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

INNSBRUCK

A STAR ALLIANCE MEMBER

16+ ZONE

The biggest indoor water park in Europe

30 mins drive from Warsaw

Get your ticket: parkofpoland.com

SUNTAGO

SAMSUNG

PEPSI

Szanowni Państwo,

większości osób jarmarki bożonarodzeniowe kojarzą się z Kolonią czy Salzburgiem, jednak ta tradycja w Polsce liczy sobie ponad 700 lat – pierwsze wzmianki o krakowskim jarmarku pojawiły się już w 1310 r.! Dziś w świąteczny nastrój wprowadzają nas jarmarki w wielu miastach Polski – na warszawskiej Starówce, wrocławskim Rynku czy wokół Targu Węglowego w Gdańsku – to właśnie ten jarmark zajął w ubiegłym roku III miejsce w internetowym konkursie „Best Christmas Markets". Wiele osób ceni sobie w okresie świątecznym Zakopane, ale mało kto pamięta już, że 90 lat temu, w sezonie 1934/1935, LOT wprowadził pierwsze w Polsce połączenie intermodalne do zimowej stolicy Polski. Dzięki połączeniu lotniczemu do Krakowa, a następnie wygodnej podróży na pokładzie Lux-Torpedy, podróż z Warszawy do Zakopanego zajmowała niewiele ponad 4,5 godz. Dziś coraz więcej osób wybiera zimą miejsca z cieplejszym klimatem – między innymi z myślą o nich uruchomiliśmy pod koniec listopada rejsy na Teneryfę. Dużą popularnością cieszą się również inne kierunki z naszej siatki połączeń – Los Angeles, Miami czy Dubaj. Zachęcam do sprawdzenia ofert współpracujących z nami biur podróży – na gościnnych pokładach naszych Dreamlinerów mogą Państwo dotrzeć w tym sezonie między innymi do Malezji, Tajlandii, Wietnamu, Meksyku, Dominikany, Maroka czy na Mauritius, Madagaskar lub Malediwy. Jednak niezależnie od tego, gdzie będą Państwo świętować, proszę przyjąć życzenia pogodnych i rodzinnych świąt Bożego Narodzenia, wielu sukcesów i jeszcze więcej podróży na naszych gościnnych pokładach w nadchodzącym nowym roku. 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,

Most people associate Christmas markets with Cologne or Salzburg, but this tradition stretches back over 700 years in Poland. The earliest record of the Kraków market dates back to 1310. Today, we get into the Christmas spirit at markets in many Polish cities, including the Old Town of Warsaw, the Market Square in Wrocław, and around the Coal Market in Gdańsk. This last market came third in last year's "Best Christmas Markets" competition. Zakopane is an extremely popular destination during the holiday season, but few remember that in the 1934/35 season, LOT introduced the first intermodal connection in Poland to the winter capital. Thanks to the flight connection to Kraków, followed by a comfortable journey on board the Lux-Torpeda, the trip from Warsaw to Zakopane took just over 4.5 hours. Today, more and more people are opting to spend their winter holidays in sunnier climes. It was with them in mind that we launched flights to Tenerife at the end of November. Other popular destinations in our network include Los Angeles, Miami, and Dubai. I encourage you to check with travel agencies that work with us. On the hospitable decks of our Dreamliners, you can reach Malaysia, Thailand, Vietnam, Mexico, the Dominican Republic, Morocco, Mauritius, Madagascar, or the Maldives this season. However, regardless of where you celebrate, please accept our wishes for a peaceful and family-filled Christmas, many successes, and even more travels on our hospitable decks in the coming New Year. Because...

...it's who you travel with!

©OKŁADKA: WESTEND61/GETTYIMAGES

Zbliżają się święta. Chcemy, żeby były piękne, niezapomniane, karmiące nasze ciała i dusze, jednak często są zabiegane, nerwowe, męczące, a nawet stresujące, ponieważ tak wysoko stawiamy sobie poprzeczkę, że kiedy już nadchodzą, jesteśmy zbyt zmęczeni, żeby się nimi cieszyć. Stąd porady z jednej strony, jak je przetrwać, z drugiej – co zrobić, żeby uczynić je jeszcze wspanialszymi i bardziej wystawnymi. Te oczekiwania są często tak wykluczające się, że zamiast stawić im czoła, część z nas ucieka przed nimi chociażby za granicę. A przecież święta to my. Nasze decyzje i wybór, jak je spędzimy, nasz czas i jeden z nielicznych momentów w roku, kiedy możemy pobyć z naszymi bliskimi i cieszyć się ich obecnością. Docenić siłę i wartość rodziny, przyjaźni, zadbać o więzi. Zaspokoić nasze potrzeby, pragnienia i emocje. Może właśnie czas, który możemy oferować sobie podczas tego święta, jest czymś ważniejszym niż pięknie udekorowany stół, wspaniała choinka czy wystawna kolacja i drogie prezenty. Może fajnie jest raz w roku odłożyć komórki, zamknąć laptopy, a nawet wyłączyć telewizor czy radio i odkryć wartości płynące ze wspólnotowości. I być może okaże się, że będzie to najlepszy prezent, jaki możemy sobie zrobić. Dlatego wraz z redakcją *Kaleidoscope* życzymy Państwu pięknych, pełnych miłości i spokoju świąt.

ENG

The holidays are approaching, and we want them to be beautiful, unforgettable, and nourishing for both body and soul. Yet, they often end up being busy, stressful, exhausting, and filled with tension, because we set expectations so high that, by the time the holidays finally arrive, we're too tired to enjoy them. That's why we offer advice on how to survive the holidays, and at the same time, how to make them even more magnificent and lavish. These expectations often seem contradictory – sometimes so much that, instead of embracing this special time, some of us choose to escape, even abroad. But the holidays are about us. They are shaped by our decisions and choices: how we spend this time, the moments we share with our loved ones, and the rare opportunity we have each year to simply enjoy their company. The holidays are a chance to appreciate the strength and value of family and friendship, to nurture those bonds, and to fulfil our own needs, desires, and emotions. Perhaps the time we give ourselves during the holidays is more important than a beautifully set table, an elegant Christmas tree, a lavish dinner, or expensive gifts. Maybe, once a year, it's worth putting down our phones, closing our laptops, and even turning off the TV and radio, and simply rediscovering the value of real connection and community. That might turn out to be the best gift we can give ourselves. So, together with the *Kaleidoscope* editorial team, we wish you beautiful, love-filled, and peaceful holidays.

Święta to my. Nasz wybór, jak je spędzimy, nasz czas i jeden z nielicznych momentów w roku, kiedy możemy pobyć z bliskimi i cieszyć się ich obecnością.

The holidays are about us. They are shaped by our decisions and choices: how we spend this time, and they offer the rare opportunity to simply enjoy the company of our loved ones.

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

TARCZA ZDOBIONA CLOUS DE PARIS

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

18 **Podróż życia: Innsbruck**
Journey of a lifetime: Innsbruck

28 **Dlaczego warto odwiedzić Hamburg**
Why? Hamburg

34 **Inspiracje: świąteczne iluminacje**
Inspiration: Christmas illuminations

40 **Dlaczego warto odwiedzić Seul**
Why? Seoul

46 **Polska: Bałtyk**
My Poland: Baltic Sea

60 **Zrób sobie prezent**
Give yourself a gift

Interview

68 **Adam Sztaba**

Good Food

84 **Polska Wigilia**
Polish Christmas Eve

Trends

92 **Prezentownik**
Gift guide

106 **Dobry adres**
Good Address

Up In The Air

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

116 **Ważne, z kim podróżujesz:**
It's who you travel with:
Anna Pulkowska

©GETTYIMAGES (2), ADOBE STOCK, SHUTTERSTOCK

kaleidoscope

BurdaMedia Polska

e-mail: kaleidoscope@burdamedia.pl

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

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

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

REKLAMA:
Chief Commercial Officer
Michał Helman

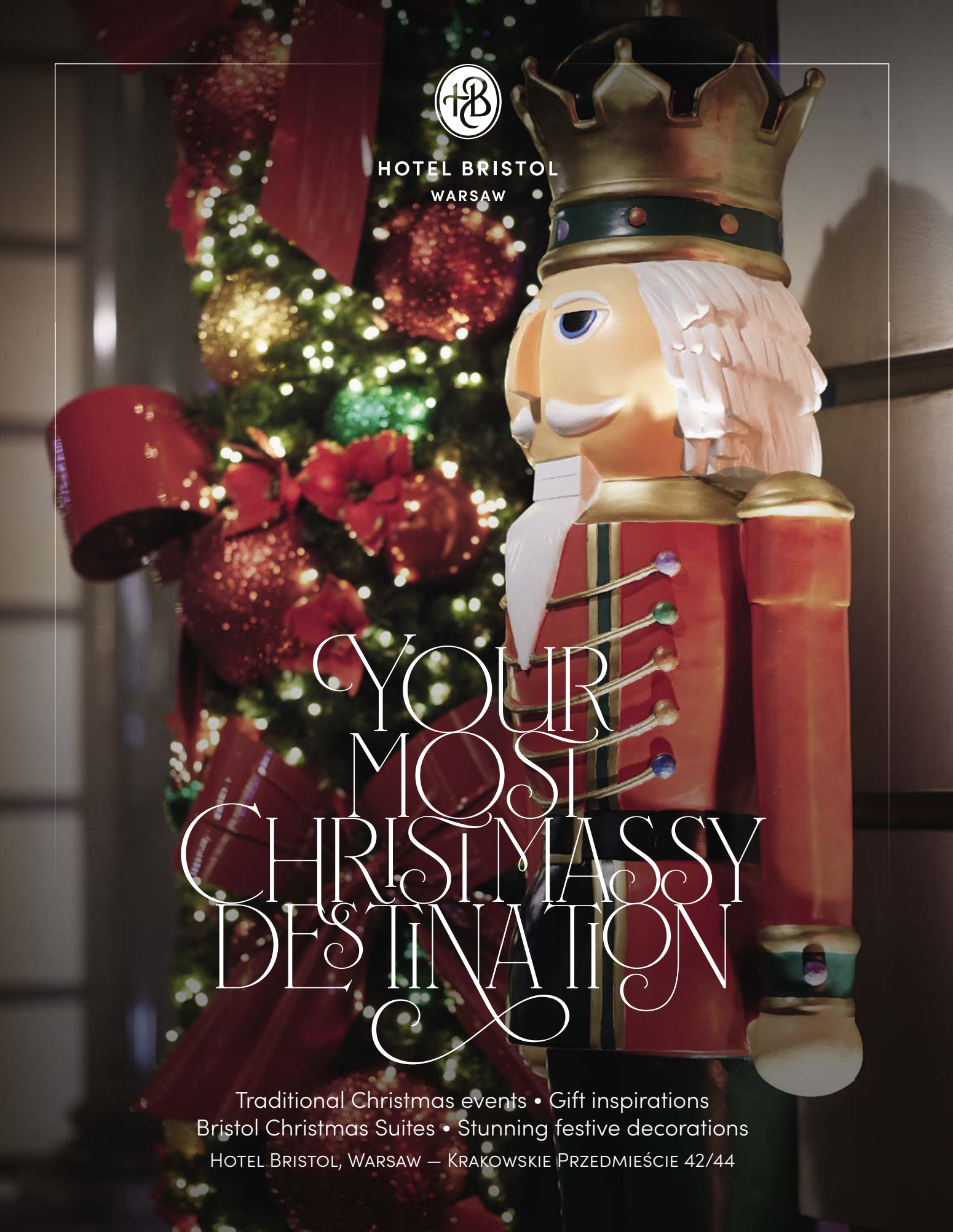
Sales Director
Katarzyna Nowakowska
t. +48 692 440 118

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.

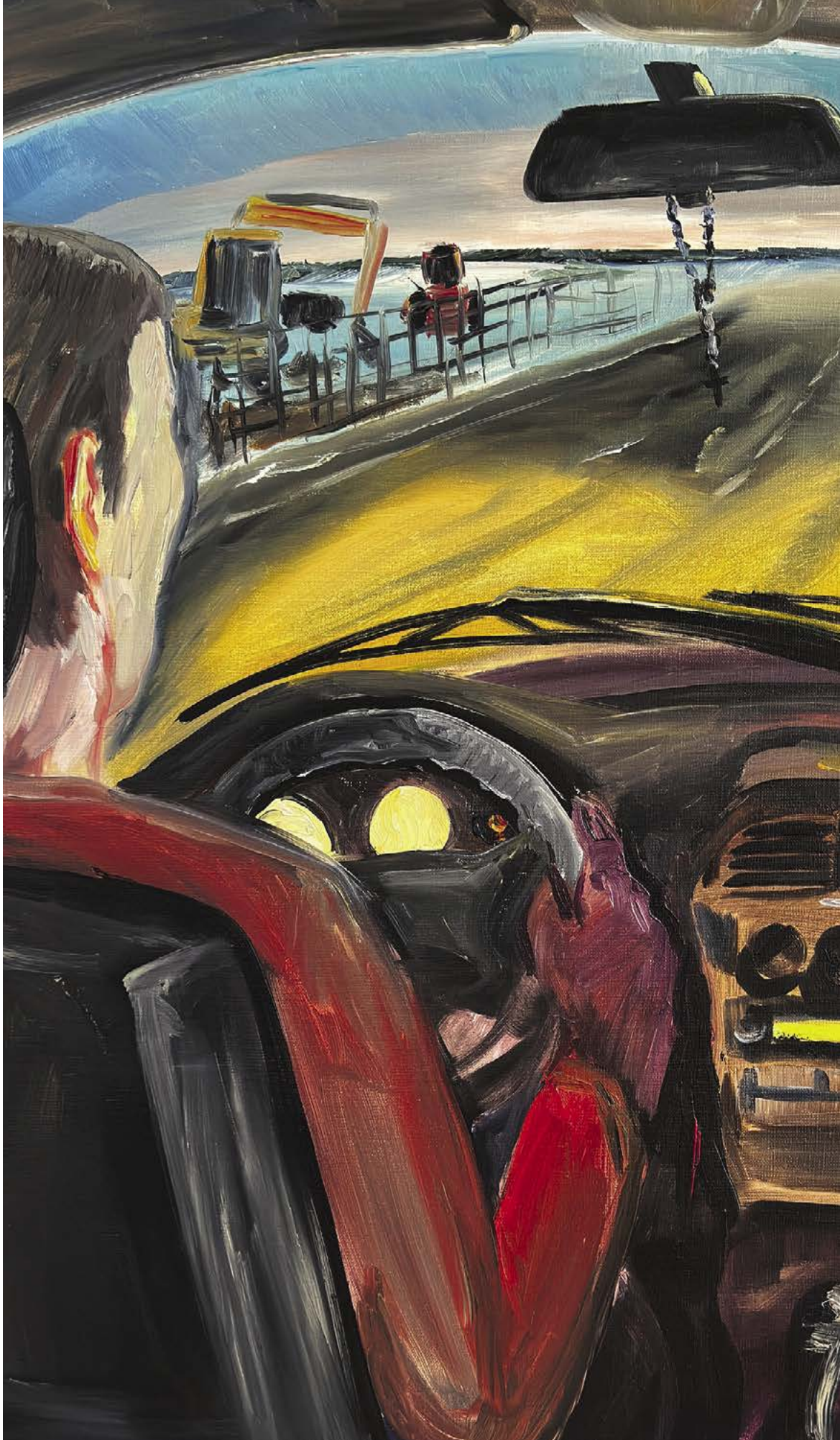

HOTEL BRISTOL
WARSAW
YOUR MOST CHRISTMASSY DESTINATION
Traditional Christmas events • Gift inspirations
Bristol Christmas Suites • Stunning festive decorations
Hotel Bristol, Warsaw — Krakowskie Przedmieście 42/44

Kultura Culture

poleca
recommended by

AGNIESZKA MICHALAK

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



***Tata ze szwagrem jadący po ciało mojego brata do jakiegoś miejsca pod Grudziądzem*, Patryk Różycki (obraz promuje spektakl *Orfeusz* w TR Warszawa).**
Dad with brother-in-law driving to pick up my brother's body to some place near Grudziądz, Patryk Różycki (the painting promotes the play *Orpheus* at TR Warszawa).

WARSAW

JAK OSWOIĆ STRATĘ How to Tame Loss

Zrozpaczony Orfeusz schodzi do Hadesu prosić władców podziemia, by oddali mu ukochaną Eurydykę. Jego muzyka tak wzrusza Hadesa i Persefonę, że godzą się na jej powrót. Jednak Orfeusz łamie ich warunek i traci żonę na zawsze… Reżyserka Anna Smolar w swoim najnowszym spektaklu w warszawskim TR, przywołując antyczny mit, stawia pytania o samotność, sposoby przeżywania utraty oraz o znaczenie rytuałów związanych z żałobą.
Distraught, Orpheus descends to the underworld to plead with its rulers for the return of his beloved Eurydice. His music moves Hades and Persephone so deeply that they agree to her release —on the condition that he must not look back at her until they reach the surface. But Orpheus breaks this vow, losing Eurydice forever. In her latest production at the Warsaw TR, director Anna Smolar reimagines this ancient myth, exploring themes of loneliness, the experience of loss, and the rituals of mourning.

***Orfeusz*, reż. Anna Smolar, TR Warszawa**

WARSAW

MAŁA APOKALIPSA Little Apocalypse

***Faust* w interpretacji Wojciecha Farugi (reżyser) i dramaturżki Julii Holewińskiej to opowieść o przemianach, jakie ukształtowały XX w., o przemocy, popkulturze, braku wartości i rozpadzie świata. To spektakl tyleż efektowny – świetna scenografia i kostiumy – co wymagający (trwa niepotrzebnie aż 3,5 godz.) i momentami nazbyt pretensjonalny. Jednak Salę Bogusławskiego warto odwiedzić dla wspaniałych aktorek: Sławomiry Łozińskiej, Małgorzaty Kożuchowskiej (obie na zdj. powyżej) oraz Aleksandry Justy.**
Faust, directed by Wojciech Faruga and written by Julia Holewińska, is a story about the forces that shaped the 20th century—violence, pop culture, the erosion of values, and the collapse of society. The performance is as striking as it is demanding, with impressive scenography and costumes. However, its 3.5-hour runtime feels excessive, and at times, the content can be unsettling. Nevertheless, a visit to Bogusławski Hall is worth it for the incredible performances by the actresses: Sławomira Łozińska, Małgorzata Kożuchowska (both pictured above), and Aleksandra Justa.

***Faust*, reż. Wojciech Faruga, Teatr Narodowy w Warszawie**

Opera / Opera

GDANSK

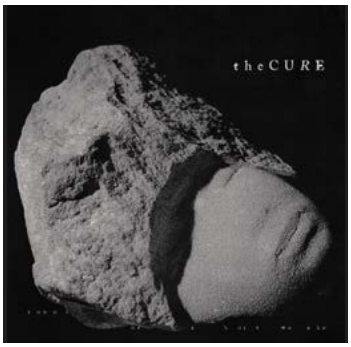
W Operze Bałtyckiej* La Bohème *Pucciniego, czyli opowieść o grupie artystów, dla których twórcza wolność jest najwyższą wartością. To też piękna historia miłości poety Rodolfa i hafciarki Mimi. Reżyser Romuald Wicza-Pokojski akcję opery przenosi z XIX-wiecznego Paryża do współczesnej, tętniącej życiem metropolii. Nie przegapcie!

At the Baltic Opera, Puccini's *La Bohème* unfolds the story of a group of artists for whom creative freedom is the highest value. It is also a beautiful love story between the poet Rodolfo and the embroiderer Mimi. Director Romuald Wicza-Pokojski moves the action from 19th-century Paris to the contemporary, bustling metropolis. Don't miss it!

***La Bohème*, reż. Romuald Wicza-Pokojski**

Yaroslav Shemet to jeden z najbardziej utalentowanych dyrygentów młodego pokolenia. Odpowiada za kierownictwo muzyczne w *La Bohème* w Operze Bałtyckiej.
Yaroslav Shemet is one of the most talented conductors of his generation. He is responsible for the musical direction of *La Bohème* at the Baltic Opera.

Muzyka / Music



PIOSENKI O KOŃCU ŚWIATA
Songs about the End of the World

Na ten album fani brytyjskiego zespołu The Cure musieli czekać 16 lat. Ale się opłacało. *Songs of a Lost World* to materiał skończony, przejmujący i ciekawy muzycznie. Jest zaproszeniem do wysłuchania opowieści o przemijaniu, która jednak nie jest pozbawiona nadziei.
Fans of the British band The Cure had to wait 16 years for this album—but it was well worth it. *Songs of a Lost World* is a complete, poignant, and musically compelling work. It offers an invitation to explore a story about transience, yet one that is not without hope.

***Songs Of A Lost World*, The Cure, Universal Music**

PORTRET GENIUSZA
Portrait of a Genius

***Tak..., tak... To ja* Grzegorza Ciechowskiego, *Mniej niż zero* Lady Pank czy *Scenariusz dla moich sąsiadów* Myslovitz – to m.in. te utwory w nowych aranżacjach znalazły się na najnowszych albumach (edycja dwupłytowa) Męskiego Grania. Będą dobrym prezentem pod choinkę.**
Tak..., tak..., to Ja by Grzegorz Ciechowski, Mniej niż zero by Lady Pank, and *Scenariusz dla moich sąsiadów* by Myslovitz – these are just a few of the songs in new arrangements featured on the latest album by Męskie Granie. It would make a fantastic Christmas gift.

***Męskie Granie 2024*, Mystic Production**

Film / Film

Na ekranie Julianne Moore i Tilda Swinton. Za kamerą Pedro Almodóvar. Opowiadają historię przyjaciółek z młodości, które po latach bez kontaktu spotykają się w pewnej ekstremalnej sytuacji. Obraz zdobył Złote Lwy w Wenecji. Chyba więcej rekomendacji nie trzeba...

Julianne Moore and Tilda Swinton on screen. Pedro Almodóvar behind the camera. Together, they tell the story of childhood friends who reunite in an extreme situation after years of no contact. The film won the Golden Lion at the Venice Film Festival. What more recommendation could you need?

W pokoju obok, reż. Pedro Almodóvar

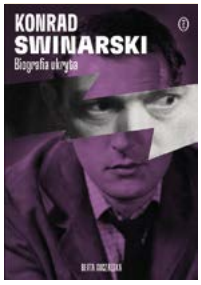
Książki / Books

KILKA SŁÓW OD WIZJONERA
A Few Words from a Visionary

Spostrzeżenia, refleksje, wiersze, cytaty z ulubionych książek – Ryszard Kapuściński przygotował *Zegar piaskowy* w 1984 r. Jednak ze względu na cenzurę tomik nie mógł się ukazać. Dostajemy go teraz, a czyta się go, jakby powstał przed chwilą – na jednym wdechu.

Observations, reflections, poems, and quotes from his favorite books – Kapuściński wrote *Zegar Piaskowy* in 1984. However, due to censorship, the book was never published at the time. And today it reads as if it were written just yesterday – capturing us in a single breath.

Zegar piaskowy, Ryszard Kapuściński, Czytelnik



CZŁOWIEK MIT
The Myth of the Man

Absolutny geniusz teatru. Kochany i nienawidzony. Nadwrażliwiec i outsider. Kim tak naprawdę był Konrad Swinarski? Na to pytanie stara się odpowiedzieć teatrolożka, prof. Beata Guczalska. Nie buduje jednak reżyserowi pomnika, a wyczerpująco rozkłada na czynniki pierwsze także jego ciemniejsze strony.

An absolute genius of the theatre. Loved and hated. Hypersensitive and an outsider. Who was Konrad Swinarski? This is the question that theatre scholar Professor Beata Guczalska seeks to answer. However, rather than building a monument to the director, she meticulously dissects his darker sides.

Konrad Swinarski. Biografia ukryta, Beata Guczalska, Wydawnictwo Literackie

NA ZAPLECZU
In the Back Room

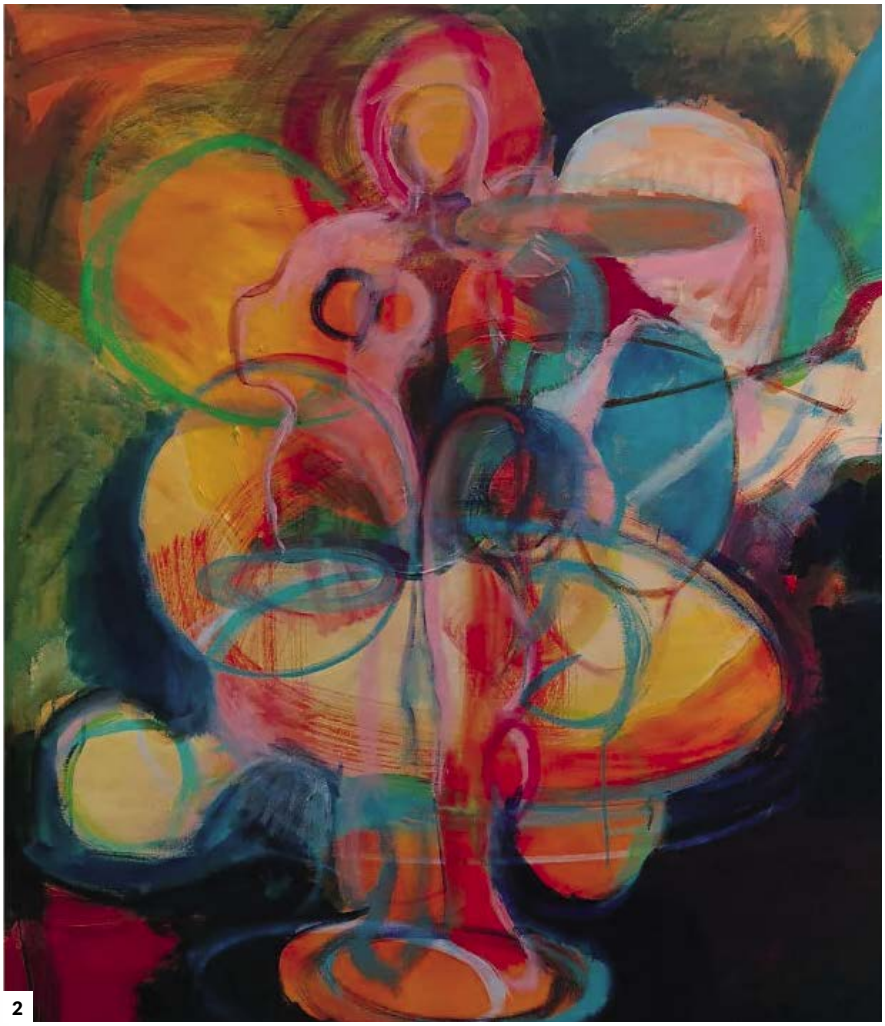
Kolejny raz dziennikarz Wojciech Przylipak przygląda się barwnemu życiu w PRL-u. I z właściwym sobie wdziękiem tym razem opowiada o dancingach, wodzirejach, kabareciarzach i kultowych barach mlecznych. Sentymentalna to podróż, niepozbawiona humoru, także sarkastycznego. Warto!

Once again, journalist Wojciech Przylipak takes a look at the vibrant life of the Polish People's Republic. With his signature charm, this time he delves into the world of dances, entertainers, cabaret performers, and iconic milk bars. It's a nostalgic journey, rich with humor – often tinged with sarcasm. Definitely worth it!

Kelnerki, barmani, wodzireje. Jak obsługiwaliśmy klienta w PRL, Wojciech Przylipiak, Muza

1. *Obserwowana I*, akryl na płótnie, Krzysztof Krzysztof
Observed I, acrylic on canvas, Krzysztof Krzysztof
2. *Hades*, olej na płótnie, Krzysztof Krzysztof
Hades, oil on canvas, Krzysztof Krzysztof
3. *Dotyk*, odlew brązowy, Bronisław Krzysztof
Touch, cast bronze, Bronisław Krzysztof

1



2

3

WARSAW

ODMIANY ABSTRAKCJI

Varieties of Abstraction

Portrety, grafiki, ale przede wszystkim rzeźby artysty Bronisława Krzysztofa to wieloznaczne obiekty, które z jednej strony utrzymane są w klasycznej estetyce, z drugiej – operują abstrakcją i symbolem. Jego prace znajdziemy nie tylko w kolekcjach prywatnych, ale także w przestrzeniach publicznych, np. monolityczny pomnik DNA we Wrocławiu, monument generała Stanisława Maczka w Edynburgu czy rzeźba Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie. Artysta multimedialny Krzysztof Krzysztof tworzy zaś eksperymentalne instalacje wideo, a w abstrakcyjnym malarstwie zestawia ze sobą żywe kolory i bawi się kompozycjami figuratywnymi.

The portraits, graphics, and, above all, sculptures of artist Bronisław Krzysztof are complex and ambiguous works. On one hand, they are rooted in classical aesthetics; on the other, they engage with abstraction and symbolism. His pieces are not only housed in private collections but can also be found in public spaces, such as the monolithic DNA monument in Wrocław, the monument to General Stanisław Maczek in Edinburgh, and the sculpture of Marie Skłodowska-Curie in Warsaw. Multimedia artist Krzysztof Krzysztof, known for his experimental video installations, further expands the boundaries of artistic expression.

Prace Krzysztofa Krzysztofa oraz Bronisława Krzysztofa można oglądać na stronie warszawskiej Gauger Art Gallery: *gauger.gallery*.
Works by Krzysztof Krzysztof and Bronisław Krzysztof are available for viewing on the website of the Warsaw Gauger Art Gallery: *gauger.gallery*

WARSAW

POTENCJALNOŚĆ HISTORII Potential Histories

Rzeźby, filmy, instalacje i obiekty – prezentowane na wystawie w warszawskiej Zachęcie prace kilkunastu twórców łączy tematyka instrumentalnego traktowania i odzyskiwania historii ukazana w kontekście napięć politycznych. Dotyczą one regionów niedawnych i aktualnych konfliktów naznaczonych dziedzictwem kolonializmu, a także rosyjskiego imperializmu: Bliskiego Wschodu i Afryki Północnej oraz Europy Wschodniej. Wśród artystów m.in. Basma al-Sharif, Karolina Grzywnowicz, Noor Abed, Ariella Aïsha Azoulay, Anna Boghiguian czy Kader Attia (na zdj. fragment instalacji tego algierskiego twórcy: *J'accuse*). Wizyta obowiązkowa.

***Historie potencjalne*, Zachęta – Narodowa Galeria Sztuki w Warszawie, do 2.02.2025**

Sculptures, films, installations, and objects—these works by a dozen or so artists, presented at the exhibition at Warsaw's Zachęta Gallery, are united by their exploration of how history is instrumentally shaped and recovered, especially in the context of political tensions. The works address regions affected by recent and ongoing conflicts, marked by the legacies of colonialism and Russian imperialism: the Middle East, North Africa, and Eastern Europe. Featured artists include Basma al-Sharif, Karolina Grzywnowicz, Noor Abed, Ariella Aïsha Azoulay, Anna Boghiguian, and Kader Attia (pictured here, a fragment of the installation J'accuse by the Algerian artist). A must-see.

Potential Histories, Zachęta – National Gallery of Art in Warsaw, until 2.02.2025

Wystawa / Exhibition

KRAKOW

Z DAWNYCH KOLEKCJI EUROPY
From old collections of Europe

Na krakowskim Wawelu można oglądać wybitne włoskie obrazy niegdyś będące częścią kolekcji Lanckorońskich, a dziś znajdujące się w prestiżowych muzeach. Wśród nich: *Święty Andrzej* Masaccia, *Zwiastowanie* przypisywane florenckiemu artyście Pesellino oraz *Święty Ansan* Bartolomea di Davida.

At Wawel Castle in Kraków, you can view outstanding Italian paintings that were once part of the Lanckoroński collection and are now housed in prestigious museums. Among these works are *Saint Andrew* by Masaccio, *the Annunciation* attributed to the Florentine artist Pesellino, and *Saint Ansan* by Bartolomeo di David.

***Arcydzieła z kolekcji Lanckorońskich. Odsłona druga*, Zamek Królewski na Wawelu, do 2.02.2025**

WARSAW

***Prawie czterdzieści dzieł pochodzących z Narodowego Muzeum Sztuki im. Bohdana i Warwary Chanenków w Kijowie zobaczycie teraz w warszawskim Zamku Królewskim. Obok prac Rubensa, Bellotta, Verneta czy Juana de Zurbarána na ekspozycji znalazło się też kilka poloników, m.in.* portret Stanisława Augusta w stroju Henryka IV.**
Nearly forty works from the Bohdan and Varvara Khanenko National Museum of Art in Kyiv are now on display at the Royal Castle in Warsaw. In addition to masterpieces by Rubens, Bellotto, Vernet, and Juan de Zurbarán, the exhibition also features several works of Polish heritage, including the Portrait of Stanisław August in the Costume of Henry IV.

