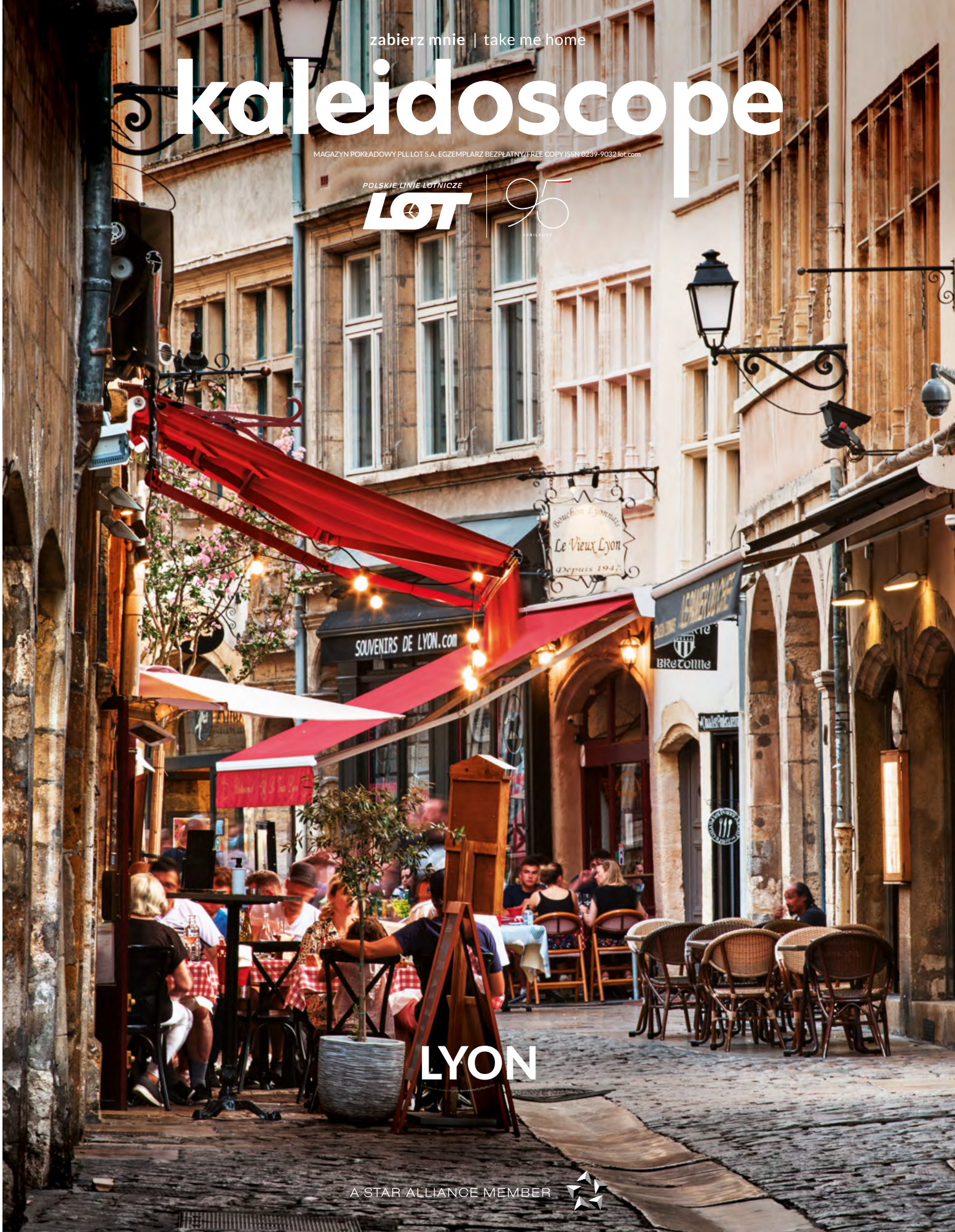
zabierz mnie | take me home

kaleidoscope

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

POLSKIE LINIE LOTNICZE LOT 95 JUBILEUSZ



LYON

A STAR ALLIANCE MEMBER

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

Szanowni Państwo,

zwykle tutaj zachęcam Państwa do odwiedzenia pięknych miejsc, do których mogą Państwo dolecieć, korzystając z naszej siatki połączeń. Pod koniec września wystartowaliśmy do Lyonu, a już w tym miesiącu zainaugurujemy połączenia do Larnaki.
Jednak ten czas jest dla nas wyjątkowy. Mieszkańcy Opolszczyzny, Kotliny Kłodzkiej i Dolnego Śląska zmagają się z usuwaniem skutków powodzi, która dotknęła te regiony. We wrześniu włączyliśmy się w pomoc materialną dla obszarów dotkniętych klęską żywiołową, organizując zbiórki najpotrzebniejszych środków pomocy. Wiemy jednak, że również najbliższe miesiące będą dla nich wyjątkowo trudne, dlatego z całego serca chciałbym Państwa zachęcić do zarezerwowania kolejnych wakacji lub przyszłorocznej majówki właśnie w tych regionach. Miłośnikom przygody polecam zwłaszcza Kotlinę Kłodzką – kopalnia złota w Złotym Stoku czy kopalnia uranu w Kletnie pozwolą zagłębić się w historię tych terenów. Prawdziwy park jurajski mogą Państwo natomiast odkryć w pobliskiej Jaskini Niedźwiedziej – 28 mln lat temu potok Kleśnica zaczął drążyć skały, które dziś pełne są stalaktytów, stalagmitów i innych form szaty naciekowej oraz kości zwierząt z epoki lodowcowej. Po tych przygodach będą mogli Państwo odpocząć w klimatycznych kawiarniach wokół parku Zdrojowego w Lądku-Zdroju czy też koło rynku i gotyckiego mostu wzorowanego na praskim moście Karola w Kłodzku. Po drodze do Wrocławia warto również odwiedzić Kamieniec Ząbkowicki, a w nim opactwo Cystersów czy XIX-wieczny, monumentalny neogotycki pałac Marianny Orańskiej.
Dziękując Państwu za każdy lot, zachęcam do lektury dalszej części naszego magazynu oraz do rezerwacji kolejnych podróży na naszych gościnnych pokładach. Bo...

...to ważne, z kim podróżujesz!

Z lotniczym pozdrowieniem
Best regards

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

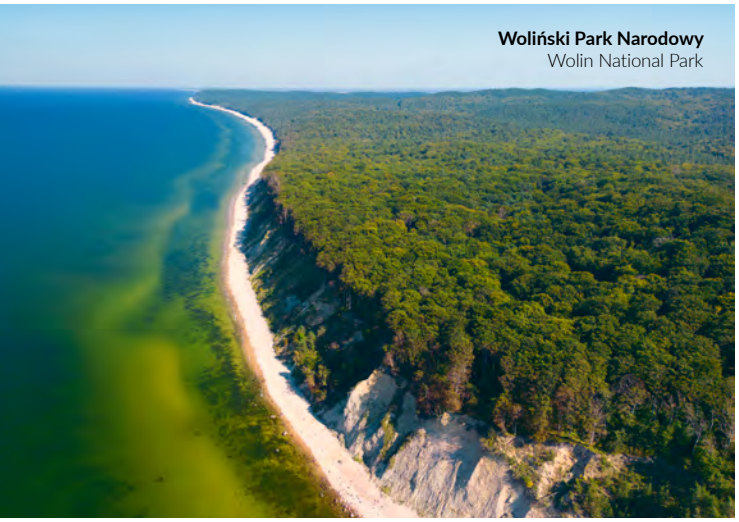
ENG

Dear Ladies and Gentlemen,

this is usually the place where I encourage you to fly to beautiful places on our planes.
At the end of September, we launched a connection to Lyon, and we will be inaugurating flights to Larnaca this month.
However, this time is special for us. The Opole region, the Kłodzko Valley, and Lower Silesia have been devastated by a flood. In September, we joined in bringing material aid to areas affected by the disaster by organizing collections of whatever was most urgently needed. However, we know that the coming months will also be exceptionally difficult for the residents of those areas, so I would like to encourage you with all my heart to book your next vacation or next year's long May weekend there. I especially recommend the Kłodzko Valley to adventure lovers – the gold mine in Złoty Stok or the uranium mine in Kletno will allow you to delve into the history of those areas. You can discover a real Jurassic Park in the nearby Bear Cave - 28 million years ago the Kleśnica stream began to carve rocks, which are now full of animal bones from the Ace Age and stalactites, stalagmites and other forms of dripstones. Afterwards, you can relax in the atmospheric cafes around the Spa Park in Lądek Zdrój, or near the market square and the Gothic bridge, modelled on the Prague Charles Bridge, in Kłodzko. On the way to Wrocław, it is also worth visiting Kamieniec Ząbkowicki with the Cistercian Abbey or the 19th-century, monumental, neo-Gothic Palace of Marianne of Orange.
Thanking you for each flight, I encourage you to read the rest of our magazine and to book your next trip on our hospitable decks. Because...

...it's who you travel with!

©OKŁADKA: GARY YEOWELL/GTYIMAGES



Woliński Park Narodowy
Wolin National Park

Ostatnio odwiedziłam Grenlandię i muszę przyznać, że trudno znaleźć na świecie drugie tak nieziemsko piękne miejsce. Góry lodowe wielkości katedr, stada wielorybów i orek, zorze polarne rozświetlające nocne niebo oraz krajobrazy tak dziewicze i surowe, że niemal czułam się jak pierwszy człowiek, któremu dane było je ujrzeć na własne oczy. Wtedy też dociera do nas, jak wielką wartością jest nieskażona natura i że powinniśmy ją chronić za wszelką cenę, ponieważ jest dobrem nas wszystkich. Stąd też wzięła się idea parków narodowych, których misją jest ocalenie tego, co mamy najbardziej unikatowego i wartościowego. Okazuje się, że prym na tym polu wiedzie właśnie Grenlandia, gdzie powstał największy park narodowy świata, który obejmuje niemal 1 mln km^2, czyli prawie połowę powierzchni wyspy. W Polsce powołano 23 parki narodowe, najwięcej, bo aż sześć ma województwo małopolskie, a cztery ma podlaskie. Są ostoją tego, co w naszym kraju mamy najpiękniejszego i najcenniejszego, a wybrane z nich obejrzycie Państwo w tym wydaniu *Kaleidoscope*.
Moim tegorocznym odkryciem jest Narwiański Park Narodowy. Chroni on obszar, gdzie rzeka Narew płynie mnóstwem koryt przez morze wysokich trzcin pełnych zjawiskowo kolorowych ważek, motyli i mnóstwa gatunków ptaków. W tym zielonym, ciągnącym się kilometrami ukwieconym labiryncie spędziłam kilka godzin, pływając po nim kajakiem w niemal całkowitej ciszy. I było to doświadczenie, które z pewnością będę chciała jeszcze nie raz powtórzyć.
Kiedy oddajemy do druku to wydanie *Kaleidoscope*, południe Polski zmaga się z katastrofalną powodzią. Apelujemy do wszystkich, żeby nie rezygnowali z planów odwiedzenia tych terenów, bo nasze wsparcie to najlepsza rzecz, jaką możemy zaoferować ich mieszkańcom.

ENG

I recently visited Greenland and I have to say that you would be hard put to find a place in the world that is so unearthly beautiful. Icebergs the size of cathedrals, herds of whales and orcas, auroras lighting up the night sky, and landscapes so untouched and raw that I almost felt as if I was the first person ever to set eyes on them. This is when we realize how valuable unspoiled nature is and that we should protect it at all costs, because it is our common good. Greenland is where the idea of national parks came from. Their mission is to save what is most special and valuable to us. Greenland is the leader in this field. The world's largest national park has been established here. It covers almost 1 million sq. km., or almost half of the island's surface. Poland has 23 national parks, with Podlaskie and Małopolskie voivodeships having the most (6 and 4 respectively). They are the mainstay of our most beautiful and valuable natural assets. You can explore some of these parks in this issue of *Kaleidoscope*.
My discovery this year is the Narew National Park. It protects the area where the Narew River creates picturesque backwaters, flowing in numerous beds through a sea of tall reeds full of spectacularly colourful dragonflies, butterflies and many species of birds. I spent several hours in this green, flowery labyrinth, which stretches for kilometres, kayaking in almost complete silence. And it was an experience that I will definitely want to repeat.
And as we're about to print this issue of *Kaleidoscope*, southern Poland is struggling with a devastating flood. We appeal to everyone not to give up their plans to visit these areas, because our support is the best thing we can offer to their inhabitants at this difficult time.

Obcowanie z naturalnym pięknem jest nam tak potrzebne, inspirujące i regenerujące nasze życiowe siły.
Communing with natural beauty is necessary in our lives. It inspires and regenerates our life forces.

Agnieszka Frenus

redaktor naczelna | editor in chief

©GETTYIMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

AVIATOR

THE MODERN-DAY PILOT´S WATCH

LIMITOWANA EDYCJA // 950

SZWAJCARSKI MECHANIZM AUTOMATYCZNY SELLITA SW200-1
REZERWA CHODU DO 38 GODZIN

28.800 WAHNIĘĆ NA 1H, 4 HZ, 26 KAMIENI
SYSTEM ANTI-SHOCK

TIME TREND

Zegarki dostępne w wybranych salonach Time Trend
Warszawa: Galeria Mokotów i Złote Tarasy, **Katowice**: CH Silesia
oraz na www.timetrend.pl

Z tymi, którzy zasługują na szczególne miejsce.

PORSCHE CAYENNE. JESZCZE DALEJ RAZEM.
TERAZ DOSTĘPNE OD 4999 ZŁ NETTO MIESIĘCZNIE.

Dowiedz się więcej na
www.porsche.pl/Cayenne

Porsche Cayenne E-Hybrid Coupé. W zależności od wariantu i wersji zużycie paliwa w cyklu mieszanym wynosi 1,5-1,8 l/100 km, zużycie energii elektrycznej 28,6-30,8 kWh/100 km, emisja CO_2 33-42 g/km (dane na podstawie świadectw homologacji typu). Zużycie paliwa, energii elektrycznej i emisja CO_2 zostały określone zgodnie z procedurą WLTP. O szczegóły zapytaj Autoryzowanego Dealera Marki Porsche lub sprawdź na stronie www.porsche.pl/porsche-wltp/. Informacje na temat odzysku i recyklingu pojazdów znajdziesz na stronie www.porsche.pl/porsche-impact/. Oferta leasingu Volkswagen Financial Services dla przedsiębiorców. Przedstawiona rata skalkulowana została w oparciu o parametry: opłata wstępna 15%, okres leasingu 48 miesięcy, przebieg roczny 15 000 km.

What's on

10 **Wydarzenia kulturalne**
Cultural events

Travel

20 **Podróż życia: Japonia**
Journey of a lifetime: Japan

30 **Dlaczego warto odwiedzić Nowy Jork**
Why? New York

36 **Inspiracje: polskie parki narodowe**
Inspiration: Polish national parks

42 **Dlaczego warto odwiedzić Berlin**
Why? Berlin

50 **Polska: Lublin**
My Poland: Lublin

Science

62 **Co powinniśmy wiedzieć o pamięci**
What should we know about memory

Interview

74 **Czesław Czapliński**

Good Food

82 **Kuchnia francuska**
French cuisine

Trends

92 **Must have**
Accessories

94 **Dobry adres**
Good Address

Up In The Air

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

102 **Ważne, z kim podróżujesz:**
It's who you travel with:
Magdalena Pantelis

©ADOBE STOCK, GETTYIMAGES (3)

kaleidoscope

e-mail: kaleidoscope@burdamedia.pl

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

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

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

REKLAMA:
Chief Commercial Officer
Michał Helman

Sales Director
Katarzyna Nowakowska
t. +48 692 440 118

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

Coordinator
Edyta Brzezicka

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

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

Coraltravel

ZIMA 24/25

Kurs na słońce

- **RABATY**
  dla Stałych Klientów
- **WYLOTY**
  z 9 lotnisk
- **DUŻY**
  wybór hoteli
- **ATRAKCYJNE**
  ceny wakacji

10%
zaliczki

DOMINIKANA TAJLANDIA WIETNAM
EMIRATY ARABSKIE TURCJA EGIPT TENERYFA NOWOŚĆ
MALEDIWY ZANZIBAR KUBA SESZELE MEKSYK

Sprawdź nasze inne kierunki wakacyjne na coraltravel.pl

Kultura Culture

Jedną z prac, które zobaczymy w nowej siedzibie Muzeum Sztuki Nowoczesnej, jest instalacja Sandry Mujingi z kolekcji *Ghosting*, 2019 r.
One of the works that we will see in the new seat of the Museum of Modern Art is an installation by Sandra Mujinga from the collection *Ghosting*, 2019.

poleca recommended by
AGNIESZKA MICHALAK

redaktor prowadząca *Kaleidoscope* oraz dziennikarka *National Geographic Traveler*
managing editor of *Kaleidoscope* and journalist of *National Geographic Traveler*

Wystawa / Exhibition

WARSAW

NOWE OTWARCIE
New opening

Na ten moment Warszawa długo czekała. Zaprojektowany przez nowojorskie studio Thomas Phifer and Partners nowy budynek Muzeum Sztuki Nowoczesnej właśnie otwiera podwoje. Podczas pierwszych inauguracyjnych tygodni odbędzie się prezentacja kilku wielkoskalowych rzeźb i instalacji polskich i światowych artystek. – Rozpoczniemy pokazem prac kobiet. W ten sposób kontynuujemy światowy trend odrabiania lekcji o zapomnianych i przeoczonych twórczyniach, pokrywania białych plam kolorami – tłumaczy Joanna Mytkowska, dyrektorka MSN. Wyeksponowanie tych dzieł w przestrzeniach poszczególnych galerii pozwoli wydobyć walory architektoniczne nowej siedziby, o której podczas otwarcia opowie jej twórca Thomas Phifer.
Warsaw has been waiting for this moment for a long time. Designed by the New York studio Thomas Phifer and Partners, the Museum of Modern Art (MSN) is finally opening its doors. During the first weeks of the inauguration, there will be a presentation of several large-scale sculptures and installations by Polish and international artists. "We're going to commence with an exhibition of works by women. In this way, we will be continuing the global trend of doing homework on forgotten and overlooked female artists, and filling in the blanks", says Joanna Mytkowska, director of the MSN. Exhibiting these works in the individual galleries will bring out the architectural values of the new facility, which its creator Thomas Phifer will talk about during the opening.

Otwarcie Muzeum Sztuki Nowoczesnej, 25.10.2024

LONDON

Zanele Muholi to południowo-afrykańska aktywistka, ale też jedna z najbardziej cenionych na świecie współczesnych fotografek. Warto na dłuższą chwilę zajrzeć do londyńskiego Tate Modern, by zobaczyć jej znakomite zdjęcia (ponad 260 prac). Ich tematami przewodnimi są przynależność rasowa, płeć oraz seksualność.
Zanele Muholi is a South African activist and one of the most respected contemporary photographers in the world. It is worth visiting the Tate Modern in London to see her outstanding photographs (over 260 works) which focus on the themes of race, gender, and sexuality.

***Zanele Muholi*, Tate Modern, do 26.01.2025**

***L'ange du foyer*, Max Ernst, 1937 r.**

PARIS

LABIRYNT ZNACZEŃ Labyrinth of meanings

Obrazy, rysunki, filmy, fotografie i dokumenty literackie – ta wystawa to istny labirynt surrealistycznych znaczeń i symboli. Czyich prac się spodziewać? Salvadora Dalego, René Magritte'a, Giorgio de Chirico, Maxa Ernsta, Joana Miró, a także surrealistek Leonory Carrington, Ithell Colquhoun czy Dory Maar. Wisienką na torcie jest oryginalny rękopis *Manifestu surrealistycznego* filozofa i poety André Bretona, który w 1924 r. zapoczątkował nurt. Chyba nie potrzebujecie więcej rekomendacji?
Paintings, drawings, films, photographs and literary documents – this exhibition is a veritable labyrinth of surrealist meanings and symbols. Whose works will we be able to admire? Salvador Dalí, René Magritte, Giorgio de Chirico, Max Ernst, Joan Miró, as well as surrealists Leonora Carrington, Ithell Colquhoun and Dora Maar. The cherry on the cake is the original manuscript of the Manifesto by the surrealist philosopher and poet André Breton, who started the movement in 1924. You don't need any more recommendations, do you?

***Surrealizm*, Centre Pompidou, do 13.01.2025**

Mulety z uniesionym noskiem i obcasem w typie Ludwika XV, Europa Zachodnia, 1880/1885 r.
Mullets with raised toe and heel in the Louis XV type, Western Europe, 1880/85

RADOM

NOSIŁABYM I'd wear them

Na obcasach i płaskie, z jedwabiu i ze skóry. Złocone z klamerkami, wiązane ze wstążeczkami lub wyszywane cekinami. Kto uważa, że buty to ważna część garderoby, powinien czym prędzej odwiedzić tę wystawę. A ta skłania nie tylko do pytań o tendencje w modzie, ale też o przemiany zachodzące w społeczeństwie i rolę kobiet, która rosła wraz z... wysokością obcasa. Wszystkie eksponaty pochodzą z okresu 1780–1930 z prywatnych zbiorów kolekcjonerki Hanny Szudzińskiej.
Heels and flats, in silk and leather. Gilded with buckles, tied with ribbons, or embroidered with sequins. Anyone who thinks that shoes are an important part of their wardrobe would be well advised to hightail it to this exhibition. And it not only raises questions about trends in fashion, but also about changes in society and the role of women, which grew... as the height of the heel grew. All exhibits date from 1780-1930 and come from the private collection of Hanna Szudzińska.

***Na obcasie i bez – 150 lat historii i rozwoju obuwia damskiego*, Muzeum Okręgowe w Rzeszowie, do 31.12.2024**

WARSAW

MNOGOŚĆ ŚWIATÓW

Multitude of worlds

Berliński duet artystyczny Prinz Gholam, reżyser Sarkis Paradżanow, a także Kader Attia, Nikita Kadan czy Ala Savashevich – prace m.in. tych artystów jesienią pokaże warszawska Zachęta. Za nazwą Prinz Gholam kryją się dwaj twórcy: pochodzący z Niemiec Wolfgang Prinz oraz Libańczyk Michel Gholam. Pracują wspólnie od 2001 r., a w swoich działaniach performatywnych, rysunkach oraz maskach z kamienia i papieru wykorzystują wielokulturowe wątki z różnych przestrzeni i czasów. Sarkis Paradżanow to z kolei jeden z najwybitniejszych reżyserów filmowych XX w. Artysta tworzył nie tylko filmy, ale także prace plastyczne, w tym znakomite kolaże. Jesienny program Zachęty dopełni zbiorowa wystawa *Historie potencjalne*, na którą przyjadą rzeźby Kadera Attii, obrazy Nikity Kadana oraz prace wideo Ali Savashevich.

***Prinz Gholam*, Zachęta – Narodowa Galeria Sztuki, do 3.11.2024**

The Berlin artistic duo Prinz Gholam, director Sarkis Parajanov, as well as Kader Attia, Nikida Kadan and Ala Savashevich – works by artists such as these will be shown in the autumn at the Zachęta Gallery in Warsaw. Behind the name Prinz Gholam are two artists: Wolfgang Prinz from Germany and Michel Gholam from Lebanon. They have been working together since 2001, and in their performances, drawings, and stone and paper masks, they use multicultural themes from different spaces and times. Sarkis Parajanov is one of the most outstanding film directors of the 20th century. He not only creates films, but also visual works, including brilliant collages. The autumn programme of the Zachęta Gallery will be complemented by the collective exhibition *Historie Potencjalne*, which will feature sculptures by Kader Atti, paintings by Nikida Kadan, and video works by Ali Savashevich.

***Według Jamesa Ensora*, 2022, kredka, papier, gumka; fot. Prinz Gholam, dzięki uprzejmości Galerie Jocelyn Wolff.**
After James Ensor, 2022, colour pencil on paper, elastic band, photo: Prinz Gholam, courtesy of Galerie Jocelyn Wolff.

Książki / Books

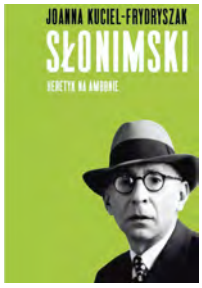
DLA KOLEKCJONERÓW PRZYGÓD

For collectors of advetures

Tego wydawnictwa nie może zabraknąć w biblioteczce szanującego się miłośnika serii komiksów o grupie superbohaterów spod znaku Marvel Age. Oto Taschen serwuje nam nową (poszerzoną m.in. o esej Christophera Priesta) odsłonę ich przygód z lat 1965–1967.

Every self-respecting Marvel Comics fan absolutely must have this publication. Here, Taschen serves us a new (expanded with, among other things, an essay by Christopher Priest) version of the adventures of Marvel superheroes from 1965-1967.

Marvel Comics Library. Avengers. Vol. 2. 1965–1967, Taschen



BEZ AUREOLI

Without a halo

Inteligent, salonowy guru, król felietonu, krytyk, satyryk, poeta. Sam o sobie pisał „Polak maniakalny". Joanna Kuciel-Frydryszak (autorka m.in. *Chłopek. Opowieści o naszych babkach*) kreśli portret Antoniego Słonimskiego bez zbędnych ozdobników i puszczania oka do czytelnika. Trudnych momentów w biografii Skamandryty dotyka krytycznie i z właściwą powagą.

An intelligent man, a salon guru, a king of the column, a critic, a satirist, a poet. He described himself as "a Polish maniac". Joanna Kuciel-Frydryszak (author of such works as *Chłopek. Opowieść o nasz babkach*) paints a portrait of Antoni Słonimski without unnecessary embellishments or winking at the reader. She touches on difficult moments in the biography of the Skamanderite critically and with due seriousness.

Słonimski. Heretyk na ambonie, Joanna Kuciel-Frydryszak, Marginesy

KIEDY COŚ PĘKA

When something breaks

Amerykański pisarz i scenarzysta, laureat Pulitzera za powieść *Godziny* Michael Cunningham powraca z nowym materiałem. Tym razem zabiera nas na Brooklyn, do wygodnego mieszkania Dana i Isabel. Po kilkunastu latach małżeństwa, przytłoczeni codzienną rutyną bohaterowie zaczynają się od siebie oddalać. Powiecie: nic nowego. A ja jednak zachęcę do lektury.

Michael Cunningham, winner of the Pulitzer Prize for the novel The Hours, is back. This time he takes us to the comfortable apartment of Dan and Isabel in Brooklyn. Overwhelmed by the daily grind after 10-20 years of marriage, they begin to drift apart. You are probably thinking that that's nothing new. But I encourage you to read it.

Dzień, Michael Cunningham, Rebis

MISTRZ PROWOKACJI

Master of provocation

Był genialnym tłumaczem – m.in. Molière'a, Racine'a, Woltera, Rousseau, Balzaka, Prousta i wielu innych francuskich klasyków. Założył też pierwszy polski kabaret literacki Zielony Balonik. I był... lekarzem. Czego jeszcze nie wiecie o Tadeuszu Boyu-Żeleńskim, dowiecie się z jego biografii.

He was a brilliant translator – including Molière, Racine, Voltaire, Rousseau, Balzac, Proust and many other French classics. He also founded the first Polish literary cabaret Zielony Balonik. And he was a doctor. What you still don't know about Tadeusz Boy-Żeleński, you will learn from this biography.

Książę. Biografia Tadeusza Boya-Żeleńskiego, Monika Śliwińska, Wydawnictwo Literackie

OPOWIEDZIEĆ MIASTO
Telling a city

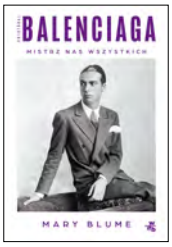
Inna niż wszystkie. Nieoczywista ziemia obiecana. Łódź utkana jest z mitów, legend i ludzkich historii. Niektóre z nich znajdziecie w tej książce.
Different than all others. An unobvious promised land. Łódź is woven from myths, legends and human stories. You will find some of them in this book.

Łódź. Ziemia wymyślona, **Błażej Ciarkowski, W.A.B.**

PORTRET WIZJONERA
Portrait of a visionary

To właśnie Cristóbal Balenciaga ubrał kobiety w tuniki, szmizjerki i spódnice bombki. Podziwiali go Coco Chanel i Dior, a my dzięki tej biografii mamy okazję lepiej poznać tego mistrza krawiectwa.
It was Cristóbal Balenciaga who dressed women in tunics, shirtwaists and bubble skirts. He was admired by Coco Chanel and Dior, and this biography is an opportunity to get to know this master of tailoring better.

Cristóbal Balenciaga. Mistrz nas wszystkich, **Mary Blume, W.A.B.**



LITERACKI ROLLERCOASTER
A literary rollercoaster

...przez historię i kulturę Korei – tak tę nominowaną do Bookera powieść reklamują jej wydawcy. A ja dorzucam od siebie: nie mogę się oderwać.
... through the history and culture of Korea - this is how this Booker-nominated novel is advertised by its publishers. And I can add by myself: I couldn't put it down.

Wieloryb, **Cheon Myeong-kwan, Znak**

REKLAMA

Muzyka / Music

CO W DUSZY GRA
What plays in the soul

Czwarty album zdobywcy Grammy, Leona Bridgesa. – Ten album opowiada o prostszych czasach mojego dzieciństwa w Teksasie. To prawdziwie duszna muzyka, jest przesiąknięta moją duszą – tłumaczy artysta. A my włączamy.
The fourth album by Grammy winner Leon Bridges. "This album tells the story of the simpler times of my childhood in Texas. It's truly soulful music, it's saturated with my soul", explains the artist. Definitely worth giving it a spin.

Leon, Leon Bridges, Sony Music Entertainment

SKONCENTROWANE FORMY
Concentrated forms

Tord Gustavsen na fortepianie, Steinar Rankes na kontrabasie, a Jarle Vespestadt na perkusji. A jaką muzykę gra to norweskie trio? Ano ciekawą mieszankę: jazzu, bluesa, muzyki gospel, skandynawskiego folku i muzyki kościelnej.
Tord Gustavsen on the piano, Steinar Rankes on the double bass, and Jarle Vespestadt on the drums. And what kind of music does this Norwegian trio play? A curious amalgam of jazz, blues, gospel, Scandinavian folk, and church music.

Seeing, Tord Gustavsen Trio, Universal Music Polska

Teatr / Theatre

Romeo i Julia, reż. Jan Klata,
Teatr Muzyczny Capitol, premiera 28.09

WROCLAW

ANATOMIA KONFLIKTU
Anatomy of conflict

Najsłynniejsza sztuka Szekspira w interpretacji jednego z najgłośniejszych i najbardziej bezkompromisowych polskich reżyserów Jana Klaty, który musicalem *Romeo i Julia* wraca na deski Capitolu. W jakim stylu wraca? Zobaczmy...
Shakespeare's most famous play interpreted by one of Poland's most famous and uncompromising directors, Jan Klata, who returns to the Capitol stage with the musical Romeo and Juliet. What's the style of this great come-back? You'll have to see for yourself.

