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

DOLNY ŚLĄSK
LOWER SILESIA

A STAR ALLIANCE MEMBER

kaleidoscope 11/2024

LECIMY NA TENERYFĘ I DLACZEGO WARTO ODWIEDZIĆ CHICAGO ORAZ STAMBUŁ I ZACHWYCAJĄCA ARCHITEKTURA INDII I CO POWINNIŚMY WIEDZIEĆ O STRESIE I KUCHNIA CYPRU

SUNTAGO
SAMSUNG
PEPSI
parkofpoland.com
European Star
Award 2023
EUROPE'S BEST
WATER PARKS
Relax with Wellness & SPA
for adults, 16+ only
Plan your visit in advance
Get your ticket online

Szanowni Państwo,

świętując 95-lecie PLL LOT, widzimy, jak na przestrzeni dekad zmieniał się świat. Jak szybko się kurczył i jak bardzo latanie się zdemokratyzowało. Jedna rzecz się nie zmieniła – niezmiennie magia latania przyciąga uwagę artystów.
LOT miał niezwykłe szczęście współpracować na przestrzeni lat z wybitnymi polskimi plakacistami. Tadeusz Gronowski, który zaprojektował pierwszą reklamę dla PLL LOT już w 1929 r., Janusz Grabiański, Tomasz Rumiński i Janusz Stanny to tylko niektórzy z autorów plakatów inspirowanych lotowskim żurawiem.
Kontynuując misję współpracy ze środowiskami akademickimi, wspólnie z Muzeum Plakatu w Wilanowie, zaprosiliśmy m.in. studentów szkół plastycznych do udziału w konkursie na plakat reklamowy LOT. Wybór zwycięskich prac był niezwykle trudny, dlatego zachęcam Państwa do obejrzenia wszystkich prac na naszej stronie internetowej oraz do lektury felietonu poświęconego naszym reklamom na przestrzeni dekad.
W tym numerze przybliżymy Państwu Dolny Śląsk – podobnie jak w poprzednim wydaniu, zachęcam do odwiedzenia tego regionu Polski. Listopad to również miesiąc, w którym do naszej bogatej siatki połączeń dołączy niezwykle lubiana przez Polaków „Wyspa Wiecznej Wiosny" – Teneryfa.
Dziękując Państwu za każdą podróż na pokładach PLL LOT, zachęcam do rezerwowania kolejnych podróży pod naszymi gościnnymi skrzydłami. 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,

Celebrating the 95th anniversary of PLL LOT gives us an opportunity to see how the world has changed over the decades, how quickly it has shrunk, and how much flying has become democratized.
One thing has not changed – the magic of flying continues to attract the attention of artists.
LOT has always had the good fortune of working with outstanding Polish poster designers over the years. Tadeusz Gronowski, who designed the first advertisement for PLL LOT back in 1929, Janusz Grabiański, Tomasz Rumiński and Janusz Stanny are just some of the poster designers inspired by the LOT crane.
To continue our mission of working with academic circles, we teamed up with the Poster Museum in Wilanów and invited art school students and others to participate in a competition to design a LOT advertising poster. Choosing the winning entries was extremely difficult, so I encourage you to view all the entries on our website and to read the column devoted to our advertisements over the decades.
This issue once more brings you closer to Lower Silesia. And once more, I encourage you to visit this region of Poland. Finally, Tenerife – the "Island of Eternal Spring" and a favourite destination among Poles – joins our rich network of connections this month.
Thanking you for every trip on board PLL LOT, I encourage you to book more trips under our hospitable wings. Because...

...it's who you travel with!

©OKŁADKA: ŁUKASZ MAŁKIEWICZ/SHUTTERSTOCK

Urodziłam się na Dolnym Śląsku i od lat opowiadam o tym regionie w swoich książkach i programach. Jest krainą kilkuset zamków i pałaców, gór i wygasłych wulkanów, tutaj znajduje się największe w Europie skupisko stawów oraz potężne, pełne sekretów podziemia. Dolny Śląsk to idealny kawałek świata – napisała Joanna Lamparska, rodowita wrocławianka, którą poprosiliśmy, żeby poleciła nam ulubione miejsca w swoich rodzinnych stronach. A jest w czym wybierać. To wyjątkowa kraina pełna legend, baśni, tajemnic, skarbów, uroczych miasteczek, pięknych krajobrazów i ciekawych ludzi. Dolny Śląsk ma najwięcej uzdrowisk w Polsce i aż 15 z 28 szczytów zaliczanych do korony gór Polski ze Śnieżką, Wielką Sową, czy Ślężą. Jedno z jego miast – Karpacz swego czasu było zielarską stolicą Europy z alchemikami tworzącymi różne nie tylko lecznicze mikstury. Postać Gandalfa, czarodzieja z *Władcy Pierścieni* J.R.R. Tolkiena była wzorowana na karkonoskim Duchu Gór, którego autor trylogii zobaczył na jednej z widokówek. Przy Wodospadzie Kamieńczyka w Szklarskiej Porębie kręcono sceny do filmu *Opowieści z Narnii: Książę Kaspian*. Tutaj też znajduje się największe opactwo pocysterskie na świecie, klasztor w Lubiążu, który posiada aż 600 okien. I tu wydrążono najdłuższy tunel kolejowy w Polsce o długości 1603 m pod górą Mały Wołowiec. Ponadto wcześniej niż w Toruniu zaczęto wyrabiać pierniki. Tu też wznosi się Srebrna Góra, największa niezdobyta twierdza Europy.
A Kościoły Pokoju w Jaworze i Świdnicy zbudowano bez użycia ani jednego gwoździa, to cuda architektury sakralnej wpisane na listę UNESCO. I w żadnym innym miejscu naszego kraju nie ma tylu zamków, pałaców i tajemniczych korytarzy. Po więcej atrakcji zapraszam na stronę 18 tego wydania *Kaleidoscope*. I do zobaczenia na Dolnym Śląsku! Miejscu, które jak nigdy wcześniej potrzebuje naszego wsparcia.

ENG

"I was born in Lower Silesia and have been talking about this region in my books and programs for years. It is a land of hundreds of castles and palaces, mountains and extinct volcanoes. It has the largest concentration of ponds in Europe and harbours a massive underground world full of mystery. Lower Silesia is an ideal part of the world", wrote Joanna Lamparska, a native of Wrocław, whom we asked to recommend her favourite places from her home turf. And there is plenty to choose from. This is a land like no other. It is full of legends, fairy tales, secrets, treasures, charming towns, beautiful landscapes, and interesting people. Lower Silesia has more health resorts than anywhere else in Poland and as many as 15 of the 28 peaks that belong to the crown of Polish mountains, including Śnieżka, Wielka Sowa, and Ślęża. One of its resorts (Karpacz) was once the herbal capital of Europe. It was a place where alchemists concocted all sorts of potions – not only medicinal ones. The character of Gandalf, the wizard from JRR Tolkien's *The Lord of the Rings*, was modelled on the Karkonosze Mountain Spirit, whom the author had seen depicted on a postcard. And some of the scenes from *The Chronicles of Narnia: Prince Caspian* were filmed at the Kamieńczyk waterfall in Szklarska Poręba. This is also where you will find Lubiąż Abbey, the largest post-Cistercian abbey in the world (it has no fewer than 600 windows), and the longest (1603-m) railway tunnel in Poland. The tunnel was dug under Mały Wołowiec mountain. Gingerbread was made here earlier than in Toruń. Lower Silesia is also home to Srebrna Góra, the largest impregnable fortress in Europe. The local Churches of Peace in Jawor and Świdnica, built without using a single nail, are wonders of sacral architecture and have been inscribed on the UNESCO World Heritage list. And you will not find so many castles, palaces and mysterious corridors anywhere else in Poland. For more attractions, I invite you to peruse this issue of *Kaleidoscope*. See you in Lower Silesia, a place that needs our support more than ever before.

W żadnym innym miejscu Polski nie ma tylu zamków, pałaców i podziemnych korytarzy.
You will not find so many castles, palaces and underground corridors anywhere else in Poland.

Agnieszka Frenus

redaktor naczelna | editor in chief

©ADOBE STOCK. ARCHIWUM PRYWATNE

AVIATOR

THE MODERN-DAY PILOT´S WATCH

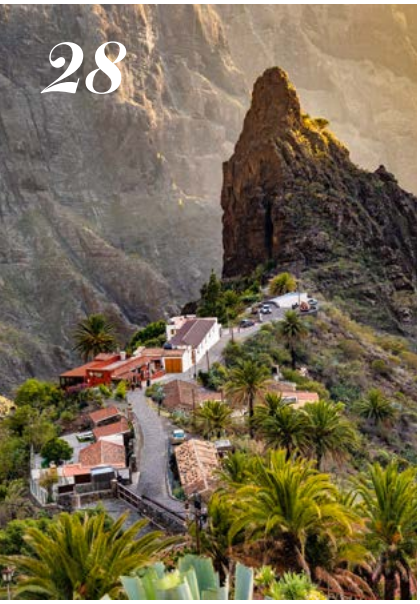
LIMITOWANA EDYCJA // 950

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

SWISS MADE

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

Oficjalny dystrybutor w Polsce • Poljot Euro • Igańska 24 Warszawa • Polska • +48 22 879 97 93
Lista salonów sprzedaży na www.aviatorwatch.ch



What's on

8 **Wydarzenia kulturalne**
Cultural events

Travel

16 **Polska: Dolny Śląsk**
My Poland: Lower Silesia

28 **Podróż życia: Teneryfa**
Journey of a lifetime: Tenerife

38 **Dlaczego warto odwiedzić Chicago**
Why? Chicago

42 **Inspiracje: architektura Indii**
Inspiration: Architecture of India

48 **Dlaczego warto odwiedzić Stambuł**
Why? Istanbul

Science

54 **Co powinniśmy wiedzieć o stresie**
What should we know about stress

Interview

66 **Maciej Dobrzyniecki**

Good Food

72 **Kuchnia Cypru**
Cypriot cuisine

Trends

86 **Must have**
Accessories

90 **Dobry adres**
Good Address

Up In The Air

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

100 **Ważne, z kim podróżujesz:**
It's who you travel with:
Jolanta Jopek

©ADOBE STOCK (2), GETTYIMAGES (2)

kaleidoscope

BurdaMedia Polska

e-mail: kaleidoscope@burdamedia.pl

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

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

ZARZĄD:
Chief Executive Officer
Maciej Klepacki
Chief Operating Officer
Tomasz Jaździyński
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

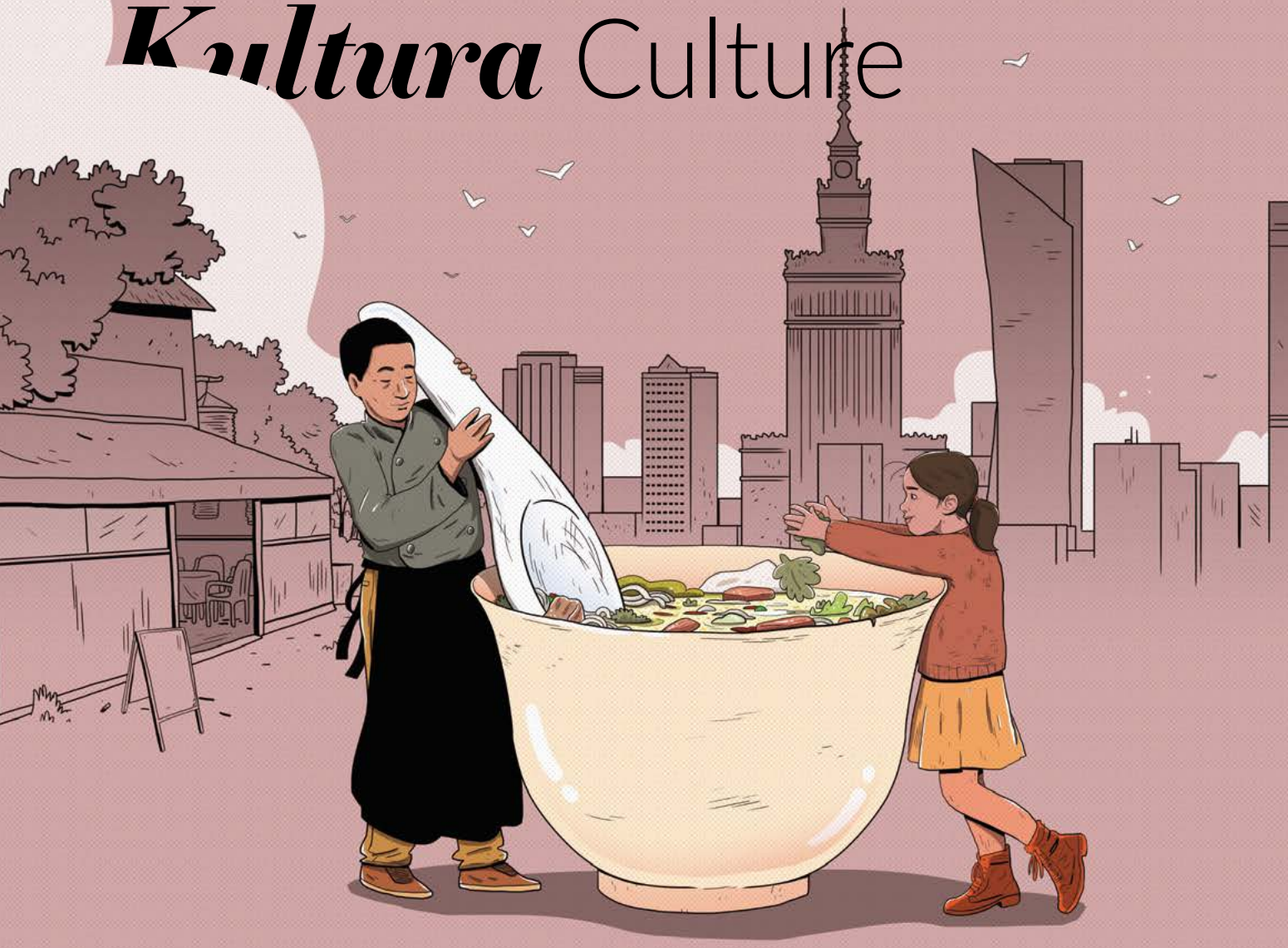
Coordinator
Edyta Brzezicka

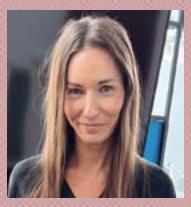
Sekretariat Biura Reklamy /
Advertising Secretariat
e-mail: biuro.reklamy@burdamedia.pl

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

HOTEL BRISTOL
WARSAW
PLAN
AN UNFORGETTABLE
FESTIVE CELEBRATION
Hotel Bristol, Warsaw – Krakowskie Przedmieście 42/44
www.hotelbristolwarsaw.com

Kultura Culture





poleca
recommended by
AGNIESZKA MICHALAK

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

Festiwal / Festival

WARSAW

AZJATYCKA UCZTA Asian feast

Przegląd filmów z tokijską metropolią w tle, portret hongkońskiego nowofalowca, awangardowe manifesty, odrestaurowana klasyka, konkurs nowych talentów, ale także panorama mainstreamowych tytułów – 18. edycja festiwalu Pięć Smaków to zaproszenie do przyjrzenia się najciekawszym zjawiskom w kinie azjatyckim. Całość otworzy dramat *Pamiętnik z dzieciństwa* w reżyserii Nicka Cheuka, jednego z najbardziej obiecujących hongkońskich debiutantów ostatnich lat. I to będzie mocne otwarcie!

Azjatycki Festiwal Filmowy Pięć Smaków, 13–20.11.24

A review of films with the Tokyo skyline in the background, a portrait of the Hong Kong new wave, avant-garde manifestos, restored classics, and a competition for new talent, along with a panorama of mainstream titles. The 18th edition of the Five Flavours Asian Film festival is an invitation to take a closer look at the most interesting phenomena in Asian cinema. The festival will open with the drama *Time Still Turns the Pages*, directed by Nick Cheuk, one of the most promising Hong Kong debutants in recent years. Brace yourself for a powerful opening.

Wystawa / Exhibition

LONDON

CZUŁE PODRÓŻE
Tender journeys

Swoje kolaże tworzy z ubrań, chusteczek, obrusów, zasłon czy prześcieradeł, które zbiera od rodziny i przyjaciół. Układa z nich opowieści o codziennym życiu, kulturze i tożsamości Romów. Dwa lata temu Małgorzata Mirga-Tas, polsko-romska artystka reprezentowała nasz kraj na Biennale w Wenecji. Teraz jej prace możemy oglądać w Tate Modern. Brawo!
She creates her collages from clothes, handkerchiefs, tablecloths, curtains and sheets that she collects from family and friends. She creates stories about the everyday life, culture and identity of the Roma people. Two years ago, Małgorzata Mirga-Tas, a Polish-Roma artist, represented our country at the Venice Biennale. Now we can see her works at Tate Modern. Bravo!

***Małgorzata Mirga-Tas*, Tate Modern, do 25.01.2025**

***Bez tytułu (wg Gentile da Fabriano)*, 2023, Małgorzata Mirga-Tas**
Untitled (after Gentile da Fabriano), 2023, Małgorzata Mirga-Tas

***Kuropatwy*, Józef Chełmoński, 1891, Muzeum Narodowe w Warszawie**

WARSAW

MISTYCZNY WYMIAR BYTU
Mystical dimension of existence

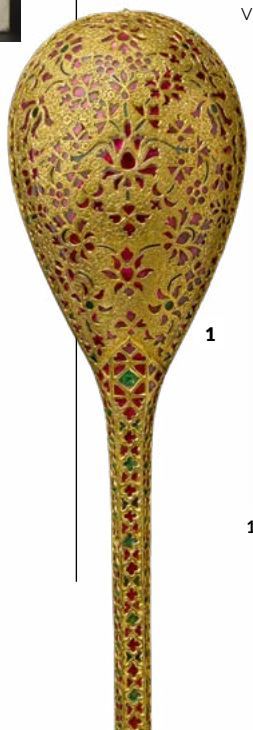
Portretował surowe piękno natury, nostalgiczne krajobrazy, obyczajowość wsi, wreszcie ukochane konie – był zafascynowany ich urodą, charakterem i żywiołową dynamiką ruchu. Płótna oraz rysunki Józefa Chełmońskiego, jednego z najwybitniejszych twórców malarstwa realistycznego w Polsce, pokazuje warszawskie Muzeum Narodowe. Wizyta absolutnie obowiązkowa.
He portrayed the raw beauty of nature, nostalgic landscapes, village customs, and especially his beloved horses – he was fascinated by their beauty, character, and lively dynamics of movement. The canvases and drawings of Józef Chełmoński, one of Poland's foremost realistic painters, are now on display at the National Museum in Warsaw. A must-see.

***Józef Chełmoński*, Muzeum Narodowe, do 26.01.2025**

LONDON

Ta wystawa oddaje hołd bogactwu kultury i sztuki Złotego Wieku Państwa Wielkich Mogołów (ok. 1560–1660) za panowania jego najsłynniejszych cesarzy: Akbara, Dżahangira i Szahdżahana. Prezentuje m.in. biżuterię, obrazy, naczynia, dywany czy stroje. Zachwycające.
This exhibition pays tribute to the rich culture and art of the Golden Age of the Mughal Empire (ca. 1560–1660) during the reigns of its most famous emperors: Akbar, Jahangir and Shah Jahan. It presents jewellery, paintings, vessels, carpets and costumes. Stunning.

Wielcy Mogołowie: sztuka, architektura i bogactwo | The Great Mughals: Art, Architecture and Opulence, Victoria and Albert Museum od 9.11.2024



1

2

1. Ceremonialna łyżka wyłożona diamentami, ok. 1600 r.
Ceremonial spoon, about 1600
2. Jedwabny płaszcz myśliwski, ok. 1610–1630 r.
Silk hunting coat, about 1610–30

WARSAW

GRA ZNACZEŃ I SYMBOLI

Game of meanings and symbols

Filozof, profesor nauk humanistycznych i malarz Damian Leszczyński w swoich pracach kreśli mroczny i niepokojący świat. Bohaterami jego obrazów są enigmatyczne istoty zanurzone we mgle, wyłaniające się z cienia, kontemplujące rozległe pejzaże. – W twórczości Leszczyńskiego najbardziej frapujące wydają się właśnie te katastroficzne wizje, które każą stawiać filozoficzne pytania o sens tego, co nas otacza – tłumaczy Agnieszka Wolska, dyrektor artystyczna warszawskiej Gauger Art Gallery, gdzie były prezentowane prace artysty.

Philosopher, professor of humanities, and painter Damian Leszczyński outlines a dark and disturbing world in his works. The subjects of his paintings are enigmatic creatures immersed in fog, emerging from the shadows, contemplating vast landscapes. "The catastrophic visions in Leszczyński's work are the most intriguing. They force us to ask philosophical questions about the meaning of the world that surrounds us", explains Agnieszka Wolska, owner of the Warsaw Gauger Art Gallery, which represents the artist.

Prace Damiana Leszczyńskiego można oglądać na stronie warszawskiej Gauger Art Gallery: *gauger.gallery*
Damian Leszczyński's works can be seen on the website of the Warsaw Gauger Art Gallery: gauger.gallery

WARSAW

MINĄĆ SWÓJ CIEŃ

Passing your shadow

Wybrane sceny ze zrekonstruowanej wersji *Barwy granatu* i innych filmów, dziesiątki rysunków, kolaży i asamblaży – w warszawskiej Zachęcie przegląd twórczości Siergieja Paradżanowa, jednego z najwybitniejszych reżyserów XX w. Urodzony w Tyflisie (dzisiejsze Tbilisi) jako Ormianin, przez większość swojego życia pracował w granicach Związku Radzieckiego, pomiędzy Sakartwelo (Gruzją), Ukrainą i Armenią. Zmagał się z systemem politycznym, który na różne sposoby — od cenzury po represje i więzienie — ograniczał jego wolność. W filmach Paradżanowa krytycy doceniają oryginalność estetyki, osobną interpretację lokalnej obrzędowości religijnej, połączenie mistycyzmu ze zmysłową erotyką, wreszcie surrealistyczną wyobraźnię ukształtowaną przez baśnie, lokalne mity, wspomnienia z dzieciństwa i sny. Koniecznie oceńcie sami!

Selected scenes from the reconstructed version of *The Color of Pomegranates* and other films, dozens of drawings, collages and assemblages – a review of the work of Sergei Parajanov, one of the most outstanding directors of the 20th century, will be held at the Zachęta Gallery in Warsaw. An Armenian born in Tiflis (now Tbilisi, Georgia), he spent most of his life between Sakartvelo (Georgia), Ukraine and Armenia in the former Soviet Union. He was hampered by a political system that restricted his freedom in all sorts of ways – from censorship to repression and even imprisonment. Critics praise him for the originality of his aesthetics, his individual interpretation of local religious rituals, the combination of mysticism with sensual eroticism, and finally, his surrealist imagination, which was shaped by fairy tales, local myths, childhood memories, and dreams. But why not judge for yourself?

Paradżanow. Chcę minąć swój cień,
Zachęta – Narodowa Galeria Sztuki, do 12.01.2025

„Wystawa w Zachęcie osadza twórczość Paradżanowa w ówczesnym kontekście politycznym i artystycznym. Towarzyszą jej prace dwóch innych wybitnych twórców działających w czasach reżimu sowieckiego w Armenii i Sakartwelo (Gruzja): artysty wideo Hamleta Hovsepiana oraz malarza Karlo Kacharavy.
The Zachęta exhibition places Parajanov's work in the political and artistic context of the time. It is accompanied by works by two other outstanding artists active during the Soviet regime in Armenia and Sakartvelo, viz. video artist Hamlet Hovsepian and painter Karlo Kacharava.

Najdłuższy dzień (fragment), Uta Bekaia, 2021 r., fot. Jakub Celej

Koncert / Concert

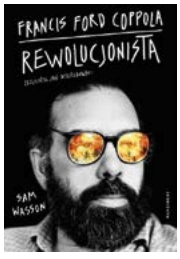
WROCLAW

Uwaga fani jazzu! We Wrocławiu rusza kolejna edycja Jazztopad Festival, którą otworzy koncert dedykowany Ornette'owi Colemanowi z udziałem m.in. jego syna Denarda Colemana (na zdj.), a także Ambrose'a Akinmusira, Isaiaha Colliera i Jakoba Bro. Ponadto usłyszymy Abdullaha Ibrahima czy Lindę Fredriksson. Uczta!

Calling all jazz fans! Wrocław is gearing up for another edition of the Jazztopad Festival. This year's edition will open with a concert dedicated to Ornette Coleman. Musicians include his son, Denard Coleman, Ambrose Akinmusir, Isaiah Collier and Jakob Bro. We will also hear Abdullah Ibrahim and Linda Fredriksson. A feast for the ears.

Jazztopad Festival, 15–24.11.24

Książki / Books



PORTRET GENIUSZA
Portrait of a genius

Zrewolucjonizował język filmu. Ponad wszystko pragnął niezależności. Wielki wizjoner kina. Właśnie ukazała się świetna, wyczerpująca biografia Francisa Forda Coppoli. To opowieść o bezkompromisowym geniuszu, całkowicie oddanemu sztuce.

He revolutionized the language of film, but above all, he strove for independence. Francis Ford Coppola is a great visionary of cinema. A comprehensive biography has just been published. It tells the story of an uncompromising genius, completely devoted to art.

Francis Ford Coppola. Rewolucjonista, **Sam Wasson, Wydawnictwo Marginesy**

KREACJE, STYLE, MODY
Creations, styles and fashions

Co wspólnego mają ze sobą kostium kąpielowy i bomba atomowa? Kto jest odpowiedzialny za ustalenie pisowni słowa T-shirt? Czy buty na obcasie od początku były atrybutem kobiecości? Na te i wiele innych pytań dotyczących historii ubioru odpowiada ta bogato ilustrowana książka (ponad 280 zdjęć i 45 ikonografik). Absolutne must have każdego miłośnika mody.

What do a swimsuit and an atomic bomb have in common? Who is responsible for determining the spelling of the word T-shirt? Have high-heels always been an attribute of femininity? These and many other questions about the history of clothing are answered in this richly illustrated book (over 280 photos and 45 iconographic illustrations). An absolute must-have for every fashion lover.

Ponadczasowe, **Hayley Edwards-Dujardin, Wydawnictwo Marginesy**

OGIEŃ I BLASK
Fire and shine

Piękna historia miłosna przełamująca podziały klasowe. A rozgrywa się w dobie rodzącego się we Włoszech faszyzmu. Oto Mimo, zubożały rzeźbiarz i Viola, dziedziczka wielkiej fortuny. Tych dwoje zakochują się w sobie od pierwszego spotkania. I... kłopoty gotowe. Powieść zgarnęła prestiżową Prix Goncourt.

A beautiful love story that breaks class divisions. And it takes place in the era of emerging fascism in Italy. Here is Mimo, an impoverished sculptor, and Viola, an heiress to a great fortune. They fall in love at first sight. And it's a recipe for disaster. The novel won the prestigious Prix Goncourt.

Czuwając nad nią, **Andrea Jean-Baptiste, Znak Koncept**

© MAREK GARDULSKI, KRZYSZTOF SITKOWSKI, KEVIN PERCIVAL (2), M.P.

AMBASADOR POLSKIEJ KULTURY

AMBASSADOR OF POLISH CULTURE

Blisko 170 artystów: tancerzy, chórzystów, solistów i muzyków – zespół „Mazowsze" to jedna z najważniejszych i najbardziej rozpoznawalnych instytucji kultury w Polsce. Powstały 75 lat temu zachwyca artystyczną perfekcją. Podstawą repertuarową jest folklor polski w stylizowanej, uszlachetnionej postaci. Ożywione na scenie pieśni i tańce z różnych zakątków kraju, od Kaszub po Podhale, od Lubelszczyzny po Śląsk, sprawiają, że każdy występ staje się niezwykłą podróżą. Artyści, w wielobarwnych kostiumach, przenoszą widzów w magiczny świat kultury ludowej.

Dziś „Mazowsze" to nie tylko folklor i tradycja, ale także nowoczesność i współczesna forma, dzięki czemu przyciąga zarówno młodych jak i dojrzałych widzów. Dopełnieniem artystycznej oferty zespołu jest Centrum Folkloru Polskiego „Karolin", które mieści się w siedzibie zespołu, w Otrębusach pod Warszawą, prezentując kulturę polską w jej regionalnych odmianach oraz historię i działalność zespołu „Mazowsze".

Zapraszamy na koncert zespołu „Mazowsze" w Rzymie.
18 listopada 2024, godz. 19:30

Auditorium Parco della Musica, Sala Santa Cecilia
Bezpłatne wejściówki na koncert do pobrania na:
mazowsze.waw.pl/mazowsze-a-roma

The "Mazowsze" ensemble is one of the most important and most recognizable cultural institutions in Poland. The company, which consists of 170 dancers, choristers, soloists and musicians, was founded 75 years ago and continues to delight with its artistic perfection. The basis of the repertoire is Polish folklore in a stylized, refined form. Songs and dances from various corners of the country, from Kashubia to Podhale, from Lublin to Silesia, are brought to life on stage, making each performance an extraordinary journey. Artists in multi-coloured costumes lead you into the magical world of folk culture.

Mazowsze has now broadened its repertoire to embrace modernity and contemporary form as well as folklore and tradition. As a result, it appeals to music and dance lovers of all ages. Mazowsze's artistry is complemented by the "Karolin" Polish Folklore Centre, which is located in the group's headquarters in Otrębusy near Warsaw. The Centre presents Polish culture in its regional varieties as well as Mazowsze's history and current activities.