***Gabinet sztuki europejskiej. Arcydzieła z Narodowego Muzeum Sztuki im. Bohdana i Warwary Chanenków w Kijowie*, Zamek Królewski w Warszawie, do 30.03.2025**
Cabinet of European Art. Masterpieces from the Bohdan and Varvara Khanenko National Museum of Art in Kiev, The Royal Castle in Warsaw, until 30.03.2025

Figurka *Dama w lektyce*, pierwsze ćw. XX w., MNSz
Figurine of a *Lady in a Litter*, 1st quarter of the 20th century, MNSz

© MARTA ANKIERSZTEJN, K. MYSTKOWSKI, AGNIESZKA MICHALAK, PATRYK RÓŻYCKI, M.P.

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**

Coral Travel Group

Sprawdź również nasze zimowe kierunki wakacyjne na **coraltravel.pl**

CHRISTMAS TIME IN NORBLIN FACTORY

LIVE MUSIC
EVENTS
CHRISTMAS PARTIES
FAMILY DINNERS
CHRISTMAS MARKET
ATTRACTIONS FOR KIDS
UNIQUE GIFTS

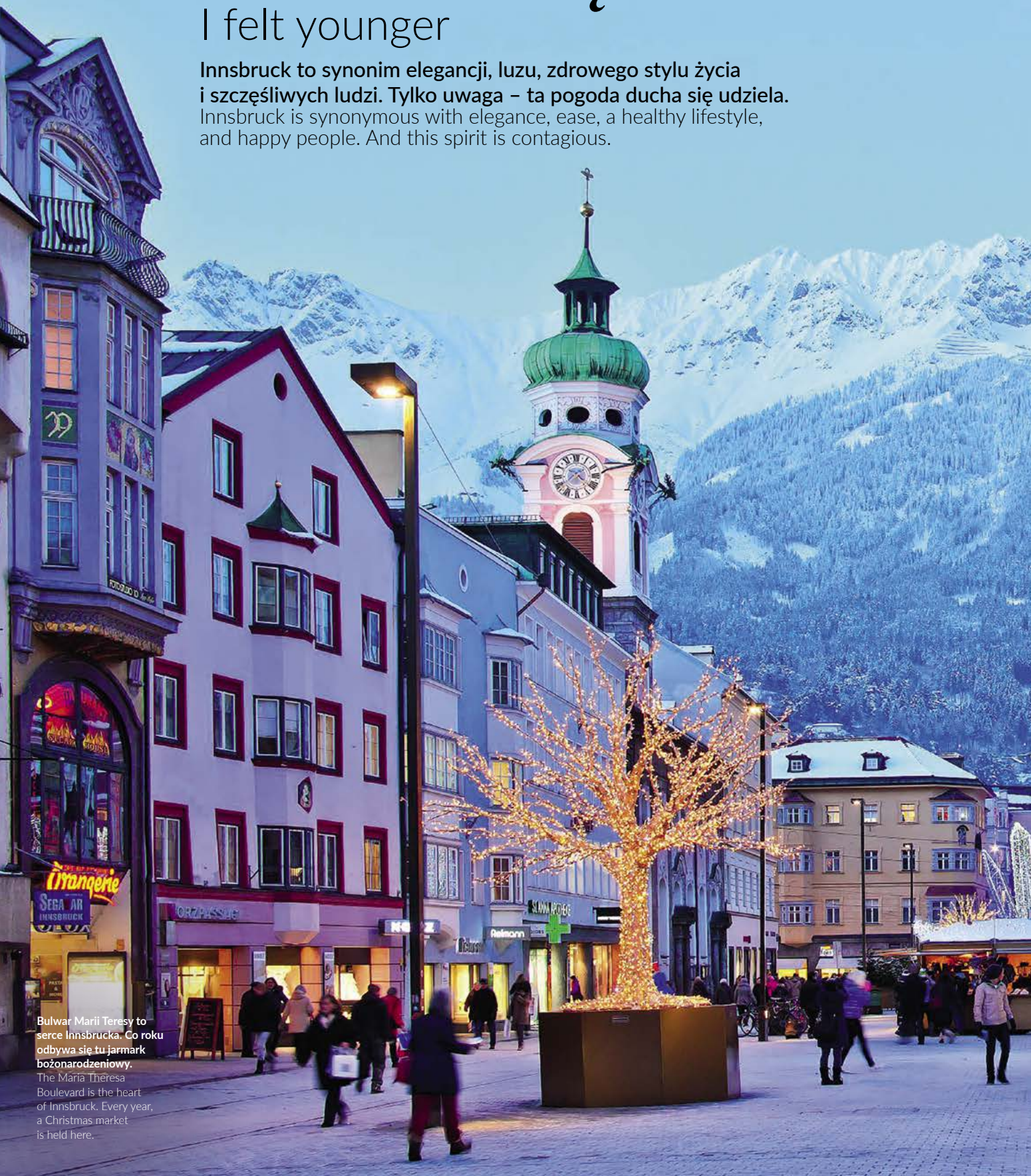
WARSAW
51/53 ŻELAZNA ST.

fabrykanorblina.pl/birthday

FABRYKA NOR BLINA

Poczułam się młodsza
I felt younger

Innsbruck to synonim elegancji, luzu, zdrowego stylu życia i szczęśliwych ludzi. Tylko uwaga – ta pogoda ducha się udziela.
Innsbruck is synonymous with elegance, ease, a healthy lifestyle, and happy people. And this spirit is contagious.



Bulwar Marii Teresy to serce Innsbrucka. Co roku odbywa się tu jarmark bożonarodzeniowy.
The Maria Theresa Boulevard is the heart of Innsbruck. Every year, a Christmas market is held here.

TYROLIA
HUMANIC
BONITA

PL

Wciąż mam przed oczami obrazek tamtego przedpołudnia. Skąpany w słońcu szeroki bulwar dumnie noszący imię Marii Teresy, wielkiej reformatorki Austrii. Pośrodku donice z drzewkami, ławki, restauracyjne ogródki. Po obu stronach rząd kolorowych, zadbanych barokowych kamienic i pałaców, butiki, zapraszające kawiarenki. A w tle one. Jakby nierzeczywiste, jakby ktoś je dokleił w Photoshopie. Piramidalne, pokryte lśniącym białym puchem szczyty Alp, dokładnie pasma Nordkette.

Patrzę na ich poszarpane sylwetki, które zimą są areną narciarskich szaleństw, a wiosną cierpliwie znoszą topniejący śnieg i harmonijnie rymują się z tutejszą klasyczną architekturą. Obrazu dopełniają mieszkańcy. Obecny burmistrz miasta właśnie parkuje rower i uśmiecha się do pary starszych opalonych ludzi, którzy żwawo maszerują z kijkami w rękach – najwyraźniej wybierają się na szlak. W końcu ruch wpisany jest w DNA mieszkańców, a Alpy to dla nich drugi dom. Nawet z kolegami z pracy zamiast na piwo, umawiają się na narty, rowery bądź trekking. No chyba że mowa o tej młodszej części miasta – w każdym kącie i każdej zacienionej arkadzie kręcą się grupy młodych ludzi. Czuć tu ich energię, apetyt na życie. Tak bym chciała, żeby moja córka studiowała w Innsbrucku.

PRZEZ TĘCZOWE PASY

Słyszę od Stefana, który serwuje mi americano w popularnej na bulwarze cukierni Tomaselli, że jedna trzecia mieszkańców to właśnie studenci. – Mamy najlepsze na świecie uniwersytety medyczne. I świetnie wyposażone kampusy. Dzięki tym uczniakom w Innsbrucku poczujesz się młodsza, zwłaszcza jeśli zajrzysz do Prometeusza – rzuca, uśmiechając się pod bujnym wąsem. Na taką rekomendację nie mogę pozostać obojętna, wpisuję więc ten klub studencki do wieczornego planu. Wciąż nienasycona sielankowym widokiem miasteczka idę dalej bulwarem – wprost pod Łuk Triumfalny, który wzniesiono w XVIII w. z okazji ślubu arcyksięcia Leopolda, drugiego syna Marii Teresy. Nie mam jednak szansy przestudiować jego marmurowych płaskorzeźb, bo uroczy influenser w różowej bomberce właśnie urządza tu sesję zdjęciową i przewraca oczami, kiedy wchodzę mu w kadr. Cóż, też przewracam oczami i zawracam, by znaleźć się pod największym w Innsbrucku domem towarowym Kaufhaus Tyrol.

Otwarty w 1908 r. został doszczętnie zniszczony podczas II wojny światowej, potem odbudowany i znów zburzony – by narodzić się w nowoczesnej wersji, jako obsypana architektonicznymi nagrodami bryła ze szkła i betonu. Mnie też podoba się ta biała plomba wbudowana między pyszne wiekowe

tekst / by
AGNIESZKA MICHALAK
redaktorka prowadząca *Kaleidoscope* oraz dziennikarka *National Geographic Traveler*
managing editor of *Kaleidoscope* and journalist of *National Geographic Traveler*

1. W okolicach Innsbrucka można jeździć w kilku dużych ośrodkach narciarskich. Są to m.in.: Seegrube-Nordkette, Glungezer, Patscherkofel, Mutterer Alm i Axamer Lizum.
There are several large ski resorts in the Innsbruck area, including Seegrube-Nordkette, Glungezer, Patscherkofel, Mutterer Alm and Axamer Lizum.

2. Spacerując po starówce w Innsbrucku, nie sposób nie zauważyć XVI-wiecznego Złotego Dachu ufundowanego przez cesarza Maksymiliana I z okazji jego ślubu.
Walking through the old town of Innsbruck, it is impossible not to notice the 16th-century Golden Roof, founded by Maximilian I on the occasion of his wedding.

3. Innsbruck ma też wiele uroczych kawiarni ze stolikami na zewnątrz. Nawet zimą.
Innsbruck also has many lovely cafés with outdoor seating. Even in winter.

4. Do Muzeum Kryształów Swarovskiego z Innsbrucka kursuje specjalny autobus. Przystanek znajdziecie pod Tyrolskim Teatrem.
There is a special bus to the Swarovski Crystal Museum from Innsbruck. The stop is at the Tyrolean State Theatre.

ENG

I still have the image of that morning before my eyes. A wide boulevard bathed in sunlight, proudly bearing the name of Maria Theresa, the great reformer of Austria. In the middle, pots with small trees, benches, restaurant gardens. On both sides, a row of colourful, well-kept baroque tenement houses and palaces, boutiques, and inviting cafes. And in the background, them. As if someone had pasted them in with Photoshop. The pyramidal peaks of the Alps, the Nordkette Range to be precise, covered with shiny fluff.

I look at their ragged silhouettes, which become an arena for skiing fanatics in winter, and then they patiently endure the melting snow and seamlessly blend in with the city's classical architecture in spring. The residents complete the picture. The current mayor of the city is just parking his bike and smiling at a pair of older, tanned people who are briskly walking with poles in their hands – they are clearly heading for a trail. After all, movement is in the DNA of the residents, and the Alps are their second home. They even meet up with colleagues from work to go skiing, cycling or trekking instead of having a beer. The city is also young at heart – in every corner and every shaded arcade there are groups of young people. You can feel their energy here, their appetite for life. I would so much like my daughter to study in Innsbruck.

ACROSS THE RAINBOW STRIPES

I hear from Stefan, who serves me an Americano at the popular Tomaselli pastry shop on the boulevard, that a third of the population are students. "We have the best medical universities in the world. And well-equipped campuses. These students will make you feel younger in Innsbruck, especially if you visit Prometheus", he says, smiling under his bushy moustache. I can't remain indifferent to such a recommendation, so I add this student club to my evening schedule. Still insatiable by the idyllic view of the town, I continue along the boulevard – straight to the Arc de Triomphe, which was built in the 18th century to celebrate the wedding of Archduke Leopold, the second son of Maria Theresa. However, I don't have a chance to study its marble bas-reliefs, because of a charming influencer in a pink bomber jacket, who is having a photoshoot there and rolls his eyes when I step into his frame. Well, I roll my eyes too and turn around to find myself in front of the largest department store in Innsbruck, Kaufhaus Tyrol.

Opened in 1908, it was completely destroyed during World War II, then rebuilt and demolished again to make way for a modernist glass and concrete structure that was showered with architectural awards. I also like this white infill built between

1

2

3

4

kamienice. Buszując wśród sklepów, zadzieram głowę – nawet tu przez szklany dach zaglądają Alpy. Namalowane nieopodal, na jezdni, tęczowe pasy prowadzą mnie do Wieży Miejskiej (Stadtturm), w której niegdyś znajdowało się więzienie, a dziś za 4,5 euro można się na nią wdrapać serpentyną schodów. Widać z niej największą siłę miasta, czyli położenie w dolinie rzeki Inn (Innsbruck zawdzięcza jej nazwę), której turkusowa wstęga zgrabnie je przecina. Wyobrażam sobie, jak brukowanymi uliczkami z podniesioną głową przechadzał się Maksymilian I, jeden z głównych twórców potęgi Habsburgów. Kiedy przeniósł swój dwór do Innsbrucka w 1429 r., miasto dostało nowe paliwo i stało się dynamicznie działającą stolicą Tyrolu. To właśnie wtedy zaczęto przebudowywać m.in. tutejszy zamek Ambras – szczególnie zachwyciła mnie Sala Hiszpańska obwieszona po sufit portretami Habsburgów.

Z wieży dostrzegam słynny, wyłożony dokładnie 2738 złoconymi gontami Złoty Dach – wszystkie przewodniki grzmią, że to symbol miasta ufundowany przez Maksymiliana I z okazji jego ślubu z córką księcia mediolańskiego Bianką Marią Sforzą. W słońcu lśnią też turkusowe wieże kościołów, pasmo willowych zabudowań, które sięga aż po pas lasów świerkowych, kwietnych łąk i przełęczy Brenner. Oko mojego telefonicznego aparatu dostrzega kolejny, tym razem sportowy symbol miasta – wysoką na 130 m skocznię narciarską Bergisel, której wieżę zaprojektowała na nowo Zaha Hadid. To z niej Adam Małysz w 2004 r. skoczył aż 134 m. Bergisel była też dwukrotnie areną zimowych igrzysk olimpijskich: w 1964 r. oraz w 1976 r. W sezonie zimowym jest główną miejscową gwiazdą. Mogłabym

W Cloud 9 impreza na całego – narciarze i snowboardziści zeszli ze stoków i tu, na tarasie widokowym, resetują się w klubowych rytmach.

A full-blown party is underway in Cloud 9 – skiers, snowboarders and hikers have just come down from the slopes and are enjoying themselves on the club's viewing terrace.

the magnificent centuries-old tenement houses. Browsing among the shops, I lift my head – even here, through the glass roof, you can see the Alps. Rainbow stripes painted nearby on the road lead me to the City Tower (Stadtturm), which used to be a prison. For 4.5 euros, you can climb its serpentine staircase. From there, you can see the city's greatest strength, namely its location in the Inn River Valley (Innsbruck means 'Bridge over the Inn), whose turquoise ribbon elegantly cuts through the city. I imagine how Maximilian I, one of the main creators of the Habsburgs' power, walked with his head held high along the cobbled streets. When he moved his court to Innsbruck in 1429, the Tyrolean capital was given a new lease of life. It was then that reconstruction began, including Ambras Castle – I was particularly impressed by the Spanish Hall, with its portraits of the Habsburgs on the ceiling.

From the tower I can see the famous Golden Roof, covered with 2,738 gilded shingles – the guidebooks claim that it is a symbol of the city. Maximilian I had it build to host his wedding to Bianca Maria Sforza, daughter of the Duke of Milan. The turquoise church towers, a range of villas that stretches all the

Rzece Inn miasto zawdzięcza swoją nazwę.
The city owes its name to the Inn River.

- Niezawodna konstrukcja, wojskowe normy wytrzymałości MIL-STD-810H i ochrona IP68
- 5-letnie aktualizacje zabezpieczeń i oprogramowania, ochrona ThinkShield i aplikacja moto secure wspierana przez AI
- Bezproblemowa integracja urządzeń dzięki Smart Connect
- Całodzienna praca baterii i ładowanie TurboPower™ 68 W

Pełna lista zgodności i zadawanych pytań dostępna na: https://www.motorola.com/pl/business/home

tak jeszcze kilka godzin stać i wypatrywać z góry kolejnych ważnych dla Innsbrucka punktów – ale przecież na dole jest jeszcze ciekawiej.

U PROMETEUSZA

Wieczorem zanurzam się więc w gęstwinę uroczych krętych uliczek, które uwodząc mnie południowym luzem, prowadzą nad rzekę – a tam szaleństwo. Innsbruck pokazuje, jak potrafi się bawić. Marktplatz aż kipi od energii studentów, którzy najpewniej opuścili uniwersyteckie aule i siedzą teraz grupkami na chodniku. Jedni słuchają muzyki z przenośnego radia, inni tańczą i podśpiewują, jeszcze inni wygłupiają się, nagrywając jakieś filmiki. Przechodzę między nimi jak duch, całkiem mnie nie zauważają, są zajęci swoimi sprawami.

Podobny klimat odnajduję pod Prometeuszem. Do klubu prowadzą wąskie stopnie, ciemne ściany klatki schodowej oblepiono plakatami z przeróżnych imprez, koncertów i filmów. Wewnątrz panuje półmrok, w powietrzu unoszą się zapachy wiśni, cytryny, piwa i tytoniu. W głośnikach Depeche Mode. Gdzieś w oddali dostrzegam najpierw bujne wąsy, potem ich właściciela. Stefan, śmiejąc się, podaje mi kieliszek. – To lokalny schnapps na bazie alpejskich ziół. Spróbuj i chodź! Przedstawię cię znajomym.

1. W okolicach Innsbrucka znajdziemy wiele ośrodków wellness. There are many wellness centres in and around Innsbruck.

2. Ten futurystyczny kształt przystanku kolejki Nordkette zaprojektował nie kto inny, tylko Zaha Hadid. This futuristic shape of the Nordkette train stop was designed by none other than Zaha Hadid.

3. Na jarmarku świątecznym, który co roku odbywa się w Innsbrucku, kupicie prezenty dla bliskich i napijecie się gorącej czekolady z pomarańczami. At the Christmas market, which takes place every year in Innsbruck, you can buy gifts for your loved ones and drink hot chocolate with oranges.

way to a belt of spruce forests, flower meadows, and the Brenner Pass all gleam in the sunlight. The eye of my phone camera catches the city's sports symbol – the 130-metre Bergisel ski jump, whose tower was redesigned by Zaha Hadid. It was from this hill that Adam Małysz made his 134m jump here in 2004. Bergisel was also the venue for the 1964 and 1976 Winter Olympics. It is the city's main attraction in winter. I could stand here for hours, scanning the city below for other major landmarks.

AT PROMETHEUS

In the evening, I immerse myself in a thicket of charming winding streets, which, seducing me with their southern ease, lead to the river – and sheer craziness. Innsbruck shows how to party. Marktplatz is bursting with the energy of young people who have most likely left the university halls and are now sitting in groups on the pavement. Some are listening to music from portable radios, others are dancing and humming, still others are fooling around, recording some videos. I pass among them like a ghost, they do not notice me at all, they are too busy doing their own thing.

I find a similar atmosphere at Prometheus. The club is accessed by narrow steps, the dark walls of the staircase are plastered with posters from various events, concerts and films. The interior is semi-

1

2

3

Apartamenty premium w samym centrum Warszawy

ZAMIESZKAJ JUŻ LATEM 2025 R.!

CHMIELNA DUO

CERTYFIKAT BREEAM
NA POZIOMIE VERY GOOD

BREEAM

bpi

chmielnaDUO.pl

+48 799 357 777

Kościół Dworski zbudowany w 1553 r. z inicjatywy cesarza Ferdynanda I. Uwagę przyciągają zwłaszcza odlane z brązu figury władców i bohaterów Austrii. The Court Church was built in 1553 on the initiative of Emperor Ferdinand I. Particular attention is drawn to the bronze figures of Austrian rulers and heroes.

NAJPIĘKNIEJSZA GODZINA

Wygląda jak lodowa jaskinia. Już z daleka rozpoznaję ten futurystyczny, typowy dla projektów Zahy Hadid kształt. Iracka architektka oprócz wieży przy Bergisel zaprojektowała tu też stację kolejki Nordkettenbahn (oraz jej następne przystanki, nieco wyżej w górach). Znów zachwyca mnie innsbrucka mieszanka stylów – po przeciwnej stronie wiekuje przecież nieskromny klasyczny gmach Tyrolskiego Teatru Państwowego, który od blisko 400 lat zapewnia mieszańcom rozrywkę najwyższych lotów.

Ja też lecę, a w zasadzie sunę do góry po szynach szklaną szkatułką Nordkettenbahn. Kolejna jej stacja prowadzi do dzielnicy willowej, następna do zoo, a ja wraz z narciarzami wysiadam na przystanku Seegrube (1905 m n.p.m.). Jeszcze do końca nie otworzyły się drzwi gondoli, a już dochodzą do mnie odbijające się od szczytów gór dźwięki muzyki. W tutejszym Cloud 9 impreza na całego – narciarze, snowboardziści i piechurzy właśnie zeszli ze stoków i tu, na tarasie widokowym, resetują się w klubowych rytmach. Siadam z nimi na leżaku, zamawiam oranżadę i patrzę, jak wszystko dookoła tańczy. Otoczenie oddało mi trochę swojej energii, jadę więc jeszcze w górę, na ostatnią stację kolejki – tzw. Top of Innsbruck, jednak na sam wierzchołek Karspitze (2256 m n.p.m.) wchodzę już o własnych siłach (jakieś 15 min). Potrzebowałam chociaż krótkiego trekkingu i oddechu na szczycie, z którego rozciąga się widok na pasmo Karwendel, doliny Wipptal i Zillertal. – Średnio co trzeci weekend przychodzimy tu z mężem – wytrąca mnie z zadumy ciężko oddychająca Britta. – Popatrz przed siebie, tu nieopodal zakręca nasz ulubiony Szlak Goethego. Inne tutejsze szlaki też znam jak własną kieszeń. Wybieramy mniej więcej 5-godzinne trasy. – Na pytanie, gdzie podział się dziś partner, Britta się uśmiecha: – Dobije za jakieś 40 min. Ma trochę gorszą kondycję ode mnie. Ale pierwszą godzinę wędrujemy zawsze razem, łeb w łeb – i to najpiękniejsza godzina trekkingu. ■

dark, the air is filled with the scents of cherries, lemon, beer and tobacco. The speakers are pumping out Depeche Mode. Somewhere in the distance, I discern a bushy moustache. Then I make out its owner. Stefan, laughing, hands me a glass. "It's a local schnapps based on Alpine herbs. Taste it! And then let me introduce you to my friends".

THE PRETTIEST HOUR

It looks like an ice cave – I recognize this futuristic shape, typical of Zaha Hadid's designs, from a distance. In addition to the tower at Bergisel, the Iraqi architect also designed the Nordkettenbahn station (and subsequent stops along the line, a little higher up in the mountains). Once again, I am delighted by Innsbruck's mix of styles – its modern architecture on the one hand, and the imposing classical building of the Tyrolean State Theatre on the other. The Theatre has provided top-class entertainment for almost 400 years.

I'm gliding upwards on the rails of the Nordkettenbahn glass box. The next station leads to the villa district, and the one after that to the zoo. I get off at Seegrube (1905 m asl) with the skiers. The gondola doors haven't even fully opened, and I can already hear the sounds of music bouncing off the mountain peaks. A full-blown party is underway in Cloud 9 – skiers, snowboarders and hikers have just come down from the slopes and are enjoying themselves on the club's viewing terrace. I sit down with them on a deckchair, order an orangeade and watch everything around me dance. The surroundings have given me some of their energy, so I continue upwards, to the terminus – the Top of Innsbruck. However, to get to the actual summit of Karspitze (2256 m asl), I have to climb on my own (about 15 minutes). I needed this short trek and take a breather at the summit. The view takes in the Karwendel Range, and the Wipptal and Zillertal valleys. "My husband and I come here on average every third weekend", says Britta, breathing heavily. "Look ahead, our favourite Goethe Trail turns right here. I know the other trails like the back of my hand. We choose routes that take about 5 hours". When I note her husband's absence, Britta smiles. "He'll be here in about 40 minutes. He's in slightly worse shape than me. But we always hike the first hour together – and that's the prettiest hour of trekking". ■

© INNSBRUCK TOURISMUS/LACKNER (2), VORHOFER, MAIER.OESTERREICH WERBUNG/MAIER, SHUTTERSTOCK (2), GETTYIMAGES (2), ADOBE STOCK (2)

Bank Polski

Z PKO Mastercard Platinum jesteś bezpieczny

You are safe with PKO Mastercard Platinum

Zapewnia wszechstronną pomoc w razie wypadku w kraju i za granicą, działa bez dodatkowych opłat, chroni Ciebie i Twoich bliskich, z którymi podróżujesz. Podczas wyjazdu warto mieć pod ręką PKO Mastercard Platinum z ubezpieczeniem podróżnym do 1 mln zł (KL i Assistance za granicą).

Provides comprehensive assistance in the event of an accident at home and abroad, operates without additional fees, protects you and your loved ones with whom you travel. During the trip, it is worth having PKO Mastercard Platinum with travel insurance up to PLN 1 million (KL and Assistance abroad) at hand.

PO CO NAM UBEZPIECZENIE?

Podróżujemy coraz intensywniej, jesteśmy przebodźcowani, bywamy nieuważni, dlatego w drodze musimy przygotować się na wszelkie ewentualności. Ponadto wyjeżdżamy nie tylko z rodziną i bliskimi, których bezpieczeństwo jest dla nas kluczowe, ale też przewozimy cenny sprzęt. Czasem znajdujemy się w ekstremalnych sytuacjach, i potrzebujmy wsparcia. Zdarza się też, że w ostatniej chwili musimy odwołać nasz wyjazd. Bez ubezpieczenia wszystkie koszty związane z odwołaniem, chorobą, nieszczęśliwym wypadkiem i pobytem w szpitalu, uszkodzeniem sprzętu, czy chociażby związane z uszkodzeniem wynajmowanego auta, musimy ponosić sami.

DLACZEGO WARTO MIEĆ POD RĘKĄ PKO MASTERCARD PLATINUM?

Poza standardowymi funkcjami związanymi z płatnościami, karta zapewnia jej posiadaczowi wszechstronną pomoc w razie wypadku, m.in.: ubezpieczenie kosztów pomocy medycznej.

BEZPIECZNIE NA STOKU

PKO Mastercard Platinum chroni posiadacza karty i jego bliskich np. na nartach czy snowboardzie, także 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.

WHY DO WE NEED INSURANCE?

As we travel more frequently and intensively, we become overstimulated and sometimes careless, making it essential to be prepared for all eventualities. We don't just travel with family and loved ones—whose safety is our top priority—but also with valuable equipment. Unexpected situations can arise, and we may need support. There are times when we might have to cancel a trip at the last minute. Without insurance, we would be responsible for covering all costs associated with cancellations, illness, accidents, hospital stays, equipment damage, or even damage to a rental car.

WHY IS IT WORTH HAVING PKO MASTERCARD PLATINUM AT BY YOUR SIDE?

Beyond its standard payment functions, the card offers comprehensive assistance in the event of an accident, including coverage for medical assistance costs.

SAFETY ON THE SLOPES

The PKO Mastercard Platinum protects its holder and their loved ones, even while skiing or snowboarding, both in Poland and abroad. The insurance offers extensive assistance in case of an accident, such as a fall on the slopes or an injury while hiking in the mountains. With the card, you gain access to specialized medical support. Additionally, if your sports equipment or luggage is stolen, damaged, or lost, the insurer will compensate you for the losses incurred.

Bank jest agentem ubezpieczeniowym. Ochronę zapewnia PKO Towarzystwo Ubezpieczeń S.A. Szczegóły dotyczące ubezpieczenia, w tym ograniczenia i wyłączenia odpowiedzialności ubezpieczyciela znajdziesz w Ogólnych Warunkach Ubezpieczenia PODRÓŻNEGO DLA KLIENTÓW PKO BANKU POLSKIEGO SA BĘDĄCYCH POSIADACZAMI I UŻYTKOWNIKAMI KART PKO MASTERCARD PLATINUM I PKO VISA INFINITE na naszej stronie. Materiał marketingowy.

The Bank acts as an insurance agent, with coverage provided by PKO Towarzystwo Ubezpieczeń SA. For details about the insurance, including limitations and exclusions of the insurer's liability, please refer to the General Terms and Conditions of the TRAVEL INSURANCE FOR CUSTOMERS OF PKO BANK POLSKI SA WHO HOLD AND USE PKO MASTERCARD PLATINUM AND PKO VISA INFINITE CARDS, available on our website. Promotional material.

Choć nie leży bezpośrednio nad morzem, Hamburg to jeden z najważniejszych portów morskich świata. Z wybrzeżem Morza Północnego łączy go szeroka rzeka Elba. Miasto doskonale wykorzystuje dawne tereny portowe – powstała tu nowoczesna dzielnica HafenCity z niezwykłym budynkiem Filharmonii.
Although it does not lie on the coast, Hamburg is one of the most important seaports in the world. It is connected to the North Sea by the wide Elbe River. The city has made excellent use of its former port areas – the modern HafenCity district, with the extraordinary Philharmonic building, was created here.

Hamburg

To miasto jak żadne inne potrafiło przekuć swą handlowo-portową przeszłość w atrakcyjny – i smaczny – turystyczny pakiet.

This city, like no other, has managed to bundle its history as a trading centre, port, and multimodal transport hub into an attractive – and tasty – tourist package.

tekst / by **MAGDALENA RUDZKA**

CENTRUM DOBREJ KUCHNI
FINE FOOD CENTRE

Hamburg dobrze odwiedzić podczas wielkiego kulinarnego wydarzenia: Open Mouth Food Festival. Biorą w nim udział setki restauracji, sklepów, lokalnych producentów i szefów kuchni. Przez pięć wrześniowych dni miasto żyje kuchnią.
Hamburg is worth visiting during the Open Mouth Food Festival. Hundreds of restaurants, shops, local producers, and chefs take part in this major culinary event. For five days in September, the city comes alive with cuisine.

W okresie bożonarodzeniowym w Hamburgu działa aż sześć jarmarków świątecznych.
During the Christmas period, there are six Christmas markets in Hamburg.

CO NIEDZIELĘ OD 1703 ROKU...
EVERY SUNDAY SINCE 1703

...odbywa się w Hamburgu targ rybny. Dziś można tu nie tylko buszować po stoiskach z doskonałymi towarami, ale także dobrze zjeść w dawnej hali aukcyjnej z 1894 r.
...the Hamburg Fish Market has been held. Today, you can not only browse the stalls, which offer excellent goods, but also enjoy a meal in the former auction hall, which dates back to 1894.

NA ZAKUPY
LET'S GO SHOPPING

Sto lat temu w Hamburgu mieściły się jedne z największych magazynów towarów z całego świata, m.in. kakao. Z miasta warto przywieźć także kawę i herbatę. Swoje pierwsze kroki stawiali tu też Beatlesi: na początku lat 60. występowali w lokalnych klubach, np. Top Ten i Star-Club. Beatlemaniacy mogą w Hamburgu zaopatrzyć się w unikalne pamiątki.

A hundred years ago, Hamburg was home to some of the world's largest warehouses. Goods from all over the world, including cocoa, were stored here. It's also worth bringing back coffee and tea from the city. The Beatles started out here too, performing at clubs like Top Ten and Star-Club in the early 1960s. Beatlemaniacs can stock up on souvenirs.

***Śniąca gwiazda*, Hans Arp, 1958 r.**
Dreaming star, Hans Arp, 1958.

Hamburska Kunsthalle posiada jedne z największych zbiorów europejskiej sztuki w Niemczech.
The Hamburg Kunsthalle houses one of Germany's largest collections of European art.