KRAKOW

Spektakl muzyczny na motywach* Królowej Śniegu *Andersena, w którym baśniowa rzeczywistość zostaje zderzona z biografiami dwojga artystów, ojca i córki – Jana Peszka i Marii Peszek. Całość w muzycznej aranżacji Andrzeja Smolika.
A musical performance based on Andersen's *Snow Queen*, in which the fairy-tale reality is confronted with the biographies of two artists - Jan Peszek and his daughter Maria – in a musical arrangement by Andrzej Smolik.

Serce ze szkła. Musical zen, reż. Cezary Tomaszewski,
Teatr im. J. Słowackiego, premiera w Krakowie: 21.10

© BARTEK BARCZYK, VINCENT EVERARTS PHOTOGRAPHIE/ADAGP, ZANELE MUHOLI COURTESY OF THE ARTIST AND YANCEY RICHARDSON, MATERIAŁY PRASOWE MDAG, DAVID STJERNHOLM, KUBA CELEJ DZIĘKI UPRZEJMOŚCI ZACHĘTY – NARODOWEJ GALERII SZTUKI, PRINZ GHOLAM DZIĘKI UPRZEJMOŚCI GALERII JOCELYN WOLFF

Film / Film

TE KILKA SEKUND
Those few seconds

Jedną z najważniejszych rzeczy jest moja wolność – mówiła Wanda Rutkiewicz. Polska himalaistka zginęła 30 lat temu podczas ataku szczytowego na Kanczendzongę, jej ciała nigdy nie odnaleziono. Śladami Rutkiewicz wyrusza reżyserka tego filmu, która sama jest alpinistką. A wskazówką do poszukiwań staje się audiopamiętnik bohaterki znaleziony wśród sterty materiałów archiwalnych.
"One of the most important things is my freedom", Wanda Rutkiewicz used to say. The Polish mountaineer disappeared 30 years ago during a summit attack on Kanchenjunga. Her body was never found. The director of this film, who is a mountaineer herself, sets out in the footsteps of Rutkiewicz. And the clue to the search becomes the heroine's audio diary found among a pile of archival materials.

Ostatnia wyprawa, reż. Eliza Kubarska

REKLAMA

MUSICAL AUTUMN AT NORBLIN FACTORY

PRAKTYCZNA PANI

MAREK NAPIÓRKOWSKI

AGA ZARYAN

NORBLIN FACTORY, ŻELAZNA 51/53 WARSAW

ANNA
MARIA
JOPEK

BARTEK KRÓLIK

ANDRZEJ
"PIASEK"
PIASECZNY

MARCIN
WYROSTEK

NICK
SINCKLER

ALICJA
SZEMPLIŃSKA

FABRYKA NORBLINA

EVENT HALL

FOOD TOWN
FABRYKA NORBLINA

GIMLET

MOXO

THE Piano Bar WARSAW

PODKRĘCONY ZEN
ZEN ON STEROIDS

Do Japonii wyruszyłem jesienią i chłonąłem tę porę roku w nieśpiesznym rytmie. Nabierałem siły i spokoju.
I went to Japan in autumn and slowly soaked in this time of the year. I was gaining strength and peace.

Jesienią dzielnica Arashiyama w Kioto wygląda jak zaczarowany ogród, po którym można pływać łodzią.
In autumn, the Arashiyama district of Kyoto looks like an enchanted garden, through which you can sail on a boat.

1

2

3

tekst / by
MICHAŁ CESSANIS

redaktor prowadzący *National Geographic Traveler*, autor telewizyjnej serii podróżniczej *Do zobaczenia* w *Dzień Dobry TVN*.
Editor-in-chief of *National Geographic Traveler*, originator of the TV series *Do zobaczenia*, which you can see on Dzień Dobry TVN.

PL

Wyjeżdżając szybką koleją z Tokio do Osaki, a potem do Kioto i Odawary, zmierzałem w stronę świętej góry Fudżi, by doświadczyć „najpiękniejszego widoku świata". Zanim jednak ruszyłem w drogę shinkansenem, na kilka godzin przepadłem w jednym z tokijskich onsenów, publicznych łaźni. Lecz przed tym czekała mnie jeszcze wielka uczta. Nie, nie w wykwintnej restauracji, a w barze na głównym dworcu w Tokio.

KĄPIEL BEZ WSTYDU

Tokyo Station to miejsce, w którym jedzenie nabiera wyjątkowego znaczenia. Malutkie bary ze stoliczkami oblegane są tutaj od rana do później nocy. Klienci ustawiają się w długich kolejkach, równo, w rządku, nikt nikogo nie próbuje ominąć. Każdy czeka na swą kolej, wcześniej wybierając danie w automacie, płacąc za nie gotówką 800 jenów (ok. 21 zł). Po kwadransie zasiadłem w knajpce i czekałem na ramen – jedno z najpopularniejszych japońskich dań, które do Kraju Kwitnącej Wiśni (wiosną) i mieniących się na krwistoczerwono i złoto liści drzew (jesienią) przywędrowało w XIX w. z Chin. Jest aromatyczne

ENG

Taking the high-speed train from Tokyo to Osaka, then on to Kyoto and Odawara, I head for the sacred Mount Fuji to experience "the most beautiful view in the world." Before I set off on the shinkansen, I spend a few hours lost in one of Tokyo's onsens, or public baths. But before that, I have a grand feast. No, not a fancy restaurant, but a bar at Tokyo Central Station.

BATHING WITHOUT EMBARRASSMENT

Tokyo Station is a place where food takes on a special meaning. Small bars with tables are crowded here from morning until late at night. Customers line up in long queues, evenly, in a row, no one tries to cut in line. Everyone waits their turn, having paid 800 yen (approx. PLN 21) into a machine and made their selection. After fifteen minutes, I sit down and wait for my ramen. This is one of Japan's most popular dishes, and came to the Land of the Rising Sun from China in the 19th century. Aromatic and nutritious, it's served in a large bowl with noodles, pork slices, egg, seaweed, sprouts and bamboo shoots, and comes in many varieties.

i pożywne, podawane w sporej misce z makaronem, plastrami wieprzowiny, jajkiem, wodorostami, kiełkami i pędami bambusa, do tego w wielu odmianach.

Zupa była wyśmienita, choć to nie ona rozgrzała mnie tego dnia w Tokio, lecz kąpiel w japońskim stylu. Onseny to gorące źródła, których w całym kraju jest ponad 30 tys. Przy wielu z nich wybudowano publiczne łaźnie z basenami z wodą o temp. przekraczającej 40 st. C. Jednak to nie pierwszy krok do tak gorącej wody był najtrudniejszy, lecz pozbycie się wstydu. Bo w onsenach – osobne dla kobiet, osobne dla mężczyzn – chodzi się nago. Noszenie ubrań jest zabronione, nie można też mieć tatuaży ani głośno rozmawiać i za długo się kąpać – żeby nie zrobiło się słabo. Zanim wejdzie się do basenu, trzeba się umyć – w łaźniach są żele, szampony i odżywki do włosów, a prysznic bierze się, siedząc na niskich stołeczkach.

Kiedy już wyzbyłem się wstydu, zanurzyłem się po szyję w wodzie. I to nie jednej, bo w onsenie La Qua na 6. piętrze galerii handlowej basenów wewnętrznych i zewnętrznych było kilka, a każdy z wodą o różnych właściwościach zdrowotnych. Były też parowe i suche sauny. Do strefy wypoczynkowej, drink baru i restauracji wchodziło się już w ubraniach (tu

1. Buddyjski kompleks Kiyomizu-dera w Kioto.
Kiyomizu-dera Buddhist complex in Kyoto.

2. W tej tokijskiej dzielnicy Kanda-Jinbōchō znajdziecie księgarnie ze starymi książkami.
In this Tokyo district of Kanda-Jinbōchō, you will find bookstores with old books.

3. Czego spróbować w Japonii? M.in. anpanów – bułeczek z pastą z fasoli, które przygotowuje kobieta na zdjęciu.
What to try in Japan? For example, anpans – bean paste buns (being made by the woman in the photo).

Poniżej: W centralnym punkcie widać Tokio Tower, telewizyjno-radiową wieżę z punktem obserwacyjnym.
Below: In the center, there is Tokyo Tower, a television and radio tower with an observation deck.

The soup is delicious, although it isn't the soup that warms me up, but a Japanese bath. Onsens are hot springs, of which there are over 30,000 throughout the country. Many of them have public baths with pools of water whose temperatures exceed 40 degrees Celsius. However, the hardest part isn't the heat of the water, but my own embarrassment. That's because you walk around naked in onsens (thankfully, there are separate ones for men and women). Clothing is forbidden. Nor can you have tattoos, talk loudly, or bathe for too long (to prevent sickness). Before entering the pool, you have to wash yourself – the baths have gels, shampoos and hair conditioners, and you take a shower sitting on low stools. Once I shed my discomfit, I immerse myself up to my neck. And not just once, as the La Qua onsen, situated on the 6th floor of a shopping mall, has several indoor and outdoor pools, each with its own salubrious properties. There are also steam and dry saunas. The relaxation area, the bar, and the restaurant obvious require that you be dressed (this is where ladies and gentlemen meet), but not in your own clothes. You are given a T-shirt and shorts, which have to be left in the changing rooms when you return to the pool area. Spending a few hours here relaxes me im-

spotykali się panie i panowie), ale nie we własnych, lecz otrzymanych od obsługi – koszulki i krótkie spodnie, które po powrocie do części basenowej trzeba było zostawić w przebieralniach. Spędzenie tu kilku godzin niezwykle mnie zrelaksowało, toteż do onsenów zaglądałem podczas tej podróży codziennie. I już bez wstydu.

NO TO NARA

Następnego dnia o świcie znów byłem na Tokyo Station, by po pokonaniu shinkansenem 514 km w zaledwie 2,5 godz. znaleźć się w Osace, mieście przemysłowym, które stało się moją bazą wypadową po okolicy. Przesiadając się w podmiejski pociąg, wybrałem się do Nary, pierwszej stałej stolicy Japonii, założonej w 710 r. jako miasto Heijo przez cesarzową Gemmei. Sporo tu starych drewnianych

Onseny to gorące źródła, których w całym kraju jest ponad 30 tys. Przy wielu z nich wybudowano łaźnie z basenami z wodą o temp. ponad 40 st. C.

Onsens are hot springs, of which there are over 30,000 throughout the country. Many of them have public baths with pools of water whose temperatures exceed 40 degrees Celsius.

mensely, so I visit the onsens every day during this trip. And without feeling the least embarrassed.

BYE THEN

I'm back at Tokyo Station the next day, having travelled by shinkansen to Osaka (a distance of 514 km) in just 2.5 hours. I make this industrial city my starting point. Changing to a suburban train, I go to Nara, the first permanent capital of Japan. Nara was founded in 710 as the city of Heijo by Empress Gemmei. There are many old wooden houses, Buddhist temples, Shinto shrines, and any number of treasures placed on the UNESCO list. As I amble through Nara Park, fending off the tame fallow deer that have lived here for centuries (in Shinto they are considered divine messengers), I make my way towards the Buddhist temple complex of Tōdai-ji. The road takes me to Daibutsuden – the Great Buddha Hall. This is one of the largest wooden structures in the world, and dates back to 752 (reconstructed in 1692). It contains a gigantic statue of a meditating Buddha (Daibutsu). At 16 m high, it is the largest bronze statue in the world. This is the first delight of the day. Another awaits me in Himeji, where I also go by train. The White Heron Castle (so named because it re-

1

2 3

domów, buddyjskich świątyń, chramów szinto – skarbów z listy UNESCO. Przemierzając niespiesznie park Nara, jednocześnie opędzając się od żyjących tutaj od wieków oswojonych danieli (w szinto uznawane są za boskich wysłanników), szedłem w stronę buddyjskiego kompleksu świątynnego Tōdai-ji. Droga zaprowadziła mnie do Daibutsudenu – Pawilonu Wielkiego Buddy, jednej z największych drewnianych budowli świata, której historia sięga 752 r. (zrekonstruowana w 1692 r.), a w której oglądałem gigantyczny posąg medytującego Buddy (Daibutsu), mierzący 16 m wysokości i uznawany za największy na świecie pomnik z brązu.

To był pierwszy zachwyt tego dnia, kolejny czekał w Himeji, dokąd także dotarłem koleją, by ujrzeć Zamek Białej Czapli (nazywany tak m.in. od kształtu przypominającego ptaka szykującego się do lotu), najbardziej spektakularną twierdzę w całej Japonii, zbudowaną w 1346 r. i niezniszczoną podczas wojen, pożarów miasta i trzęsień ziemi. Biała twierdza na wzgórzu, przez wieki rozbudowywana, dziś składa się z ponad 80 budynków rozmieszczonych na podzamczach, do których prowadzą

1. Podczas festiwalu Tenjin Matsuri, który co roku odbywa się w lipcu w Osace, ulicami miasta przechodzą parady. Biorący w nich udział są ubrani w tradycyjne japońskie stroje.
During the Tenjin Matsuri festival, which takes place every July in Osaka, parades go through the city streets, with participants dressed in traditional Japanese costumes.

2. 103-metrowa wieża to świetny punkt orientacyjny w Osace. Warto wejść na jej taras i stamtąd podziwiać miasto.
The 103-meter tower is a great landmark in Osaka. It is worth climbing to its terrace and admiring the city from there.

3. Nara Park w mieście Nara to jeden z najstarszych japońskich parków. Spotkacie tam m.in. daniele.
Nara Park in the city of Nara is one of the oldest parks in Japan. You will find there, among other animals, deer.

sembles a bird about to fly) is the most spectacular fortress in Japan. It was built in 1346 and has never been damaged by war, fire or earthquake. The white fortress on the hill has been extended over the centuries. There are now over 80 buildings within the castle grounds, to which winding paths and dozens of gates lead. Once I get through them all, I reach the main six-storey keep and climb the almost vertical wooden stairs to the very top, where a small temple stands. From here you can look out over the city of Himeji and take in the autumn colours of Japan.

THOUSANDS OF MONUMENTS

I thought that I had planned this trip badly, as the train sped from Osaka to Kyoto (56 km in 15 min). This is another former capital of Japan. The number of historic buildings and monuments here is staggering – there are almost 2,000 temples and shrines alone. I have only allocated three days to this city, so each has to be meticulously planned. First, I explore the Yasaka Shrine (founded in 656), also known as the Gion Shrine. This stands on the east bank of the Kamo River, in Gion, the old-

kręte ścieżki i dziesiątki bram. Pokonując je, dotarłem do głównej sześciopiętrowej wieży warownej i wspiąłem się po niemal pionowych drewnianych schodach na sam szczyt, gdzie znajduje się niewielka świątynia. Stąd można spojrzeć na miasto Himeji i zachwycić się jesiennymi kolorami Japonii.

TYSIĄCE ZABYTKÓW

Źle to zaplanowałem – taka myśl przeszła mi przez głowę w pociągu z Osaki do Kioto (56 km w 15 min), kolejnej dawnej stolicy Japonii. Liczba zabytków jest tu oszałamiająca – samych świątyń czy chramów doliczono się blisko 2 tys. Tymczasem miałem tutaj spędzić zaledwie trzy dni, tak więc każdy z nich musiałem skrupulatnie zaplanować. Najpierw zajrzałem do chramu Yasaka założonego w 656 r., znanego także jako świątynia Gion, położonego na wschodnim brzegu rzeki Kamo, w Gion, najstarszej w Kioto dzielnicy rozrywki, w której można spotkać gejsze. Potem była świątynia jeszcze piękniejsza, chram Fushimi Inari, najważniejsze sanktuarium kami Inari, bóstwa płodności, ryżu i domowego szczęścia. Przechodząc pod tysiącami czerwonych bram torii, prowadzących do miejsc świętych, wspinałem się po zalesionym wzgórzu, odwiedzając mniejsze i większe chramy

Ostatnim punktem do zachwytów było spojrzenie na Fudżi z tarasu przy pagodzie Chureito będącej częścią świątyni Arakura Sengen. Kadr z tego miejsca opisywany jest jako najpiękniejszy widok świata.

Finally, I look at Fuji from the terrace at the Chureito Pagoda, which is part of the Arakura Sengen Temple. This place is thought to offer the most beautiful views in the world.

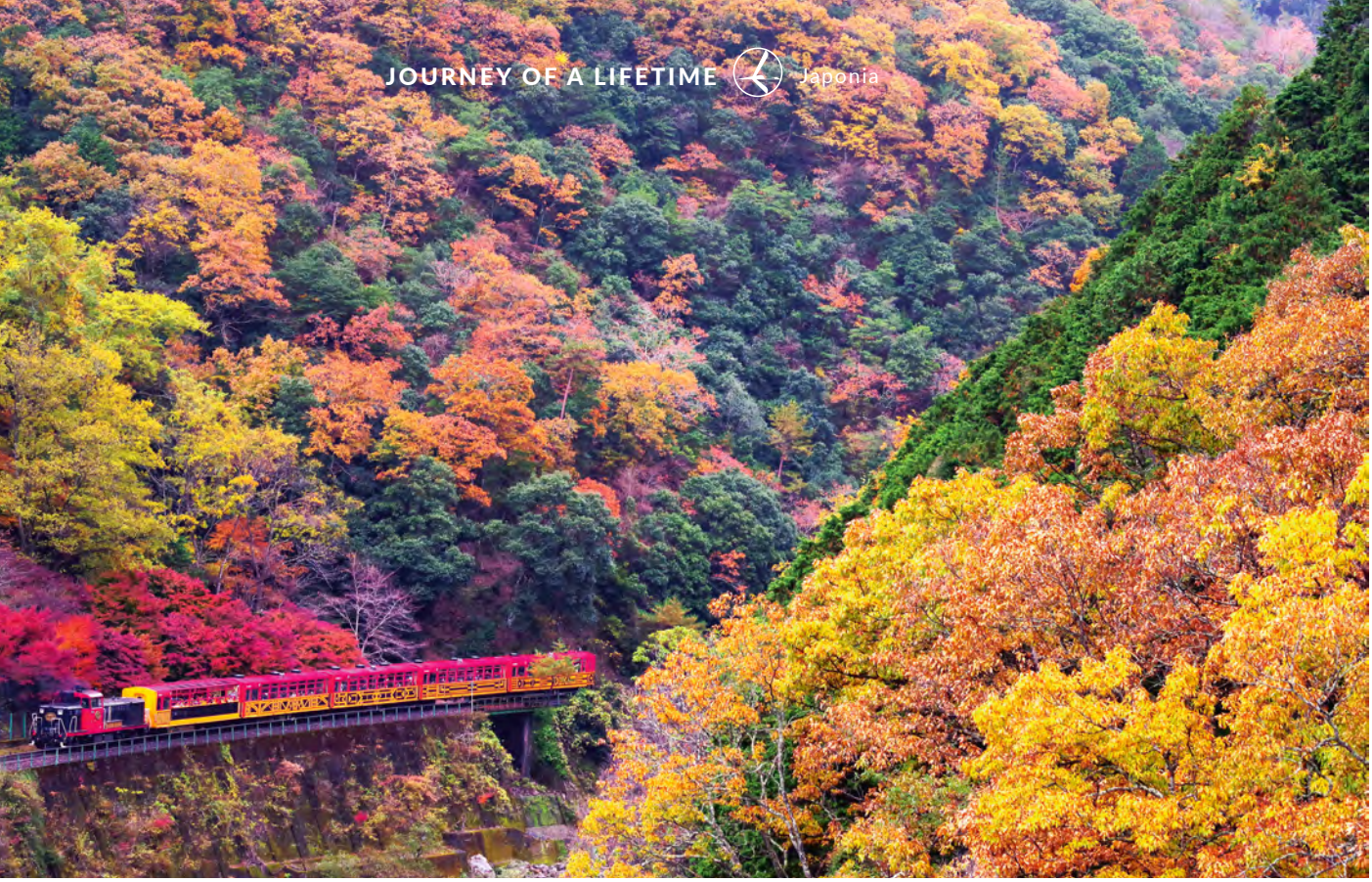
Gion w Kioto to dzielnica, w której mieszkają gejsze. Można tu też dobrze zjeść, bo w okolicy znajduje się sporo świetnych restauracji. Gion in Kyoto is a district where geisha live. You can also eat well here, as there are a number of great restaurants in the area.

est entertainment district in Kyoto. You can some across real-life geishas here. Then I visit an even more beautiful shrine, the Fushimi Inari Shrine. This is the head shrine of the kami Inari, the deity of fertility, rice and domestic happiness. Passing under thousands of red torii gates leading to sacred sites, I climb a forested hill, visiting smaller and larger shrines with lots of statues of foxes considered to be Inari's messengers. On the third day, walking through the historic Higashiyama district, I reach the Buddhist Temple of Pure Water, Kiyomizu-dera, founded in 780 on the site of the Otawa Falls. From a wooden terrace 13 metres above ground level, I look out over the city and the fiery red maples growing on the hill. I didn't expect au-

dine with us . stay with us

NOBU
WARSAW

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



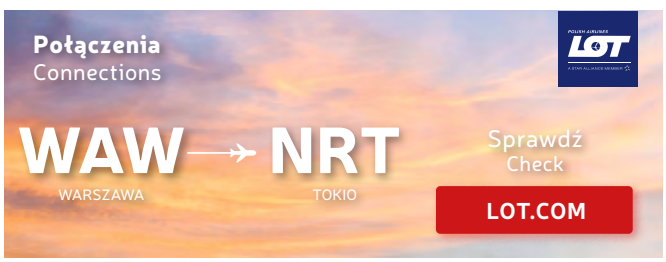
z mnóstwem posągów lisów uznawanych za posłańców Inari. Trzeciego dnia, spacerując przez zabytkową dzielnicę Higashiyama, dotarłem do buddyjskiej Świątyni Czystej Wody, Kiyomizu-dery, założonej w 780 r. w miejscu wodospadu Otawa. Z drewnianego tarasu 13 m nad ziemią miałem widok na miasto i na ogniście czerwone klony porastające wzgórze. Nie sądziłem, że jesień w Japonii będzie tak piękna – doświadczyłem tego, oddalając się od Kioto, a przybliżając się do Fudżi, najważniejszego celu tej wyprawy.

Górę podziwiałem najpierw w Hakone słynącym z gorących źródeł, położonym na terenie Parku Narodowego Fudżi-Hakone-Izu. Potem patrzyłem na największy japoński cud natury z brzegów jeziora Kawaguchiko. Ostatnim punktem do zachwytów było spojrzenie na Fudżi z tarasu przy pagodzie Chureito będącej częścią świątyni Arakura Sengen. Kadr z tego miejsca opisywany jest jako najpiękniejszy widok świata. Zanim jednak go doświadczyłem, musiałem wstać przed wschodem słońca i pokonać 400 schodów prowadzących do pagody przez „czerwony korytarz" z klonami, których kolory i szelest spadających liści przenosił mnie w jeszcze inny wymiar jesieni. Wschód słońca okazał się też najlepszą porą, by uniknąć tłumów fotografów. A widok? Zapamiętam go na całe życie. ■

A tak jesienią wygląda park przyrodniczy Hozukyo w prefekturze Kioto. Przepływa przez niego rzeka Hozu.
This is what Hozukyo Nature Park in Kyoto Prefecture looks like in autumn. It's where the Hozu River flows.

tumn in Japan to be this beautiful – I experience the beauty as I move away from Kyoto and towards Fuji, the main goal of this trip.

First, I admire the mountain in Hakone, famous for its hot springs, located in the Fuji-Hakone-Izu National Park. Then I look at Japan's greatest natural wonder from the shores of Lake Kawaguchiko. Finally, I look at Fuji from the terrace at the Chureito Pagoda, which is part of the Arakura Sengen Temple. This place is thought to offer the most beautiful views in the world. However, to savour the experience, I have to get up before sunrise, and climb the 400 steps that lead to the pagoda via the "red corridor". The colours of the maples, and the rustle of their falling leaves, take me to another dimension of autumn. Sunrise is the best time to avoid crowds of photographers. And the view? I will remember it for the rest of my life. ■



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

BERNADOVO

APARTMENTS

Ekologiczne osiedle w otulinie Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego

GDYNIA
WZGÓRZE BERNADOWO

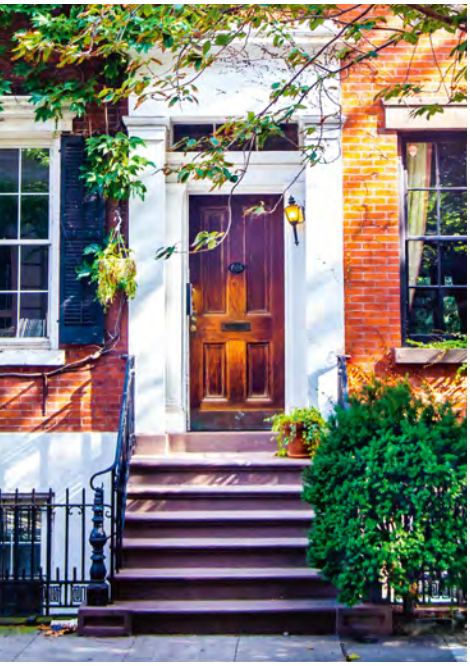
BUDOWA
ZAKOŃCZONA

CERTYFIKAT BREEAM
NA POZIOMIE VERY GOOD

bernadovo.pl

799 367 777

bpi



Mój Nowy Jork

MY NEW YORK

Po 18 latach od pierwszego espresso na Dolnym Manhattanie nadal to miasto jest dla mnie pełne magii i nieodkrytych atrakcji.

18 years after my first espresso in lower Manhattan, NYC is still full of magic and undiscovered attractions.

Rano polecam jogging po Central Parku. Atmosfera w tym miejscu jest magiczna, tym bardziej kiedy biegnie obok ciebie ktoś znany z dużego ekranu.
In the morning, I recommend jogging around Central Park. The atmosphere here is magical, especially when some big screen celebrity is running beside you.

Wonder Wheel to 50-metrowy diabelski młyn w parku rozrywki Deno's Wonder Wheel na Coney Island.
Wonder Wheel is a 50-foot Ferris wheel at Deno's Wonder Wheel amusement park on Coney Island.

poleca / recommends

Łukasz Zalewski,
kierownik sekcji instruktorów ds. szkolenia standardu obsługi pasażera
Section Manager of Customer Service Instructors

Od ponad 20 lat steward. Obecnie senior purser i instruktor umiejętności miękkich i serwisu pokładowego. Gdynianin, w podróżach uwielbia momenty z espresso.
Has been a flight attendant for over 20 years. Currently a senior purser and soft skills and on-board service instructor. A Gdynia resident, he loves to savour espresso while travelling.

PL

Kiedy jako dziecko spacerowałem Nabrzeżem Francuskim w rodzinnej Gdyni, skąd odpływał nasz flagowy transatlantyk Batory łączący Polskę z Nowym Jorkiem, marzyłem o podróży za wielką wodę. I przeżyciu tego, co przeżywali pasażerowie eleganckich liniowców po dotarciu do nowojorskiego portu. Pierwsza podróż Batorym do „miasta marzeń" odbyła się 18 maja 1936 r. i trwała 9 dni. Dziś już w 9 godz. możemy znaleźć się w NYC, wybierając Dreamlinera LOT-u.
Zapraszam was na krótki city break po ukochanym Manhattanie. Pamiętajcie o jednym – NYC nie śpi, więc nie liczcie na to, że i wy się wyśpicie.

ŚLADEM KEVINA

Po przylocie szybki prysznic i idziemy na Times Square, gdzie trzeba usiąść na czerwonych schodach oraz zatonąć w blasku ekranów, tłumów turystów, odgłosach zgiełku typowego tylko dla tego miejsca. Następnie udajemy się w górę 7, 8 lub 9th Ave., do Central Parku. Jeśli dopadnie was głód, polecam złapać po drodze kawałek dobrej pizzy w 1 Dollar Pizza przy 9th. Ave. W Central Parku koniecznie zobaczcie Strawberry Fields, dla fanów Johna Lennona nie do pominięcia. Polecam usiąść na skałkach, skąd rozpościera

ENG

As a child, whenever I walked along the French quay in my native Gdynia, I would dream of crossing the big pond. After all, this was where our flagship ocean liner "Batory" used to set sail for New York. I used to wonder what the passengers of luxury liners felt as they sailed into New York Harbor. The Batory's first journey to the "city of dreams" began on 18 May 1936 and took 9 days. Today, a LOT Dreamliner can get you to NYC in just 9 hours. Almost 20 years after that first espresso in a lower Manhattan café, this city is still full of magic and undiscovered attractions. I would like to take you on a short city jaunt around my beloved Manhattan. Just remember - NYC never sleeps, so you had better not count on getting a good night's sleep either.

IN KEVIN'S FOOTSTEPS

After we've landed, a quick shower and it's off to Times Square, where we have to sit on the red stairs and be submerged in the glow of the screens, crowds of tourists, and the sounds of a hustle and bustle that you won't find anywhere else. Then we go up 7th, 8th or 9th Ave. to Central Park. If you get hungry, I recommend grabbing a slice of pizza on the way at 1

Na ścianie Caffe Roma przy Mulberry St. widnieje mural autorstwa Tristana Eatona przedstawiający Audrey Hepburn.
On the wall of Caffe Roma on Mulberry St., you can admire a mural portraying Audrey Hepburn by Tristan Eaton.

Nowojorczycy kochają jeść na śniadanie bajgle lub bułki z łososiem i awokado.
New Yorkers love eating bagels or salmon and avocado rolls for breakfast.

Edge to przeszklony taras widokowy oraz bar (położony przy 30 Hudson Yards). Bilet wstępu kosztuje ok. 170 zł.
Edge is a glass observation deck and bar (located at 30 Hudson Yards). Entry costs around PLN 170.

się widok na zjawiskowo monumentalne drapacze chmur. Fani *Kevina samego w Nowym Jorku* nie powinni ominąć mostku Gapstow Bridge, na którym bohater spotyka gołębiarkę. Skoro już podążacie śladami Kevina, to kierujcie się na 5th Ave., wprost pod Hotel Plaza, którego wnętrzem zachwycał się chłopiec, a także pod Radio City Hall.