We warmly invite you to "Mazowsze" Ensamble's concert in Rome.
18 November 2024 at 19.30,

Sala Santa Cecilia, Auditorium Parco della Musica.
Entry is free of charge . Tickets are available for collection from:
mazowsze.waw.pl/mazowsze-a-roma

Więcej o zespole na: | More at: **mazowsze.waw.pl**

ORGANIZATOR KONCERTU:
CONCERT ORGANIZER

INSTYTUCJA WSPÓŁPROWADZONA PRZEZ SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO ORAZ MINISTERSTWO KULTURY I DZIEDZICTWA NARODOWEGO
THIS INSTITUTION IS CO-LED BY THE MAZOWIECKIE VOIVODESHIP AND THE MINISTRY FOR CULTURE AND NATIONAL HERITAGE

ZADANIE P.N. „KONCERT Z OKAZJI 80-LECIA BITWY POD MONTE CASSINO" DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW MINISTRA KULTURY I DZIEDZICTWA NARODOWEGO
„THE CONCERT TO COMMEMORATE THE 80TH ANNIVERSARY OF THE BATTLE OF MONTE CASSINO" IS FINANCED BY FUNDS FROM THE MINISTER OF CULTURE AND NATIONAL HERITAGE

WSPÓŁPRACA:
COOPERATION

BEST ENTERTAINMENT IN WARSAW. LIVE MUSIC, BARS & RESTAURANTS.

amarBEIRUT
Lebanese Fusion
Bibi's CAFE & BAR
Blue Cactus
BOCCA
Dary Natury
DONKEY SHOE
FOOD TOWN
FABRYKA NORBLINA
FOOD TOWN BARS
moxo
Paradiso
THE Piano Bar WARSAW
ON THE GRILL
UWAGA PIWO
WINE FIRST
WIŚNIEWSKI
WARSAW, ŻELAZNA 51/53
moxo
FABRYKA NORBLINA

Dolny Śląsk
Lower Silesia

Kraina zachwycających zamków i pałaców, gór i wygasłych wulkanów, malowniczych łąk i stawów. Można tu spacerować, ile tylko się da i na dobre zaprzyjaźnić z przyrodą.

A land of stunning castles and palaces, mountains and extinct volcanoes, picturesque meadows and ponds. You can take endless walks here as and become good friends with nature.

tekst / by **JOANNA LAMPARSKA**

PL Kiedy jestem w Kambodży, tęsknię za chłodną zielenią Dolnego Śląska. W Dolinie Loary szukam rozwichrzonych ogrodów, jakie znam z dolnośląskich pałaców, a na alpejskich szlakach szukam dzikiej przyrody Sudetów. Urodziłam się na Dolnym Śląsku i od lat opowiadam o tym regionie w swoich książkach i programach. Położony w południowo-zachodniej Polsce, wzdłuż dwóch granic, z Czechami i z Niemcami, jest krainą kilkuset zamków i pałaców, gór i wygasłych wulkanów, tutaj znajduje się największe w Europie skupisko stawów oraz potężne, pełne sekretów podziemia. Mimo, że część Dolnego Śląska ucierpiała w czasie powodzi, to wciąż idealny kawałek świata.

ENG Whenever I am in Cambodia, I miss the cool greenery of Lower Silesia. In the Loire Valley, I search for the wild gardens I know from Lower Silesian palaces, and on the Alpine trails, I look for the wild nature of the Sudetes. I was born in Lower Silesia and I have been talking about this region in my books and programs for years. It is located in southwestern Poland, and borders the Czech Republic and Germany. There are hundreds of castles and palaces here, along with plenty of mountains and extinct volcanoes. It has the highest concentration of ponds in Europe and holds many underground secrets. Lower Silesia is a rich and fascinating part of the world.

Pałacowy chillout Palace chillout

PL

Po doznania kulinarne jeżdżę do Doliny Pałaców i Ogrodów u stóp Karkonoszy. To park kulturowy, pełen pomnikowym drzew, stawów i oczywiście wspaniałych rezydencji. Na 100 km kw powierzchni znajduje się ponad 30 obiektów architektury świeckiej. To największe nasycenie tego typu zabytkami w Europie środkowo-wschodniej. Tutaj pławię się w luksusie, korzystam ze szlaków rowerowych i spaceruję, ile się da. Dawne majątki zostały połączone przez właścicieli alejami, większość parków zaprojektowano w angielskim stylu, stąd malownicze łąki, osie widokowe i romantyczne budowle, które kryją się w zieleni. Mam tu swoich ulubieńców. Jeśli maszerować, to przez Bukowiec, rozległy park ze stawami, średniowieczną wieżą i grecką świątynią. Śniadanie jem w Staniszowie, w pięknych wnętrzach siedziby książąt von Reuss, na lody jeżdżę do pałacu w Łomnicy, jeżeli kolacja to w otoczonych fosą Karpnikach. Dolina mnie rozleniwia, ale, jeśli trzeba, jest tu sporo możliwości aktywnego spędzania czasu. W Sokolikach, skałkach nazywanych ze względu na swój kształt Piersiami Lollobrygidy, można próbować swoich wspinaczkowych zdolności. Malowniczy, choć niezbyt wymagający szlak prowadzi do zamczyska Bolczów, którego skarbów – według legendy – pilnuje duch olbrzyma. Uwielbiam wieczorem usiąść na szczycie jego zrujnowanej wieży, żeby podziwiać zielone morze z koron drzew.

ENG

The Valley of Palaces and Gardens at the foot of the Karkonosze Mountains is a cultural park full of monumental trees, ponds, and of course magnificent residences. There are over 30 secular buildings within its 100 sq. km. This is the largest concentration of such monuments in Central and Eastern Europe. Here I bask in luxury, cycle along the bike trails and walk as much as I can. These erstwhile estates were once connected by avenues and most of the parks were designed in the English style. This explains the picturesque meadows, viewing axes and romantic buildings hidden in the greenery. I have my favourites, of course. I love to stroll through Bukowiec, a vast park with ponds, a medieval tower, and a Greek temple. I eat breakfast in Staniszów, in the picturesque interiors of the former von Reuss residence. I have some ice cream at Łomnica Palace, and I go to Karpniki Castle, which is surrounded by a moat, for dinner. The valley makes me feel lazy, but there are also many opportunities to spend my time actively. In Sokoliki, you can try your climbing skills on rocks known as Lollobrigida's Breasts (because of their shape). A picturesque, but not very demanding, trail leads to Bolczów Castle, whose treasures - according to legend - are guarded by the ghost of a giant. I love sitting on the top of its ruined tower in the evening to admire the green sea of the treetops.

Zbudowany w XIV w. neogotycki Zamek w Karpnikach. The Neo-Gothic Castle in Karpniki, built in the 14th c.

TASTE POLAND

MUZEALNA | WARSZAWA

MICHELIN 2024 POLAND

POLISH TOURISM ORGANISATION

DESTINATION PARTNER

Raj podglądacza (Stawy Milickie)

Natural wonderland

PL

Już samo spojrzenie na mapę obiecuje niezwykłą podróż. Zabytkowe aleje, groble, jazy, malownicze zakamarki. Bo Dolny Śląsk to różnorodność. W jego północnej części leży rezerwat Stawy Milickie. Otoczone łąkami wielkie kompleksy akwenów – a jest 285 – przyciągają wszystkich, którzy marzą o chwili świętego spokoju. Cały obszar należy do Living Lakes, Żyjących Jezior – międzynarodowej sieci jezior i zbiorników wodnych, które odznaczają się wyjątkowymi w skali świata walorami przyrodniczymi. Ta część Polski zawsze mnie zadziwia. Zupełnie jakby nikt nie wiedział tu o istnieniu wielkich miast, a mieszkańcy okolicy naprawdę zaprzyjaźnili się z przyrodą. Śpiew ptaków, romantyczne zachody słońca nad spokojnymi taflami wody niosą prawdziwe ukojenie. Okolica to prawdziwy ptasi raj, dlatego stawy przyciągają zarówno profesjonalnych ornitologów, jak i amatorów. Każdego roku od 300 do 700 par gęgaw wyprowadza tu młode. Poza gęgawą, od połowy września i w październiku zjawiają się duże ogromne stada gęsi. Jedno stado może liczyć nawet 4 tys. osobników. Nie znam się na ptakach, ale szumu skrzydeł, gdy stado podnosi się do lotu nie da się zapomnieć. Podobnie, jak zapachu świeżego chleba, który nawet w nocy można kupić w małej piekarni w Gądkowicach.

ENG

Just looking at the map promises an extraordinary journey. Historic alleys, embankments, weirs, and picturesque nooks and crannies. Lower Silesia is nothing if not diverse. The northern part contains the "Stawy Milickie" reserve. Its large bodies of water (no fewer than 285) surrounded by meadows are just the ticket for anyone looking for some peace and quiet. The entire area is part of Living Lakes - an international network of lakes and reservoirs – which makes them a unique world natural treasure. This part of Poland never ceases to amaze me. It is as if nobody knows about the existence of large cities here – the locals have really made friends with nature. Bird singing and romantic sunsets over calm water bring true relief. The area is a veritable bird paradise, so not surprisingly, the ponds attract both professional and amateur ornithologists and amateurs. Every year, from 300 to 700 pairs of greylag geese bring their young here. Apart from the greylag goose, from mid-September and October large, huge flocks of geese turn up. One flock can number up to 4,000 birds. I don't know much about birds, but the sound of all those wings flapping when the flock takes off is unforgettable. And so is the smell of fresh bread, which can be bought even at night in a small bakery in Gądkowice.

Stawy Milickie to prawdziwy ptasi raj. Na zdj. stado żurawi.
Milickie Ponds are a true bird paradise. In the photo: a flock of cranes.

TASTE POLAND

NOLITA | WARSZAWA

MICHELIN 2024 POLAND

POLISH TOURISM ORGANISATION

DESTINATION PARTNER

Zamki i twierdze kryją tajemnice

Secrets of castles and fortresses

PL

Te widoki z zamkowych wież to jedna z wizytówek Dolnego Śląska. Trudno powiedzieć, ile jest tu pałaców, pewnie kilkaset, ale zamki zostały policzone. Region ma ich prawie osiemdziesiąt. Bez wątpienia ich królem jest Czocha, nazywana jest często polskich Hogwartem, nie tylko ze względu na swój bajkowy wygląd, ale z powodu korytarzy, ukrytych w regałach przejść i skrytek w podłogach, ścianach oraz szafach. Choć zamek powstał w średniowieczu, to na początku XX w. przebudował go bogaty przedsiębiorca tytoniowy, Ernst F. Gütschow. Gütschow był człowiekiem sukcesu, Czochę kupił sobie na 40. urodziny, z okien nowej rezydencji mógł podziwiać widok na Kwisę i jezioro Leśniańskie, a do „domu" wchodził po kamiennym moście przerzuconym przez fosę. Nikt nie wie z jakiego powodu, ale nowy właściciel całkowicie zmienił wygląd zabytku. Nadał mu fantazyjne kształty, a piętra połączył czterdziestoma przejściami. Można do nich dotrzeć naciskając odpowiedni regał albo znane wtajemniczonym panele. Kiedy nocuję w zabytkowych komnatach, po zmroku wolę nie opuszczać pokoju, bo w zamku naprawdę mieszkają duchy i strzegą sekretów przeszłości. Podobnie czuję się Twierdzy Kłodzko, która powstała na bazie dawnego zamku. Potężne dzieło fortyfikacyjne z przełomu XVII i XVIII w. góruje nad miastem. Za bramą, do której trzeba wspinać się przez kilka minut zaczyna się labirynt przejść, sal, cel i chodników kontr minerskich. Na Dolnym Śląsku każdy budynek jest lustrem, w którym odbija się historia regionu, twierdzą rządzili Prusacy, Czesi, Austriacy, w czasie II wojny światowej służyła jako więzienie.

Średniowieczny Zamek Czocha został przebudowany na początku XX w.
The medieval Czocha Castle was rebuilt in the early 20th century.

Twierdza Kłodzko z przełomu XVII/XVIII w. góruje nad całą okolicą.
The Kłodzko Fortress from the turn of the 17th and 18th c. towers over the entire area.

ENG

These views from the castle towers are one of the calling cards of Lower Silesia. It is difficult to say how many palaces there are here, although they probably number in the hundreds. The castles, however, have been counted – and there are almost eighty of them. Without a doubt, pride of place goes to Czocha. This has been dubbed the Polish Hogwarts, not only because of its fairy-tale appearance, but because of its secret corridors, passages hidden behind bookcases, and lairs hidden beneath floors and behind walls and wardrobes. The castle was built in the Middle Ages, and then rebuilt by tobacco magnate, Ernst F. Gütschow, at the beginning of the 20th century. Gütschow had purchased Czocha to celebrate his fortieth birthday. From the windows of his new residence, he could admire the amazing view of the Kwisa River and Lake Leśnia, and he entered his "house" by crossing a stone bridge thrown over the moat. No one knows why, but the new owner completely changed the appearance of the building. He gave it fanciful shapes and connected the floors with forty hidden passages. You can reach them by pressing the appropriate shelf or panels. The castle is a big question mark, because things happen there that philosophers have never dreamed of. It really is a scary place, so it is best to be wary after dark. Whenever I spend the night in one of its historic chambers, I prefer not to leave the room, because ghosts really do live in the castle and they jealously guard the secrets of the past. I feel the same way about Kłodzko Fortress, which was built on the foundations of an earlier castle. A powerful fortification from the turn of the 17th and 18th centuries towers over the city. Behind the gate, to which you have to climb for several minutes, a labyrinth of passages, halls, cells and counter-mining tunnels begins. In Lower Silesia, every building is a mirror reflecting the complicated history of the region.

TASTE POLAND

NUTA | WARSZAWA

MICHELIN 2024 POLAND

POLISH TOURISM ORGANISATION

DESTINATION PARTNER

Podziemny świat Gór Sowich

The underground world of the Owl Mountains

PL

Dolny Śląsk to również kraina mroku. Widać to szczególnie w Górach Sowich, które stanowią najstarszą część Sudetów. Przecinają je tunele, którymi prowadzi najpiękniejsza trasa kolejowa w Polsce. Tory łączą Wałbrzych i Kłodzko, po drodze zaś mijam malownicze wsie, w których kryją się podziemia z czasów II wojny światowej. Ich budowa nosiła kryptonim „Riese", czyli „Olbrzym". Niemcy wyryli siedem wielkich kompleksów, największy z nich wydrążony został we wnętrzu Włodarza i ma ok. 9 tys. m kw. powierzchni. W zalanej częściowo hali mogłoby się zmieścić kilka domków jednorodzinnych. Druga pod względem wielkości, ale dla turystów wyjątkowo atrakcyjna, jest Osówka w Głuszycy. W jej sztolniach, dzięki nowoczesnym multimediom, ożywa historia, zaś bonusem są budowle naziemne, zagadkowe, betonowe konstrukcje, które odkrywam wzdłuż górskich szlaków.
W Górach Sowich kocham mgłę, która unosi się tu przez większość roku, małe schroniska i gospodarstwa agroturystyczne, które pachną drewnem i emanują ciepłem ognia z kominka. Tutaj, jak wszędzie na Dolnym Śląsku mieszka tajemnica, ale najtrudniej o niej opowiadać, trzeba przyjechać i jej dotknąć. ■

ENG

Lower Silesia is also a land of darkness. This is particularly visible in the Owl Mountains, which are the oldest part of the Sudetes. They are crossed by tunnels along which the most beautiful railway in Poland runs. The tracks connect Wałbrzych and Kłodzko, and along the way I pass picturesque villages beneath which underground tunnels and lairs dating back to World War II are hidden. Their construction was codenamed "Projekt Riese" (Project Giant). The Germans had forced labourers, along with prisoners of war and concentration camps carve out seven large complexes, the largest of which was hollowed out inside Włodarz and covers approx. 9,000 sq. m. The partially flooded hall could accommodate several single-family dwellings. The second largest, but exceptionally attractive for tourists, is Osówka in Głuszyca. Modern multimedia brings history to life in its tunnels. As an added bonus, there are mysterious, concrete structures at ground level, which I discover along the mountain trails. I love the fog that hangs over the Owl Mountains most of the year. I also love the small shelters and agritourism farms that give off a wood fragrance and whose fireplaces radiate warmth. Here, like everywhere in Lower Silesia, there is mystery, but it's hard to talk about it. You have to come and touch it. ■

Malownicza wieś Michałkowa położona w Górach Sowich.
The picturesque village of Michałków located in the Owl Mountains.

Tunel kompleksu "Rzeczka" (część Projektu Riese) liczy 500 m.
The tunnel of the "Rzeczka" complex (part of the Riese Project) is 500 m long.

Dolny Śląsk to też kraina mroku. Widać to w Górach Sowich, które stanowią najstarszą część Sudetów.
Lower Silesia is also a land of darkness. This is particularly visible in the Owl Mountains, which are the oldest part of the Sudetes.

© ADOBE STOCK (10), GETTYIMAGES, MACIEJ CHYRA/ZAMEK CZOCHA (2), TWIERDZA KŁODZKO (2), MICHAŁ PRZEŹDZIK-BUCZKOWSKI/RESTAURACJA VILLA GRETA

TASTE POLAND

LE BRACI | WARSZAWA

MICHELIN 2024 POLAND

POLISH TOURISM ORGANISATION

DESTINATION PARTNER

MICHELIN 2024 POLAND

POLISH TOURISM ORGANISATION DESTINATION PARTNER

#TASTEPOLAND

ROZBRAT 20

....to restauracja na warszawskim Powiślu, której jakość została niedawno potwierdzona gwiazdką Michelin.

...is a restaurant in Warsaw's Powiśle district, whose quality has recently been confirmed by a Michelin star.

Bartosz Szymczak – szef kuchni i współwłaściciel Rozbrat 20 znacząco czerpie z kuchni polskiej, ponieważ to właśnie na niej się wychował, często wraca również do kuchni brytyjsko-francuskiej, która go ukształtowała. „Moja głowa, serce i sposób gotowanie są otwarte. Otwarte na nowe smaki, produkty, czerpię z różnych kultur i wciąż podróżuje rozwijając siebie jako kucharza" – mówi Bartosz – „w tym miejscu i z tym zespołem odnaleźliśmy naszą wspólną drogę. Bawimy się produktem, ale podchodząc do niego z największym szacunkiem. Dzielimy się z Wami naszym gotowaniem, w którym najważniejszy jest smak. Różnorodność tekstur w naszej kuchni jest ważna, ale chcielibyśmy abyście zapamiętali smak i cieszyli się nim tak samo mocno, jak my przy jego tworzeniu."

Zespół Rozbrat 20 chce dzielić się, tym co sprawia im największą przyjemność - ciekawością i miłością do dobrego jedzenia oraz otaczania najlepszą gościnnością.

Do zobaczenia w Rozbrat 20!

Bartosz Szymczak - the chef and co-owner of Rozbrat 20 draws significantly from Polish cuisine, because that is where he was reared on. But he often revisits the British- French cuisine that shaped him as well. "My head, heart and way of cooking are open. Open to new flavours and products. I draw from different cultures and continue to develop as a chef while travelling", he says, adding "in this place, and with this team, we have found our common path. We play with the product, but approach it with the greatest respect. We love to share our cooking, in which the most important thing is taste, with you. The variety of textures in our cuisine is important, but we would like you to remember the taste and enjoy it as much as we enjoy creating it."

The Rozbrat 20 team wants to share what gives them the greatest pleasure – curiosity, love of good food, and superlative hospitality.

See you at Rozbrat 20!

Wieś Masca – położona na wysokości 600 m n.p.m. w masywie górskim Teno.
The village of Masca, located at an altitude of 600 m asl in the Teno mountain range.

TENERYFA. DWA ŚWIATY.
TENERIFE. TWO WORLDS.

**Południe to wielkie hotele, szerokie plaże i spalona ziemia.
Północ – kipiąca zieleń pięknie kontrastująca
z wulkanicznymi skałami i potężnymi klifami.**
The south is big hotels, wide beaches and scorched earth.
The north – seething greenery contrasting beautifully
with volcanic rocks and mighty cliffs.

PL

Granicę pomiędzy północą a południem wyznacza zieleń. Kaktusy i żółte skały znikają, gdy tylko droga biegnąca wokół wyspy zaczyna się piąć w górę. Pomiędzy miejscowościami Chio a Santiago del Teide jest jakieś 11 min jazdy, zaledwie 8 km. Gdybyśmy na te 11 min zamknęli oczy, zieleń po ich otwarciu nas porazi: sosny, paprocie, gąszcz endemicznych roślin i kwiaty strelicji.

Kilka zakrętów dalej, w zatoczce punktu widokowego, w towarzystwie mgieł podziwiam Pico del Teide, najwyższy szczyt Hiszpanii. Ma 3718 m n.p.m. Stożek powstał ok. 600 tys. lat temu w wyniku erupcji. Jest aktywny, po raz ostatni wybuchł w 1909 r. Wulkan zatrzymuje nadciągające z północy chmury, bierze „na zbocza" zmienne fronty znad Atlantyku, osłaniając przed deszczami południe wyspy z jej hotelami, w których sezon trwa cały rok, i sprawia, że północ wyspy jest zielona i mniej turystyczna.

tekst / by
ANNA JANOWSKA

ENG

The border between north and south is marked by greenery. Cacti and yellow rocks disappear as soon as the road around the island starts to ascend. The towns of Chio and Santiago del Teide are separated by an 11-minute drive (only 8 km). If you closed your eyes for those 11 minutes, you'd be dazzled by the greenery once you opened them again. You would see pines, ferns, a thicket of endemic plants and strelitzia flowers.

A few bends further on, in the bay below the scenic viewpoint, I gaze up at Pico del Teide, which is submerged in mist. At 3,718 m asl, it is the highest peak in Spain. This volcano was formed about 600,000 years ago and last erupted in 1909. It stops the clouds approaching from the north, and the changing fronts from the Atlantic settle "onto its slopes". In this way, it shields the south of the island (where the tourist season lasts all year round) from the rain, leaving the north green and less amenable to tourists.

KRĘCI SIĘ W GŁOWIE

Do wsi Buenavista del Norte jedzie się przez plantacje bananów, których długie liście wystrzeliwują wysoko ponad szare płoty. Kiście owoców zawinięte są w niebieskie worki chroniące je przed ptakami. Za polem golfowym kryje się Playa de las Arenas – o czarnym piasku, osłonięta przez nurkujący w oceanie zielony klif. Zresztą północ taka właśnie jest: czarna, wulkaniczna, kipiąca zielenią, pełna spektakularnych widoków i dynamicznej pogody.

Malowana w biało-czerwone pasy latarnia morska na Punta de Teno jest najbardziej na zachód wysuniętym punktem na wyspie. By się do niej dostać, wybieram drogę, która prowadzi najpierw w głąb wyspy, do osady El Palmar w zielonej dolinie, na której środku wyrasta stożek uformowany z wulkanicznych pyłów. Tu droga pnie się w górę serpentynami ku Teno Rural Park, przez sosnowy las, w którym od olejków eterycznych aż kręci się w głowie. Za zielenią igieł – błękit oceanu. Zatrzymać się można dopiero we wsi Teno, gdzie proste oberże kuszą daniami z koźliny.

MY HEAD'S SPINNING

To get to the village of Buenavista del Norte, you drive through banana plantations, the long leaves shooting high above the grey fences. The bunches of fruit are wrapped in blue sacks to protect them from birds. The Playa de las Arenas beach is hidden behind a golf course. Its black sand is sheltered by a green cliff plunging into the ocean. The north of the island is black, volcanic, seething with greenery, full of spectacular views, and subject to rapidly changing weather. The lighthouse on Punta de Teno, painted in red and white stripes, is the westernmost point on the island. To get to it, I take a road that first leads to El Palmar. This inland settlement is nestled in a green valley with a conic hill formed from volcanic ash in the middle of it. Here the windy road climbs towards Teno Rural Park. It leads through a pine forest, where the essential oils make my head spin. The blue of the ocean lies beyond the greenery of the trees. The only stop along the way is the village of Teno, where modest inns tempt you with goat-meat dishes. Of the many trails, I choose the one that runs westward to the ocean. It takes me through

Wokół Parque Nacional del Teide warto zatoczyć pętlę – odkrywając jak różnorodny może być wulkaniczny krajobraz. Dookoła morze zastygłej lawy, która prezentuje paletę odcieni.

It is worth making a full loop around the park – if only to discover how diverse a volcanic landscape can be. The sea of lava that solidified centuries ago now presents a whole palette of shades.

1. Czego spróbować na Teneryfie? Polecamy papas arrugadas – ziemniaki gotowane w mundurkach, podawane m.in. z mojo rojo, czyli sosem paprykowym.
What to try in Tenerife? We recommend papas arrugadas – potatoes cooked in their skins, served with mojo rojo, or pepper sauce.

2. Główny plac w miejscowości Garachico.
The main square in Garachico.

3. i 4. Schody z tytułami książek Agathy Christie w Puerto de la Cruz oraz jedna z uliczek starego miasta.
Staircase with Agatha Christie's book titles in Puerto de la Cruz and one of the streets of the old town.

1

2

The man from the sea
El misterioso caso de Style
Muerte en el Nilo
The mysterious Mr Quin
John Curran Los cuadernos secretos
Murder on the Orient Express
El misterio del tren azul

3

4

Z wielu szlaków wybieram ten biegnący na zachód, w stronę oceanu, pośród traw. Są tak wysokie, że pasące się wszędzie kozy są za nimi niemal niewidoczne. Zaś kamienne wiekowe farmy o maleńkich okienkach chowają się za wzniesieniami, byleby tylko osłonić się od wiatrów. Im bliżej brzegu, tym więcej agaw i opuncji. Ścieżka biegnie tuż obok nich i trzeba uważać gdzie się stawia stopy. Poszczególne „pola" są podzielone kamiennymi murkami spływającymi wraz z terenem w stronę oceanu. Idąc wydeptanym szlakiem wzdłuż jednego z nich, docieram do przepaści. W dole widać mewy, a fale roztrzaskujące się o kamienny klif z tej perspektywy wyglądają zupełnie niewinnie. Po chwili, gdy do nieufnego mózgu dotrze informacja, że solidna skała stanowi bezpieczne podłoże, siadam na kamieniu. Przed oczami mam bezmiar oceanu i wdzierający się w niego długi i wąski placek szarego lądu zwieńczony latarnią. Z Punta de Teno droga prowadzi już tylko na wschód.

Na Tenerife znajdziemy naturalne baseny ukryte między skałami.
On Tenerife, we will find natural pools hidden among the rocks.

Za Garachico zielenią się plantacje bananów, wśród których poukrywane są dawne hacjendy dziś częściowo zamienione w klimatyczne hotele.
Behind Garachico, there are green banana plantations, among which are hidden former haciendas, now partially converted into atmospheric hotels.

grass that is so tall as to make the omnipresent goats almost invisible. And I can see ancient stone farmsteads tucked away in the lee of the hill. The closer the ocean, the more agaves and prickly pears. The path runs right through them and you have to be careful where you put your feet. The individual "fields" are divided by stone walls descending to the ocean. I reach a precipice after following a trodden trail along one of them. The waves crashing against the stone cliff below look completely harmless from this perspective. After a while, I sit down on a rock that I judge to be safe. My eyes take in the vastness of the ocean and a long, narrow patch of grey land, topped with a lighthouse. The only road from Punta de Teno leads east.

BLACK BEACHES AND BANANAS

The first stop is Garachico. The guidebooks dub this town the "pearl of the north". Yellow, orange and white houses with red roofs contrast with the blackness of the volcanic rock. They crowd the slope, the edge of which plummets into the water with the irregularity of solidified lava. This is a reminder of the Mount Teide eruption in 1706, which put an end to Garachico's glory by flooding much of the town, along with the port from which ships had sailed to North America and Britain. Just behind the small 16th-century black-stone St. Michael

Z PKO Mastercard Platinum jesteś bezpieczny

You are safe with PKO Mastercard Platinum

Zapewnia wszechstronną pomoc w razie wypadku w Polsce i poza krajem, działa bez dodatkowych opłat, wreszcie chroni Ciebie i Twoich bliskich, z którymi podróżujesz. O PKO Mastercard Platinum rozmawiamy z Robertem Zawardzinem z PKO Banku Polskiego.
It provides comprehensive assistance in the event of an accident in Poland and abroad, does not have additional fees, and protects you and those you travel with. We talk about PKO Mastercard Platinum with Robert Zawardzin from PKO Bank Polski.

Dlaczego ubezpieczenie to ważny element każdej podróży?
Mądre przysłowie głosi: Przezorny, zawsze ubezpieczony. Podróżujemy coraz częściej, coraz intensywniej, jesteśmy też przebodźcowani, czasem nieuważni, więc wręcz musimy przygotować się na wszelkie ewentualności. Podróżujemy nie tylko z rodziną i bliskimi, których bezpieczeństwo jest dla nas kluczowe, ale też przewozimy cenny sprzęt, który podczas transportu może ulec uszkodzeniu lub zostawiamy zaliczkę (wkład własny) za wynajem samochodu. Czasem znajdujemy się w ekstremalnych sytuacjach. Zdarza się też w ostatniej chwili musimy odwołać nasz wyjazd. I bez ubezpieczenia, bez wsparcia, wszystkie koszty związane z odwołaniem, chorobą, nieszczęśliwym wypadkiem i pobytem w szpitalu, uszkodzeniem sprzętu, czy chociażby związane z uszkodzeniem wynajmowanego auta, musimy ponosić sami. A chyba nie muszę nikomu tłumaczyć, że to nie są małe kwoty.

