kaleidoscope 2/2024 DLACZEGO WARTO ODWIEDZIĆ PARYŻ I WENECJĘ I POLSKIE ZAMKI NA WEEKEND I CZEGO NIE WIECIE O LODOWCACH I AUTA, KTÓRE WARTO MIEĆ W GARAŻU I DESERY

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

SEUL
SEOUL

A STAR ALLIANCE MEMBER

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

Szanowni Państwo,
świętując 95-lecie PLL LOT, przyjrzymy się dziś współczesności, a dokładniej naszemu flagowemu samolotowi – Boeingowi 787. Aż trudno uwierzyć, że Dreamlinery spod znaku żurawia wykonały już niemal 52 tys. rejsów, łącząc Polskę z Ameryką i Azją oraz przewożąc turystów na wymarzone egzotyczne wakacje. Już od ponad 50 lat łączymy Warszawę z Nowym Jorkiem. W pierwszych latach po uruchomieniu tej trasy przewoziliśmy na niej ok. 30 tys. pasażerów rocznie. Dziś, dzięki naszym Dreamlinerom, tylko w roku 2023 na rejsach do Nowego Jorku poleciało z nami prawie 170 tys. osób!
W tym numerze zaprosimy też Państwa do stolicy Korei Południowej – do której oczywiście dolecą Państwo naszym komfortowym Dreamlinerem z Warszawy, Wrocławia i Budapesztu. Seul to przede wszystkim tętniąca życiem, nowoczesna metropolia, ale przywiązana do swoich tradycji. Chcąc poznać jego historię, najlepiej udać się do niedawno zrekonstruowanego monumentalnego pałacu Gyeongbokgung. Jak każde duże azjatyckie miasto, także Seul kojarzy się z ulicznym jedzeniem i okazją do zakupów – te najlepiej zrobić przy ulicy Myeongdong. Z kolei w wiosce Bukchon Hanok mogą Państwo podziwiać tradycyjną, historyczną architekturę koreańską.
O swoich ulubionych miejscach w Paryżu opowie Państwu nasza koleżanka Aleksandra – pokażemy też Państwu inspiracje na spędzenie walentynkowego weekendu w Polsce. Do wszystkich tych miejsc oczywiście zabierzemy Państwa na naszych gościnnych pokładach, bo...

...to ważne, z kim podróżujesz!

Z lotniczym pozdrowieniem
Best regards

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

Michał Fijoł

ENG

Ladies and Gentlemen,
Today, we celebrate the 95th anniversary of LOT Polish Airlines by taking a look at the present day, and more specifically, at our flagship aircraft - the Boeing 787. It is hard to believe that our Dreamliners have already made almost 52,000 flights connecting Poland with America and Asia, and have been transporting tourists to their dream exotic holidays. We have been connecting Warsaw with New York for over 50 years. In the first few years after launching this route, we transported approximately 30,000 passengers per year. Today, thanks to our Dreamliners, almost 170,000 people flew to New York with us in 2023.
In this issue, we will also invite you to the capital of South Korea - to which you will, of course, fly on a comfortable LOT Dreamliner from Warsaw, Wrocław or Budapest. Seoul is, above all, a vibrant, modern metropolis, but still attached to its traditions. If you want to learn its history, it is best to go to the recently reconstructed, monumental Gyeongbokgung Palace. Like any large Asian city, Seoul is also associated with street food and shopping opportunities - these are best done on Myeongdong Street.
In turn, in Bukchon Hanok Village you can admire traditional, historic Korean architecture.
And our colleague Aleksandra will tell you about her favourite places in Paris. We also have some inspiring suggestions for how you can spend Valentine's Day weekend in Poland. And of course, we are only too happy to take you to all these places on our hospitable decks. Because...

...it's who you travel with!