PROM, TEATR I OSTRYGI

Rano polecam jogging po Central Parku – okrążając go, można pokonać 12 km. Jak? Motywują inni. Atmosfera tu jest magiczna, tym bardziej kiedy biegnie obok ciebie ktoś znany z dużego ekranu. Po biegu warto zajść na espresso i pyszny banana pudding do Magnolia Bakery przy 1794 Broadway. Jeżeli wolicie śniadania na słono, nie zawiodą was bajgle w Bagels&Schmear (np. z łososiem i awokado). Najedzeni? Udajemy się więc do Roosevelt Island. Kolejką gondolową dostaniecie się tam za niecałe 3 dol. Warto odwiedzić to miejsce – jest zielone, spokojne i możecie stąd podziwiać panoramę Manhattanu. W drugiej części dnia czeka na nas zaś dolna część dzielnicy, do której docieramy przepięknym High Line (park powstał na estakadzie dawnej linii kolejowej West Side Line). Wzdłuż trasy możecie usiąść na pyszną kawę, napić się chardonnay lub zjeść dobre lody. Tu poczujecie eklektyzm architektoniczny Nowego Jorku.
Wycieczkę po tej części najlepiej zacząć od Edge – tarasu widokowego na 100.

Kolejne miejsce must see to 66 Perry Street, gdzie Carrie Bradshaw przesiadywała na schodach swojego apartamentu.
Another must-see place is 66 Perry Street, where Carrie Bradshaw used to sit on the steps of her apartment.

Dollar Pizza in 9th Ave. In Central Park, Strawberry Fields is a must-see for John Lennon fans. I recommend sitting on the rocks, from where there is a view of the city's monumental skyscrapers. Fans of *Home Alone 2: Lost in New York* should check out the Gapstow Bridge, where the hero meets the dove. Now that you are following in Kevin's footsteps, you might as well head to the Plaza Hotel on 5th Ave (the interior delighted the boy) and then make your way to the Radio City Hall.

FERRY, THEATRE AND OYSTERS

In the morning, I recommend jogging around Central Park – other runners will motivate you to cover the 12 km. The atmosphere here is magical, especially when some big screen celebrity is running beside you. After jogging, I recommend an espresso and a delicious banana pudding at Magnolia Bakery at 1794 Broadway. If you prefer savoury breakfasts, you won't be disappointed with the bagels at Bagels&Schmear (e.g. with salmon and avocado). Are you full? So, now let's head for Roosevelt Island. You can get there by gondola for less than $3. It's green, peaceful and you can admire the whole Manhattan panorama from there. Now that it's after noon, the lower part of the district awaits us, which we reach via the beautiful High Line (the park was built on the overpass of the former West Side Line). Along the way, you can sit down for a delicious coffee, drink chardonnay or eat good ice cream.

CROWNE PLAZA®
AN IHG® HOTEL
WARSAW - The HUB

A MODERN HOTEL IN THE HEART OF WARSAW

IHG ONE REWARDS

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

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

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

1

2

3

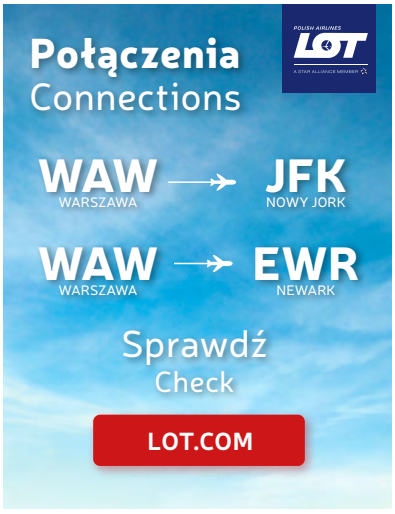
1. Wnętrze Muzeum Guggenheima. Budynek został zaprojektowany przez Franka Lloyda Wrighta.
The interior of the Guggenheim Museum. The building has been designed by Frank Lloyd Wright.

2. Silent Scream namalowany przez francuskiego artystę JR w parku High Line.
Silent Scream is a piece of artwork painted by the French artist JR in High Line Park.

3. Posąg byka w pobliżu New York Stock Exchange to jeden z najbardziej rozpoznawalnych symboli miasta.
The bull statue near the New York Stock Exchange is one of the most recognizable symbols of the city.

piętrze przy 30 Hudson Yards, z zapierającym dech w piersiach widokiem 360 st. na cały Manhattan. Kolejna polecajka w tej części miasta to przystań Staten Island Ferry, skąd możecie darmowym promem popłynąć na wyspę Staten Island i po drodze podziwiać Statuę Wolności.
Wracając w górę, koniecznie zjedzcie pyszny lunch w kultowej restauracji Empire Diner (na Kevinie też zrobiła wrażenie). Tu poczujecie klimat jak z niejednego filmu. Kolejne miejsce must see to 66 Perry St., gdzie Carrie Bradshaw przesiadywała na schodach swojego apartamentu w *Seksie w wielkim mieście*. A wieczór zaplanujcie musicalowo. Biletów warto szukać na stronach teatrów, w ticketboxie pod schodami na Times Square lub w kasach. Niektóre teatry organizują loterię wejściówek. Po musicalu dobrze zjeść ostrygi i wypić drinka z widokiem na Times Square w eleganckim Blue Fin. Kolejnego dnia skoczcie na zakupy słodkości w M&M`s lub Hershey Chocolate World, a jeżeli lubicie muzea, sztukę nowoczesną i architekturę, to odwiedźcie Muzeum Guggenheima lub Neu Galerie przy 5st. Eve., w której można zobaczyć m.in. *Złotą damę* Klimta. Jedno jest pewne, w NYC nie sposób się nie zakochać. Podobnie ja w mojej rodzinnej Gdyni, w której kilka miejsc nawiązuje do modernistycznego stylu Manhattanu. ■

Here, you will experience the architectural eclecticism of New York.
It is best to start a tour of this part from the Edge – an observation deck on the 100th floor at 30 Hudson Yards, with a breath-taking 360-degree view of Manhattan. Another recommendation in this part of the city is the Staten Island Ferry, from where you can take a free ferry to Staten Island and admire the Statue of Liberty along the way. On your way back, be sure to drop in to the iconic Empire Diner (this place also impressed Kevin) for lunch. Here, you will feel the atmosphere from more than one movie. Another must-see place is 66 Perry St., where Carrie Bradshaw sat on the stairs of her apartment in *Sex and the City*. And plan a music evening. It is worth looking for tickets on theatre websites, in the ticket box under the stairs in Times Square or at the box offices. Some theatres organise ticket lotteries. After seeing a musical, eat oysters and have a drink with a view of Times Square at the elegant Blue Fin. The next day, go shopping for sweets at M&M's or Hershey Chocolate World. And if you like museums, modern art and architecture, visit the Guggenheim Museum or the Neue Galerie where you can see Klimt's *Golden Lady*. You cannot help but fall in love with NYC. Ditto for Gdynia, where several places refer to the modernist style of Manhattan. ■



© PIOTR MAŚLANKA, ADOBE STOCK (2), SHUTTERSTOCK (3), GETTYIMAGES (5), MAGNOLIA BAKERY, THE RELATED COMPANIES

Kraków

KRAKÓW JEST COOL
KRAKOW IS COOL

Urlop jesienią lub zimą to dobra propozycja dla tych, którzy szerokim łukiem omijają upały i tłumy, ale chcą w pełni korzystać z uroków turystyki miejskiej. Oto trzy powody, dla których warto przyjechać do stolicy Małopolski właśnie wtedy.

1 Kraków ze swoim umiarkowanym klimatem i wakacyjną atmosferą oferuje idealne warunki do coolcation. Połączenie słów cool, czyli fajny lub chłodny oraz vacation, czyli wakacje w kontekście królewskiego miasta pasuje jak ulał.

2 Jesienią na nowo rozkwita tu życie kulturalne. **Międzynarodowy Festiwal Literatury im. Josepha Conrada** (21–27.10), awangardowy **Audio Art Festival** (15–24.11), a może spotkanie z piękną tradycją, jaką jest **szopkarstwo**? W pierwszy czwartek grudnia szopkarze dumnie ustawiają swoje szopki na stopniach pomnika Mickiewicza na Rynku Głównym. Ich prace można podziwiać w Pałacu Krzysztofory do końca lutego 2025 r. A kiedy już będziecie na Rynku Głównym, zachęcamy, by zajrzeć do Sukiennic, żartobliwie nazywanych najstarszą polską galerią handlową.

3 Także miłośnicy przyrody nie będą w Krakowie narzekać. Żółte liście brzóz, pomarańczowe klony i czerwień buków inspirują kolejne pokolenia artystów. Feerią barw zachęcają do spacerów chociażby Planty czy krakowskie Podgórze.

Pełne kalendarium wydarzeń: *krakowculture.pl*

A vacation in autumn or winter is a good option for those who want to escape the heat and the crowds, but want to fully enjoy the charms of city tourism. Here are three reasons why it is worth coming to the capital of Małopolska.

1 Krakow, with its moderate climate and holiday atmosphere, is ideal for a coolcation (a blend of cool and vacation). The term could have been coined for this royal city.

2 Cultural life blooms in Krakow in autumn. The Joseph Conrad International Literature Festival (21–27 October), the avant-garde Audio Art Festival (15–24 November), or perhaps an encounter with the beautiful tradition of nativity scene making? On the first Thursday in December, nativity scene makers proudly place their nativity scenes on the steps of the Mickiewicz monument on the Main Market Square. Their works are on display at the Krzysztofory Palace until the end of February 2025. And while you are at the Main Market Square, we encourage you to visit the Cloth Hall, jokingly called the oldest Polish shopping gallery.

3 Nature lovers have no cause for complaint in Krakow either. The city's yellow birch leaves, orange maples, and red beech trees have inspired generations of artists. Planty and Krakow's Podgórze encourage walks with their riot of colours.

Calendar of events: *krakowculture.pl*

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

POLSKIE PARKI NARODOWE
POLISH NATIONAL PARKS

Mamy ich 23, a powstały, by chronić nasze naturalne dziedzictwo, siedliska roślin i zwierząt. Warto je odwiedzać przez cały rok, ale to właśnie jesienią są najbardziej kolorowe.
We can boast 23 of them, and they were created to protect our natural heritage and the habitats of plants and animals. They are worth visiting all year round, but autumn is when they're most colourful.

Tatrzański Park Narodowy obejmuje obszar najwyższych polskich gór, czyli Tatr, oraz kompleksy leśne. Znajdziemy tutaj też liczne jeziora polodowcowe (nazywane stawami). Na zdj. szałasy na Hali Gąsienicowej na terenie tegoż parku.
The Tatra National Park covers the area of the highest Polish mountains, the Tatra Mountains, and forest complexes. Here we will find numerous glacial lakes (called ponds). In the photo - huts in Hala Gąsienicowa within the borders of the park.

Powyżej: Celem powstania Karkonoskiego Parku Narodowego było zapewnienie ochrony ekosystemów Karkonoszy. Na zdj. polodowcowe Śnieżne Kotły.
Above: The purpose of establishing the Karkonosze National Park was to ensure the protection of the ecosystems of the Karkonosze Mountains. In the photo: post-glacial Śnieżne Kotły.

Po lewej: Białowieski Park Narodowy został wpisany na listę UNESCO. Jego symbolem jest żubr – na terenie parku żyje największa populacja tego gatunku w Europie. Liczy kilkaset zwierząt.
Left: The Białowieża National Park has been included on the UNESCO list. Its symbol is the bison – the largest population of this species in Europe lives in this park - it has several hundred animals.

Roztoczański Park Narodowy jest najbardziej zalesionym parkiem narodowym w Polsce, grunty leśne zajmują ok. 95 proc. jego obszaru.
The Roztocze National Park is the most forested national park in Poland. Forests cover approximately 95 percent of its area.

Woliński PN obejmuje ochroną część największej polskiej wyspy Wolin.
Wolin National Park protects part of the largest Polish island, Wolin.

Powyżej: Słowiński Park Narodowy to jeden z dwóch, obok Wolińskiego, nadmorskich parków narodowych w Polsce. Ze względu na różnorodność przyrodniczą został zaliczony do Światowej Sieci Rezerwatów Biosfery UNESCO.
Above: Słowiński National Park is one of two, next to Wolin National Park, coastal national parks in Poland. Due to its natural diversity, it has been included in the UNESCO World Network of Biosphere Reserves.

Po prawej: Położony na terenie Ojcowskiego PN zamek w Pieskowej Skale jest jednym z najpiękniejszych przykładów średniowiecznej architektury obronnej w Polsce.
Right: Pieskowa Skała Castle, located in the Ojców National Park, is one of the most beautiful examples of medieval defensive architecture in Poland.

© ADOBE STOCK (5), SHUTTERSTOCK, GETTYIMAGES

Schöneberg: w tej dzielnicy mieszkał David Bowie i do dziś zachowała alternatywny klimat. Znajdziemy w niej także największy teren zielony w całym Berlinie, czyli dawne lotnisko Tempelhof.
Schöneberg: David Bowie lived in this district and it has retained its underground atmosphere to this day. It is also home to the largest green area in Berlin, the former Tempelhof Airport.

Berlin 365/24

Kajaki, nocne kluby, sklepy vintage, pchle targi i najmodniejsze gastronomiczne hity. Stolica Niemiec to dobry pomysł dla tych, którzy nie znoszą nudy.

Kayaks, nightclubs, vintage shops, flea markets, and the latest trends in gastronomy. The capital of Germany is a sure-fire cure for boredom.

tekst / by **MAGDALENA RUDZKA**

WIELE MIAST W JEDNYM
MULTIPLE CITIES IN ONE

Każda dzielnica Berlina to inna opowieść. Charlottenburg jest ekskluzywny i mieszczański, Neukölln – najbardziej wielokulturowy, a Kreuzberg słynie ze świetnych lokali gastronomicznych. Berlińczycy często używają słowa *kiez* oznaczającego zwarty rejon miasta, z silnymi więzami sąsiedzkimi często trwającymi od pokoleń.

Every district in Berlin has its own story to tell. Charlottenburg is upscale and bourgeois, Neukölln is cosmopolitan, and Kreuzberg is known for its great restaurants. Berliners often use the word "Kiez" to describe a compact city area with strong neighbourly ties, often spanning generations.

WIOSŁUJĄC PO METROPOLII
ROWING AROUND THE METROPOLIS

Czy wiedzieliście, że Berlin jest pełen jezior (ponad 80), kanałów i potoków? Nawet rzeki są dwie – oprócz Sprewy przez miasto przepływa także Hawela. Największe miejskie jeziora to Muggelsee i Wannsee.

Did you know that Berlin is full of lakes (over 80), canals, and streams? There are even two rivers. In addition to the Spree, the River Havel also flows through the city. The largest city lakes are the Muggelsee and the Wannsee.

ROWEREM PRZEZ OKRĄGŁY ROK
CYCLING ALL YEAR ROUND

Wśród miast z ponad milionem mieszkańców Berlin ma najwięcej rowerzystów na świecie. Tu jeździ się przez cały rok, tym bardziej że z rowerem można wsiąść do wszystkich środków komunikacji miejskiej.
Berlin has more cyclists than any other city with a population of over a million. People cycle here all year round, and bikes are allowed on public transport.

W Berlinie koniecznie trzeba pochodzić po sklepach z modą vintage oraz pchlich targach, których działa tu ok. 20.
In Berlin, you absolutely must go around vintage fashion shops and flea markets, of which there are about 20 here.

DESIGN KIEDYŚ I DZIŚ
DESIGN THEN AND NOW

Moda, antyki, meble, sztuka użytkowa – Berlin kocha design, i to na każdą kieszeń oraz gust. Warto zajrzeć do sklepików przy Oranienstrasse i Schönhauser Allee. Przy Potsdamer Strasse mieści się artystyczna pracownia nakryć głowy Fiony Bennett (na zdj.).
Fashion, antiques, furniture, applied art – Berlin loves design, and there's something for every budget and taste. It's worth checking out the shops on Oranienstrasse and Schönhauser Allee. Fiona Bennett's artistic headgear studio (pictured) is in Potsdamer Strasse.

Spróbuj / Taste it

KULINARNA AWANGARDA
CULINARY AVANT-GARDE

Stolica Niemiec to jedzeniowy tygiel pełen nie tylko smaków z całego świata, ale i najnowszych trendów. Na przykład kuchni raw z surowych składników można spróbować w lokalu Daluma, w dzielnicy Mitte.
The German capital is a culinary melting pot. Not only can you sample cooking from all over the world, but all the latest trends have been adopted. For example, raw cuisine can be tried at Daluma, in the Mitte district.

ITAKA

WWW.ITAKA.PL

O! LATO 25

JUŻ W SPRZEDAŻY

EPICENTRUM
EPICENTRE

Jest najważniejszą aleją zachodniej części Berlina. Kurfürstendamm ma 3,5 km długości i obfituje w najdroższe butiki, kawiarnie, domy towarowe, kina i teatry. Jej nazwa dosłownie znaczy „grobla elektorska", a historia sięga 1542 r. Dziś, potocznie zwana Ku'damm, jest obowiązkowym punktem każdej wizyty.
Kurfürstendamm is the main thoroughfare in the former West Berlin. It is 3.5 kilometres long and is full of the most expensive boutiques, cafés, department stores, cinemas and theatres. Its name means Prince Elector Embankment and it dates back to 1542. Today, colloquially known as Ku'damm, it is a must-see.

Najlepsze miejsca dla biegaczy to ogromny park Tiergarten oraz ścieżki wzdłuż Sprewy.
The best places for runners are the huge Tiergarten park and the paths along the Spree.

500 MISIÓW
500 BEARS

Symbolizujący siłę niedźwiedź jest częścią herbu Berlina od XIII w. Po całym mieście rozsianych jest 500 figur kolorowych misiów zwanych Buddy Bears. Każda jest unikalnym projektem innego artysty.
The bear, symbolizing strength, has been part of Berlin's coat of arms since the 13th century. Scattered throughout the city are 500 figures of colourful bears called "buddy bears." Each is a unique design by a different artist.

SZTUKA JEST WSZĘDZIE
ART IS EVERYWHERE

Murale zobaczymy nie tylko na Murze Berlińskim, wzdłuż East Side Gallery. Mekką street artu jest dzielnica Kreuzberg oraz okolice parku Mauerpark.
Murals can be seen not only on the Berlin Wall, along the East Side Gallery. The Mecca of street art is the Kreuzberg district and the area around Mauerpark.

Cukiernie Brammibal's Donuts, których jest w mieście 12, słyną z weganskich wypieków, m.in. doskonałych pączków.
Brammibal's Donuts confectioneries is famous for their vegan baked goods, including excellent doughnuts.

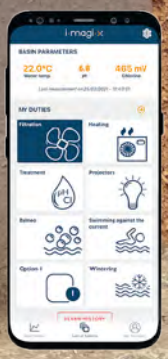
Połączenia
Connections
WAW → BER
WARSZAWA
BERLIN
Sprawdź
Check
LOT.COM

© DAGMAR SCHWELLE (3), PIERRE ADENIS (2), C.M.SCHOLL, JEEVA GIBBS, DIRK MATHESIUS, THOMAS KIEROK, ANNE FREITAG / VISITBERLIN, BRAMMIBAL DONUTS, SHUTTERSTOCK

Budujemy nie tylko baseny, budujemy wspomnienia...

EXCLUSIVE SYSTEM PATENTED PISCINES MAGILINE

ORIGINE FRANCE® GARANTIE



Więcej informacji:

SMART POOL

iMAGI-X

FILTRACJA

NFX-Line

KONSTRUKCJA

ŻELBETOWA

Główna siedziba i basen ekspozycyjny:
FBH MAT Baseny Kąpielowe Maciej Ciesielski
ul. Dobrzyńska 55, 87-801 Włocławek
+48 602 341 151, +48 602 247 707, +48 664 013 681
mat.baseny@gmail.com
www.budujemybaseny.pl

Magiline Warszawa - BIURO:
Baseny Ciesielscy Sp. z o.o.
ul. Słoneczna 50/2, 00-789 Warszawa
+48 662 344 713, +48 602 454 151, +48 602 341 151
baseny.ciesielscy@gmail.com
www.magiline.com.pl

MAT BASENY Maciej Ciesielski

PISCINES Magiline BASENY Z PASJĄ

PIERWSZY APARTAMENTOWIEC Z WŁASNĄ KOLEKCJĄ SZTUKI

M7 to również luksus obcowania ze sztuką. Helmut Newton, jeden z najwybitniejszych fotografów XX wieku, będzie Twoim najbliższym sąsiadem. Jego prace, będące częścią kolekcji M7, staną się źródłem inspiracji dla mieszkańców. Obecność dzieł sztuki w częściach wspólnych stworzy ekskluzywną przestrzeń nie tylko dla koneserów.

NAJLEPIEJ SKOMUNIKOWANA INWESTYCJA W WARSZAWIE

Położone w sercu biznesowego centrum Warszawy, przy rondzie Daszyńskiego, Apartamenty M7 to idealna baza dla osób ceniących sobie wygodę i bliskość najważniejszych punktów miasta. Tu wszystko jest na wyciągnięcie ręki. Lotnisko Chopina znajduje się w odległości 15 minut, a Dworzec Centralny zaledwie 5 minut drogi samochodem. Dodatkowo bliskość II linii metra przy rondzie Daszyńskiego gwarantuje szybki dostęp do każdej części miasta. Wszystkie te atuty czynią inwestycję od Archicom Collection odpowiedzią na oczekiwania nawet najbardziej wymagających klientów.

Dołącz do grona mieszkańców M7 i doświadcz wyjątkowości, jaką oferuje ten niezwykły apartamentowiec.

Apartamenty M7
– *luksusowy przystanek w Warszawie*

Życie w ciągłym ruchu, spotkania biznesowe, podróże służbowe, kolekcjonowanie doświadczeń… Znasz to uczucie, gdy po intensywnym dniu lub długiej podróży pragniesz jedynie chwili wytchnienia w komfortowym i bezpiecznym miejscu? Miejscu, które stanie się Twoją oazą spokoju w samym sercu tętniącego życiem miasta, zanim znowu wyruszysz w podróż.

M7 – TWÓJ PRYWATNY AZYL W WARSZAWIE

M7 to pierwszy luksusowy budynek mieszkalny w nowoczesnym kompleksie Towarowa22 powstającym na terenach dawnych zakładów poligraficznych Domu Słowa Polskiego. Biura, budynki mieszkalne, restauracje oraz lokale usługowe zanurzone w zieleni 2-hektarowego parku już wkrótce utworzą nowe centrum miasta. Architektura Apartamentów M7 połączy nowoczesność z historią miejsca. Wyrafinowana elegancja, starannie dobrane materiały wykończeniowe oraz nawiązania do architektury Domu Słowa Polskiego stworzą przestrzeń pełną znaczenia, która oddziałuje na zmysły i emocje mieszkańców.

IDEALNE MIEJSCE DLA OSÓB W CIĄGŁYM RUCHU

M7 zostało zaprojektowane w taki sposób, żeby spełniać potrzeby swoich mieszkańców. Jednym z takich dostosowań jest szeroki wybór apartamentów o mniejszym metrażu. Stanowią one między innymi doskonałą opcję dla osób podróżujących, które potrzebują adresu w centrum Warszawy. Funkcjonalne i bezpieczne mieszkania zapewnią idealną przestrzeń do wypoczynku między kolejnymi wyjazdami. Dodatkowo stanowić będą doskonałą lokatę kapitału.

Zadbano tu o każdy detal, zapewniając najwyższy standard komfortu. Luksusowe wykończenie apartamentów, dostęp do stref: wellness, fitness i spa z sauną i skimmerowym basenem, a także kameralna sala kinowa oraz profesjonalny symulator jazdy Lamborghini sprawią, że poczujesz się lepiej niż w ekskluzywnym hotelu.

M7 apartmens
- *luxury stop in Warsaw*

Life in constant motion, business meetings, business trips, collecting experiences ... Have you ever known what it is like to want nothing more than a brief respite after a hectic day or a long journey? Do you simply want an oasis of peace in the heart of the bustling city, before setting off on another journey.

M7 - YOUR PRIVATE HAVEN IN WARSAW

M7 is the first luxury residential building in the modern Towarowa22 complex, which is current under construction at the former Dom Słowa Polskiego printing plant. Offices, residential buildings, restaurants and service premises immersed in the greenery of a 2-ha park will soon become the new heart of the city.

The M7 Apartments combine modern architecture with the history of the place. Refined elegance, carefully selected finishing materials and references to Dom Słowa Polskiego will create a space full of meaning; one that awakens the senses and emotions of the residents.

A PERFECT PLACE FOR PEOPLE ON THE MOVE

M7 has been designed to meet the needs of its residents. To this end, it offers a wide selection of smaller apartments. These are an excellent option for travellers who need a place to stay in the centre of Warsaw. Functional and safe apartments are perfect for relaxing between trips. Not only that, but they are an excellent capital investment. Every detail has been taken care of, ensuring the highest standard of comfort. The luxurious finish of the apartments, access to the wellness and fitness zones and spa (complete with a sauna and a skimmer pool), as well as an intimate cinema room and a professional Lamborghini driving simulator, will make you feel better than in an exclusive hotel.

THE FIRST APARTMENT BUILDING WITH ITS OWN ART COLLECTION

M7 also offers the luxury of communion with art. Helmut Newton, one of the most outstanding photographers of the 20th century, is going to be your next-door neighbour. His works, which are part of the M7 collection, are sure to become a source of inspiration for the residents. Their presence in the common areas will create an exclusive space – and not only for art connoisseurs.

THE BEST-CONNECTED INVESTMENT IN WARSAW

Located in the heart of the business centre of Warsaw, at Rondo Daszyńskiego, the M7 Apartments are an ideal base for those who value both comfort and proximity to the most important points of the city. Here, everything is at your fingertips. Chopin Airport is 15 minutes away, and the Central Railway Station is only 5 minutes away by car. Additionally, the proximity of Metro Line II at Rondo Daszyńskiego guarantees quick access to every part of the city. All these advantages ensure that this investment from Archicom Collection meets the expectations of even the most demanding clients.

Join the group of M7 residents and experience the uniqueness offered by this extraordinary apartment building.

Apartamenty M7 to dostęp do stref: wellness, fitness i spa z sauną, a także kameralnej sali kinowej oraz profesjonalnego symulatora jazdy Lamborghini.

M7 Apartments gives its residents access to the wellness and fitness zones and spa with a sauna, as well as an intimate cinema room and a professional Lamborghini driving simulator.

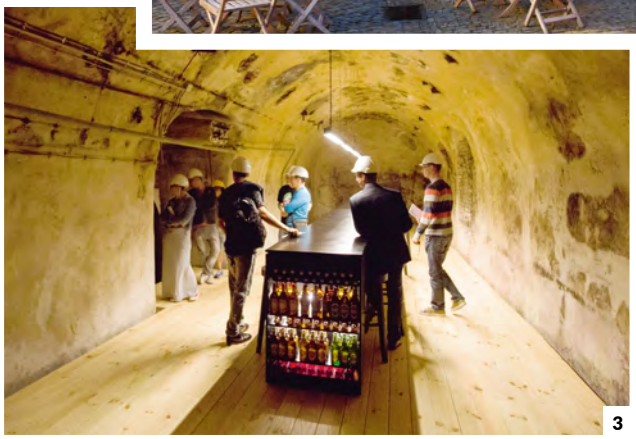
Magiczny Lublin
MAGICAL LUBLIN

Miasto, w którym Wschód spotyka Zachód. Nieoczywiste, tajemnicze. A przy tym pełne życia i lokalnych smaków.

The Lublin region is a land of honey and wine, still undiscovered, and enticing you to get to know it better and fall in love with it.

tekst / by **KATARZYNA KACHEL**

1



3

2

Na str. obok: Zamek w Lublinie w XVI w. był rezydencją królewską, dziś jest siedzibą Muzeum Narodowego.
Left: The castle in Lublin was a royal residence in the 16th century, today it is the seat of the National Museum.
1 i 2. Rynek Starego Miasta – tu znajdziecie sporo miejsc z dobrą kawą i świetnym jedzeniem. Jednym z nich jest restauracja 16 Stołów.
Old Town Square - here you will find a lot of places with good coffee and great food. One of them is the 16 Tables restaurant.
3. Jedną z atrakcji nie do zlekceważenia jest zwiedzanie podziemi browaru Perła, w których w XIX w. warzono piwo.
One of the attractions that cannot be missed is visiting the basement of the Perła brewery, where beer was brewed in the 19th century.

Górująca nad miastem archikatedra św. Jana Chrzciciela i św. Jana Ewangelisty jest jednym z najważniejszych barokowych zabytków na Lubelszczyźnie.
The cathedral of Saint John the Baptist and Saint John the Evangelist towering over the city is one of the most important baroque monuments in the Lublin region.

Uliczka Ku Farze jest tak wąska, że wyciągając dobrze ręce, mogę niemalże dotknąć ścian budynków po jej obu stronach. Kiedyś była zamurowana i przez wiele lat mało kto wiedział o tym wąskim i ciemnym trakcie. Do czasu, gdy w 1954 r., podczas gruntownego liftingu miasta, ją odnaleziono. I kiedy nią spaceruję, myślę, że taki też jest dla mnie Lublin, z jednej strony bliski na wyciągnięcie ręki, z drugiej pełen nieodkrytych wciąż zaułków i tajemnic. Jedna z nich dotyczy Jana Długosza. Słynny kronikarz nie mógł się domyślać, że jego *Roczniki* przez ponad 200 lat będą zakazane, a właściwie dostępne tylko wybrańcom.

I SPEŁNI SIĘ ŻYCZENIE

Powodów utajnienia dzieła było kilka, może nawet kilkanaście. Długosz miał jakoby ujawniać w nich sekretne informacje mogące godzić w polską rację stanu i pisać bez poważania o ważnych osobistościach. Jak się okazało, sporo w tym było przesady. Dziś każdy może do księgi sięgnąć, więc sięgam i ja, żeby przeczytać historię, którą opowiadają zwykle przewodnicy po Lublinie. Przenosi nas ona do XIII w., dokładnie roku Pańskiego 1282, kiedy to ziemie polskie najechali Jadźwingowie. Walczył z nimi książę Leszek Czarny, który podczas potyczek zatrzymał się na odpoczynek w zniszczonym Lublinie. Znużony położył się w cieniu dębu, a kiedy sen go zmorzył,

ENG

Ku Farze street is so narrow that if I stretch my arms out, I can almost touch the walls of the buildings on either side. It used to be bricked up, and for many years, few people knew about this narrow and dark thoroughfare. Until it was discovered in 1954, during a thorough facelift of the city. And when I walk along it, I think that Lublin is like that for me. On the one hand, it is close, right at my fingertips, but on the other, it is full of undiscovered nooks and crannies. And secrets. One of these concerns Jan Długosz. The famous chronicler could not have guessed that his *Roczniki* would be forbidden for over 200 years, or more accurately, only available to a chosen few.