Dlaczego w takich sytuacjach warto mieć PKO Mastercard Platinum?
Poza standardowymi funkcjami związanymi z płatnościami, karta zapewnia wszechstronną pomoc w razie wypadku, m.in.: ubezpieczenie kosztów pomocy medycznej, Assistance, NNW, OC. Ponadto ubezpie-czenie działa bez dodatkowych opłat – jest zawarte w cenie opłaty rocznej za obsługę karty kredytowej. Oraz chroni nie tylko jej posiadacza, ale też jego bliskich, którzy z nim podróżują, czyli współmałżonka lub partnera, dzieci do 18 roku życia lub 24 roku życia kontynuujące naukę.

Czy ubezpieczenie podróżne do PKO Mastercard Platinum działa też za granicą?
Jasne. Przed nami okres zimowych wyjazdów – PKO Mastercard Platinum chroni jej posiadacza i jego bliskich np. na nartach czy snowboardzie za granicą. Ubezpieczenie zapewnia szeroką pomoc jeśli ktoś np. nieszczęśliwie przewróci się na stoku czy przydarzy mu się wypadek podczas spaceru po górach. Dzięki karcie otrzymujemy specjalistyczną pomoc lekarską. Jeśli nasz sprzęt sportowy lub bagaż zostaną skradzione, zniszczone lub zagubione, możemy też otrzymać odszkodowanie za poniesione straty od ubezpieczyciela.

Robert Zawardzin
Ekspert
PKO Bank Polski
Expert at
PKO Bank Polski

Why is insurance an important element of every trip?
Better safe than sorry, as the old proverb has it. We travel more and more often, more and more intensively, we are also overstimulated, sometimes careless, so we have to prepare for all eventualities. We travel not only with our families and loved ones, whose safety is crucial, but we also carry valuable equipment that may be damaged, and sometimes pay for car rentals in advance. At times, we find ourselves in extreme situations. We might have to cancel our trip at the last minute. And without insurance, without support, we are liable for all the costs related to cancellation, illness, accident and hospitalisation, equipment damage, or even rental car damage. It should not need saying that these costs are not trivial.

Why is it worth having PKO Mastercard Platinum in situations like these?
In addition to standard payment functions, the card provides comprehensive assistance in the event of an accident, including medical assistance costs insurance, Assistance, NNW, and OC. Moreover, this insurance does not incur additional fees – it is included in the price of the annual fee for the credit card service. And it protects not only its holder, but also the family members with whom he or she travels (spouse or partner, and children up to 18 years of age or 24 years of age in the case of full-time students).

Does PKO Mastercard Platinum travel insurance also work abroad?
Sure. The winter travel season is ahead of us – a PKO Mastercard Platinum protects its holder and his or her loved ones, e.g. during skiing or snowboarding holidays abroad. The insurance provides extensive assistance if, e.g., you accidentally fall on the slope or have an accident while trekking in the mountains. The card also entitles you to specialist medical assistance. You can also claim compensation if your sports equipment or luggage is stolen, destroyed or lost.

CZARNE PLAŻE I BANANY

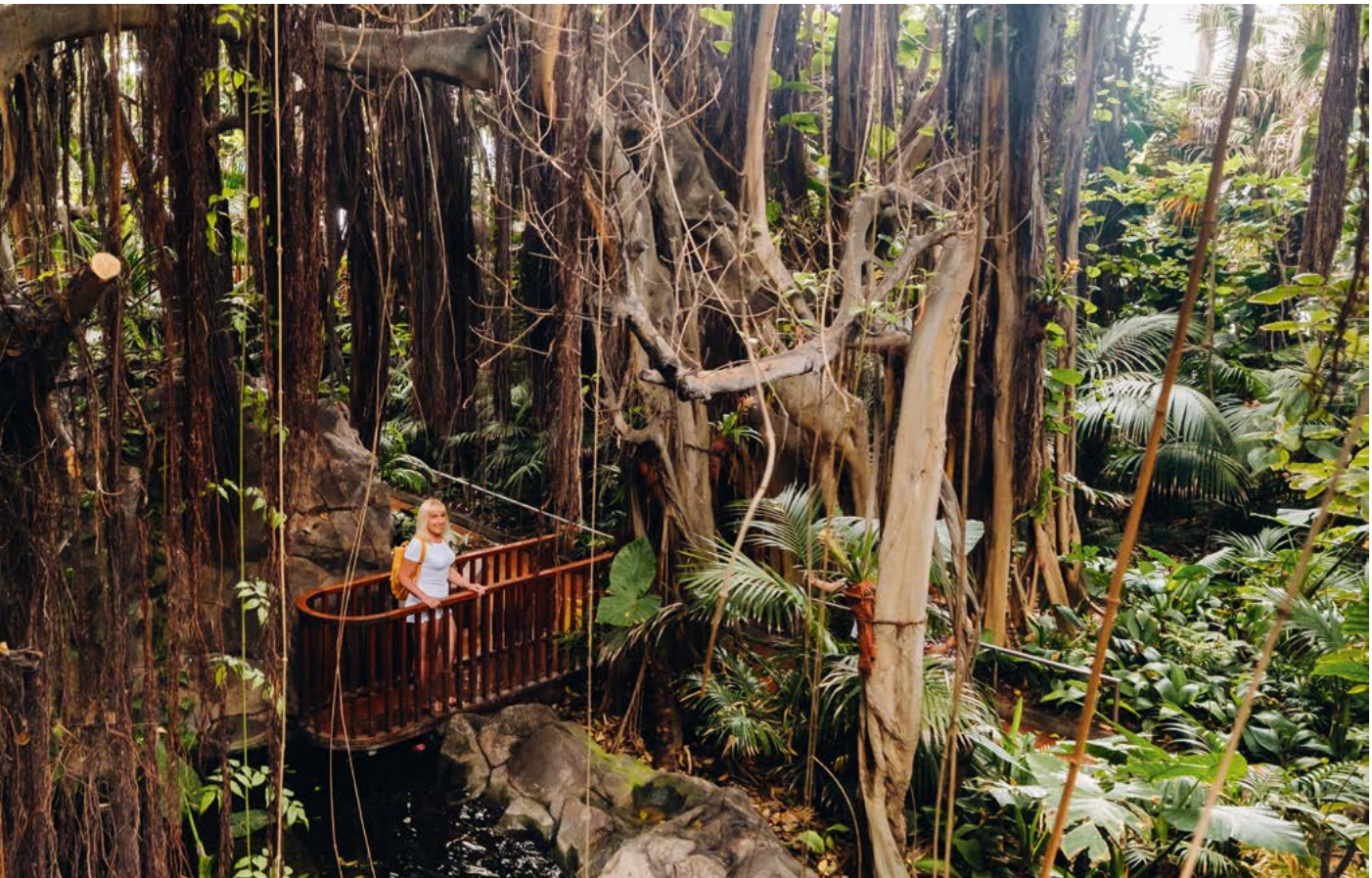
Pierwszy przystanek to Garachico nazywane w przewodnikach „perełką północy". Żółto-pomarańczowo-białe domy o czerwonych dachach kontrastują z czernią wulkanicznej skały. Tłoczą się na zboczu, którego brzeg nurkuje w wodzie nieregularnością zastygłej lawy. To pamiątka po erupcji Teide z 1706 r., która położyła kres świetności Garachico, zalewając kawał miasta i port, z którego kursowały statki ku Ameryce i Wielkiej Brytanii. Tuż za niewielkim, balansującym na krawędzi wybrzeża XVI-wiecznym zamkiem św. Michała wzniesionym z czarnego kamienia zastygająca lawa uformowała naturalne baseny zwane El Caletón. Ku wodzie prowadzą czarne, obrysowane białą farbą schodki, a dzięki naturalnej barierze skalnej kąpiel jest w tym miejscu bezpieczna.

Za Garachico zielenią się plantacje bananów, wśród których poukrywane są dawne hacjendy dziś częściowo zamienione w klimatyczne hotele. Na ich podwórzach rosną palmy i smocze drzewa posadzone cztery, pięć pokoleń wcześniej. Nocleg tu to rarytas i raczej lepiej nie liczyć na zarezerwowanie go w ostatniej chwili. Najbardziej turystyczną miejscowością na północy jest Puerto de la Cruz, gdzie z kolei miejsc noclegowych w hotelowych wieżach nie brakuje. Jest tu też sporo atrakcji, np.: Loro Parque, czyli połączenie oceanarium i zoo. Ale wielu przyjeżdża tu tylko dla pięknej obsadzonej palmami plaży Maria Jiménez,

Jungle Park, czyli zoologiczno-botaniczny park położony na południu Teneryfy.
Jungle Park, a zoological and botanical park in the south of Tenerife.

Fortress on the edge of the coast, the solidifying lava formed natural pools called El Caletón. Black steps outlined in white paint lead down to the water, and the natural rock barrier makes it safe to swim here.

Behind Garachico, there are green banana plantations, among which are hidden former haciendas, now partially converted into atmospheric hotels. In their courtyards grow palm trees and dragon trees planted four or five generations ago. Overnight stays here are a rarity, so it is better not to count on making a booking at the last minute. The most touristic town in the north is Puerto de la Cruz, where high-rise hotels ensure that there is no shortage of accommodation. There are also many attractions here, such as Loro Parque, a combination of an oceanarium and a zoo. But many people come here only for the beautiful palm-lined Maria Jiménez beach, or for the bustling market, a walk through the narrow streets around Castillo de San Felipe or to feast on fried seafood. From here, one of the three exit roads leads to the heart of the island, marked by Mount Teide. And while climbing to the top is only for seasoned hikers (there is a cable car for everyone else), Teide National Park, which surrounds the lunar volcano, has a tonne of trails catering for every level of difficulty. The park was established in 1954 and covers 135 sq. km. Its central point is the massive, collapsed vol-



CZYSTA 4
APARTAMENTY

Projekt premium
na Starym Mieście we Wrocławiu

BUDOWA ZAKOŃCZONA –
– TRWA ODBIÓR KLUCZY

TARAS WIDOKOWY
NA DACHU

MIESZKANIA 1- ORAZ 2-POKOJOWE
IDEALNE POD INWESTYCJĘ

czysta4.pl

799 357 666

bpi

ewentualnie na gwarny targ, spacer wąskimi uliczkami wokół Castillo de San Felipe czy biesiadę w knajpce serwującej smażone owoce morza. Stąd też prowadzi jedna z trzech dróg ku sercu wyspy wyznaczonym przez stożek Pico del Teide. I choć wspinaczka na szczyt to atrakcja dla zaprawionych wędrowców (można też wjechać kolejką), to w otaczającym wulkan księżycowym Parque Nacional del Teide wytyczono masę szlaków o każdym stopniu trudności. Park powstał w 1954 r. i jest ogromny; liczy aż 135 km². Jego centralny punkt to potężny, zapadnięty krater wulkaniczny Las Cañadas (o wymiarach 12 na 17 km!). To z niego wyrasta szczyt Teide i jego starszy, ale niższy bliźniak Pico Viejo (3105 m n.p.m.).

Wokół parku warto zatoczyć pełną pętlę – odkrywając jak różnorodny może być wulkaniczny krajobraz. Dookoła morze zastygłej przed wiekami lawy, która prezentuje całą paletę odcieni: od rdzawej czerwieni, przez brązy, po czerń. Zobaczymy tu wielkie głazy narzutowe zwane jajkami Teide, żółciutką „pustynię" z piasku powstałego z erozji skał oraz krajobrazy, które posłużyły jako naturalna scenografia do *Gwiezdnych wojen* czy Planety małp.

A wszystko to, wedle wierzeń Guanczów, pierwotnych mieszkańców Teneryfy, przez żyjącego we wnętrzu Teide diabła Guayotę, który połknął słońce. Przerażeni Guanczowie zaczęli błagać najpotężniejszego ze swoich bogów, Achamána, o pomoc. Ten wtargnął do środka krateru, zamknął w nim diabła i ... uwolnił słońce. ■

Imponujące formacje skalne w położonym wokół wulkanu Parku Narodowym Teide.
Impressive rock formations in Teide National Park, which surrounds the volcano.

canic crater Las Cañadas (measuring 12 by 17 km). It is from this crater that Teide and its older, but lower twin, Pico Viejo (3,105 m asl) rise.

It is worth making a full loop around the park – if only to discover how diverse a volcanic landscape can be. The sea of lava that solidified centuries ago now presents a whole palette of shades from rusty red, through brown, to black. You can see large erratic boulders known as Teide eggs, a yellow "desert" made of sand resulting from the erosion of rocks, and landscapes that served as a natural setting for Star Wars and Planet of the Apes. And all this, according to the beliefs of the Guanches, the original inhabitants of Tenerife, was caused by the devil Guayota, who swallowed the sun and lived inside Teide. The terrified Guanches began to beg the most powerful of their gods, Achamán, for help. He invaded the crater, locked the devil inside and released the sun. ■

© GETTYIMAGES (2), SHUTTERSTOCK (6)

KOLEJ NA 19

Ostatnia szansa na wymarzone mieszkanie

Odbierz klucze i zamieszkaj już w tym roku!

Warszawa-Wola, ul. Kolejowa 19 | +48 781 118 811 | www.kolejna19.pl

PHN

Moje Chicago

MY CHICAGO

Położone nad jeziorem Michigan miasto, co roku przyciąga ponad 40 mln turystów. Nic dziwnego – ma świetne muzea, restauracje i miejsca do aktywnego relaksu.

Located on Lake Michigan, the city attracts over 40 million tourists every year. No wonder – it has great museums, restaurants and places for active relaxation.

PL

Chicago znane jest m.in. z niepowtarzalnej architektury, klubu koszykarskiego Chicago Bulls, nieustającego wiatru, a także rozległych terenów do uprawiania sportu. Bardzo lubię biegać, dlatego zapraszam na nietypowe zwiedzanie najważniejszych atrakcji tego miasta.

Na start wjedźmy na 105. piętro wieżowca Willis Tower i ze znajdującego się tam tarasu widokowego rzućmy okiem na naszą trasę. Nie lada atrakcją są balkony z przeszkloną podłogą wystające poza obręb budynku. Stąd pobiegniemy w kierunku rzeki Chicago i później wzdłuż jej brzegu, deptakiem Riverwalk udamy się w głąb finansowej dzielnicy miasta. Zobaczymy The Wrigley Building oraz oryginalne wieże Marina City Towers wyglądające jak zwinięte plastry miodu.

Na wysokości majestatycznego Trump Tower przebiegniemy mostem DuSable na drugą stronę rzeki i skierujemy się w górę Michigan Avenue – najsłynniejszej ulicy w Chicago. Szczególnie znany jest jej tętniący życiem fragment zwany Magnificent Mile, gdzie znajdziemy luksusowe butiki, hotele oraz modne restauracje.

Kiedy zmęczy nas zgiełk ulicy, udamy się w kierunku Jeziora Michigan,

ENG

Chicago is known for its unique architecture, the Chicago Bulls basketball team, its unrelenting windiness, and its vast sports areas. I really like running, so today I invite you to take an unusual tour of Chicago's major attractions.

First, we will climb to the 105th floor of the Willis Tower and take a look at the route of our run from the observation deck. The protruding balconies, with their glass floors, are an attraction in their own right. From there we're going to run towards the Chicago River and then along the Riverwalk promenade, which will take us deep into the city's financial district. Then, we'll see The Wrigley Building and the original Marina City Towers, which look like rolled up honeycombs.

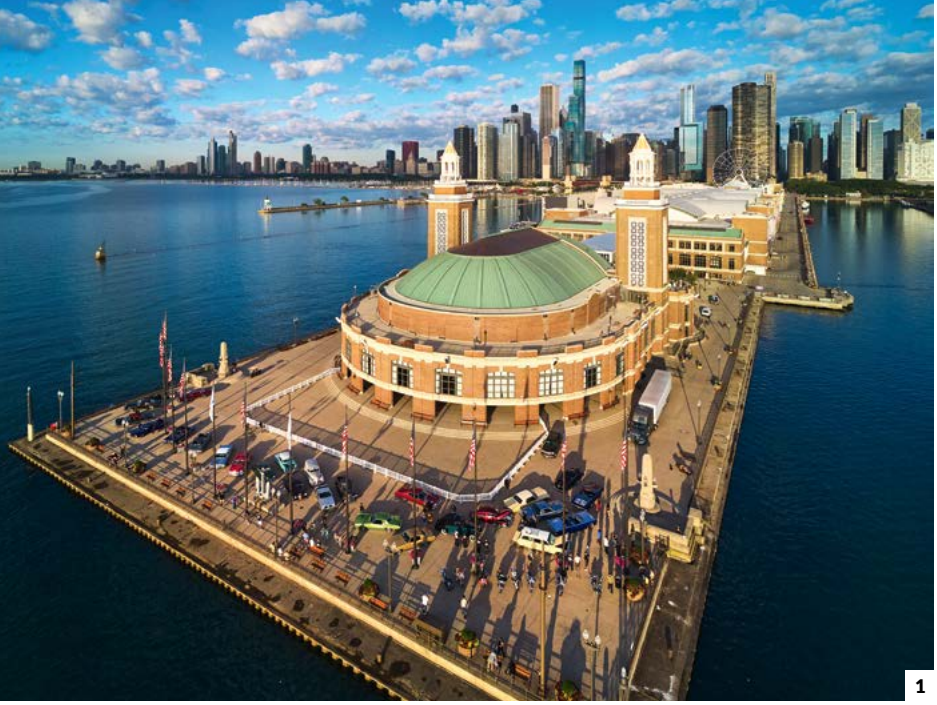
At the height of the majestic Trump Tower, we are going to run across the DuSable Bridge to the other side of the river and head up Michigan Avenue – the most famous street in Chicago. The bustling section, known as the Magnificent Mile, is particularly famous for its luxury shops, hotels and trendy restaurants. Once we have had enough of the hustle and bustle of the street, we will be heading towards Lake Michigan, specifically to Navy Pier. This is a huge concrete pier, a bit like Kościuszko Square

poleca / recommends

Marta Sochacka-Podbielska

Senior Purser oraz Instruktor ds. Szkolenie Standardu Obsługi Pasażera
Senior Purser and Passenger Service Standard Training Instructor

Związana z LOT-em od ponad 10 lat. Uwielbia podróże za możliwość zanurzenia się w innej rzeczywistości oraz okazję do poznania wielu inspirujących ludzi.
Has been associated with LOT for over ten years. She loves travelling as it gives her opportunities to immerse herself in other realities and to meet lots of inspiring people.



1. Molo Navy Pier na brzegu jeziora Michigan. Znajdziemy tu sieć sklepów, restauracji, a nawet teatrów.
Navy Pier on the shore of Lake Michigan. Here you will find a network of shops, restaurants, and even theaters.

2. Prawie 30-kilometrowa ścieżka Lakefront Trail biegnąca nad jeziorem Michigan.
The nearly 30-mile long Lakefront Trail runs along Lake Michigan.

3. Taras widokowy Skydeck w 110-piętrowym wieżowcu Willis Tower.
Skydeck observation deck in the 110-story Willis Tower.

na Navy Pier – olbrzymie betonowe molo jest nieco podobne do gdyńskiego Skweru Kościuszki. Rozciąga się stąd spektakularny widok na panoramę miasta.
Dalszy etap naszej trasy biegnie wzdłuż zachodniego brzegu Michigan. Lakefront Trail to 30-kilometrowa ścieżka przeznaczona do joggingu lub jazdy na rowerze, którą docieramy do Parku Maggie Daley połączonego ze słynnym Parkiem Millenium. To tu – przy słynnej Cloud Gate zwanej potocznie „fasolką" – bije turystyczne serce miasta. Dzięki swej metalicznej powłoce rzeźba wspaniale odbija otaczający ją krajobraz, tworząc unikalne efekty optyczne.
10 km mamy za sobą – czas na coś dobrego do jedzenia. Nie możemy wyjechać z Chicago bez spróbowania słynnej Deep Dish Pizzy z ogromną ilością sera. Moja ulubiona sieć pizzerii to istniejąca od 1974 r. Giordano's Pizza. Smacznego! ■

in Gdynia. The pier offers many attractions and a spectacular view of the city skyline.
The next stage of our route runs along the western shore of the lake. The Lakefront Trail is a 30-km jogging and cycling path that leads to Maggie Daley Park, which is connected to the famous Millennium Park. The tourist heart of the city beats right there – at the famous Cloud Gate sculpture, commonly known as the "bean". With its metallic coating, it wonderfully reflects the surrounding landscape, creating unique optical effects. After covering the 10-km sightseeing route, we certainly deserve something delicious to eat. We can't leave Chicago without trying the famous Deep Dish Pizza with a huge amount of cheese. My favourite pizza chain is Giordano's Pizza, which has been operating here since 1974. Enjoy! ■

Połączenia
Connections
WAW → ORD
WARSZAWA
CHICAGO
Sprawdź
Check
LOT.COM

© RANVESTEL PHOTOGRAPHIC (2), ABEL ARCINIEGA/CHOOSE CHICAGO, GETTYIMAGES (4), ADOBE STOCK, SHUTTERSOCK, GIORDANO'S PIZZA, BARTOSZ GOLEC/PLL LOT

ITAKA

WWW.ITAKA.PL

O! LATO 25

JUŻ W SPRZEDAŻY

Nazywany „świątynią miłości” XVII-wieczny Tadź Mahal w Agrze, mieście nad rzeką Jamuna (ok. 200 km od Delhi). Obiekt wpisany jest na listę UNESCO oraz listę siedmiu nowych cudów świata.
Called the temple of love, the 17th-century Taj Mahal in Agra, a city on the Yamuna River (about 200 km from Delhi). The building has been inscribed on the UNESCO list and the list of the New Seven Wonders of the World.

Z ROZMACHEM
ON A GRAND SCALE

Monumentalne pałace oraz zjawiskowe świątynie – w architekturze indyjskiej odbijają się bogata historia i kultura tego kraju.

Monumental palaces and spectacular temples – Indian architecture reflects the rich history and culture of this country.

Powyżej: położona w Amritsarze XVII-wieczna Złota Świątynia. Prowadzą do niej cztery wejścia – po jednym z każdej strony. Symbolizują otwartość na wszystkie klasy społeczne.
Above: located in Amritsar, the 17th-c. Golden Temple. It has four entrances – one on each side. They symbolize openness to all social classes.

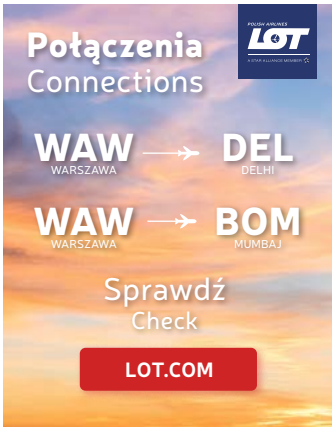
Po lewej: na zdj. w tle widać wejście do Świątyni Minakszi w Maduraj – to hinduistyczny kompleks obiektów sakralnych powstały w latach 1560–1680.
Left: The entrance to the Meenakshi Temple in Madurai - it is a Hindu complex of religious buildings built in 1560–1680.

Wpisany na listę UNESCO XVI-wieczny Meczet Jama w mieście Fatehpur Sikri.
The 16th-century Jama Mosque, inscribed on the UNESCO list in the city of Fatehpur Sikri.

Poświęcona Śiwie Świątynia Wirupakszy (XIII–XVII w.) w Hampi.
Virupaksha Temple dedicated to Shiva (13th–17th c.) in Hampi.

Powyżej: wzniesiony w 1799 r. w Jaipurze Pałac Wiatrów. W budynku mieści się dziś Muzeum Archeologiczne z kolekcją rzeźb.
Above: Erected in 1799 in Jaipur, the Palace of Winds. Today the building houses the Archaeology Museum with a collection of sculptures.

Po prawej: Chhatri, czyli półotwarte, podwyższone pawilony na sztucznym jeziorze Gadisar w mieście Dżajsalmer.
Right: Chhatri, i.e. semi-open, elevated pavilions on the artificial Gadisar Lake in Jaisalmer.



© ADOBE STOCK (2), GETTYIMAGES (5)

Turecke dywany i kilimy to ważna część narodowej kultury. Centrum ich tradycyjnego wyrobu to od wieków Anatolia. W Stambule lokalne dywany można kupić m.in. w specjalistycznych sklepach na Wielkim Bazarze, np. Ozturk Rug House.
Turkish carpets and kilims are an important part of the national culture. Anatolia has been the centre of their traditional production for centuries. Carpets can be purchased in specialist shops in the Grand Bazaar, such as Ozturk Rug House.

Steamed mussels with rice are a popular snack in Istanbul, and at Midyeci Eşref, they serve some of the best in town.
Mule gotowane na parze z ryżem to popularna stambulska przekąska. W Midyeci Eşref podają jedne z najlepszych w mieście.

Stambuł
ISTANBUL

Łączy Wschód z Zachodem i jest jedną z najważniejszych metropolii świata. Jego tętniące życiem uliczki skrywają tysiące lat historii, kultury oraz tradycji.
It connects the East with the West and is one of the most important metropolises in the world. Its vibrant streets hide thousands of years of history, culture and tradition.

tekst / by **MAGDALENA RUDZKA**

PL Dwa kontynenty, wielka historia, ogromna powierzchnia, kalejdoskop zabytków, kulinarny tygiel – w Stambule wszystkiego jest dużo. To meropolia niemożliwa do poznania za jednym razem. Sam Wielki Bazar jest miastem w mieście: 61 ulic, 4 tys. sklepów, 30 ha powierzchni, 22 bramy, ćwierć miliona klientów dziennie. Stambuł może jednak być wszystkim, zarówno pełnym zgiełku labiryntem, jak i miejscem skłaniającym do zadumy i duchowej refleksji. Tylko od nas zależy, co w nim tym razem odkryjemy.

ENG Two continents, a great history, a vast area, a kaleidoscope of historic buildings and monuments, a culinary melting pot – Istanbul has it all and plenty of it. It takes time to get to know this metropolis. The Grand Bazaar alone is a city within a city: 30 ha with 61 streets, 4,000 shops, 22 gates, and a quarter of a million customers a day. However, Istanbul can be anything from a noisy labyrinth to a place that encourages contemplation and spiritual reflection. It all depends on what you are looking for.

OAZA SPOKOJU
OASIS OF TRANQUILITY

Malownicze i ciche Wyspy Książęce leżą na Morzu Marmara, tylko 2 km od Stambułu. Na tych 10 niewielkich wysepkach życie płynie wolniej, a głównymi środkami transportu są bryczki i rowery.
The picturesque and quiet Princes' Islands lie in the Sea of Marmara, just 2 km from Istanbul. Life on these 10 small islands is slower, and the main means of transport are horse-drawn carriages and bicycles.

Wieża Galaty (powyżej) mierzy 63 m i została zbudowana w 1584 r., kiedy Stambuł należał do Republiki Genui.

The Galata Tower (above) is 63 m tall and was built in 1384, when Istanbul belonged to the Republic of Genoa.

SKARBY SUŁTANÓW
TREASURES OF THE SULTANS

Pałac Topkapi, czyli rezydencja władców Imperium Osmańskiego, to jeden z najważniejszych zabytków Turcji. Wśród zgromadzonych tam eksponatów można podziwiać m.in. 86-karatowy diament, jeden z największych na świecie.
Topkapi Palace, the residence of the Ottoman Sultans, is one of the most important buildings in Turkey. Its exhibits an 86-carat diamond, one of the largest in the world.

Warto wiedzieć
/ Good to know

CROWNE PLAZA®
AN IHG® HOTEL
WARSAW - The HUB

A MODERN HOTEL IN THE HEART OF WARSAW

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

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

IHG ONE REWARDS

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

KULINARNY LABIRYNT
CULINARY LABYRINTH

Street food w Stambule to osobne uniwersum. Doskonałe jedzenie można kupić z mobilnych stoisk, od ulicznych sprzedawców, czy z okienek wielu restauracji. Grillowane kasztany, kukurydza, mule, kofty i kebaby, obwarzanki simit, kokorec (opiekane podroby jagnięce), placuszki borek, pieczone ziemniaki kumpir – to zaledwie początek listy.
Street food in Istanbul is another universe. Excellent food can be bought from mobile stands, street vendors, or from the windows of many restaurants. Grilled chestnuts, corn, mussels, koftas and kebabs, simit pretzels, kokorec (roasted lamb offal), borek pancakes, baked kumpir potatoes – and that's just for starters.

MIASTO ŚWIĄTYŃ
CITY OF TEMPLES

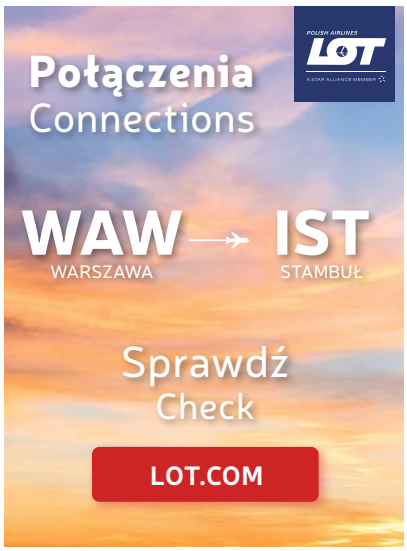
W Stambule funkcjonuje zawrotna liczba prawie 3 tys. meczetów. Najważniejsze z nich to: wybudowana w 537 r. jako bizantyjski kościół Hagia Sophia, wpisany na listę UNESCO Błękitny Meczet z XVII w. (na zdj. poniżej) i największy w Turcji meczet Çamlıca, mogący pomieścić 63 tys. wiernych.
Istanbul is home to a staggering 3,000 mosques. The most important are: Hagia Sophia, built in 537 as a Byzantine church, the 17th-century Blue Mosque (pictured below), which is a UNESCO World Heritage Site, and the largest mosque in Turkey, Çamlıca, which can accommodate 63,000 worshippers.