SMAKI MORZA I RZEKI
FLAVOURS OF THE SEA AND THE RIVER

Hamburg to jedno z niewielu miast, które mogą się poszczycić unikalną kuchnią. Lokalną obfitość ryb morskich i słodkowodnych uzupełniają produkty, którymi w Hamburgu od wieków handlowano: piwo, przyprawy oraz francuskie i portugalskie wina.
Hamburg is one of the few cities that can boast its own unique cuisine. The local abundance of sea and freshwater fish is complemented by products that have been traded in the city for centuries, e.g. beer, spices, and French and Portuguese wines.

NIEZWYKŁE STRUKTURY
EXTRAORDINARY STRUCTURES

Nowoczesnym symbolem miasta jest przypominający wielki statek lub falującą wodę budynek Filharmonii nad Łabą, przez mieszkańców zwany Elphi. Stoi w dzielnicy HafenCity, w miejscu dawnych magazynów. Hamburg obfituje w wyjątkową architekturę, np. wpisany na listę UNESCO największy na świecie kompleks spichlerzy czy przeszklony Theater im Hafen (na zdjęciu).

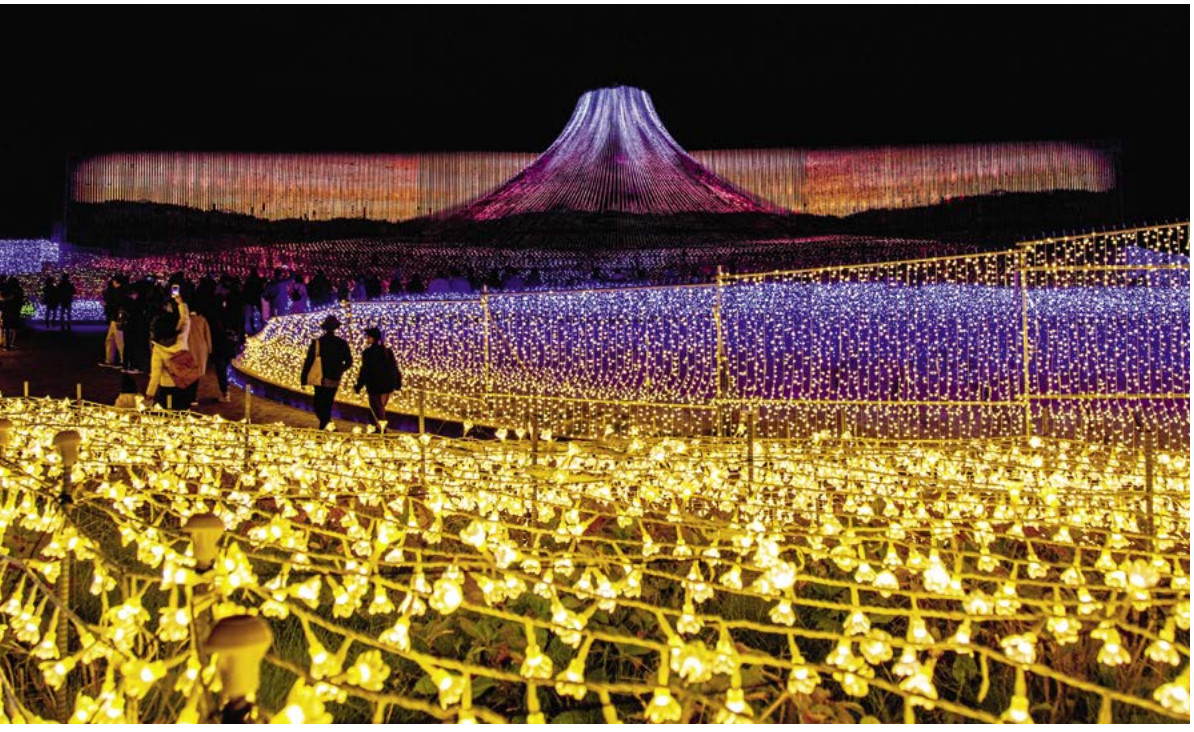
The modern symbol of the city is the Elbphilharmonie. The building resembles a hoisted sail or rippling water. The locals refer to it as "Elphi." It stands in the HafenCity district, on the site of former warehouses. Hamburg is rich in unique architecture, including the world's largest granary complex, which is listed by UNESCO, and the glass-covered Theater im Hafen (pictured).

© M.ELSEN, L.KRAUER, W.JANSEN, I.BOELTER/MEDIASERVER.HAMBURG.DE (5), GETTYIMAGES (2), ADOBE STOCK, M.P.

JAK Z BAJKI
A FAIRY-TALE DECEMBER

Strojne choinki, uliczne świetlne dekoracje, gwarne jarmarki pachnące cynamonem i pomarańczami – w niemal każdym zakątku świata grudzień to czas magiczny.
Christmas trees, streetlight decorations, bustling markets filled with the scent of cinnamon and oranges – in nearly every corner of the world, December is a magical time.

Świąteczne iluminacje (ponad 250 tys. świateł LED) nawiązujące do disneyowskich bajek przed centrum handlowym Caretta Shiodome w Tokio.
Christmas illuminations (featuring over 250,000 LED lights) inspired by Disney fairy tales, in front of the Caretta Shiodome shopping center in Tokyo.



Powyżej: Pokaz sztucznych ogni w Porcie Wiktorii w Hongkongu odbywa się 31 grudnia i z okazji chińskiego Nowego Roku.
Above: The fireworks display over Victoria Harbour in Hong Kong takes place both on December 31st and during the Chinese New Year celebrations.

Po lewej: Zimowe iluminacje w ogrodzie kwiatowym Nabana no Sato w japońskim mieście Nagano.
Left: Winter illuminations at the Nabana no Sato flower park.

Otwarta w 1985 r. Wioska Świętego Mikołaja w Rovaniemi, w Finlandii.
Santa Claus Village in Rovaniemi, Finland, opened in 1985.

W grudniu francuskie miasteczko Colmar jest wyjątkowo strojne i odbywa się tu jeden z najważniejszych (i najpiękniejszych) jarmarków bożonarodzeniowych w Europie.
In December, the French town of Colmar gets extra festive and hosts one of the most important (and beautiful) Christmas markets in Europe.

Powyżej: Ozdoby świąteczne, choinki, łakocie i prezenty – to wszystko kupicie na jarmarku bożonarodzeniowym w Szanghaju.
Above: Christmas decorations, trees, sweets, and gifts – all of this is available at the Christmas market in Shanghai.

Po prawej: Co roku przez cały grudzień główny deptak Calle Larios w Maladze świeci i gra świąteczną muzykę.
Right: Every December, Malaga's main pedestrian street, Calle Larios, is adorned with lights and filled with Christmas music.

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

Jindo

1

2

이자카야
おでん+串焼
퍼스트 편의점
24시 CVS & FASTFOOD
찜닭전문점
노래연습장
노래방
ATM

3

poleca | recommends
Julia Imiołek
stewardesa
flight attendant

Od 2 lat pracuję w PLL LOT, co od zawsze było moim marzeniem. Cenię podróże za możliwość poszerzania horyzontów, poznawania nowych kultur i zwyczajów oraz spotkania z wyjątkowymi ludźmi.
I've been working at PLL LOT for two years, which has always been my dream. I deeply value travelling for the opportunity to broaden my horizons, immerse myself in new cultures and customs, and connect with exceptional people.

Mój Seul
MY SEOUL

Świątynie, zabytki, tętniące życiem targi i zakupowe szaleństwo. Ale Seul to także góry, zieleń, ustronne herbaciarnie i mnóstwo miejsc na piesze wycieczki.
Temples, monuments, bustling markets, and a shopping frenzy—yet Seoul is also home to mountains, lush greenery, secluded teahouses, and plenty of hiking spots.

GÓRA W ŚRODKU MIASTA
A MOUNTAIN IN THE MIDDLE OF THE CITY

Malownicza góra Namsan leży w sercu Seulu i jest atrakcją nie tylko samą w sobie. Stoi na niej też 236-metrowa wieża N-Seoul, jedno z najczęściej odwiedzanych miejsc w mieście, z niesamowitym widokiem. Wokół wieży rozciąga się publiczny park Namsan, skąd możemy podziwiać jeszcze więcej widoków na metropolię, z różnych perspektyw. Namsan docenią także miłośnicy spędzania wolnego czasu na łonie natury.
Picturesque Namsan Mountain lies at the heart of Seoul and is an attraction in itself. It is also home to the 236-meter N-Seoul Tower, one of the most visited landmarks in the city, offering stunning views. Surrounding the tower is Namsan Public Park, where visitors can enjoy even more panoramic vistas of the city from various perspectives. This spot is also perfect for those who enjoy spending their free time immersed in nature.

1. Ganjang gejang, czyli marynowany krab w sosie sojowym. To jedno z tradycyjnych dań, których warto spróbować w Seulu.
Ganjang gayang, or marinated crab in soy sauce. This is one of the traditional dishes worth trying in Seoul.

2. Malowniczy pawilon Hyangwonjeongna terenie królewskiej rezydencji Gyeongbokgung.
Hyangwonjeong Pavilion on the grounds of the Gyeongbokgung royal residence.

3. Kolorowy zakątek w dzielnicy Jamsil.
A colorful corner in the Jamsil district.

ŚWIATŁA WIELKIEGO MIASTA
BIG CITY LIGHTS

Gangnam to być może najbardziej znana dzielnica Seulu, spopularyzowana wielkim hitem *Gangnam style* koreańskiego rapera PSY. To modne, tętniące życiem (dziennym i nocnym) miejsce. Ale nie brakuje tu i bardziej zacisznych zakątków – jednym z nich jest klasztor Pongŭn Sa.
Gangnam is perhaps the most famous district in Seoul, having been popularized by the global hit "Gangnam Style" by Korean rapper PSY. It's a trendy, bustling area (both day and night), but there are also more secluded corners to discover—one of them being the Pongŭn Sa monastery.

Polecam zwiedzić królewską rezydencję Gyeongbokgung i tradycyjną dzielnicę Bukchon Hanok.
I recommend visiting the royal palace of Gyeongbokgung and the traditional Bukchon Hanok Village.

DOM HERBATY TEA HOUSE

Cha-teul to herbaciarnia urządzona według wzorów tradycyjnej koreańskiej architektury. Tutaj nie tylko rozgrzejemy się napojem, ale również będziemy szczerze ugoszczeni. W ofercie obok różnorodnych herbat są też koreańskie desery i przekąski. Piękny widok na góry otaczające miasto – gratis.
Cha-teul is a teahouse decorated in the style of traditional Korean architecture. Here, you'll not only warm up with a drink but also enjoy a warm, sincere welcome. In addition to a variety of teas, the menu includes traditional Korean desserts and snacks. And the beautiful view of the mountains surrounding the city comes at no extra cost.

Spróbuj / Taste it

MYEONGDONG KYOJA
MYEONGDONG KYOJA

Za tą nazwą kryje się znakomita niewielka restauracja, od lat wyróżniana symbolem Bib Gourmand w przewodniku kulinarnym Michelina. W menu ma tylko cztery pozycje, ale za to wybitne: koreańskie pierożki, makaron w bulionie, bibim-guksu, czyli pikantny makaron na zimno (poniżej), oraz kongguksu – makaron w zimnej zupie sojowej.
Behind this name lies a small, excellent restaurant that has been awarded the Bib Gourmand by the Michelin Guide for several years. The menu features just four items, but each is outstanding: Korean dumplings, pasta in broth, bibim-guksu (spicy cold noodles, pictured below), and kongguksu (noodles in cold soy soup).

GET YOUR MIND READY TO TAKE OFF

Top Speaker

BUY TICKET

JENS STOLTENBERG

impact'25 | 10 EDITION

14-15 MAY / POZNAN / WIELKOPOLSKA

DUMA Z TRADYCJI
PRIDE IN TRADITION

Hanbok – tak nazywa się tradycyjny strój koreański. Historia tej długiej szaty, noszonej zarówno przez kobiety, jak i mężczyzn, sięga starożytności. Przez setki lat hanbok był prawie zawsze koloru białego, później pojawiły się zdobione i kolorowe wersje. Współczesny strój narodził się w czasach dynastii Joseon, panującej w Korei w latach 1392–1897. Dziś hanbok nadal się nosi, pojawia się także w pracach projektantów mody i wśród koreańskich gwiazd muzyki K-pop.
Hanbok is the name for the traditional Korean dress. The history of this long robe, worn by both men and women, dates back to ancient times. For centuries, hanbok was primarily white, later evolving into ornate, colorful versions. The modern form of the hanbok emerged during the Joseon Dynasty, which ruled Korea from 1392 to 1897. Today, hanbok is still worn on special occasions and has also made its way into the work of fashion designers and the wardrobes of K-pop stars.

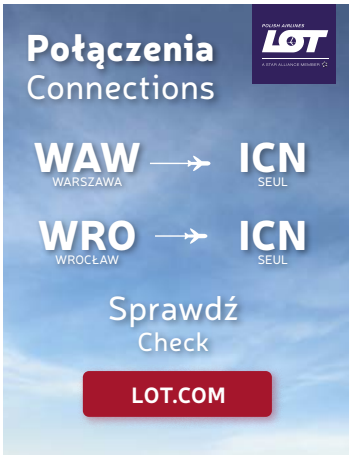
MYEONG-DONG...
MYEONG-DONG...

...znaczy słoneczne osiedle. To główna dzielnica handlowa i turystyczna Seulu. W tym miejscu łatwo wpaść w zakupowe szaleństwo. Szczególnie polecam kupić koreańskie kosmetyki cieszące się ogromną popularnością na całym świecie i cenione za naturalny skład oraz kojące działanie na skórę.
...meaning a sunny neighborhood. This is the main shopping and tourist district of Seoul, where it's easy to get caught up in a shopping frenzy. I highly recommend buying Korean cosmetics, which are popular worldwide and valued for their natural ingredients and soothing effect on the skin.

Inwangsan to jeszcze jedno malownicze wzniesienie w Seulu. Nazwa tej góry znaczy „dobroczynny król".
Inwangsan is another picturesque hill in Seoul. The name of this mountain translates to "benevolent king".

PIĘĆ TYSIĘCY
FIVE THOUSAND

Tyle sklepów podobno liczy słynny targ Gwangjang, który znajdziecie w dzielnicy Jongno. Można tu kupić chociażby stroje hanbok, a także pamiątki czy urządzenia AGD. Targ ma też doskonałą część gastronomiczną rozsławioną w serialu Netflixa *Street Food Asia*.
That's how many shops you'll find at the famous Gwangjang Market, located in the Jongno district. You can buy everything from hanbok costumes and souvenirs to household appliances. The market also boasts an excellent food court, made famous by the Netflix series *Street Food: Asia*.



© ADOBE STOCK (2), SHUTTERSTOCK (2), GETTYIMAGES (5), PIOTR MAŚLANKA

CROWNE PLAZA®
AN IHG® HOTEL
WARSAW - The HUB

A MODERN HOTEL IN THE HEART OF WARSAW

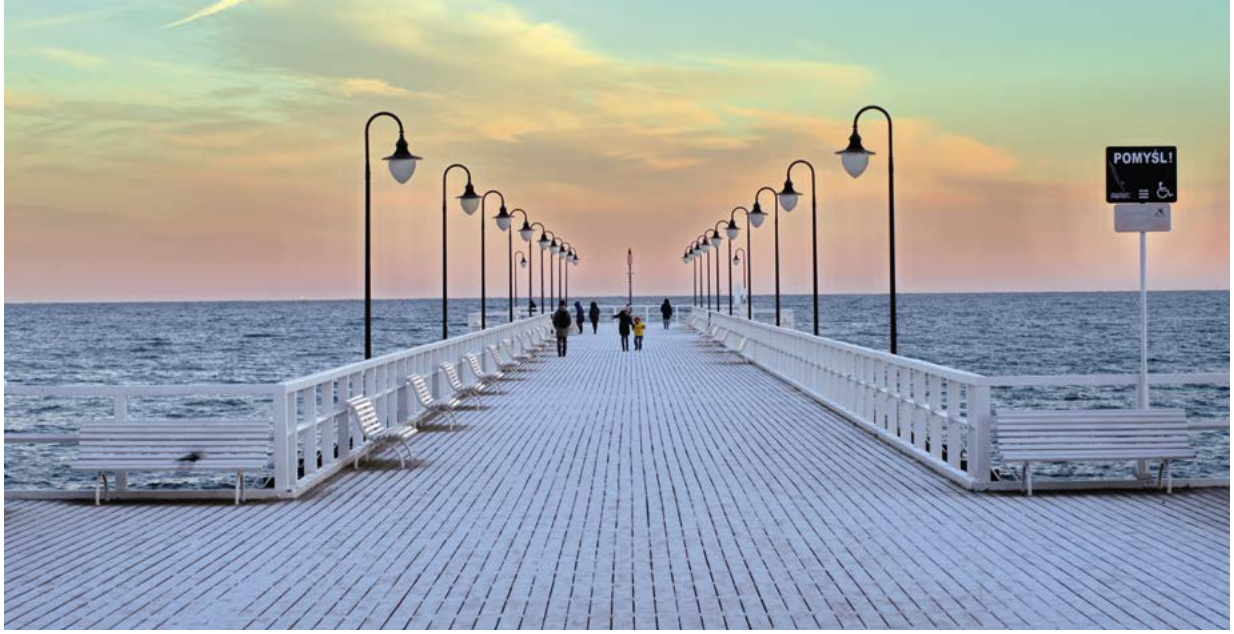
Welcome to Warsaw's newly emerging business district.
Crowne Plaza® Warsaw- The HUB hotel offers modern accommodation, award - winning conference space and superb food and beverage services.

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

101



Spokój i cisza

Peace and quiet

Po sezonie polskie wybrzeże nie traci na atrakcyjności, ukazując inne, mniej turystyczne oblicze.

After the season, the Polish coast does not lose its attractiveness. It merely shows a different, less touristy face.

tekst / by **MICHAŁ GŁOMBIOWSKI**

PL

Pomimo niższych temperatur trudno nie lubić polskiego Bałtyku w zimowej odsłonie. Wraz z końcem turystycznego sezonu na nasze wybrzeże wracają spokój i cisza, a plaże można mieć niemal wyłącznie dla siebie. I choć nie da się już wylegiwać za parawanem, to można się wybrać na długie spacery i spędzić trochę czasu z miejscowymi, którzy mają wówczas zazwyczaj więcej przestrzeni na pogawędki. A gdy zimno daje się we znaki, wystarczy się skryć w którejś z całosezonowych knajpek i patrząc na rozhuśtane fale, popijać kawę czy grzane wino. Nad Bałtyk lubię przyjechać zimą także po to, by oddać się atrakcjom, o które w sezonie trudno: morsowaniu, jeżdżeniu na biegówkach czy sesjom w saunie. A to wszystko dostępne bez tłumów, w niższych cenach i bez konieczności wcześniejszego rezerwowania.

ENG

Despite the lower temperatures, it's hard not to love the Polish Baltic in winter. With the end of the tourist season, peace and quiet return to the coast, and you can often have the beaches almost entirely to yourself. Although you can no longer lie behind a windbreak, you can still enjoy long walks and spend time with the locals, who are usually more free to chat. And when the cold sets in, all you need to do is take refuge in one of the all-season pubs, where you can sip coffee or mulled wine while gazing at the rolling waves. I also like visiting the Baltic in winter to enjoy activities that are harder to find during the high season, e.g. winter swimming, cross-country skiing, or sauna sessions. Best of all, these experiences are available without the crowds, without the need to book in advance, and at lower prices.

Powyżej: Molo w Sopocie. Above: The Sopot Pier, **Na str. obok.: Jarmark bożonarodzeniowy w Gdańsku oraz Fokarium w Helu.** On the opposite page: Christmas Market in Gdańsk and the Seal Sanctuary in Hel.

MIELNO

Zimna woda zdrowia doda

Cold water, healthy water

Wełniane czapki, neoprenowe buty i rękawiczki. Oraz trochę chęci i odwagi. Tyle wystarczy, by zanurzyć się w zimowych, chłodnych wodach Bałtyku (ma 3–7 st. C). Morsowanie stało się modne i choć kąpieli można zażywać niemal wszędzie, na prawdziwe centrum tej aktywności wyrosło Mielno. Nie tylko ze względu na dobry dostęp do morza i płycizn w pobliżu plaż, ale też z powodu organizowanego od 2004 r. w drugi weekend lutego Międzynarodowego Zlotu Morsów. Dziś bierze w nim udział ponad 8 tys. osób – to jedna z największych tego typu imprez na świecie. Nawet poza zlotem zawsze można tu liczyć na obecność bardziej doświadczonych kąpielowiczów, którzy chętnie pomogą w stawianiu pierwszych kroków.

Woolen hats, neoprene boots, and gloves — along with a bit of willingness and courage — are all you need to dive into the cold winter waters of the Baltic Sea. Winter swimming has become a popular activity, and while you can swim almost anywhere, Mielno has become the hub for this sport. Not only does it offer good access to the sea and shallow waters near the beaches, but it's also home to the annual International Winter Swimming Rally, which has been held on the second weekend of February since 2004. The event attracts more than 8,000 competitors, making it one of the largest events of its kind in the world. Apart from the rally, you can always count on the presence of more experienced swimmers, who are happy to help newcomers take their first steps into the icy water.

Jarmark świąteczny w Gdańsku potrwa w tym roku do 23 grudnia.
The Christmas market in Gdańsk will run until December 23 this year.

Morsowanie stało się modne i choć kąpieli można zażywać niemal wszędzie, na prawdziwe centrum tej aktywności wyrosło Mielno.
Winter swimming has become a popular activity, and while you can swim almost anywhere, Mielno has become the hub for this sport.

GDAŃSK

Przedsmak świąt

A taste of Christmas

Od końcówki listopada i przez niemal cały grudzień Gdańsk rozświetlają świąteczne iluminacje, a na starówce pojawiają się drewniane stoiska z prezentami, lokalnym rękodziełem, słodyczami i mnóstwem dobrego jedzenia. Pobyt w stolicy Kaszub w tym okresie pozwala wyjątkowo mocno poczuć bożonarodzeniową atmosferę. W 2023 r. tutejszy jarmark zajął II miejsce w konkursie Best Christmas Market organizowanym przez portal Europe's Best Destination (głosy na nadmorskie miasto oddało blisko 48 tys. internautów). W tym roku Gdańsk chce zawalczyć o pierwsze miejsce. Niezależnie od wyników impreza w tym mieście zyskuje miano obowiązkowego punktu dla wszystkich miłośników przedświątecznych podróży.

From the end of November through most of December, Gdańsk is illuminated by Christmas lights, and wooden stalls selling gifts, local handicrafts, sweets, and plenty of delicious food pop up in the Old Town. A visit to the capital of Kashubia during this time lets you experience its unique Christmas ambience. In 2023, the city's Christmas market took second place in the "Best Christmas Market" competition, organized by the Europe's Best Destination portal, with nearly 48,000 internet users casting their votes for the city. Gdańsk has its sights on first place this year. Regardless of the outcome, the event has already earned a reputation as a must-see for anyone who loves pre-Christmas travel.

POLISH
TOURISM
ORGANISATION
discover
#UNESCOPoland

DARŁÓWKO

Na poszukiwanie łososi

Where the salmon roams

Ubierz się ciepło, weź termos gorącej herbaty i nie zapomnij wędek lub lornetki. Rejsy kutrami rybackimi po Bałtyku, startujące w Darłowie i Darłówku, największą popularnością cieszą się latem, łodzie zabierają jednak na morze chętnych również poza sezonem. Wiele osób wybierających się na taką przygodę to miłośnicy wędkowania – kutry odwiedzają łowiska o głębokości od 16 do 60 m, dając sposobność zasadzenia się na dorsze, flądry, belony, śledzie czy łososie. Nawet jeżeli nie pasjonuje cię poszukiwanie ryb, możesz wybrać się na podobny rejs, obserwując zimowe morze, podglądając ptaki (wiele z nich pojawia się tu tylko w chłodniejszą porę roku) i robiąc wyjątkowe zdjęcia. A w przerwie delektować się serwowanym przez bosmana gorącym lanczem. Koszt: ok. 300 zł za 7-godzinny rejs.

Dress warmly, bring a thermos of hot tea, and don't forget your fishing rods or binoculars. Fishing boat cruises on the Baltic, which depart from Darłowo and Darłówek, are most popular in the summer, but they also operate outside the peak season. Many of the passengers are fishing enthusiasts — the boats visit fishing grounds with depths ranging from 16 to 60 metres, offering opportunities to catch cod, flounder, garfish, herring, and salmon. And if fishing is not your thing, you can always take a cruise to observe the winter sea, watch birds (many of which appear only in the colder months), and take photos. You can also enjoy a hot lunch served by the boatswain.

Rejsy kutrami rybackimi po Bałtyku, startujące w Darłowie i Darłówku, największą popularnością cieszą się latem, łodzie zabierają jednak na morze chętnych również poza sezonem.

Fishing boat cruises on the Baltic, which depart from Darłowo and Darłówek, are most popular in the summer, but they also operate outside the peak season.

HEL

Lodowe damy

Icy Ladies

Placówka naukowa Uniwersytetu Gdańskiego, stawiająca sobie za cel hodowlę i rozmnażanie fok, rehabilitację chorych osobników oraz przeprowadzanie badań, stała się jednym z ważniejszych punktów turystycznych na Helu. Wszystko za sprawą możliwości podpatrzenia zwierząt z bliska. W sezonie w fokarium są prawdziwe tłumy, a liczba wejściówek limitowana. Zimą z kolei placówka jest opustoszała, dzięki czemu jej zwiedzanie staje się prawdziwą przyjemnością. Szczególnie że foki można też oglądać z zamkniętego pomieszczenia, korzystając z grubych okien – jest się więc gdzie schować, gdy zmarzniemy. I tylko zimą jest okazja zobaczenia bawiących się na powierzchni basenów fok z wąsami pokrytymi grubą warstwą lodu.

The scientific facility at the University of Gdańsk, dedicated to breeding and rehabilitating seals, and conducting research, has become one of the top tourist attractions in Hel. Its popularity is largely due to the opportunity to observe the animals up close. During the peak season, the facility draws large crowds, and tickets are limited. But during winter, the facility is much quieter, making it a more peaceful experience. Additionally, you can observe the seals from a heated indoor space, with thick windows offering a clear view. This makes winter visits especially enjoyable, as it provides shelter from the cold. It's also the only time of the year when you might see seals playing in the pools with their whiskers covered in a thick layer of ice.

TASTE POLAND

THE FARM | WARSZAWA

MICHELIN 2024 POLAND

POLISH TOURISM ORGANISATION

DESTINATION PARTNER

ŚWINOUJŚCIE

Wielkie podglądanie

Watching bison

Wszystkie ich imiona zaczynają się od sylaby „po": Polikosia, Poznaniak, Polanin, Pomorzak itd. Grupa kilku lub kilkunastu (zależnie od okresu) żubrów jest główną atrakcją Zagrody Pokazowej na wyspie Wolin, w pobliżu Świnoujścia i Międzyzdrojów. I choć miejsce to jest przede wszystkim placówką badawczą oraz ośrodkiem hodowli i rehabilitacji żubrów, jego twórcy pomyśleli też o turystach. Dzięki specjalnym podestom (dostosowanym do potrzeb osób niepełnosprawnych) można w wygodny sposób podglądać życie tych ogromnych zwierząt. Na terenie ośrodka są też dziki, sarny, jelenie oraz bieliki. Zagroda ulokowana jest pośród lasu, może więc być celem przyjemnej zimowej wycieczki.

All the bison at the Show Farm on Wolin Island have names that begin with the syllable "po": Polikosia, Poznaniak, Polanin, Pomorzak, and so on. This farm, located near Świnoujście and Międzyzdroje, is home to a group of up to a dozen or so bison, depending on the season. While the farm primarily serves as a research facility and centre for bison breeding and rehabilitation, it also caters for tourists. Special platforms, designed to accommodate visitors with disabilities, allow for a comfortable view of these majestic animals in their natural habitat. In addition to bison, the centre is home to wild boars, roe deer, red deer, and white-tailed eagles. Situated in the heart of the forest, the farm makes for a lovely winter outing.

Powyżej: W Zagrodzie Pokazowej na wyspie Wolin żyją nie tylko żubry, ale też sarny, jelenie czy bieliki.
Above: The Show Farm on Wolin Island is home not only to bison, but also to roe deer, red deer, and white-tailed eagles.

Poniżej: Latarnia Morska Góra Szwedów na Mierzei Helskiej.
The Swedish Hill Lighthouse on the Hel Peninsula.

USTKA & HEL

Przez wydmy

Through the dunes

Jeżeli tylko spadnie nieco więcej śniegu, na bałtyckich plażach pojawiają się miłośnicy nart biegowych. I trudno się dziwić, gdyż rozległe nadbrzeżne tereny nadają się do wielogodzinnych treningów. Na deskach można jeździć niemal na całym wybrzeżu, największą popularnością cieszą się jednak obszary w pobliżu Ustki oraz Helu. Ukształtowanie krajobrazu zapewnia tu bowiem różnorodność doznań – do dyspozycji są zarówno niemal płaskie przestrzenie plaży, jak i pofalowane tereny wydm i sosnowych lasów. Nie ma więc mowy o monotonii i w aktywność można wpleść zarówno niewielkie podbiegi, jak i przyjemne zjazdy.

As soon as a little more snow falls, cross-country skiing enthusiasts flock to the Baltic beaches. And it's no wonder, as the vast coastal areas offer plenty of space for hours of training. You can ski along nearly the entire coast, but the areas near Ustka and Hel are the most popular. The landscape here has a lot of variety – from flat stretches of beach to undulating dunes and pine forests. This ensures that monotony is never an issue, and gentle climbs and enjoyable descents are both guaranteed.

TASTE POLAND

KROPKA | KRAKOW

MICHELIN 2024 POLAND

POLISH TOURISM ORGANISATION

DESTINATION PARTNER

DZIWNÓW

Przez uśpione doliny

Through the sleeping valleys

Zimowe spływy kajakowe zyskują na popularności. Jeżeli ubierzemy się odpowiednio ciepło, kajaki w śnieżnej odsłonie mogą zapewnić wyjątkowe doznania. Świat jest wówczas uśpiony, barwy krajobrazu zredukowane do kilku odcieni, świetnie wychodząc na zdjęciach, łatwiej też wypatrzyć ptaki i zwierzęta, które nie chowają się w zielonej gęstwinie. Ze względu na niskie temperatury taka wycieczka jest zwykle krótsza niż latem, rzadziej też można wypłynąć na morze, fale bowiem są zbyt wysokie. Dziwnów ma jednak asa w rękawie – Zalew Kamieński będący rozlewiskiem uchodzącej do Bałtyku rzeki Dziwny. Chronione przed sztormami wody doskonale nadają się do zimowych eskapad kajakowych. Zależnie od umiejętności i czasu można popływać na samym zalewie lub zaplanować eskapadę w górę rzeki, a nawet dotrzeć do Zalewu Szczecińskiego.

Winter kayaking trips are becoming increasingly popular. When dressed warmly enough, kayaking in winter can offer exceptional experiences. The world feels quiet and still, with the landscape reduced to a few muted shades that look stunning in photos. It's also easier to spot birds and animals that cannot hide in dense greenery. Due to the cold temperatures, these trips tend to be shorter than in summer, and you're less likely to venture out to sea, as the waves are often too rough. However, Dziwnów has an ace up its sleeve – the Kamieński Reservoir. This is a calm backwater of the Dziwna River, which flows into the Baltic. The sheltered waters make it an ideal spot for winter kayaking. Depending on your skill level and available time, you can paddle on the Reservoir itself, explore the river, and even venture as far as the Szczecin Lagoon.

SOPOT

Po morsowaniu...

After winter swimming...