AND YOUR DREAM WILL COME TRUE

There were several, possibly a dozen, reasons for keeping the work secret. He was said to have revealed secret government information and to have written about important figures without showing due deference. However, this is largely exaggerated. Today, anyone can reach for the book, so I reach for it too, to read the story that guides to Lublin usually tell. It takes us back to 1282 AD, when the Lublin region was invaded by the Yotvingians. They were fought by Prince Leszek the Black, who had stopped to rest in the ruins of Lublin during the skirmishes. Tired, he lay down in the shade of an oak tree, and when sleep overcame him, he dreamed that the Archangel Michael gave him a sword and told him that he would soon defeat the invaders. The Prince, emboldened by this prophecy, gathered an army and set off in pursuit of the Yotvingians. After the victory, he remembered the prophecy and returned to Lublin to found a parish church under the invocation of St.

Restauracja Stara Winiarnia organizuje w sierpniu m.in. Wieczór z Paellą. Ta hiszpańska potrawa jest wówczas przygotowywana na oczach gości.
In August, Stara Winiarnia Restaurant organizes "Evening with Paella". This Spanish dish is prepared in front of the guests.

TASTE POLAND

CUCINA 88 | POZNAŃ

MICHELIN 2024 POLAND

POLISH TOURISM ORGANISATION

DESTINATION PARTNER

przyśnił mu się Archanioł Michał, który dał mu miecz i rzekł, że wkrótce pokona wrogów. Książę, zachęcony taką wróżbą, zebrał wojsko i udał się w pogoń za Jadźwingami. Po zwycięstwie nie zapomniał o proroctwie i powrócił do Lublina, by w miejscu, gdzie rosło drzewo, ufundować farę pod wezwaniem św. Michała Archanioła. To właśnie do niej prowadziła wąska, przez lata zapomniana uliczka, dziś nosząca nazwę Ku Farze. Świątynia została rozebrana, a gruz, który po niej pozostał, przydał się na fundamenty domu ogrodnika. Ale legenda i dzwon z nowym sercem są. Ponoć każdy, kto osobiście wydobędzie głos z dzwonu, może liczyć na to, że spełni się jego życzenie.

ZAWIJASY, CEPELINY, PIPKI

Inna ciekawa historia związana jest z Bramą Krakowską. XVI-wieczny rajca miejski i burmistrz Lublina Sebastian Klonowic donosił swego czasu, zapewne z dumą, że posiada ona hełm w kształcie bani, na którego to czubku lśni złota kula. I widać ją było z daleka. Dziś Brama, kiedyś jedyny wjazd do miasta, kuli złotej nie ma, ale pozostały zegary i obraz Matki Boskiej Niepokalanie Poczętej z XIX w. By poczuć lubelskiego ducha, warto właśnie nią wejść i zobaczyć przestrzeń naznaczoną tradycją jagiellońską, która łączy kultury. Tu wszak od wieków spotykał się Wschód z Zachódem, katolicy, żydzi i prawosławni. Odnaleźć te tropy można w wielu miejscach, a zwłaszcza w restauracjach. Tu obok tradycyjnych polskich, ale i litewskich potraw, cepelinów i zawijasów nasutowskich, wciąż można zjeść gęsie pipki, kawior żydowski czy chałkę. Najlepiej smakują w Mandragorze, lokalu w starej zabytkowej kamienicy z widokiem na Ratusz. Można tu stracić poczucie czasu i ani przez moment tych godzin nie żałować. Wychodząc, warto się udać na ulicę Żmigród, malowniczą i tajemniczą, w której pod numerem pierwszym mieściła się drukarnia Popularna, a w trakcie II wojny światowej był to ważny

***Idę w stronę lubelskiego zamku, gdzie wisi jeden z najlepszych obrazów Jana Matejki:* Unia lubelska.**
I am walking towards the Lublin castle, which is home to one of Jan Matejko's best paintings, *The Union of Lublin.*

U góry: Fontanna multimedialna na Placu Litewskim należy do najnowocześniejszych w Europie.
Above: The multimedia fountain at Litewski Square is one of the most modern in Europe.

Na terenie Starego Miasta znajdziemy pozostałości murów miejskich, renesansowe kamienice czy Teatr Stary.
In the Old Town we can find the remains of the city walls, Renaissance tenement houses and the Old Theatre.

Michael the Archangel in the place where the tree was standing. It was to this church that the narrow, forgotten street, now known as Ku Farze [To the Parish Church] led. The church was later demolished, and the rubble was used for the foundations of the gardener's house. But the legend persists, and the bell (with a new clapper) is still here. Supposedly, anyone who makes the bell sound can count on their wish coming true.

SWIRLS, CEPELINS, PIPKI

Another interesting story is connected with the Krakow Gate. The 16th century city councillor and mayor of Lublin, Sebastian Klonowic, once reported, probably with pride, that it had a helmet in the shape of a pumpkin, on the top of which a golden ball shone. And it could be seen from afar. Today, the Gate, once the only entrance to the city, does not have the golden ball, but what has remained are the 19th-century clocks and painting of the Immaculate Conception of Our Lady. To feel the spirit of Lublin, it is worth entering it and seeing the space marked by the Jagiellonian tradition, which unites cultures. After all, it is here that East and the West, Catholics, Jews, and Orthodox met for centuries. These traces can be found in many places, especially in restaurants. Here, alongside traditional Polish and Lithuanian dishes, such as cepelins and nasutowskie zawijasy (nasutowskie rolls), you

TASTE POLAND

TUNA | WARSZAWA

MICHELIN 2024 POLAND

POLISH TOURISM ORGANISATION

DESTINATION PARTNER

punkt konspiracyjny. Potem skierować się prosto do Bramy Grodzkiej, która oddzielała chrześcijański i żydowski Lublin. Nie można jednak pójść spać i nie zobaczyć jednego z najbardziej okazałych obiektów, do którego zaprowadzi was każdy lokalny patriota. To kamienica Sebastiana Klonowica. Odnajdziecie ją bez trudu przy Rynku (pod nr. 2); przyciąga medalionami z wizerunkami polskich poetów związanych z Lublinem. Nie zdradzę kolejności, ale szukajcie twarzy Wincentego Pola, Biernata z Lubina, Jana Kochanowskiego, no i samego Klonowica, który był również poetą i kompozytorem.

UNIA I CEBULARZE

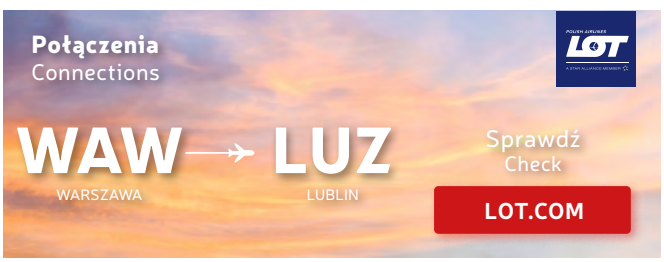
Idę w stronę lubelskiego zamku, gdzie wisi jeden z najlepszych obrazów Jana Matejki: *Unia lubelska*. Zresztą gdzie miałby wisieć?! Tu przecież tytułową unię w 1569 r. podpisywano. W jej wyniku powstało państwo znane jako Rzeczpospolita Obojga Narodów – ze wspólnym monarchą, herbem, sejmem, walutą, polityką zagraniczną i obronną. Wtedy to personalna unia Polski i Litwy stała się unią realną. Staram się rozpoznać na płótnie wszystkich bohaterów. Dostrzegam m.in. króla Zygmunta II Augusta czy kasztelana krakowskiego Marcina Zborowskiego. Po takiej lekcji historii warto się wybrać do Regionalnego Muzeum Cebularza. To instytucja, która promuje wiedzę o tradycyjnym, lokalnym wypieku pszennym również wpisanym w historię miasta. Dodaje się do niego sporo cukru i masła, a całość okrasza cebulką z makiem. Jeśli go potem upieczecie w domu, poczujecie się znów jak w Lublinie. ■

Gdzie pójść w Lublinie na miły spacer? Proponujemy Zalew Zemborzycki, w którego bezpośrednim sąsiedztwie znajdziecie też lasy: Dąbrowa i Stary Gaj. Where to go in Lublin for a nice walk? We recommend Zemborzycki Reservoir, in the immediate vicinity of which you will also find Dąbrowa and Stary Gaj forests.

can still eat goose pipki (stuffed goose necks), Jewish caviar, or challah. They taste best at Mandragora, a restaurant in a historic tenement house overlooking City Hall. You can lose track of time here and not regret it for a moment. Once you've finished eating, it is worth going to the picturesque and mysterious Żmigród Street. The Popularna printing house was located at number 1, and was an important conspiratorial point during World War II. You should then head for the Grodzka Gate, which once separated Christian and Jewish Lublin. And you absolutely must visit Sebastian Klonowic's tenement house. This is one of the most impressive buildings in the city and every local patriot is sure to take you there. It is easy to find at the Market Square (Number 2). It has medallions with images of Polish poets associated with Lublin. The faces of Wincenty Pol, Biernat of Lubin, Jan Kochanowski can all be found here, as can Klonowic, who was also a poet and composer.

THE UNION AND CEBULARZE

I head towards Lublin Castle, where one of Jan Matejko's most famous paintings, The Union of Lublin, hangs. Where else would it hang? After all, this is where the titular union was signed in 1569. This created the Polish-Lithuanian Commonwealth – with a common monarch, coat of arms, parliament, currency, foreign, and defence policy. It was then that the personal union of Poland and Lithuania became a real union. I try to recognise all the figures on the canvas. I spot, among others, King Sigismund II Augustus, and the castellan of Kraków, Marcin Zborowski. After this brush with history, it is worth visiting the Regional Cebularz Museum. This is an institution that promotes knowledge about traditional, local wheat baking, also inscribed in the history of the city. A lot of sugar and butter are added to cebulrze, and the whole thing is decorated with onion and poppy seeds. Baking them at home, will make you feel like in Lublin again. ■



© ADOBE STOCK (5), SHUTTERSTOCK (2), KANCELARIA PREZYDENTA-MARKETING MIASTA LUBLIN, 16 STOŁÓW

TASTE POLAND

CEVICHE BAR | WARSZAWA

MICHELIN 2024 POLAND

POLISH TOURISM ORGANISATION

DESTINATION PARTNER

POLSKA
ORGANIZACJA
TURYSTYCZNA

ODKRYJ UNESCO W POLSCE
#discoverUNESCOPoland

ZAMOŚĆ – PERŁA RENESANSU WPISANA NA LISTĘ ŚWIATOWEGO DZIEDZICTWA UNESCO

ZAMOŚĆ – A PEARL OF THE RENAISSANCE ENTERED ON THE UNESCO WORLD HERITAGE LIST

Miasto Zamość otaczają renesansowe fortyfikacje bastionowe, rynek wypełniają urokliwe, kolorowe kamienice, zaś katedra należy do najwybitniejszych osiągnięć architektury późnego renesansu. Zespół architektoniczno-urbanistyczny Starego Miasta w Zamościu stanowi unikalny polski skarb wpisany na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. To szczytowe osiągnięcie renesansowej myśli urbanistycznej wymieniane wśród najwspanialszych zespołów architektonicznych na świecie.

Plan miasta według projektu wybitnego włoskiego architekta Bernarda Morando, nawiązuje do ówczesnych miast włoskich i koncepcji miast idealnych.

Do zobaczenia w Zamościu.

The city of Zamość is surrounded by Renaissance bastion fortifications, the market square is filled with charming, colourful tenement houses, and the cathedral is one of the most outstanding achievements of late Renaissance architecture. The architectural and urban complex of the Old Town in Zamość is a unique Polish treasure entered on the UNESCO World Heritage List. It is the pinnacle of Renaissance urban planning and it is considered to be one of the most magnificent architectural complexes in the world.

The city plan, designed by the outstanding Italian architect Bernardo Morando, refers to Italian cities of the time and the concept of an ideal town.

See you in Zamość.

TASTE POLAND

KONESER GRILL | WARSZAWA

MICHELIN 2024 POLAND

POLISH TOURISM ORGANISATION

DESTINATION PARTNER

MICHELIN
2024
POLAND

POLISH
TOURISM
ORGANISATION
DESTINATION PARTNER

#TASTEPOLAND

RESTAURACJA NOLITA

NOLITA RESTAURANT

Nowoczesna, kreatywna klasyka w wydaniu Jacka Grochowiny, nieprzerwanie od 12 lat zaskakuje regularnych Gości, jak i nowych bywalców tego wyjątkowego miejsca w sercu Warszawy.

Modern, creative classics from Jacek Grochowina have been surprising regular goers and new guests of this very special place in the heart of Warsaw for 12 years.

Nolita to butikowa restauracja powstała z pasji i doświadczenia oraz miłości do jedzenia i podróży. Wspaniałe smaki inspirowane kuchnią orientu w połączeniu z wyjątkowo wyselekcjonowanymi produktami z Polski i świata z dodatkiem mistrzowskiej obsługi tworzą miejsce kompletne.

Wybitna karta win z ponad 700 pozycjami z całego świata wraz z bardzo szeroką selekcją kieliszkową to dopełnienie dojrzałej i świadomej harmonii smaków.

Wystrój Nolity to połączenie elegancji z luzem. Minimalizm w maksymalnie dobrym stylu.

Nolita to smaki i składniki najwyższej jakości. Piękno wnętrza i podania. Dbałość o detale. Ale także żart i zabawa. Nie wszystko da się opisać, trzeba doświadczyć...

Nolita is a boutique restaurant created out of passion and experience, as well as a love for food and travel. Wonderful flavours inspired by oriental cuisine combined with carefully selected products from Poland and abroad with the addition of masterful service create a complete place.

An outstanding wine list with over 700 items from around the world together with a very wide selection by the glass complement the mature and well-knit harmony of flavours.

The decor of Nolita is a combination of elegance and ease. Minimalism in the best possible style.

Nolita means flavours and ingredients of the highest quality. The beauty of the interior and the dishes. The attention to detail. But the jokes and the fun as well. It's impossible to describe it all, you have to experience it yourself.

© M.P.

FASCYNUJĄCY SYSTEM
FASCINATING SYSTEM

Bez niej nie mielibyśmy tożsamości, nie potrafilibyśmy się niczego nauczyć ani przewidywać przyszłości. Pamięć to jedna z najbardziej niezwykłych funkcji naszego umysłu.

Without it, we would have no identity, we would not be able to learn anything or predict the future. Memory is one of the most extraordinary functions of our mind.

tekst / by **MAGDALENA RUDZKA**

Po przeczytaniu tego artykułu niektóre informacje będziesz pamiętać przez kilka sekund, inne przez wiele godzin, niektóre wiele dni, a najciekawsze (dla ciebie) kwestie może zapamiętasz na lata. Pamięć jest złożonym systemem obejmującym wiele obszarów oraz procesów w mózgu. Świadomie i nieświadomie łączy nasze obecne doświadczenia z przeszłymi. Pozwala przyswoić ogromne ilości wiedzy oraz odpowiednio reagować w różnych sytuacjach. Decyduje też o tym, co i kiedy zapominamy.

After reading this article, you will remember some of the information in it for a few seconds, some of it for a few hours, some for a few days, and the most interesting (for you) facts might stay with you for years. Memory is a complex system, covering many areas and processes in the brain. Consciously and subconsciously, it connects our current and past experiences. It allows us to assimilate huge amounts of knowledge and react appropriately in different situations. It also decides what and when we forget.

Neuron, czyli komórka nerwowa. Dzięki zdolności do przewodzenia informacji w postaci impulsów elektrycznych neurony są najważniejszym składnikiem układu nerwowego zwierząt. Współtworzą mózg oraz rdzeń kręgowy.
Neurons, or nerve cells. Thanks to their ability to conduct information in the form of electrical impulses, neurons are the most important component of the nervous system of animals. They co-create the brain and spinal cord.

DÉJÀ VU

Większość z nas zna to dziwne uczucie, że doświadczyliśmy czegoś wcześniej. Wrażenie déjà vu częściej miewają osoby młode, a także cierpiące na padaczkę. Według badania przeprowadzonego na Uniwersytecie Kolorado déjà vu może wynikać z przypomnienia sobie wcześniejszego doświadczenia związanego z tym bieżącym, ale przeżytego mało uważnie.

Most of us are familiar with the eerie feeling of having experienced something before. The feeling of déjà vu is more common in young people and those suffering from epilepsy. According to a study conducted at the University of Colorado, déja vu may result from recalling a previous experience related to the current one, however it's supposedly an experience that we haven't given enough attention.

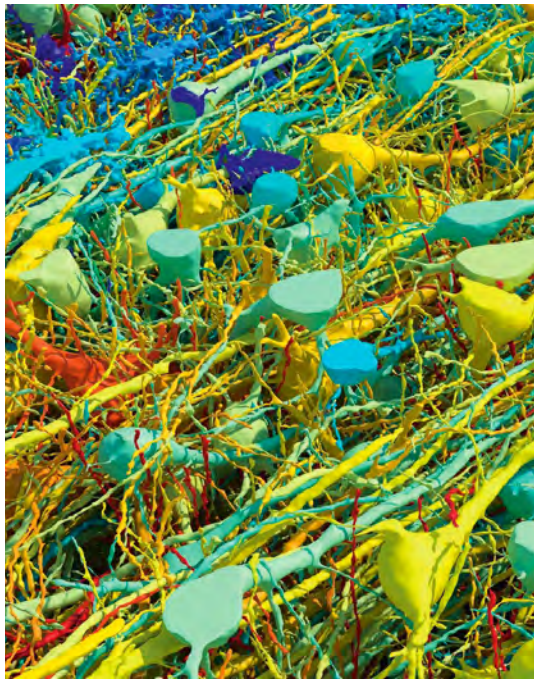
Czy wiesz, że...
Did you know that..

JAK POWSTAJĄ WSPOMNIENIA?

Do tego potrzebna jest aktywność wielu obszarów mózgu. Wspomnienia zaczynają się w grupach neuronów uaktywniających się w odpowiedzi na bodziec, np. wzrokowy czy słuchowy. Dalej informacja płynie do płata skroniowego mózgu, który przechowuje i aktywuje wiedzę pojęciową. Zaangażowana zostaje też kora przedczołowa, która zarządza bodźcem i zatrzymuje go na chwilę w pamięci krótkotrwałej. Jeśli informacja jest wystarczająco stymulująca lub ważna, trafia do hipokampu, gdzie zaczyna przekształcać się we wspomnienie długotrwałe. Kodowanie polega na wytwarzaniu nowych połączeń między komórkami nerwowymi. Może to zająć godziny lub dni, zależnie od intensywności bodźca. A gromadzenie informacji, by je trwale przechować – nawet tygodnie, np. kiedy uczymy się prowadzić samochód. Wspomnienia aktywowane są w razie potrzeby lub pod wpływem emocji.

ENCODING MEMORIES

This requires a team effort on the part of many areas of the brain. Memories begin in groups of neurons that are activated in response to e.g. a visual or auditory stimulus. Information then flows to the temporal lobe of the brain, which stores and activates conceptual knowledge. The prefrontal cortex briefly stores the stimulus in short-term memory and oversees the response. If the information is stimulating or important enough, it is sent to the hippocampus, where it begins to be transformed into a long-term memory. Encoding involves creating new connections between nerve cells. This can take hours or days, depending on the intensity of the stimulus. And consolidating information to store it permanently can sometimes take weeks, e.g. learning how to drive a car. Memories are activated when needed or under the influence of emotion.



MAPA MÓZGU
BRAIN MAPPING

Niezwykłą złożoność i pojemność pamięciową mózgu dobitnie pokazało przełomowe badanie: stworzenie dokładnego modelu 1 milimetra sześciennego ludzkiego mózgu. W maju tego roku naukowcy z Uniwersytetu Harvarda we współpracy z informatykami Google'a zeskanowali fragment kory czołowej. W milimetrowym fragmencie tkanki mózgowej naliczono 53 tys. neuronów i 150 mln synaps (połączeń między nimi). Fragment modelu na zdjęciu poniżej.

The extraordinary complexity and memory capacity of the brain have been clearly demonstrated by a ground-breaking study: the creation of an accurate model of 1 cubic millimetre of the human brain. In May of this year, scientists from Harvard University in conjunction with Google computer scientists, scanned a fragment of the frontal cortex. In a millimetre fragment of brain tissue, 53,000 neurons and 150 million synapses (connections between them) were counted. A fragment of the model can be seen in the photo below.

RODZAJE PAMIĘCI

Można wyobrazić sobie pamięć jako dynamiczny i ewoluujący film, który może zmieniać się z każdym obejrzeniem. Neurobiolodzy dzielą pamięć na kilka kategorii: krótkotrwałą, roboczą i długotrwałą. Dwie pierwsze mają ograniczoną pojemność. Pamięć krótkotrwała przechowuje małą ilość informacji przez bardzo krótki czas, korzystamy z niej np. do zapamiętania kodu czy numeru telefonu, który zaraz zapiszemy. Pamięci roboczej używamy, gdy angażujemy się w bardziej złożone zadanie, np. pieczenie ciasta. Pamięć długotrwała to zapis naszych wspomnień i nabytej wiedzy. Niektóre wspomnienia mogą się stać nieświadome i „wypłynąć" dzięki odpowiedniej wskazówce, np. odwiedzenie dawnego miejsca zamieszkania. Dobrze wyuczone umiejętności (np. gra na instrumencie) także stają się praktycznie nieświadome.

Mózg człowieka mieści biliony synaps, czyli połączeń między neuronami. To dzięki nim nasza pamięć jest tak pojemna.

The human brain contains trillions of synapses, or connections between neurons. These are what make our memories so capacious.

TYPES OF MEMORY

Imagine memory as a dynamic and evolving movie that can change with each viewing. Neurobiologists divide memory into the categories of short-term, working, and long-term. The first two have a limited capacity. Short-term memory very briefly stores a small amount of information, e.g. a code or phone number that is about to be written down. Working memory comes into play during complex tasks, like baking a cake. Long-term memory is a record of our memories and acquired knowledge. Some memories can become unconscious and "surface" when triggered by some cue, such as visiting a former place of residence. Well-learned skills (such as playing an instrument) also become practically unconscious.

Czy wiesz, że...
Did you know that..

WSPOMNIENIA FLESZOWE
FLASHBACKS

Tak nazwano żywe, długotrwałe wspomnienia bardzo silnych, nacechowanych emocjonalnie przeżyć. Są zapamiętywane z niemal fotograficzną dokładnością i przywoływane z mnóstwem szczegółów. Badania dowodzą jednak, że bywają tak samo niedokładne jak inne rodzaje pamięci.

This is the name given to vivid, long-lasting memories of very strong, emotionally charged experiences. They are remembered with almost photographic precision and recalled with a wealth of detail. However, research shows that they can be just as imprecise as other types of memory.

Z PAMIĘCIĄ PRZEZ ŻYCIE

Zdolność naszego mózgu do zapamiętywania zmienia się przez całe życie. Od amnezji dziecięcej, przez plastyczne i trwałe wspomnienia z okresu dojrzewania, aż po trwałą wiedzę wieku dojrzałego. Pamięć z wiekiem się poprawia, by pod koniec życia nieznacznie się pogorszyć. Ale nie dotyczy to wszystkich typów pamięci: nasza zdolność do przypominania sobie wyuczonej wiedzy pozostaje silna przez całe życie. To dlatego granie w gry wymagające wiedzy ogólnej przeciwko starszym dorosłym zwykle jest wyzwaniem. Badania pokazują, że po 40. roku życia w pamięci najwięcej jest wspomnień z czasów dojrzewania i wczesnej dorosłości. Niektórzy badacze uważają, że lata nastoletnie i studenckie wypełnione są wieloma ekscytującymi „pierwszymi razami" i dlatego pozostawiają w pamięci tak trwały ślad. Starzeją się także same komórki nerwowe, ale ma to i dobre strony: z wiekiem tworzą więcej dendrytów, czyli rozgałęzionych wypustek odbierających sygnały od innych neuronów.

MEMORY THROUGHOUT LIFE

Our brain's ability to remember changes throughout our lives. From childhood amnesia, through the malleable and enduring memories of adolescence, to the quasi-permanent knowledge of adulthood. Memory improves with age, only to deteriorate slightly towards the end of life. But this does not apply to all types of memory. Our ability to recall learned knowledge remains strong throughout our lives. This is why playing games that require general knowledge against older adults is usually a challenge. Studies show that after the age of 40, memories from adolescence and early adulthood are most strongly retained in memory. Some researchers believe that the many exciting "firsts" of our teenage and college years leave a lasting impression, i.e. they are stamped into memory. Nerve cells also age, but this has its advantages. For one thing, they form more dendrites (branching projections that receive signals from other neurons).

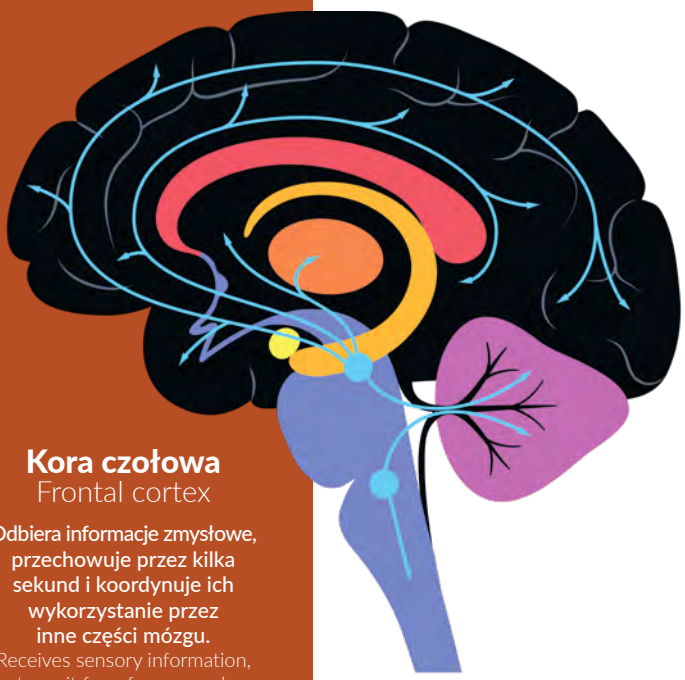
AMNEZJA DZIECIĘCA
CHILDHOOD AMNESIA

Dlaczego nie pamiętamy najwcześniejszego dzieciństwa? Naukowcy z Uniwersytetu Nowojorskiego twierdzą, że jest to związane z szybkim rozwojem hipokampu. Tworzenie tysięcy nowych neuronów u niemowląt zakłóca proces kodowania śladów pamięciowych.

Why don't we remember our earliest childhood? New York University researchers put it down to the rapid growth of the hippocampus. The creation of thousands of new neurons in infants disrupts the process of encoding memories.

Czy wiesz, że...
Did you know that..

OŚRODKI PAMIĘCI
MEMORY CENTRES



Nie ma jednego ośrodka pamięci – jej tworzeniem, a potem odtwarzaniem wspomnień zajmują się różne wyspecjalizowane rejony mózgu.

There is no single memory centre - the creation and retrieval of memories are handled by different, specialized regions of the brain.

Kora czołowa
Frontal cortex

Odbiera informacje zmysłowe, przechowuje przez kilka sekund i koordynuje ich wykorzystanie przez inne części mózgu.
Receives sensory information, stores it for a few seconds, and coordinates its use by other parts of the brain.

Hipokamp
Hipocampus

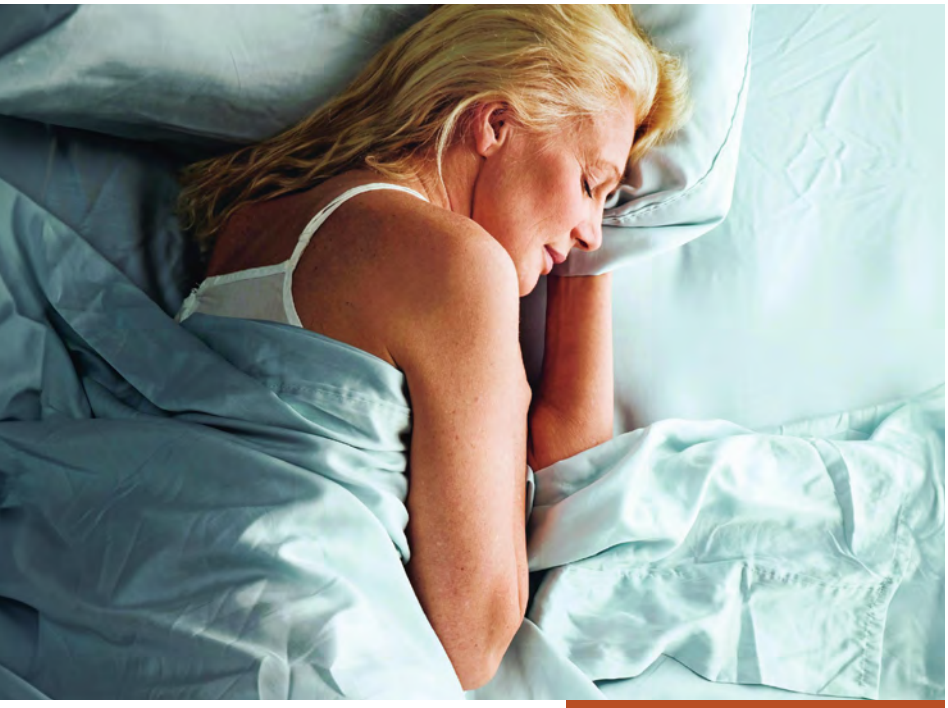
Zamienia pamięć krótkotrwałą w długotrwałą. Konsolidacja śladów pamięciowych i wzmocnienie połączeń między neuronami może trwać wiele tygodni.
Converts short-term memory into long-term memory. Consolidating memory traces and strengthening the connections between neurons can take quite a few weeks.

Ciało migdałowate
Amygdala

Jest ośrodkiem połączeń nerwowych tworzonych przez wydarzenia nacechowane emocjami, zwłaszcza strachem. Umożliwia szybkie podjęcie działania w sytuacjach zagrożenia.
This is a hub of neural connections created by events marked by emotions, especially fear. It allows for quick action in situations of danger.

REKLAMA

REKLAMA



JAK DBAĆ O PAMIĘĆ?