Najważniejsze obiekty Stambułu skupiają się w historycznej dzielnicy Sultanahmet.

The most important sites in Istanbul are concentrated in the historic Sultanahmet district.

HIPNOTYCZNY TANIEC
HYPNOTIC DANCE

Wirujący derwisze to mistyczne bractwo muzułmańskie. Jego członkowie medytują w ruchu – długim i jednostajnym, wirującym tańcu. W 2005 r. taneczny rytuał derwiszy został wpisany na listę niematerialnego dziedzictwa UNESCO. Ceremonię tańca można obejrzeć w Stambule, m.in. w Muzeum Galata Mevlevi.
The whirling dervishes are a mystical Muslim brotherhood. Their members meditate in movement – a long and monotonous, whirling dance. In 2005, the dervish dance ritual was added to the UNESCO Intangible Cultural Heritage List. The dance ceremony can be seen in Istanbul, including at the Galata Mevlevi Museum.



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

Coraltravel

Zaplanuj **kolejne**

CORALOVE **LATO '25**

- TURCJA
- GRECJA
- HISZPANIA
- BUŁGARIA
- CYPR
- EGIPT
- TUNEZJA

Tylko teraz największy WYBÓR OFERT

Skorzystaj Z PROMOCJI!

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

W RÓWNOWADZE
IN BALANCE

Mobilizuje do działania i jest naszym motorem rozwoju, ale gdy jest go zbyt dużo, szkodzi. Czym tak naprawdę jest stres i jak sobie radzić z jego nadmiarem?

It mobilizes us. It is our developmental driving force.
But too much of it is harmful. What is stress?
And how should we deal with an excess of it?

tekst / by **MAGDALENA RUDZKA**

NASZ NIEODŁĄCZNY TOWARZYSZ

Choć kojarzy się z czymś niepożądanym i groźnym, stres to niezbędny aspekt naszego funkcjonowania. Bezstresowe życie może wydawać się idyllą, ale ma też swoje minusy. Amerykańska neurobiolożka Susan T. Charles w badaniu z 2021 r. zaobserwowała, że osoby nieobciążone nadmiernym stresem rzadziej chorowały i deklarowały większe zadowolenie z życia. Ale także miały gorsze wyniki w testach pamięciowych, miały obniżoną uwagę i koncentrację oraz gorzej radziły sobie z rozwiązywaniem problemów. Stres to niezwykle skuteczny system na wielu poziomach mobilizujący nasze mózgi i ciała do działania. W skomplikowanej reakcji stresowej biorą udział m.in.: podwzgórze, przysadka mózgowa, ciało migdałowate, nadnercza i ośrodkowy układ nerwowy. Kortyzol, adrenalina i noradrenalina powodują przyspieszenie tętna i oddechu oraz rozszerzenie naczyń krwionośnych w mięśniach.

OUR INSEPARABLE COMPANION

Although stress has undesirable and dangerous connotations, we cannot function without it. A stress-free life may seem idyllic, but it definitely has its drawbacks. American neurobiologist Susan T. Charles observed in a 2021 study that people not overburdened with stress were less likely to get sick and declared greater satisfaction with life. However, they also performed worse in memory tests, had shorter attention spans, exhibited poorer concentration, and were worse at solving problems. Stress is an extremely effective multi-layered system that mobilizes our brains and bodies to act. The complex stress response involves the hypothalamus, pituitary gland, amygdala, adrenal glands, and central nervous system. Cortisol, adrenaline, and noradrenaline accelerate the heart and breathing rates and cause the blood vessels in the muscles to dilate.

Czy wiesz, że...
Did you know that..

KORTYZOL
CORTISOL

Potocznie – i słusznie – nazywany hormonem stresu. Jest wydzielany przez korę nadnerczy, a jego główna funkcja to zwiększenie stężenia glukozy we krwi, by przygotować organizm do zmierzenia się z zagrożeniem. Przewlekły stres może doprowadzić do trwałego zwiększenia poziomu kortyzolu, co może się objawiać m.in. nadciśnieniem i bezsennością.
Cortisol is colloquially called the stress hormone. And for good reason. It is secreted by the adrenal cortex, and its main function is to increase the concentration of glucose in the blood to prepare the body to face a threat. Chronic stress can lead to a permanent increase in cortisol levels, which can manifest itself in hypertension, insomnia, and other disorders.

HRV czyli zmienność tętna to dobry wskaźnik poziomu stresu, często stosowany w zegarkach i opaskach fitness.
HRV, or heart rate variability, is a good indicator of stress levels. It is often used in watches and fitness bands.

PRZYJACIEL CZY WRÓG?

Reakcja stresowa to doskonałe biologiczne przystosowanie do radzenia sobie z zagrożeniem, może jednak działać na naszą niekorzyść. Problemy zaczynają się, gdy stres jest zbyt silny lub długotrwały. Mechanizmy powrotu do równowagi zawodzą i organizm pozostaje w stałym stanie pobudzenia. Chroniczny lub traumatyczny stres prowadzi do zmian w układzie odpornościowym, zaostrzenia chorób przewlekłych, a przede wszystkim znacznie zwiększa prawdpodobieństwo wystąpienia depresji, zaburzeń lękowych i zespołu stresu pourazowego (PTSD). Stresory (czynniki wywołujące stres) to nie tylko np. praca, egzamin, choroba czy codzienne problemy. To także bardziej banalne lecz wszechobecne okoliczności: hałas, przeładowanie informacjami, nieodpowiednie oświetlenie, tłum, a nawet bałagan.

STRES, STRACH, LĘK
STRESS, FEAR, ANXIETY

Nie są tym samym. Stres to złożona reakcja organizmu w odpowiedzi na stresor (bodziec), mobilizująca do działania. Strach i lęk to emocje. Strach odpowiada na realne zagrożenie. Lęk to zjawisko czysto psychiczne, związane z przewidywaniem (realnego lub wyobrażonego) niebezpieczeństwa.
These are not the same. Stress is a complex bodily response to a stressor (stimulus); one that mobilises it to take action. Fear and anxiety are emotions. Fear is a response to a real threat. Anxiety is a purely psychological phenomenon, related to the anticipation of (real or imagined) danger.

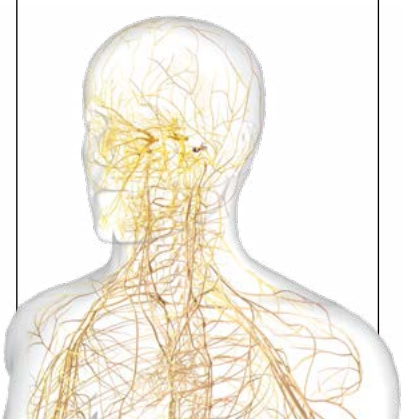
FRIEND OR FOE?

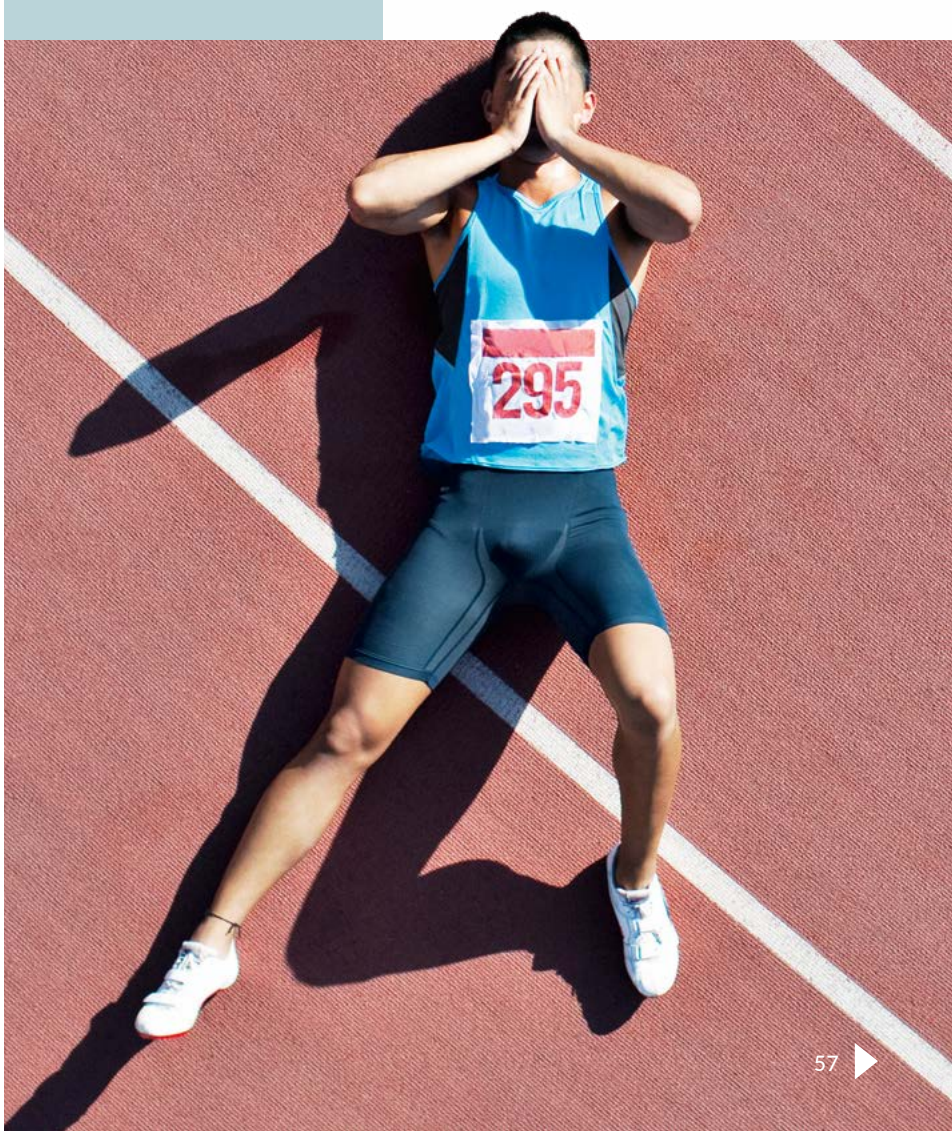
The stress response is an excellent biological adaptation to cope with threats, but it can also work against us. Problems begin when stress is too strong or prolonged. This causes the mechanisms for returning to balance to fail. The body then remains in a constant state of arousal. Chronic or traumatic stress leads to changes in the immune system and exacerbates chronic diseases, but most commonly, it significantly increases the likelihood of depression, anxiety disorders, and post-traumatic stress disorder (PTSD). Work, exams, illness, or everyday problems are not our only stressors. More banal but ubiquitous circumstances, e.g. noise, information overload, inadequate lighting, crowds, and even mess, can qualify.

Czy wiesz, że...
Did you know that..

NERW BŁĘDNY
VAGUS NERVE

To najdłuższy z nerwów czaszkowych i najważniejszy w tzw. układzie przywspółczulnym – części autonomicznego układu nerwowego odpowiedzialnej m.in. za odpoczynek. Uczestniczy w wielu procesach, m.in. regulacji tętna. Stymulacja nerwu błędnego (np. masaż w odpowiednich miejscach) może zmniejszyć stres.
This is the longest of the cranial nerves and the most important in the parasympathetic system (the part of the autonomic nervous system responsible for rest). It participates in many processes, including heart rate regulation. Stimulation of the vagus nerve (e.g. by massaging the right places) can reduce stress.





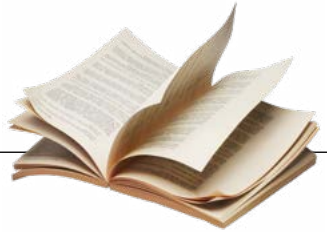
OD KONTEMPLACJI DO REDUKCJI STRESU

Medytacja i mindfulness – te dwa terminy zyskują na popularności w ostatnich dekadach, jednak ich korzenie sięgają tysięcy lat wstecz.Zainteresowanie nimi wynika nie tylko z chęci znalezienia sposobu na redukcję stresu, ale także z rosnącej liczby badań, które wykazują pozytywne skutki tych praktyk na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne. Praktyka medytacji ma pochodzenie religijne i jest obecna m.in. w buddyzmie, hinduizmie, taoizmie i chrześcijaństwie. Mindfulness (uważność) jest współczesnym pojęciem związanym z medytacją, a jego korzenie tkwią głównie w tradycjach buddyjskich. Współczesny rozwój mindfulness związany jest z działalnością Jona Kabat-Zinna, amerykańskiego profesora medycyny, który w latach 70. XX w. stworzył program MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), z myślą o osobach cierpiących na przewlekły ból i stres. Różne formy praktyk medytacyjnych znajdują dziś coraz częściej zastosowanie m.in. w psychologii i medycynie.

Czy wiesz, że...
Did you know that..

ASMR

...czyli Autonomous Sensory Meridian Response – uczucie głębokiego relaksu, w formie mrowienia rozchodzącego się od czubka głowy w dół. ASMR to zjawisko trudne do zbadania i nie wszyscy je odczuwają. Może być wywołane dźwiękiem (np. przewracanych stron książki, szeptu), dotykiem lub obrazem.
Autonomous Sensory Meridian Response is a feeling of deep relaxation in the form of a tingling sensation spreading from the top of the head down. ASMR is a phenomenon that is difficult to study and not everyone feels it. It can be triggered by sound (e.g. turning pages of a book, whispering), touch or image.



FROM CONTEMPLATION TO STRESS REDUCTION

Meditation and mindfulness have been gaining popularity in recent decades, but their roots go back thousands of years. Our recent interest is not only spurred by our desire to reduce stress, but also by the growing number of studies that show the positive effects of these practices on our mental and physical health. The practice of meditation has religious origins and is present in Buddhism, Hinduism, Taoism, Christianity, and other faiths. Mindfulness is a modern concept related to meditation, and its roots lie mainly in Buddhist traditions. The contemporary development of mindfulness is related to the work of Jon Kabat-Zinn, an American professor of medicine, who in the 1970s created the MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) program for people suffering from chronic pain and stress. Various forms of meditation practices are increasingly used in psychology, medicine, and other fields today.

OBLICZA MEDYTACJI

Praktyki medytacyjne to potężne narzędzie, którym można wpływać nie tylko na psychikę – także na fizjologiczne procesy zachodzące w ciele. Ultramaratończyk Scott Jurek w książce *Jedz i biegaj* opisuje, jak medytacja pomogła mu poradzić sobie z nadciśnieniem. Technika mindfulness polega na skupieniu się na chwili obecnej, z pełną świadomością i akceptacją tego, co dzieje się tu i teraz, bez oceniania i prób „odgonienia" pojawiających się myśli. Inne techniki to np. skupienie na oddechu i powtarzanie różnych schematów oddychania, skupienie na pojedynczym obiekcie (np. płomieniu świecy), czy powtarzanie mantry (słowa, frazy lub dźwięku). Medytować można także w ruchu. Dalekowschodnie tradycje Qi Gong, Tai Chi czy niektóre odmiany jogi (np. hathajoga) to połączenie aktywności fizycznej z różnymi technikami medytacji. W jodze podstawą są 84 asany, czyli odpowiednie pozycje ciała.

Warto wiedzieć...
Worth to know...

MEDYTACJA POD RĘKĄ
MEDITATION AT HAND

Smartfony okazały się świetnymi narzędziami ułatwiającymi nauczenie się technik medytacji. Na rynku można wybierać spośród dziesiątek aplikacji medytacyjnych dla początkujących i zaawansowanych, m.in. Headspace czy Calm.
Smartphones have proven to be great tools for learning meditation techniques. There are dozens of meditation apps for beginners and advanced users to choose from, including Headspace and Calm.

FACES OF MEDITATION

Meditation practices are a powerful tool that can influence not only the psyche, but also the body's physiological processes. In his book *Eat and Run*, ultramarathoner Scott Jurek describes how meditation helped him cope with hypertension. The mindfulness technique involves focusing on the present moment, with full awareness and acceptance of what is happening here and now, without judgment or attempts to "chase away" intruding thoughts. Other techniques include focusing on the breath and repeating different breathing patterns, focusing on an object (e.g. a candle flame), or repeating a mantra (a word, phrase, or sound). You can also meditate in movement. The far Eastern traditions of Qi Gong and Tai Chi, as well as some types of yoga (e.g. hatha yoga) combine physical activity with various meditation techniques. In yoga, the foundation is 84 asanas, or appropriate body positions.

JAK ZACHOWAĆ RÓWNOWAGĘ?

Brytyjski filozof Alain de Botton ukuł określenie „status anxiety" (lęk o status). W swojej książce o tym tytule dowodzi, że wygórowane oczekiwania i bezustanne wysiłki, by im sprostać, mają niszczący wpływ na dobrostan psychiczny. Zachęca do szeroko rozumianego uproszczenia życia i cieszenia się małymi sprawami. „Status anxiety" weszło do potocznego języka i jest używane m.in. do opisu wpływu mediów społecznościowych na poziom stresu. Coraz popularniejszy jest tzw. cyfrowy detoks, czyli czasowe odcięcie się od internetu i mediów społecznościowych jako forma redukcji stresu i dbania o zdrowie psychiczne. Bardzo istotnym narzędziem w walce z nadmiarem stresu jest aktywność fizyczna, szczególnie ćwiczenia aerobowe. Badanie z 2018 r. dowodzi, że także kontakt z naturą może redukować stres. Objęte nim osoby po regularnych wizytach w parku krajobrazowym (1-3 razy w tygodniu) miały niższy poziom kortyzolu i niższe psychologiczne wskaźniki stresu. Nawet 20 min regularnie spędzane wśród zieleni może mieć pozytywny wpływ na poziom stresu. Wśród coraz częściej badanych potencjalnych reduktorów stresu są także: czytanie książek, aktywność twórcza, kontakt ze zwierzętami, kontakt ze sztuką, terapia śmiechem. Jest w czym wybierać. ■

NIEBIESKIE STREFY
BLUE ZONES

Okinawa (Japonia), Sardynia (Włochy), Ikaria (Grecja), Nicoya (Kostaryka) i Loma Linda (USA) – to tzw. niebieskie strefy, czyli niektóre z miejsc na świecie o największej koncentracji stulatków. Za decydujące czynniki tak długiego życia uważa się przede wszystkim dietę, ruch, relacje społeczne i spokojne, pozbawione nadmiernego stresu życie.

Okinawa (Japan), Sardinia (Italy), Ikaria (Greece), Nicoya (Costa Rica) and Loma Linda (USA) - these are the blue zones, i.e. the places with the highest concentration of centenarians. The decisive factors for such a long life are considered to be primarily diet, exercise, social relationships, and a calm life free from excessive stress.

HOW TO KEEP YOUR BALANCE?

British philosopher Alain de Botton coined the term "status anxiety." In his book of the same name, he argues that excessive expectations and constant efforts to meet them have a devastating effect on mental well-being.
He encourages simplifying life and enjoying the little things. "Status anxiety" has entered the lexicon and is used to describe e.g. the impact of social media on stress levels. Digital detox, i.e. temporary disconnection from the Internet and social media as a form of stress reduction and mental health care, is becoming increasingly popular.
A very important tool in the fight against excess stress is physical activity, especially aerobic exercise. A 2018 study shows that contact with nature can also reduce stress. People who regularly visited a nature park (1-3 times a week) had lower cortisol levels and lower psychological stress indicators.
Even 20 minutes spent regularly in greenery can have a positive effect on stress levels. Potential stress reducers that are increasingly being studied include reading books, creative activity, contact with animals, art, and laughter therapy. There is plenty to choose from. ■

Według badania z 2014 r. polifenole obecne w kakao i czekoladzie, mogą skutecznie zmniejszyć odczuwany stres.

According to a 2014 study, the polyphenols found in cocoa and chocolate can effectively reduce stress.

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

THAMES BRITISH SCHOOL

THAMES BRITISH SCHOOL WARSAW

INTERNATIONAL SCHOOL

- A leading international school in Warsaw that offers the full complement of education from 2,5 to 18.
- Fully accredited to deliver the Cambridge International Curriculum to Primary, Secondary (IGCSE) and High School (A LEVEL).
- Authorised to deliver the International Baccalaureate Diploma Programme (IB DP).
- Teachers are qualified, experienced and native level speakers of English.
- More than 50 nationalities. International and multicultural atmosphere.
- Six campuses in and around Warsaw: Park Campus, Ochota Campus, Mokotów Primary Campus, Włochy Campus, Piaseczno Campus and Mokotów High School Campus.

Cambridge Assessment International Education

Cambridge International School

Diploma Programme

BIOHACKING CZY LONGEVITY?

BIOHACKING OR LONGEVITY?

Jedna jest eksperymentalna, druga naukowa. Którą z tych metod wybrać i dlaczego? O tym rozmawiamy z Julią Trawińską-Jedlina, ekspertką medycyny długowieczności.
One is experimental, the other scientific. Which of these methods to choose and why? We discuss this with Julia Trawińska-Jedlina, an expert in longevity medicine.

tekst / by **MARIANNA KUCHARSKA**

PL

Jesteś ekspertką w dziedzinie medycyny długowieczności i biohackingu. Wyjaśnij, czym różnią się od siebie te dwa terminy?
Medycyna długowieczności i biohacking to podejścia, które mają na celu zwiększenie długości i jakości życia, jednak różnią się metodami. Medycyna długowieczności jest bardziej naukowo zorientowana i formalna, podczas gdy biohacking kładzie nacisk na samowystarczalność i eksperymentowanie z własnym ciałem. Biohacking to świetna metoda dbania o dobre zdrowie, dedykowana głównie dla ludzi zdrowych, w dobrej formie fizycznej, którzy gotowi są poświęcić dużo czasu i wysiłku, by przedłużyć swoje życie w zdrowiu. Tymczasem medycyna długowieczności pozwala ludziom nie całkiem zdrowym odzyskać zdrowie, pozbyć się dolegliwości i przedłużyć życie w zdrowiu.

Tłumaczysz, że biohacking to świetna metoda. Na czym dokładnie polega?
Jest to przede wszystkim oddolne, samodzielne podejście do optymalizacji zdrowia i wydajności ciała. Biohackerzy często używają eksperymentalnych technik, aby modyfikować swoje ciała i umysły, często poza tradycyjnym systemem medycznym. Obejmuje praktyki takie jak: medytacja, zmiana diety, suplementacja, eksperymenty z cyklami snu, terapia czerwonym światłem, technologie monitorowania zdrowia – smart ringi i smart watche, a nawet implantację technologii w ciało (tzw. grinding).

Na czym zatem polega medycyna długowieczności?
Opiera się przede wszystkim na zrozumieniu procesów biologicznych związanych ze starzeniem się i chorobami związanymi z wiekiem. Używa dowodów naukowych do badania i opracowywania interwencji, które mogą opóźnić proces starzenia się lub zmniejszyć ryzyko chorób. Interwencje mogą

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

ENG

You are an expert in the field of longevity medicine and biohacking. Could you please explain the difference?
Longevity medicine and biohacking both aim to increase the length and quality of life, but their methods are different. Longevity medicine is more scientifically oriented and formal, whereas biohacking emphasizes self-sufficiency and encourages you to experiment with your body. Biohacking is a great way to maintain your health. It is mainly directed at healthy people, in good physical shape, who are ready to devote a lot of time and effort to stay healthy and prolong their lives. By contrast, longevity medicine allows people who are not entirely healthy to regain their health, get rid of ailments, stay healthy and prolong their lives.

You claim that biohacking is a great method. What exactly is it?
It is primarily a grassroots do-it-yourself approach to optimizing health and body performance. Biohackers often use experimental techniques to modify their bodies and minds, often outside the traditional medical system. It includes practices such as meditation, dietary changes, supplementation, sleep cycle experiments, red light therapy, health monitoring technologies - smart rings and smart watches, and even implanting technology into the body (grinding).

So, what is longevity medicine?
It is based primarily on understanding the biological processes involved in aging and age-related diseases. It uses scientific evidence to study and develop interventions that can delay the aging process or reduce

obejmować terapie komórkowe, leki, zmiany w stylu życia oraz nowoczesne technologie medyczne. Zazwyczaj jest prowadzona w klinikach przez wykwalifikowanych specjalistów. Większość osób, które poważnie myślą o spowolnieniu procesów starzenia się musi skorzystać raczej z tego podejścia. Biohacking moim zdaniem jest głównie dla zdrowych 20, 40-latków. Zresztą potwierdziło się to podczas Światowego Kongresu Biohackig Summit, jaki odbył się w październiku w Dubaju, na którym prezentowałam moje doświadczenia z medycyną długowieczności.

Pojawia się coraz więcej doniesień na temat zainteresowania światowych inwestorów technologiami przedłużanie życia. Brałaś udział w ich spotkaniu w Szwajcarii. Czy wkrótce będzie można kupić sobie dodatkowe lata zdrowego życia?
Już można i wcale nie trzeba czekać na skomplikowane i ryzykowne terapie genowe, czy zastrzyki z komórek macierzystych. Oczywiście inwestuje się ogromne pieniądze w poszukiwanie leku, który powstrzymałby proces starzenia się, ale moim zdaniem to jeszcze bardzo odległa perspektywa. Tymczasem koniecznie trzeba podkreślić, że to choroby przewlekłe, które nazywamy cywilizacyjnymi, są głównymi winowajcami. To one powodują, że starzejemy się przedwcześnie i moim zdaniem na walce z tymi chorobami powinny koncentrować się kliniki długowieczności.

Jedną z nich jest prowadzone przez Ciebie Centrum Medyczne VIMED?
Tak. Założona przez moich rodziców 18 lat temu klinika jako pierwsza w Polsce wdrożyła personalizowaną, funkcjonalną medycynę stylu życia do leczenia i profilaktyki chorób cywilizacyjnych. Także jako pierwsza udostępniła komercyjnie zabiegi tlenoterapii hiperbarycznej w jednoosobowych komorach hiperbarycznych, i jedna z pierwszych na świecie wdrożyła zaawansowaną technologię badań termograficznych piersi wykorzystujących sztuczną inteligencję.

Dlaczego podejście medyczne ma tak ogromne znaczenie?
Prowadząc terapię dla najbardziej wymagających pacjentów z całego świata, odkryliśmy siłę efektu synergii. To niesamowite, że jakaś metoda zastosowana w oderwaniu od innych metod nie daje efektów, lub efekty są bardzo słabe. Tymczasem dzięki połączeniu na przykład hiperbarycznej terapii tlenowej (HBOT) i spersonalizowanych planów żywieniowych potrafimy cofać zmiany wywołane przez choroby uważane dotąd za nieuleczalne. ■

Medycyna długowieczności jest bardziej naukowo zorientowana i formalna, podczas gdy biohacking kładzie nacisk na samowystarczalność i eksperymentowanie z własnym ciałem.
Longevity medicine is more scientifically oriented and formal, whereas biohacking emphasizes self-sufficiency and encourages you to experiment with your body.

the risk of disease. Interventions can include cell therapies, medications, lifestyle changes, and modern medical technologies. It is usually conducted in clinics by qualified specialists. Most people who are serious about slowing down the aging process should adopt this approach. In my opinion, biohacking is mainly for healthy 20-40-year-olds. This was confirmed during the World Biohacking Summit, which was held in Dubai in October. I shared my experiences with longevity medicine there.

There are more and more reports about global investors taking a interest in life extension technologies. You took part in a meeting they held in Switzerland. Will it soon be possible to buy yourself additional years of healthy life?
You can already do so, and you don't have to wait for complicated and risky gene therapies or stem cell injections. Of course, huge amounts of money are being invested in the search for a drug that would stop the aging process, but in my opinion, this is still a very distant prospect. In the meantime, it has to be emphasized that chronic diseases, which we call civilization diseases, are the main culprits. They are the ones that cause us to age prematurely, and in my opinion longevity, clinics should focus on combating these diseases.

One of those longevity clinics is the VIMED Medical Centre that you run?
Yes. The clinic, founded by my parents 18 years ago, was the first in Poland to implement personalized, functional lifestyle medicine for the treatment and prevention of lifestyle diseases. It was also the first to commercially offer hyperbaric oxygen therapy treatments in single-person hyperbaric chambers, and one of the first in the world to implement advanced breast thermographic examination technology using artificial intelligence. Why is the medical approach so important? By providing therapy for the most demanding patients from all over the world, we have discovered the power of synergy. It is amazing that a method used in isolation from other methods does not produce results, or the results are very weak. However, by combining, for example, hyperbaric oxygen therapy (HBOT) and personalized nutrition plans, we are able to reverse changes caused by diseases previously considered incurable. ■

© SHUTTERSTOCK (2), M.P.