O ósmej rano sopocka plaża jest niemal pusta i smagana wiatrem. Ustawione na piachu cztery drewniane domki zapewniają jednak ciepło. Ulokowane niedaleko restauracji M15 sauny mają przeszklenia wychodzące w stronę wody. Czynne od października do kwietnia są jednym z tych miejsc w Sopocie, które nie powstały z myślą o turystach, lecz przede wszystkim o mieszkańcach Trójmiasta. Pomysłodawca obiektu uznał, że w mieście brakuje miejsca pozwalającego miłośnikom morsowania skorzystać z możliwości, jakie daje jesienno-zimowy Bałtyk. I rzeczywiście sporo osób traktuje sesję w saunie jako wstęp do kąpieli w lodowatym morzu. Nic jednak nie stoi na przeszkodzie, by spędzić tu też trochę czasu, ciesząc się kojącym ciepłem i obserwując zimową odsłonę kurortu. ■

At eight in the morning, Sopot's wind-swept beach is nearly deserted. However, four wooden cottages set on the sand provide some welcome warmth. The saunas, located near the M15 restaurant, feature glass windows that face the water. Open from October to April, these saunas are one of those rare places in Sopot that were not designed with tourists in mind, but primarily for Tri-City residents. The facility's creator felt that the city lacked a space where winter swimming enthusiasts could fully embrace the autumn-winter Baltic Sea experience. Indeed, many visitors use the sauna to warm up before taking a dip in the icy waters. However, there's no reason you can't simply relax in the sauna, enjoying the soothing warmth while taking in the winter view. ■

© SZYMON NITKA, FOKARIUM - STACJA MORSKA IM. PROF. KRZYSTOFA SKÓRY (2), ADOBE STOCK (7), SHUTTERSTOCK (3), GETTYIMAGES

TASTE POLAND

MUGA | POZNAN

MICHELIN 2024 POLAND

POLISH TOURISM ORGANISATION

DESTINATION PARTNER

MICHELIN 2024 POLAND

POLISH TOURISM ORGANISATION DESTINATION PARTNER

#TASTEPOLAND

NORIKO OMAKASE

Restauracja Noriko Omakase nagrodzona rekomendacją Michelin Guide, przenosi gości w niezapomnianą kulinarną podróż do Japonii.

The Michelin Guide-recommended Noriko Omakase restaurant takes guests on an unforgettable culinary journey to Japan.

Specjalizując się w sztuce omakase, restauracja oferuje unikalne przeżycie, w którym zaufanie do mistrza sushi jest kluczowe. Goście oddają się w ręce szefa kuchni, który starannie przygotowuje wyselekcjonowane dania, bazując na najświeższych sezonowych składnikach oraz swojej kreatywnej wizji.

Noriko Omakase to restauracja prowadzona z pasją przez małżeństwo, Magdę i Marcina, którzy łączą miłość do japońskiej kultury i kulinariów. Razem tworzą oni harmonijną atmosferę, w której goście mogą poczuć, że każdy detal ma znaczenie – od składników aż po ciepło i gościnność, jakimi otaczani są odwiedzający. Wspólna praca i pasja gospodarzy sprawiają, że atmosfera jest zarówno elegancka, jak i pełna serdeczności.

W Noriko Omakase króluje tradycyjne sushi w stylu Edomae, które podkreśla kunszt i autentyczność japońskiej sztuki kulinarnej. Każdy szczegół, od minimalistycznego wystroju po precyzję w przygotowaniu potraw, został zaplanowany z myślą o ukazaniu piękna tej klasycznej techniki. W stylu Edomae szczególny nacisk kładzie się na dojrzewanie i marynowanie ryb, aby wydobyć głębię ich smaku, a także na precyzyjne doprawianie ryżu.

Goście w Noriko Omakase mają okazję spróbować niezrównanych smaków, od przystawek po klasyczne nigiri. Każde danie to połączenie prostoty i mistrzowskiego przygotowania, przemawiające do zmysłów – od harmonii smaków po estetykę podania. To miejsce, gdzie japońska tradycja spotyka nowoczesność, oferując niezapomniane, wielozmysłowe doznania. To przestrzeń, w której miłość do jedzenia i szacunek do składników łączą się w niezrównanym doświadczeniu omakase, pod czujnym okiem oddanego i pełnego pasji Marcina, który z dumą dzieli się swoją miłością do japońskiej kuchni na warszawskiej Pradze.

Specializing in the art of omakase, the restaurant offers a unique experience where trust in the sushi master is paramount. Guests place themselves in the chef's hands, who carefully prepares selected dishes based on the freshest seasonal ingredients and his creative vision.

Noriko Omakase is run with passion by a married couple, Magda and Marcin, who share a deep love for Japanese culture and cuisine. Together, they create a harmonious atmosphere where every detail matters — from the ingredients to the warmth and hospitality with which guests are welcomed. The couple's collaboration and passion infuse the space with an elegant yet warm and inviting atmosphere.

Noriko Omakase is dedicated to traditional Edomae-style sushi, which highlights the craftsmanship and authenticity of Japanese culinary art. Every detail, from the minimalist décor to the precision in food preparation, has been carefully planned to showcase the beauty of this classic technique. In the Edomae style, special emphasis is placed on maturing and marinating fish to enhance their flavor, as well as on the precise seasoning of the rice.

Guests at Noriko Omakase have the opportunity to experience unparalleled flavors, from appetizers to classic nigiri. Each dish is a balance of simplicity and masterful preparation, appealing to the senses – from the harmony of flavors to the aesthetics of the presentation. This is a place where Japanese tradition meets modernity, offering an unforgettable, multi-sensory experience. It is a space where a deep love for food and respect for ingredients combine to create an unparalleled omakase experience, all under the watchful eye of the dedicated and passionate Marcin, who proudly shares his love for Japanese cuisine in Warsaw's Praga district.

MICHELIN 2024 POLAND

POLISH TOURISM ORGANISATION

DESTINATION PARTNER

#TASTEPOLAND

TUNA

Tuna to współczesna restauracja, w której szef kuchni Martin Gimenez Castro eksploruje nieograniczony potencjał ód słodkich i słonych.

Tuna is a contemporary restaurant led by Chef Martin Gimenez Castro, who explores the limitless potential of sweet and savory cuisine.

Autorska kuchnia, wyśmienita selekcja win oraz oryginalne wnętrza sprawiły, że w tym roku Tuna dołączyła do grona restauracji rekomendowanych w przewodniku Michelin. Tegorocznym wyróżnieniem może pochwalić się również Ceviche Bar – druga restauracja Martina Gimeneza Castro, nagrodzona przez Michelin Guide tytułem Bib Gourmand.

Położona na warszawskim Powiślu, Tuna powstała z połączenia kulinarnej pasji szefa kuchni Martina Gimeneza Castro oraz kreatywności Davida Racchciego, designera odpowiedzialnego za niezwykle oryginalny branding. Tuna to miejsce z nowym spojrzeniem na rzeki, morza i oceany, stworzone, by zabrać gości w kulinarną podróż po świecie najwyższej jakości ryb i owoców morza, podanych w taki sposób, że dania uwodzą mnogością smaków, aromatów oraz tekstur.

Szef kuchni oferuje głównie menu degustacyjne, a o dobór idealnego wine pairingu dba wykwalifikowany sommelier.

Wnętrza Tuny charakteryzują się ścianami pokrytymi tysiącami łusek, kameralną atmosferą oraz profesjonalnym i przyjaznym personelem, który niezwykle dba o komfort i zadowolenie gości.

Signature cuisine, an excellent selection of wines, and original interiors have earned Tuna a spot among the restaurants recommended in the Michelin Guide this year. This year's distinction has also gone to Ceviche Bar, the second restaurant by Martin Gimenez Castro, which was awarded the Bib Gourmand title by the Michelin Guide.

Located in Warsaw's Powiśle district, Tuna is a fusion of Chef Martin Gimenez Castro's culinary passion and the creativity of David Racchi, the designer behind its striking branding. The restaurant offers a fresh perspective on rivers, seas, and oceans, creating a culinary journey that showcases the highest quality fish and seafood. The dishes are crafted to seduce the senses, with a rich variety of flavors, aromas, and textures.

The chef primarily offers tasting menus, with a qualified sommelier selecting the perfect wine pairings.

The interior of Tuna is distinguished by walls adorned with thousands of scales, an intimate atmosphere, and a professional, friendly staff dedicated to ensuring the comfort and satisfaction of every guest.

Safari w rezerwacie Inverdoorn w RPA w regionie Karru. Oprócz strusi można tu zobaczyć m.in. gepardy, lamparty, słonie, żyrafy i nosorożce. Safari in the Inverdoorn Reserve in South Africa's Karoo region. In addition to ostriches, you can see here, among others: cheetahs, leopards, elephants, giraffes and rhinos.

ZRÓB SOBIE PREZENT
GIVE YOURSELF A GIFT

Szukasz czegoś wyjątkowego, o czym nie zapomnisz do końca życia? Oto pomysły na podróże marzeń, które przeniosą cię w świat natury, luksusu, wykwintnych smaków i jedynych w swoim rodzaju doświadczeń.

Looking for something truly unforgettable? Here are ideas for dream trips that will immerse you in nature, luxury, exquisite flavours, and one-of-a-kind experiences.

tekst / by **AGNIESZKA FRANUS**

LIVING LEGEND

Its passengers have included actors, spies, royalty, writers, musicians, and artists. The Orient Express, one of the world's most iconic trains, has been synonymous with luxury since its inception in 1883. Flowing champagne, extravagant costumes, exquisite cuisine, and elegant interiors designed by the best designers made it an unforgettable experience. Today, its legacy continues with the Venice Simplon-Orient-Express. One of its legendary journeys begins in the City of Love—Paris—and travels through Budapest, Bucharest, and finally arrives in Istanbul, one of the most captivating cities in the world. Passengers are treated to meals crafted by top chefs, while at each stop, numerous attractions await. Whether you choose to admire the passing views from your window or pause in the bar compartment 3674—the heart of the train —where a piano performance accompanies exquisite cocktails and snacks, the experience is a sophisticated journey through time. For more information, visit *belmond.com/trains/europe/venice-simplon-orient-express*.

ŻYWA LEGENDA

Do jego pasażerów należeli aktorzy, szpiedzy, koronowane głowy, pisarze, muzycy i artyści. Orient Express, jeden z najbardziej kultowych pociągów świata, od swoich narodzin w 1883 r. był synonimem luksusu. Lejący się strumieniami szampan, ekstrawaganckie stroje, wykwintne dania i eleganckie wnętrza zaprojektowane przez najlepszych designerów czyniły podróżowanie nim niezapomnianym doświadczeniem. Dziś jego spuściznę kontynuuje Venice-Simplon Orient Express. Jedna z przygód zaczyna się w stolicy zakochanych – Paryżu, i wiedzie przez Budapeszt, Bukareszt, by mieć finał w Stambule, jednym z najbardziej fascynujących miast świata. Na pokładzie czekają posiłki skomponowane przez najlepszych szefów kuchni, a podczas postojów liczne atrakcje. Bez względu na to, czy zatopimy się w podziwianiu przesuwających się za oknem widoków, zatrzymamy się na dłużej w przedziale barowym 3674, sercu pociągu, gdzie posłuchamy koncertu pianisty, delektując się wybornymi koktajlami i przekąskami, odbędziemy wyrafinowaną podróż w czasie; *belmond.com/trains/europe/venice-simplon-orient-express*.

Na pokładzie czekają posiłki skomponowane przez najlepszych szefów kuchni, a podczas postojów – liczne atrakcje.
Passengers are treated to meals crafted by top chefs, while at each stop, numerous attractions await.

Luksusowy jacht Discovery Scenic Eclipse zabiera na pokład 228 gości.
The luxury yacht Discovery Scenic Eclipse carries 228 guests.

NA KRAŃCE ŚWIATA

Wyobraźcie sobie żeglowanie między setkami gór lodowych wielkości katedr, oglądanie popisów wielorybów machających nam na pożegnanie płetwami ogonowymi przypominającymi serce, taniec zórz polarnych na nocnym niebie, urzekająco dziewicze krajobrazy pozbawione śladów obecności człowieka. Antarktyda i Grenlandia to jedne z najpiękniejszych i jednocześnie najmniej dostępnych miejsc na ziemi, gdzie wciąż możemy się poczuć jak odkrywcy. Marzenie dotarcia w oba te zakątki można zrealizować na pokładzie pierwszego na świecie luksusowego jachtu Discovery Scenic Eclipse wyposażonego w najnowocześniejsze technologie. Zabiera on 228 gości, którym zapewnia intymne zanurzenie się w dziką naturę i odkrywanie jej nieprawdopodobnego piękna, oferując codziennie nowe zaskoczenie. A ponieważ jest to jednocześnie statek badawczy, są tu naukowcy z całego świata, dzięki którym nasze doświadczenie tych krańców ziemi będzie jeszcze bogatsze i głębsze. *scenic.eu*.

TO THE ENDS OF THE WORLD

Imagine sailing among hundreds of icebergs the size of cathedrals, watching whales wave goodbye with their heart-shaped tail fins, witnessing the dance of the aurora borealis in the night sky, and exploring untouched landscapes that bear no trace of human presence. Antarctica and Greenland are some of the most breathtaking—and least accessible—places on Earth. You can still feel like a true explorer. The dream of reaching both of these remote corners of the world can be realized aboard the world's first luxury yacht, Discovery Scenic Eclipse. The vessel is equipped with cutting-edge technology and can accommodate 228 passengers. The cruise offers an intimate experience of wild nature and its incredible beauty, unveiling new surprises each day. As a research vessel, it also hosts scientists from around the globe, enriching our journey and deepening our connection to these extraordinary places. For more information, visit *scenic.eu*.

Alternatywa Alternative

PŁYWAJĄCE LAS VEGAS
FLOATING LAS VEGAS

Tak poczujemy się na pokładzie Costa Smeraldy, jednego z najbardziej nowoczesnych cruiserów świata. Jeżeli lubisz dolce vita, blichtr, włoski design, kuchnię z gwiazdkami Michelina autorstwa takich sław jak Bruno Barbieri, Hélène Darroze i Ángel León, każdego wieczoru nowe spektakle, dyskoteki i imprezy do białego rana, to jest to propozycja dla ciebie. Na najmłodszych czekają aquapark, baseny oraz animatorzy. Niektórym gościom tak się tutaj podoba, że pływają tym inteligentnym miastem miesiącami.

That's how you'll feel aboard the Costa Smeralda, one of the most modern cruise ships in the world. If you love la dolce vita, glitz, Italian design, and Michelin-starred cuisine created by renowned chefs like Bruno Barbieri, Hélène Darroze, and Ángel León, then this is right up your street. There are new shows every night, as well as discos and parties that last until dawn. There is also an aqua park, swimming pools, and plenty of entertainment for the children. Some passengers enjoy it so much that they stay aboard this floating city for months at a time.

THE THEATRE OF NATURE

This is one of the most famous and spectacular natural shows, as ancient as time itself. It involves millions of animals — wildebeests, zebras, and Thomson's gazelles — that, twice a year, travel hundreds of kilometres between the plains of Tanzania's Serengeti and Kenya's Masai Mara Reserve. A safari is a priceless opportunity to get close to nature. It is full of surprises and offers exciting new experiences every day. You can see the most beautiful sunrises and sunsets, spend evenings by the campfire listening to captivating stories, and stay in comfortable lodges where you can observe wild animals and millions of stars in the pitch-black sky. This is undoubtedly one of the most romantic experiences there is — a journey that will change your life, open your mind, enchant, delight, and encourage you to slow down and renew your connection with nature. Thanks to &Beyond, a company that specialises in organizing safaris, you can have a front-row seat to all these natural wonders. For more information, visit *andbeyond.com*.

TEATR NATURY

To jeden z najsłynniejszych i najbardziej widowiskowych spektakli w świecie przyrody, tak stary jak sam czas. Biorą w nim udział miliony zwierząt; gnu, zebr, gazeli Thomsona, które dwa razy w roku przemierzają setki kilometrów między równinami tanzańskiego parku Serengeti i kenijskiego rezerwatu Masai Mara. Safari to bezcenne doświadczenie bliskości z naturą, która jest pełna niespodzianek i każdego dnia oferuje nowe ekscytujące przeżycia. Czekają tam na nas najpiękniejsze wschody i zachody słońca, wieczory spędzone przy ognisku na słuchaniu fascynujących opowieści, komfortowe lodże, z których można obserwować dzikie zwierzęta i miliony gwiazd na czarnym jak smoła niebie. To z całą pewnością jedno z najbardziej romantycznych doświadczeń – podróż, która zmieni nasze życie, otworzy umysł, oczaruje, zachwyci, zachęci do zwolnienia tempa i odnowienia relacji naturą. A dzięki agencji &Beyond, która specjalizuje się w organizowaniu niezapomnianych safari, będziemy mogli oglądać te wszystkie cuda przyrody, siedząc w pierwszym rzędzie; *andbeyond.com*

Alternatywa
Alternative

SAFARI POD KAPSZTADEM
SAFARI NEAR CAPE TOWN

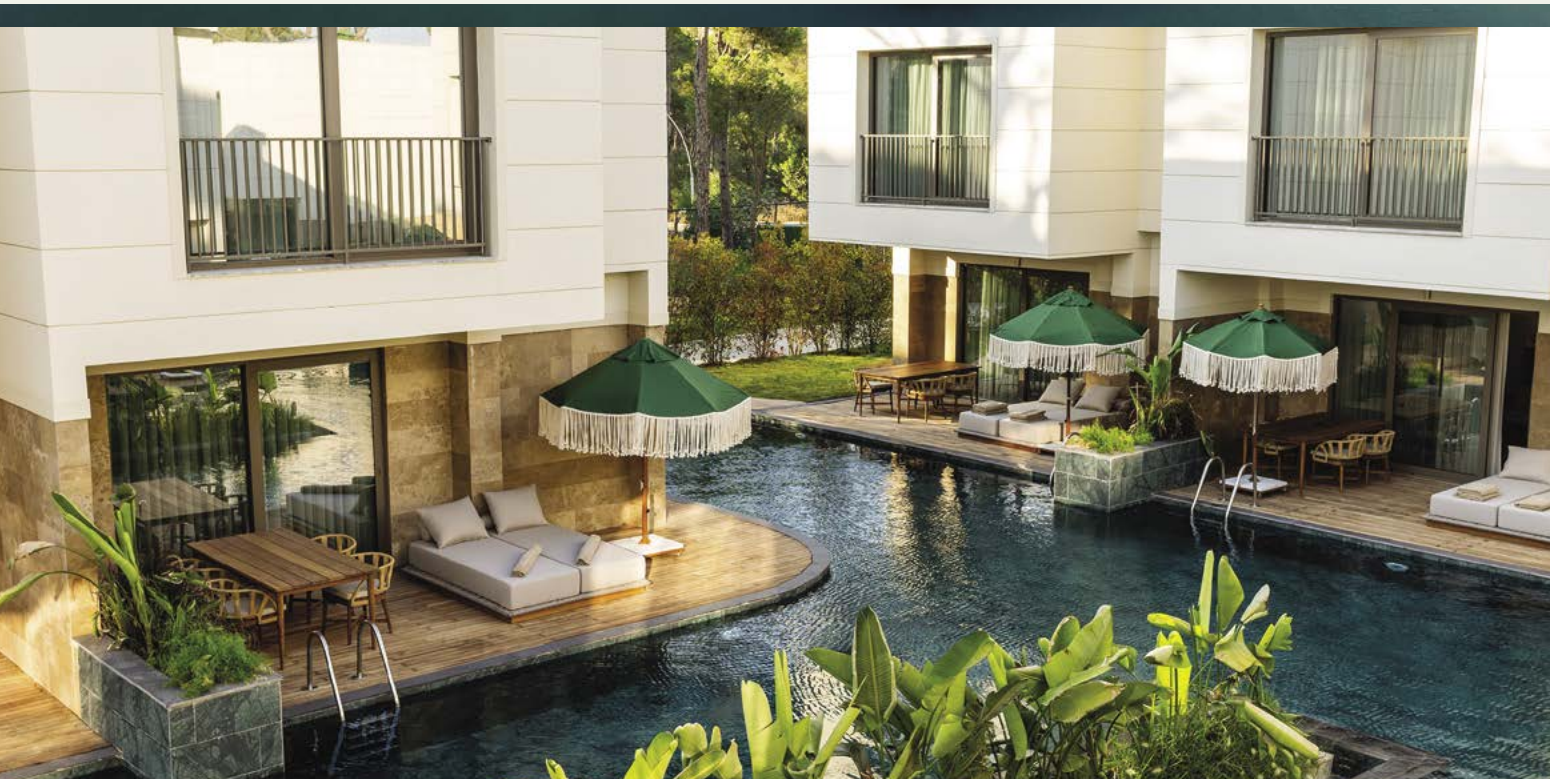
Doskonałym miejscem na safari i obserwację afrykańskiej „wielkiej piątki" w warunkach naturalnych jest także Republika Południowej Afryki. Najsłynniejszym miejscem w kraju jest Park Narodowy Krugera, ale mniejsze i większe rezerwaty znajdziemy w wielu miejscach. Na przykład blisko, bo zaledwie 2 godz. od Kapsztadu, znajdują się dwa prywatne rezerwaty: Aquila Private Game Reserve oraz Inverdoorn.

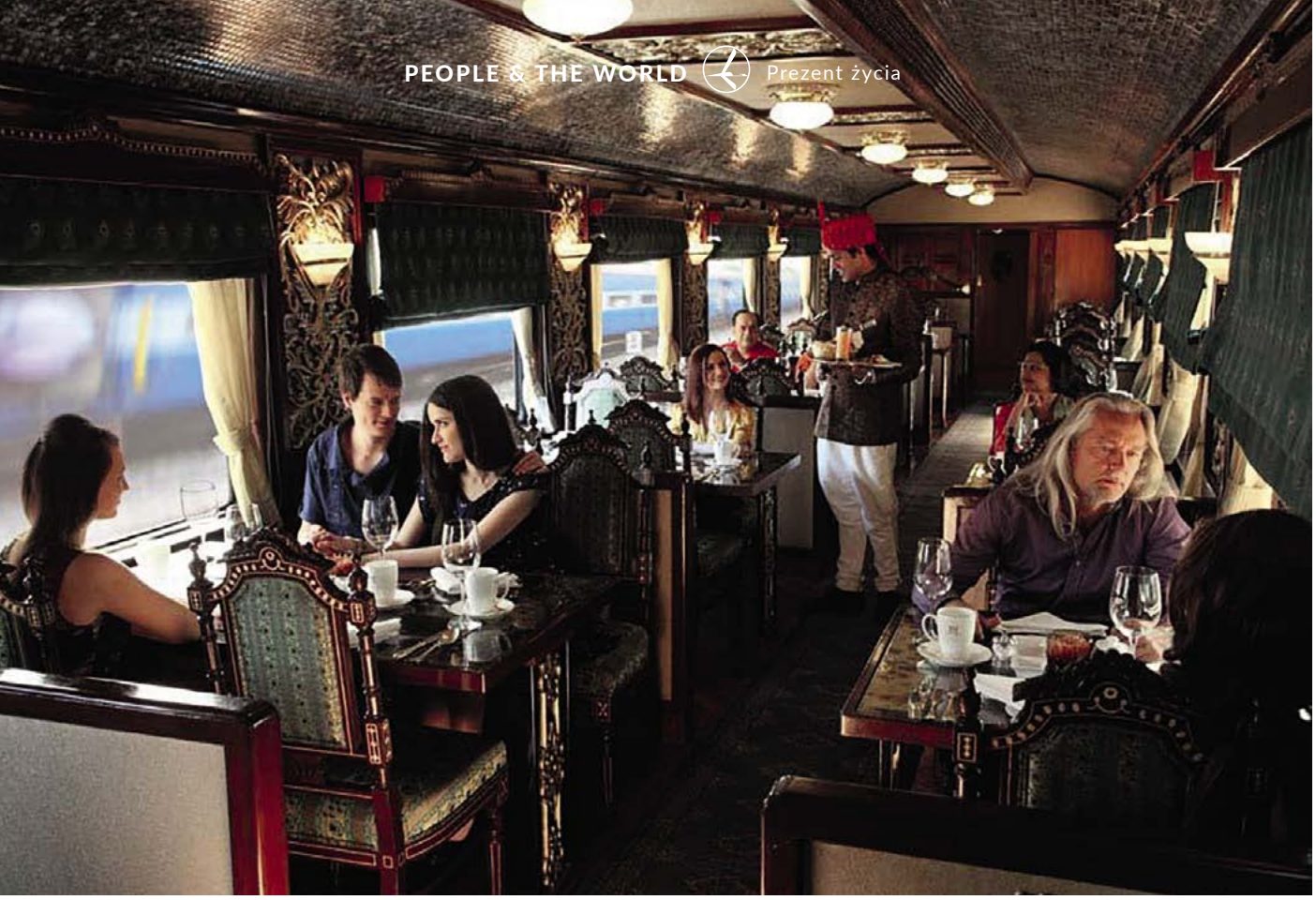
South Africa is an excellent destination for safaris and observing the African "Big Five" in their natural habitat. The most famous location in the country is Kruger National Park, but there are also many smaller and larger reserves throughout the country. For example, just two hours from Cape Town, you'll find two private reserves: Aquila Private Game Reserve and Inverdoorn.

ETHNO
BELEK

Coraltravel

A brand new Mediterranean culture





Maharaja Express to jeden z najbardziej luksusowych pociągów Azji, którym możemy odbyć ekscytującą podróż przez Indie.
Maharaja Express is one of the most luxurious trains in Asia, which can take us on an exciting journey through India.

W KRÓLEWSKIM STYLU

Maharadżowie, władcy różnych regionów Indii, wiedli bajkowe życie pełne przepychu i ekstrawagancji. Posiadali niewyobrażalne bogactwa, bezcenne kolekcje klejnotów, okazałe pałace i mnóstwo innych wytwornych dóbr. Wspomnieniem tego minionego już splendoru jest Maharaja Express, jeden z najbardziej luksusowych pociągów Azji, którym możemy odbyć ekscytującą podróż przez ten kraj. Zanurzyć się w świecie obfitości, egzotycznych potraw, architektury rodem z fantazji Disneya. Maharaja Express oferuje pięć wspaniałych tras zaczynających się w Delhi lub Bombaju i wiodących przez najważniejsze miejsca i zabytki Indii. Są wśród nich: cud świata Tadź Mahal w Agrze, różowe miasto Dźajpur, znany z tygrysów Park Narodowy Ranthambore czy Waranasi, duchowa stolica tego kraju. Na każdym z postojów na podróżnych czekają ekscytujące niespodzianki jak chociażby mecze polo, rejsy łodziami czy wykwintne kolacje. Pociąg dysponuje 23 wagonami o różnym poziomie luksusu, z osobistymi kamerdynerami i przedziałami restauracyjnymi, których wystrój przypomina pałacowe wnętrza; *the-maharajas.com.* ■

IN ROYAL STYLE

Maharajas, the rulers of India's various regions, led fairy-tale lives full of splendour and extravagance. They enjoyed unimaginable wealth, priceless jewel collections, magnificent palaces, and countless other treasures. A reminder of this bygone grandeur is the Maharaja Express, one of the most luxurious trains in Asia. You will be taken on an unforgettable journey through India. Immerse yourself in a world of opulence, exotic cuisine, and architecture that seems to have come straight out of a Disney fantasy. The Maharaja Express offers five incredible routes, starting in Delhi or Mumbai, and passing through some of India's most iconic landmarks, including the Taj Mahal in Agra, the Pink City of Jaipur, Ranthambore National Park (known for its tigers), and Varanasi, the spiritual heart of India. At each stop, passengers are treated to exciting surprises such as polo matches, boat cruises, and gourmet dinners. The train features 23 carriages, each offering varying levels of luxury, complete with personal butlers, and dining cars decorated to resemble royal palace interiors. For more information, visit *the-maharajas.com* ■

© ADOBE STOCK, SHUTTERSTOCK, AQUILA COLLECTION (2), BELMOND (4), ANDBEYOND (3), SCENIC CRUISES (3), THE-MAHARAJAS.COM (3)

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

Dookoła wszystko mi gra

EVERYTHING AROUND ME PLAYS MUSIC

Kompozytor, pianista, dyrygent i osobowość telewizyjna. Adam Sztaba opowiedział nam o rodzinnym kolędowaniu przy wigilijnym stole, ale też o pracy z młodzieżą i wpływie sztucznej inteligencji na przyszłość muzyki.

Composer, pianist, conductor, and TV personality **Adam Sztaba** shared insights with us about family traditions at the Christmas Eve table, his work with young musicians, and the impact of artificial intelligence on the future of music.

tekst / by **AGNIESZKA MICHALAK** *zdjęcia / photographs* **SILVIA POGODA**

Zagrasz podczas kolacji wigilijnej?
Oczywiście, jak co roku usiądę do pianina i wspólnie z bliskimi zaśpiewamy kolędy. Tata rozda wszystkim teksty z tymi mniej znanymi zwrotkami. Wiesz, moja rodzina to grupa melomanów, kochają dźwięki. Młodszy brat też jest zawodowym muzykiem, tata kiedyś grał amatorsko na skrzypcach, dziadek również. Zresztą dawniej w polskich domach muzykowało się nie tylko podczas świąt, ale przy każdej możliwej okazji. Moniuszko napisał przecież ponad 400 pieśni nie na scenę, tylko z myślą właśnie o domowym wykonaniu. Szkoda, że ten zwyczaj właściwie zaniknął.

Ale nie w Twoim domu. W wieku 12 lat zagrałeś w sylwestra w Mielnie, kupiłeś za to kurtkę z Peweksu, byłeś też organistą w koszalińskiej katedrze.
Od małego wszystko mi dookoła grało: łyżeczka, szklanka, książki, garnki. Najczęściej inspirowały mnie dźwięki perkusyjne. Kiedy po raz pierwszy zasiadłem do pianina, okazało się, że potrafię przenosić na klawisze zasłyszane melodie. Nie znałem jeszcze nut. Niewiele później w szkole muzycznej zbieraliśmy się na przerwach przy pianinie, ktoś rzucił: Madonna, a ja grałem jej utwory. Co ciekawe – po latach po niejednym festiwalu w Opolu, w restauracji Starka,

ENG

Will you be playing during Christmas Eve dinner?
Of course! I'll be sitting at the piano and sing Christmas carols with my family as I do every year. Dad will hand out the lyrics, including the lesser-known verses. My family is full of music lovers—we truly appreciate sound. My younger brother is a professional musician, Dad used to play the violin, and apparently, my grandfather did too. Music was once a staple in Polish homes, not just during the holidays, but on any occasion. Moniuszko wrote over 400 songs – not for the stage, but with home performances in mind. It's a shame that this tradition has almost disappeared.

But that doesn't apply to your home, does it? At the age of 12, you played at New Year's Eve party in Mielno, bought a jacket from Pewex for the occasion, and were also the organist at a cathedral in Koszalin.
I've been making music with anything around me – spoons, glasses, books, pots – most often creating percussion sounds, since I was a little kid. When I first sat down at my downstairs neighbour's piano, I realized I could transfer the sounds I had just heard onto the keys, even though

gdzie zbierali się artyści, robiłem to samo, tyle że z gwiazdami. Padało hasło: *Niech żyje bal!* I do fortepianu podchodziła Maryla Rodowicz, która śpiewała tak jak tego samego wieczoru na opolskiej scenie. Ktoś rzucał tytuł: *Baśka!* Dobiegał Robert Gawliński i wykonywał swój utwór. Takie biesiady trwały oczywiście do rana.

À propos gwiazd. Grałeś z najlepszymi nie tylko polskiej sceny jak Edyta Górniak czy Halina Frąckowiak, ale też ze Stingiem, Dolores O'Riordan z The Cranberries czy ze zmarłym niedawno Quincy Jonesem. Jak pracuje się z nazwiskami tego formatu?
Im większy artysta, tym pokorniejszy człowiek. Pamiętam, że nie zauważyłem przybycia Stinga na scenę, bo byłem zajęty notowaniem czegoś w nutach. Nagle usłyszałem: *Hi, I'm Sting!* A potem przywitał się z każdym z muzyków. Był uprzejmy i nie wydawał poleceń, raczej były to grzeczne prośby, które mi przekazywał jako dyrygentowi zawiadującemu całością. Z kolei Quincy Jones po swoim koncercie w Gdańsku, podczas którego miałem zaszczyt dyrygować swoją aranżacją, mimo tego, że był zmęczony i w nie najlepszej formie zdrowotnej, podpisywał autografy i robił zdjęcia ze wszystkimi, którzy go o to poprosili. Przesiedział do ok. 4 rano, a potem bez minuty snu wsiadł w taksówkę i pojechał prosto na lotnisko. Ludzie byli dla niego najważniejsi.

Orkiestra symfoniczna liczy 60 osób, a więc to 60 światów. Odmienne temperamenty, różna wrażliwość. A ja muszę sprawić, by zechcieli za mną pójść.
A symphony orchestra has 60 people, and that's 60 different worlds, each with its own temperament. I have to make them want to follow me.