Sen, dieta, ruch i stymulacja – oto cztery fundamenty troski o dobrą pamięć przez całe życie. Regularna aktywność fizyczna, zwłaszcza ćwiczenia aerobowe, zwiększają pojemność dwóch najważniejszych obszarów pamięci w mózgu: hipokampu i kory przedczołowej. Ćwiczenia to jedyna obecnie znana metoda na zapobieganie zmniejszaniu się ich z wiekiem. Wendy Suzuki z Uniwersytetu Nowojorskiego mówi, że wystarczy ćwiczyć trzy–cztery razy w tygodniu po 30 min. Zdrowy sen z kolei pełni kluczową rolę w uczeniu się, utrwalaniu wspomnień, przepracowywaniu negatywnych doświadczeń, a także kasowaniu niepotrzebnych informacji. Badania za pomocą rezonansu magnetycznego wykazały, że pełnowartościowy sen łagodzi np. zaburzenia lękowe. Potoczne powiedzenie że „organ nieużywany zanika" można odnieść także do mózgu i pamięci. Neurogeneza, czyli tworzenie nowych neuronów, zachodzi także w wieku dorosłym. Można ją wspomóc przez stymulację: uczenie się nowych rzeczy, czytanie, gry umysłowe, a nawet zmianę trasy, którą zwykle chodzimy do pracy. A co jeść, by zachować doskonałą pamięć? Bezkonkurencyjna okazała się dieta śródziemnomorska pełna roślin i ryb, a więc antyutleniaczy, flawonoidów, flawonoli i kwasów omega-3. ■

Zalety kofeiny
Benefits of caffeine

Wyniki badań opublikowane w 2014 r. w Nature Neuroscience pokazują, że kofeina poprawia pamięć do 24 godz. po jej spożyciu.
Research published in Nature Neuroscience in 2014 shows that caffeine improves memory for up to 24 hours after its consumption.

2,5 petabajta
2,5 petabytes

Taka jest orientacyjna średnia pojemność pamięci ludzkiego mózgu. Jednak między ludźmi istnieją duże różnice osobnicze.
This is the approximate average memory capacity of the human brain. However, there are large differences between individuals.

Drzemka
Nap

Doskonale wpływa na zapamiętywanie – i to zarówno kiedy drzemiemy przed nauką, jak i po niej.
This has a great effect on memory – both when we nap before and after studying.

HOW TO TAKE CARE OF YOUR MEMORY?

Sleep, diet, exercise and stimulation – these are the four foundations of taking care of good memory throughout life. Regular physical activity, especially aerobic exercise, increases the capacity of two of the most important memory areas in the brain, viz. the hippocampus and the prefrontal cortex. Exercise is the only known method to prevent them from deteriorating with age. Wendy Suzuki from New York University says that exercising 3-4 times a week for 30 minutes is sufficient. Healthy sleep, in turn, plays a key role in learning, consolidating memories, working through negative experiences, and deleting unnecessary information. Magnetic resonance imaging studies have shown that full-value sleep alleviates e.g. anxiety disorders. The common saying that "an organ that is not used atrophies" can also be applied to the brain and memory. Neurogenesis, or the creation of new neurons, also occurs in adulthood. It can be supported by stimulation, such as learning new things, reading, mind games, or even changing the route we usually take to work. And what to eat to maintain excellent memory? The Mediterranean diet has proven to be unrivalled, as it features plants and fish, and therefore antioxidants, flavonoids, flavanols and omega-3 acids. ■

ORZECHY WŁOSKIE
WALNUTS

Badanie z 2014 r. wykazało, że osoby które je jedzą, osiągały znacznie lepsze wyniki w testach poznawczych. Mierzono m.in. czas reakcji oraz zapamiętywanie szczegółów. Prawdopodobnie jest to związane z dużą zawartością przeciwutleniaczy oraz kwasów omega-3, zwłaszcza alfa-linolenowego w orzechach.
A 2014 study found that people who ate walnuts scored significantly better on cognitive tests, including reaction time and retention of details. This is likely due to the high antioxidant and omega-3 content in the nuts, especially alpha-linolenic acid.

Czy wiesz, że...
Did you know that...

© ADOBE STOCK (6), GETTYIMAGES (5), SHUTTERSTOCK (5)

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

MEDYCYNA TRZECIEJ GENERACJI

THIRD GENERATION MEDICINE

Dzięki rozwojowi nauki tworzymy nową erę w medycynie, która umożliwia długie życie bez chorób i dolegliwości – mówi Julia Trawińska, ekspertka medycyny długowieczności.
"Scientific developments are opening up a new chapter in medicine; one that enables a long life free of diseases and ailments", says Julia Trawińska, an expert in longevity medicine.

tekst / by **MARIANNA KUCHARSKA**

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

PL

W rozmowach ekspertów o długowieczności coraz częściej pojawia się termin: medycyna trzeciej generacji. Na czym polega ta "nowa" medycyna?
Nie trzeba już być Warrenem Buffetem czy królową brytyjską, by dożyć sędziwego wieku w doskonałej formie. Dzięki rozwojowi nauki tworzymy nową erę, czyli właśnie medycynę 3.0, która umożliwia długie życie bez chorób i dolegliwości. Jej kluczem są m.in. personalizacja odżywiania oraz leczenia. Optymalne leczenie dla jednej osoby, może okazać się całkowicie niewłaściwe dla innej. To właśnie personalizacja jest źródłem sukcesu terapeutycznego, jaki możemy uzyskać w leczeniu pacjentów z chorobami przewlekłymi. Likwidując chociażby przewlekłe stany zapalne, przedłużamy życie pacjenta.

Czy to oznacza, że medycyna drugiej generacji się już skończyła?
Absolutnie nie, myślę, że będzie nam towarzyszyć zawsze, tak jak wciąż korzystamy z dorobku medycyny pierwszej generacji. Jednak trzecia generacja medycyny, która tak naprawdę zaczęła się w drugiej połowie XIX w. otwiera dzisiaj przed nami zupełnie nowe perspektywy. To setki lat badań i odkrycie genomu człowieka, a później mikrobiomu doprowadziły medycynę do miejsca, gdzie znalazła się dzisiaj.

Właśnie ukazała się Twoja książka *Personalizacja odżywiania. Skuteczne narzędzia*, w której piszesz m.in. że ważne jest nie tylko to, co jemy, ale też to, co przyswajamy?
Tak, to kluczowe zagadnienie, które znajduje potwierdzenie w prowadzonych przeze mnie pacjentach. W klinice Vimed od osiemnastu lat wykorzystujemy testy cytotoksyczności do badania osobniczych niepożądanych reakcji na pokarm. Robiliśmy to, kiedy nikt jeszcze w Polsce nie badał niealergicznych reakcji na codzienną dietę.

Czyli medycyna trzeciej generacji opiera się m.in. na badaniach nadwrażliwości pokarmowej?
To nie jest aż tak proste, chociaż to rzeczywiście pierwszy krok na drodze do leczenia przewlekłych stanów zapalnych. To one leżą u podłoża większości chorób cywilizacyjnych, które skracają życie i obniżają jego jakość. Choć u wielu osób już samo wprowadzenie zmian w sposobie odżywiania przynosi wymierne korzyści, to jednak, by można było mówić o leczeniu, potrzeba jeszcze innych elementów. W klinice Vimed wykonujemy na

ENG

In expert discussions about longevity, the term "third-generation medicine" is gaining currency. What is this "new" medicine?
You no longer have to be Warren Buffet or the British Queen to remain in excellent shape while living to a ripe old age. Scientific developments are opening up a new chapter in medicine, namely medicine 3.0, that enables a long life free of diseases and ailments. The key is to personalize nutrition and treatment. Optimal treatment for one person may turn out to be completely inappropriate for someone else. Personalization is the wellspring of successful therapeutic treatment of chronic diseases. We can extend the life of the patient by eliminating, e.g., chronic inflammation.

Does this mean that second-generation medicine has had its day?
Absolutely not, I think it will always be with us, just as we continue to use the achievements of first-generation medicine. However, the third generation of medicine, which actually began in the second half of the 19th century, opens up completely new perspectives for us today. It is hundreds of years of research, along with the discovery of the human genome, and later the microbiome, that have led medicine to where it is today.

Your book *Personalizacja odżywiania. Skuteczne narzędzia (Personalization of Nutrition. Effective Tools)* has just been published. You write that the main thing is not only what we eat, but what we absorb.
Yes, this is a key issue, as confirmed by the patients I treat. At the Vimed clinic, we have been using cytotoxicity tests to study individual adverse reactions to food for eighteen years. We were doing this when no one else in Poland was studying non-allergic reactions to everyday diets.

Kluczem do długiego życia są m.in. personalizacja odżywiania oraz leczenia. Optymalne leczenie dla jednej osoby, może okazać się niewłaściwe dla innej.
The key is to personalize nutrition and treatment. Optimal treatment for one person may turn out to be completely inappropriate for someone else.

przykład badania, które umożliwiają analizę szlaków metabolicznych na poziomie komórkowym. To jest właśnie rzeczona personalizacja. Ale nadal poruszamy się w obszarze diagnostyki.

Czyli po wykonaniu badań, wystarczy opracować zalecenia żywieniowe, wystawić recepty na spersonalizowane leki i na tym koniec?
To znów zależy od kilku elementów, bo często, zwłaszcza u młodych osób to wystarczy. Jednak u starszych pacjentów, u których już od lat rozwijają się choroby przewlekłe, potrzebne są jeszcze dodatkowe działania. Są to m.in. nieinwazyjne zabiegi medycyny fizykalnej, wspomagające naturalne funkcje organizmu, np. tlenoterapia hiperbaryczna. Pacjent w specjalnej komorze poddawany jest ciśnieniu powyżej 2 ATA i oddycha czystym tlenem z butli tlenowej. W wypadku wielu chorób skóry czy układu nerwowego, zabieg ten jest niezbędny, by w połączeniu z postępowaniem żywieniowym uzyskać efekt synergii.

Dlaczego medycyna stylu życia wciąż nie weszła do przychodni i szpitali?
To wymaga czasu. Medycyna pierwszej generacji rozwijała się kilka tysięcy lat. Ta drugiej generacji rozwija się od około 1000 lat, a medycyna trzeciej generacji ma dopiero 155 lat, bo jej rozwój zaczyna się od 1869 r., kiedy Fryderyk Miescher odkrył DNA. ■

So, third-generation medicine is based on food hypersensitivity tests?
It's not that simple, although it is indeed the first step towards treating chronic inflammation. These are the causes of most lifestyle diseases that shorten life and reduce its quality. Although for many people, simply introducing changes to their diet brings tangible benefits, other elements are still needed before we can talk about treatment. At the Vimed clinic, we perform tests that allow for the analysis of metabolic pathways at the cellular level. This is the personalization in question. But we are still moving in the area of diagnostics.

So, once the tests are done, is it enough to develop nutritional recommendations and write prescriptions for personalized medicines?
This again depends on several elements, because often, especially in young people, this is enough. However, in older patients who have been developing chronic diseases for years, additional measures are necessary. These include non-invasive physical medicine procedures that support the natural functions of the body, e.g. hyperbaric oxygen therapy. The patient is subjected to pressure above 2 ATA in a special chamber and breathes pure oxygen from an oxygen cylinder. With many skin or neural diseases, this procedure is necessary to achieve synergy in combination with nutritional treatment.

Why hasn't lifestyle medicine entered clinics and hospitals yet?
It requires time. First-generation medicine took thousands of years to develop. Second-generation medicine has been developing for about 1,000 years, and third-generation medicine is only 155 years old, having developed since 1869, when Friedrich Miescher discovered DNA. ■

Stany zapalne są przyczyną większości chorób cywilizacyjnych, które skracają życie i obniżają jego jakość.
Chronic inflammation is the cause of most lifestyle diseases that shorten life and reduce its quality.

© SHUTTERSTOCK (2), M.P.

FUNDACJA MEDYCYNY STYLU ŻYCIA

LM
FOUNDATION FOR PERSONALIZED CARE

MAKE LIFE LONGER

Julia Trawińska
Longevity DNAeXpert®
Las Vegas, Monte Carlo, Warsaw, Boston, Rome

Twoje ciało to bezcenny skarb! Dowiedz się, jak o niego zadbać!

Personalizacja odżywiania to fundament medycyny długowieczności. Medycyna Trzeciej Generacji jest już dostępna dla każdego.

Każdy człowiek jest inny. Odżywianie, aby było optymalne, powinno być dostosowane do jego unikalnego fenotypu. Poznaj skuteczne narzędzia, dzięki którym dowiesz się, jakie pożywienie będzie dla Ciebie lekiem, a jakie może wywoływać i podtrzymywać przewlekły stan zapalny.

Książka adresowana jest przede wszystkim do specjalistów: lekarzy, dietetyków klinicznych, trenerów personalnych Jednak pisana jest takim językiem, by była przystępna także dla niespecjalistów - wszystkich osób, które pragną zoptymalizować swój sposób odżywiania.

To pierwsza pozycja na światowym rynku wydawniczym, która dostarcza dobrze udokumentowanej wiedzy na temat metod badania nadwrażliwości na składniki pożywienia (adverse reactions to food) i praktycznego ich zastosowania. Czytelnik dowie się, jakie badania wybrać i jak wykorzystywać ich wyniki w celu optymalizacji odżywiania konkretnej osoby.

Aby nie eksperymentować ze zdrowiem, warto wiedzieć, jakie narzędzia najlepiej sprawdzają się w codziennej praktyce gabinetu specjalisty.

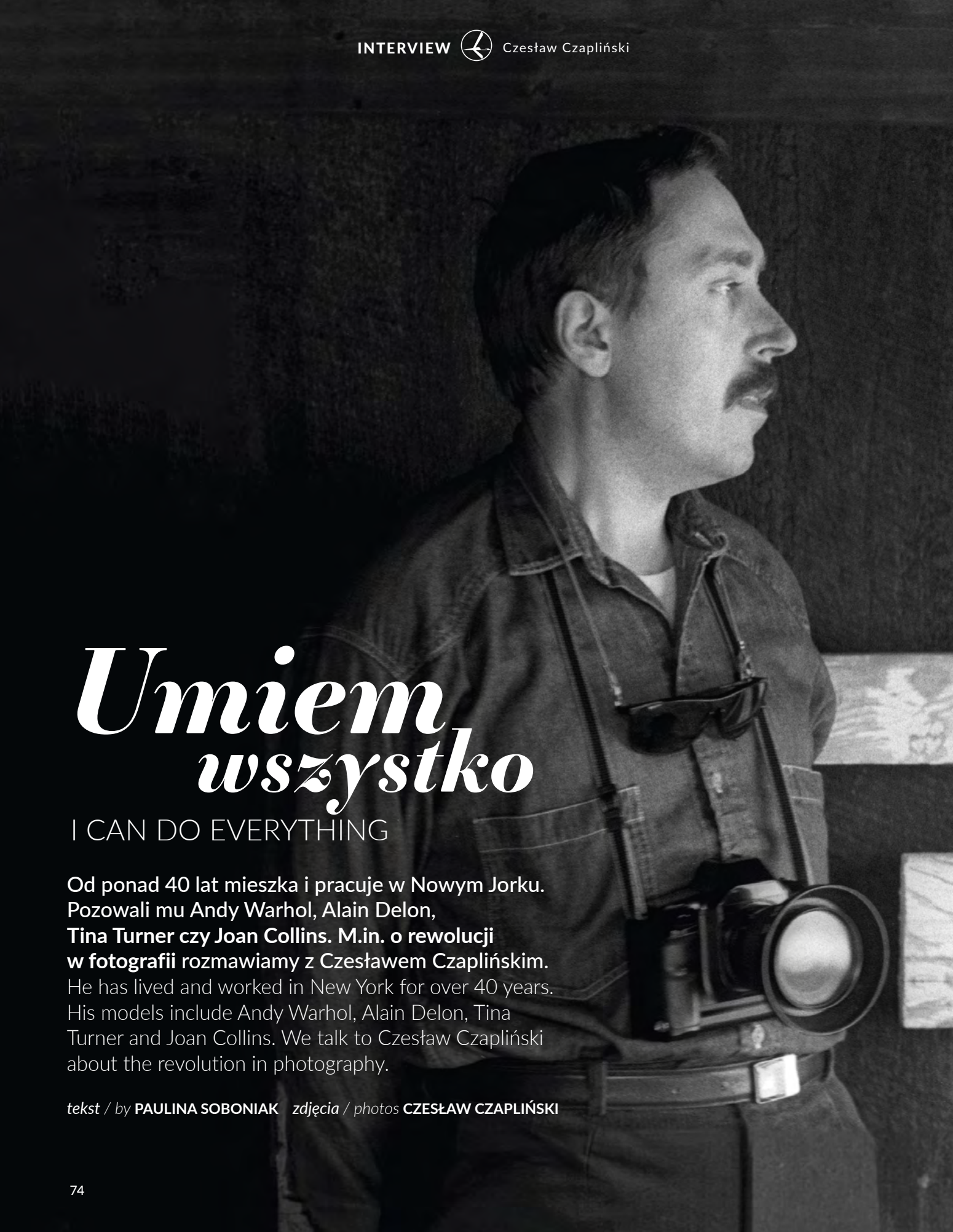
Zyskaj

DODATKOWE LATA ZDROWEGO ŻYCIA W ŚWIETNEJ KONDYCJI I BEZ DOLEGLIWOŚCI. TYSIĄCE DODATKOWYCH, ZDROWYCH DNI, BY:

- korzystać z uroków życia
- poznawać nowych ludzi i nowe miejsca
- rozwijać nowe zainteresowania
- budować innowacyjne biznesy

Kup książkę i sprawdź jakie nowe możliwości pojawiły się w medycynie na przestrzeni ostatnich lat. Nie musisz czekać aż lekarze stwierdzą u Ciebie poważną chorobę. Możesz do niej nie dopuścić. Nie musisz być zależny wyłącznie od losu. **Sam zadbaj o długie życie w zdrowiu.**

Warszawa, ul. Czerniowiecka 9 | **www.lifestylemedicine.pl**

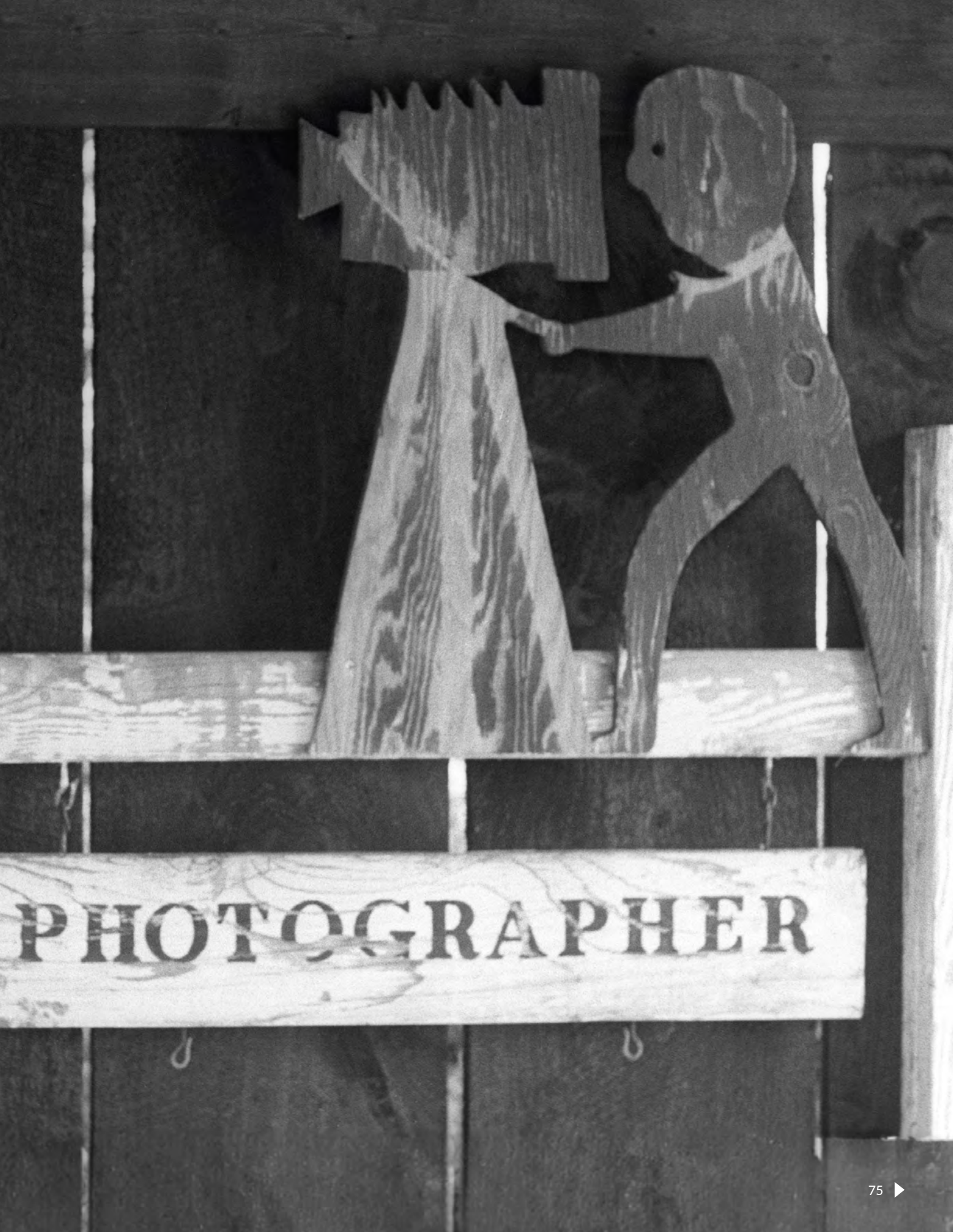


Umiem wszystko

I CAN DO EVERYTHING

Od ponad 40 lat mieszka i pracuje w Nowym Jorku. Pozowali mu Andy Warhol, Alain Delon, Tina Turner czy Joan Collins. M.in. o rewolucji w fotografii rozmawiamy z Czesławem Czaplińskim.
He has lived and worked in New York for over 40 years. His models include Andy Warhol, Alain Delon, Tina Turner and Joan Collins. We talk to Czesław Czapliński about the revolution in photography.

tekst / by **PAULINA SOBONIAK** *zdjęcia / photos* **CZESŁAW CZAPLIŃSKI**


PHOTOGRAPHER

minęło ponad 40 lat od kiedy po raz pierwszy przyjechał Pan do Nowego Jorku i postanowił tam zostać.

W 1979 r. studiowałem w Łodzi fotografię i biologię, interesowałam się ważkami. Oficjalnie poleciałem do Kanady wygłosić wykład, a NYC miał być tylko przystankiem. Prawdziwym zamiarem było zrobienie albumu o Nowym Jorku. A o tym, że tam zostałem, zadecydowała nieprzyjemna sytuacja. Chodziłem po bardzo wtedy niebezpiecznej 42. Ulicy z dobrym sprzętem – aparatem Canona i teleobiektywem. Poczułem dosłownie nóż na gardle, kiedy trzech dżentelmenów wyrywało mi sprzęt. A ja głupi jeszcze próbowałem się bronić.

I to Pana nie zniechęciło?

Następnego dnia za pieniądze, które miały być na życie, kupiłem nowy sprzęt. Pomyślałem – jeśli spaść, to z wysokiego konia – i poszedłem do najlepszego studia fotograficznego na 46. Ulicy, gdzie bywali członkowie grupy Magnum. Przyjął mnie właściciel, a kiedy zapytał, co potrafię, odpowiedziałem: „Wszystko". Zaczął się ze mnie śmiać, zawołał jakiegoś Andrew, a gdy ten się zjawił, powiedział mu: „Tutaj jest człowiek z Polski i mówi, że wszystko potrafi". Andrew spojrzał na niego z powagą i odrzekł: „Na twoim miejscu bym się tak nie śmiał, bo w Polsce każdy musi sam wszystko robić, żeby zdjęcie ostatecznie powstało". Zadeklarowałem, że mogę pracować tydzień lub miesiąc za darmo. Po tygodniu mnie przyjął. Wkrótce zacząłem działać już na własny rachunek.

W 1979 r. promowano Nowy Jork jako miejsce dla każdego – słynna kampania „I love New York" powstała przecież w 1977 r. Tak było naprawdę?

Niedługo po przyjeździe zdałem sobie sprawę, że miasto jest marzeniem wielu ludzi. W USA poznałem żonę. Na początku lat 80. za 100 dol. można było kupić miesięczny bilet linii Greyhound, która obsługiwała dalekobieżne trasy w całym kraju. W ten sposób objechaliśmy całe Stany. Gdziekolwiek wysiadaliśmy, wszyscy nas pytali, skąd jesteśmy, bo byliśmy trochę inaczej ubrani. Kiedy mówiliśmy, że z Nowego Jorku, każdy wzdychał: „Boże, jak bardzo chciałbym tam pojechać". A mało kto mógł sobie na to pozwolić.

Do dziś mieszka Pan w NYC. Jak zmieniło się miasto?

Spacerując dziś po mieście, często przypominam sobie różne sytuacje, które tu przeżywałem. Na przykład

ENG

It's been over 40 years since you first went to New York and decided to stay here.

In 1979, I was studying photography and biology in Łódź. I was interested in insects. Dragonflies to be precise. I flew to Canada with a stopover in New York. Officially, I was meant to give a lecture in Canada, but my real intention was to make an album about New York. I stayed there as a consequence of an unpleasant situation. I was walking along the very dangerous 42th Street, carrying good equipment – a Canon camera and a telephoto lens. Suddenly, I had a knife put to my throat and three gentlemen ripped the equipment off me. And some stupid impulse made me try to defend myself.

And that didn't discourage you?

The next day I took the money that was supposed to pay my living expenses and bought new equipment. I decided to grab the bull by the horns and went to the best photography studio in New York. This was on 46th Street. Members of the Magnum group used to go there. The owner took me aside, and when he asked me what I could do, I said "Everything". He started laughing, called some Andrew, and when the guy showed up, he told him "Here's a man from Poland and he says he can do everything". Andrew looked at him seriously and said "I wouldn't laugh so much if I were you. Things are a bit different in Poland - everyone has to do everything themselves to make a photo". I said I could work for a week or a month for free. After a week, he took me on. I did various assignments, including working in a photo lab. It wasn't long before I started working on my own.

Tylko pozornie każdy może być fotografem. Ludzie dzisiaj bardzo niechętnie się uczą, a w fotografii trzeba się uczyć, np. bardzo ważnej kompozycji.

It only seems that anyone can be a photographer. People today are very reluctant to learn, and in photography you have to learn, for example, composition, which is extremely important.

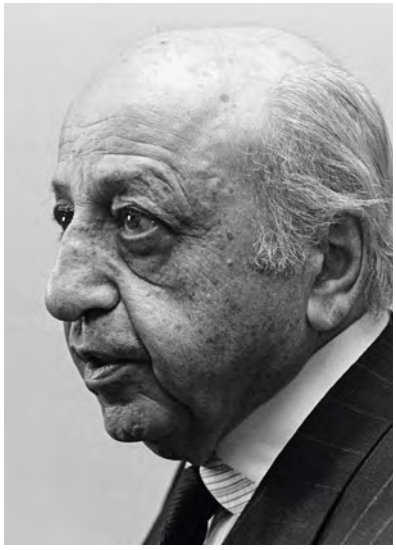
Przed obiektywem Czesława Czaplińskiego stanęli m.in. Françoise Gilot, Ryszard Kapuściński, Yousuf Karsh, Magdalena Abakanowicz, Catherine Deneuve, Jerzy Kosiński, Beata Tyszkiewicz.
Françoise Gilot, Ryszard Kapuściński, Yousuf Karsh, Magdalena Abakanowicz, Catherine Deneuve, Jerzy Kosiński, Beata Tyszkiewicz among others, posed for Czapliński.

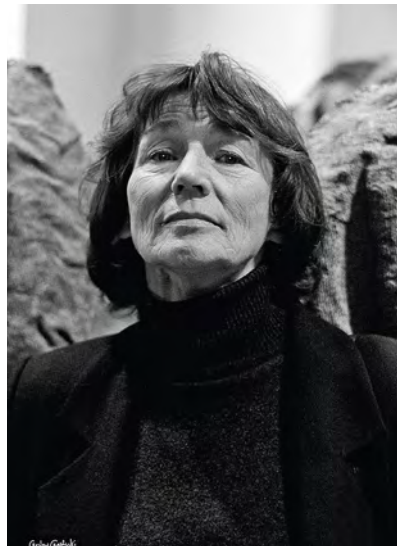
In 1979, New York was promoted as a place for everyone - the famous "I love New York" campaign was created in 1977. Was that really true?

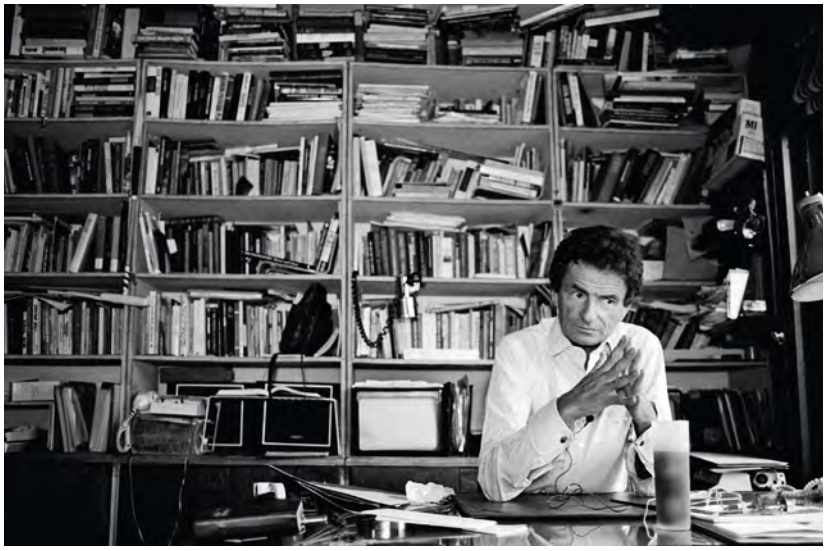
Shortly after arriving, I realized that the city was a dream for many people. I met my wife in the US and we got married there. In the early 80s, you could buy a monthly ticket on Greyhound, which operated long-distance routes throughout the country, for $100. That's how we travelled all over the States. Wherever we got off, everyone asked us where we were from - because we were dressed a little differently. When we said we were from New York, everyone sighed "God, how I would love to go there". Few could afford it.

You still live in NYC. How has it changed?

Walking around the city today, I often recall various situations I've been in here. For example, in the 80s, there







w latach 80. w całych Stanach było ponad 5 tys. księgarń Barnes&Noble. Dziś jest ich może 500 i wyglądają zupełnie inaczej. Wtedy przychodziło się do nich, brało kawę, książkę, siadało i czytało. Teraz siedzimy z telefonami i komputerami albo gdzieś biegniemy.