FUNDACJA MEDYCYNY STYLU ŻYCIA

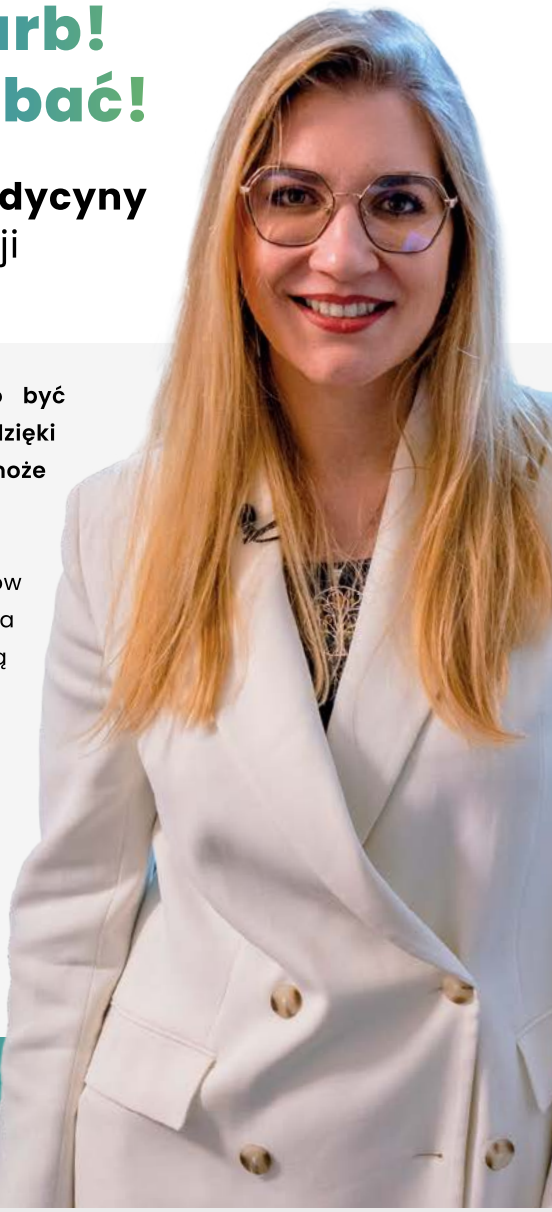
LM
FOUNDATION FOR PERSONALIZED CARE

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**

Bez kompleksów

WITHOUT COMPLEXES

Specjalizujemy się w zupach, robimy wybitne pierogi, mamy świetne ryby słodkowodne i sery – mówi Maciej Dobrzyniecki, prezydent Akademii Gastronomicznej w Polsce, z którym rozmawiamy nie tylko o polskiej kuchni, ale też o kryteriach przyznawania gwiazdek Michelin.

"We specialize in soups, make outstanding pierogi, and offer great freshwater fish and cheeses," says Maciej Dobrzyniecki, president of the Polish Academy of Gastronomy. He discusses with us not only Polish cuisine but also the criteria for awarding Michelin stars.

tekst / by **AGNIESZKA MICHALAK**

Maciej Dobrzyniecki

Wiceprezydent Międzynarodowej Akademii Gastronomicznej w Paryżu, prezydent Akademii Gastronomicznej w Polsce oraz konsul honorowy Królestwa Hiszpanii w Gdańsku.

Vice-President of the International Academy of Gastronomy in Paris, President of the Polish Academy of Gastronomy and Honorary Consul of the Kingdom of Spain in Gdańsk.

PO LEWEJ, OD GÓRY RESTAURACJE: ARCO(3), GIEWONT, ELIXIR GDAŃSK, BOTTIGLIERA, NUTA; PO PRAWEJ: BOTTIGLIERIA 1881

Rozmawiamy w restauracji Têtedoie w Lyonie, której szef kuchni – Christian Têtedoie ma na koncie jedną czerwoną i jedną zieloną gwiazdką Michelin. Jak na narodzonego restauratora jest bardzo skromny, nawet zawstydzony, że go chwalimy za wyśmienite ślimaki…

To nie jest reguła, czasem wyróżnieni szefowie błyszczą. A czasem, jak Christian Têtedoie, onieśmieleni sukcesem, wolą pozostawać w kuchni i niechętnie wychodzą do gości. Łączy ich jedno – są kreatywni. Na całym świecie jest ok. 5 tys. szefów nagrodzonych jedną gwiazdką Michelin, w tym pięciu Polaków. Dwie gwiazdki ma 2,5 tys. wybrańców, a trzy dostało poniżej 180 restauracji na świecie. Rekomendacja Michelin oznacza kuchnię opartą na najlepszych produktach, często regionalnych, przetworzonych w autorski sposób. Jest wiedzą powszechną, że inspektorzy Michelin biorą pod uwagę jakość dania, w tym techniki kulinarne oraz umiejętność przekazania osobowości szefa w potrawie. Nie bez znaczenia są też: jakość obsługi gościa oraz ogólne doświadczenie kulinarne, które inspektorzy wynoszą z restauracji. Na całym świecie rodzina Michelin liczy blisko 20 tys. miejsc.

Gwiazdka Michelin to marzenie każdego szefa kuchni, czy raczej zmora? Trzeba potem trzymać poziom, by w kolejnym roku zachować wyróżnienie.

Marzenie! Nawet jeśli ktoś się zarzeka, że jest inaczej. To wciąż – od 1900 r., kiedy ukazała się pierwsza edycja opisująca Francję – najbardziej prestiżowy przewodnik gastronomiczny świata. Pamiętajmy, że pierwotnie powstał dla kierowców i zawierał mapy, adresy stacji paliw, warsztatów, w których można było wymienić opony czy sklepów motoryzacyjnych. Wskazywał też, gdzie kierowcy mogą dobrze zjeść podczas podróży oraz gdzie się zatrzymać. Przewodnik stworzyli producenci opon, bracia Édouard i André Michelin. W późnych latach 20. XX w. wprowadzili klasyfikację i jedną gwiazdkę oceniającą jakość oberż, po kilku latach – drugą i trzecią. Przewodniki zaczęły stopniowo pojawiać się w kolejnych krajach Europy, w 2005 r. ukazała się pierwsza amerykańska edycja z 500 nowojorskimi adresami, następnie dołączyły m.in. Tokio, czy Kanada. Ale wracając do Pani pytania – rzeczywiście gwiazdka Michelin to odpowiedzialność i spora presja, by nie zawieść gości, a w kolejnym roku utrzymać status. To zaciągnięte zobowiązanie do dzielenia się swoją wiedzą ze środowiskiem szefów, którzy jeszcze nie zdobyli tego wyróżnienia.

Nie można wpłynąć na anonimowych inspektorów Michelin. Nawet ich rodziny często nie wiedzą, czym się zajmują.

Independent inspectors cannot be influenced in any way. Even their families often do not know what they do.

ENG

We are talking at the Têtedoie restaurant in Lyon, whose head chef, Christian Têtedoie, has earned it one red and one green Michelin star. For a natural-born restaurateur, he is very modest, and even embarrassed that we have praised him for his cuisine…

This is of course not the rule, sometimes distinguished chefs shine. And sometimes, like Christian Têtedoie, intimidated by success, they prefer to stay in the kitchen. They certainly have one thing in common – they are creative. Some 5,000 chefs around the world have been awarded one Michelin star, including five Poles. Two stars have been awarded to 2,500, and three have been given to less than 180 restaurants. A Michelin recommendation implies cuisine based on top-quality products, often regional, processed in an original way. Michelin inspectors primarily consider the quality of the dish, including the culinary techniques used, and its ability to convey the chef's personality. Also important are the quality of guest service and the overall culinary experience. The Michelin family has nearly 20,000 locations worldwide.

Is a red Michelin star every chef's dream? Or nightmare? After all, you have to keep up the level to maintain the distinction the following year?

Dream! Whatever anyone might say to the contrary. It has been the most prestigious gastronomic guide in the world since 1900, when the first edition, which described France, was published. It was originally created for drivers, and included maps, along with the addresses of petrol stations, garages where you could change your tyres, and automotive parts shops. It also indicated places where drivers could eat well during their journey and recommended where to stop. The guide was created by tyre manufacturers, brothers Édouard and André Michelin. In the late 1920s, they began assessing the quality of inns and introduced their star rating. The second and third stars came a few years later. Michelin Guides gradually began to appear in other European countries, the first American edition, with 500 New York addresses, was published in 2005, and then Tokyo, Canada and other places came on board. But to get back to your question – a Michelin star is a real responsibility. There is a lot of pressure to maintain the status the following year – and that means not letting your guests down. It also comes with an obligation to share your knowledge with those chefs who have not yet won this distinction.

You brought up prestige. These stars are sometimes compared to the Oscars. Does the fact that the procedures for awarding them are shrouded in secrecy affect the reputation of the ranking?

As an observer of the gastronomic scene and a frequent guest at restaurants, I can say that it certainly does. Complete anonymity builds credibility and impartiality. Independent inspectors, who are full-time employees of Michelin, cannot be influenced in any way. Even their families often do not know what they do. They are pro-

Mówi Pan o prestiżu. Ogłoszenie gwiazdek czasem jest porównywane do Oscarów. Czy to, że procedury ich przyznawania są owiane tajemnicą, wpływa na renomę rankingu?
Jako obserwator sceny gastronomicznej i częsty gość restauracji stwierdzam, że na pewno. Anonimowość buduje wiarygodność i bezstronność. W żaden sposób nie można wpłynąć na niezależnych inspektorów, którzy są etatowymi pracownikami Michelin. Nawet ich rodziny często nie wiedzą, czym się zajmują. Mają zakaz rozmawiania z dziennikarzami. Do końca nie wiemy też, czym kierują się, wybierając restaurację do oceny. Szefowie kuchni nie mają pojęcia, kiedy zostaną odwiedzeni. A zanim dane miejsce znajdzie się w przewodniku, jest wizytowane kilka razy. Selekcja restauracji na kolejny rok ogłaszana jest w aplikacji, czyli cały świat w tym samym momencie dowiaduje się o nagrodzonych. Dziś tylko kilka krajów – w tym Polska – drukuje przewodniki, ale dopiero po ogłoszeniu selekcji internetowej. Natomiast jeszcze parenaście lat temu, kiedy ukazywała się wersja papierowa, jej przewóz i przechowywanie były zabezpieczone jak najcenniejsze brylanty królowej brytyjskiej. Główną ideą przewodnika Michelin jest porównywalność. To znaczy, że poziom „gwiazdkowej" restauracji w Singapurze jest równy poziomowi „gwiazdkowej" restauracji w Warszawie.

W Polsce pięć restauracji ma po jednej gwiazdce. Są wśród nich: warszawskie Nuta i Rozbrat 20 oraz poznańska Muga, Arco by Paco Pérez w Gdańsku i Giewont w Kościelisku. Dwie gwiazdki ma krakowska Bottiglieria 1881, zaś gdański Eliksir dostał jedną, ale za to zieloną. To ostatnie wyróżnienie jest przyznawane od 2020 r. Co oznacza?
O zielone gwiazdki mogą zawalczyć miejsca, które szanują planetę w całym procesie *from farm to table*. Składają się na to m.in.: oszczędne gospodarowanie wodą, nieużywanie plastiku czy wykorzystywanie wszystkich elementów warzyw czy ryb, które oferowane są gościowi. Np. ości można usmażyć i zrobić z nich smaczną, zdrową posypkę do dań, ze skóry ryby przygotować chipsy, a do sałatki wrzucić wszystkie warzywa wraz z opracowanymi łodygami.

Kiedy jest Pan w nowym miejscu, czym kieruje się przy doborze restauracji? Można „z ulicy" określić jej jakość?
Mam rzeczywiście kilka kryteriów. Podstawowym są rekomendacje przyjaciół, którym ufam w tej dziedzinie. I niekoniecznie mam na myśli wykwintne miejsca – kiedyś przyjaciel polecił mi na Hawajach świetną przyczepę, która serwuje obłędne mięso przygotowywane na żywym ogniu. Tego street foodu nie powstydziłaby się elegancka restauracja w Nowym Jorku na Madison Avenu. Zawsze zwracam też uwagę, czy w danym miejscu jadają lokalsi. Oczywiście mam w telefonie aplikację Michelin, która np. w zakładce Bib Gourmand podpowiada mi, gdzie na świecie dobrze zjem w umiarkowanych cenach, czyli trzydaniowa kolacja nie może być droższa niż 45 euro za osobę.

Na całym świecie jest ok. 5 tys. szefów nagrodzonych jedną czerwoną gwiazdką Michelin, w tym pięciu Polaków. There are about 5,000 chefs around the world who have been awarded one red Michelin star, including five Poles.

hibited from talking to journalists. Not only that, but we don't know exactly how they choose the restaurants they assess. Chefs have no idea if or when they are going to be visited. And before a given place is included in the guide, it gets visited several times. The selection of restaurants for the next year is announced in the application, which means that the whole world learns about the winners at the same time. Today, only a few countries - including Poland - print the guides, but only after the online selection is announced. However, a decade or two back, when the paper version was published, its transport and storage were secured like the most precious diamonds of the British Queen. And it is important that the main idea of the Michelin guide is comparability. This means that the level of a "star" restaurant in Singapore is equal to the level of a "star" restaurant in Warsaw.

In Poland, five restaurants have one star each. These are Warsaw's Nuta and Rozbrat 20, Poznań's Muga, Arco by Paco Pérez in Gdańsk, and Giewont in Kościelisko. Kraków's Bottiglieria 1881 has two stars, while Gdańsk's Eliksir has one green star. The latter distinction has been awarded since 2020. What is this distinction?
Green stars can be awarded to places that respect the planet throughout the entire process from the farm to the table. This includes economising on water, not using plastics, and using the entirety of the fish and vegetables served. For example, bones can be fried and made into a tasty, healthy topping, fish skin can be used to make chips, and any vegetable can be added to a salad if its stem is properly prepared.

When you are in a new place, what do you consider when choosing a restaurant? Can you tell its quality "from the street"?
I do have a few criteria. The basic one is recommendations from friends whose judgement I trust. And I don't necessarily mean fancy places – a friend once recommended a trailer in Hawaii that serves amazing meat

W Polsce takich restauracji mamy aż 17. Osobnym rankingiem jest baza Akademii Gastronomicznej, w której działam od 20 lat. Jesteśmy oddziałem istniejącej już od 80 lat Académie Internationale de la Gastronomie w Paryżu. Doceniamy szefów za to, co robią dla lokalnej społeczności, dbamy o edukację uczniów szkół gastronomicznych w Polsce, a utytułowanych szefów wysyłamy na zagraniczne praktyki. Marzy mi się, aby polscy kucharze zostali docenieni przez nasze placówki dyplomatyczne na całym świecie. Myślę, że ambasady czy konsulaty mogłyby wykorzystywać ich potencjał i promować jakość polskiej kuchni na arenie międzynarodowej.

Jako prezydent Akademii Gastronomicznej w Polsce właśnie wręczył Pan nagrody dla szefów kuchni…
Co roku nominujemy polskie osobistości gastronomiczne do prestiżowych nagród AIG PRIX przyznawanych przez Międzynarodową Akademię Gastronomiczną. W tym roku tytułem Szefa Przyszłości nagrodziliśmy Jacka Koprowskiego z restauracji Fino w Gdańsku, Nagroda Sommeliera powędrowała do Łukasza Głowackiego z poznańskiej Mugi, Nagroda Cukiernika – do Grzegorza Walickiego z warszawskiej Café Bristol, Nagroda Literatury Gastronomicznej do Bartka Kieżuna za *Ucztę na Wawelu*. Zaś Nagrodę Multimediów przyznaliśmy Polskiej Organizacji Turystycznej za świetną kampanię reklamową i bardzo skuteczne promowanie polskiej gastronomii.

O czym świadczą te nagrody? Jak wygląda polska scena kulinarna?
Nie musimy mieć kompleksów, mamy coraz lepszych szefów kuchni, którzy nie boją się eksperymentów, wracają też do starych przepisów swoich przodków, wyznaczając bardzo ciekawe kierunki w polskiej gastronomii. A ta od pokoleń przecież stoi chociażby zupami – na świecie robi się kremowe, my specjalizujemy się w przejrzystych. Jesteśmy kojarzeni z kilkoma świetnymi daniami i produktami, jak ryby słodkowodne oraz sery, które zamawiają od nas chociażby Hiszpanie. Robimy wybitne pierogi np. z bażantem, kozim serem, z burakiem czerwonym, figą czy gruszką. W ostatnich latach na naszym rynku pojawiły się także nowe, wyśmienite produkty, które promujemy z sukcesem. To cały wachlarz powodów, by częściej bywać w restauracjach. Zabierajmy do nich małe dzieci, by przygotować je do bycia i jedzenia wśród ludzi. Oczywiście dla higieny, powinno się też jadać w domu, byle nie stale. Kiedyś jeździło się na flądrę, śledzia czy dorsza nad morze, na dziczyznę – na Suwalszczyznę, na pyry z gzikiem i hyćkę – do Poznania, na cebularza – do Lublina. Wróćmy do tych zwyczajów, wspierajmy autorskie miejsca. I dajmy szansę polskiemu produktowi regionalnemu, który w wielu wypadkach jest co najmniej tak dobry, jak jego odpowiednik światowy, a często nawet przewyższa go jakością. ■

W 1900 r. we Francji ukazała się pierwsza edycja przewodnika Michelin.
In 1900, the first edition of the Michelin guide was published in France.

cooked over a fire. It would have done justice to an elegant restaurant in Madison Avenue, New York. I also always observe whether the locals frequent the place. Of course, I have the Michelin app on my phone, which, for example, in the Bib Gourmand tab, suggests where in the world I can eat well at moderate prices. In Poland, you have as many as 17 such restaurants. A separate ranking is the database of the Gastronomic Academy, where I have been working for 20 years. We are a branch of the Académie Internationale de la Gastronomie in Paris, which has existed for 80 years. We praise chefs for what they do for the local community, we take care of the education of students of culinary schools in Poland, and we send titled chefs on foreign internships. I would like to see Polish chefs held in high regard by our diplomatic missions around the world. I think that embassies or consulates could use their potential and promote the quality of Polish cuisine internationally.

As the president of the Academy of Gastronomy in Poland, you have just presented awards to our chefs.
Every year, we nominate Polish gastronomic personalities for the prestigious AIG PRIX awards granted by the International Academy of Gastronomy. This year, we awarded the title of Chef of the Future to Jacek Koprowski from the Fino restaurant in Gdańsk, the Sommelier Award went to Łukasz Głowacki from the Poznań Muga, the Confectioner Award to Grzegorz Walicki from the Warsaw Café Bristol, the Gastronomic Literature Award to Bartek Kieżun for "Uczta na Wawelu". The Multimedia Award was given to the Polish Tourist Organisation for a great advertising campaign and for its very effective promotion of Polish gastronomy.

What do these awards prove?
There is no reason to have an inferiority complex. Poland has increasingly better chefs who are not afraid to experiment. They also revisit the recipes of their ancestors. This has steered Polish gastronomy in some very interesting directions. And for generations, it has stood for soups. Soups are creamy everywhere else, but Poland specialises in clear ones. We are associated with several great dishes and products, such as freshwater fish and cheeses, which are ordered from, e.g., Spain. You make outstanding pierogi, e.g. with pheasant, goat cheese, red beetroot, fig, or pear. In recent years, new, delicious products have also appeared and been successfully promoted. This is a whole range of reasons to visit restaurants more often. In the past, people went to the seaside for flounder, herring or cod, to the Suwałki region for game, to Poznań for pyry z gzikiem and hyćka, to Lublin for cebularz. Let's go back to these customs, support original places. And let's give Polish regional products a chance. In many cases, they are at least as good as their global counterparts, and often surpass them in quality. ■

© EDWARD TRZECIAKIEWICZ/NUTA, KAROL KACPERSKI (3), DAWID LINKOWSKI/ARCO ORAZ TREINTA Y TRES, BOTTIGLIERIA 1881 (2), ELIKSIR GDAŃSK, GIEWONT

pl.jbl.com

PRAWDZIWIE BEZPRZEWODOWE SŁUCHAWKI Z REDUKCJĄ HAŁASU I SMART CHARGING CASE™

LIVE BEAM 3

JBL Live Beam 3
Prawdziwie bezprzewodowe słuchawki dokanałowe o konstrukcji zamkniętej. Hi-Res Audio Wireless z charakterystycznym brzmieniem JBL oraz wygodne etui Smart Charging Case™ do sterowania bez aplikacji. Technologia True Adaptive Noise Cancelling z niestandardowym sterowaniem. Łącznie do 48 godzin odtwarzania (12 godz. pracy słuchawek i 36 godz. zapasu w etui ładującym). Ochrona przed wodą i kurzem IP55, technologia Personi Fi 3.0 oraz aplikacja JBL Headphones.

LIVE BUDS 3

JBL Live Buds 3
Prawdziwie bezprzewodowe słuchawki dokanałowe. Hi-Res Audio Wireless z charakterystycznym brzmieniem JBL oraz wygodne etui Smart Charging Case™ do sterowania bez aplikacji. Technologia True Adaptive Noise Cancelling z niestandardowym sterowaniem. Łącznie do 40 godzin odtwarzania (10 godz. pracy słuchawek i 30 godz. zapasu w etui ładującym). Ochrona przed wodą i kurzem IP55, technologia Personi Fi 3.0 oraz aplikacja JBL Headphones.

LIVE FLEX 3

JBL Live Flex 3
Prawdziwie bezprzewodowe słuchawki douszne o konstrukcji otwartej. Hi-Res Audio Wireless z charakterystycznym brzmieniem JBL oraz wygodne etui Smart Charging Case™ do sterowania bez aplikacji. Technologia True Adaptive Noise Cancelling z niestandardowym sterowaniem. Łącznie do 50 godzin odtwarzania (10 godz. pracy słuchawek i 40 godz. zapasu w etui ładującym). Ochrona przed wodą i kurzem IP54, technologia Personi Fi 3.0 oraz aplikacja JBL Headphones.

HALLOUMI, ANARI I SOUVLA

HALLOUMI, ANARI AND SOUVLA

Kuchnia Cypru to najlepszy sposób na poznanie całego kalejdoskopu kulinarnych tradycji basenu Morza Śródziemnego.
Cypriot cuisine is the best way to experience the entire kaleidoscope of culinary traditions that the Mediterranean basin has to offer.

tekst / by **MAGDALENA RUDZKA**

MEZEDES

Oliwki, hummus, skordalia (sos czosnkowo-ziemniaczany), taramosalata (dip z ikry), tzatziki, ślimaki w sosie pomidorowym, moungra (kiszony kalafior), loukaniko (wieprzowe kiełbaski) – to zaledwie kilka z całego arsenału cypryjskich przekąsek. Mezedes na Cyprze to prawdziwa uczta.
Olives, hummus, skordalia (garlic and potato sauce), taramosalata (roe dip), tzatziki, snails in tomato sauce, moungra (pickled cauliflower), loukaniko (pork sausages) - these are just a few of the entire arsenal of Cypriot snacks. Mezedes in Cyprus is a real treat.

↓ FIGI Z SEREM

Figs with cheese

Cypryjski ser halloumi świetnie się sprawdza także na słodko. I bardzo lubi się z innym znakomitym lokalnym składnikiem: figami. Do tego trochę miodu, oliwa z pierwszego tłoczenia – i pyszna oraz pożywna przekąska gotowa.
Cypriot halloumi cheese is also great as a sweet. And it goes really well with figs (another excellent local ingredient). Add honey, extra virgin olive oil - and you've got a delicious and nutritious snack.

↑ SPANAKOPITA

Popularny i uwielbiany placek z ciasta filo, szpinaku i sera. Jego cypryjska wersja zawiera natkę pietruszki i któryś z lokalnych serów: halloumi lub anari, często mieszany z fetą. Spanakopita może być podawany zarówno na ciepło, jak i na zimno.
A popular and beloved filo pastry, spinach and cheese. Its Cypriot version includes parsley and one of the local cheeses: halloumi or anari, often mixed with feta. Spanakopita can be served both hot and cold.

← GEMISTA

To cypryjska wersja faszerowanych warzyw. Do gemisty używa się przede wszystkim papryk i pomidorów, rzadziej cukinii, bakłażanów czy cebuli. W skład nadzienia wchodzi ryż, mięso (najczęściej wieprzowe lub mieszanie) i przyprawy. Jak zwykle na Cyprze nie może zabraknąć tu mięty. Danie to czasem przyrządza się też w wersji wegetariańskiej.
This is the Cypriot version of stuffed vegetables. Gemista is mainly made with peppers and tomatoes, less often with zucchini, aubergines, or onions. The filling consists of rice, meat (usually pork or mixed) and spices. As usual in Cyprus, mint is a must. There is also a vegetarian version.

Laitzana, koutsina i vartika - to niektóre z lokalnych cypryjskich odmian fig.
Laitzana, koutsina and vartika - these are some of the local Cypriot fig varieties.

↑ SAŁATKA WIEJSKA
Country salad

To tradycyjna nazwa tej sałatki ze świeżych pomidorów, ogórków, papryki, oliwek, czerwonej cebuli i sera feta. Proporcje poszczególnych warzyw mogą się różnić, ale sałatka ta zawsze polana jest solidną dawką oliwy. Towarzyszy niemal każdemu posiłkowi.
This is the traditional name for this salad, which is made of fresh tomatoes, cucumbers, peppers, olives, red onion, and feta cheese. The proportions of the individual vegetables may vary, but this salad is always sprinkled with a solid dose of olive oil. It accompanies almost every meal.

↑ OLIWA Olive oil

Oliwa to fundament cypryjskiej diety. Używa się jej niemal w każdym daniu, jest podstawowym tłuszczem do smażenia i pieczenia. Statystyczny Cypryjczyk konsumuje przynajmniej 10 litrów oliwy rocznie. Warto rozejrzeć się za lokalną z małych, rodzinnych gospodarstw.
Olive oil is the basis of the Cypriot diet. It is used in almost every dish. It is the basic fat for frying and baking. The average Cypriot consumes at least 10 litres of olive oil per year. It is worth looking around for local olive oil from small, family farms.

→ SOUVLA

Choć skojarzenia z souvlaki są częściowo trafne, souvla to trochę inna potrawa. To także mięso pieczone na grillu na szpadzie, ale tu kawałki są o wiele większe i przygotowanie trwa znacznie dłużej. Efekt zachwyca – to jedna z potraw, których trzeba na Cyprze spróbować obowiązkowo.
Although associations with souvlaki are partly accurate, souvla is a slightly different dish. It is also meat grilled on a skewer, but here the pieces are much larger and preparation takes much longer. The effect is amazing - it is one of the dishes that you must try in Cyprus.

Souvla, przygotowywana na tradycyjnych grillach foukou, to nieodłączny towarzysz cypryjskich imprez i uroczystości rodzinnych.
Souvla, prepared on traditional foukou grills, is an inseparable companion of Cypriot parties and family celebrations.

↑ MAKARONIA TOU FORNOU

...czyli zapiekanka makaronowa. To pracochłonne, ale jakże satysfakcjonujące danie z makaronu, sosu mięsnego i beszamelu. Charakterystyczne i unikalne dla Cypru cechy potrawy to: dodatek mięty i brak pomidorów w sosie mięsnym oraz wykorzystanie wieprzowiny. Obowiązkowym składnikiem jest także cypryjski ser halloumi.

...or pasta casserole. This is a laborious but satisfying dish of pasta, meat sauce, and béchamel sauce. The addition of mint and the lack of tomatoes in the meat sauce, as well as the use of pork, are what make this dish uniquely Cypriot. Another mandatory ingredient is Cypriot halloumi cheese.

↓ FASOLADA

Ta gęsta i sycąca zupa z fasoli lub bobu uważana jest za narodowe danie Cypru. Podobno jej rodowód sięga starożytności. To danie wegetariańskie – oprócz fasoli ma też: pomidory, cebulę, marchew, selera i oczywiście oliwę. Fasoladę przyprawia się liśćmi laurowymi, tymiankiem i pietruszką.

This thick and filling soup, made of beans or broad beans, is considered the national dish of Cyprus. It is said to have its origins in antiquity. This is a vegetarian dish - in addition to beans, the ingredients are tomatoes, onion, carrots, celery and, of course, olive oil. Fasolada is seasoned with bay leaves, thyme and parsley.

↑ HALLOUMI

Ten słynny dziś na całym świecie ser to tradycyjny wyrób cypryjski. Halloumi robi się z mieszanki mleka koziego i owczego. Ma wyjątkowo wysoką temperaturę topnienia, więc jako jeden z bardzo niewielu serów nadaje się do grillowania lub smażenia. Rząd Cypru wpisał go na listę chronionych produktów tradycyjnych.

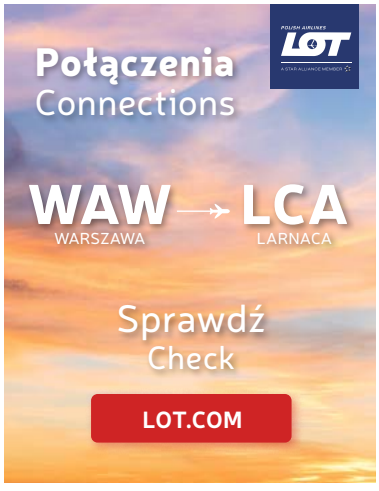
This cheese, now famous the world over, is a traditional Cypriot product. Halloumi is made from a mixture of goat and sheep milk. It has an exceptionally high melting point, so it is one of the very few cheeses that is suitable for grilling or frying. The Cypriot government has had it included on the EU's Protected Designation of Origin list.

© ADOBE STOCK (2), SHUTTERSTOCK (8), GETTYIMAGES (5)

Anari – ser nieco podobny do ricotty, to kolejny produkt unikalny dla Cypru. Wytwarza się go z serwatki pozostałej po produkcji halloumi.
Anari - a cheese somewhat similar to ricotta – is another product unique to Cyprus. It is made from the whey left after making halloumi.

↑ KAWA Coffee

Glykis, metrios i sketos – to trzy określenia na kawę, od najsłodszej do pozbawionej cukru. Cypryjczycy kawę uwielbiają i przyrządzają w tygielkach, a podają w małych filiżankach ze szklaneczką zimnej wody. Uwaga! Na Cyprze kawa jest naprawdę mocna!
Glykis, metrios and sketos - these are three terms for coffee, from the sweetest to sugar-free. Cypriots love coffee and prepare it in pots and serve it in small cups with a glass of cold water. But be warned - the coffee is really strong in Cyprus.