Wróćmy to Twojej młodości i momentu przełomowego, kiedy po raz pierwszy obejrzałeś musical *Metro* w reżyserii Janusza Józefowicza, z którym zresztą później pracowałeś. Pamiętasz to?
Nigdy nie zapomnę. Miałem 16 lat i przyjechaliśmy z klasą z rodzinnego Koszalina do Warszawy. Zobaczyłem na scenie coś, czego do tej pory nie było w Polsce. Spektakl z nowoczesną choreografią, pomysłową scenografią, muzyką rockową w oprawie symfonicznej, laserowym światłem, znakomitymi tancerzami i orkiestrą, którą podglądałem z balkonu. Wróciłem oczarowany. Postanowiliśmy wtedy ze szkolnym kolegą, Marcinem Perzyną, który dziś jest reżyserem festiwali muzycznych i koncertów telewizyjnych, że musimy stworzyć coś własnego.

I tak powstał Twój pierwszy musical *Fatamorgana*…
W wieku 16 lat nie umiałem pisać na orkiestrę, więc kupiłem jedyną dostępną w księgarni książkę, z któ-

I didn't know the notes yet. Later, at music school, we would gather around the piano during breaks—someone would mention "Madonna" and I'd play her songs. Many years later, after the Polish Song Festival in Opole, at the Starka restaurant where artists gathered, I did the same, but with the stars. Someone would say: "Long live the ball!" and Maryla Rodowicz would come up to the piano, I'd play, and she'd sing. Then, someone would shout: "Baśka!" and Robert Gawliński would jump up to perform his song. These gatherings would last until morning.

Speaking of stars, you've played not only with the best of the Polish scene, like Edyta Górniak and Halina Frąckowiak, but also with international legends such as Sting, Dolores O'Riordan from The Cranberries, and the recently deceased Quincy Jones. How do you work with names of this calibre?
The bigger the star, the more modest the person. I remember when Sting arrived for a rehearsal – he introduced himself with a simple, "Hi, I'm Sting!" and then greeted the orchestra. Afterward, he went up to everyone personally. He was very polite, and even when he wanted to change something, like playing a piece a little faster, he was always clear and precise. In the same vein, Quincy Jones, despite being tired and not in the best of health, stayed to sign autographs and take pictures with fans until 4:00 in the morning after our concert in Gdańsk. Then, without a minute of sleep, he got into a taxi and went straight to the airport. For him, people were always the most important thing.

Let's go back to your youth and the breakthrough moment when you first saw the musical *Metro*, directed by Janusz Józefowicz, with whom you later worked. Do you remember that moment?
I'll never forget it. I was 16, and my class had travelled from Koszalin to Warsaw. I saw a finished production like nothing Poland had ever seen before – modern set design, rock music, laser lights, dancers, and a band in the orchestra pit. It was on a completely different scale. I came back absolutely shaken. My friend Marcin Perzyna, who was a year ahead of me and played the clarinet

rej uczyłem się, jak brzmią połączenia instrumentów. Wspólnie z Marcinem wybraliśmy spośród szkolnych koleżanek i kolegów kilkunastu wokalistów, a później muzyków do orkiestry. Pracowaliśmy na korytarzach szkolnych, po lekcjach, do późnych godzin nocnych. I po roku pracy zrodził się pełny, dwuaktowy musical. Zaprosiliśmy na próbę ówczesnego dyrektora Bałtyckiego Teatru Dramatycznego, Ryszarda Majora, który powierzył nam swoją scenę. Spektakl wielu z nas odmienił życie. Jedni popędzili do szkół musicalowych czy piosenkarskich w Gdyni i Poznaniu, ktoś dołączył do Teatru Buffo, ktoś inny zaczął pracę w muzycznym dubbingu, ja z kolei zostałem asystentem kompozytora musicalu *Metro*, Janusza Stokłosy. A dokładnie 20 lat po premierze *Fatamorgany* udało nam się zebrać i wspólnie wykonać te piosenki na scenie. Okazało się, że niewiele się zmieniliśmy.

Dziś taka premiera byłaby możliwa? Młodym ludziom nie jest tak łatwo się przebić.
Młodzi są dziś raczej niecierpliwi. Jak powiedział Jan Englert: *oczekują na karierę do poniedziałku*. A utwór na orkiestrę pisze się miesiącami, nawet wielcy kompozytorzy latami tworzyli swoje symfonie. Z drugiej strony, żyjemy w przesycie, więc młodzi często czują się niewidoczni. Prowadząc zajęcia na Uniwersytecie Muzycznym Fryderyka Chopina, powtarzam im, że każdy musi podążać własną drogą, nie porównywać się do innych, nie przejmować modami. Miejsce w muzyce jest dla każdego.

Sporo pomagasz młodzieży. W ubiegłym roku stworzyłeś SoMusic Orchestra składającą się właśnie z młodych muzyków. Wasze koncerty sprzedały się na pniu. Będzie kontynuacja?
Będzie. Na pomysł ten namówiła mnie żona, jak to się u nas zresztą często dzieje. Chcieliśmy stworzyć alternatywę do tego, co młodzież ma w szkołach muzycznych. Poszerzyć ich wiedzę o nowe stylistyki, dołączyć sekcję rytmiczną, wręczyć słuchawki, odtworzyć metronom z elektroniką, nagłośnić instrumenty i połączyć się z wokalistami. Zgłosiło się bardzo dużo chętnych, na różnym poziomie. Mieliśmy próby co dwa tygodnie przez pół roku. Członkowie SoMusic Orchestra mieli więc czas, by oswoić się z moimi nutami. I zagrali świetne koncerty. Inspirowanie i uczenie młodych jest dla mnie formą przekazywania tego, co my otrzymaliśmy przed laty od naszych mistrzów.

(now the director of many music festivals and television concerts), and I decided that we had to create something of our own.

And so your first musical, *Fatamorgana*, was born.
I didn't know how to write for an orchestra, so I bought the only book I could find in the bookstore, from which I learned how to combine an oboe with a trombone, or a trumpet with a bassoon. I played, listened, and wrote everything down. Marcin and I selected the members of the orchestra, dancers, and singers from among our friends. We worked in the school corridors, often staying late into the night. After a year, we had a full-fledged, two-act musical. We invited Ryszard Major, the director of the Baltic Dramatic Theatre, to see our performance, and he gave us the chance to stage it on a professional stage. The experience completely changed the lives of the friends who took part. Some went on to art schools in Gdynia, Poznań, others joined Buffo, and some started careers in dubbing. In turn, I became an assistant to the composer of the musical Metro, Janusz Stokłosa. And 20 years after the premiere of *Fatamorgana*, we managed to reunite and perform together on stage again. It turned out that we hadn't changed much.

Quincy Jones po swoim koncercie w Gdańsku, podczas którego miałem zaszczyt dyrygować swoją aranżacją, mimo że był w nie najlepszej zdrowotnej formie, podpisywał autografy do 4.00 rano.
Quincy Jones, despite being tired and not in the best of health, stayed to sign autographs and take pictures with fans until 4:00 in the morning after our concert in Gdańsk.

Would such a premiere be possible today? It's not so easy for young people to break through now.
Young people are often very impatient. As Jan Englert once said, they expect their careers to have taken off by Monday. But writing a piece for orchestra takes months. Even the great composers spent years creating their symphonies. On the other hand, we live in a time of excess and anyone starting out faces an uphill battle. However, when I teach at the Chopin University of Music, I tell my students that everyone needs to embrace their uniqueness, to follow their own path, without chasing trends. There's room for everyone.

You help young people a lot. Last year, you created the SoMusic Orchestra, which consists of young musicians, and your concerts sold out. Will there be a sequel?
There will be! My wife talked me into this idea, as she often does. We wanted to create an alter-

Sporo mówisz o cierpliwości, ale mam przed oczami gościa, którego rozpiera energia, jedna myśl goni kolejną, chyba jesteś dość niecierpliwy…
Gdybym był, nigdy niczego bym nie skończył. Ale masz rację, mam też drugą naturę – wszystko robię bardzo szybko, kiedy wpada mi do głowy jakiś pomysł, muszę natychmiast go wdrożyć. Potrafię np. zniknąć z imprezy rodzinnej, bo nagle odczułem silną potrzebę poprawienia jakichś nut sprzed 15 lat albo katalogowania zdjęć. W swojej pracy, poza szybkością, muszę też mieć dużą podzielność uwagi. Np. podczas koncertu telewizyjnego, stojąc przed orkiestrą, jedną ręką dyryguję, śledząc nuty, drugą wyzwalam dźwięki elektroniczne z laptopa, a w tym samym czasie do moich słuchawek docierają ważne komunikaty od reżysera z wozu transmisyjnego.

Jako dyrygent musisz być świetnym psychologiem.
Z Orkiestrą Adama Sztaby, z którą gram od 20 lat, jesteśmy jak rodzina i już na szczęście nie muszę. Bezgranicznie im ufam, wiem, że zagrają wszystko, co im napiszę. Ale dyryguję też innymi orkiestrami i wtedy rzeczywiście uruchamiam psychologiczne umiejętności. Orkiestra symfoniczna liczy 60 osób, a więc to 60 światów. Odmienne temperamenty, różna wrażliwość. A ja muszę sprawić, by zechcieli za mną pójść. W przypadku koncertu symfonicznego mam na to trzy dni. Pojawiam się we wtorek, a w piątek gramy już przed publicznością. Oczywiście muzycy orkiestrowi są zawodowcami, którzy dzięki nutom sami przygotowują się przed pierwszą próbą. Czasem jednak muszę na forum zwrócić komuś uwagę, zwłaszcza kiedy czyjś notoryczny błąd psuje pracę innych. Przy dobrych orkiestrach działa to stymulująco, ale przy słabszych wychodzą kompleksy. Muszę zatem wyczuć nastroje muzyków, ale i umiejętnie rozłożyć ich siły. Np. przy graniu na instrumentach dętych kluczową rolę odgrywają usta i aparat oddechowy, przy smyczkach są to głównie ręce – kiedy przeforsuję muzyków pierwszego dnia, drugiego niewiele zagrają. A każda minuta jest na wagę złota. Dlatego tak ważne jest, by nuty, które napisałem dla orkiestry, były rzetelnie przygotowane. W innym wypadku pojawiają się pytania o to, czy w danym momencie ma być głośno, czy cicho, czy wyraziście, czy może miękko.

Byłeś w tym roku dyrektorem muzycznym Krajowego Festiwalu Piosenki Polskiej w Opolu. Krytykowano

native to what kids typically get in music schools – expand their knowledge of new styles, introduce a rhythm section give them headphones, metronomes, and a chance to perform in a big band alongside professional vocalists. Many people volunteered, at different skill levels. We worked together every two weeks for half a year, giving the members of the SoMusic Orchestra time to get familiar with my arrangements. And they played amazing concerts. For me, inspiring and teaching young people is a way of passing on the knowledge I received years ago from my mentors.

You talk a lot about patience, but I'm thinking of a guy who is bursting with energy, with one thought chasing another. You must be pretty impatient.
If I were impatient, I'd never create anything. But you're right, I do have another side. I do things very quickly. When an idea comes to me, I have to write it down immediately. For instance, I can disappear from a family birthday party, because I suddenly feel the urge to correct some notes that I had written 15 years previously or catalogue photos. I can work on multiple levels at once. For example, during a TV concert, I'll be standing in front of the orchestra with a baton in one hand, playing electronic sounds on the computer with the other, while listening to announcements from the director in the broadcast van through my headphones.

As a conductor, you also have to have a strong sense of psychology?
The Adam Sztaba Orchestra, with whom I've been playing for 20 years, are like family, so fortunately, I no longer have to play the role of psychologist with them. I trust them completely, knowing they will play whatever I write for them, no matter how challenging. But I have to rely on my psychological skills when I work with other ensembles. A symphony orchestra has 60 people, and that's 60 different worlds, each with its own temperament. I have to make them want to follow me. In the case of a symphony concert, we usually have three days to prepare. I arrive on Tuesday, and we perform on Friday. Of course,

Padało hasło:* Niech żyje bal! *I do fortepianu podchodziła Maryla Rodowicz, która śpiewała, a ja grałem. Ktoś rzucał:* Baśka*! Dobiegał Robert Gawliński i wykonywał swój utwór.
Someone would say: "Long live the ball!" and Maryla Rodowicz would come up to the piano, I'd play, and she'd sing.
Then, someone would shout: "Baśka!" and Robert Gawliński would jump up to perform his song.

SUDEA

Apartamenty premium na południu Wrocławia

12 MINUT OD RYNKU

m²

metraże
27–151 m²

wewnętrzny
park

eleganckie
części wspólne

SUDEA.PL

OKRE

jednak m.in. nowe aranżacje utworów Anny Jantar czy Krzysztofa Klenczona…
A ja z kolei po żadnym swoim koncercie nie otrzymałem tylu pozytywnych odzewów. Gusta są różne. Wiele osób uważa, iż pewnych utworów nie wolno dotykać, bo ściganie się z Grechutą czy Niemenem skazane jest na porażkę. Tyle że nikt się z nikim nie ściga. Obaj twórcy cieszyli się na nowe wersje ich piosenek i z pewnością nie chcieli, by ich sadzać na cokole. A skoro dziś tak cenimy wolność słowa, spróbujmy przyzwyczaić się do wolności artystycznej.

Zastanawiam się, czy w dobie sztucznej inteligencji aranżer, kompozytor czy orkiestra będą potrzebni. Nie boisz się o swoją przyszłość?
Dziś sztuczna inteligencja wygrywa konkursy kompozytorskie. Jak już wspominałem, pisanie nut zawsze wymagało czasu i cierpliwości. Kiedyś przepisywało się je ręcznie – Mozart musiał więc ukończyć symfonię trzy miesiące przed premierą, bo tyle czasu zajmowało przepisanie nut, by rozdać je orkiestrze. Dziś nuty dla muzyków drukujemy przy pomocy programów nutowych – ale komponował jednak człowiek. Utwór to w końcu kombinacja nut, które można dowolnie poszeregować. Wkrótce pewnie AI zastąpi wielu kompozytorów, zwłaszcza na polu muzyki, która wymaga szybkiego tworzenia, czyli np. reklamowej. Na razie przyglądam się temu z ciekawością. I wiem, że żywej orkiestry na scenie i doznań z tego płynących jeszcze długo nic nie zastąpi. ■

Adam Sztaba

(rocznik 1975) – polski kompozytor, pianista, aranżer, dyrygent i producent muzyczny. Był kierownikiem muzycznym i pianistą zespołu Maryli Rodowicz i Edyty Górniak, kierownikiem muzycznym pierwszych czterech edycji programu *Taniec z gwiazdami* czy jurorem *Must Be the Music. Tylko muzyka.*

(born 1975) – a Polish composer, pianist, arranger, conductor, and music producer. He served as the music director and pianist for the bands of Maryla Rodowicz and Edyta Górniak, and was the music director for the first four seasons of *Dancing with the Stars*. Additionally, he has been a juror on *Must Be the Music. Tylko muzyka.*

they are professionals, and we have a foundation in the form of written music, but sometimes I have to shake things up a bit—pointing out certain things, causing a bit of unrest. With a top-level orchestra, this can have a stimulating effect, but with a weaker one, it can backfire, triggering insecurities. So, I have to read the room and distribute my energy accordingly. For example, with wind instruments, we're working with the mouth and speech apparatus, with strings, it's the hands so if I push too hard on the first day, they won't have anything left for me by the end. And every minute is crucial. That's why it's so important that the scores I've written for the orchestra are carefully prepared. Otherwise you can be sure that a forest of hands will go up, with questions about whether a particular section should be loud or soft, etc.

You were the music director of the National Festival of Polish Song in Opole this year. However, there was some criticism regarding the new arrangements of songs by Anna Jantar or Krzysztof Klenczon.
And I, on the other hand, have never received as many positive responses after any of my concerts. It's hard to argue about personal taste. I know for a fact that many people feel that you shouldn't touch or try to compete with artists like Grechuta or Niemen. But I always say that no one is competing with anyone. These artists themselves would have embraced the new versions of their songs, they certainly didn't want to be put on a pedestal. And since we value freedom of speech so much today, let's try to embrace artistic freedom as well.

I wonder whether arrangers, composers, and orchestras will still be needed in the AI era. Aren't you concerned about the future of your profession?
You're absolutely right. Today, AI can compose in seconds – something that used to take months by hand. Sheet music has always required time and patience. In the past, composers like Mozart had to finish their symphonies months in advance because copying the music by hand took so long. Today, we use computers for that, and AI can do it almost instantly. I'm certain AI will replace many musicians in the future, and it's already happening in some areas. We're seeing holograms perform at concerts, for example. For now, I'm watching it closely, waiting for the appropriate legal regulations to catch up. But I still hope there will always be a place for live, human performances. There's something irreplaceable about watching and listening to real people on stage. ■

Budujemy nie tylko baseny, budujemy wspomnienia...

EXCLUSIVE SYSTEM PATENTED PISCINES MAGILINE

ORIGINE FRANCE® GARANTIE

Więcej informacji:

SMART POOL

iMAGI-X

FILTRACJA

NFX-Line

KONSTRUKCJA

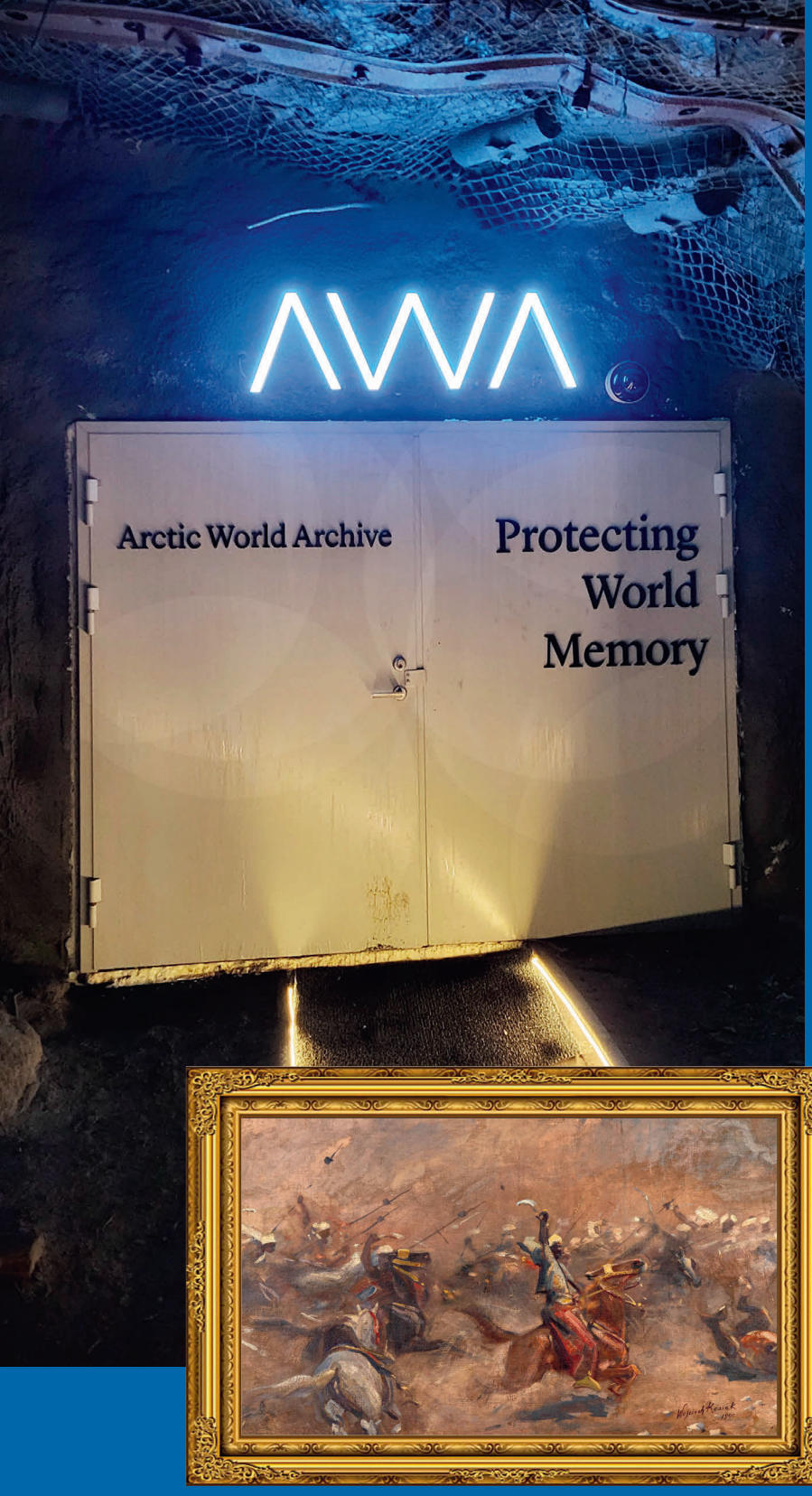
ŻELBETOWA

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

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

MAT BASENY Maciej Ciesielski

PISCINES Magiline BASENY Z PASJĄ



"Bitwa" Wojciecha Kossaka wraz z innymi obrazami z kolekcji Banku Pekao S.A. została zabezpieczona w Światowym Archiwum Arktycznym (wejście do tegoż na zdj. wyżej).
Wojciech Kossak's *Battle*, along with other paintings from the collection of Bank Pekao SA, has been preserved in the World Arctic Archive (entrance shown in the photo above).

W arktycznym skarbcu

In the Arctic Vault

Spitsbergen, największa wyspa w Norwegii położona w archipelagu Svalbard na Morzu Arktycznym i w dużej mierze pokryta lodowcami to miejsce, w którym zlokalizowano Światowe Archiwum Arktyczne zwane Biblioteką Końca Świata. Wyjątkowa geopolityka i warunki klimatyczne sprawiają, że to jedno z najbezpieczniejszych miejsc do... przechowywania danych w formie fizycznej, a gwarantowana ochrona depozytu to minimum tysiąc lat. To właśnie dlatego Bank Pekao S.A. umieścił w nim cyfrowy zapis dziesięciu obrazów ze swojej kolekcji, cennych dla polskiego dziedzictwa kulturowego.

To w Światowym Archiwum Arktycznym znajdują się manuskrypty z Biblioteki Watykańskiej, dokumentacja UNESCO czy UNICEF-u, reprodukcje Rembrandta, ale też „Boska Komedia" Dantego Alighieri, twórczość Olgi Tokarczuk czy poezja Wisławy Szymborskiej. Dzięki nowoczesnym technologiom, od niedawna znalazły się tu również obrazy Jana Matejki, Stanisława Wyspiańskiego, czy Wojciecha Kossaka. Prace wybitnych polskich artystów zostały przeniesione do świata cyfrowego i zarchiwizowane w ramach projektu ARCHIV3 realizowanego przez Bank Pekao S.A.

Od wielu lat bank wspiera inicjatywy artystyczne, rozwija mecenat, z roku na rok rozbudowując kolekcję sztuki. Dziś ma w zbiorach ponad 1200 prac czołowych polskich artystów i artystek. Rozwój technologii pozwolił mu na pójście krok dalej.

Spośród dzieł sztuki należących do Banku Pekao S.A. wybrano dziesięć obrazów. Są wśród nich: „Anioł" Jana Matejki, „Bratki" i „Orzeł" Stanisława Wyspiańskiego, „Martwa natura" oraz „Kopiec Kościuszki" Zygmunta Waliszewskiego, czy „Bitwa" Wojciecha Kossaka. Następnie, przeprowadzono proces certyfikowanego skanowania dzieł, dzięki któremu powstały skany do odtworzenia muzealnego. Zastosowano w tym celu aparaty z bardzo czułymi matrycami, które zapewniają drobiazgową cyfryzację obrazów. Później stworzono niewymienialne tokeny i zapisano je w sieci blockchain, której rozproszony rejestr gwarantuje trwałość i niezmienność danych. Na koniec skany zostały zapisane na światłoczułych rolkach i zdeponowane w Światowym Archiwum Arktycznym.

©KATARZYNA HANUSZ, SHUTTERSTOCK, ADOBE STOCK

Bank Pekao

BIERZ ŻYCIE ZA ROGI

Spitsbergen, the largest island in Norway's Svalbard archipelago, located in the Arctic Sea and largely covered by glaciers, is home to the World Arctic Archive, often referred to as the "Library of the End of the World." The region's unique geopolitics and climate make it one of the safest locations to... store data in physical form, with guaranteed deposit protection lasting for at least a thousand years. It is for this reason that Bank Pekao SA chose to place a digital record of ten images from its collection—works of great significance to Poland's cultural heritage—at this secure site.

The Arctic World Archive holds a diverse array of priceless manuscripts, including works from the Vatican Library, UNESCO and UNICEF documentation, as well as reproductions of Rembrandt's paintings. It also houses Dante Alighieri's *The Divine Comedy*, the literary works of Olga Tokarczuk, and the poetry of Wisława Szymborska. Thanks to advancements in digital technology, recent additions include paintings by Jan Matejko, Stanisław Wyspiański, and Wojciech Kossak. The works of renowned Polish artists have been digitized and archived as part of the ARCHIV3 project, implemented by Bank Pekao SA.

For many years, the bank has supported artistic initiatives, fostered patronage, and steadily expanded its collection of art. Today, it boasts over 1,200 works by prominent Polish artists. With the advancement of technology, the bank has taken this commitment a step further.

Art curators collaborating with Pekao selected ten iconic paintings from the bank's collection, including Angel by Jan Matejko, Bratki and Orzeł by Stanisław Wyspiański, Martwa Natura and Kościuszko Mound by Zygmunt Waliszewski, and Battle by Wojciech Kossak. These works underwent a certified scanning process, using high-resolution cameras with highly sensitive sensors to ensure detailed and accurate digitization suitable for museum reproduction. Next, non-fungible tokens (NFTs) were created and stored on the blockchain, ensuring the durability and immutability of the data. Finally, the digital scans were transferred onto photosensitive rolls and deposited in the World Arctic Archive.

39 000 km²

Tyle liczy powierzchnia wyspy Spitsbergen
This is the area of the island of Spitsbergen.

1 300 km

Tyle w linii prostej wynosi odległość do największego na wyspie miasta Longyearbyen od Bieguna Północnego
This is the straight-line distance from the North Pole to Longyearbyen, the largest city on the island.

300 m

Tyle w głąb przechowywane są dokumenty w dawnym tunelu kopalni węgla
This is how deep the documents are stored in the former coal mine tunnel.

Czy wiesz, że...

Did you know that...

Trwałe zamarznięcie gruntu sprzyja przechowywaniu dokumentów, zapewniając im doskonałą ochronę przed degradacją.
The permanent freeze of the ground ensures optimal storage conditions for documents, offering excellent protection against degradation.

Svalbard traktowany jest jako strefa neutralna, dzięki temu Światowe Archiwum Arktyczne jest zabezpieczone przed ryzykiem konfliktów zbrojnych.
Svalbard is designated as a neutral zone, safeguarding the Arctic World Archive from the risk of armed conflict.

W archiwum przechowywane są kluczowe dokumenty kulturowe, historyczne i naukowe z całego świata m.in. konstytucje, dzieła literackie, dokumenty religijne i inne ważne zapisy historyczne.
The archive houses essential cultural, historical, and scientific documents from around the world, including constitutions, literary works, religious texts, and other records.

ODMŁADZANIE od zewnątrz, czy **SPOWALNIANIE** procesów starzenia się

REJUVENATION from the outside, or SLOWING DOWN the aging process

Czy to, co jemy może pomóc w uzyskaniu lepszych efektów po zabiegach estetycznych i spowalniać starzenie się skóry? O tym rozmawiamy z Julią Trawińską-Jedlina, ekspertką medycyny długowieczności.

Can what we eat enhance the results of aesthetic treatments and slow down skin aging? We discuss this with Julia Trawińska-Jedlina, an expert in longevity medicine.

tekst / by **MARIANNA KUCHARSKA**

Prowadzisz od lat klinikę medycyny długowieczności. Wiele osób myli medycynę długowieczności z medycyną estetyczną. Jaka jest różnica?

Najprościej mówiąc, medycyna długowieczności, którą rzeczywiście praktykujemy od prawie 20 lat, koncentruje się na tym, by organizm pacjenta wolniej się starzał. Wykrywając przewlekłe stany zapalne, leczymy choroby i uszkodzenia przez nie wywołane, spowalniamy procesy starzenia się narządów, w tym skóry. A ona jest jak ekran komputera – pokazuje to, co dzieje się z naszym ciałem. Medycyna estetyczna stara się poprawić jej wygląd, korzystając z narzędzi takich jak: toksyny, wypełniacze czy nici, a także różne systemy przegrzewania tkanek, czy zabiegi z użyciem osocza. To nieco bardziej inwazyjne zabiegi kosmetyczne, nastawione na poprawę wyglądu, które z medycyną, czyli leczeniem, często mają niewiele wspólnego.

Kliniki medycyny estetycznej zaczynają chyba dostrzegać ten problem, zatrudniając chociażby dietetyków?

Tak, coraz więcej specjalistów medycyny estetycznej zaczęło dostrzegać, jak medycyna funkcjonalna, w tym medycyna żywienia, pomaga uzyskiwać znakomite efekty estetyczne i spowalniać starzenie się skóry, przy okazji leczenia chorób przewlekłych. Coraz więcej klinik podejmuje z nami współpracę w zakresie wykorzystywania stosowanych przez nas narzędzi do personalizacji odżywiania, czy unikalnych zabiegów medycyny fizykalnej. Badania diagnostyczne, takie jak FARTEST czy Functional Genomics, ułatwiają uzyskiwa-

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've been running a longevity medicine clinic for years. Many people confuse longevity medicine with aesthetic medicine. What is the difference?

Simply put, longevity medicine, which we've been practicing for nearly 20 years, focuses on slowing down the aging process of the body. By identifying and addressing chronic inflammation, we treat underlying health conditions and the damage they cause, thereby slowing the aging of organs, including the skin. It's like a computer screen that reveals what's happening inside our body. Aesthetic medicine, on the other hand, aims to enhance appearance using tools such as toxins, fillers, threads, or various skin treatments like tissue heating systems and plasma therapies. These are a bit more invasive cosmetic procedures designed to improve looks, but they often don't involve actual medical treatment.

Are aesthetic medicine clinics starting to address this issue by hiring, for instance, dietitians?

Yes, more and more specialists in aesthetic medicine are recognizing the value of functional medicine, including nutritional medicine, in achieving exceptional aesthetic results and slowing down skin aging, while also addressing chronic health conditions. Increasingly, clinics are partnering with us to integrate our personalized nutrition approaches and unique physical medicine treatments. Diagnostic tools like FARTEST and Functional Genomics are instrumental in helping achieve long-term results, which is exactly what patients are looking for.

nie długoterminowych efektów, czyli tego, czego pacjenci oczekują.

Czyli celem włączenia np. personalizacji odżywiania jest to, by efekty terapii odmładzania dało się utrzymać jak najdłużej?
Nie tylko o to chodzi, bo młodość to nie jedynie pięknie wyglądająca skóra, ale także brak chorób, bólu i dolegliwości, brak uczucia przewlekłego zmęczenia oraz uzależnienia od kosmetyczek i zastrzyków. Czyż nie pięknie jest budzić się rano, obok partnera bez lęku, że zobaczy moje niedoskonałości? Chodzi zatem głównie oo to, by przez wiele lat, aż do późnej starości, z radością witać każdy dzień i podejmować się codziennych obowiązków. Do tego dąży medycyna długowieczności, co nie znaczy, że medycyna estetyczna przestaje być potrzebna. Wręcz przeciwnie, uważam, że obie te specjalizacje mają wiele do zaoferowania pacjentkom.

Zatem najlepiej je zintegrować, czyli połączyć medycynę długowieczności z estetyczną?
Tak, niewątpliwie dla dobra pacjentek, które chcą nie tylko wyglądać, ale także czuć się młodziej te dwie dyscypliny powinny ze sobą ściśle współpracować. Wierzę, że estetyka funkcjonalna, łącząca zabiegi na skórze z zaawansowanymi terapiami wspierającymi leczenie stanów zapalnych i regenerację całego organizmu, stanie się standardem. Tylko wtedy można osiągnąć trwałe efekty, które poprawią jakość życia pacjentów na wielu poziomach.