À propos telefonów, bombardują nas miliony informacji, wchodzimy na Instagram i przewijamy mnóstwo zdjęć, które wydają się dobre. Co na to fotograf, który ma na koncie dziesiątki profesjonalnych sesji. Co charakteryzuje naprawdę dobre zdjęcia w świecie, w którym każdy może być fotografem?
Tylko pozornie każdy może być fotografem. Ludzie dzisiaj bardzo niechętnie się uczą, a w fotografii trzeba się uczyć, np. bardzo ważnej kompozycji. Podstawowy błąd, jaki niektórzy popełniają, robiąc panoramę, to dzielenie zdjęcia na pół. Połowa morza, połowa nieba, a powinna być 1/3 czegoś. Jest bardzo dużo elementarnych zasad w fotografii, których trzeba się trzymać. Podobnie jest z uchwycaniem ludzi.

Przez 40 lat fotografował Pan znanych artystów, gwiazdy, polityków.
Proszę spojrzeć na okładkę mojej książki o Kapuścińskim. To zdjęcie zrobiłem mu w 1986 r., kiedy przyjechał do Nowego Jorku na zjazd PEN Clubu. Dowiedziałem się, że będzie, ale nie wiedziałem, jak wygląda. Początkowo odmówił mi pozowania, ale w końcu się zgodził. To zdjęcie sprzedałem ponad 100 razy na całym świecie. W książce są moje rozmowy z nim – Kapuściński nie lubił nagrywania, ale spodobał mu się mój mały szpiegowski dyktafon. W 1989 r. miałem

Ta panorama Nowego Jorku powstała w 2015 r.
This panorama of New York was created in 2015.

were over 5,000 Barnes & Noble bookstores in the United States. Today, there are maybe 500 and they look completely different. Back then, you would go there, grab a coffee and a book, and sit down and read. Now, when we're not rushing off somewhere, we sit and look at our phones and computer screens.

Speaking of phones, we are bombarded with millions of pieces of information, we go on Instagram and scroll through a lot of photos that seem good. What does a photographer who has taken thousands of professional photos have to say about this? What characterizes really good photos in a world where anyone can be a photographer?
It only seems that anyone can be a photographer. People today are very reluctant to learn, and in photography you have to learn, for example, composition, which is extremely important. One basic mistake that people make when taking a panorama photo is that they divide the view into two equal parts. Half sea, half sky, when there should be 1/3 of something. There are a lot of elementary rules in photography that you have to stick to. But people don't know them. It's similar with photographing people.

You've been photographing famous artists, celebrities, and politicians for 40 years.
Look at the cover of my book about Kapuściński. I took this photo of him in 1986, when he came to New York for a PEN Club meeting. I found out he was coming, but I didn't know what he looked like. At first, he refused to pose for me, but he eventually agreed. I've sold this

pierwszą wielką wystawę w warszawskiej Zachęcie i poprosiłem go o napisanie kilku słów z tej okazji. Opisał właśnie historię tego zdjęcia. Patrzy na nim prosto w obiektyw, jego wzrok podąża za odbiorcą, nie można się od niego uwolnić. Złośliwi mówili, że Czapliński obciął Kapuścińskiemu głowę, a ja zawsze na to odpowiadam, że nie głowę, tylko łysą pałę, i bardzo dobrze, bo to oczy są najważniejsze.

Ale ma Pan za sobą też historię, kiedy nie był przygotowany – mówię o sesji z Françoise Gilot. I właściwie przez swój błąd uzyskał Pan genialne portrety. Czy warto czasem pójść na żywioł?
Jeśli fotografujemy osobę, to trzeba się w nią zagłębić, dowiedzieć czegoś o niej. Jeśli obiektem portretu jest miasto – trzeba najpierw dowiedzieć się, dokąd jedziemy, a potem zastanowić, co chcemy pokazać. Przygotowanie gra kluczową rolę, ale czasami po prostu się nie da – bo nie ma czasu albo np. spotykamy kogoś przypadkowo.

Bo ten „moment" już się nie powtórzy.
Na początku lat 80. zrobiłem też zupełnie przypadkowo zdjęcie Jerzego Waldorffa. Byłem z pewnym dziennikarzem na Wiejskiej, koło Czytelnika. Mój znajomy nas sobie przedstawił, mimo że nie był w najlepszym nastroju, zrobiłem mu kilka zdjęć. Wysłałem mu je, w liście przyznał, że jest trudny w fotografowaniu, a moje zdjęcia to jego najlepsze portrety. Od tego czasu chodziliśmy wspólnie do parku Ujazdowskiego robić zdjęcia – ja, Jerzy i jego jamnik Puzon.

Nawiązał Pan przyjaźnie z wieloma fotografowanymi przez siebie osobami. Czy relacja z bohaterem pomaga uchwycić go na zdjęciu, czy to praca przed obiektywem buduje relację?
Raczej relacja pomaga w robieniu portretów – dobrym przykładem jest moja przyjaźń z Jerzym Kosińskim. Mało kto zdaje sobie sprawę, jaki był sławny. Kiedy chodziliśmy w Nowym Jorku na lunch, to Jerzy musiał się przebierać, żeby go nie rozpoznano, bo od razu ustawiłaby się kolejka chętnych na autograf. Wpadłem na pomysł zrobienia cyklu zdjęć z jego kolekcją masek. Poszedłem do niego, mieszkał w Hemisphere House – 60 West Fifty-Sevent St. na Manhattanie. Robiłem mu zdjęcia hasselbladem, w trakcie zmiany filmu popełniłem błąd – dwa zdjęcia nałożyły się na siebie i wyglądało, jakby sam siebie dusił. Tak powsta-

photo over 100 times all over the world. The book contains my conversations with him - Kapuściński didn't like being recorded, but he liked my little spy dictaphone. In 1989, I had my first big exhibition at the Zachęta Gallery in Warsaw and I asked him to write a few words for the occasion. He told the story of this photo. In the photo, he is looking straight into the lens, his gaze follows the viewer, you can't get away from it. Certain uncharitable people said that Czapliński had cut off Kapuściński's head, and I always retort that I didn't cut off the head, but the bald part of the head. And that's a good thing, because the eyes are the most important.

But there's also a story when you weren't prepared - I'm talking about the session with Françoise Gilot. And actually, because of your mistake, you got brilliant portraits. Are there more stories like that? Is it sometimes worth going with the flow?
When you're photographing someone, you have to delve into them, learn something about them. If the subject of the portrait is a city - you have to find out where you're going first, and then think about what you want to show. Preparation plays a key role, but sometimes it's just not possible - because there's no time or, for example, when we meet someone by chance.

Początki były okropne – trzeba było mieć ze sobą trzy aparaty, na każdym inne szkło. Nigdy do końca nie wiedziałem, jaki będzie efekt, to okazywało się dopiero po wywołaniu zdjęcia.
The beginnings were awful from today's perspective - you had to have three cameras with different lenses on each. You never really knew how a photo was going to turn out.

Because this "chance" might never happen again.
In the early 80s, I also got to take a photo of Jerzy Waldorff completely by chance. I was with a certain journalist on Wiejska Street, near Czytelnik. A friend of mine introduced us, and even though Waldroff wasn't in the best of humours, he let me take a few photos of himself. I sent them to him, and he wrote back, admitting that he was difficult to photograph, and saying that my photos were his best portraits. Since then, we went to Ujazdowski Park together to take photos - me, Jerzy, and his dachshund Puzon.

You have made friends with many of the people you photograph. Does the relationship with the subject help to capture them in the photo, or is it the work in front of the lens that builds the relationship?
I'd say it's the relationship that helps in taking portraits – a good example is my friendship with Jerzy Kosiński. Few people now realise how famous he was. When we went for lunch in New York, Jerzy had to disguise himself to avoid being recognised. Otherwise, people would have been queuing up for

ły jedne ze słynniejszych portretów Kosińskiego i jedne z ostatnich, jakie mu zrobiłem przed śmiercią. Wyjechałem wtedy z USA, a moja agentka pokazała te zdjęcia w *Vanity Fair* i ówczesna naczelna Tina Brown zwariowała na ich punkcie. Nie chciałem ich sprzedawać, więc agentka wymyśliła, że muszę dać zaporową cenę. W *Vanity Fair* zgodzili się na wszystko. Do dziś nie mogę powiedzieć, ile mi zapłacili.

Jak kiedyś wyglądała praca fotografa?
Początki były okropne – trzeba było mieć ze sobą trzy aparaty, na każdym inne szkło. Nigdy do końca nie wiedziałem, jaki będzie efekt, to okazywało się dopiero po wywołaniu zdjęcia. Praca w ciemni też miała swoje ograniczenia. Dziś większość negatywów mam już zeskanowanych i mogę je dalej opracowywać. Dzisiejsza cyfrowa fotografia to bajka.

W związku z rozwojem sztucznej inteligencji wróży się śmierć wielu dziedzin, m.in. fotografii. Wierzy Pan w to?
Nie wierzę. Zawsze tak było – coś nowego się pojawiało i wydawało nam się, że już koniec poprzedniej epoki. Punktem wyjścia musi być coś naturalnego, czyli zdolni, inteligentni ludzie, którzy robią dobre zdjęcia. Ważne są przyczyny, dla których uprawia się jakąś dziedzinę – mi to sprawia przyjemność. Wtedy łatwiej jest namówić kogoś do pozowania. A jeśli jesteśmy tylko rzemieślnikami i robimy coś z przymusu – niekoniecznie. No i jedno zdjęcie to więcej niż tysiąc słów.

Słynie Pan z portretów, ale przez lata dokumentował Pan też Nowy Jork. W październiku na warszawskiej Saskiej Kępie można oglądać efekty tej wieloletniej pracy. Jaki Nowy Jork zobaczymy?
Niesamowity! Zarówno książka, która została wydana na 400-lecie miasta, jak i wystawa w PROMIE Kultury, zostały podzielone według czterech pór roku. Z ponad miliona zdjęć, które zrobiłem w ciągu swojego życia, pokazuję 100. Chciałem pokazać, jak Nowy Jork się zmienia w ciągu roku, bo o każdej porze jest inny. ■

Czesław Czapliński

(ur. w 1953 r. w Łodzi) fotograf, dziennikarz i autor filmów dokumentalnych. Jest autorem i współautorem ponad 40 albumów oraz książek.

(born 1953 in Łódź), photographer, journalist and documentary filmmaker. He is the author and co-author of over 40 albums and books.

his autograph. I came up with the idea of taking a series of photos of his collection of masks. I went to his place. He lived in the Hemisphere House - 60 West Fifty-Seventh Street in Manhattan. I was photographing him with a Hasselblad, but made a mistake while changing the film. Two photos overlapped and it looked like he was choking himself. This is how some of the most famous portraits of Kosiński were created, and some of the last ones I took of him before his death. I left the US and my agent showed the photos to the Vanity Fair editor, Tina Brown, and she went crazy about them. I didn't want to sell them, so my agent came up with the idea of setting a ridiculous price. Vanity Fair agreed to pay it and I was interviewed by the amazing journalist Anthony Haden-Guest. To this day, I'm not at liberty to say how much they paid me.

What did the work of a photographer look like in the past?
The beginnings were awful from today's perspective - you had to have three cameras with different lenses on each. You never really knew how a photo was going to turn out. You had to wait for the photo to be developed. Working in the darkroom also had its limitations. Today, I have most of the negatives scanned and I can continue processing them. Today's digital photography is a dream.

The development of artificial intelligence is predicted to be the death of many fields in the future, including photography. Do you believe that this can happen?
No. It's always been like this - something new comes along and seems to herald the end of an era. The starting point has to be something natural, i.e. talented, intelligent people who take good photos. The reasons for practising a given profession are important. This one gives me pleasure. That makes it easier to get someone to pose. If I was just a craftsman doing a job out of necessity, I wouldn't find it so easy. And one photo is worth more than 1000 words.

You are famous for your portraits, but for years you've also been documenting New York. In October, we'll be able to see the results of those years of work in Warsaw's Saska Kępa. What kind of New York are we going to see?
An incredible one! Both the book, published for the 400th anniversary of the city, and the exhibition at PROM Kultury are divided into four seasons. I am showing 100 of the million-plus photos I've take in my life. I wanted to show how New York changes throughout the year, because the city looks completely different at different times of the year. ■

© ZDJĘCIE OTWARCIOWE: WOJCIECH FANGOR. OBOK: BEATA TYSZKIEWICZ

JBL by HARMAN

XTREME4

PL.JBL.COM

CZAS ZACZĄĆ ŻYĆ PRZEBOJEM!

Przenośny, wodoodporny głośnik z donośnym dźwiękiem **JBL Pro** i wygodnym paskiem na ramię. Nawet do **24 godzin pracy** oraz 6 dodatkowych godzin z **Playtime Boost**. Funkcja **Auracast™** pozwala na połączenie wielu głośników. Technologia **AI Sound Boost** analizuje na bieżąco sygnał, z algorytmem sztucznej inteligencji przewidującym ruch głośnika i dostosowującym jego parametry. Wymienny akumulator (sprzedawany oddzielnie) i funkcja szybkiego ładowania (10 min. ładowania = 2 godz. pracy). Wykonany częściowo z materiałów pochodzących 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 | IP67 | 24

OSTRYGI
Oysters

Trudno o coś bardziej wykwintnego i jednocześnie prostego niż świeża, smakująca morzem, skropiona sokiem z cytryny ostryga. To prawdziwa francuska obsesja – kraj ten to największy producent ostryg na świecie. Podobno połowa całej rocznej konsumpcji tych małży odbywa się we Francji między Bożym Narodzeniem a Nowym Rokiem.

It's hard to find anything more exquisite, and at the same time simple, than a fresh, sea-tasting, lemon-sprayed oyster. It's a true French obsession - this country is the largest producer of oysters in the world. Apparently, half the entire consumption of these shellfish takes place in France between Christmas and New Year.

Elegancka prostota

ELEGANT SIMPLICITY

Długa tradycja, doskonałe składniki, wyrafinowane techniki, bogactwo potraw regionalnych – kuchnia francuska to jeden z fundamentów światowej gastronomii.
A long tradition, excellent ingredients, refined techniques, a wealth of regional dishes – French cuisine is one of the foundations of world gastronomy.

tekst / by **MAGDALENA RUDZKA**

PL Kuchnia Francji to nie tylko zbiór przepisów, ale prawdziwa filozofia życia oparta na szacunku do produktów, dbałości o detale i celebracji smaku. Kraj ten, dzięki swojemu zróżnicowaniu geograficznemu, oferuje niesamowitą różnorodność regionalnych potraw, od treściwych duszonych mięs Burgundii po lekkie i aromatyczne dania Prowansji. Jednak to, co czyni francuską kuchnię niezwykłą, to połączenie prostoty z wyrafinowaniem. Nawet najprostszy posiłek, jak chleb, ser i kieliszek wina, może być tu niezapomnianym doświadczeniem kulinarnym. A kulinarnym sercem Francji jest Lyon – miasto, w którym od 1987 r. odbywa się najważniejszy konkurs gastronomiczny świata – Bocuse D'Or firmowany przez instytut Paula Bocuse (1926–2018). To jeden z najważniejszych francuskich szefów kuchni, traktowany jak skarb narodowy. Żył i pracował w Lyonie.

ENG French cuisine is not just a collection of recipes, but a true philosophy of life based on respect for products, attention to detail, and celebration of taste. This country, thanks to its geographical diversity, offers an incredible variety of regional dishes, from the hearty stews of Burgundy to the light and aromatic dishes of Provence. However, what makes French cuisine extraordinary is the combination of simplicity and sophistication. Even the simplest meal, such as bread, cheese and a glass of wine, can be an unforgettable culinary experience here. And the culinary heart of France is Lyon - the city where the most important gastronomic competition in the world. The Bocuse D'Or, sponsored by the Paul Bocuse Institute (1926-2018), has been held here since 1987. Paul Bocuse was one of France's most prominent chefs. He lived and worked in Lyon and is considered a national treasure.

↑ BOUILLABAISSE

Prowansalska zupa rybna szczególnie celebrowana w Marsylii i okolicach. Bouillabaisse gotuje się w dwóch fazach: najpierw długo i mocno wywar rybny, a następnie krótko i łagodnie mięso ryb. Podaje się ją jako dwa dania – najpierw zredukowany wywar z grzankami, a potem ryby w niewielkiej ilości płynu.
A Provençal fish soup especially celebrated in Marseille and the surrounding area. Bouillabaisse is cooked in two stages: first, the fish stock, for a long time over a high heat, then the fish meat, shortly and gently. It is served as two courses – first, the reduced stock with croutons, then the fish in a small amount of liquid.

Do przyrządzenia bouillabaisse używa się wielu gatunków ryb, m.in. żabnicy, piotrosza, witlinka, raszpli i skorpeny.
To prepare bouillabaisse, many species of fish are used, including monkfish, John Dory, whiting, salmon, and scorpionfish.

← TARTA CYTRYNOWA
Lemon tart

Wcale nie jest trudna, a efekt zachwyca. Kluczowe jest wcześniejsze podpieczenie ciasta, aby cytrynowy krem nie wsiąknął w nie i zachowało kruchość. Aromatyczny krem jest prosty do przygotowania, składa się z jajek, cukru, skórki i soku z cytryny oraz masła lub śmietanki. Podobne tarty można przygotować z pomarańczy i mandarynek.
This is fairly easy to make, but the effect is amazing. The key is to bake the cake beforehand, so that the lemon cream does not soak into it. That way, it remains nice and crisp. The aromatic cream is easy to prepare too. It consists of eggs, sugar, lemon zest and juice, and butter or cream. Similar tarts can be made with oranges and tangerines.

↑ PRZEGRZEBKI
Scallops

Uwielbiane przez szefów kuchni. Najlepsze przegrzebki poławia się w Normandii, oznaczane są czerwonym znakiem jakości Label Rouge. Mają tam też swoje święto – La Grande Débarque, obchodzone 2 października. Podawane są na różne sposoby: smażone, zapiekane w muszli lub na surowo, w formie carpaccio. Sezon na przegrzebki trwa od października do maja.
Loved by chefs. The best scallops are caught in Normandy, marked with the red quality mark Label Rouge. They also have their own holiday there - La Grande Débarque, celebrated on October 2nd. They are served in various ways: fried, baked in the shell or raw, in the form of carpaccio. The scallop season lasts from October to May.

→ HOMAR THERMIDOR
Lobster Thermidor

Ta potrawa uosabia francuską tradycję restauracyjną. Powstała pod koniec XIX w. w słynnym lokalu Café de Paris, a stworzył ją szef kuchni i restaurator Léopold Mourier. Mięso homara gotuje się w esencjonalnym sosie z masła, wina, koniaku, szalotek, musztardy i pomidorów. Następnie umieszcza z powrotem w pancerzach, polewa zredukowanym sosem i krótko zapieka w piecu. Danie to podawane jest nie tylko we Francji do dziś.
This dish epitomizes the French restaurant tradition. It originated at the famous Café de Paris in the late 19th century, and was the brainchild of chef and restaurateur Léopold Mourier. The lobster is cooked in a spicy sauce of butter, wine, cognac, shallots, mustard and tomatoes. It is then placed back in its shell, covered with a reduced sauce and briefly baked in the oven. This dish is served to this day - and not only in France.

↓ MAKARONIKI
Macarons

Trudno o bardziej francuskie ciastko. Makaroniki w formie, jaką znamy dzisiaj, stworzył paryski cukiernik Claude Gerbet jeszcze w XIX w. To chrupiące z wierzchu, miękkie wewnątrz okrągłe ciasteczka przełożone słodkim nadzieniem – kremem, dżemem lub czekoladowym ganaszem. Ciasto robi się z białek jaj, mąki migdałowej i cukru. Masę łatwo barwić, więc makaroniki spotkamy we wszystkich kolorach. Z ich produkcji słynie miasto Montmorillon.
It would be hard to find a more French cookie. Macarons as we know them today were created by the Parisian confectioner Claude Gerbet in the 19th century. These round cookies have a sweet filling – cream, jam or chocolate ganache. They are crispy on the outside and soft on the inside. The dough is made from egg whites, almond flour, and sugar. The mass is easy to colour, so macarons come in all colours. The town of Montmorillon is famous for making them.

„Confit pierwotnie było metodą konserwowania żywności. Dziś najczęściej tej techniki gotowania używa się w Oksytanii i Kraju Basków.
Confit was originally a method of preserving food. Today, this cooking technique is most commonly used in Occitania and the Basque Country.

↑ CONFIT

To nie potrawa, a metoda. Confit to powolne gotowanie w kaczym lub gęsim tłuszczu. Najczęściej przygotowuje się w ten sposób nogi kaczki. Mięso przyrządzone tą metodą jest wyjątkowo miękkie i soczyste. Przed podaniem przypieka się skórkę na chrupko w piekarniku lub na patelni.
This is not so much a dish, but a way of cooking. Confit is slow cooking in duck or goose fat. Duck legs are most often prepared this way. The meat is exceptionally soft and juicy. Before serving, the skin is baked until crisp in the oven or in a pan.

← ŚLIMAKI
Snails

Choć ślimaki konsumuje się w wielu krajach Europy, są uważane za składnik typowo francuski. Podaje się je najczęściej po burgundzku – uduszone w maśle z czosnkiem i pietruszką, umieszczone z powrotem w muszlach i zapieczone. W eleganckich restauracjach do ich jedzenia używa się szczypczyków do trzymania muszli oraz wydłużonych widelczyków.
Although snails are eaten in many European countries, they are considered typically French. They are most often served Burgundian style – stewed in butter with garlic and parsley, placed back in their shells and baked. In fancy restaurants, they are eaten with tongs (to hold the shells) and elongated forks.

↓ RATATOUILLE

To proste prowansalskie danie składa się z duszonych warzyw: papryki, bakłażana, cukinii, pomidorów, cebuli i czosnku oraz ziół. Jednak, jak to we Francji, może być podniesione do rangi sztuki. Encyklopedia kulinarna Larousse'a radzi, by warzywa najpierw dusić oddzielnie – wtedy zachowują właściwy dla siebie smak.
This simple Provençal dish consists of stewed vegetables: peppers, eggplant, courgettes, tomatoes, onions and garlic, and herbs. However, as is the case in France, it can be elevated to an artform. The Larousse culinary encyclopaedia advises that the vegetables be stewed separately first, so as to ensure that they retain their individual flavour.

„Szef kuchni Michel Guérard w 1976 r. wpadł na pomysł przyrządzenia ratatouille w formie zapieczonych cienkich plasterków warzyw.
In 1976, chef Michel Guérard came up with the idea of preparing ratatouille as thin slices of baked vegetables.

↑ NALEŚNIKI
Pancakes

Naleśniki to jedna z potraw najmocniej kojarzonych z Francją. I słusznie – są popularne i w kuchni domowej, i w restauracjach, i na wynos w specjalnych lokalach zwanych Crêperie. Występują także w słonej wersji, nazywa się je wtedy galettes. Francuskie naleśniki są wyjątkowo cienkie, powinny się smażyć ok. 30 s z każdej strony.
Pancakes are one of the dishes most strongly associated with France. And rightly so – they are popular both in home cooking, in restaurants, and as takeaways in special places called Crêperie. They also come in a savoury version, called galettes. French pancakes are exceptionally thin, they should be fried for about 30 seconds on each side.

Odzyskaliśmy ponad **300 milionów złotych** dla członków społeczności ŻBK!

- **9 lat pomocy frankowiczom**
- **100% prawomocnych wygranych**
- **ponad 800 wygranych spraw**
- **niemal 1400 zabezpieczeń roszczeń**
- **200 sprawiedliwych ugód z bankami**
- **ponad 2500 członków ŻBK pozwało z nami bank**

ŻBK

zaufaj ekspertom
9 lat pomocy
konsumentom

Więcej na: zyciebezkredytu.pl

← SAŁATKA LIOŃSKA
Lyonnes salad

Jedno z bardzo wielu dań typowych dla Lyonu, wpisujące się w treściwą lokalną kuchnię. Sałatka liońska zawojowała jednak całą Francję i stała się klasycznym daniem podawanym w lokalach typu bistro. Składa się z zielonej sałaty, jajka w koszulce i usmażonego na chrupko bekonu. Wytopiony z niego tłuszcz jest składnikiem dressingu.
One of many dishes typical of Lyon, Lyonne salad has conquered all of France and has become a classic dish served in bistros. It consists of green lettuce, a poached egg, and crispy fried bacon. The fat rendered from it is used as an ingredient in the dressing.

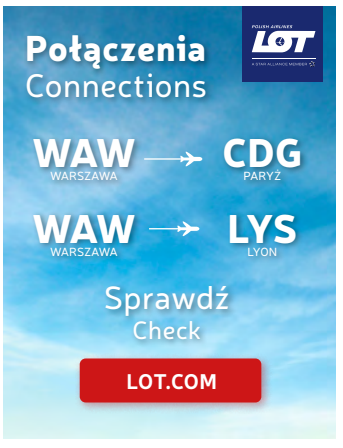
↑ PETITS GÂTEAUX

...ale także canapés, amuse-bouches czy tartines – kuchnia francuska jest pełna małych, świetnie sprawdzających się na przyjęciach przekąsek. Gâteaux to ciasteczka na jeden kęs, od canapés wzięły nazwę nasze kanapki, choć tak naprawdę to tartines bardziej je przypominają. Amuse--bouche to dosłownie „zabawa dla ust".
...but also canapés, amuse-bouches and tartines – French cuisine is full of small, party-friendly snacks. Gâteaux are bite-sized cookies, and it's canapés that our Polish "kanapki" (sandwiches) take their name from, although they're more similar to tartines. Amuse-bouche literally means "fun for the mouth".

Sery we Francji dzieli się na osiem kategorii zależnych od stopnia przetworzenia, dojrzałości lub pochodzenia mleka. Są to m.in. fromages frais (świeże, nieprzetworzone) lub persillées (pleśniowe).
Cheeses in France are divided into eight categories, depending on the degree of processing, maturity or origin of the milk. These include fromages frais (fresh, unprocessed) or persillées (with mould).

← SERY
Cheeses

***Jak rządzić krajem, który wytwarza 246 gatunków sera?* – miał się zastanawiać generał Charles de Gaulle. W rzeczywistości jest ich o wiele więcej – bliżej 1500. Sery są we Francji jedzone wszędzie i codziennie. Stanowią jedno z dań tradycyjnego posiłku, podawane na jego zakończenie, ale przed deserem.**
"How to govern a country that produces 246 types of cheese?" It is what supposedly General Charles de Gaulle once wondered. In reality, there are many more - closer to 1,500. Cheese is eaten everywhere and every day in France. It is one of the dishes of a traditional meal, and is served before dessert.



© ADOBE STOCK (8), SHUTTERSTOCK (2), GETTYIMAGES (3)

POCZUJ SMAK KUCHNI ANATOLIJSKIEJ

FEEL THE TASTE OF ANATOLIAN CUISINE

Menu warszawskiej restauracji Taksim to zaproszenie do magicznego świata tureckich dań.

The menu of the Warsaw restaurant Taksim is an invitation to the magical world of Turkish dishes.

W powietrzu czuć woń cynamonu, ale też kolendry i rozmarynu. Z głośników płynie spokojna turecka muzyka, a z pieca dochodzi zapach świeżo wypiekanej pity i lahmacun. Restauracja Taksim uwiedzie Was swoją magią już od progu.

A co tu zjecie? I pastę z trzech rodzajów tradycyjnego tureckiego sera, awokado oraz bazylii, i znakomitą pieczoną wołowinę i turecki falafel. Wybrednych zadowolą też wołowo-jagnięcy kebab czy chałwa na bazie kaszy manny, mleka, masła i pistacji.

Jak podkreślają twórcy restauracji, w Taksim goście doświadczają bogactwa tureckich dań przygotowywanych według sprawdzonych przepisów mistrzów kuchni.

The air is filled with the scent of cinnamon, but also coriander and rosemary. Calm Turkish music flows from the speakers, and the smell of freshly baked pita and lahmacun comes wafting from the oven. The Taksim restaurant will seduce you with its magic the moment you cross the threshold.

What can you taste here? Paste made of three types of traditional Turkish cheese, avocado and basil, and excellent roast beef and Turkish falafel. If you're really fastidious, there is always beef and lamb kebab or halva made of semolina, milk, butter and pistachios.

As the owners emphasize, you can experience a wealth of Turkish dishes prepared by master chefs according to proven recipes at Taksim.

POCZUJ SMAK KUCHNI ANATOLIJSKIEJ

FEEL THE TASTE OF ANATOLIAN CUISINE

Menu warszawskiej restauracji Taksim to zaproszenie do magicznego świata tureckich dań.

The menu of the Warsaw restaurant Taksim is an invitation to the magical world of Turkish dishes.

W powietrzu czuć woń cynamonu, ale też kolendry i rozmarynu. Z głośników płynie spokojna turecka muzyka, a z pieca dochodzi zapach świeżo wypiekanej pity i lahmacun. Restauracja Taksim uwiedzie Was swoją magią już od progu.

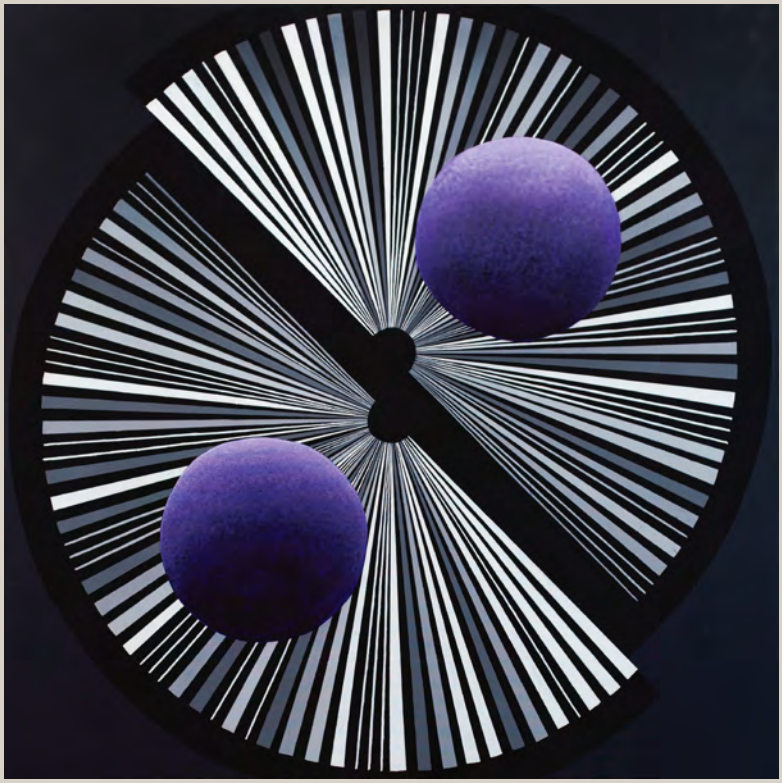
A co tu zjecie? I pastę z trzech rodzajów tradycyjnego tureckiego sera, awokado oraz bazylii, i znakomitą pieczoną wołowinę i turecki falafel. Wybrednych zadowolą też wołowo-jagnięcy kebab czy chałwa na bazie kaszy manny, mleka, masła i pistacji.