↑ RYBY I OWOCE MORZA
Fish and seafood

Na Cyprze, wśród ryb i owoców morza, wyjątkowo dużo je się potraw z kalmarów i ośmiornic. Te pierwsze bywają nadziewane i duszone, lub cięte w krążki i smażone w głębokim tłuszczu. Z ośmiornic często przyrządza się stifado – duszoną jednogarnkową potrawę z czerwonym winem i warzywami.
Squid and octopus are among the most popular Cypriot seafood. The former are sometimes stuffed and stewed, or cut into rings and deep-fried. Octopus is often used to make stifado - a stewed one-pot dish with red wine and vegetables.

↑ TZATZIKI I SPÓŁKA
Tzatziki and Co.

Ten słynny śródziemnomorski jogurtowy dip z ogórkiem na Cyprze bywa nazywany też talattouri. Dodaje się do niego tu szczyptę suszonej mięty. Popularny jest także sos z pasty sezamowej tahini – tahinosalata. Do pasty dodaje się sporo czosnku i soku z cytryny, oliwę, sól i pieprz. Pasuje zarówno do warzyw, jak i ryb czy mięs. Smakuje także z pieczywem.
This famous Mediterranean yogurt and cucumber dip is also known as talattouri in Cyprus. A pinch of dried mint is added. Tahino-salata (a sauce made of tahini sesame paste) is also popular. A lot of garlic and lemon juice, olive oil, salt and pepper are added to the paste. It goes well with vegetables, fish or meat. It also tastes good with bread.

Luksusowe połączenie *wielkomiejskiego szyku* i *topowej lokalizacji* w Warszawie

Prowadzisz dynamiczne życie? Spotkania biznesowe, podróże służbowe, kolekcjonowanie doświadczeń wypełniają Twój kalendarz? Po intensywnym dniu pragniesz odnaleźć wytchnienie w komfortowej przestrzeni? M7 to odpowiedź na Twoje potrzeby.

Apartamenty M7 to pierwszy luksusowy budynek mieszkalny w nowoczesnym kompleksie Towarowa22 w Warszawie, który stanowić będzie oazę spokoju w sercu tętniącej życiem metropolii.

Unikatowe miejsce

Apartamenty M7 to przede wszystkim architektura łącząca nowoczesność z historią. Wyrafinowana elegancja, starannie dobrane materiały i nawiązania do modernistycznej bryły Domu Słowa Polskiego, na terenie którego powstają, tworzą przestrzeń, która oddziałuje na zmysły. Dodatkowym atutem inwestycji jest 2-hektarowy park, który uczyni to miejsce zieloną przystanią dla wszystkich, którzy lubią oderwać się od zgiełku miasta, bez konieczności opuszczania go.

Najlepiej skomunikowana inwestycja w Warszawie

Powstające w sercu biznesowego centrum Warszawy Apartamenty M7 gwarantują doskonałą komunikację z każdą częścią miasta. Zaledwie 15 minut dzieli nas od lotniska Chopina, a 5 minut od Dworca Centralnego. Bliskość ronda Daszyńskiego zapewnia szybki dostęp do metra.

Wyjątkowe udogodnienia

Mieszkańcy M7 będą mieli do dyspozycji szeroki wybór funkcjonalnie zaprojektowanych apartamentów, o różnym metrażu. Wyjątkowe udogodnienia, takie jak strefy wellness, fitness i spa, kameralna sala kinowa i symulator jazdy Lamborghini to udogodnienia i poziom komfortu, przewyższające ofertę najbardziej luksusowych hoteli. M7 to również pierwszy apartamentowiec z własną kolekcją sztuki. W przestrzeniach wspólnych inwestycji będzie można podziwiać oryginalne, sygnowane fotografie Helmuta Newtona.

Wielkomiejski szyk

Biuro sprzedaży przy ul. Grzybowskiej 58 w Warszawie, które jest jednocześnie galerią sztuki to zapowiedź wyjątkowego stylu życia, jaki czeka przyszłych mieszkańców M7 – w miejscu, które tętni energią i inspiruje. Po frekwencyjnym sukcesie wystawy fotografii Helmuta Newtona Archicom Collection Gallery prezentuje kolejną ekspozycję zatytułowaną: „Les Grandes Maisons". Pozwala ona przyjrzeć się z bliska unikatowym obiektom z takich domów mody jak Dior, Chanel czy Yves Saint Laurent i doświadczyć wielkomiejskiego szyku, jaki oferują inwestycje od Archicom Collection.

A luxurious combination of *metropolitan chic* and *an ideal location*

Do you live in the fast lane? Do business meetings, business trips, and collecting experiences fill up your calendar? And after a busy and hectic day, do you just want to kick back somewhere comfortable? If so, then M7 is for you.

M7 Apartments is the first luxury residential building in the modern Towarowa22 complex in Warsaw. Towarowa22 will be an oasis of tranquility in the heart of a vibrant metropolis.

Unique place

M7 Apartments is primarily architecture that combines modernity with history. Refined elegance, carefully selected materials, and references to the modernist Dom Słowa Polskiego, where they are being built, combine to create a space that affects the senses. An added plus is a 2-ha park, which will make the site a green haven for those who like to get away from the hustle and bustle of the city without having to leave it.

The best-connected investment in Warsaw

M7 Apartments, being built in the heart of the business centre of Warsaw, guarantee excellent transport connections to every part of the city. We are only 15 minutes from Chopin Airport and 5 minutes from the Central Railway Station. The proximity of the Daszyński Roundabout provides quick access to the underground.

Exceptional amenities

M7 residents will have a wide selection of functionally designed apartments of varying sizes at their disposal. Exceptional amenities, such as wellness, fitness and spa zones, an intimate cinema room and a driving simulator from Lamborghini Warszawa, will provide comfort that surpasses anything that an exclusive hotel has to offer. M7 is also the first apartment building in the city to have its own art collection. The common areas will be displaying original, signed photographs by Helmut Newton.

Metropolitan chic

The sales office at Grzybowska 58 in Warsaw offers a preview of the lifestyle that awaits the future residents of M7 Apartments – apartments surrounded by art and culture, in a place that is bursting with energy and inspiration. Following the huge success of the Helmut Newton photography exhibition, the Archicom Collection Gallery is currently presenting another exhibition entitled "Les Grandes Maisons". This gives you a closer look at some of the items and accessories from such fashion houses as Dior, Chanel and Yves Saint Laurent and lets you experience the metropolitan chic offered by Archicom Collection investments.

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.

m7apartamenty.pl

Archicom Collection

Apartamenty M7 to projekt realizowany przez Archicom S.A, dewelopera, z prawie 40 letnim doświadczeniem na rynku nieruchomości. To pierwsza realizacja sygnowana znakiem Archicom Collection, który będzie zarezerwowany dla inwestycji dedykowanych najbardziej wymagającym klientom.
M7 Apartments is a development from Archicom SA - a company with almost 40 years experience in real estate. M7 Apartments is the first development to bear the Archicom Collection seal - reserved for the most demanding of purchasers.

Piotr Beaupré
prezes
Neo Energy Group
CEO of
Neo Energy Group

POTRZEBUJEMY NIEZALEŻNOŚCI ENERGETYCZNEJ

WE NEED ENERGY INDEPENDENCE

Dzięki postępowi technologicznemu energia odnawialna stała się koniecznością i źródłem oszczędności oraz stabilności na świecie – mówi Piotr Beaupré, prezes Neo Energy Group.
"Thanks to technological progress, renewable energy has become a necessity and a source of savings and stability in the world", says Piotr Beaupré, president of Neo Energy Group.

PL

Neo Energy Group już od 20 lat działa w obszarze odnawialnych źródeł energii. Dlaczego to temat kluczowy w kontekście zielonej transformacji?

Kiedy zaczynaliśmy naszą działalność, kwestia transformacji energetycznej była w powijakach. Wsparcie systemowe nie istniało, a inwestowanie w OZE dla wielu było zbyt ryzykowne. My podjęliśmy to ryzyko, a wejście Polski do UE – które było impulsem do zmian w energetyce – utwierdziło nas w przekonaniu, że zmierzamy w dobrym kierunku. Po 20 latach, dzięki postępowi technologicznemu oraz zwiększonej efektywności, energia odnawialna stała się nie tylko koniecznością, ale i źródłem oszczędności oraz stabilności w Polsce i na świecie. Jest kluczowa, bo pozwala sprostać współczesnym wyzwaniom i powoli odchodzić od tradycyjnych surowców, tj. węgla i gazu, a czerpać z natury: wiatru, słońca czy wody. Nie bez znaczenia w tym kontekście są też zmiany klimatyczne, pandemia i wojna w Ukrainie, które uwypukliły potrzebę budowania lokalnych alternatyw pozwalających na niezależność energetyczną naszego kraju.

Które projekty uznajecie za swoje sztandarowe?

Jednym z nich jest rozwój od podstaw prywatnej elektrowni szczytowo-pompowej o mocy 800 MW na skalę niespotykaną dotąd w Polsce. Wśród największych projektów NEG znajduje się też farma fotowoltaiczna Przykona o mocy 200 MW, a także projekt w Chotkowie (40 MW). Na uwagę zasługują też elektrownie wiatrowe w Człuchowie i Drzeżewie o mocy docelowej 300 MW oraz współpraca z Energą przy budowie farmy wiatrowej w Szybowicach (37.4 MW). Oprócz tego rozwijamy też jedną z największych farm wiatrowych w na południu Polski o mocy 500 MW, a także inny projekt o mocy 127 MW. Ważna jest dla nas również nasza ostatnia – największa – polska transakcja na rynku OZE, czyli przejęcie projektów od Zgorzeleckiego Klastera Energii o mocy blisko 1,5 GW. Są to farmy fotowoltaiczne, wiatrowe i magazyny energii, które planujemy rozwijać. Nie mogę też pominąć naszej pierwszej inwestycji – farmy wiatrowej Marszewo (44 MW) z 2004 r., od której wszystko się zaczęło.

Jakie działania w obszarze zwiększenia niezależności energetycznej Polski planujecie?

Energetyka nie ma granic i takie są też nasze plany. Kontynuujemy rozwój farm wiatrowych i fotowoltaicznych oraz magazynów energii. Równocześnie coraz większy nacisk kładziemy na zielony wodór i biometan. Jesteśmy w trakcie realizacji projektów związanych z produkcją zielonego LNG, który pomoże nie tylko w dekarbonizacji transportu, ale także w budowaniu niezależności paliwowej.

Wsparcie lokalnych społeczności to dla Neo Energy kluczowy temat. Dlaczego?

Od początku naszej działalności rozumieliśmy, że sukces projektów związanych z odnawialnymi źródłami energii zależy nie tylko od samej technologii, ale także od zaangażowania lokalnych społeczności. Zaufanie i akceptacja ze strony mieszkańców są nieocenione, szczególnie w projektach, które mają bezpośredni wpływ na otoczenie, jak farmy wiatrowe czy biogazownie. Wspierając lokalne społeczności i angażując mieszkańców w te procesy, nie tylko realizujemy nasze projekty sprawniej, ale i przyczyniamy się do odpowiedzialnego rozwoju terenów, które zamieszkują, co uważamy za nasz obowiązek. ■

© M.P.

ENG

Neo Energy Group has been operating in the renewable energy sector for 20 years. What makes this so crucial in the context of the green transformation?

Energy transformation was in its infancy when we started out. There was no systemic support, and investing in renewable energy sources was thought to be too risky. We took this risk, and Poland's accession to the EU - which was an impulse for changes in the energy sector - vindicated our belief that we were heading in the right direction. After 20 years, thanks to technological progress and increased efficiency, renewable energy has become not only a necessity, but also a source of savings and stability in Poland and around the world. It is crucial because it allows us to meet contemporary challenges and slowly move away from traditional raw materials, such as coal and gas, and draw from nature: wind, sun or water. Climate change, the pandemic and the war in Ukraine are also significant in this context, as they have highlighted the need to build local alternatives that give our country energy independence.

Which projects do you consider your flagship projects?

One was to build an 800 MW private pumped-storage power plant from scratch. Poland had never seen anything on this scale. NEG's largest projects also include the Przykona photovoltaic farm, which has a capacity of 200 MW, and our Chotków project (40 MW). Also noteworthy are the wind farms in Człuchów and Drzeżewo, which have a target capacity of 300 MW, and the construction of a wind farm in Szybowice (37.4 MW) in conjunction with Energa. We are also developing one of the largest wind farms in southern Poland (500 MW), and another 127 MW project. Our latest – and largest – transaction on the Polish renewable energy market is also important to us. This is our acquisition of projects from the Zgorzelec Energy Cluster. These are photovoltaic farms, wind farms and energy storage facilities with a combined capacity of almost 1.5 GW, and we are planning to develop them. And I cannot leave out our first investment – the Marszewo wind farm (44 MW) back in 2004. This is where it all began.

What are your plans for increasing Poland's energy independence?

Energy has no boundaries and neither do our plans. We are continuing to develop wind and photovoltaic farms and energy storage facilities. At the same time, we are placing increasing emphasis on green hydrogen and biomethane. We are currently implementing projects related to the production of green LNG, which will help not only in decarbonizing transport, but also in building fuel independence.

Support for local communities is a key issue for Neo Energy. Why is that?

We have understood from the outset that the success of renewable energy projects depends not only on technology, but also on the involvement of local communities. The trust and acceptance of nearby residents are invaluable, especially in projects that have a direct impact on the environment, such as wind farms or biogas plants. By supporting local communities and involving residents in these processes, we not only implement our projects more efficiently, but also contribute to the responsible development of the areas in which they live. We consider this to be our duty. ■

ZWRÓĆ UWAGĘ
PAY ATTENTION

Reklam zewnętrznych nie można pominąć ani zablokować, nie wymagają zaangażowania odbiorcy oraz naturalnie wpisują się w tkankę miejską – tłumaczy Marcin Ciężki z Clear Channel Poland, z którym rozmawiamy o skuteczności kampanii outdoorowych.

"Outdoor ads cannot be skipped or blocked, do not require the recipient's involvement and naturally fit into the urban fabric", explains Marcin Ciężki from Clear Channel Poland, with whom we talk about the effectiveness of outdoor campaigns.

tekst / by **TOMASZ JANKOWSKI**

Marcin Ciężki
General Manager
Clear Channel Poland

PL

Dlaczego reklamy outdoorowe mają przewagę nad innymi formami promocji?

Reklama Out Of Home (OOH) i Digital Out of Home (DOOH) to komunikaty reklamowe, które docierają do odbiorców w przestrzeni publicznej. Główne atuty reklamy OOH to szeroki zasięg oraz możliwość dotarcia do odbiorców w naturalnym dla nich środowisku – podczas przemieszczania się po ulicach, korzystania z transportu publicznego czy wizyty na lotnisku. Reklam zewnętrznych nie można pominąć ani zablokować, nie wymagają zaangażowania odbiorcy oraz naturalnie wpisują się w tkankę miejską – to zaleta, której nie oferują inne media. Ponadto reklama zewnętrzna jest komplementarna i współgra z innymi mediami, takimi jak: internet, telewizja czy radio.

Jak zmienia się rola outdooru w dobie digitalizacji i myślenia zgodnego z duchem zrównoważonego rozwoju?

Kiedyś reklama zewnętrzna kojarzyła się głównie z billboardami, dziś branża przechodzi transformację cyfrową. Digitalizacja reklamy zewnętrznej umożliwiła jej integrację z technologią, otwierając szereg nowych możliwości dla reklamodawców i marketerów. Strategia Clear Channel Poland od kilku lat jest skoncentrowana na rozwoju w obszarze: digitalizacji, danych i technologii oraz ekologii. Stale rozbudowujemy nasze portfolio nośników cyfrowych i wdrażamy innowacyjne rozwiązania. Wprowadzenie modelu Programmatic DOOH oraz nowych narzędzi pomiarowych to przykłady technologii, które czynią

outdoor bardziej skutecznym i mierzalnym oraz pozwalają lepiej dostosować przekaz do kontekstu i odbiorców. Ważnym elementem naszej strategii, jest wdrażanie ekologicznych rozwiązań, mających na celu redukcję emisji śladu węglowego oraz dążenie do zeroemisyjności. Większość nośników cyfrowych Clear Channel Poland jest zasilana zieloną energią.

Jakie są nowe trendy w reklamach outdoorowych?
Digitalizacja w obszarze OOH jest jednym z najważniejszych trendów, który umożliwia adaptację rozwiązań znanych ze świata online. W zeszłym roku wprowadziliśmy funkcjonalny model Programmatic DOOH umożliwiający nowoczesny i zautomatyzowany sposób zakupu reklamy zewnętrznej. Kolejnym kluczowym trendem jest wykorzystanie danych. Dzięki współpracy nawiązanej z firmą Gemius, będziemy dostarczać partnerom więcej danych. W tym roku outdoor jako kolejne medium dołącza do badania Mediapanel, a prezentacja wyników reklamy zewnętrznej w zestawieniu z innymi mediami: internet, tv, radio, pozwoli marketerom na dalsze rozszerzanie strategii omnichannel. Rozwiązania technologiczne stosowane w nośnikach cyfrowych oferują wiele nowych kreatywnych możliwości takich jak np. funkcja DOOH LIVE, czyli dynamiczna forma reklamy, dostosowywana do warunków pogodowych, czasu, odliczania do wydarzenia czy chociażby wyników meczów. Coraz częściej stosowany efekt 3D przyciąga uwagę i angażuje – w swojej ofercie mamy specjalne nośniki, które są dostosowane do ekspozycji tego typu kreacji. ■

ENG

What gives outdoor ads the edge over other forms of promotion?
Out of Home (OOH) and Digital Out of Home (DOOH) advertising involves placing advertisements in public spaces. The main advantages of OOH advertising are its wide reach and its ability to reach people in their natural environment - while they move through the streets, use public transport, or visit the airport. Outdoor ads cannot be skipped or blocked, do not require any involvement on the part of the recipient, and naturally fit into the urban fabric – unlike other media. In addition, outdoor advertising is complementary and works well with those other media, such as the Internet, television, or radio.

How is the role of outdoor advertising changing in the era of digitalization and sustainable development?
Outdoor advertising used to be associated mainly with billboards. Today, the industry is undergoing a digital transformation. The digitalization of outdoor advertising has enabled it to be integrated with technology. This has opened up a number of opportunities for advertisers and marketers. For several years, Clear Channel Poland's strategy has focused on development in the areas of digitalization, data and technology, and ecology. We are constantly expanding our portfolio of digital media and implementing innovative solutions. The introduction of the Programmatic DOOH model and new measurement tools are examples of technologies that make outdoor advertising more effective and measurable and which allow the message to be tailored to the context and the recipients. An important element of our strategy is implementing ecological solutions aimed at reducing carbon footprint emissions and striving for zero emissions. Most of Clear Channel Poland's digital media are powered by green energy.

What are the new trends in outdoor advertising?
Digitalization in the OOH area is one of the most important trends, as it allows for the adaptation of solutions known from the online world. Last year, we introduced a functional Programmatic DOOH model that made it possible to automate the purchase of outdoor advertising. Another key trend is the use of data. Thanks to our partnership with Gemius, we can provide our partners with more data. This year, outdoor advertising is another medium joining the Mediapanel study. So, by being able to compare outdoor advertising results with those of other media, such as the Internet, TV, and radio, marketers will be able to further expand their omnichannel strategy. Technological solutions used in digital media offer many new creative possibilities, such as the DOOH LIVE function, i.e. a dynamic form of advertising, adapted to weather conditions, time, or countdowns to events. The increasingly popular 3D effect attracts attention and engages the viewer. We offer special media that are adapted to display this type of creation. ■

Reklam zewnętrznych nie można pominąć ani zablokować, nie wymagają zaangażowania odbiorcy, wpisują się w tkankę miejską. Outdoor ads cannot be skipped or blocked, do not require any involvement on the part of the recipient, and naturally fit into the urban fabric

© JAN WAJSZCZUK (2), M.P.

SPORT TO SZKOŁA ŻYCIA

SPORT IS A TRUE SCHOOL OF LIFE

Dlaczego polski nastolatek rzadziej niż jego rówieśnik z Francji czy Holandii uprawia sport? Dlaczego nie będzie go uprawiał, kiedy dorośnie? Bo nie chce.

Bo niemal co trzeci ma zwolnienie z WF-u. Bo aż 74% polskich chłopców i 84% dziewcząt w wieku 11-15 lat unika aktywności fizycznej. Co czwarty polski nastolatek cierpi na otyłość. Tylko jeden na czterech potrafi kozłować piłką. Prawie 60% nie umie skakać na skakance.

Czy tak było zawsze? Nie. Było lepiej. Ale od dwudziestu lat jest coraz gorzej. Te dane pogarszają się z roku na rok, mimo że mamy coraz lepszą bazę treningową i coraz lepiej wykwalifikowaną kadrę. To epidemia, to problem społeczny. To anomalia, która staje się normą. To wyzwanie dla nas wszystkich.

Dla nas wszystkich, bo wspólnie musimy wzmocnić modę na sport. Wzmocnić jego rolę w życiu społecznym, w kulturze, we wzorcach zachowań. Sprawić, aby na powrót stał się normą. Musimy sami dawać przykład. Musimy wspierać tych, którzy już to robią.

Stąd pomysł na „Sportowy ORLEN". Na zmianę podejścia do sponsoringu sportowego. Dotąd ORLEN, największy mecenas sportu w Europie Środkowej, wspierał przede wszystkim mistrzów. Był obecny na wielkich arenach i czerpał wizerunkowe korzyści z sukcesów gwiazd. Teraz, po analizie danych, od których zaczął się ten tekst, zrozumieliśmy, że naszym obowiązkiem jest zmiana podejścia. Zrównoważenie go. Wciąż będziemy wspierać mistrzów. Ale chcemy też pojawiać się tam, gdzie nie ma reporterskich fleszy i telewizyjnych transmisji.

Wesprzemy małe i średniej wielkości kluby, sekcje sportowe i trenerów, którzy pomagają osiągać tysiące sukcesów dziennie. Tych sukcesów liczonych nie w olimpijskich medalach, a w rozbudzeniu pasji do sportu. Liczonych w przezwyciężonych słabościach, w drobnych osiągnięciach, w codziennych treningach. To sukcesy, które dają dzieciom lekcje wygrywania, przegrywania i tego, że praca nad samym sobą zawsze przynosi efekty. Bo przecież sport to szkoła życia.

Pierwszy tegoroczny nabór do programu obejmie co najmniej 100 klubów sportowych z całej Polski, które wesprzemy kwotami do 100 tys. złotych. Prowadzimy kampanię społeczną „Sport to szkoła życia", która pokazuje sport jako nośnik uniwersalnych wartości i doświadczeń. Wiemy, że to dopiero kropla w morzu potrzeb, ale przecież każdy maraton zaczyna się od pierwszego kroku. A może ten pobiegniemy razem?

Wejdź na *www.sportowyORLEN.pl* i dowiedz się więcej o programie.

Why do Polish teenagers practice sport less often than their peers in France or the Netherlands? Why won't they do sports when they grow up? The simple answer is that they don't want to.

Almost every third school student is exempt from PE. As many as 74% of Polish boys and 84% of girls aged 11-15 avoid physical activity as a result. Every fourth Polish teenager is obese. Only one in four can dribble a ball. Almost 60% can't jump rope.

Has it always been like this? No. It used to be better. But the situation has been steadily deteriorating over the last twenty years. The figures are getting worse year by year, despite the fact that we have an increasingly better training base and increasingly better qualified staff. It is an epidemic and a social problem. It is an anomaly that is becoming the norm. It is a challenge for all of us.

Why for all of us? because we are going to have to work together if sport is to become more fashionable. Its role in our social life, our culture, and our behavioural patterns has to be strengthened. It has to become the norm again. We have to set an example ourselves. We have to support those who are already doing it.

Hence the idea for "Sportowy ORLEN". The aim is to change the approach to sports sponsorship. Until now, ORLEN, the largest patron of sports in Central Europe, has mainly supported elite athletes. We have been present in large arenas and profited from the successes of the stars. Now, after analysing the data with which this text began, we understand that we have to change our approach. To balance it. We will continue to support our champions. But we also want to be there when there are no sports photographers and television broadcasts.

We are going to support small and medium-sized clubs, sports sections, and coaches who help thousands succeed every day. These successes are not counted in Olympic medals, but in awakening a passion for sport. Counted in overcome weaknesses, in small achievements, in daily training. These are successes that teach children about winning and losing, and show them that working on yourself always brings results. After all, sport is a school of life.

The first recruitment for the program this year will include at least 100 sports clubs from all over Poland, which we will be supporting with grants of up to PLN 100,000. We are running a social campaign "Sport to szkoła życia" [Sport is a School of Life], which portrays sport as a carrier of universal values and experiences. We know that this is just a drop in the ocean, but after all, every marathon begins with the first step. Maybe we will run this one together?

Visit *www.sportowyORLEN.pl* to learn more about the program.

4

1

3

2

6

5

7

8

CHIC JESIEŃ

STYLISH AUTUMN

Właśnie nadeszła pora roku, która zachęca do eksperymentów z kolorami, dodatkami, fakturami i krojami. Do dzieła!

The time of year has come to experiment with colours, accessories, textures, and cuts. Let's have fun!

tekst / by **LENA IWAŃSKA**

1. Naszyjnik Helle Evening Silver, MAAR, 690 zł Helle Evening Silver necklace, MAAR, PLN 690 **2. Woda perfumowana SOLUTION No. 6 , OFF-WHITE, 459 zł** Solution No.6 eau de parfum, OFF-WHITE, PLN 459 **3. Zegarek Moonflight, AVIATOR, 2790 zł** Moonflight watch, AVIATOR, PLN 2790 **4. Sukienka Bari, SORELLA, 1190 zł** Bari dress, SORELLA, PLN 1190 **5. Okulary przeciwsłoneczne, SAINT LAURENT, 1599 zł** Sunglasses, SAINT LAURENT, PLN 1599 **6. Płaszcz z alpaki, ALEKSANDRA MARKOWSKA, 4200 zł** Alpaka coat, ALEKSANDRA MARKOWSKA, PLN 4200 **7. Kredka pigmentowana, OFF-WHITE, 165 zł** Pigmented pencil, OFF-WHITE, PLN 165 **8. Szpilki NYC Red, NINA BASCO, 490 zł** NYC red stilettos, NINA BASCO, PLN 490

© M.P.

ALPINE PRO

PRZEŻYJ TO Z NAMI!

EXPERIENCE IT WITH US!

Jakość, wytrzymałość i wysokie parametry techniczne, takie jak m.in. stopień ochrony przed deszczem oraz oddychalność – na te elementy w swoich kolekcjach stawia marka Alpine Pro. Równocześnie dba o to, by produkty zapewniały komfort i swobodę ruchów, a przy tym – świetnie się prezentowały. A hasłem „Przeżyj to z nami!" Alpine Pro zachęca do aktywnego spędzania wolnego czasu w gronie najbliższych.

Produkty z nowej, jesiennej kolekcji marki można znaleźć w sklepach stacjonarnych Alpine Pro oraz na www.*alpinepro.pl*.

Quality, durability and high technical parameters, such as the degree of protection against rain and breathability - these are the elements that the Alpine Pro brand focuses on in its collections. It ensures that its products provide comfort and freedom of movement, and at the same time look great. And with the slogan "Experience it with us!" Alpine Pro encourages you to actively spend your free time with your loved ones. Products from the brand's latest autumn collection can be found in Alpine Pro stores and at www.*alpinepro.pl*.

1 2

3

1. Hoor Softshell
Dzięki powłoce Windbarrier chroni przed silnym wiatrem.
The Windbarrier coating protects against strong winds.

2. Kurtka Rogita
Wypełniona naturalnym puchem, co zapewnia lekkość i wysoką kompresję.
Rogita Jacket filled with natural down, which ensures lightness and high compression.

3. Dwustronna kurtka Eroma
z miejskiej kolekcji Authentic ma ciepłe syntetyczne wypełnienie.
The reversible Eroma jacket from the urban Authentic collection has a warm synthetic filling.

LIFTING BEZ SKALPELA
LIFTING WITHOUT SCALPEL

...czy jest w ogóle możliwy? Dr Barbara Jerschina z warszawskiej Face & Body Clinique mówi zdecydowane: tak!
...is it even possible? Dr. Barbara Jerschina from Warsaw's Face & Body Clinique gives a resounding yes!

tekst / by **LENA IWAŃSKA**

PL

Jak unieść owal twarzy i odjąć sobie co najmniej kilka lat? Mamy tu do wyboru cały wachlarz opcji. – Jednym z wielu zabiegów odmładzających, dostępnych w Face & Body Clinique jest technologia wykorzystująca fale radiowe do poprawy kondycji skóry. Fale radiowe stymulują fibroblasty do produkcji kolagenu, co skutkuje ujędrnieniem i podniesieniem tkanek – tłumaczy dr Barbara Jerschina. Dzięki temu zabieg nazywany jest liftingiem bez skalpela. Efekty? Są widoczne już w kolejnych miesiącach. Co ważne, urządzenie, z którego korzysta klinika, posiada certyfikaty FDA i CE, potwierdzające jego bezpieczeństwo i skuteczność.

ENG

How to lift your face oval and take at least a few years off your appearance? We have a wide range of options to choose from. "One of the many rejuvenating treatments available at Face & Body Clinique is a technology that uses radio waves to improve the condition of the skin. Radio waves stimulate fibroblasts to produce collagen, resulting in the firming and lifting of tissues," explains Dr. Barbara Jerschina. This treatment is known as a facelift without a scalpel. The effects become visible over the following months. Importantly, the device used by the clinic has FDA and CE certifications, confirming its safety and effectiveness.