©OKŁADKA: HOTAIK SUNG/GETTYIMAGES

Podobno aż 250 mln róż jest hodowanych specjalnie na to święto. I nie ma w tym nic dziwnego, wszak czerwone róże były ulubionymi kwiatami Wenus, rzymskiej bogini miłości i zakochanych. A gdzie najlepiej wręczyć drogiej nam osobie piękny czerwony bukiet? Oczywiście w Paryżu, który polecamy w tym wydaniu *Kaleidoscope*. Mieście miłości, zakochanych, zdaniem wielu najbardziej romantycznym miejscu na naszej planecie. Tutaj miłość dosłownie unosi się w powietrzu, przepełnia wszystko: od sztuki, literatury, muzyki, kina po architekturę i kulinaria. Okazuje się jednak, że powodów, by uznać Paryż za stolicę miłości, jest więcej. Otóż pierwsze walentynki odbyły się tutaj – 14 lutego 1400 r. I trzeba przyznać, że od tamtego momentu zrobiły one zawrotną karierę. Jednak Paryż to nie jedyne miasto kojarzące się nam romantycznie. Wenecja również ma na tym polu wielkie zasługi. Według legendy pocałunek pod mostem Westchnień, jednym z ponad 400 tamtejszych mostów, gwarantuje dozgonną miłość. Stąd też pochodził słynny uwodziciel Casanova. Ilekroć odwiedzam to miasto, czuję ekscytację, jakbym doświadczała czegoś tajemniczego, melancholijnego i nieskończenie pięknego. Rozpadającego się, a jednocześnie bardzo żywego. To miasto przesiąknięte jest miłosnymi wyznaniami. Ale to nie dosyć romantyzmu w naszym lutowym wydaniu. Znajdziecie tu również propozycje spędzenia romantycznego weekendu w zamku i afrodyzjaków, którymi z całą pewnością są desery. Na koniec chciałabym życzyć Państwu wspaniałych walentynek, bo zawsze warto celebrować miłość.

ENG

Apparently as many as 250 million roses are bred especially for this holiday. And there is nothing surprising about it. After all, red roses were the favourite flowers of Venus, the Roman goddess of love and lovers. And where is the best place to give a beautiful red bouquet to a loved one? In Paris of course. And that is where we'd like to invite you in this issue of *Kaleidoscope*. The city of love and lovers is, according to many, the most romantic place on our planet. Here, love literally floats in the air, permeating everything from art and literature, through music and cinema to architecture and cuisine. However, it turns out that there are more reasons to consider Paris the capital of love. It's the place where Valentine's Day was first celebrated – on 14 February 1400. And it can only be described as a runaway success.

Według legendy pocałunek pod mostem Westchnień w Wenecji gwarantuje dozgonną miłość.

According to legend, a kiss under the Bridge of Sighs in Venice guarantees undying love.

However, Paris is by no means the only city with romantic associations. Venice is no slouch in this area either. According to legend, a kiss under the Bridge of Sighs, one of Venice's 400+ bridges, guarantees undying love. Venice is the hometown of the famous seducer Casanova. Whenever I visit this city, I feel excited, as if I were experiencing something mysterious, melancholic, and infinitely beautiful, something falling apart, and yet very alive. This city is filled with declarations of love. But that's not all the romance in our February issue. We also have recommendations for a romantic weekend in a castle, and aphrodisiacal recipes, which certainly include desserts. Finally, I would like to wish you a wonderful Valentine's Day, because love is always worth celebrating.

Agnieszka Frenus

redaktor naczelna | editor in chief

©STOCKFOOD, ARCHIWUM PRYWATNE

AVIATOR
SWISS MADE WATCHES

Nr ref. V.3.36.2.294.4 PL
Cena: 6400 PLN

DAY-DATE

MECA-41

Douglas

- Polska Edycja -

SWISS MADE

Oficjalny dystrybutor w Polsce

POLJOT EURO

Igańska 24 Warszawa • Polska • +48 22 879 97 93
Lista salonów sprzedaży na www.poljot.com.pl

What's on

8 **Wydarzenia kulturalne**
Cultural events

Travel

12 **Dlaczego warto odwiedzić Paryż**
Why? Paris

16 **Podróż życia: Seul**
Journey of a lifetime: Seoul

26 **Dlaczego warto odwiedzić Wenecję**
Why? Venice

30 **Polska: zamki na weekend**
My Poland: castles for the weekend

Science

40 **Lodowce**
Glaciers

People & the world

52 **Motoryzacja**
Cars

Interview

60 **Martyna Kowacka**

Trends

66 **Desery**
Desserts

80 **Must have: dodatki**
Accessories

Up In The Air

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

86 **Ważne, z kim podróżujesz: Rafał Gruszczyński**
It's who you travel with: Rafał Gruszczyński

©GETTYIMAGES (2), STOCKFOOD, ADOBE STOCK

kaleidoscope

e-mail: kaleidoscope@burdamedia.pl

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

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

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

REKLAMA:

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

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

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

DYSTRYBUCJA:

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

Coraltravel

ANDA
BARUT
COLLECTION

DELİCE PENINSULA • DİDİM

NEW
2024

TURCJA | Didim

Spotkajmy się w luksusowym hotelu nad Morzem Egejskim.
Wybierz hotel Anda Barut Collection na **coraltravel.pl**