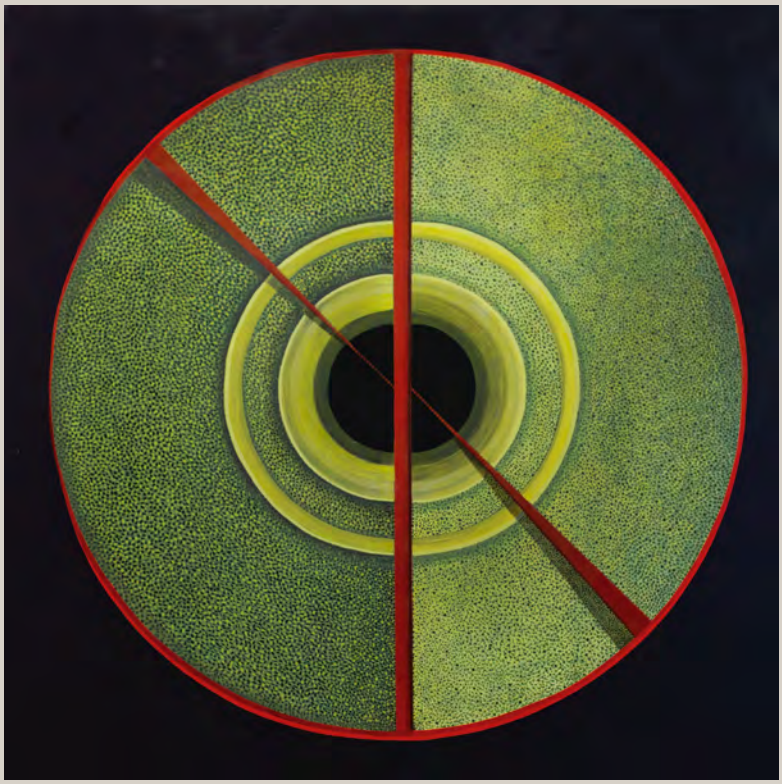
Jak podkreślają twórcy restauracji, w Taksim goście doświadczają bogactwa tureckich dań przygotowywanych według sprawdzonych przepisów mistrzów kuchni.

The air is filled with the scent of cinnamon, but also coriander and rosemary. Calm Turkish music flows from the speakers, and the smell of freshly baked pita and lahmacun comes wafting from the oven. The Taksim restaurant will seduce you with its magic the moment you cross the threshold.

What can you taste here? Paste made of three types of traditional Turkish cheese, avocado and basil, and excellent roast beef and Turkish falafel. If you're really fastidious, there is always beef and lamb kebab or halva made of semolina, milk, butter and pistachios.

As the owners emphasize, you can experience a wealth of Turkish dishes prepared by master chefs according to proven recipes at Taksim.





Prace Janiny Wierusz-Kowalskiej można oglądać w Gauger Art Gallery w Warszawie.
Janina Wierusz-Kowalska's works can be seen at Gauger Art Gallery in Warsaw.

LOKATA W PIĘKNO
INVESTMENT IN BEAUTY

Dlaczego warto inwestować w dobrą sztukę? I jak się nie pomylić? M.in. o tym rozmawiamy z Agnieszką Wolską z warszawskiej Gauger Art Gallery.

Why is it worth investing in good art? And how do you avoid the pitfalls? I discuss these and other issues with Agnieszka Wolska from Warsaw's Gauger Art Gallery.

tekst / by **JĘDRZEJ NOWACKI**

PL

Patrzę na abstrakcyjną pracę *Tak, nie* Janiny Wierusz-Kowalskiej, która świetnie dopełniłaby jakieś minimalistyczne wnętrze.

Abstrakcja geometryczna to nurt w sztuce, który doskonale pasuje do wielu wnętrz oraz wypełnia je treścią i charakterem. Dzieła Janiny Wierusz-Kowalskiej to przykład sztuki, która łączy świat artystycznych przeżyć i doskonałych walorów dekoracyjnych. Taka sztuka jest ponadczasowa, dzięki temu jest także doskonałą lokatą kapitału.

Dlaczego tego typu lokata kapitału się opłaca?

Przy wyborze obrazu, instalacji czy rzeźby kierujmy się przede wszystkim własną estetyką i potrzebą obcowania z tym konkretnym dziełem. Szukajmy takich artystów, z którymi chcemy „mieszkać". Wówczas taka inwestycja się opłaca nie tylko w kontekście zaspokajania potrzeb materialnych, ale także emocjonalnych.

Ostatnio na aukcjach sztuki najdroższe prace osiągają setki milionów dol. Co wpłynęło na taki renesans inwestowania w obrazy czy rzeźbę?

Momentem, który ożywił rynek sztuki, była pandemia koronawirusa. Nadmiar wolnego czasu i izolacja spowodowały, że zaczęliśmy wnikliwiej przyglądać się naszym wnętrzom i tym, czym się w nich otaczamy. Zaczęliśmy też masowo korzystać z social mediów, które stały się miejscem promocji dla młodych artystów oferujących swoje dzieła w przystępnych cenach. Dzięki temu sztuka stała się bardziej dostępna. Z drugiej strony staliśmy się społeczeństwem europejskim, a status przeciętnego Polaka znacząco się poprawił, czego naturalną konsekwencją stały się poszukiwania alternatyw dla dóbr takich jak auta czy nieruchomości. Rozwi-

jamy się, także duchowo, edukujemy, chcemy się wyróżniać, a za tym rośnie potrzeba obcowania z przedmiotami unikalnymi. W Gauger Art Gallery mamy klientów, którzy szukają wyjątkowych prac, ale też przeznaczonych dla mniej zasobnego portfela. Wielu z nich dopiero zaczyna swoją przygodę ze sztuką i ostrożnie inwestuje np. w limitowane printy, które też są bardzo dobrą lokatą, a ich koszt jest kilkukrotnie niższy niż zakup unikatu. Zauważamy szybko rosnący trend inwestowania w polskich artystów. Ceny prac wielu z nich na przestrzeni ostatnich kilku lat znacząco wzrosły.

Od czego zacząć? Wybór nie jest prosty – można się bardzo łatwo pomylić.
Nie każdy obraz jest dziełem sztuki, nie każdy jest inwestycją. Więc jeśli szukamy po prostu dekoracji – nie inwestujmy dużych pieniędzy. I nie zawsze droga dekoracja będzie inwestycją. Natomiast odpowiednio dobrane do wnętrza dzieło, z potwierdzonego źródła, ze sprawdzoną historią zarówno dzieła, jak i artysty, ma dużą szansę na bycie trafioną lokatą dla nas czy naszych spadkobierców. Warto wybrać się na kilka wernisaży, porozmawiać z ekspertem. Określić budżet startowy i nie ulegać emocjom. W krajach wysokorozwiniętych i zamożnych kolekcjonowanie sztuki często wpisuje się w wielopokoleniową historię rodziny. Szacunek do twórców kreuje rodzaj spuścizny kulturowej. W dobrym tonie jest posiadanie obrazów czy rzeźb, wokół których budujemy historię, anegdoty przekazywane z pokolenia na pokolenie. I to, poza przyjazną estetyką, powinno być jednym z kluczowych celów dla początkujących kolekcjonerów. ■

ENG

I am looking at the abstract work *Tak, nie* by Janina Wierusz-Kowalska, which would perfectly complement a minimalist interior.

Geometric abstraction goes perfectly with many interiors and fills them with content and character. Janina Wierusz-Kowalska's works exemplify art that combines the world of artistic experiences and excellent decorative values. This sort of art is timeless, which is why it is also an excellent capital investment.

Why is this type of capital investment profitable?

When choosing a painting, installation or sculpture, you should be guided primarily by your own aesthetics and the need to commune with the work in question. You need to look for artists you'd like to "live" with. That will make the investment pay off emotionally as well as materially.

Recently, the most expensive works at art auctions have reached hundreds of millions of dollars. What has influenced such a renaissance of investing in paintings and sculptures?

W krajach wysokorozwiniętych i zamożnych kolekcjonowanie sztuki wpisuje się w wielopokoleniową historię domu i rodziny.

In highly developed and affluent countries, collecting art is often part of a multi-generational family history.

Agnieszka Wolska
Właścicielka warszawskiej Gauger Art Gallery
Owner of the Gauger Art Gallery in Warsaw

The coronavirus pandemic revitalized the art market. Excessive free time and isolation have made us take a closer look at our interiors and what surrounds us. We have also begun to use social media on a mass scale, which has become a place of promotion for young artists offering their works at affordable prices. This has made art more accessible. On the other hand, we have become a European society, and the status of the average Pole has improved significantly, which has naturally resulted in the search for alternatives to goods such as cars or real estate. We are also developing spiritually and educating ourselves. We want to stand out, and as a result, the need to commune with unique objects is growing. At Gauger Art Gallery, our clients are not only on the lookout for unique works, but also others to suit every pocket. Many of them are just starting embarking on their artistic journey and are cautiously investing in e.g. limited prints, which are also a very good investment, and they cost a fraction of a unique piece. We are seeing a rapidly growing trend of investing in Polish artists. The prices of many of their works have increased significantly over the last few years.

Where to start? The choice is not easy – you can easily go wrong.

Not every painting is a work of art, and not every painting is an investment. So, if you are simply looking for decoration, there is no point investing a lot of money. An expensive decoration will not always be an investment. However, a work of art that is properly selected for the interior, from a confirmed source, with a proven history, and created by a reputable artist, has a good chance of being a good investment for us or our heirs. It is worth going to a few vernissages and talking to experts. Determine your starting budget and do not succumb to your emotions. In highly developed and affluent countries, collecting art is often part of a multi-generational family history. Respect for creators makes a kind of cultural legacy. It is in good taste to have paintings or sculptures around which to build history and make up anecdotes to pass down the generations. And this, apart from aesthetics, should be one of the key goals for the budding collector. ■

© PIOTR MIZERSKI

1

2

3

4

7

5

6

STYLOWA WYGODA

STYLISH COMFORT

Ubrać się modnie, ale wygodnie – oto jest wyzwanie. Czasem wystarczy do eleganckiego garnituru dobrać odpowiednie dodatki, na przykład sportowe buty.

Dressing fashionably but comfortably can be a challenge. However, sometimes it's just enough to pair the right accessories, such as sports shoes, with an elegant suit.

tekst / by **LENA IWAŃSKA**

1. Naszyjnik Grzyb Nauczyciel, ANKA KRYSTYNIAK, 720 zł Grzyb Nauczyciel necklace, ANKA KRYSTYNIAK, PLN 720
2. Marynarka i spodnie Burgundy, NIUMI, 1216 zł Jacket and trousers, NIUMI, PLN 1216 **3. Bluza Irma, NIUMI, 468 zł** Irma blouse, NIUMI, PLN 468 **4. Zegarek Moonflight, AVIATOR, 2100 zł** Moonflight watch, AVIATOR, PLN 2100 **5. Woda perfumowana Mademoiselle Rochas in Paris, ROCHAS, 459 zł** Mademoiselle Rochas in Paris eau de Parfum, ROCHAS, PLN 459
6. Zamszowe sneakersy, PRADA, 3599 zł Suede sneakers, PRADA, PLN 3599 **7. Szampon bambusowy, LEONOR GREYL, 155 zł dostępny na: *douglas.pl*** Shampooing crème moelle de bambou, LEONOR GREYL, PLN 155 available at *douglas.pl*

© M.P.

AntiAging INSTITUTE POLECA

MonoDermà

Spersonalizowana dawka piękna

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

MONODERMÀ TO GAMA INNOWACYJNYCH KOSMETYKÓW PRZECIWSTARZENIOWYCH. Opatentowane składniki aktywne zamknięte w biodegradowalnych żelkach, w jednorazowych dawkach i optymalnym stężeniu dającym skórze odmłodzenie i ochronę.

40+

Intensywne serum przeciwzmarszczkowe

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

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

50+

Intensywne serum liftingujące

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

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

60+

Intensywne serum przeciwstarzeniowe

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

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

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

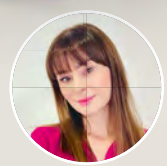
Joanna Staszczyk
Salon Redukcji Defektów Skórnych RDS
Brzesko
T: +48 788 905 224
www.salonrds.pl

Dr Aleksandra Kulczycka
Centrum Estetyki Dr Kulczycka
Wrocław
T: +48 692 355 258
www.kulczycka.pl

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

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

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



Dorota Majewska
Salon Urody Diamond
Skarżysko Kamienna
T: +48 880 117 714
www.salondiamond.pl

Dr Elżbieta Rutkowska
Dermatologia Bielsko Gabinet medycyny estetycznej
Bielsko-Biała
T: +48 538 442 328
www.dermatologiabielsko.pl

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

Anna Benedykciuk
Warszawa
Derma Clinic T: +48 506 367 608
www.derma.waw.pl
AB STUDIO T: +48 511 533 500
www.abstudio.waw.pl

Sylwia Willmann-Ignatowska
Prof. Sirek MedCosmetic
Bielsko-Biała
T: +48 882 626 626
www.klinikasirek.pl

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

Karolina Majowicz-Czaszyńska
ZEN MEDICAL SPA
Rzeszów
T: +48 517 529 039
FB: zenmedicalspa

Joanna Krawczyk
Kliniki Ziemlewski
Wrocław, Łódź
T: +48 502 263 133
www.klinikiziemlewski.pl

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

Czy to przytulne wnętrze nie zachęca do delektowania się domowymi lodami czy orzeźwiającymi koktajlami mlecznymi?
Doesn't this cozy interior tempt you to indulge in homemade ice cream, sweet treats, or a refreshing milkshake?

WARSAW

AŻ ŚLINKA CIEKNIE
MOUTHWATERING SWEETS

Chocobon to nowe słodkie miejsce w warszawskiej Fabryce Norblina. Nie tylko dla łasuchów. Co mamy tu do wyboru? Naleśniki, gofry, ciasteczka i mrożone desery. Nie przegapcie też domowych lodów, koktajli mlecznych i aromatycznej kawy.

Chocobon is a new sweet spot in Warsaw's Norblin Factory. Not only for those that have a sweet tooth! What can we choose from here? Crêpes, waffles, pancakes, brownies, cookies and frozen treats. Don't miss the homemade ice cream, milkshakes and aromatic coffee.

więcej | more: ***chocobon.pl***

WARSAW

PROFILAKTYKA, LECZENIE, ESTETYKA
PREVENTION, TREATMENT, AESTHETICS

Terapie laserowe, zabiegi przeciwstarzeniowe, leczenie dermatologiczne i konsultacje z zakresu zdrowia skóry oraz włosów – to tylko niektóre z usług warszawskiej Kliniki Anclara. – Każdym naszym pacjentem zajmuje się doświadczony zespół dermatologów, kosmetologów oraz fizjoterapeutów. Stawiamy na indywidualne podejście, oferując profesjonalną opiekę dostosowaną do potrzeb pacjentów w każdym wieku – tłumaczy dr Anna Płatkowska, założycielka Kliniki.

Laser therapies, anti-aging treatments, dermatological treatments and consultations on skin and hair health – these are just some of the services offered at the Warsaw Anclara Clinic. "Each of our patients is treated by an experienced team of dermatologists, cosmetologists and physiotherapists. We focus on an individual approach, offering professional care tailored to the needs of patients of all ages", explains Dr. Anna Płatkowska, founder of the Clinic.

więcej | more: ***anclara.pl***

© M.P.

PHILIPS

sonicare

!

2 minuty z Philips Sonicare to jak miesiąc szczotkowania szczoteczką manualną.

2 minutes with Philips Sonicare is like a month of brushing with a manual toothbrush.

TESTUJ 30 dni
Satysfakcja albo zwrot pieniędzy

SONICZNE DOCZYSZCZENIE OD PHILIPS SONICARE

SONIC CLEANING WITH PHILIPS SONICARE

Zastanawiasz się, jak jeszcze lepiej zadbać o swój uśmiech oraz zdrowie? I czy Twoja higiena jamy ustnej jest wystarczająca? Wypróbuj szczoteczkę Philips Sonicare Prestige 9900.

Are you wondering how to take better care of your smile and if your current oral hygiene is sufficient? Try the Philips Sonicare Prestige 9900 toothbrush.

Zdrowie i Twój uśmiech są dla Ciebie ważne, prawda? Jeśli chcesz mieć najlepsze rezultaty higieny jamy ustnej i doczyszczone zęby, zmień szczoteczkę manualną na zaawansowaną szczoteczkę soniczną Philips Sonicare Prestige 9900 z końcówką All-in-One, która usunie płytkę nazębną znacznie szybciej i skuteczniej, zapewniając m.in. do 20x mniej płytki bakteryjnej i do 100 proc. mniej przebarwień.* To zdecydowanie najlepsza soniczność od Philips Sonicare!

Health and your smile are important to you, aren't they? If you want the best oral hygiene results and squeaky clean teeth, replace your manual toothbrush with the advanced Philips Sonicare Prestige 9900 toothbrush with the All-in-One tip, which removes dental plaque faster and more effectively, ensuring up to 20 times less bacterial plaque and up to 100% less discoloration.* This is definitely the best sonic technology from Philips Sonicare!

* z końcówką A3 Premium All-in-One; w programie czyszczenia Clean, w porównaniu do szczoteczki manualnej.
With the A3 Premium All-in-One head in the Clean cleaning program, compared to a manual toothbrush.

INWESTYCJA W ZDROWIE
INVESTMENT IN HEALTH

Philips Sonicare to długofalowa inwestycja w zdrowe zęby i dziąsła. Ponadto to szczoteczka soniczna rekomendowana przez Polskie Towarzystwo Stomatologiczne.
Philips Sonicare is a long-term investment in healthy teeth and gums. It is a sonic toothbrush recommended by the Polish Dental Association.

Z APLIKACJĄ WITH THE APP

Szczoteczkę możesz połączyć z aplikacją i sprawdzić, czy nie przegapiłeś jakiegoś miejsca. Ponadto możesz wybrać jeden z pięciu wstępnie ustawionych programów czyszczenia.
You can connect the toothbrush to the application and check if you might have missed any place. Moreover, you can choose one of the five pre-set cleaning programs.

ETUI Z OPCJĄ ŁADOWANIA
CASE WITH CHARGING OPTION

Dzięki poręcznemu i eleganckiemu etui z opcją ładowania za pomocą kabla USB, możesz zabrać ją wszędzie i mieć pewność, że zadbasz o zęby w każdych warunkach.
Thanks to the handy and elegant case with the option of charging via USB cable, you can take the toothbrush with you everywhere and be sure that you will take care of your teeth whatever the conditions.

Czego oczy nie widzą

Out of sight...

Lecąc samolotem, mało kto się zastanawia, co znajduje się pod jego fotelem, na dolnym pokładzie. A na przestrzeni wieków samoloty LOT-u pod swoimi pokładami niejedno widziały...

When flying, few people ever wonder what's on the lower deck of the plane. And over the years, LOT planes have seen a lot below their decks.

tekst / by

Krzysztof Moczulski

rzecznik prasowy PLL LOT
LOT Polish Airlines
press spokesman

PL

W początkach komunikacji lotniczej to pasażerowie byli dodatkiem do cenniejszego ładunku, jakim była poczta – przy możliwościach udźwigowych samolotów zabierających na pokład pomiędzy 4 a 10 pasażerów to właśnie fracht zapewniał w dużej mierze rentowność linii lotniczej. Dość powiedzieć, że w pierwszym roku działalności, 1929, LOT przewiózł 444 tony frachtu – tyle ile potrafi przewieźć flota Boeinga 787-9 w niewiele ponad jeden dzień. Dziesięć lat później do poczty dołączyły gazety – LOT przewoził ich niemal tyle samo co poczty, zaspokajając głód wiadomości wśród gości najlepszych hoteli szczycących się posiadaniem prasy międzynarodowej, którą można było przeczytać do śniadania. W miarę jak zmieniały się samoloty, zmieniały się również ładunki wożone na pokładzie i pod nim.

Mało kto pamięta, że mazurski i wielkopolski przysmak – węgorze, zostały w ramach akcji zarybiania jezior przywiezione do Polski z... Francji, a dokładnie z okolic

Co przewoziliśmy?
What did we ship?

ENG

In the early days of air transport, passengers were merely ancillary to the more valuable cargo, which was mail - with the lifting capacity of planes taking between 4 and 10 passengers on board, it was freight that largely ensured the profitability of the flight. In its first year of operation, in 1929, LOT transported 444 tonnes of freight – which is as much as the Boeing 787-9 fleet can transport in just over a day. Ten years later, newspapers joined the mail - LOT carried almost equal amounts of newspapers and mail, satisfying the hunger for news among guests of the best hotels, which were proud to serve international press with breakfast.

As the planes changed, so did the cargo carried on and below the deck. Few people remember that the Masurian and Greater Poland delicacy – eels, were brought to Poland from France, or more precisely from the area around the mouth of the Garonne, as part of the lake stocking campaign. It was an exceptional transport, because the fry were not transported in water, but on pallets with ice. In his book *Na lotowskich szlakach*, Capt. Jerzy Ziółkowski recalls transports of day-old chicks from Hungary to Arab countries – their cheerful chirping was so loud that the pilots had to hush them up to be able to talk to each other. We've also flown the famous Janów Arabians to their new owners after auctions. And in the 1970s, LOT converted one of its Il-18 aircraft to transport cloven-hoofed animals – mainly calves to Italy. Temperature-controlled cargo holds make it possible to travel with our pets - and the number of people choosing to do so is growing every year.

After wide-body aircraft were introduced into service, the type of freight transported below deck also changed. Thanks to such certificates as CEIV Pharma, it is now possible to transport pharmaceuticals, which require very rigorous adherence to temperatures

NA WYJĄTKOWE OKAZJE
FOR SPECIAL OCCASIONS

Na pokładach samolotów LOT-u przylatują do Polski róże czy tulipany, które wręczamy bliskim.
Roses and tulips travel on LOT planes to Poland to be gifted to our loved ones.

444

Tyle ton frachtu przetransportował LOT w pierwszym roku swojej działalności, czyli w 1929 r.
This is how many tons of freight LOT transported in 1929, the first year of its operation.

Tom Hanks dostał za pośrednictwem LOT-u dość nietypowy załącznik w postaci malucha, czyli fiata 126p.
Tom Hanks received a rather unusual attachment through LOT in the form of a Fiat 126p, (popularly known as a "Maluch").

LECĄ LEKI
PHARMACEUTICALS ON BOARD

Dzięki certyfikatom, takim jak CEIV Pharma, możliwy jest przewóz farmaceutyków, które podczas transportu wymagają rygorystycznego przestrzegania temperatur.
Thanks to certificates such as CEIV Pharma, it is possible to transport pharmaceuticals which require very rigorous adherence to temperatures during the entire journey.

DO PORANNEJ KAWY
WITH THE MORNING COFFEE

Od 1939 r. LOT transportował na pokładach swoich samolotów także prasę z całego świata.
Since 1939, LOT has been carrying press from all over the world.

ujścia Garonny. Był to wyjątkowy transport, bo narybek nie był przewożony w wodzie, a na paletach z lodem. W swojej książce *Na lotowskich szlakach* kpt. Jerzy Ziółkowski wspomina transporty jednodniowych piskląt z Węgier do krajów arabskich – ich wesoły świergot był tak donośny, że piloci musieli je uciszać, aby móc ze sobą porozmawiać. Na pokładach gościliśmy również słynne janowskie araby, które po licytacjach leciały do nowych właścicieli, a w latach70. LOT przekonwertował jeden z samolotów typu Il-18 do transportu zwierząt parzystokopytnych – służyły one głównie do transportu cieląt do Włoch. Dziś, dzięki ogrzewanym bagażnikom, możliwe są również podróże z naszymi pupilami – z roku na rok liczba osób lecących ze zwierzętami rośnie.

Po wprowadzeniu do służby samolotów szerokokadłubowych zmienił się również rodzaj frachtu przewożonego pod pokładem. Dzięki uzyskanym certyfikatom, takim jak np. CEIV Pharma, możliwy jest przewóz farmaceutyków, które wymagają – w trakcie całej podróży – bardzo rygorystycznego przestrzegania temperatur. To właśnie na pokładzie m.in. naszych samolotów przylatują do Polski róże czy tulipany, które wręczamy naszym bliskim zimą w walentynki czy na Dzień Kobiet.

I choć wydawać by się mogło, że wszyscy wysyłają już tylko e-maile, to w dalszym ciągu rocznie transportujemy aż 8,5 tys. ton poczty. Tom Hanks, znany m.in. z roli w filmie *Masz wiadomość*, dostał za naszym pośrednictwem dość nietypowy załącznik w postaci malucha, fiata 126p. Fotografując się przy tym samochodzie podczas podróży do Europy, nie spodziewał się, że dostanie go z dostawą do domu w Los Angeles. Zostając w klimacie Hollywood – w biurze bohaterki filmu *Czego pragną kobiety* możemy zauważyć plakat reklamowy LOT-u autorstwa Tadeusza Trepkowskiego z 1953 r. I nie jest to przypadek, bo prace autorstwa Janusza Grabiańskiego, Janusza Stannego czy Tomasza Rumińskiego zyskały status kultowych, do dziś stanowiąc znakomitą ilustrację kunsztu polskich plakacistów. I to właśnie o nich będzie kolejny felieton. ■

Dzięki ogrzewanym bagażnikom dziś możliwe są też podróże z naszymi pupilami – z roku na rok liczba osób lecących ze zwierzętami rośnie.

Temperature-controlled cargo holds make it possible to travel with our pets - and the number of people choosing to do so is growing every year.

Plakat reklamowy LOT-u Tadeusza Trepkowskiego z 1953 r.
LOT advertising poster designed by Tadeusz Trepkowski in 1953.

during the entire journey. It is also on board our aircraft, that roses or tulips arrive in Poland, which are later gifted on Valentine's Day or Women's Day. And although it might seem that people only send e-mails nowadays, up to 8,500 tonnes of mail are transported per year. Tom Hanks, known for his role in the film *You've Got Mail*, received a rather unusual attachment through us in the form of a Fiat 126p (popularly known as a "Maluch"). When he was photographed next to this car during his trip to Europe, he did not expect that he would have it delivered to his home in Los Angeles. Staying in the Hollywood spirit, the office of the female lead in *What Women Want* has a 1953 LOT advertising poster by Tadeusz Trepkowski on the wall. And this is not unusual: the works of Janusz Grabiański, Janusz Stanny and Tomasz Rumiński have gained cult status, being an excellent illustration of the skill of Polish poster designers. But we'll talk about them in the next column. ■

©BARTOSZ GOLEC, PIOTR RUDZKI, TADEUSZ TREPKOWSKI, ARCHIWUM PLL LOT, SHUTTERSTOCK (2), ADOBE STOCK (2)

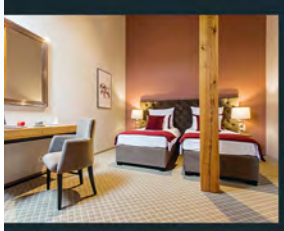
OSTOJA
CHOBIENICE

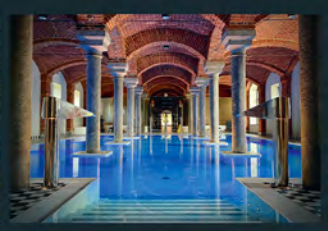
Ostoja dla biznesu

ZADOWALA NAS TYLKO PERFEKCJA

baza noclegowa dla 170 gości | kilka sal konferencyjno-bankietowych
ekran LED 4K | flipcharty interaktywne | profesjonalne nagłośnienie
nagradzana kuchnia | autorskie propozycje atrakcji dla grup
SPA&wellness | degustacje lokalnych win | warsztaty kulinarne

Choose the most attractive location for your business - Ostoja Chobienice, Greater Poland Voivodeship.





wejdź na **www.ostojachobienice.pl** i wybierz najpiękniejsze miejsce dla swojego biznesu

POLSKIE LINIE LOTNICZE LOT

Ważne, z kim podróżujesz

It's who you travel with

3 pytania do...

questions to...

Magdaleny Pantelis,

dyrektor sprzedaży – USA i Kanada

Director of Sales US & Canada

wysłuchała / listened by
PAULINA KOWALCZYK

PL

Czym zajmujesz się w PLL LOT?

Wspólnie z moim zespołem – Agnieszką, Christopherem, Michaliną, Iryną oraz Kasią – zajmujemy się sprzedażą B2B, a więc współpracą z biurami podróży oraz klientami korporacyjnymi. Nasi partnerzy to agencje polonijne, ale wraz z rozwojem naszej siatki i nowymi miastami na mapie połączeń LOT-u rozwijamy też relacje z partnerami z innych grup etnicznych i segmentów rynku. Pracujemy więc z agentami obsługującymi rynki azjatyckie czy Bliski Wschód, ale także Bałkany oraz Europę Centralną i Południową. Mamy również wielu partnerów z branży korporacyjnej, bo to segment rynku, który ma dla nas duży potencjał rozwoju. Nasi kontrahenci to globalne korporacje otwierające swoje siedziby w m.in. w Polsce i Europie Centralnej.

Mieszkasz na stałe w USA. Jak trafiłaś do LOT-u?

Przyznam, że po pierwszej wizycie w Stanach nie wyobrażałam sobie życia tutaj na stałe. Wróciłam jednak do Chicago przy okazji pisania pracy magisterskiej i USA skusiły mnie możliwościami rozwoju. Skończyłam socjologię i po studiach trafiłam do mediów. Pracowałam w chicagowskich radiu i telewizji, później współtworzyłam portal internetowy, a stamtąd trafiłam do gazety. Będąc tam dyrektorem generalnym, nawiązałam współpracę z firmą, która reprezentowała LOT w USA i w Kanadzie. Okazało się, że polski przewoźnik ma otwartą rekrutację w Chicago, z której skorzystałam. Czułam, że to czas na zawodowe zmiany. I tak w 2017 r. trafiłam do LOT-u.

Spełniłaś swój American Dream?

Lubię zmiany i chcę się rozwijać. Ale myśląc o miejscu, w którym dziś jestem zawodowo, czuję satysfakcję. Mam szczęście pracować z fajnym zespołem w Ameryce, Polsce i innych krajach. Praca przynosi mi dużo wyzwań, które lubię. Mogę powiedzieć, że cały czas spełniam więc swój American Dream. ■

ENG

What are you responsible for at PLL LOT?