Czy w Polsce są już kliniki, które stosują takie podejście?
Ten proces właśnie się zaczyna. Właściciele klinik medycyny estetycznej zaczynają dostrzegać, że oczekiwania pacjentek rosną, a ich oferta nie jest w stanie ich zaspokoić. Tak jak lekarz pierwszego kontaktu kieruje pacjentów do specjalisty, kiedy widzi taką potrzebę, tak coraz więcej specjalistów medycyny estetycznej kieruje do nas swoich pacjentów.

Co poradziłabyś kobietom, które chcą zapewnić sobie terapię odmładzającą na najwyższym poziomie?
Nasze ciała to nasz najcenniejszy skarb. Drugą bezcenną wartością, jaką dysponujemy jest czas. Myślę, że żadna kobieta nie powinna akceptować kompromisów w tym zakresie i zapewnić swojemu ciału to, co najlepsze. Jeśli można przy okazji zyskać kilkanaście dodatkowych lat zdrowego życia, to odpowiedź na Twoje pytanie jest oczywista: najpierw szukać specjalistów medycyny funkcjonalnej a dopiero potem specjalistów medycyny estetycznej. Tak jak każda dyscyplina medyczna, medycyna funkcjonalna i medycyna stylu życia to ogromne specjalizacje, wymagające wiedzy i doświadczenia. Uważam, że kluczem do sukcesu pacjenta jest współpraca pomiędzy najlepszymi specjalistami, którym powierzamy nasze najcenniejsze aktywa. ■

So, the goal of incorporating personalized nutrition is, for example, to maintain the results of rejuvenation treatments for as long as possible?
It's not just about that. Youth is not only about having beautiful skin; it's also about being free from disease, pain, and ailments, as well as chronic fatigue and dependence on beauticians or injections. Isn't it wonderful to wake up in the morning next to a partner, without the fear that they will notice your imperfections? The real goal is to greet each day with joy and approach daily tasks with energy for many years—well into old age. This is what longevity medicine aims for, which doesn't mean that aesthetic medicine is no longer necessary. On the contrary, I believe both of these specializations have a lot to offer patients.

So, is it best to integrate longevity medicine with aesthetic medicine?
Yes, undoubtedly. For the benefit of patients who want to look and feel younger, these two disciplines should work hand in hand. I believe that functional aesthetics—combining skin treatments with advanced therapies aimed at reducing inflammation and promoting whole-body regeneration—will become the standard. Only by integrating these approaches can we achieve lasting results that enhance patients' quality of life on multiple levels.

Are there any clinics in Poland that use this approach?
This trend is just starting to gain momentum. Clinic owners in aesthetic medicine are beginning to recognize that patient expectations are increasing, and their current offerings may not be enough to meet them. Just as a general practitioner refers patients to specialists when needed, more and more aesthetic medicine professionals are now referring their patients to us for additional care.

What advice would you give to women who want to provide themselves with the highest level of rejuvenation therapy?
Our bodies are our most precious asset, and time is the second most invaluable resource we have. I believe no woman should settle for compromises in this area; she should give her body the best care possible. If you have the opportunity to gain an additional decade or more of healthy life, the answer to your question is clear: first seek out functional medicine specialists, and only then turn to aesthetic medicine experts. Just like any other medical field, functional and lifestyle medicine are vast specializations that require deep knowledge and experience. I believe the key to success for any patient lies in the collaboration of the best specialists, to whom we entrust our most valuable assets. ■

LM
FOUNDATION FOR PERSONALIZED CARE

Czy wiesz, że styl odżywiania flamingów wpływa na ich kolor?

A jak Twój styl odżywiania wpływa na Ciebie?

• wzdęty brzuch • bóle brzucha • zaparcia • SIBO • nadwaga • otyłość • stłuszczenie wątroby • przewlekłe zmęczenie • depresje
• migreny • bezsenność • nadciśnienie • miażdżyca • insulinooporność • zaburzenia erekcji • obniżone libido • atopowe zapalenie skóry
• zaburzenia płodności • stany zapalne stawów • problemy z pamięcią • demencja • Alzheimer • przyspieszone starzenie się

"Personalizowana medycyna stylu życia otwiera nowe możliwości dla milionów ludzi. Napisałam tę książkę specjalnie dla Was i postanowiłam udostępnić ją nieodpłatnie, by każdy mógł cieszyć się życiem bez chorób."
Julia Trawińska-Jedlina

Zrób zdjęcie. Przekazując tę wiadomość wszystkim swoim bliskim i znajomym, zrobisz im najlepszy prezent **- szansę na dodatkowe lata życia w zdrowiu!**

DARMOWY EBOOK

Nie jedz tego, co Ci szkodzi, tylko to, co Cię odżywia!

POBIERZ BEZPŁATNIE

www.lifestylemedicine.pl

Wspólny WIECZÓR

SPECIAL EVENING

Wigilia to jedno z najważniejszych wydarzeń w polskim kalendarzu. Ostoja tradycji i czas przyrządzania wyjątkowych potraw.

Christmas Eve is one of the most important events in the Polish calendar—a stronghold of tradition and a time for preparing exceptional dishes.

PIERNICZKI ŚWIĄTECZNE
GINGERBREAD COOKIES

Przygotowywanie pierniczków to często rodzinne doświadczenie. Formowane w fantazyjne kształty i bogato ozdabiane rzadko wytrzymują do Nowego Roku. Ciasto powinno być posłodzone miodem i zawierać dużo korzennych przypraw: cynamon, imbir, goździki i gałkę muszkatołową.
Preparing gingerbread cookies is often a shared, family experience. Shaped into fanciful forms and richly decorated, they rarely last until the New Year. The gingerbread dough should be sweetened with honey and packed with spices: cinnamon, ginger, cloves, and nutmeg.

← ŚLEDZIE
HERRING

Śledź to bałtyckie srebro i jedna z najzdrowszych ryb świata. Jest też łatwa do podania na różne sposoby, co widać także w polskich potrawach wigilijnych. Śledzie serwuje się m.in.: w oleju z cebulką, pod pierzynką z burakami, ziemniakami i majonezem, po kaszubsku w sosie pomidorowym z odrobiną słodyczy czy w formie sałatek śledziowych.
Herring is Baltic silver and one of the healthiest fish in the world. It is also an extremely versatile fish, which can be served in various ways, as seen in Polish Christmas Eve dishes. Herring is served in oil with onion, under a blanket of beetroot, potatoes, and mayonnaise, in Kashubian tomato sauce with a touch of sweetness, or as part of herring salads.

→ KARP CARP

Dziś nie wyobrażamy sobie świątecznego stołu bez karpia, ale jeszcze sto lat temu był tylko jedną z wielu ryb słodkowodnych, które przyrządzało się w tym czasie. Ich hodowla rozkwitła w Polsce po 1945 r. Najczęściej jadamy karpia smażonego, pieczonego i w galarecie. Warto przypomnieć sobie także starsze przepisy, np. karpia w szarym sosie (pochodzi z kuchni żydowskiej i ma lekko korzenny smak).
Today, we can't imagine a Christmas table without carp, but a hundred years ago, it was just one of many freshwater fish prepared at that time. Carp breeding in Poland flourished after 1945, and gradually, this fish became the most accessible and popular. We most often eat carp fried, baked, or in aspic. It is also worth recalling older recipes, such as carp in grey sauce.

← KUTIA

Tę potrawę przyrządzało się na Kresach, a dziś jest charakterystyczna dla wschodnich regionów Polski: Lubelszczyzny i Białostocczyzny. Kutia to pracochłonna potrawa przygotowywana z obtłuczonych, czyli pozbawionych twardej otoczki ziaren pszenicy. Długo, do miękkości ugotowane ziarna miesza się z miodem, makiem i bakaliami. Niegdyś do kutii używano także słodu, czyli suszonych ziaren zbóż, które wcześniej wykiełkowały.
This dish was prepared in the Borderlands and is now characteristic of the eastern regions of Poland, including Lublin and Białystok. Kutia is a labour-intensive dish made from bruised wheat grains, which have had their hard shell removed. The grains, cooked for a long time until soft, are mixed with honey, poppy seeds, and dried fruits. Malt, or dried cereal grains that had previously sprouted, was also used for kutia.

→ MAKOWIEC
POPPYSEED CAKE

Król rodzimych ciast wigilijnych i okazja do wykorzystania arcypolskiego składnika, jakim jest mak. Powinien być harmonijnym połączeniem puszystego i lekkiego ciasta drożdżowego z wilgotną, słodką i pełną bakalii masą makową. Chociaż gotową można kupić w sklepie, nic nie zastąpi tej domowej. Umyty mak gotuje się w mleku, odsącza na sicie i dwukrotnie mieli. Dodatki do masy to np.: miód, odrobina masła, ubite białka, rodzynki, orzechy i skórka pomarańczowa.
The king of native Christmas Eve cakes, and an opportunity to use the Arcopolska ingredient—poppy seeds. It should be a harmonious combination of fluffy, light yeast dough and a moist, sweet filling full of dried fruit and poppy seeds. Although ready-made poppy seed filling is widely available, nothing compares to homemade. The washed poppy seeds are boiled in milk, drained through a sieve, and ground twice. Additions to the filling include honey, a bit of butter, beaten egg whites, raisins, nuts, and orange peel.

„Potrawy z makiem tradycyjnie pojawiały się na polskich stołach na specjalne okazje. Był on symbolem pomyślności, dobrobytu i urodzaju.
Dishes with poppy seeds have traditionally appeared on Polish tables during special occasions. They are a symbol of prosperity, well-being, and abundance.

↑ PASZTECIKI
PASTY

Można je zrobić z ciasta drożdżowego, krucho-drożdżowego, kruchego lub francuskiego. A podać zarówno jako samodzielne danie, jak i dodatek do wigilijnego barszczu. Nadzienie to najczęściej kapusta z grzybami. Lucyna Ćwierczakiewiczowa w słynnej książce kucharskiej *365 obiadów* podaje przepis na farsz z grzybów z dodatkiem rybnych wątróbek oraz farsz z ryb.
They can be made from yeast dough, shortcrust pastry, or puff pastry. Pasty can be served as a separate dish or as an accompaniment to Christmas Eve borscht. The filling is most often cabbage with mushrooms. Lucyna Ćwierczakiewiczowa, in her famous cookbook *365 Obiadów*, provides a recipe for mushroom stuffing with the addition of fish liver and fish stuffing.

→ KAPUSTA Z GRZYBAMI
CABBAGE WITH MUSHROOMS

Czyli wigilijna wersja bigosu, najbardziej polskiej ze wszystkich potraw. Przyrządzana z odsączonej kiszonej kapusty i suszonych leśnych grzybów, decydujących tu o głębi smaku. Dodaje się też zeszklonej na oleju roślinnym cebulki, a niektórzy jeszcze zagęszczają całość zasmażką.
Kiszona kapusta w okresie świątecznym często podawana jest także z grochem, szczególnie w centralnej Polsce.
This is the Christmas Eve version of bigos, the most Polish of all dishes. It is made from drained sauerkraut and dried forest mushrooms, which give it a deep, rich flavour. Onion glazed in vegetable oil is also added, and some people thicken the whole dish with a roux. During the holiday season, sauerkraut is often served with peas, especially in central Poland.

↑ ZUPA GRZYBOWA
MUSHROOM SOUP

Trudno wyobrazić sobie polską kuchnię bez leśnych grzybów. A tym bardziej kuchnię postną, a więc świąteczną. To grzyby dostarczają w warzywnych potrawach nutę umami i intensywność smaku. Wigilijną zupę grzybową przygotowuje się na bazie bulionu warzywnego oraz pozostałego po ugotowaniu namoczonych suszonych grzybów. A podaje przeważnie z makaronem typu łazanki.
It's hard to imagine Polish cuisine without forest mushrooms, and even more so, Lenten cuisine—that is, Christmas cuisine. Mushrooms provide a hint of umami and flavoUr intensity in vegetable dishes. Christmas Eve mushroom soup is prepared with vegetable broth and the dried mushrooms left after cooking. It is usually served with noodles, such as łazanki.

↑ PIERNIK
GINGERBREAD

To pełne rozgrzewających korzennych przypraw ciasto jest esencją zimy. Piernik, choć można go jeść od razu, zyskuje na smaku, kiedy trochę dojrzeje. W jego skład wchodzi obowiązkowo prawdziwy miód oraz bogata mieszanka aromatycznych korzeni: cynamonu, imbiru, kardamonu, gałki muszkatołowej, kolendry, ziela angielskiego i goździków.
This cake, full of warming spices, is the essence of winter. Although gingerbread can be eaten right away, it gains in flavor as it matures. It is made with real honey and a rich mixture of aromatic spices: cinnamon, ginger, cardamom, nutmeg, coriander, allspice, and cloves.

↓ RYBA W GALARECIE
FISH IN ASPIC

Choć dziś na wigilijnych stołach rządzi karp, rybę w galarecie można przyrządzić z wielu innych ryb, np. sandacza, szczupaka czy leszcza. Dawniej galaretę robiono bez dodatku żelatyny, a wywar rybny klarowano za pomocą białek jaj. Tej potrawie dobrze robią kwaśne dodatki, można ją podać np. z marynowanymi grzybkami lub sokiem z cytryny.
Although today carp rules the Christmas Eve tables, fish in aspic can be made from many other fish, such as pike-perch, pike, or bream. In the past, aspic was made without added gelatin, with fish stock clarified using egg whites. This dish is best served with sour accompaniments, such as pickled mushrooms or lemon juice.

„Na wigilijnych polskich stołach w XVII i XVIII w. królowały ryby słodkowodne, które wówczas nie tylko łowiono, ale także powszechnie hodowano.
Freshwater fish reigned supreme on Polish Christmas Eve tables in the 17th and 18th centuries. These fish were not only caught but also widely bred at that time.

TAKSIM
RESTAURANT

KUCHNIA ANATOLIJSKA W NAJLEPSZYM WYDANIU

ANATOLIAN CUISINE AT ITS BEST

Dzięki warszawskiej restauracji Taksim przeniesiecie się do magicznego świata tureckich dań przygotowywanych zgodnie z tradycyjnymi przepisami.
The Taksim restaurant in Warsaw will transport you to a magical world of Turkish dishes prepared according to traditional recipes.

W Taksim każdy talerz to zaproszenie do bogatego świata tureckich dań. A te przygotowywane są ze świeżych składników, które podnoszą ich jakość. Co znajdziemy w karcie? Wypiekane w specjalnym piecu pity, tureckie pizzy oraz lahmacun, czyli cienkie ciasto z wołowiną, papryką, pomidorami i cebulą. Ponadto pastę z trzech rodzajów tradycyjnego tureckiego sera, awokado oraz bazylii lub turecki falafel. A na deser m.in. baklava z ciasta listkowego, przekładanego warstwą pistacji i z syropem miodowym lub chałwa na bazie kaszy manny, mleka, masła oraz pistacji. Wam też pociekła ślinka?

In Taksim, every plate is an invitation to the rich world of Turkish dishes. And these are all prepared from the freshest ingredients, which only adds to their quality. What can be found on the menu? Pitas, Turkish pizzas, and lahmacuns (flatbread topped with beef, peppers, tomatoes and onions, and baked in a special oven). Additionally, there is a spread made of three types of traditional Turkish cheese, avocado and basil, and Turkish falafel. And for dessert, treat yourself to baklava made from filo, layered with pistachios and honey syrup, or halva based on semolina, milk, butter and pistachios. Is your mouth watering too?

← BARSZCZ BORSCHT

Powinien być intensywny, słodko-kwaśny, esencjonalny i bezmięsny. Gwiazdą wigilijnego barszczu są buraki – zarówno świeże, jak i w formie przefermentowanego zakwasu z czosnkiem. Wcześniej trzeba przygotować bulion warzywny oraz namoczone i ugotowane suszone grzyby, których używa się wraz z wywarem. Ostateczny smak zupy zależy od ilości użytego zakwasu, soli, cukru i pieprzu. Barszcz można przygotować także bez zakwasu – będzie wtedy dużo delikatniejszy.
It should be intense, sweet and sour,essential, and completely meatless. The star of Christmas Eve borscht is beetroot—both fresh and in the form of fermented sourdough with garlic. First, you need to prepare vegetable stock and soak and cook dried mushrooms, which are then used together with the broth. The final taste of the soup depends on the amount of sourdough used, along with salt, sugar, and pepper. Borscht can also be prepared without sourdough, in which case it will be much more delicate.

↓ PIEROGI DUMPLINGS

Gotowane, a może podsmażone lub upieczone? Z okrasą z cebulki zrumienionej na oleju lnianym, masła, a może bez? Pierogi, najczęściej z kapustą i grzybami, to prawdziwa wigilijna instytucja, podawana niemal w każdym polskim domu. Odmianą pierogów są także znacznie mniejsze i inaczej formowane uszka serwowane jako dodatek do barszczu.
Boiled, or maybe fried or baked? With a garnish of onion browned in linseed oil, butter, or perhaps without? Dumplings, most often filled with cabbage and mushrooms, are a true Christmas Eve institution, served in almost every Polish home. A variety of dumplings, the much smaller and differently shaped uszka, are served as an accompaniment to borscht.

↑ KOMPOT Z SUSZU
DRIED FRUIT COMPOTE

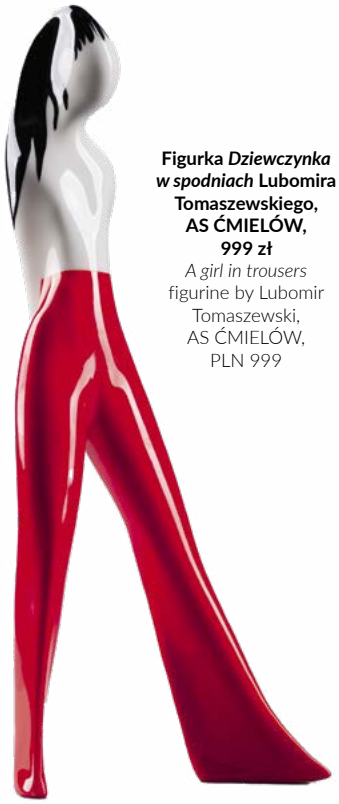
To namiastka lata w zimie i wspomnienie bogatej w przyprawy korzenne kuchni staropolskiej. Wigilijny kompot z suszu może mieć wiele odmian, w zależności od kombinacji użytych składników. A są to np.: suszone jabłka, gruszki, śliwki, morele, żurawina. Nie może zabraknąć przypraw – cynamonu, goździków, czasem gwiazdek anyżu i kardamonu. Słodki i aromatyczny kompot doprawia się sokiem z cytryny.
This is a substitute for summer in winter and a reminder of the rich spices of old Polish cuisine. Christmas Eve compote made from dried fruit can have many variations. Spices are essential —cinnamon, cloves, and sometimes star anise and cardamom are added. The sweet and aromatic compote is finished with a splash of lemon juice.

LOT poleca na Wigilię
PLL LOT recommends for Christmas Eve Dinner

Na lotnisku O'Hare w Chicago w połowie grudnia zostanie otwarty nowy Business Lounge LOT-u. W okresie świątecznym będzie można spróbować tam tradycyjnych polskich dań wigilijnych: doskonałego postnego barszczu oraz pierogów z kapustą i grzybami.
A new LOT Business Lounge will open at O'Hare Airport in Chicago in mid-December. During the holiday season, you'll be able to try traditional Polish Christmas Eve dishes there, including excellent Lenten borscht and pierogi with cabbage and mushrooms.

© SHUTTERSTOCK (9),GETTYIMAGES (3), ADOBE STOCK, WIZUALIZACJA: PLL LOT

ho!
ho
ho
Merry Christmas
... uznawany za najlepszy !
SPOŁEM
Majonez
KIELECKI
BEZ KONSERWANTÓW
Traditional Taste Of Poland!
Traditional production since 1959



Figurka *Dziewczynka w spodniach* Lubomira Tomaszewskiego, AS ĆMIELÓW, 999 zł
A girl in trousers figurine by Lubomir Tomaszewski, AS ĆMIELÓW, PLN 999

Listonoszka, OCHNIK, 179,90 zł
Crossbody bag, OCHNIK, PLN 179,90

Pierścionek z motywem serca, MAAR, 580 zł
Love ring, MAAR, PLN 580

Złota broszka, VICTORIA BECKHAM, 999 zł
Flower Brooch In Gold, VICTORIA BECKHAM, PLN 999

POD CHOINKĘ
CHRISTMAS GIFTS

Czy spodobają się te okulary, czy ta świeca nie pachnie nazbyt intensywnie? Znaleźć trafiony prezent to niezła sztuka. Dlatego podpowiadamy, co wybrać.

Will they like these glasses, or is the scent of this candle too strong? Finding the perfect gift is truly an art. That's why we offer thoughtful suggestions to help you choose.

Wazon z metalu, ZARA HOME, 129 zł
Metal vase, ZARA HOME, PLN 129

Woda perfumowana *Tonka*, LE COUVENT, 749 zł
Tonka eau de parfum, LE COUVENT, PLN 749

Figurka *Dziewczyna siedząca* Henryka Jędrasiaka, AS ĆMIELÓW, 999 zł
A seated girl figurine by Henryk Jędresiak, AS ĆMIELÓW, PLN 999

PODARUJ **PIĘKNO**

PAULINA KRUPIŃSKA

DOUGLAS
COLLECTION

Figurka Dudek Mieczysława Naruszewicza, AS ĆMIELÓW, 959 zł
Hoopoe figurine by Mieczysław Naruszewicz, AS ĆMIELÓW PLN 959

Zegarek, AVIATOR SWISS MADE, 6100 zł
Watch, AVIATOR SWISS MADE, PLN 6100

Chusta jedwabna *Large Ecry*, NINA BASCO, 349zł
Large Ecry silk scarf, NINA BASCO, PLN 349

Torebka *Elegante*, NINA BASCO, 590 zł
Elegante bag, NINA BASCO, PLN 590

Słuchawki Tune 660NC, JBL, 369 zł
Tune 660NC headphones, JBL, PLN 369

Figurka *Kotka leżąca* Mieczysława Naruszewicza, AS ĆMIELÓW, 1490 zł
Lying cat figurine by Mieczysława Naruszewicza, AS ĆMIELÓW, PLN 1490

Figurka *Felek Marynarz* Lubomira Tomaszewskiego, AS ĆMIELÓW, 599 zł
Felek the sailor figurine by Lubomir Tomaszewski, AS ĆMIELÓW, PLN 599

Wazon-świecznik, GOTGLASS, 30 zł
Vase - candle holder, GOTGLASS, PLN 30

Okulary przeciwsłoneczne, MASSIMO DUTTI, 299 zł
Sunglasses, MASSIMO DUTTI, PLN 299

JBL by HARMAN

MERRY CHRISTMAS!

PARTYBOX STAGE 320

Przenośny głośnik imprezowy z kółkami i składanym uchwytem teleskopowym. Brzmienie JBL Pro Sound. Dwa wejścia mikrofonowe i gitarowe. Do 18 godz. pracy z funkcją szybkiego ładowania (10 min = 2 godz.). Odporność na zachlapanie IPX4. Technologia AI Sound Boost oraz Auracast™. Aplikacja JBL PartyBox.

LIVE 770 NC

Bezprzewodowe słuchawki wokółuszne z True Adaptive Noise Cancelling oraz technologią Smart Ambient. Legendarne brzmienie JBL. Do 65 godz. pracy z funkcją szybkiego ładowania (5 min. ładowania = 4 godz. pracy). Połączenie wielopunktowe, asystent głosowy (Alexa lub Google), aplikacja JBL Headphones oraz technologia Personi-Fi 2.0.

XTREME 4

Przenośny wodoodporny głośnik o brzmieniu JBL Pro z funkcją AI Sound Boost. Do 24 godz. grania plus 6 godz. z Playtime Boost oraz możliwość prostej wymiany akumulatora na drugi (sprzedawany oddzielnie). Wygodny pasek na ramię. Ochrona przed wodą i kurzem (IP67). Połączenie wielu głośników przez Auracast™. Aplikacja JBL Portable.

TOUR PRO 3

Najinteligentniejsze słuchawki dokanałowe TWS z redukcją hałasu i inteligentnym etui ładującym Smart Charging Case™. Legendarny dźwięk Hi-Res JBL Pro Sound. Funkcja Real-Time True Adaptive Noise Cancelling oraz technologia Auracast™. Do 44 godz. pracy łącznie (11 godz. pracy słuchawek oraz 33 godz. zapasu w etui ładującym). Technologia Personi-Fi 3.0 oraz JBL Spatial 360 z Head Tracking.

Serum przeciwzmarszczkowe 40+, MONODERMA, 99 zł
Antiwrinkle serum 40+, PLN 99

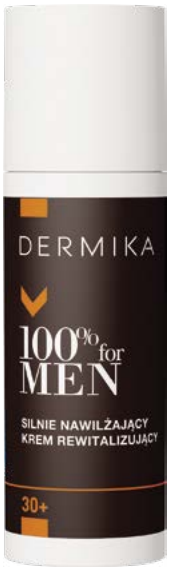
Hydro-peeling do ciała, BIELENDA, 24,49 zł
Hydro body scrub, BIELENDA, PLN 24,49

Puder do twarzy, FACE BOOM, 42,99 zł
Face powder, FACE BOOM, PLN 42,99

Kapcie Sharky Scuff, EMU AUSTRALIA, 439,99 zł
Sharky Scuff slippers, EMU AUSTRALIA, PLN 439,99

Album *Hokusai*, TASCHEN, 799 zł
Hokusai album, TASCHEN, PLN 799

Bioaktywny transepidermalny krem kojąco-regenerujący, SKINARTÉ, 299 zł
Bioactive transepidermal soothing & regenerating cream, SKINARTÉ, PLN 299



Silnie nawilżający krem rewitalizujący, DERMIKA, 59,99 zł
Moisturizing and revitalizing cream, DERMIKA, PLN 59,99

Serum do twarzy Retinal Advanced 0,1% TOŁPA , 41,99 zł
Retinal advanced 0,1% Face serum, TOŁPA, PLN 41,99

Luksusowy krem przeciwzmarszczkowy, DERMIKA, 89,99 zł
Luxurious antiwrinkle cream, DERMIKA, PLN 89,99

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.

Nawilżający krem przeciwzmarszczkowy pod oczy, BIELENDA, 27,99 zł
Moisturising antiwrinkle eye cream, BIELENDA, PLN 27,99

Bransoletka *Wenus*, ANIKA KRYSTYNIAK, 440 zł
Venus bracelet, ANIKA KRYSTYNIAK, PLN 440

Nawilżający krem przeciwzmarszczkowy, TOŁPA MEN, ok. 44 zł
Moisturising antiwrinkle cream, TOŁPA MEN, approx. PLN 44

Etui na karty, LOEWE, 1099 zł
Cardholder, LOEWE, PLN 1099

Świeca dekoracyjna, ZARA HOME, 79,90 zł
Decorative candle, ZARA HOME, PLN 79,90

Pierścionek *Miranda*, MAAR, 430 zł
Miranda ring, MAAR, PLN 430

Sukienka *Lilias*, NIUMI, 498 zł *Lilias* dress, NIUMI, PLN 499

Figurka Sowa Hanny Orthwein, AS ĆMIELÓW, 849 zł
Owl figurine by Hanna Orthwein, AS ĆMIELÓW, PLN 849

Botki *Happy End*, GLAMOURSY, 699 zł
Happy End boots, GLAMOURSY, PLN 699

Rękawiczki dla dzieci, HELLY HANSEN, 179 zł
Kids' winter gloves, HELLY HANSEN, PLN 179

Plecak narciarski, HELLY HANSEN, 899 zł
Ski touring backpack, HELLY HANSEN, PLN 899

Wazon z kamionki, ZARA HOME, 79,90 zł
Stoneware vase, ZARA HOME, PLN 79.90

Karta podarunkowa, DOUGLAS
Gift card, DOUGLAS

Filiżanka Amelia Adama Spały, AS ĆMIELÓW, 299 zł
Amelia cup set by Adam Spała, AS ĆMIELÓW, PLN 299

Lampa stołowa, H&M HOME, 269,90 zł
Table lamp, H&M HOME, PLN 269,90

Szczoteczka soniczna dla dzieci Philips Sonicare For Kids, PHILIPS, 209 zł
Philips Sonicare For Kids sonic toothbrush, PHILIPS, PLN 209

Nawilżacz powietrza, PHILIPS, od 569 zł
Air humidifier, PHILIPS, from PLN 569

Koc z frędzlami, ZARA HOME, 269 zł
Blanket with fringes, ZARA HOME, PLN 269

Odkurzacz bezprzewodowy X-Force Flex, TEFAL, 2199 zł
X-force Flex wireless vacuum, TEFAL, PLN 2199

Zestaw naczyń kuchennych Click&Serve, WMF, 1799 zł
Click&Serve cookware set, WMF, PLN 1799

© M.P.

Zainspirowany rozwiązaniami dla profesjonalistów, stworzony do domu

Zanurz się w wyjątkowym doświadczeniu parzenia kawy oddziałującym na wszystkie zmysły. Stworzone z najwyższej jakości stali nierdzewnej Cromargan®, ekspresy WMF z serii 600 łączą w sobie ponadczasowy, minimalistyczny design i bogate wnętrze tętniące zaawansowanymi technologiami, **by zagwarantować zawsze doskonałą kawę – taką, jaką lubisz.** Dodaj do tego maksymalny komfort obsługi dzięki szklanemu dotykowemu ekranowi, opatentowany system czyszczenia oraz duży wybór kaw, a otrzymasz przepis na ekspres doskonały: **stworzony przez profesjonalistów dla prawdziwych smakoszy.**

www.wmfperfection.pl

Luksusowe Apartamenty M7 w dystrykcie *Towarowa 22* – tu rodzi się nowe centrum Warszawy

Wyobraź sobie tętniący życiem kwartał miasta, zanurzony w zieleni, powstający na rewitalizowanym terenie Domu Słowa Polskiego. To właśnie Towarowa22 – wizjonerski projekt od Echo Investment, Afi Europe i Archicom SA, który odmieni oblicze Wielkomiejskiej Woli.

Miastotwórcza wizja na historycznym terenie

Towarowa22 harmonijnie łączy historię z nowoczesnością. Niegdyś teren ten był siedzibą największych i najnowocześniejszych zakładów poligraficznych w Polsce, gdzie drukowano książki i czasopisma ilustrowane ręką najwybitniejszych polskich artystów. Dziś Towarowa22 łączy w sobie historię z nowoczesnością, tworząc unikalną przestrzeń do życia, pracy i rozrywki. Odrestaurowany pawilon Domu Słowa Polskiego - charakterystyczny budynek z efektownymi kolumnami i spiralną klatką schodową, ikona modernistycznej architektury, zostanie przekształcony w nowoczesną przestrzeń wydarzeń kulturalnych, otwartą dla wszystkich warszawiaków.

Zielona oaza w sercu miasta

Wokół Domu Słowa Polskiego rozciągać się będzie 2-hektarowy park, zaprojektowany w duchu architektury cyrkularnej. To miejsce wytchnienia i relaksu dla mieszkańców i pracowników biur, którzy będą mogli cieszyć się zielenią w samym sercu tętniącej życiem metropolii. Park będzie miejscem spotkań, rekreacji i zabawy, z różnorodnymi strefami dla osób w każdym wieku.

Apartamenty M7: luksus w nowoczesnym wydaniu

Pierwszą inwestycją mieszkaniową na Towarowej22 są Apartamenty M7 od Archicom Collection. To luksusowe apartamenty z widokiem na park, które oferują nie tylko wyjątkowe wnętrza, ale i dostęp do szerokiej gamy udogodnień. Mieszkańcy będą mogli korzystać z prywatnej strefy fitness, wellness i spa, kameralnej sali kinowej, a nawet Strefy Lamborghini z profesjonalnym symulatorem jazdy. W częściach wspólnych będzie można podziwiać kolekcję sztuki, której gwiazdą jest Helmut Newton. To pierwsza w Polsce inwestycja z własną kolekcją dzieł takiego formatu, co świadczy o dbałości o każdy detal i tworzy prawdziwie unikalną przestrzeń do życia.

Najwyższy poziom usług i doskonała komunikacja

Towarowa22 to również nowoczesne biura klasy A, z zielonymi logiami oraz bogata oferta lokali usługowych i gastronomicznych, które zaspokoją potrzeby nawet najbardziej wymagających klientów. Doskonała lokalizacja zapewnia szybką komunikację z każdym zakątkiem miasta. 2 minuty do metra, 5 minut do Dworca Centralnego, 15 minut do Lotniska Chopina czynią Towarową22 idealnym miejscem dla tych, którzy cenią sobie swój czas i chcą mieszkać w centrum wydarzeń.