Kultura / Culture

poleca / by **AGNIESZKA MICHALAK**

ROY LICHTENSTEIN

od 8 marca, Muzeum ALBERTINA, Wiedeń
from March 8th, Albertina Museum, Vienna

Wystawa / Exhibition VIENNA

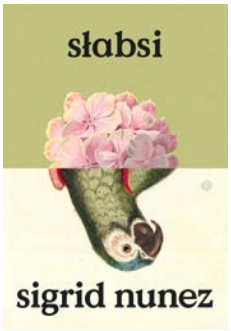
POP-REWOLUCJA POP-REVOLUTION

W latach 30. ub. w. jako nastolatek włóczył się po nowojorskich klubach jazzowych, by szkicować muzyków, m.in. Coltrane'a i Davisa. Kilkanaście lat później zaczęło być o nim głośno, kiedy zajął się pop-artem i portretowaniem m.in. postaci z kreskówek, komiksów i reklam. Wraz z Andym Warholem i Jacksonem Pollockiem Roy Lichtenstein zaliczany jest dziś do najważniejszych amerykańskich artystów XX w. Setną rocznicę jego urodzin wiedeńskie Muzeum Albertina świętuje obszerną retrospektywą obejmującą ponad 90 obrazów, rzeźb i grafik mistrza pop-artu. Nie przegapcie.

In the 1930s, as a teenager, he wandered around New York jazz clubs to draw sketches of musicians such as John Coltrane and Miles Davis. A dozen or so years later, he became famous when he got involved in pop art and porting, e.g. characters from cartoons, comics or advertisements. Together with Andy Warhol and Jackson Pollock, Roy Lichtenstein is now considered one of the most important American artists of the 20th century. The centennial of his birth is being celebrated at the Albertina Museum in Vienna with an extensive retrospective of over 90 paintings, sculptures and prints. Not to be missed.

© MACIEJ LANDSBERG/TEATR NARODOWY, M.P.

Książki / Books



LEKKO SKOMPLIKOWANE
A bit complicated

Czy w postcovidowym świecie da się jeszcze budować prawdziwe relacje? Jak to jest żyć w tak złożonym momencie historii i w jaki sposób postrzegamy własną przeszłość? A gdzie w tym wszystkim jest potrzeba pisania? Na te i kilka innych pytań próbuje odpowiedzieć Sigrid Nunez w swojej najnowszej powieści.
Is it still possible to build real relationships in the post-Covid world? What is it like to live in such a complex moment in history? How do we view our own past? And where is the need for writing in all this? Sigrid Nunez tries to answer these and other questions in her latest novel.

***Słabsi*, Sigrid Nunez, wyd. Pauza**

OD NOWA
Starting anew

Któregoś dnia wypalona zawodowo Yeong-ju postanawia rzucić dotychczasowe życie, by... spełnić marzenie. Przeprowadza się na obrzeża Seulu i otwiera kameralną księgarnię. Tylko czy nie przerośnie ją ten niełatwy biznes? Debiutancka powieść Koreanki Hwang Bo-reum najpierw podbiła Seul, teraz podbija Europę.
One day, burnt out from work, Yeong-ju decides to leave her current life and to fulfill her dreams. She moves to the outskirts of Seoul and opens a small bookstore. But won't this difficult business be too much for her? The debut novel of Korean Hwang Bo-reum first conquered Seoul, now it is conquering Europe.

***Witajcie w księgarni Hyunam-Dong*, Hwang Bo-reum, wyd. Albatros**

Film / Film

GRA Z CZASEM
Play with time

Propozycja dla fanów sensacji i marvelowskich komiksów. Cassandra Webb (w tej roli Dakota Johnson, która postanowiła sprawdzić się w nowym gatunku) jest ratowniczką medyczną na Manhattanie. I nie byłoby w tym niczego nadzwyczajnego, gdyby nie jej umiejętności jasnowidzenia. Czy jako superbohaterka zdoła ocalić parę żyć? Odpowiedź w kinach.
A proposition for fans of thrillers and Marvel comics. Cassandra Webb (played by Dakota Johnson, who's decided to test her acting skills in a new genre) is a paramedic in Manhattan. And there would be nothing unusual about thisit if it weren't for her clairvoyance skills. Will she be able to save a few lives as a superhero? You'll find the answer in the cinema.