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

© ADOBE STOCK, 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.

WARSAW

CELEBRUJ WSPÓLNE CHWILE
CELEBRATE MOMENTS TOGETHER

Tylko w Food Town w Fabryce Norblina przez 7 dni w tygodniu znajdziesz wydarzenia muzyczne na scenie live. Ten największy w Polsce food hall to także miejsce, gdzie odkryjesz dania z różnych zakątków świata, dzięki 23 unikalnym konceptom gastronomicznym i 6 autorskim barom koktajlowym. Przyjdź i delektuj się różnorodnymi kuchniami oraz dźwiękami muzyki na żywo.

Only at Food Town in the Norblin Factory will you find live music events on stage seven days a week. This largest food hall in Poland is also a place where you can discover dishes from different corners of the world, featuring 23 unique culinary concepts and 6 original cocktail bars. Come and enjoy a variety of cuisines alongside the sounds of live music.

więcej | more: ***foodtown.pl***

WARSAW

STREFA ARTYSTYCZNA
ART ZONE

Aneta Barglik to poruszająca się w nurcie ekspresjonistycznym malarka abstrakcyjna. Jej nowo otwarta Galeria Sztuki w Fabryce Norblina to wyjątkowe miejsce stworzone z pasji do sztuki i przestrzeni. Artystka zaprasza do odkrywania inspiracji, kontemplacji życia i bliskich rozmów.

Aneta Barglik is an abstract expressionist painter. Her newly opened art gallery at the Norblin Factory is a unique space created with a passion for art. The artist invites you to discover inspiration, contemplate life, and engage in intimate conversations.

więcej | more: ***anetabarglik.com***

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

KIELCE

SYLWESTER W TROPIKACH
NEW YEAR'S EVE IN THE TROPICS

Baseny tropikalne, strefy saun świętokrzyskich plus wspaniałe otoczenie Parku Baranowskiego z licznymi atrakcjami: stok narciarski, lodowisko, ścieżki rowerowe i biegowe – nocy sylwestrowej w Binkowski Resort długo nie zapomnicie. Hotel oferuje także sylwestrową zabawę dla dzieci z animatorami.
Tropical pools, Świętokrzyskie sauna zones, and the beautiful surroundings of Baranowski Park, which offer numerous attractions such as a ski slope, ice rink, and bike and running paths, make New Year's Eve at Binkowski an unforgettable experience. The hotel also provides entertainment for children with animators during the festivities.

więcej | more: ***binkowskihotel.pl***

© M.P.

WARSAW

ZBADAJ ZNAMIONA
CHECK YOUR MOLES

Regularne badanie znamion barwnikowych jest kluczowym elementem profilaktyki zdrowotnej, bo pozwala na wczesne wykrycie raka skóry. A wczesne wykrycie oznacza zwykle – pełne wyleczenie. Co najmniej raz w roku powinieneś udać się do dermatologa w celu oceny znamion oraz skóry całego ciała. Zespół doświadczonych dermatologów w Klinice Anclara dokona dokładnej oceny powierzchni skóry, wykorzystując m.in. nowoczesną wideodermatoskopię, która zwiększy precyzję diagnozy i pozwoli podjąć decyzję co do konieczności dalszego leczenia. Anclara H&A to Klinika Dermatologii Estetycznej, w której zadbasz o zdrowie swoje i swojej rodziny.

Regular examination of pigmented moles is a key element of health prevention, as it allows for the early detection of skin cancer. Early detection usually leads to a higher chance of full recovery. You should visit a dermatologist at least once a year to have your moles and the skin of your entire body assessed. A team of experienced dermatologists at the Anclara Clinic will conduct a thorough evaluation of your skin using modern videodermatoscopy, which increases diagnostic precision and helps determine the need for further treatment. Anclara H&A is an Aesthetic Dermatology Clinic where you can take care of your health and that of your family.

więcej | more: ***anclara.pl***

dr Anna Płatkowska

ZAPRSZAMY DO TURECKIEGO STOŁU

WELCOME TO THE TURKISH TABLE

Stylowe wnętrze, spokojna anatolijska muzyka oraz talerze pełne aromatycznych dań. Restauracja Taksim uwiedzie Was od pierwszej wizyty.

A stylish interior, soothing Anatolian music, and plates piled up witharomatic dishes. The Taksim restaurant will have you hooked from your first visit.

Świeże i wysokiej jakości składniki, dzięki którym tureckie dania uwodzą całym swoim bogactwem – to dla mistrzów kuchni restauracji Taksim w Warszawie sprawa kluczowa. Dlatego cokolwiek wybierzecie z menu, na pewno was nie zawiedzie. A jest w czym wybierać.

Może żeberka jagnięce lub antrykot? Także pasta z trzech rodzajów tradycyjnego tureckiego sera, awokado oraz bazylii i pieczona wołowina brzmią smacznie. Wybrednych na pewno zadowolą wołowo-jagnięcy kebab oraz chałwa na bazie kaszy manny, mleka, masła i pistacji.

Wszystkie dania serwowane w Taksim są przygotowywane według sprawdzonych anatolijskich przepisów. Do zobaczenia przy pachnącym stole!

The fresh and high-quality ingredients that give Turkish food its seductive quality are of key importance to the master chefs of the Taksim restaurant in Warsaw. Therefore, whatever you choose from the menu, you will never be disappointed. And there is plenty to choose from.

Maybe lamb ribs or entrecote? How about a paste with three types of traditional Turkish cheese, avocado and basil and roast beef? The beef and lamb kebab and halva based on semolina, milk, butter and pistachios will prove irresistible even to the most fastidious.

Every dish served in Taksim is prepared according to a proven Anatolian recipe. See you at the table full of flavours!

Kameralne wnętrza Enoteki Warszawskiej utrzymane w stylu new-old idealnie wpisują się w malowniczy widok za oknem, ukazując urok Rynku Nowego Miasta.

The intimate interior of Enoteka Warszawska, decorated in a new-old style, perfectly fits into the picturesque view outside the window, revealing the charm of the New Town Market Square.

WARSAW

W SERCU WARSZAWY
IN THE HEART OF WARSAW

Enoteka Warszawska mieści się na parterze zabytkowej kamienicy przy Rynku Nowego Miasta. Urokliwe otoczenie historycznej Warszawy doskonale współgra z eleganckim wnętrzem restauracji, tworząc atmosferę idealną na każdą okazję.
Enoteka Warszawska is located on the ground floor of a historic tenement house at the New Town Market Square. The charming surroundings of historic Warsaw perfectly match the elegant interior of the restaurant, creating an atmosphere for any occasion.

Najważniejsza jednak jest autorska kuchnia, w której królują zarówno śródziemnomorskie smaki, jak i tradycyjne polskie dania w nowoczesnej odsłonie. Są wśród nich: tatar z polędwicy wołowej z piklowaną wiśnią i zupa rybna z koperkiem. Ponadto sandacz z kremowym purée z gałką muszkatołową i szpinakiem. Połączenie wyjątkowej architektury z wyśmienitą kuchnią i starannie dobranymi winami gwarantuje, że każda chwila spędzona w Enotece Warszawskiej będzie ucztą dla zmysłów, a każda wizyta stanie się niezapomnianym doświadczeniem zarówno kulinarnym, jak i estetycznym.

However, the most important thing is the original cuisine, which is dominated by a modern version of Mediterranean flavours and traditional Polish dishes. These include beef tenderloin tartare with pickled cherry, fish soup with dill, and pike-perch with a creamy nutmeg and spinach purée. The combination of unique architecture with exquisite cuisine and carefully selected wines guarantees that every moment spent in Enoteka Warszawska will be a feast for the senses, and every visit will become an unforgettable experience, both culinary and aesthetic.

© AGNIESZKA ZARZYCKA-PYTLIŃSKA, M.P.

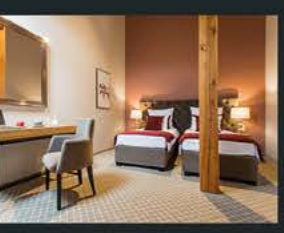
OSTOJA
CHOBIENICE

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

POLISH
AIRLINES

Narysowana historia

Illustrated history

Ilustrowały marzenia o lataniu, polską gościnność czy oddawały zmiany zachodzące w sztuce. Oto, jak na przestrzeni lat zmieniały się plakaty projektowane dla PLL LOT.

They have illustrated dreams of flying, Polish hospitality and reflected changes taking place in art. Here's how posters designed for LOT Polish Airlines have changed over the years.

PL

Historia plakatu sięga początków XIX w., kiedy Alois Senefelder wynalazł technikę druku litograficznego. Dzięki niemu możliwe stało się drukowanie dużych formatów w wysokich nakładach. Za kolebkę współczesnego plakatu użytkowego uważa się Francję, a ojcem tej formy jest francuski artysta Jules Chéret, którego prace, ze względu na charakterystyczną manierę, nazywano "Chérettes". Plakatami reklamowymi zajmowali się również tak uznani artyści jak: Henri de Toulouse-Lautrec czy Alfons Mucha. I to właśnie wykształcony w paryskiej École Supérieur des Beaux-Arts, gdzie studiował techniki malarskie, Tadeusz Gronowski zaprojektował w 1929 r. pierwszy plakat reklamowy dla Polskich Linii Lotniczych LOT.

MARZENIA O LATANIU

Nazwisko to zapewne jest Państwu znane, bo przewinęło się już niejednokrotnie na łamach tego magazynu. To właśnie Tadeusz Gronowski wziął niedługo później udział w konkursie na logo PLL LOT, który to konkurs wygrał. W 20-leciu międzywojennym plakaty dla polskiego przewoźnika projektowali m.in. duety – Borowska/Wernerowa i Skolimowski/Stypiński czy Marek Żuławski. Pierwszy powojenna reklama LOT-u powstała już w 1945 r. i wyszła spod ręki wyszła spod ręki Witolda „Wita" Kawęckiego. Rok później powstała praca Włodzimierza Zakrzewskiego, propagatora stylu socrealistycznego w sztuce – kolejne plakaty autorstwa Mieczysława Teodorczyka, Władysława Janiszewskiego czy zwłaszcza Stanisława Łuckiewicza, z 1951 r., były utrzymane też w tym stylu. W 1953 r. Tadeusz Trepkowski zaprojektował plakat ukazujący samolot przelatujący nad Pałacem Kultury i Nauki i to właśnie ten plakat wisi

tekst / by

Krzysztof Moczulski

rzecznik prasowy PLL LOT
LOT Polish Airlines
press spokesman

1945

W tym roku powstała pierwsza powojenna reklama LOT-u. Wyszła spod ręki Witolda „Wita" Kawęckiego.
This is when the first post-war advertisement for LOT was created by Witold „Wit" Kawęcki.

(po lewej) Pierwsze miejsce w konkursie na nowy plakat PLL LOT zajął Paweł Mildner.
(on the left) First place in the competition for the new LOT Polish Airlines poster was awarded to Paweł Mildner.

ENG

The history of the poster dates back to the early 19th century, when Alois Senefelder invented the lithographic printing technique. Lithography made it possible to print large formats in high print runs. France is considered to be the cradle of the modern utility poster, and the father of this form is the French artist Jules Chéret, whose works were so distinctive that they came to be known as "Chérettes". Such renowned artists as Henri de Toulouse-Lautrec and Alfons Mucha also created advertising posters. And Tadeusz Gronowski, who had studied painting techniques at the École Supérieur des Beaux-Arts in Paris, designed the first advertising poster for LOT Polish Airlines in 1929.

DREAMS OF FLYING

You are probably familiar with his name, because it has often appeared in this magazine. Shortly afterwards, Gronowski entered – and won – the LOT Polish Airlines logo competition. In the interwar period, posters for the Polish carrier were designed by Borowska/Wernerowa and Skolimowski/Stypiński, or Marek Żuławski, and others. The first post-war advertisement for LOT was created in 1945 by Witold „Wit" Kawęcki. And a year later, Włodzimierz Zakrzewski's work, a promoter of the socialist realist style in art. The posters that followed, designed by Mieczysław Teodorczyk, Władysław Janiszewski, and especially Stanisław Łuckiewicz in 1951, continued in that style. In 1953, Tadeusz Trepkowski designed a poster showing a plane flying over the Palace of Culture and Science, and it is this poster that hangs in the office of the female lead in the film "What Women Want". LOT advertisements changed in line with other changes in the country. They referred directly to hospitality, such as Jerzy Srokowski's poster from 1956, or to the realization of dreams of flying, as in the case of the iconic advertisement showing a boy with outstretched arms, created by Tomasz Rumiński.

40

best service in LOT
Polskie
Linie
Lotnicze
LOT
Polish
Airlines

Polskie Linie Lotnicze
LOT
POLISH
AIRLINES
RUMIŃSKI 61

Polskie Linie Lotnicze · LOT · Polish Airlines

·LOT· POLISH AIRLINES

POLSKIE LINIE LOTNICZE
POLISH AIRLINES »LOT«

LOT
PRZEWÓZ PASAŻERÓW POCZTY TOWARÓW
BYDGOSZCZ · KATOWICE · KRAKOW
LWÓW · ŁÓDŹ · POZNAŃ · WARSZAWA
BRNO · GDAŃSK · WIEN

LINIAMI LOTU BEZ KŁOPOTU

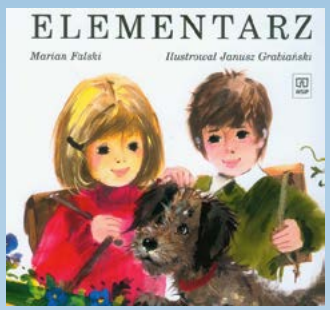
DAJ /KRZYDŁA /WYM LI/TOM. KORZY/TAJ Z POCZTY LOTNICZEJ! ZWYKŁY LI/T LOTNICZY TYLKO 45 GR. KARTA 30 GR. PRZE/YŁKI LI/TOWE, GAZETY, PACZKI PRZYJMUJĄ DO PRZEWOZU /AMOLOTAMI W/ZY/TKIE URZĘDY POCZTOWE.
LOT

LOT

w gabinecie bohaterki filmu *Czego pragną kobiety*.
Wraz ze zmianami w państwie zmieniły się również reklamy LOT-u. Nawiązywały bezpośrednio do gościnności, jak chociażby plakat Jerzego Srokowskiego z 1956 r., czy do realizacji marzeń o lataniu, jak w przypadku ikonicznej reklamy ukazującej chłopca z rozpostartymi ramionami, autorstwa Tomasza Rumińskiego.

REKLAMY A ZMIANY W SZTUCE

Koniec lat 60. i lata 70. to współpraca z legendarnym dla wielu pokoleń dzieci artystą – Januszem Grabiańskim. Jego niepowtarzalna kreska do dziś kojarzona jest nie tylko z *Elementarzem* Mariana Falskiego, ale również z reklamami PLL LOT. Jednym z ciekawszych plakatów jest minimalistyczna praca Zbigniewa Malickiego z 1976 r., przedstawiająca klucz żurawi oraz zaprojektowany na 50-lecie PLL LOT plakat autorstwa Janusza Stannego.
Na przestrzeni lat ten nośnik reklamowy znakomicie oddawał zmiany, jakie zachodziły w sztuce – od prac w stylu art nouveau, art déco, czy modernizm reprezentowany przez styl szwajcarski aż po prace współczesne. Dostępność programów graficznych zrewolucjonizowała bowiem sztukę plakatu, dając twórcom praktycznie nieograniczoną możliwość realizowania swoich wizji artystycznych.
Na swoje 95-lecie LOT również dał artystom szerokie pole do popisu, ogłaszając konkurs na plakat reklamowy dla narodowego przewoźnika. Zapraszam do zapoznania się ze zwycięskimi pracami na naszej stronie internetowej. ■



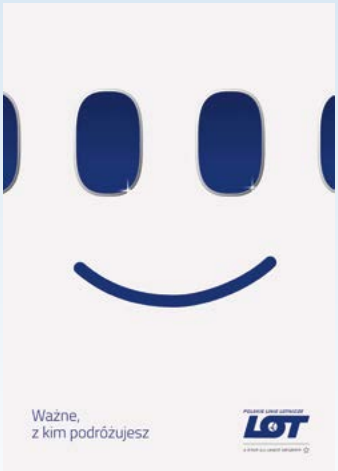
Janusz Grabiański zilustrował m.in. *Elementarz* Mariana Falskiego, ale też projektował reklamy dla LOT-u.
Janusz Grabiański illustrated, among others, Marian Falski's *Elementarz*, but also designed advertisements for LOT.

ADVERTISEMENTS AND CHANGES IN ART

The turn of the 70s saw collaboration with a legendary artist for many generations of children – Janusz Grabiański. His unique line is still associated not only with Falski's "Elementarz" but also with PLL LOT advertisements. One of the more interesting posters is a minimalist work by Zbigniew Malicki from 1976, presenting a flight of cranes, and a poster designed by Janusz Stanny for the 50th anniversary of LOT Polish Airlines. Over the years, this advertising medium has perfectly reflected the changes that were taking place in art – ranging from Art Nouveau, and Art Deco and Swiss modernism, to contemporary works. Computer graphics revolutionized poster art by offering virtually unlimited possibilities. On its 95th anniversary, LOT Polish Airlines also announced a competition for an advertising poster. I cordially invite you to familiarize yourself with the winning works on our website. There will be a column devoted to them next month. ■

Na swoje 95-lecie LOT dał artystom szerokie pole do popisu, ogłaszając konkurs na plakat reklamowy.

On its 95th anniversary, LOT gave artists a wide opportunity to show off their skills by announcing a competition for an advertising poster.



Nagrodzone w konkursie na plakat reklamowy PLL LOT prace (od lewej): Arkadiusza Docza (drugie miejsce) oraz Alicji Jasiny (trzecia nagroda).
Award-winning works for an advertising poster for PLL LOT (from the left): Arkadiusz Docz (the second place) and Alicja Jasina (the third place).

©KAMIL ANDRUKOWICZ, ARCHIWUM PLL LOT

POLSKIE LINIE LOTNICZE LOT

Ważne, z kim podróżujesz

It's who you travel with

3 pytania do...

questions to...

Jolanty Jopek,

Dyspozytora lotniczego

Flight Dispatcher

wysłuchała / listened by
PAULINA KOWALCZYK

PL

Skąd wzięła się w Tobie pasja do lotnictwa?
Zaczęło się od sklejania modeli samolotów w szkole podstawowej, później rodzice zabierali mnie często na pokazy lotnicze. Zainteresowanie lotnictwem zostało ze mną aż do wyboru studiów, dlatego edukację kontynuowałam w Dęblinie. Tam też pojawiła się możliwość zrobienia kursu dyspozytora lotniczego, a gdy zaczęłam szukać pracy, trafiłam na ofertę PLL LOT. I tak pracuję tu już 6 lat jako dyspozytor lotniczy.

Na czym polega Twoja praca?
Ściśle współpracuję z załogami latającymi. To dyspozytor tworzy plan lotu, wytycza trasę, lotniska zapasowe oraz przygotowuje dokumentację, dzięki której piloci mogą rozpocząć rejs. Wiąże się to z przeanalizowaniem ogromnej ilości informacji, aby tworzone plany lotu były dokładne i umożliwiały bezpieczne wykonanie rejsu. Na etapie przygotowania sprawdzam informacje o lotniskach startu, lądowania i zapasowych oraz uwzględniam warunki meteorologiczne. Jednocześnie sprawdzam stan techniczny samolotu i oceniam możliwość realizacji rejsu danym samolotem na wybranych lotniskach przy prognozowanych warunkach pogodowych. Dodatkowo obliczam ilość wymaganego paliwa i ostateczną masę samolotu do startu. Przygotowując trasy, omijamy strefy turbulencji, prognozowane burze, ale też chmury pyłów wulkanicznych. Po przygotowaniu dokumentacji, przekazuję ją załodze i na ich prośbę przeprowadzam briefing, opisując wszystkie zawarte w dokumentacji elementy.

Czy pomimo długiego stażu pracy, wciąż coś Cię w niej zaskakuje?
Każdego dnia! Moja praca nie kończy się w momencie stworzenia planu lotu. W każdej chwili załogi będąc w powietrzu, mogą się kontaktować z dyspozytorami, prosząc o dodatkowe informacje. Operacje lotnicze tworzone dla pasażerów, dostarczają każdego dnia nowych wyzwań i sprawiają, że moja praca nigdy mi się nie nudzi! ■

ENG

Where did your passion for aviation come from?
It started with making model aeroplanes in primary school, Then my parents often took me to air shows. My interest in aviation stayed with me until adulthood, which is why I chose to continue my education in Dęblin. While there, I had an opportunity to do a flight dispatcher course, and when I started looking for a job, I came across an offer from PLL LOT. And so, I have been working as a flight dispatcher here for 6 years.

What does your job involve?
I work closely with flight crews. The dispatcher creates the flight plan, sets the route, specifies alternate airports, and prepares the documentation needed for the flight. This involves analysing a huge amount of information to ensure that the flight plans are accurate and the flights proceed smoothly and safely. At the preparation stage, I check all the information on take-off, landing, alternate airports, and weather conditions. I also check the technical condition of the aircraft and assess the possibility of carrying out the flight with a given aircraft at selected airports under the forecasted weather conditions. In addition, I calculate the amount of fuel required and the gross weight of the aircraft at take-off. When preparing routes, we avoid turbulence zones, forecasted storms, and volcanic ash clouds. After preparing the documentation, I pass it on to the crew and at their request, I conduct a briefing to discuss everything in the documentation.

Despite your long experience, is there anything that still surprises you in your job?
Every day! My work does not end when the flight plan has been created. At any time, while the crew is in the air, they can contact the dispatchers for additional information. Air operations created for passengers provide new challenges every day and ensure that my work is never boring. ■

© ADAM SZÓSTKO, ARCHIWUM PRYWATNE

LOT info

SIATKA POŁĄCZEŃ
Route network 102

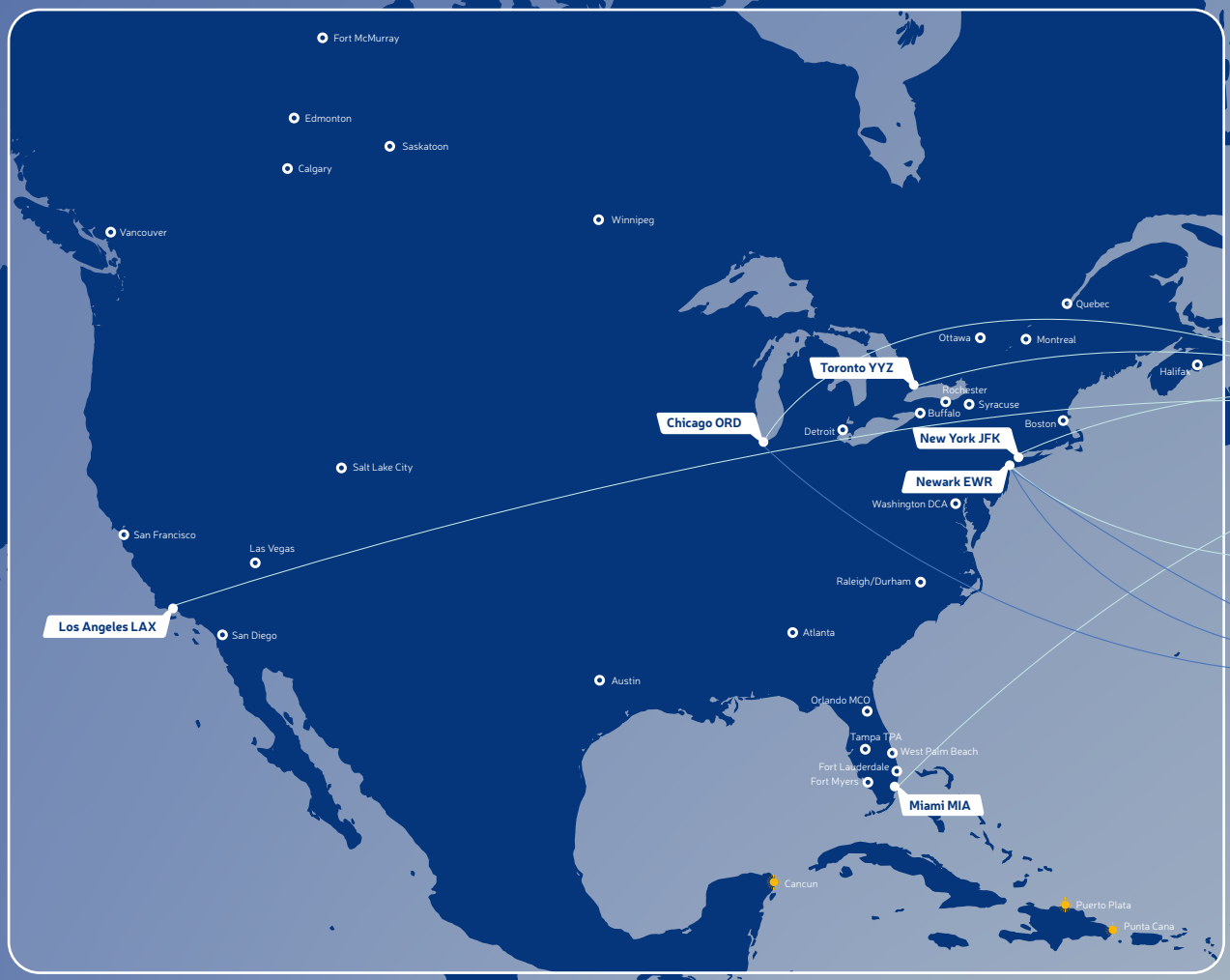
FLOTA
Fleet 106

LOT DLA FIRM
LOT dla firm 110

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

Stan na 17/10/2024 | Status as of 17OCT24

WARSAW
Wroclaw
Rzeszow
Cracow
Budapest
Astana
Beijing PEK
Seoul ICN
Tokyo NRT
Tbilisi
Yerevan
Baku
Tashkent
Enfidha
Djerba
Amman
Tel Aviv
Cairo
Kuwait
Sharm el Sheikh
Hurghada
Marsa Alam
Bahrain
Riyadh
Dubai DXB
Delhi
Ahmadabad
Kolkata
Mumbai
Pune
Hyderabad
Goa
Chennai
Bangaluru
Kochi
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 Katowic do... | from Katowice to:
Antalya

z Warszawy do... | from Warsaw to:
Antalya, Kayseri, Lleida, Malaga, Paphos, Torino, Verona

***tymczasowo zawieszone |** temporarily suspended

Stan na 17/10/2024 | Status as of 17OCT24

Skelleftea
Umea
Vaasa
Trondheim
Are/Ostersund
Kristiansund
Sundsvall/Harnosand
Molde
Alesund
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
Prague
Kyiv IEV*
Kyiv KBP*
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
Ankara
Kayseri
Athens
Antalya
Mersin
Malta
Larnaca
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 13
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 16
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

WHAT'S NEW ON BOARD

Sztućce marki Gerlach na pokładach PLL LOT

Polskie Linie Lotnicze LOT wprowadzają do serwisu posiłków w klasie LOT Economy eleganckie sztućce polskiej marki Gerlach. Zostały one zaprojektowane z myślą o komforcie pasażerów podczas rejsów średniego i dalekiego zasięgu. Dzięki starannemu wykonaniu i dbałości o detale, posiłek na pokładzie staje się jeszcze przyjemniejszym doświadczeniem.

Wprowadzenie wielorazowych sztućców w klasie ekonomicznej jest również w zgodzie ze zobowiązaniem PLL LOT do redukcji wpływu na środowisko. Rezygnacja z jednorazowej zastawy zmniejszy ilość odpadów z rejsów o około 18,5 tony rocznie.

Polskie Linie Lotnicze LOT | Ważne, z kim podróżujesz

Gerlach cutlery on board LOT Polish Airlines

LOT Polish Airlines is pleased to offer elegant cutlery from the Polish brand Gerlach for meal service in our Economy class. They have been thoughtfully designed with the comfort of passengers on medium- and long-haul flights in mind. With careful craftsmanship and attention to detail, dining on board becomes an even more enjoyable experience.

The introduction of reusable cutlery in Economy class reflects LOT Polish Airlines' commitment to reducing its environmental impact. By eliminating disposable cutlery, we expect to decrease flight waste by approximately 18.5 tonnes each year.

LOT Polish Airlines | It's who you travel with

ADWENT W ZAGRZEBIU
Advent in Zagreb

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

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

Ciepłe światła wprowadzają w atmosferę serdecznego powitania. Rozgrzewamy ręce kubkiem zimowej herbaty lub gorącej czekolady. Wdzięczne dźwięki kolęd dobiegające z balkonów tańczą w powietrzu razem z płatkami śniegu. To magia Bożego Narodzenia, którą tylko Zagrzeb może zaoferować podczas Adwentu.

Odwiedź miasto u podnóża góry Sljeme i ogrzej swoje serce tą szczególną radością w świątecznej stolicy Chorwacji!

Więcej informacji: *adventzagreb.hr*

Warm lights give a feeling of welcome. We keep our hands warm with a cup of winter tea or hot chocolate. Graceful Christmas carols from the balconies dance in the air together with snowflakes. It is the magic of Christmas that only Zagreb can offer during Advent.

Come to the city at the foot of Sljeme mountain and warm your hearts with that special joy – in the Christmas Capital of Croatia!