Towarowa22 to miejsce z potencjałem na stanie się nowym centrum stolicy. Połączenie historii, nowoczesności, zieleni i luksusu przyciąga inwestorów i mieszkańców, którzy chcą cieszyć się wielkomiejskim stylem życia w wyjątkowym otoczeniu.

Luxurious M7 Apartments in the Towarowa 22 district – the birthplace of Warsaw's new city center.

Imagine a vibrant city quarter, surrounded by lush greenery, taking shape in the revitalized area of the Polish Word House. This is Towarowa22 – a visionary project by Echo Investment, Afi Europe, and Archicom SA, set to transform the face of Wielkomiejska Wola.

The city-shaping vision for the historic site

Towarowa22 seamlessly blends history with modernity. This area was once home to Poland's largest and most advanced printing plants, where books and magazines were produced, featuring illustrations by some of the country's most renowned artists. Today, Towarowa22 continues to bridge the past and present, offering a unique space for living, working, and entertainment. The restored pavilion of the Polish Word House – a striking building with monumental columns and a spiral staircase, an icon of modernist architecture – will be reimagined as a modern venue for cultural events, open to all Varsovians.

A Green Oasis in the Heart of the City

Surrounding the Dom Słowa Polskiego, a 2-hectare park will be created, designed in the spirit of circular architecture. This green space will offer a peaceful retreat for residents and office workers alike, providing a place to relax and recharge amidst the energy of the city. The park will feature a variety of zones for recreation, socializing, and enjoyment, catering to people of all ages.

M7 Apartments: Luxury in a Modern Edition

The first residential development at Towarowa 22 is the M7 Apartments by Archicom Collection. These luxurious residences offer stunning views of the park, featuring not only exceptional interiors but also access to a range of exclusive amenities. Residents will enjoy a private fitness center, wellness and spa area, an intimate cinema room, and even a Lamborghini Zone complete with a professional driving simulator. In the shared spaces, you'll find a curated art collection, with works by the renowned photographer Helmut Newton as its centerpiece. This is the first project in Poland to feature such an extensive collection, reflecting an unwavering commitment to detail and creating a truly one-of-a-kind living environment.

The Highest Level of Service and Exceptional Connectivity

Towarowa22 also features state-of-the-art Class A office spaces with green loggias, complemented by a wide array of service and dining establishments designed to meet the needs of even the most discerning clients. Its prime location offers unparalleled connectivity, with quick access to all corners of the city: just 2 minutes to the metro, 5 minutes to the Central Railway Station, and 15 minutes to Chopin Airport. Towarowa22 is the perfect destination for those who value their time and want to live at the heart of the action.

Towarowa22 is poised to become the new focal point of the capital. The seamless blend of history, modernity, greenery, and luxury attracts investors and residents alike, offering a unique opportunity to enjoy an urban lifestyle in an extraordinary setting.

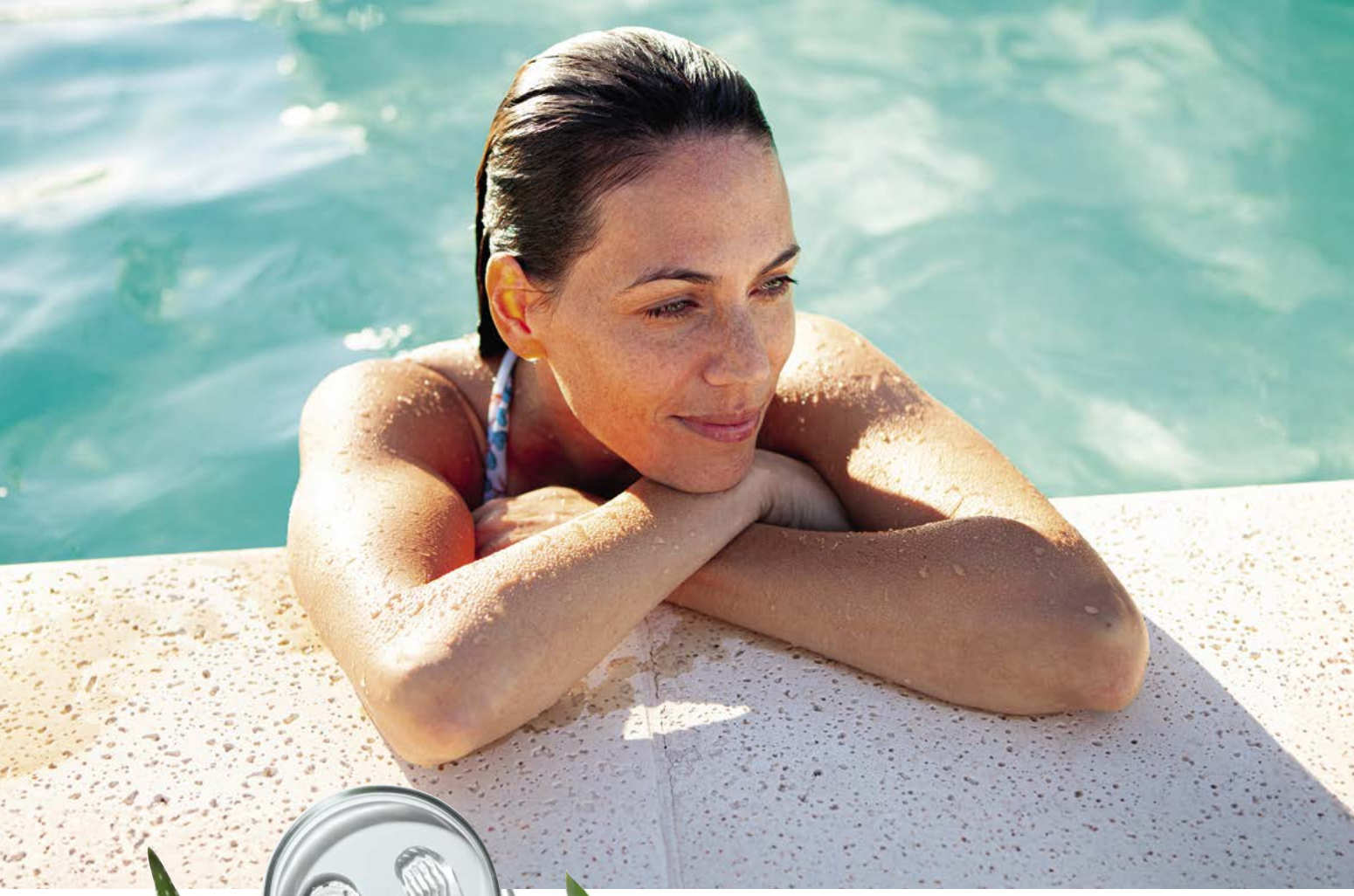
Połączenie historii, nowoczesności przyciąga inwestorów i mieszkańców, którzy chcą cieszyć się wielkomiejskim stylem życia w wyjątkowym otoczeniu.
The seamless blend of history and modernity attracts investors and residents seeking to experience a metropolitan lifestyle in a truly unique setting.

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 project by Archicom SA, a developer with nearly 40 years of experience in the real estate market. This is the first development under the Archicom Collection brand, a line exclusively reserved for investments aimed at the most discerning clients.



CIEPŁO-ZIMNO
WARM AND COLD

Pakujemy walizkę na świąteczno-noworoczne wakacje z dermatolożką, dr Anną Płatkowską, właścicielką warszawskiej Kliniki Anclara.
We're packing our suitcase for the Christmas and New Year holidays with the guidance of dermatologist Dr. Anna Płatkowska, owner of Anclara Clinic in Warsaw.

tekst / by **IGA IWAŃSKA**

PL

Wybieramy się na urlop do kraju, w którym czekają na nas wysokie temperatury, słońce oraz spora wilgotność powietrza. O czym powinniśmy pamiętać w kontekście pielęgnacji skóry?
Kluczowe jest uniknięcie poparzeń i przebarwień. Dlatego skóra musi być dobrze nawilżona i ochroniona przed promieniowaniem UV. Sprawdzą się tutaj zabiegi mezoterapii z zastosowaniem odpowiednich składników aktywnych: nawilżających, antyoksydacyjnych oraz blokujących powstawanie przebarwień. Ważne, by zapewnić skórze długotrwałe nawilżenie oraz ochronę przed wolnymi rodnikami. Mezoterapię najlepiej poprzedzić dogłębnym oczyszczaniem, np. wodorowym.

Jak powinna wyglądać pielęgnacja na miejscu?
Wybierajmy produkty, które oferują wysoką ochronę przed promieniowaniem UVA i UVB, co najmniej SPF 30, i mają działanie nawilżające. Najlepiej sprawdzą się kosmetyki zakupione na miejscu i dostosowane do określonej szerokości geograficznej. Nie tylko stworzą barierę ochronną przed oparzeniami słonecznymi, któ-

re prowadzą do powstawania nowotworów, ale także przed przedwczesnym starzeniem się skóry. Warto się zaopatrzyć w nawilżające kosmetyki zawierające aloes, witaminę E czy ekstrakty roślinne, które łagodzą podrażnienia.

Podczas wyjazdów w chłodne regiony ważne jest, aby zabezpieczyć skórę przed niską temperaturą i wiatrem, które mogą prowadzić do przesuszenia, podrażnień, a nawet jej uszkodzenia.
Tak, dlatego postawmy na kremy o bogatszej, bardziej tłustej formule wzmacniającej barierę naskórkową. Dobrze, żeby zawierały m.in.: masło shea, wosk pszczeli lub oleje roślinne, które ochronią skórę, a ich nawilżające właściwości pomogą pozostawić ją miękką i elastyczną. Pamiętajmy też o nawilżających balsamach do ust i kremach do rąk. Przed wyjazdem polecam zabiegi wzmacniające naturalną barierę lipidową skóry, czyli takie, które wykorzystują ceramidy budujące trwałą ochronę. Przygotują skórę na ekstremalne warunki, ale też poprawią jej ogólny stan i wygląd.

A jakim zabiegom poddać się po powrocie?
Wtedy ważne jest oczyszczenie skóry z nagromadzonych zanieczyszczeń. Oprócz standardowych zabiegów oczyszczających proponuję rozważyć peelingi enzymatyczne, chemiczne i laserowe, które pomogą usunąć martwy naskórek i zanieczyszczenia, przywracając skórze blask. Warto zainwestować w intensywne nawilżanie: maski i serum. Składniki takie jak kwas hialuronowy i ekstrakty roślinne będą doskonałym wsparciem w regeneracji zmęczonej skóry. Świetnym zabiegiem regenerującym jest również infuzja tlenowa kwasu hialuronowego. Dobrze dobrany program pielęgnacyjny po powrocie będzie kluczem do długofalowego zdrowia i piękna skóry. ■

ENG

We're heading to a destination with high temperatures, strong sun, and high humidity. What should we keep in mind when it comes to skincare?
The key is to prevent sunburn and pigmentation. To achieve this, the skin must be well-moisturized and properly protected from UV radiation. Mesotherapy treatments, using the right active ingredients, are ideal in this case: moisturizers, antioxidants, and agents that help prevent pigmentation. It's essential to provide the skin with long-lasting hydration and protection against free radicals. For optimal results, it's recommended to start with a deep cleansing treatment, such as hydrogen therapy, before mesotherapy.

What should your skincare routine look like once you arrive at your destination?
Choose products with high UVA and UVB protection—at least SPF 30—that also provide hydration. Cosmetics purchased locally, tailored to the specific climate and latitude, will work best. These will not only create a protective barrier against sunburn (which can lead to skin cancer) but also help prevent premature skin aging. It's a good idea to stock up on moisturizing products containing aloe, vitamin E, or soothing plant extracts to calm any irritation.

When traveling to colder regions, it's essential to protect the skin from low temperatures and wind, which can cause dryness, irritation, and even damage.
Yes, and to do so, focus on creams with a richer, more emollient formula that helps reinforce the skin's barrier. Ideally, these products should contain ingredients like shea butter, beeswax, or plant-based oils, which offer both protection and hydration, leaving the skin soft and elastic.

„Polecam Geneo – to zabieg powakacyjny, który złuszcza i odżywia skórę.
I recommend Geneo – a post-holiday treatment that exfoliates and nourishes the skin.

DR ANNA PŁATKOWSKA
Właścicielka Kliniki Anclara znajdującej się przy ulicy Puławskiej 136/61, na warszawskim Mokotowie.
The owner of the Anclara Clinic located at Puławska 136/61 street, in Warsaw's Mokotów district.

Don't forget to pack moisturizing lip balms and hand creams as well. Before heading out, I recommend treatments that strengthen the skin's natural lipid barrier, particularly those that incorporate ceramides to provide long-lasting protection. These treatments will not only prepare the skin for extreme conditions but also improve its overall health and appearance.

What treatments should you consider after returning from your trip?
First and foremost, it's important to cleanse your skin of any accumulated impurities. In addition to standard cleansing treatments, I recommend incorporating enzymatic, chemical, and laser peels, which effectively remove dead skin cells and impurities, restoring the skin's natural glow. It's also worth investing in intensive hydration with masks and serums. Ingredients like hyaluronic acid and plant extracts provide excellent support for regenerating tired skin. An oxygen infusion of hyaluronic acid is another great treatment for revitalization. A well-tailored skincare routine after your return will be crucial for maintaining the long-term health and beauty of your skin. ■

© GETTYIMAGES, SHUTTERSTOCK, M.P.

WARSAW

MĄDRA ZABAWKA

SMART TOY

Szukasz wymarzonych prezentów świątecznych dla dzieci? W Smart Kids Store znajdziesz wyjątkowe, mądre zabawki, które łączą edukację z zabawą. Oferujemy starannie wyselekcjonowane produkty, które zachwycą twoje dziecko i wesprą jego rozwój. Odwiedź Smart Kids Store w Fabryce Norblina lub online.

Are you looking for dream Christmas gifts for children? In Smart Kids Store you will find unique, smart toys that combine education with fun! We offer carefully selected products that will delight your child and support his or her development. Visit the Smart Kids Store at the Norblin Factory or online!

więcej | more: ***smartkidsstore.pl***

WARSAW

ZABAWA DLA BYSTRZAKÓW

FUN FOR SMART KIDS

Odwiedź zimową odsłonę Smart Kids Planet – pierwszego w Polsce Centrum Mądrej Zabawy! Tylko tutaj znajdziesz aż dziewięć stref, w których twoje dziecko rozwinie kompetencje przyszłości i spędzi wyjątkowy czas pełen świątecznych warsztatów i spotkań z Mikołajem. Odkryj najbardziej świąteczne miejsce w Warszawie rozbudzające wyobraźnię każdego Bystrzaka!

Visit the winter edition of Smart Kids Planet – the first Smart Play Center in Poland! Only here you will find as many as 9 zones where your child will develop the competences of the future and spend a unique time full of Christmas workshops and meetings with Santa Claus. Discover the most festive place in Warsaw, arousing the imagination of every smart child!

więcej | more: ***smartkidsplanet.pl***

© TOMASZ MATEUSIAK (2), 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

Kupryś Dental Clinic to wysoki standard usług i doświadczona kadra. Kupryś Dental Clinic offers a high standard of services and experienced staff.

© ADAM GRZEŚIK, M.P.

WARSAW

UŚMIECH, PROSZĘ

SMILE PLEASE

Kompleksowe leczenie, pełne metamorfozy uśmiechu, najlepsi specjaliści ze wszystkich dziedzin stomatologii – Kupryś Dental Clinic to autorski projekt protetyka dr. Tomasza Kuprysia. Wnętrze tej nowoczesnej kliniki znajdującej się w centrum Warszawy inspirowane jest filmami Almodóvara. Ponadto miejsce wyróżnia wysoki standard usług oraz doświadczona kadra. Tutaj można się przekonać, że spotkanie ze stomatologiem jest dziś przyjemnym doświadczeniem.

Comprehensive treatment, full smile transformation, and the best specialists in all areas of dentistry—Kupryś Dental Clinic is an innovative project by prosthodontist Dr. Tomasz Kupryś. The interior of this modern clinic, located in the center of Warsaw, is inspired by the films of Pedro Almodóvar. In addition, the clinic is distinguished by a high standard of service and experienced staff. Here, you'll quickly discover that visiting the dentist can be a pleasant experience.

więcej | more: ***kuprysdentalclinic.pl***

yp.com.pl

YUNIVERSAL PODLASKI

BIAŁYSTOK
85 747 30 30
22 436 84 30
WARSZAWA

YUNIVERSAL PODLASKI
MIESZKANIA W JAKOŚCI PREMIUM

Dobry adres Good Address

WARSAW

ŚWIĄTECZNY POP-UP
CHRISTMAS POP-UP

Co roku w grudniu, już od kilku lat, lobby warszawskiego Hotelu Bristol zamienia się w prawdziwie świąteczną krainę pełną prezentowych inspiracji – od pachnących piernikiem ozdób choinkowych, słodkości i figurek z czekolady przygotowanych przez zespół cukierni po vouchery sygnowane marką Hotelu Bristol. Goście odwiedzający pop-up będą się mogli delektować również rozgrzewającymi zimowymi napojami.

Every December, for several years, the lobby of Warsaw's Hotel Bristol is transformed into a festive wonderland, brimming with gift inspirations. From gingerbread-scented Christmas tree ornaments and sweets to chocolate figurines crafted by the hotel's confectionery team, the display offers something for everyone. Guests visiting the pop-up can also enjoy warming winter beverages, making the experience even more delightful.

więcej | more: ***hotelbristolwarsaw.com***

WARSAW

EFEKT LIFTINGU LIFTING EFFECT

Endolift to laser, który zapewnia efekt liftingu oraz usuwa nadmiar tkanki tłuszczowej, np. z podbródka. Ta sprawdzona i posiadająca certyfikaty technologia działa selektywnie, napinając włókna kolagenowe, stymulując nowy kolagen i umożliwiając precyzyjną lipolizę laserową. Światłowód wprowadza się podskórnie, co odmładza tkanki od środka, dając szybkie efekty napięcia i ujędrnienia. Dzięki ultracienkim mikrowłóknom zabieg jest minimalnie inwazyjny i nie wymaga nacięć ani nakłuć. Gdzie szukać tej technologii? W warszawskiej Face & Body Clinique.

Endolift is a laser treatment that provides a lifting effect while removing excess fat, such as from the chin. This proven and certified technology works selectively to tighten collagen fibers, stimulate the production of new collagen, and enable precise laser lipolysis. The fiber is inserted subcutaneously, rejuvenating tissues from the inside and delivering quick tightening and firming effects. Thanks to ultra-thin microfibers, the procedure is minimally invasive and requires no incisions or punctures. Where can you experience this cutting-edge technology? At Warsaw's Face & Body Clinique.

więcej | more: ***drjerschina.pl***

© M.P., MENTHOL.RO

POIANA BRAŞOV

LAS I GÓRY NA WYCIĄGNIĘCIE RĘKI
FOREST AND MOUNTAINS
AT YOUR FINGERTIPS

Swissôtel debiutuje w Rumunii, w najlepszym ośrodku narciarskim w kraju, czyli w samym sercu Poiana Brașov. Hotel jest położony w masywie Postăvarul, co czyni go idealnym miejscem dla miłośników gór i aktywnego wypoczynku. Każdy z 64 przestronnych pokoi i apartamentów zaprojektowano tak, by zmaksymalizować kojący widok na las.

Swissôtel makes its debut in Romania, nestled in the heart of Poiana Brașov, the country's top ski resort. Situated in the Postăvarul Massif, the hotel offers an ideal retreat for mountain enthusiasts and active vacationers alike. Each of the 64 spacious rooms and suites is designed to offer guests a soothing view of the surrounding forest.

więcej | more: ***swissotel-poianabrasov.ro***

REKLAMA

RESTAURACJA

enoteka
WARSZAWSKA

Na Rynku Nowego
Miasta w Warszawie

Autorska kuchnia
Marcina Więcka

więcej / more: enotekawarszawska.pl

Fruwamy!

We're flying!

Przez 95 lat zmieniały się samoloty, do siatki PLL LOT dołączały nowe kierunki, ale jedna rzecz pozostaje niezmienna – ludzie.
For 95 years, planes have evolved, and new destinations have joined the PLL LOT network, but one thing has remained constant: the people.

PL

Śmiało można powiedzieć, że LOT ma szczęście do ludzi. W dużej mierze jest to zasługa tego, że przyciąga pasjonatów lotnictwa. Już od samego powstania, w 1929 r., LOT miał niezwykle zaangażowanego w sprawy lotnictwa mecenasa, jakim był prezydent Ignacy Mościcki. Przedwojenna prasa donosiła o jego osobistym zaangażowaniu w rozwój narodowego przewoźnika – obecny był praktycznie na większości uroczystości, czy to rocznicowych, czy przy okazji uruchamiania nowych połączeń.

W czasach, kiedy lotnictwo traktowane było jako droga fanaberia, taki mecenat był nie do przecenienia. Dzięki niemu oraz dzięki dyrektorowi Wacławowi Makowskiemu, prawdziwemu wizjonerowi, który wprowadził do służby najnowocześniejsze amerykańskie maszyny Lockheed Martin, LOT wszedł do pierwszej ligi europejskich przewoźników, a zaprojektowany w 1929 r. żuraw, będący do dziś naszym symbolem, rozciągał się nad europejskim niebem od Helsinek aż po Lyddę (która leży tuż obok dzisiejszego lotniska Ben Guriona w Tel Awiwie) i Bejrut.

W gronie osób mających wpływ na rozwój LOT-u nie można nie wymienić Włodzimierza Wilanowskiego. To dzięki jego uporowi i determinacji wprowadzono w 1968 r. do floty samoloty odrzutowe, a cztery lata później spełniła się jego największa ambicja – skrzydła LOT-u, poprzez nabycie samolotów długodystansowych, pojawiły się pod każdą szerokością geograficzną. Jak duży miał wpływ na rozwój narodowego przewoźnika, najlepiej świadczy to, że jego postać do dziś wspominana jest niezwykle ciepło przez seniorów lotnictwa. Nie tylko żuraw jest ponadczasowym projektem – niezwykle rzadko się zdarza, aby dzieło sztuki użytkowej przetrwało w niemal niezmienionej formie 95 lat. Dotyczy to również malowania naszych samolotów – zaprojektowany w 1978 r. charakterystyczny znak

tekst / by

Krzysztof Moczulski

rzecznik prasowy PLL LOT
LOT Polish Airlines
press spokesman

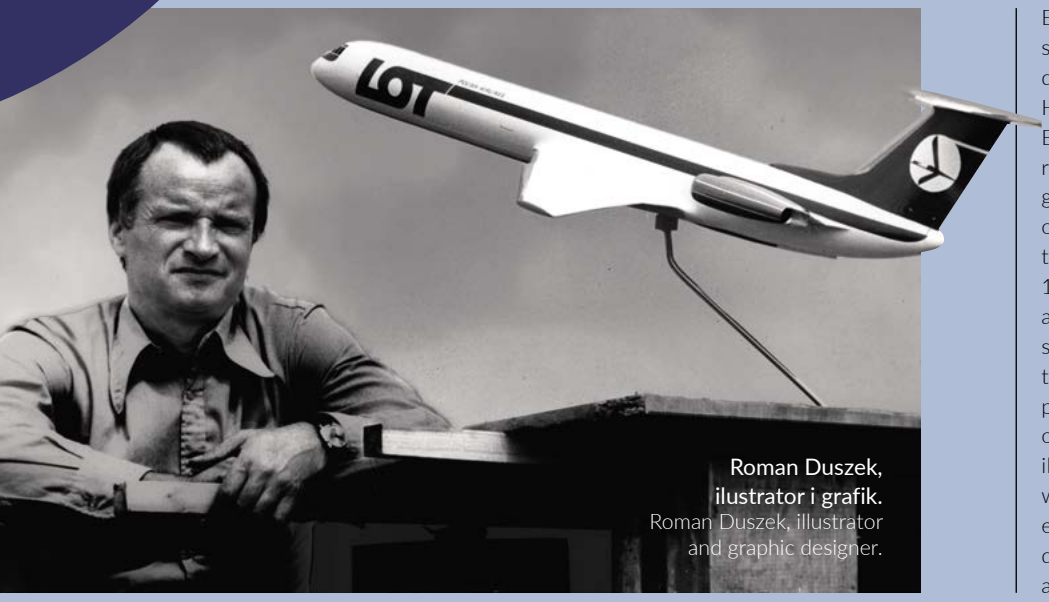
ENG

For 95 years, planes have evolved, and new destinations have joined the PLL LOT network, but one thing has remained constant: the people. It's safe to say that LOT is fortunate to have such dedicated individuals. This is largely due to the airline's ability to attract aviation enthusiasts. From the very beginning, in 1929, LOT benefitted from the patronage of President Ignacy Mościcki, a figure deeply involved in aviation. A glance through prewar newspapers reveals his personal commitment to the development of the national carrier—he was present at nearly every milestone, from anniversaries to the launch of new routes. At a time when aviation was considered an expensive luxury, such patronage was invaluable. It is largely thanks to Mościcki and Director Makowski—a visionary who introduced the most advanced American Lockheed Martin aircraft — that LOT was able to quickly rise to the ranks of

Dziś LOT dynamicznie się rozwija, jednak nie byłoby to możliwe bez codziennej pracy tysięcy osób.

Today, LOT is once again growing dynamically. However, none of this would be possible without the tireless efforts of the thousands of people

Okolicznościowe malowania floty Polskich Linii Lotniczych LOT.
Occasional livery on the LOT Polish Airlines fleet.



Roman Duszek, ilustrator i grafik.
Roman Duszek, illustrator and graphic designer.

Europe's leading carriers. The crane, designed in 1929 and still our symbol today, soared across European skies, from Helsinki to Lydda (near what is now Ben-Gurion Airport in Tel Aviv) and Beirut. Among those who shaped LOT's growth, Włodzimierz Wilanowski stands out. It was his determination that led to the introduction of jets into the fleet in 1968, and four years later, his greatest ambition was realized: LOT's wings stretched to every latitude, thanks to the acquisition of long-haul aircraft. The profound impact he had on the development of the national carrier is best illustrated by the fact that he is still warmly remembered by senior aviation experts. Not only is the crane a timeless design, but it is also incredibly rare for a work of applied art to endure nearly unchanged for 95 years. The same can be said for our aircraft livery—the distinctive LOT logo, designed in 1978 by Roman Duszek and Andrzej Zbrożek, has become so closely associated with LOT Polish Airlines that, in the past decade, any departure from this iconic symbol was rejected in favour of simply refreshing it. Today, LOT is once again growing dynamically, expanding its network and modernising its fleet. However, none of this would be possible without the tireless efforts of the thousands of people who ensure that every flight, whether domestic or international, is an unforgettable experience. As Tadeusz Boy-Żeleński wrote 90 years ago: "Fly, then, my brothers! Soar through the air, learn to breathe freely, embrace wide horizons from above, learn to look down on the petty earth from above, learn to be proud." Thank you for reading, and I believe we will meet again on the pages of *Kaleidoscope* magazine as we celebrate the hundredth anniversary of PLL LOT! ■

Już od samego powstania, w 1929 r., LOT miał niezwykle zaangażowanego w sprawy lotnictwa mecenasa, jakim był prezydent Ignacy Mościcki.
From the very beginning, in 1929, LOT benefitted from the patronage of President Ignacy Mościcki, a figure deeply involved in aviation.

LOT autorstwa Romana Duszka i Andrzeja Zbrożka tak mocno zrósł się z samolotami PLL LOT, że w ubiegłej dekadzie odrzucono projekty odchodzące od użycia tego symbolu i zdecydowano się jedynie na jego odświeżenie.
Dziś LOT znów dynamicznie się rozwija, otwierając kolejne połączenia i wprowadzając do floty coraz nowocześniejsze samoloty. Jednak nie byłoby to możliwe bez codziennej pracy tysięcy osób, które dbają o to, aby każdy rejs, nieważne, czy krajowy, czy międzykontynentalny, był niezapomnianym przeżyciem zgodnie z tym, co przed 90 laty pisał Tadeusz Boy-Żeleński: *Fruwajcie tedy, bracia moi! Bujajcie w przestworzach, uczcie się oddychać wolną piersią, obejmować z góry szerokie widnokręgi, uczcie się patrzeć z wysoka na małostki ziemi, uczcie się dumy*.
Dziękuję Państwu za lekturę i wierzę, że spotkamy się znów na łamach magazynu *Kaleidoscope* przy okazji setnej rocznicy powstania PLL LOT! ■

1929

To data powstania Polskich Linii Lotniczych LOT. W tym roku zostało zaprojektowane także logo przewoźnika.
This marks the founding year of LOT Polish Airlines, as well as the year when the carrier's logo was designed.

1978

W tym roku do floty LOT-u dołączyły samoloty odrzutowe.
This year, jet aircraft were added to the LOT fleet

©KAMIL ANDRUKOWICZ, PIOTR MAŚLANKA, JAROSŁAW KSIĄDZYNA (3), NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE, ARCHIWUM PRYWATNE Z.WILANOWSKIEGO, ARCHIWUM PRYWATNE R.DUSZKA, ARCHIWUM PLL LOT

Wesołych Świąt i Szczęśliwego Nowego Roku 2025!

Wszystkim frankowiczom życzymy spokoju, mniej stresu,
a tym, którzy już wygrali – pełni radości z Życia Bez Kredytu!

ŻBK

zaufaj ekspertom
9 lat pomocy
konsumentom

www.zyciebezkredytu.pl

POLSKIE LINIE LOTNICZE LOT

Ważne, z kim podróżujesz

It's who you travel with

3 pytania do...

questions to...

Anny Pulkowskiej,

starszej stewardesy

Senior Purser

wysłuchała / listened by
PAULINA KOWALCZYK

PL

Jak zaczęła się Pani przygoda z lotnictwem?

Jako małe dziecko nie śniłam, że będę latać. Weszłam w tę niezwykłą przygodę, gdy poznałam przyszłego męża. Skończył technikum lotnicze i został mechanikiem samolotowym. Powoli jego pasja stawała się moją. Swoją cegiełkę dołożyła przyjaciółka, która pracując jako stewardesa, opowiadała o lataniu, podróżach. I na dobre rozpaliła we mnie miłość do tego zawodu. A dzięki mężowi, który został w domu i przejął opiekę nad naszą córką, możliwość poznawania świata stała przede mną otworem. Tak zostałam stewardesą.

Czy Pani praca zmieniła się na przestrzeni lat?

W PLL LOT pracuję nieprzerwanie od 32 lat – najpierw jako stewardesa, a teraz, dzięki awansowi, również szkoląc załogi. W tym czasie byłam tylko dwa razy na zwolnieniu lekarskim. Nigdy nie chciałam burzyć innym ich grafiku. Zanim znalazłam się w PLL LOT, zajmowałam stanowisko inspektora społeczno-wychowawczego, zatem sporo pracowałam z dziećmi. I to tak naprawdę nauczyło mnie organizacji, pracy z ludźmi, umiejętności rozmowy z każdym i bycia uważnym na emocje innych. To bardzo przydatne w moim zawodzie. Kiedyś stewardesy były uważane za swego rodzaju elitę, trudno było przejść szkolenia i testy. Ale też dostępność była znacznie mniejsza, nie było tylu linii lotniczych, tylu samolotów. Jedno pozostało niezmienne – w tym zawodzie każdy dzień jest inny i można go spędzić w innym miejscu na świecie.

Co najbardziej lubi Pani w swoim zawodzie?

Ludzi. Każdy lot jest wyjątkowy właśnie ze względu na naszych pasażerów. Na przestrzeni tych wielu lat odbyłam takie rozmowy, których nigdy nie zapomnę. Poznawałam żołnierzy z Armii Andersa, którzy opowiadali mi swoje historie; ludzi, którzy spędzili lata w obozie w Auschwitz, pokazujących mi swoje numery na rękach. To wymarzony aspekt pracy stewardesy. ■

ENG

How did your adventure with aviation begin?

As a small child, I never dreamed of flying. My extraordinary adventure began when I met my future husband. He had graduated from an aviation technical school and was working as an aircraft mechanic. His passion for aviation slowly became mine. A friend of mine also played a role—she worked as a flight attendant and would talk about flying and travelling, and she really ignited my love for the profession. Thanks to my husband, who stayed home to take care of our daughter, I had the opportunity to explore the world. That's how it all began.