Together with my team – Agnieszka, Christoper, Michalina, Iryna and Kasia – I am responsible for B2B sales, with primary focus on partnerships with travel agencies and corporate clients. Our partners include Polish agencies, but along with the expansion of our network and new cities on the LOT route map, we also build relationships with business partners from other ethnic groups and market segments. We cooperate with agents serving Asia and the Middle East, as well as the Balkans and Central and Southern Europe. Our focus is also on corporate portfolio growth because we see significant revenue potential in that market segment. Among our clients are global corporations who open their offices in Poland and Central Europe.

You permanently reside in the US. How did you end up at LOT?

After my first visit to the US, I could not imagine living here permanently. However, after I returned to Chicago to write my master's thesis, America attracted me as the land of opportunities. I graduated with MA in sociology but ended up working in the media industry instead. In Chicago I spent time at radio and television stations, then I co-created an online news portal, and later was hired by a newspaper. As a general manager there, I had a chance to work with a company, who at that time represented LOT in the US and Canada. It turned out that the airline was looking to fill a sales position in Chicago, and I jumped at that opportunity. I felt that it was time for a career change. And that's how I joined LOT in 2017.

Have you fulfilled your "American Dream"?

I like changes and I feel the need for professional growth. When I reflect about where I am on my career path today, I get a sense of satisfaction. I'm lucky to have the opportunity to work with a great team of people in America, Poland, and other countries. My job brings me a lot of challenges, which is what I like. I can say that I'm continuously fulfilling my "American Dream". ■

© ARCHIWUM PRYWATNE

LOT info

SIATKA POŁĄCZEŃ
Route network 102

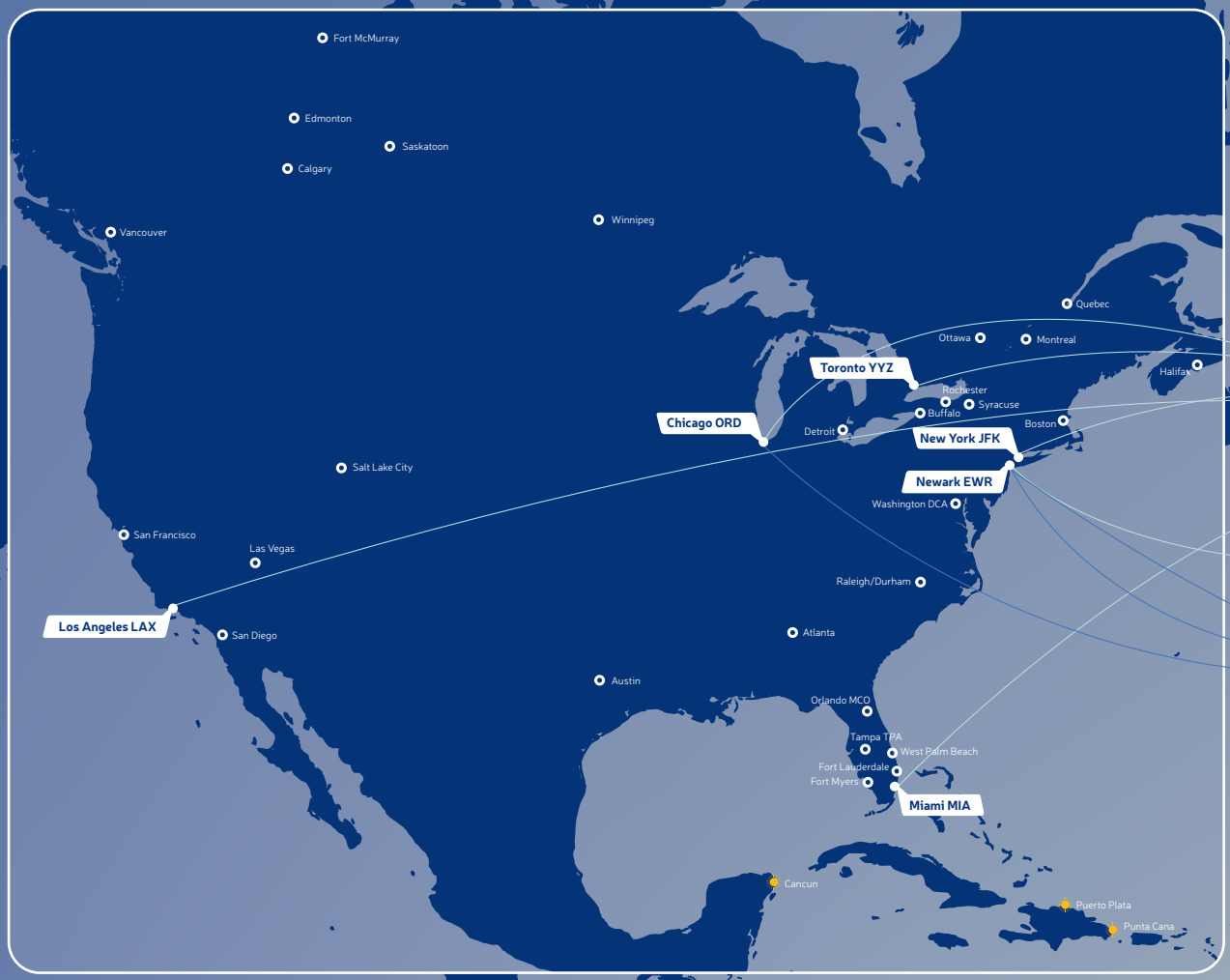
FLOTA
Fleet 106

LOT DLA FIRM
LOT dla firm 114

ROZRYWKA POKŁADOWA
In-flight entertainment 118

PORADNIK PASAŻERA
Passanger handbook 120

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

Lyon **kierunki rozkładowe |** schedule destinations

kierunki code-share | code-share destinations

kierunki czarterowe | charter destinations

Dubai DXB **kierunki sezonowe |** seasonal destinations

Połączenia czarterowe średniego i dalekiego zasięgu na sezon letni oraz zimowy 2024/2025 |
Medium & long haul charter services for summer and winter 2024/2025 season

z Gdańska do... | from Gdansk to:

Enfidha

z Katowic do... | from Katowice to:

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

z Warszawy do... | from Warsaw to:

Agadir, Bangkok, Cancun, Enfidha, Hurghada, Krabi, Langkawi, Male, Mauritius, Marsa Alam, Nosy Be, Oujda, Phu Quoc, Phuket, Puerto Plata, Punta Cana, Sharm El Sheikh

Stan na 12/09/2024 | Status as of 12SEP24

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

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

Lyon — **kierunki rozkładowe |** schedule destinations

Tirana — **kierunki rozkładowe i czarterowe |** schedule and charter destinations

Split — **kierunki sezonowe |** seasonal destinations

kierunki czarterowe | charter destinations

kierunki code-share | code-share destinations

Połączenia czarterowe bliskiego zasięgu na sezon letni oraz zimowy 2024/2025 |
Short haul charter services for summer and winter 2024/2025 season

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

z Katowic do... | from Katowice to:
Antalya, Bodrum, Corfu, Dubrovnik, Heraklion, Izmir, Paphos, Rhodes, Samos, Tirana

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

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

z Warszawy do... | from Warsaw to:
Antalya, Almeria, Bodrum, Chania, Dalaman, Dubrovnik, Faro, Heraklion, Izmir, Kayseri, Kos, Lleida, Malaga, Menorca, Lamezia Terme, Palermo, Palma, Paphos, Rhodes, Santorini, Samos, Tirana, Torino, Verona, Zakynthos

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

***tymczasowo zawieszone |** temporarily suspended

Stan na 12/09/2024 | Status as of 12SEP24

Skelleftea
Umea
Vaasa
Are/Ostersund
Trondheim
Kristiansund
Molde
Alesund
Sundsvall/Harnosand
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
Hamburg
WARSAW
Amsterdam
Berlin
Dusseldorf
Brussels BRU
Radom
Frankfurt
Kyiv IEV*
Kyiv KBP*
Prague
Luxembourg
Lviv*
Krakow
Stuttgart
Ostrava
Munich
Kosice
Strasbourg
Innsbruck
Vienna
Oradea
Chisinau
Geneva
Zurich
Budapest
Ljubljana
Cluj-Napoca
Odesa*
Zagreb
Lyon
Verona
Milan MXP
Belgrade
Torino
Venice
Split
Sarajevo
Bucharest
Nice
Marseille
Dubrovnik
Pristina
Sofia
Rome FCO
Podgorica
Skopje
Tirana
Istanbul IST
Menorca
Ankara
Corfu
Lamezia Terme
Izmir
Kayseri
Palermo
Samos
Zakynthos
Athens
Bodrum
Kos
Dalaman
Antalya
Mersin
Santorini
Rhodes
Malta
Chania
Larnaca
Heraklion
Paphos

SAMOLOTY DALEKODYSTANSOWE
Long-haul aircraft

Boeing 787-9 Dreamliner

Długość
Length 62,82 m

Rozpiętość skrzydeł
Wing span 60,17 m

Liczba 7
Number in fleet

Zasięg max 13 350 km
Range

V przelotowa 875 km/h
Cruising speed

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

Boeing 787-8 Dreamliner

Długość
Length 56,72 m

Rozpiętość skrzydeł
Wing span 60,17 m

Liczba 8
Number in fleet

Zasięg max 12 650 km
Range

V przelotowa 875 km/h
Cruising speed

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

SAMOLOTY ŚREDNIO- I KRÓTKODYSTANSOWE
Medium and short-haul aircraft

Boeing 737 MAX 8

Długość
Length 39,52 m

Rozpiętość skrzydeł
Wing span 32,92 m

Liczba 12
Number in fleet

Zasięg max 5750 km
Range

V przelotowa 839 km/h
Cruising speed

Liczba miejsc 186/189**
Capacity

Boeing 737-800 NG

Długość
Length 39,47 m

Rozpiętość skrzydeł
Wing span 35,78 m

Liczba 6
Number in fleet

Zasięg max 5435 km
Range

V przelotowa 834 km/h
Cruising speed

Liczba miejsc 186
Capacity

SAMOLOTY ŚREDNIO- I KRÓTKODYSTANSOWE

Medium and short-haul aircraft

Embraer E195 E2

Długość
Length 41,6 m

Rozpiętość szkrzydeł
Wing span 35,12 m

Liczba 3
Number in fleet

Zasięg 4815 km
Range

V przelotowa 876 km/h
Cruising speed

Liczba miejsc 136
Capacity

Embraer 195

Długość
Length 38,65 m

Rozpiętość szkrzydeł
Wing span 28,72 m

Liczba 15
Number in fleet

Zasięg 3990 km
Range

V przelotowa 870 km/h
Cruising speed

Liczba miejsc 118/112**
Capacity

Embraer 190

Długość
Length 36,64 m

Rozpiętość szkrzydeł
Wing span 28,72 m

Liczba 8
Number in fleet

Zasięg 3461 km
Range

V przelotowa 863 km/h
Cruising speed

Liczba miejsc 106
Capacity

Embraer 175

Długość
Length 31,68 m

Rozpiętość skrzydeł
Wing span 26,00 m

Liczba 15***
Number in fleet

Zasięg max 3300 km
Range

V przelotowa 870 km/h
Cruising speed

Liczba miejsc 82/88**
Capacity

Embraer 170

Długość
Length 29,90 m

Rozpiętość skrzydeł
Wing span 26,00 m

Liczba 5
Number in fleet

Zasięg max 3700 km
Range

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*

POLISH AIRLINES

LOT

A STAR ALLIANCE MEMBER

Nowe koce i poduszki polecają się do otulania

Poznaj nowe zestawy koców i poduszek w klasie Business i Premium Economy. Najwyższa jakość materiałów zapewnia komfort, a przemyślana kolorystyka podkreśla nasze przywiązanie do elegancji.

WHAT'S NEW ON BOARD

New blankets and pillows are recommended for wrapping up warm

Discover our new blanket and pillow sets in LOT Business Class and Premium Economy Class. The highest quality materials ensure comfort, and carefully selected colours reflect our commitment to elegance.

POLISH AIRLINES

LOT

A STAR ALLIANCE MEMBER

LOT.COM

WAW — RUH

A straight LOT to where you want to be

Direct flights between Warsaw and Riyadh three times a week

W LOT łączymy Warszawę z Rijadem

Bezpośrednie połączenia trzy razy w tygodniu

POLISH AIRLINES

LOT

A STAR ALLIANCE MEMBER

Uwaga! Już jest!

DOSTAWA NA POKŁAD

Zamów wybrane produkty i odbierz je na pokładzie samolotu!

Oszczędzaj czas i pieniądze, zamawiając online w sklepie SHOP&MORE. Wybierz perfumy, kosmetyki, biżuterię lub inne produkty, a my dostarczymy je na pokład podczas Twojej podróży.

Order selected products and pick them up onboard the plane!

Save time and money by ordering online at SHOP&MORE. Choose perfumes, cosmetics, jewellery and other products, and we will deliver them to you onboard during your trip.

Zapraszamy do sklepu

SHOP&MORE BY LOT

Sprawdź

Check

#PięknieZjednoczeni
#BeautifullyUnited

ZBADAJ SIĘ. TERAZ!

Have yourself examined. Now!

W czasach, gdy o nowotworze piersi nie mówiono głośno, Evelyn H. Lauder odważyła się zainicjować zmianę. Swoją misją uczyniła szerzenie świadomości, przełamanie zmowy milczenia wokół zdrowia kobiet oraz podkreślanie znaczenia aktywnych działań. W 1992 r. stworzyła Różową Wstążkę i uruchomiła Kampanię na rzecz Walki z Rakiem Piersi Grupy Estée Lauder.

Kampanię od lat wspiera LOT, promując profilaktykę zarówno wśród swoich pracowników i współpracowników, jak i pasażerów. W październiku – miesiącu świadomości raka piersi – przedstawiciele personelu pokładowego noszą zatem symboliczne różowe wstążki.

Fundacja Grupy Estée Lauder zebrała dotychczas 131 mln dol. na ratujące życie badania, edukację i opiekę medyczną, z czego ponad 103 mln zostały przeznaczone na działalność badawczą finansowaną przez Fundację na rzecz Badań nad Rakiem Piersi (Breast Cancer Research Foundation® (BCRF).

At a time when breast cancer was not a widely discussed topic, Evelyn H. Lauder initiated change. She made it her mission to raise awareness, break the silence surrounding women's health, and emphasize the importance of taking action.

In 1992, she came up with the idea of a pink ribbon and launched the Estée Lauder Group Breast Cancer Awareness Campaign. LOT has supported the campaign for years, promoting prevention among staff, collaborators, and passengers.

In October – Breast Cancer Awareness Month – LOT cabin crews wear symbolic pink ribbons. The Estée Lauder Group Foundation has raised $131 million to date for life-saving research, education, and healthcare, of which over $103 million has been allocated to research activities financed by the Breast Cancer Research Foundation® (BCRF).

ESTĒE LAUDER COMPANIES
BREAST CANCER CAMPAIGN

Gerlach. Polska marka z ponad **260-letnim** doświadczeniem

W 2024 r. dwie bardzo znane, polskie marki – **Gerlach** i PLL LOT połączyły siły, tworząc razem wyjątkowy projekt. Obecność naszych produktów na pokładach samolotów ma na celu zagwarantowanie jeszcze wyższej jakości obsługi pasażerskiej.

Gerlach jest wiodącą marką na rynku produktów kuchennych w Polsce. Od wieków zachowuje stałe wartości oraz czerpie z nowoczesnych rozwiązań popartych wysokiej jakości materiałami i wzornictwem. W szerokiej ofercie marki dostępne są: sztućce, noże, garnki, patelnie, akcesoria, produkty outdoorowe i narzędzia ogrodowe.
W ostatnich latach asortyment został poszerzony o kategorie zastawy porcelanowej i szklanej.

98% Klientów zadowolonych z produktów Gerlach w 2023

52% Polaków posiada produkty marki Gerlach

100% Polski kapitał

AWARDED Superbrands POLAND'S CHOICE 2024

Gerlach. Ułatwiamy życie.

www.gerlach.pl

NOWOŚĆ

Dłuższe życie Twojej patelni

Patelnia **CONTRAST THERMOCOAT** została wyposażona we wskaźnik sygnalizujący moment, w którym można rozpocząć smażenie.
Dzięki niemu zmniejszysz moc kuchenki, oszczędzając energię i zapobiegając przegrzewaniu się powłoki nieprzywierającej.

Zeskanuj kod QR
i dowiedz się więcej:

LOT DLA FIRM

Podróże firmowe z LOT-em się opłacają!

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

Business travel with LOT brings benefits!

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

Zbieraj Punkty za:

Earn Point for:

- 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!

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

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

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

Zarejestruj się na stronie **lotdlafirm.com**

Register at **lotdlafirm.com**

LOT DLA PASAŻERA INDYWIDUALNEGO

Miles & More

LOT POLISH AIRLINES

Odkryj korzyści programu Miles & More

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

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

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

Co nowego?
- nowy partner programu Bank Pekao 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;

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!

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;

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!

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

Register at miles-and-more.pl/rejestracja

ODWIEDŹ DUBROWNIK
Visit Dubrovnik

Województwo dubrownicko-neretwiańskie położone na południu Chorwacji to region o niezwykłej urodzie i bogatym dziedzictwie kultury. Dubrownik, znany jako „Perła Adriatyku", zachwyca połączeniem historii i malowniczych krajobrazów. Średniowieczne mury z widokiem na Adriatyk i kamienne uliczki wpisane na listę UNESCO świadczą o bogatej przeszłości miasta. Region ten oferuje także piękno Parku Narodowego Mljet, jeziora i lasy, winnice na półwyspie Pelješac oraz żyzne tereny doliny rzeki Neretwy. To miejsce, gdzie historia, natura i kultura splatają się, tworząc niezapomniane przeżycia.

Dubrovnik-Neretva County, in southern Croatia, is a region of stunning natural beauty and rich cultural heritage. Anchored by Dubrovnik, the "Pearl of the Adriatic," it offers a blend of history and breathtaking landscapes. Medieval walls overlooking the Adriatic Sea and stone streets, inscribed on the UNESCO list, testify to the city's rich past. The county also boasts Mljet National Park's serene lakes and forests, the vineyards of the Pelješac Peninsula, and the fertile Neretva Valley. This region intertwines history, nature, and culture for an unforgettable experience.

CROATIA Full of life

Turistička zajednica grada Dubrovnika
Dubrovnik Tourist Board

Dubrovnik RIVIERA
DUBROVNIK AND NERETVA COUNTY TOURIST BOARD

POLISH AIRLINES

LOT

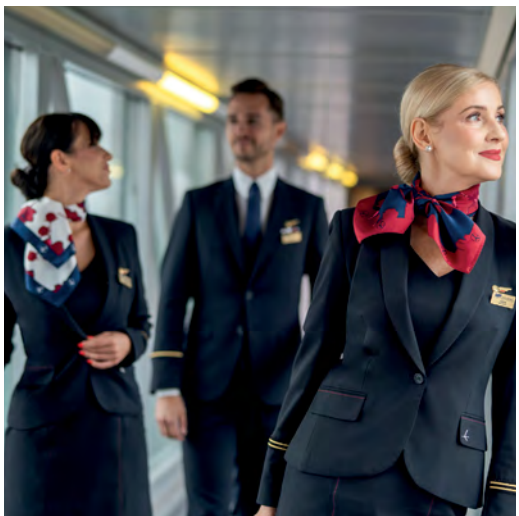
A STAR ALLIANCE MEMBER

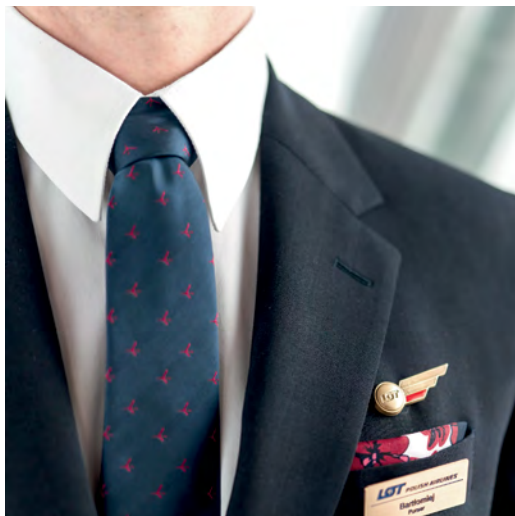
Malwą malowane

Poznaj nową kolekcję apaszek, krawatów i poszetek personelu PLL LOT. Malwy inspirowane malarstwem młodopolskich artystów są wyrazem polskości oraz symbolem naszej gościnności i profesjonalizmu. Kolekcja powstała przy współpracy z LANCERTO.

New collection in full bloom

Discover the new collection of scarves, ties, and pocket squares for LOT Polish Airlines personnel. Inspired by the paintings of Polish artists, the floral designs reflect both tradition and symbolise our commitment to hospitality and professionalism. This collection was created in collaboration with LANCERTO.





unexpected

yoga pose

Hop on your bike, soak in the gorgeous scenery and feel free to throw in an „Om“ or two.
Active holiday or a spa break? Have both at once.

northmoravia.travel

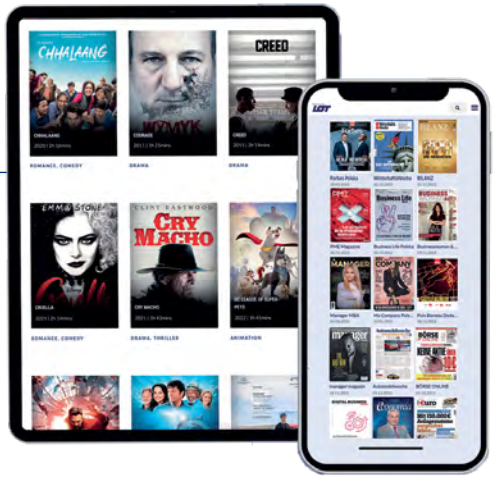
North Moravia

#VisitCzechia

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.**

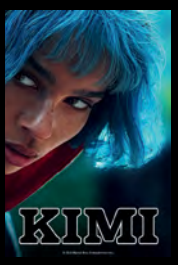
*Usługa dostępna na wybranych samolotach B737
Service available on selected B737 aircraft

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. Oglądanie filmów to bez dwóch zdań jeden z najlepszych sposobów na spędzenie czasu w chmurach. Lubicie Państwo duże hollywoodzkie hity? Oto *Furiosa: Saga Mad Max*, *Dunkierka*, *Strażnicy Galaktyki: Volume 3*, *Sok z żuka* i *Le Mans '66*. Lubicie thrillery? Obejrzyjcie *KIMI* albo *Zabawę w pochowanego*. Fanom Harry'ego Pottera proponujemy *Harry'ego Pottera i kamień filozoficzny* lub *Harry'ego Pottera i komnatę tajemnic*. Jest też coś dla młodych widzów: *LEGO Batman: Film*, *W głowie się nie mieści 2* i *Kraina lodu*. Na koniec proponujemy zaś polskie produkcje: *Piosenki o miłości*, *Za duży na bajki 2* i *Furioza*. Miłego oglądania!

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 through the world of cinema. Watching films is surely one of the best ways you can spend your time up in the air. You like big Hollywood hits? Here's *Furiosa: A Mad Max Saga*, *Dunkirk*, *Guardians of the Galaxy Vol. 3*, *Beetlejuice* and *Ford v Ferrari*. You like thrillers? Watch *KIMI* and *Ready or Not*. You're a Harry Potter fan? Check out *Harry Potter and the Sorcerer's Stone* or *Harry Potter and the Chamber of Secrets*. There's also something for young viewers: *The LEGO Batman Movie*, *Inside Out 2* and *Frozen*. And, last but not least, some polish films: *Piosenki o miłości*, *Za duży na bajki 2* and *Furioza*. Have a nice watch!

Jakub Popielecki
Zastępca redaktora naczelnego | Deputy editor-in-chief

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

PORADNIK PASAŻERA
Passenger handbook

BAGAŻ REJESTROWANY PRZEWOŻONY W LUKU BAGAŻOWYM
Checked baggage allowances

LOT BUSINESS CLASS

na długie dystanse
on long haul flights

3 x 32 kg

na krótkie dystanse
on short haul flights

2 x 32 kg

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 23 kg
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

*Na rejsach z/do USA obowiązuje limit 1 x 12 kg
There is a limit of 1x12 kg on flights to / from the USA

LOT PREMIUM ECONOMY

na średnie dystanse**
on mid haul flights

9 kg + 9 kg

na długie dystanse**
on long haul flights

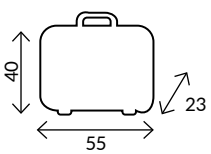
2 x 8 kg max = 12 kg

**Na rejsach z/do USA obowiązuje limit 1 x 10 kg
There is a limit of 1x10 kg on flights to / from the USA

LOT ECONOMY CLASS

na krótkie i długie dystanse
on short and long haul flights

8 kg



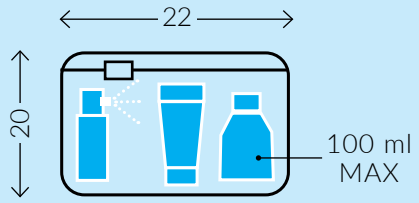
Suma trzech wymiarów bagażu podręcznego (długości, szerokości i wysokości) nie może przekraczać 118 cm
The sum of three dimensions of carry-on baggage (length, width and height) should not exceed 118 cm

Dodatkowo do kabiny można zabrać albo torbę z laptopem, 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.

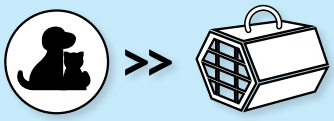
PŁYNY W BAGAŻU PODRĘCZNYM
Liquids in your carry-on baggage

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 przez małe samoloty mogą obowiązywać dodatkowe restrykcje odnośnie do 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 przesiądziesz się na Twój kolejny rejs LOT na Lotnisku Chopina w Warszawie.
Please read the following information carefully it will help you during your transfer to LOT flights at Warsaw Chopin Airport

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

Przesiadka między krajami w strefie Schengen.
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

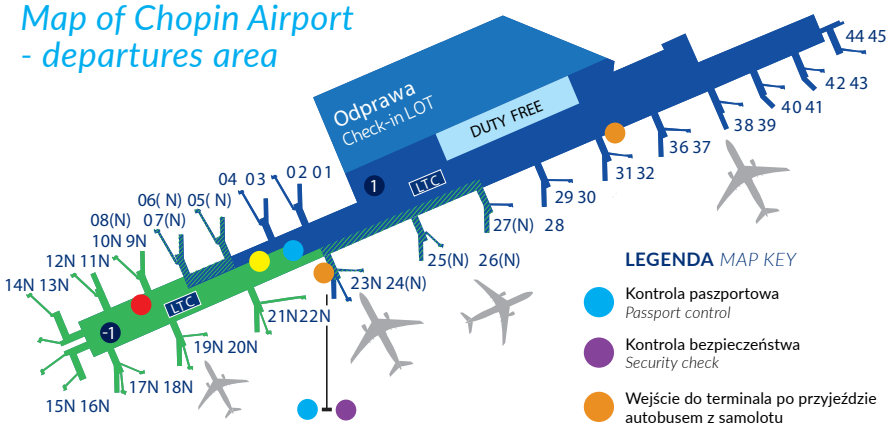
1. Wyjdź z rękawa lub autobusu do terminala
   You arrive to the terminal by bus or by air bridge
2. Udaj się prosto do kontroli bezpieczeństwa
   Please proceed to the security check
3. Przejdź jak najszybciej do bramki, z której odlatuje Twój następny rejs
   Please proceed directly to the gate for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

NOWOCZESNA TECHNOLOGIA HIGH TECH W OT.CO CLINIC

MODERN HIGH-TECH TECHNOLOGY AT THE OT.CO CLINIC

W Klinice OT.CO w Warszawie, która posiada własny szpital na warszawskich Bielanach, można wykonać innowacyjne zabiegi laserowe.

Lasery w technologii pikosekundowej i frakcyjnej to doskonałe metody do odmłodzenia skóry dojrzałej. Zabiegi te są w pełni bezpieczne i polegają na precyzyjnym działaniu mikrowiązek światła laserowego, które tworzą mikrouszkodzenia w tkance skórnej. Świetnie radzą sobie z przebarwieniami powakacyjnymi czy niechcianymi już tatuażami.

Działanie lasera stymuluje naturalne procesy regeneracyjne skóry, w tym produkcję kolagenu i elastyny, usuwa nagromadzony, niechciany barwnik czy też pigment na skórę. Dzięki temu skóra staje się bardziej elastyczna, a zmarszczki ulegają wygładzeniu, koloryt staje się równy - skóra nabiera blasku. Co więcej, zabieg ten skutecznie redukuje blizny, zmniejsza widoczność rozszerzonych porów oraz poprawia ogólną strukturę skóry.

Laser jest doskonałym rozwiązaniem dla osób, które pragną poprawić wygląd swojej skóry bez konieczności przeprowadzania bardziej inwazyjnych zabiegów chirurgicznych. Efekty są widoczne już po pierwszym zabiegu, a skóra staje się gładsza, młodsza i bardziej promienna.

W OT.CO Clinic, specjaliści dbają o najwyższą jakość i bezpieczeństwo przeprowadzanych zabiegów. Nowoczesne technologie i doświadczenie zespołu medycznego gwarantują satysfakcjonujące rezultaty oraz komfort pacjentów. Zdecyduj się na technologie High- tech i ciesz się piękną, odmłodzoną skórą.

At the OT.CO Clinic in Warsaw, which has its own hospital in Bielany, you can undergo an innovative laser treatment.

"Picosecond" and "fractional laser" technologies are excellent methods to rejuvenate mature skin. These treatments are completely safe and involve the precise action of micro-beams of laser light, that create micro-injuries in the skin tissue. They effectively deal with post-summer pigmentation and unwanted tattoos.

The action of the laser stimulates the skin's natural regenerative processes, including the production of collagen and elastin, and removes accumulated unwanted pigmentation or color from the skin. As a result, the skin becomes more elastic, wrinkles are smoothed out, and the complexion becomes even, while the skin regains its glow. Moreover, this treatment effectively reduces scars, decreases the visibility of enlarged pores, and improves the overall skin texture.

Laser treatment is an excellent solution for those who wish to improve the appearance of their skin without undergoing more invasive surgical procedures. The effects are visible after the first treatment, with the skin becoming smoother, younger, and more radiant.

At the OT.CO Clinic, specialists ensure the highest quality and safety of the procedures performed. Modern technologies and the experience of the medical team guarantee satisfying results and patient comfort. Opt for high-tech technology and enjoy beautiful, rejuvenated skin.

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