More information: *adventzagreb.hr*

CROATIA Full of life

Zagreb
THE CAPITAL OF CROATIA

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.com/pl/rejestracja

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

Bank Pekao

BIERZ ŻYCIE ZA ROGI

Miles & More | LOT POLISH AIRLINES

WEJDŹ DO ŚWIATA PREMIUM I ODBIERZ 10 000 MIL W PROGRAMIE MILES & MORE

ENTER THE PREMIUM WORLD AND EARN 10,000 MILES IN THE MILES & MORE PROGRAMME

Załóż Konto Świat Premium z kartą debetową, weź Kartę Kredytową z Żubrem i dołącz ją do Miles & More. RRSO 18,86%. Zbieraj mile za transakcje i wymieniaj je na bilety lotnicze.

Open a Premium World Account with a debit card, take the Credit Card with the Bison and join Miles & More. APR 18.86%. Earn miles for transactions and redeem them for airline tickets.

Twoje korzyści:

- **10 000 mil** w programie Miles & More po spełnieniu warunków promocji.
- Zbierasz mile przy okazji codziennych płatności Kartą Kredytową z Żubrem. Karta jest oferowana w 3 pakietach. Im wyższy pakiet karty, tym szybciej zbierasz mile:

  Pakiet Platynowy: 6 zł = 1 mila
  Pakiet Złoty: 10 zł = 1 mila
  Pakiet Standard: 20 zł = 1 mila
- **Ochrona przed utratą ważności mil** zgodnie z zasadami programu Miles & More.

Dowiedz się więcej na pekao.com.pl/konto-premium

Your benefits:

- **10 000 miles** in the Miles & More programme once you have fulfilled the promotion conditions.
- You earn miles when you make daily payments with your Credit Card with the Bison. The card is offered in 3 packages. The higher your card package is, the faster you earn miles:

  Platinum Package: PLN 6 = 1 mile
  Gold Package: PLN 10 = 1 mile
  Standard Package: PLN 20 = 1 mile
- **Mileage expiry protection** according to Miles & More rules.

Learn more at pekao.com.pl/konto-premium

[PL] Rzeczywista roczna stopa oprocentowania dla Karty Kredytowej z Żubrem wynosi 18,86% przy założeniach: przyznany limit kredytowy 7200 zł, wypłacony jednorazowo w trybie transakcji bezgotówkowej, spłacany w 12 równych kwotach miesięcznych, oprocentowanie zmienne 17,75% w stosunku rocznym, całkowita kwota do zapłaty 7862,77 zł, całkowity koszt 662,77 zł obejmuje: odsetki 662,77 zł oraz opłaty miesięczne za obsługę karty 0 zł, okres kredytowania 12 miesięcy. Kalkulacja przygotowana na 25.07.2024 r. na reprezentatywnym przykładzie.

Kredytodawcą jest Bank Polska Kasa Opieki Spółka Akcyjna. Bank podejmuje decyzję o wydaniu karty kredytowej i udzieleniu limitu kredytowego po ocenie zdolności kredytowej.

Szczegółowe zasady promocji opisaliśmy w Regulaminie promocji „Podróżuj z klasą – Promocja Miles & More w Świecie Premium Banku Pekao S.A." dostępnym na pekao.com.pl. Promocja wraz z jej II edycją trwa do 31.12.2024 r.

Szczegółowe warunki programu „Zbieram mile z Kartą Kredytową z Żubrem", w tym transakcje niepodlegające naliczeniu mil, określa regulamin dostępny na pekao.com.pl/zbieram-mile. Program realizujemy we współpracy z Miles & More GmbH oraz Polskimi Liniami Lotniczymi LOT S.A. Listę linii lotniczych biorących udział w programie Miles & More, zasady przedłużania ważności mil, regulamin programu Miles & More oraz katalog nagród znajdziesz na stronie miles-and-more.com i w aplikacji mobilnej Miles & More.

Informacje tutaj zawarte nie są ofertą w rozumieniu Kodeksu cywilnego.

[EN] The annual percentage rate of charge for the Credit Card with the Bison is 18.86% with the following assumptions: credit limit granted: PLN 7,200, paid out as a one-off non-cash transaction, repayable in 12 equal monthly amounts, variable interest rate of 17.75% per annum, total amount payable PLN 7,862.77, total cost of PLN 662.77 including interest of PLN 662.77 and monthly card service fees of PLN 0, loan term: 12 months. The calculation prepared for 25 July 2024 using a representative example.

The lender is Bank Polska Kasa Opieki Spółka Akcyjna. The bank decides whether to issue a credit card and grant a credit limit after assessing creditworthiness.

The detailed rules of the promotion are described in the terms and conditions of "Travel in style - Miles & More promotion in the Premium World of Bank Pekao S.A." available at pekao.com.pl. The promotion, including its 2nd edition, lasts until December 31, 2024.

The detailed terms and conditions of the Programme "I earn miles with the Credit Card with the Bison", including transactions not eligible for earning miles, are set out in the regulations available at www.pekao.com.pl/zbieram-mile. The programme is implemented in cooperation with Miles & More GmbH and LOT Polish Airlines S.A. You can find a list of airlines participating in the Miles & More programme, the Miles & More mileage renewal rules, the Miles & More programme regulations and the award catalogue at www.miles-and-more.com and in the Miles & More mobile app.

The information contained herein does not constitute an offer within the meaning of the Civil Code.

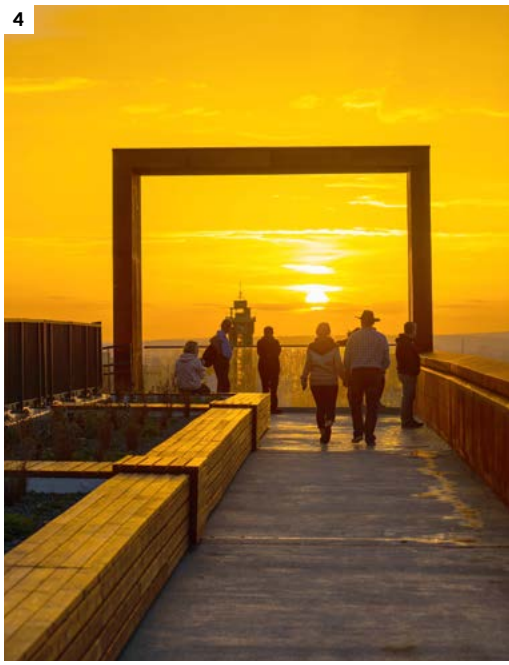
1

2

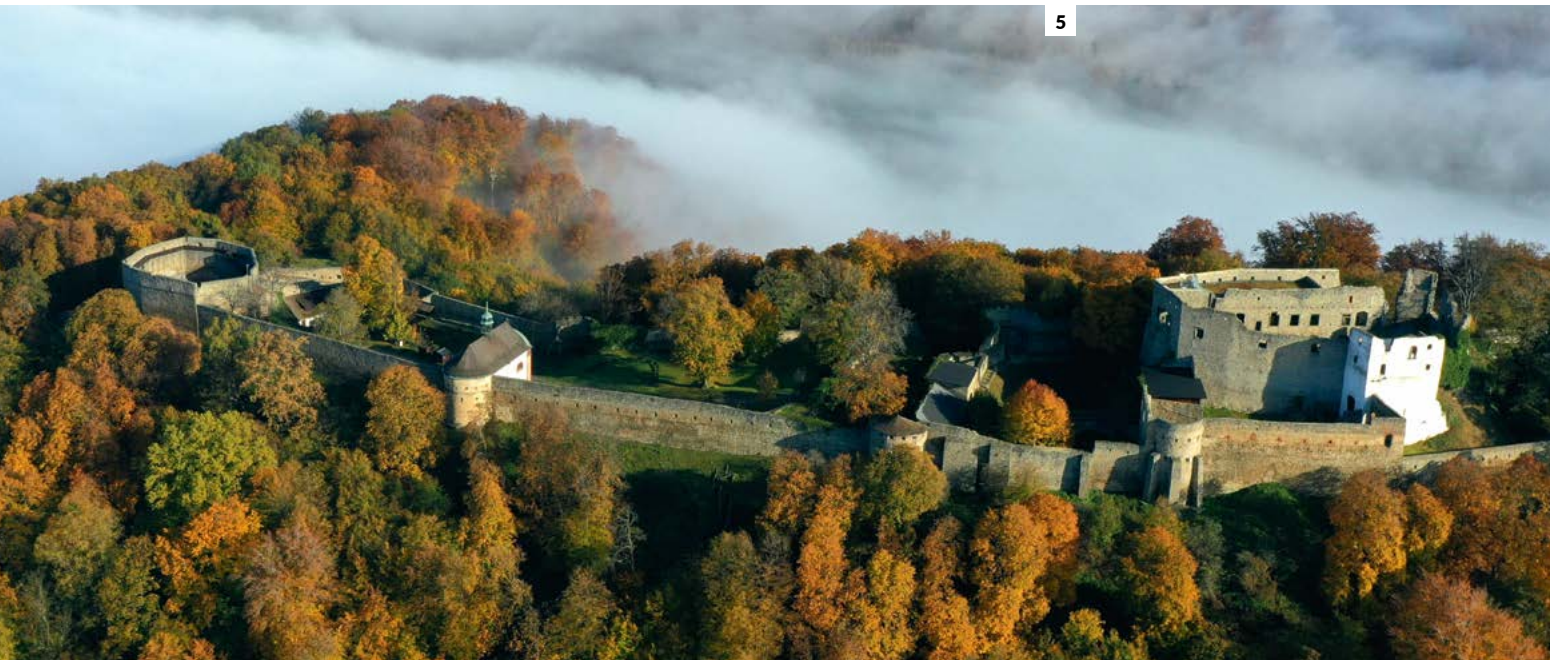
3

Romantyczna *jesień* na Północnych Morawach

Autumn *romance* in North Moravia



4



5

Jesień na Północnych Morawach to idealny czas na romantyczną ucieczkę, gdzie złociste lasy i urocze średniowieczne miasteczka tworzą niezapomniane tło. Jednak to miejsce warto odwiedzać nie tylko jesienią, ale przez cały rok. Zostań zauroczony unikalnym połączeniem dziedzictwa przemysłowego, wyśmienitej kuchni i zapierających dech w piersiach gór.

Ostrawa: Przemysłowe korzenie, nowoczesna dusza

W Ostrawie przemysłowy urok spotyka się z nowoczesną energią. Przejdź się z ukochaną osobą po inspirujących Dolnych Witkowicach - dawnym miejscu wydobycia węgla, które przekształciło się w kulturalne i naukowe centrum. Wypijcie drinka i podziwiajcie zachód słońca z widokiem na pobliskie Beskidy z kultowej kawiarni Bolt Tower, zbudowanej na byłym piecu hutniczym. Na wieczór wybierzcie się na koncert lub wystawę sztuki w Galerii Sztuk Pięknych albo w galerii PLATO – zawsze znajdzie się coś nowego do odkrycia w tym dynamicznym mieście.

Góry Jesioniki

Czym byłaby wycieczka na Północne Morawy bez wizyty w górach? Jesioniki - jedno z najpiękniejszych pasm górskich w Czechach, przyciągają miłośników przyrody i pieszych wędrówek. Wybierz się na spacer po jesiennym krajobrazie lub zrelaksuj się w górskim uzdrowisku Karlova Studánka, słynącym ze świeżego powietrza i leczniczych źródeł mineralnych. Masz ochotę na autentyczne kulinarne doświadczenie? Spróbuj regionalnych knedli nadziewanych jagodami – to pyszny, lokalny przysmak.

Od psychoanalizy do symfonii

Niezależnie od tego, czy wolisz życie miejskie, czy spokój gór, Północne Morawy mają coś dla każdego. Możesz również odwiedzić urocze miasteczka, takie jak Štramberk, gdzie nie tylko rozsmakujesz się w słynnych „Štramberskich uszach", ale także poznasz fascynującą legendę związaną z tym tradycyjnym wypiekiem, sięgającą XIII wieku.

Odkrywanie Północnych Moraw to także zanurzenie się w ich bogatym dziedzictwie kulturowym. Zaledwie kilka kilometrów od Štramberka, w miasteczku Příbor, znajduje się miejsce narodzin Zygmunta Freuda, ojca psychoanalizy, gdzie można odwiedzić jego dom rodzinny. Kolejnym obowiązkowym punktem dla miłośników kultury są Hukvaldy, miejsce narodzin światowej sławy kompozytora Leoša Janáčka, którego muzyka była głęboko zakorzeniona w tradycjach ludowych Moraw.

Dodaj do tego lokalną kuchnię, oferującą zarówno tradycyjne specjały wołoskie, jak i nowoczesne dania przygotowywane z regionalnych składników, a otrzymasz miejsce warte odkrycia. Odkryj Północne Morawy. ■

1. Karlova Studanka Mountain Spa
Karlova Studanka Mountain Spa

2. Uszy sztramberskie to jedne z najpopularniejszych ciastek.
Štramberk ears is one of the most popular pastry.

3. Wieża obserwacyjna Nowego Ratuszu w Ostrawie.
Ostrava City Hall Viewing Tower.

4. Punkt obserwacyjny Bazaly w Ostrawie.
Bazaly View Point in Ostrava.

5. Ruiny zamku Hukvaldy w Beskidach.
Hukvaldy castle ruins in Beskydy.

Szukasz idealnego romantycznego wypadu poza popularnymi destynacjami? Północne Morawy oferują doskonałe połączenie przygody i relaksu.

Looking for the perfect romantic getaway beyond the usual destinations? North Moravia offers the ideal mix of adventure and relaxation.

Autumn in North Moravia, nestled in the northeast of Czechia, just a direct one-hour flight away from Warsaw to Ostrava, the country's third largest city, is the perfect time for a romantic escape, where golden forests and charming medieval towns set the scene for an unforgettable escape. However, not only in the autumn is this destination a great place to visit but all year round. What awaits you here? Be enticed by a unique blend of industrial heritage, fine cuisine, and breathtaking mountains.

Ostrava: Industrial Root, Modern Soul

In Ostrava industrial charm meets modern vibrancy. Stroll hand-in-hand through the awe-inspiring Dolní Vítkovice, a former coal mining site turned into a cultural and science hotspot. Enjoy a shared drink and a stunning sunset with a view of the nearby Beskydy Mountains from the iconic Bolt Tower café, which was built on a former blast furnace before indulging in the city's chic cafes, restaurants, and local breweries. For an evening of sophistication, take in live music or an art exhibition in Gallery of Fine Arts or PLATO, City Gallery of Contemporary Art —there's always something new to experience in this dynamic city.

The Jeseniky Mountains

And what would a trip to North Moravia be without visiting the mountains? The Jeseniky, one of the most beautiful mountain ranges in Czechia, attracts nature lovers and hikers alike. Take a stroll through the autumn landscape or relax at the mountain spa Karlova Studánka, renowned for its fresh air and healing mineral springs. In the mood for an authentic culinary experience? Taste the region's famous blueberry-filled fruit dumplings—a delicious local treat.

Warto spróbować lokalnych specjałów, m.in. wołoskiego żurku z ziemniakami i kiszoną kapustą
It is worth trying local specialties, such as Wallachian sour soup with potatoes and cabbage

northmoravia.travel
ostravainfo.eu

From Psychoanalysis to Symphony

Whether you're a fan of city life or prefer the tranquillity of the mountains, North Moravia has something for everyone. You can also explore charming towns like Štramberk, where apart from indulging in the sweet taste of the famous Štramberk ears you can also uncover the captivating legend behind this traditional pastry, dating back to the 13th century.

Exploring North Moravia also means delving into its rich cultural heritage. Just a short distance from Štramberk, in the town of Příbor, you'll find the birthplace of Sigmund Freud, the father of psychoanalysis, where you can visit his childhood home. Another must-visit spot for culture lovers is Hukvaldy, the birthplace of world-renowned composer Leoš Janáček, whose music was deeply influenced by the folk traditions of Moravia.

Add to that the local cuisine, boasting both traditional Wallachian specialties and modern dishes made from fresh regional ingredients, and you have a destination worth discovering. Discover North Moravia. ■

wielka orkiestra świątecznej pomocy

POLISH AIRLINES LOT
A STAR ALLIANCE MEMBER

Ważne, aby pomagać

Konsekwencje powodzi, która w dramatyczny sposób wpłynęła na losy mieszkańców południowych obszarów naszego kraju, nadal są ogromne. Polskie Linie Lotnicze LOT kontynuują działania pomocowe na rzecz Fundacji Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy, która realizuje zbiórkę na walkę ze skutkami powodzi.

Jak możesz pomóc?

ZRÓB WPŁATĘ ELEKTRONICZNIE

Szybko i bezpiecznie na stronie
powodz-eskarbonka.wosp.org.pl
(dla klientów wszystkich banków oraz posiadaczy kart kredytowych i debetowych)

ZRÓB WPŁATĘ NA KONTO BANKOWE

mBank:
12 1140 1010 0000 5244 4400 1043
Przelewy z zagranicy:
SWIFT: BREXPLPWMBK
IBAN: PL12 1140 1010 0000 5244 4400 1043

Twoja wpłata ma znaczenie

Dziękujemy za okazane serce i wsparcie tych, którzy dziś najbardziej tego potrzebują.
Razem możemy więcej! Polskie Linie Lotnicze LOT.

Zeskanuj QR kod i wejdź na:
wosp.org.pl/pomagamy/powodz

It's who you help

Consequences of floods, which dramatically affected the lives of residents in the southern regions of Poland, are still enormous. LOT Polish Airlines is continuing its relief efforts of the Great Orchestra of Christmas Charity Foundation, which is raising funds to fight the effects of the flood.

How can you help?

MAKE A PAYMENT ELECTRONICALLY

Quickly and securely at
powodz-eskarbonka.wosp.org.pl
(for customers of all banks and holders of credit and debit cards)

MAKE A PAYMENT TO BANK ACCOUNT

mBank:
12 1140 1010 0000 5244 4400 1043
Bank transfers from abroad:
SWIFT: BREXPLPWMBK
IBAN: PL12 1140 1010 0000 5244 4400 1043

Your contribution makes a difference

Thank you for showing your heart and support to those who need it most today.
Together, we can do more! LOT Polish Airlines.

Scan the QR code and go to:
en.wosp.org.pl/pomagamy/powodz

STAR ALLIANCE
TOGETHER. BETTER. CONNECTED.

For those who value **unrivalled global connectivity.**

As the world's widest and most connected airline network, Star Alliance gives you more than just access to over 1,150 destinations in 189 countries.

Our Gold status allows you to unwind in over 1,000 airport lounges worldwide, enjoy priority access while managing bookings and earning miles effortlessly.

With Star Alliance, you can unlock a world of privileges that make every journey more seamless, hassle-free, and rewarding.

Learn more at **staralliance.com**

STAR ALLIANCE
GOLD

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

PL **LOT Cargo łączy świat dzięki szerokiej siatce połączeń dalekodystansowych oraz partnerstw interline. Powyższa mapa przedstawia, w jaki sposób zapewniamy szybki i bezpieczny transport towarów na całym świecie.**

Co transportujemy pod pokładem

Każdy samolot PLL LOT przewozi kluczowe ładunki pod pokładem, zapewniając ich bezpieczne i terminowe dostarczenie:

- **Towary łatwo psujące się (PER):** świeże i wrażliwe na temperaturę produkty przewozimy z najwyższą starannością, aby dotarły w idealnym stanie.
- **Towary niebezpieczne (DGR):** transportujemy materiały regulowane, takie jak chemikalia i baterie, zgodnie z normami bezpieczeństwa.
- **Przesyłki farmaceutyczne (PHARMA):** produkty medyczne, w tym szczepionki, transportujemy w kontrolowanych warunkach, aby zachowały swoją skuteczność.

EN **LOT Cargo connects the world through an extensive network of long-haul routes and interline partnerships. The map above shows how we ensure the swift and secure transport of essential goods across continents.**

What we carry beneath

Every LOT flight carries crucial shipments below the cabin, ensuring safe and timely delivery:

- **Perishables (PER):** Fresh and temperature-sensitive goods we handle with care, ensuring they reach their destination in perfect condition.
- **Dangerous Goods (DGR):** We transport regulated materials like chemicals and batteries, meeting all safety standards.
- **Pharma:** Medical products, including vaccines, we carry in controlled environments to maintain their integrity.

Niezawodne usługi drogowe

Oprócz transportu lotniczego LOT Cargo oferuje **Road Feeder Services (RFS)** w całej Europie, zapewniając terminową dostawę różnego rodzaju ładunków.

Wartość konsolidacji

Konsolidacja palet lotniczych usprawnia obsługę ładunków, obniżając koszty i czas transportu. Konsolidacja gwarantuje szybsze i bardziej efektywne przemieszczanie ładunków.

Sprawdź **lot.com/cargo**

Reliable road feeder services

In addition to air transport, LOT Cargo offers **Road Feeder Services (RFS)** across Europe, ensuring timely delivery of various types of cargo.

The power of consolidation

The consolidation of air pallets streamlines cargo handling, reducing costs and transit times. Consolidation ensures faster and more efficient cargo movement.

Check **lot.com/cargo**

LOTNISKO CHOPINA WARSZAWA

VIP by LINE
WARSAW CHOPIN AIRPORT

Odkryj Strefę VIP Line na Lotnisku Chopina

Gwarantujemy indywidualną i komfortową odprawę biletową, bagażową, celną i kontrolę bezpieczeństwa przy zachowaniu pełnej dyskrecji.

Poczuj luksus podróżowania

Sprawdź

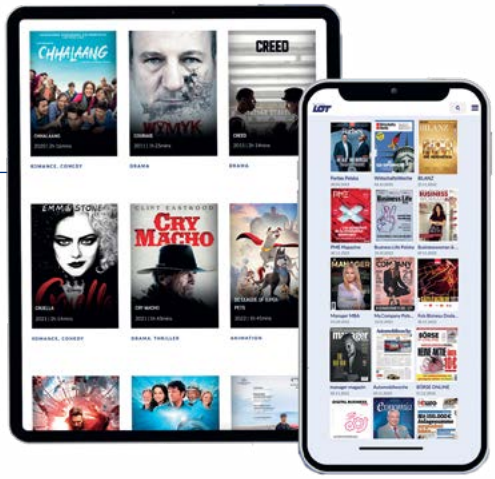
ROZRYWKA POKŁADOWA

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

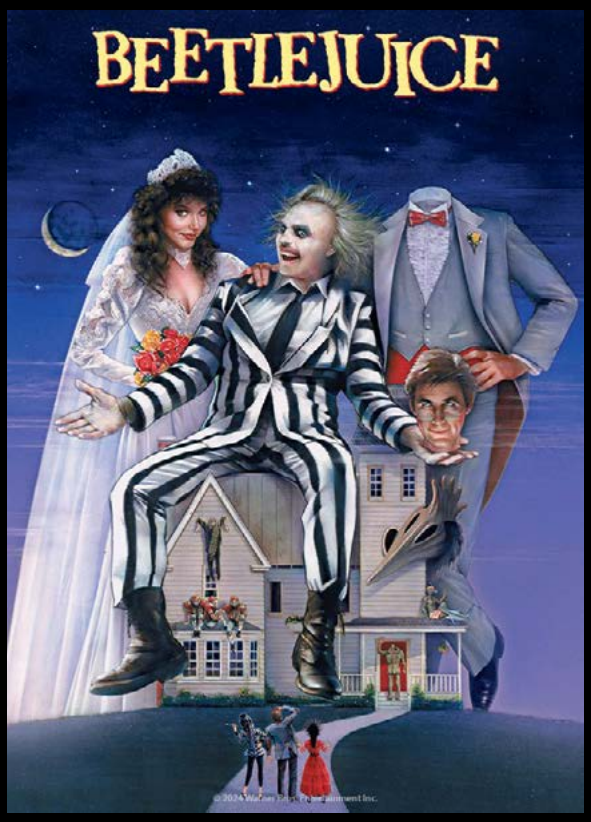
Partnerzy | *Partners*

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

LOT PREMIUM ECONOMY

na średnie dystanse**
on mid haul flights

9 kg + 9 kg

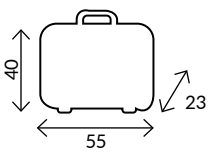
na długie dystanse**
on long haul flights

2 x 8 kg max = 12 kg

LOT ECONOMY CLASS

na krótkie i długie dystanse
on short and long haul flights

8 kg



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

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

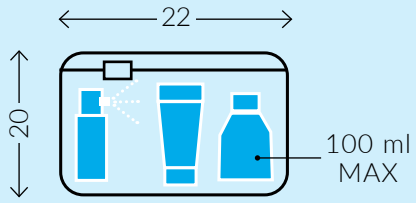
**Na rejsach z/do USA obowiązuje limit 1 x 10 kg
There is a limit of 1x10 kg on flights to / from the USA

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.

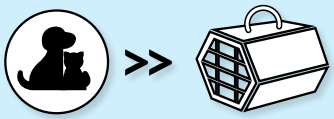
PŁYNY W BAGAŻU PODRĘCZNYM
Liquids in your carry-on baggage

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

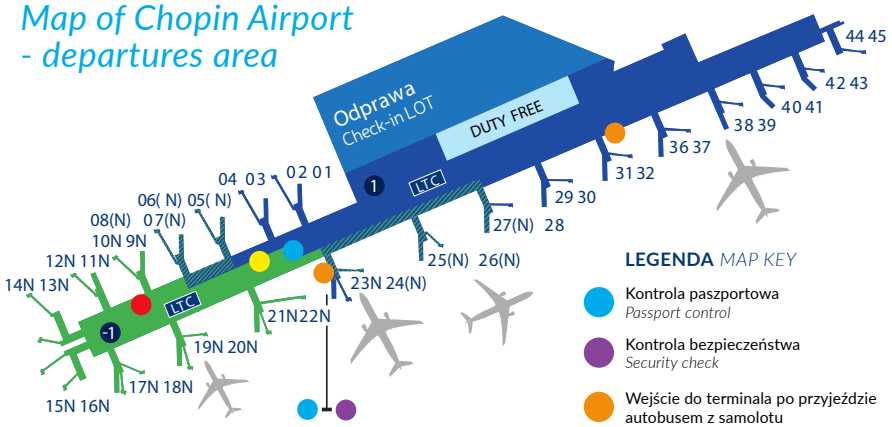
1. Wyjdź z rękawa lub autobusu do terminala
   You arrive to the terminal by bus or by air bridge
2. Udaj się prosto do kontroli bezpieczeństwa
   Please proceed to the security check
3. Przejdź jak najszybciej do bramki, z której odlatuje Twój następny rejs
   Please proceed directly to the gate for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

PIĘKNO W OT.CO CLINIC

BEAUTY AT THE OT.CO CLINIC

OT.CO Clinic to sieć renomowanych warszawskich klinik medycyny estetycznej, założona przez wybitnych specjalistów którzy łączą wieloletnie doświadczenie z nowoczesnym podejściem do estetyki. Klinika, znana z wysokich standardów opieki medycznej, posiada nowoczesny szpital na Bielanach.

Pacjenci OT.CO Clinic mają dostęp do najnowszych technologii i doświadczonych lekarzy specjalizujących się w takich dziedzinach jak dermatologia, chirurgia plastyczna, medycyna estetyczna oraz trychologia. Klinika oferuje m.in. przeszczepy włosów metodą FUE, laserowe usuwanie blizn, lifting twarzy, korekcję powiek oraz modelowanie sylwetki. OT.CO Clinic wyróżnia się indywidualnym podejściem do pacjenta oraz kompleksową opieką na każdym etapie leczenia.

Co więcej, klinika może się poszczycić licznymi nagrodami i certyfikatami. OT.CO Clinic jest członkiem Polskiego Towarzystwa Chirurgii Plastycznej, Rekonstrukcyjnej i Estetycznej, co świadczy o najwyższych standardach usług oferowanych przez placówkę. Klinika zdobyła również certyfikaty za udział w specjalistycznych kursach, takich jak szkolenie z obsługi lasera Bipixel oraz kursy z zakresu technik zabiegowych w dermatologii estetycznej i Anti-Aging. W 2022 roku Klinika została nagrodzona nagrodą „Lider Przyszłości i Firm Rodzinnych".

OT.CO Clinic zdobywa zaufanie pacjentów i umacnia swoją pozycję lidera w dziedzinie medycyny estetycznej w Polsce. Klinika na tle konkurencji wyróżnia się również wykorzystywaniem nowoczesnych technologii, takich jak lasery Fraxel, Cutera, czy HIFU, które pozwalają na osiągnięcie wyjątkowych rezultatów estetycznych.

The OT.CO Clinic is a network of renowned aesthetic medicine clinics in Warsaw, founded by leading medical specialists who combine years of experience with a modern approach to aesthetics. The clinic, known for its high medical care standards, boasts a state-of-the-art hospital in Bielany.

Patients at the OT.CO Clinic have access to the latest technologies and experienced doctors specializing in fields such as dermatology, plastic surgery, aesthetic medicine, and trichology. The clinic offers, among others, hair transplants using the FUE method, laser scar removal, facelifts, eyelid correction, and body contouring. The OT.CO Clinic stands out for its personalized approach to each patient and comprehensive care at every stage of treatment.

Moreover, the clinic is proud of its numerous awards and certifications. The OT.CO Clinic is a member of the Polish Society of Plastic, Reconstructive, and Aesthetic Surgery, which attests to the highest standards of service provided by the facility. The clinic has also earned certifications for participating in specialized courses, such as training on the Bipixel laser and courses in aesthetic dermatology techniques and Anti-Aging. In 2022, the clinic was awarded the "Leader of the Future and Family Businesses" award.

The OT.CO Clinic earns the trust of its patients and strengthens its position as a leader in aesthetic medicine in Poland. The clinic also distinguishes itself from the competition by using modern technologies such as Fraxel, Cutera, and HIFU lasers, which allow for exceptional aesthetic results.

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