Has your job changed over the years?

I've been working at PLL LOT for 32 years—first as a flight attendant, and now, since being promoted, I also train new crews. In all that time, I've only been on sick leave twice. I've never wanted to disrupt the schedule of others. Before joining PLL LOT, I worked as a social and educational inspector, a role that involved a lot of work with children. That experience taught me valuable skills—organization, working with people, and the ability to communicate with everyone and be attentive to what they were feeling. These skills are extremely useful in my profession. Flight attendants used to be considered a kind of elite. The training and tests were much more challenging, and there were fewer airlines and fewer flights. But one thing has remained the same: in this profession, every day is different, and you can find yourself in a new place somewhere in the world.

What do you like most about your profession?

People. Every flight is special because of our passengers. Over the years, I've had conversations that I'll never forget. I've met soldiers from the Anders Army who shared their stories with me, and people who survived Auschwitz have shown me the numbers tattooed on their arms. These moments are the dream aspect of being a flight attendant. ■

© ARCHIWUM PRYWATNE

LOT info

SIATKA POŁĄCZEŃ
Route network 118

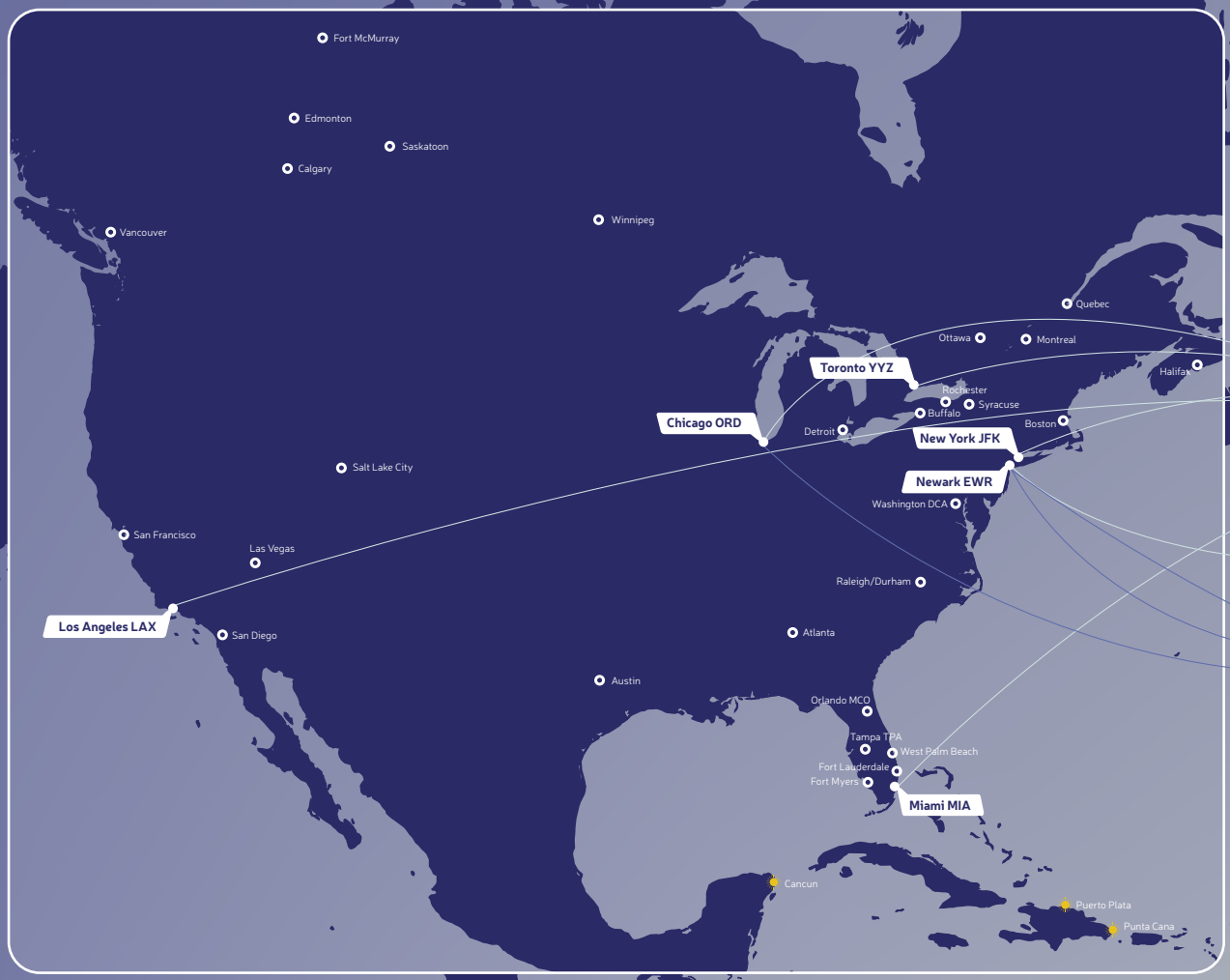
FLOTA
Fleet 122

LOT DLA FIRM
LOT dla firm 130

ROZRYWKA POKŁADOWA
In-flight entertainment 134

PORADNIK PASAŻERA
Passanger handbook 136

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 zimowy 2024/2025 |
Medium & long haul charter services for 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, Hurghada, Krabi, Langkawi, Male, Mauritius, Marsa Alam, Nosy Be, Phu Quoc, Phuket, Puerto Plata, Punta Cana, Sharm El Sheikh

z Olsztyna do... | from Olsztyn to:

Marsa Alam

z Wrocławia... | from Wroclaw to:

Marsa Alam

Stan na 19/11/2024 | Status as of 19NOV24

WARSAW
Wroclaw
Rzeszow
Cracow
Budapest
Astana
Beijing PEK
Seoul ICN
Tokyo NRT
Tbilisi
Yerevan
Baku
Tashkent
Beirut
Djerba
Amman
Tel Aviv
Cairo
Kuwait
Sharm el Sheikh
Hurghada
Marsa Alam
Bahrain
Riyadh
Dubai DXB
Delhi
Kolkata
Ahmadabad
Mumbai
Pune
Hyderabad
Goa
Chennai
Bangaluru
Kochi
Male
Bangkok
Phuket
Krabi
Langkawi
Phu Quoc
Denpasar
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 zimowy 2024/2025 |
Short haul charter services for winter 2024/2025 season

z Katowic do... | from Katowice to:
Antalya

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

***tymczasowo zawieszone |** temporarily suspended

Stan na 19/11/2024 | Status as of 19NOV24

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
Kyiv IEV*
Kyiv KBP*
Prague
Luxembourg
Lviv*
Krakow
Stuttgart
Ostrava
Munich
Kosice
Strasbourg
Innsbruck
Oradea
Chisinau
Vienna
Budapest
Geneva
Zurich
Cluj-Napoca
Odesa*
Ljubljana
Zagreb
Lyon
Verona
Milan MXP
Belgrade
Venice
Torino
Nice
Split
Sarajevo
Bucharest
Marseille
Dubrovnik
Pristina
Sofia
Rome FCO
Podgorica
Skopje
Tirana
Istanbul IST
Ankara
Kayseri
Athens
Antalya
Mersin
Malta
Larnaca

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

Ważne z kim, ciekawe dokąd

Wybierz jeden z nowych kierunków podróży i zobacz, co na Ciebie czeka. Historyczne Ateny, słoneczna Teneryfa, a może egzotyczny Taszkent?

Odkrywaj świat na nowo i zarezerwuj swoją podróż już dziś!

Sprawdź na **lot.com**

Polskie Linie Lotnicze LOT | Ważne, z kim podróżujesz

It's who you travel with, so where to?

Choose one of the new travel destinations and see what awaits you. Historic Athens, sunny Tenerife, or exotic Tashkent?

Discover the world and book your journey today!

Check on **lot.com**

LOT Polish Airlines | It's who you travel with

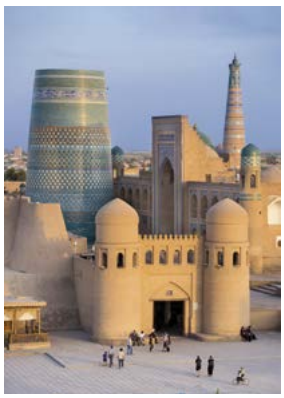
Odkryj z nami nowe kierunki
Discover new destinations with us

↑ATENY

Stolica starożytnej cywilizacji. Spacer po Akropolu, fascynujące mity i niesamowita grecka kuchnia. To miejsce, gdzie historia spotyka się z nowoczesnością.

ATHENS

The capital of ancient civilization: a walk through the Acropolis, captivating myths, and incredible Greek cuisine. This is where history meets modernity.



↑INTRYGUJĄCY TASZKENT

Stolica Uzbekistanu z bogatą historią Jedwabnego Szlaku, pełna kolorowych bazarów, przepięknych meczetów i orientalnych smaków.

INTRIGUING TASHKENT

The capital of Uzbekistan, rich in the history of the Silk Road, is a city brimming with colorful bazaars, beautiful mosques, and vibrant oriental flavours.

↓ORADEA

Secesyjna perła Rumunii. To urokliwe miasteczko zachwyca architekturą i wspaniałymi zabytkami oraz pozwala poczuć ducha dawnej Europy Wschodniej.

The Art Nouveau pearl of Romania, this charming town captivates with its stunning architecture and magnificent monuments, allowing you to experience the spirit of old Eastern Europe.

↓EKLEKTYCZNY RIJAD

Miejsce, gdzie tradycja zderza się z nowoczesnością. Rijad jest tętniącym życiem ośrodkiem handlu i kultury.

ECLECTIC RIYADH

A place where tradition and modernity collide, Riyadh is a vibrant hub of commerce and culture.

↑LYON

Kulinarna stolica Francji, która przyciąga nie tylko smakoszy. Miasto zachwyca renesansową architekturą, pięknymi bulwarami i wspaniałym centrum historycznym, wpisanym na listę UNESCO.

The culinary capital of France, Lyon attracts not only gourmets but also lovers of history and architecture. The city delights with its Renaissance architecture, beautiful boulevards, and a magnificent historical center, listed as a UNESCO World Heritage site.

↓LARNAKA

Miejsce, gdzie słońce świeci przez cały rok. Doskonała na wypoczynek nad Morzem Śródziemnym z pięknymi plażami oraz miejscami przepełnionymi kulturą. Larnaka to idealna baza do zwiedzania całego Cypru.

LARNACA

A place where the sun shines year-round, Larnaca is perfect for a Mediterranean holiday with beautiful beaches and a rich cultural heritage. It also serves as an ideal base for exploring all of Cyprus.

↑SŁONECZNA TENERYFA

Kraina wiecznej wiosny. Słońce, piękne plaże i spektakularne krajobrazy. Idealne miejsce na relaks i odkrywanie wulkanicznej natury wyspy.

SUNNY TENERIFE

The land of eternal spring, with sun, beautiful beaches, and breathtaking landscapes. It's the perfect destination to relax and explore the island's volcanic nature.

INNSBRUCK

Serce Tyrolu to miejsce dla miłośników sportów zimowych. Innsbruck łączy alpejską przyrodę z piękną architekturą.

The heart of Tyrol, Innsbruck is a haven for winter sports enthusiasts. The city blends Alpine nature with stunning architecture.

↑IKONICZNA LIZBONA

Stolica Portugalii oczarowuje. Wśród ikonicznych kolorowych uliczek tętni kawiarniane życie i rozbrzmiewa muzyka fado. To idealny kierunek zarówno na city break, jak i na dłuższą wyprawę.

ICONIC LISBON

The capital of Portugal is truly enchanting. In its iconic, colorful streets, café life thrives, and the soulful sounds of fado music fill the air. Lisbon is the perfect destination for both a city break and a longer stay.

© ADOBE STOCK (3), SHUTTERSTOCK (2), GETTYIMAGES (2), BOGDAN POPA/VISIT ORADEA

POLISH AIRLINES

LOT

A STAR ALLIANCE MEMBER

GRAND OPENING

NEW

BUSINESS LOUNGE

Chicago, December 2024

Poczuj atmosferę polskiej gościnności, odwiedzając pierwszy w USA salonik biznesowy PLL LOT. Nowy Business Lounge zlokalizowany na lotnisku Chicago O'Hare (ORD) już w grudniu zaprasza do skorzystania z wygodnej przestrzeni do pracy i relaksu oraz bogatej oferty polskich i lokalnych dań. Panoramiczny widok na płytę lotniska urozmaici oczekiwanie na lot, a nasz personel zadba o komfort i najwyższy standard obsługi.

Zapraszamy serdecznie!

Rezerwuj na lot.com

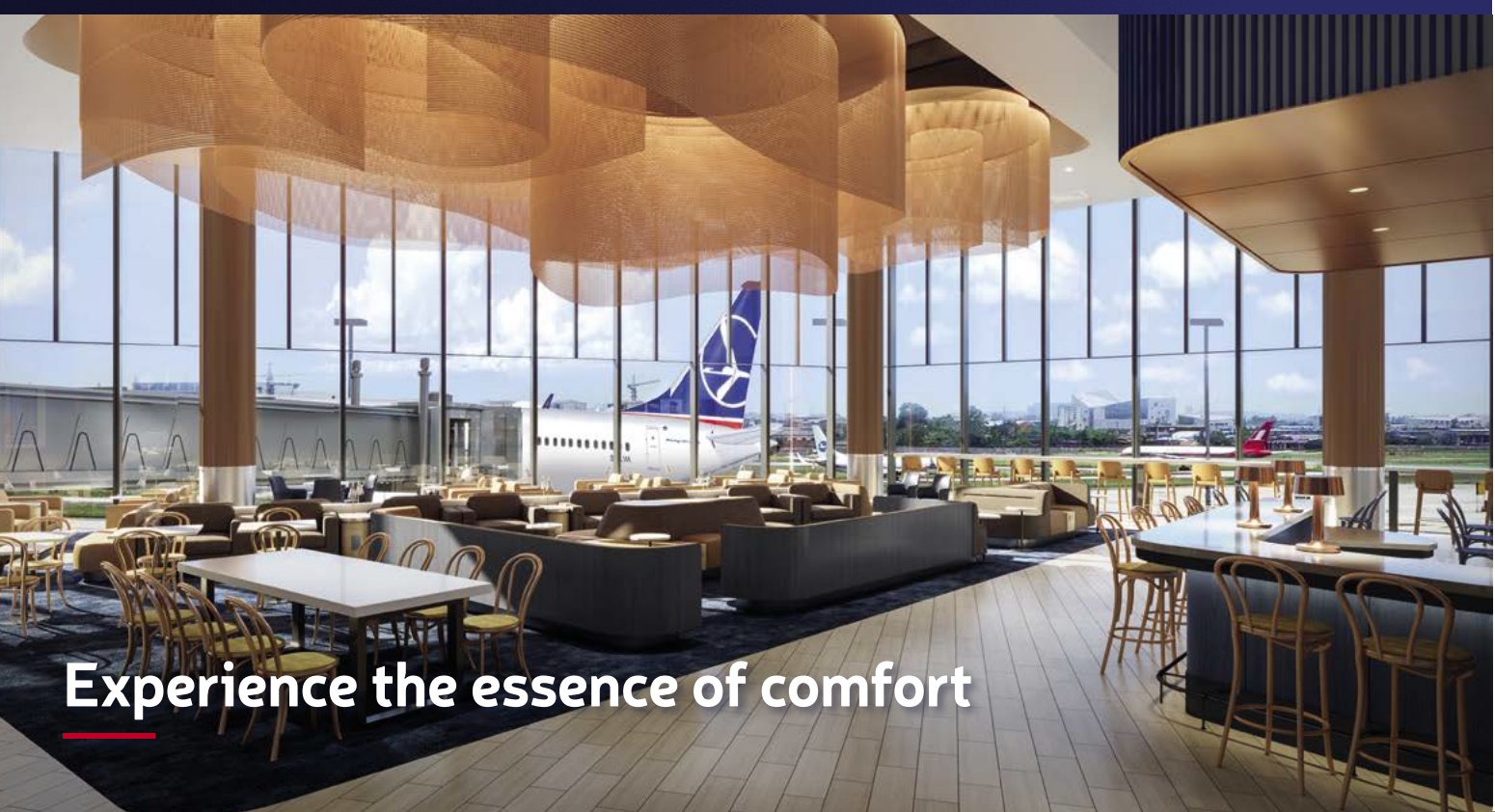
Polskie Linie Lotnicze LOT | Ważne, z kim podróżujesz

Immerse yourself in the ambience of Polish hospitality by visiting LOT Polish Airlines' first business lounge in the USA. Starting from December, the new Business Lounge located at Chicago O'Hare Airport (ORD) invites all guests to enjoy a comfortable work and relaxation space and a rich selection of both Polish and local cuisine. The panoramic view of the airport apron will enhance your waiting experience and our staff will take care of your comfort and the highest standard of service.

You are warmly welcome!

Book on lot.com

LOT Polish Airlines | It's who you travel with



Zimowe atrakcje w Lubelskiem

Winter highlights in Lubelskie

Region Lubelski gwarantuje ciekawy wypoczynek w bliskim kontakcie z naturą.
The Lublin region guarantees an interesting break in close contact with nature.

Roztocze, Powiśle, Puszcza Solska, Lasy Janowskie – to właśnie tutaj można oddawać się białemu szaleństwu na nartach, chodzić na długie piesze wycieczki wśród zaśnieżonych krajobrazów, a wieczorami skosztować specjałów lubelskiej kuchni.

Inną, ciekawą ofertą będą zimowe spływy kajakowe, m.in. Wisłą i Wieprzem

Podejmując decyzję o tegorocznym zimowym urlopie, postawcie na Lubelskie!

Roztocze, Powiśle, Solska Forest, Janów Forests - here you can enjoy white madness on skis, go on long hikes among snowy landscapes, and in the evenings taste specialties of Lublin's cuisine.

Another interesting offer will be winter canoeing trips on the Vistula and Wieprz rivers, among others.

When deciding on this year's winter vacation, choose Lubelskie!

©MARCIN TARKOWSKI

Ostrava
Convention
bureau

We will connect you with the right MICE partners

We will facilitate the preparation of your events

Ostrava
Convention
bureau

North
Moravia

#colorfulevents

SINCE 2003

Marlenka®

Taste of North Moravia

Visit the manufacturer of the legendary honey cake Marlenka!

North Moravia

www.marlenka.cz

...mmmMarlenka!

LOT DLA FIRM

Podróże firmowe z LOT-em się opłacają!

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

Uczestnictwo w programie LOT Dla Firm umożliwia równoległe gromadzenie mil i punktów w programie Miles & More, a także możliwość odpłatnej zmiany nazwiska osoby podróżującej!

usługi premium
premium services

bilet lotniczy
airline ticket

parking
car park

pobyt w hotelu
hotel stay

wynajem auta
car rental

ubezpieczenie podróżne
travel insurance

Business travel with LOT brings benefits!

You can exchange your Points for:
- flights and additional services that enhance your travel experience
- discount coupon for Shop&More
- car rental or hotel stay

Participation in the program allows you to simultaneously earn miles in the Miles & More program.
A unique benefit – it is possible to change the name of the passenger free of charge!

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! Zbieraj mile i punkty i ciesz się licznymi przywilejami.
Mile i punkty możesz gromadzić podróżując PLL LOT, liniami z sojuszu Star Alliance oraz u ponad 300 innych partnerów.

Zyskujesz już na starcie!
- zainstaluj aplikację mobilną i zgromadź 500 mil;
- zarejestruj się na stronie miles-and-more.pl i nalicz wstecznie mile i punkty za przeloty z ostatnich sześciu miesięcy.

Wyjątkowe oferty Miles & More:
- gromadź mile za transakcje Kartami Kredytowymi z Żubrem Banku Pekao S.A., dodatkowo ciesz się ochroną mil przed wygasaniem;
- zgromadzone mile możesz wykorzystać na przelot, podwyższenie klasy podróży oraz inne usługi takie jak pobyt w hotelu lub wynajem auta;
- w **NajMILszym poniedziałku** masz możliwość wykorzystania mil 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! Earn miles and Points and enjoy privileges!
You can earn miles and Points with PLL LOT, Star Alliance member airlines and with over 300 non-airline partners.

Benefits from the start!
- install our mobile app and receive an extra 500 miles,
- egister at miles-and-more.pl and earn miles and points for flights for the past six months.

Unique Miles & More offers:
- earn miles for transactions made with Bank Pekao S.A. Use the Credit Card with the Bison, and enjoy mileage expiry protection,
- redeem 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

Dilmah
For lovers of tea

Dobroć płynąca z natury

w świątecznym wydaniu

Odliczaj do Świąt w rytmie kalendarza adwentowego

Dilmah Tea Advent Calendar

W skrytkach ukryte są 24 różne herbaty, które wprowadzą w przedświąteczny nastrój.

Świąteczne zestawy pełne różnorodnych smaków i aromatów

Kolekcje wyselekcjonowanych herbat, które zachwycą nie tylko miłośników herbaty.

Dilmah Gift of Tea
64 koperty (8 rodzajów herbat)

Dilmah Christmas 3D Tea Selection Gift Pack
40 kopert (4 rodzaje herbat)

Dilmah Happy Christmas Gift Pack
40 kopert (4 rodzaje herbat)

Dilmah Christmas Gift Pack
40 kopert (4 rodzaje herbat)

Cejlońskie czarne herbaty aromatyzowane na nostalgiczne zimowe wieczory

Połączenia smakowo-aromatyczne, które doskonale rozgrzeją i wprowadzą w zimowy nastrój. W każdym opakowaniu 100 g herbaty sypkiej.

Dilmah Winter Spice Tea

Dilmah Warming Earl Grey

Dilmah Lychee with Rose and Almond

Sprawdź więcej świątecznych propozycji
herbataikawa.pl

herbata i kawa

Wyłącznym dystrybutorem marki Dilmah w Polsce jest Gourmet Foods Sp. z o.o., właściciel marki Herbata i Kawa.

POLISH AIRLINES

LOT

A STAR ALLIANCE MEMBER

LOT.COM

WAW — TAS

A straight LOT to where you want to be

Direct flights between Warsaw and Tashkent three times a week

W LOT łączymy Warszawę z Taszkentem

Bezpośrednie połączenia trzy razy w tygodniu

ZIMA TO IDEALNY CZAS NA CITY BREAK W ZAGRZEBIU CZY DUBROWNIKU!

WINTER IS IDEAL TIME FOR CITY BREAK IN ZAGREB OR DUBROVNIK!

Odkryj Chorwację dzięki połączeniom LOT-u z Warszawy do Zagrzebia i Dubrownika.

Poczuj magię Adwentu w Zagrzebiu, który wyróżnia się jednym z najlepszych jarmarków bożonarodzeniowych w Europie, z migoczącymi światełkami, świątecznymi stoiskami i lodowiskiem w sercu miasta.

Przywitaj Nowy Rok w radosnej atmosferze na Stradunie, słynnej ulicy Dubrownika, w otoczeniu historycznych Murów Miejskich, podziwiając fajerwerki przy rozbrzmiewającej muzyce na żywo.

Niezależnie od tego, czy planujesz relaks czy odkrywanie skarbów kultury zimą, Chorwacja zapewni Ci niezapomniane wspomnienia.

Discover Croatia with LOT flights from Warsaw to Zagreb and Dubrovnik.

Experience the magic of Advent in Zagreb, renowned as one of Europe's best Christmas markets, with twinkling lights, festive stalls, and ice skating in the heart of the city.

Ring in the New Year on Stradun, Dubrovnik's iconic street, where the ancient city walls echo with live music, fireworks, and vibrant celebrations.

Whether for a winter getaway or a cultural escape, Croatia promises unforgettable memories.

DUBROVNIK, J. DUVAL

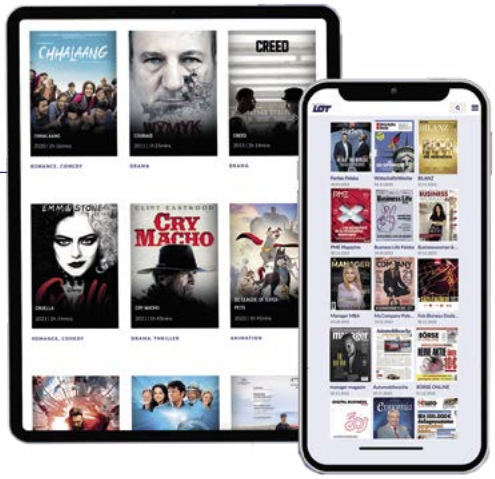
ROZRYWKA POKŁADOWA

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,

w imieniu redakcji portalu Filmweb - jednego z największych serwisów filmowych na świecie - witam Was w nowym numerze magazynu *Kaleidoscope*. Z wielką radością przedstawiam starannie wyselekcjonowaną kolekcję filmów, które uprzyjemnią Wam dzisiejszą podróż. Na dobry początek proponuję mega hit kinowy ostatnich miesięcy - *Deadpool & Wolverine*. Dla fanów spektakularnych widowisk mamy *Avatara: Istotę wody* oraz *Gwiezdne wojny: Ostatniego Jedi*. Dla tych, którzy lubią ponownie oglądać swoje ulubione filmy, przygotowaliśmy *Hobbita: Niezwykłą podróż* i *Blade Runnera 2049*. Dla wszystkich, którzy chcą poczuć ducha świąt Bożego Narodzenia mamy: *W krzywym zwierciadle: Witaj, Święty Mikołaju*, *Cztery Gwiazdki*, *Uwierz w Mikołaja*, *Święta inaczej* oraz *Listy do M. 5*. Na naszej liście nie mogło zabraknąć propozycji dla całej rodziny. Polecamy: *Krainę lodu II*, *Legendy sowiego królestwa: Strażnicy Ga'Hoole*, *DC Liga Super-Pets* i nowość ostatnich miesięcy *Beetlejuice Beetlejuice*. A jeśli mają Państwo ochotę na polskie kino, zachęcamy do obejrzenia *Miało cię nie być*. Życzę przyjemnego seansu!

Marcin Pietrzyk
Zastępca redaktora naczelnego portalu Filmweb |
Vice Editor-in-Chief of Filmweb portal

Dear Passengers,

on behalf of the editorial team of Filmweb portal - one of the largest film websites in the world - I welcome you to the new issue of *Kaleidoscope* magazine. I am delighted to present a carefully curated collection of films that will make your journey today more enjoyable. For a good start, I recommend the recent blockbuster sensation - *Deadpool & Wolverine*. For those who enjoy grand cinematic experiences, we have *Avatar: The Way of Water* and *Star Wars: The Last Jedi*. For those who enjoy rewatching their favorite films, we've prepared *The Hobbit: An Unexpected Journey* and *Blade Runner 2049*. For everyone in the mood for some Christmas magic, we have: *National Lampoon's Christmas Vacation*, *Four Christmases*, *Believe in Santa*, *Holidays Backwards: Christmas*, and *Letters to Santa 5*. Of course, our selection wouldn't be whole without options for the whole family: *Frozen II*, *Legend of the Guardians: The Owls of Ga'Hoole*, *DC League of Super-Pets* and a recent hit, *Beetlejuice Beetlejuice*. If you are in the mood for some Polish cinema, we recommend *You weren't supposed to be here*. Enjoy the screening!

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

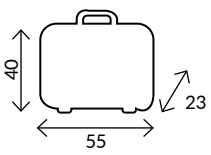
na długie dystanse**
on long haul flights

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

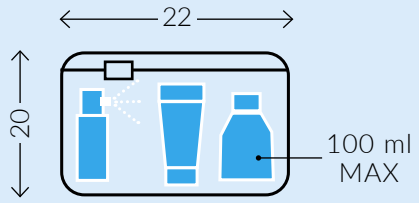
**Na rejsach z/do USA obowiązuje limit 1 x 10 kg
There is a limit of 1x10 kg on flights to / from the USA

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 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

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

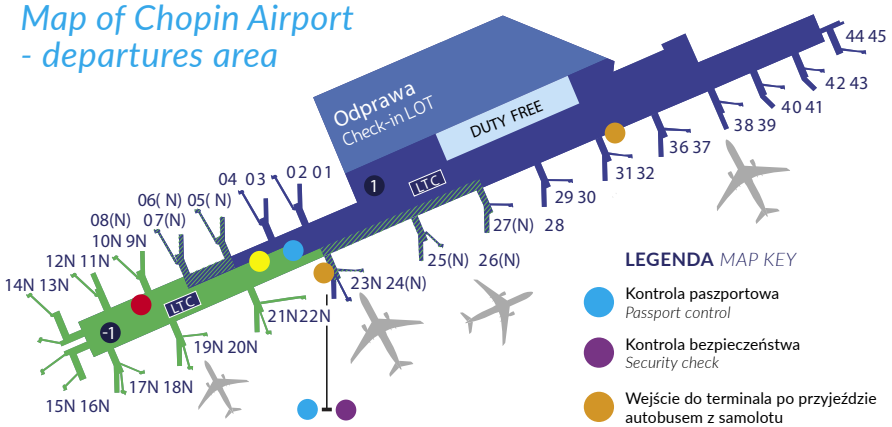
1. Wyjdź z rękawa lub autobusu do terminala
   You arrive to the terminal by bus or by air bridge
2. Udaj się prosto do kontroli paszportowej z przygotowanymi dokumentami
   Please prepare your documents and proceed to the passport control
3. Przejdź jak najszybciej do bramki, z której odlatuje Twój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

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!

OT.CO

OSIPOWICZ & TURKOWSKI
CLINIC

KOREKTA PIERSI W OT.CO CLINIC
– RÓŻNE METODY DO IDEALNEGO KSZTAŁTU

Klinika OT.CO to nowoczesne centrum medyczne oferujące szeroki wachlarz specjalizacji lekarskich, w tym chirurgię plastyczną, dermatologię i medycynę estetyczną.

W klinice, która posiada własny szpital medycyny estetycznej na warszawskich Bielanach, można wykonać korektę piersi różnymi metodami, dostosowanymi do indywidualnych potrzeb. Doświadczony zespół specjalistów oraz nowoczesne technologie gwarantują satysfakcjonujące i bezpieczne rezultaty.

Jednym z najpopularniejszych zabiegów jest powiększenie piersi, oferujemy implanty silikonowe oraz transfer tłuszczu, które pozwalają na uzyskanie naturalnego kształtu i objętości biustu.

Zmniejszenie piersi to kolejna usługa, która cieszy się dużym zainteresowaniem. Zabieg ten nie tylko poprawia estetykę, ale także znacząco wpływa na komfort życia, eliminując ból pleców i problemy z postawą. Dbamy o to, by rezultaty były harmonijne i naturalne.

Dla pań, które pragną poprawić kształt i jędrność biustu, idealnym rozwiązaniem jest podniesienie piersi. Zabieg ten przywraca młodzieńczy wygląd piersi, które straciły swoją jędrność na skutek wieku, ciąży czy utraty wagi.

OT.CO Clinic oferuje również kombinacje tych metod, aby kompleksowo spełniać oczekiwania pacjentek. Zaufaj naszym lekarzom i ciesz się pięknym, naturalnym biustem, który zwiększy Twoją pewność siebie i komfort życia. Dzięki indywidualnemu podejściu oraz zaawansowanym technikom każda pacjentka może liczyć na najlepsze efekty.

BREAST CORRECTION AT THE OT.CO CLINIC
– MULTIPLE METHODS TO AN IDEAL SHAPE

The OT.CO Clinic is a modern medical center offering a wide range of medical specialties, including plastic surgery, dermatology, and aesthetic medicine.

At the OT.CO Clinic in Warsaw, which has its own aesthetic medicine hospital in the Bielany district, breast correction can be performed using various methods tailored to individual needs. The experienced team of specialists and modern technologies guarantee satisfying and safe results.

One of the most popular procedures is breast augmentation. We offer silicone implants and fat transfer, which allow for achieving a natural shape and volume of the bust.

Breast reduction is another service that is in high demand. This procedure not only improves aesthetics but also significantly enhances quality of life by eliminating back pain and posture problems. We ensure that the results are harmonious and natural.

For women who want to improve the shape and firmness of their breasts, breast lift surgery is the perfect solution. This procedure restores the youthful appearance of breasts that have lost firmness due to age, pregnancy, or weight loss.

The OT.CO Clinic also offers combinations of these methods to comprehensively meet the expectations of patients. Put your trust in our doctors and enjoy beautiful, natural breasts that will boost your confidence and quality of life. Thanks to our personalized approach and advanced techniques, each patient can expect the best 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