***Madame Web*, reż. S.J. Clarkson**

Teatr / Theatre WARSAW

Kiedy Mariusz Benoit i Jerzy Radziwiłowicz grają Beckettowskiego „Czekając na Godota", a reżyseruje ich Piotr Cieplak, to trzeba tę Ligę Mistrzów zobaczyć. W warszawskim Narodowym.
When Mariusz Benoit and Jerzy Radziwłowicz star in Beckett's "Waiting for Godot" and are directed by Piotr Cieplak, you've got to see it. At the National Theater in Warsaw.

***Czekając na Godota*, reż. Piotr Cieplak, Teatr Narodowy w Warszawie**

EXPERIENCE EVERYTHING, REGRET NOTHING

amarBEIRUT Lebanese Fusion · Bibi's Cafe & Bar · Blue Cactus · BOCCA · Dary Natury

DONKEY SHOE · FOOD TOWN Fabryka Norblina · Let's Nibble Time to Share · moxo · Paradiso

The Piano Bar Warsaw · Soul On The Grill · Waga Piwo · Wine First · Wiśniewski

WARSAW, ŻELAZNA 51/53

FABRYKA NORBLINA

Księgarnię Saint Pierre wyróżnia jej artystyczny profil: znajdziecie tu wiele pism i książek o sztuce.
The Saint Pierre bookstore stnads out with its artistic profile: you will find many magazines and books about art here.

Mój Paryż
MY PARIS

poleca | recommends ***Aleksandra Chylak***
stewardessa PLL LOT

Dobrze się tu powłóczyć między uroczymi kamienicami lub pospacerować po reprezentacyjnych arteriach pamiętających dumne przejazdy Napoleona i najważniejszych królów Francji.
It's good to wander here among the charming tenement houses or walk along the imposing thoroughfares that recall the proud passages of Napoleon and the most important kings of France.

W STYLU BELLE ÉPOQUE
BELLE ÉPOQUE STYLE

Pieczone z masłem i czosnkiem, okraszone pietruszką – świetne ślimaki po burgundzku zjecie m.in. w Bouillon Chartier (7 rue du Faubourg Montmartre). Bistro w stylu belle époque nie przyjmuje rezerwacji, więc na stolik być może będzie trzeba poczekać.
Baked with butter and garlic, sprinkled with parsley - you can eat great Burgundy snails at, e.g., Bouillon Chartier, (7 rue du Faubourg Montmartre). The belle époque bistro does not accept reservations, so you may have to wait for a table.

Aleksandra Chylak
stewardessa PLL LOT

Uwielbiam uśmiechy pasażerów podczas opuszczania pokładu. Są dla mnie oznaką dobrze wykonanej pracy. W wolnym czasie podróżuję ze swoim psem Parysem.
I love seeing passengers smile as they leave the plane. For me, this is a sign of a job well done. In my free time, I travel with my dog Parys.

Nie przegap | Don't miss

DOBRZE ZAPROJEKTOWANE WELL-DESIGNED

Paryż swój wygląd zawdzięcza głównie rewolucyjnym przekształceniom zainicjowanym przez Georges'a-Eugène'a Haussmanna w XIX w. Jego plan urbanistyczny obejmował nowe arterie, place i bulwary. Wprowadził szerokie aleje, kamienne fasady, klasyczne 6-piętrowe budynki i zielone obszary – dzięki nim Paryż stał się jednym z najbardziej estetycznych i funkcjonalnych miast na świecie.
Paris mainly owes its appearance to the revolutionary transformations initiated by Georges-Eugène Haussmann in the 19th century. His urban plan included new arteries, squares and boulevards. He introduced wide avenues, stone facades, classic 6-storey buildings and green areas – and made Paris one of the most aesthetic and functional cities in the world.

TAM, GDZIE CHOPIN
WHERE CHOPIN VISITED

Kawa w Paryżu potrafi kosztować nawet 10 euro, a smakuje jak za 20, zwłaszcza w miejscach legendach. Są wśród nich Café de Flore, gdzie najpopularniejszy napój świata popijali Picasso czy de Beauvoir, najstarsza kawiarnia w mieście, założona w 1686 r. Le Procope, gdzie bywali Wolter, Rousseau i Chopin oraz urocza Au Vieux Paris d'Arcole (na zdj.), której fasadę zdobi zasadzona w 1946 r. glicynia.
Coffee in Paris can cost up to 10 euros, but tastes like 20 euros, especially in some of the city's legendary cafés. These include the Café de Flore, where this most popular beverage was once drunk by Pablo Picasso and Simone de Beauvoir, Le Procope, the oldest café in the city, founded in 1686, which was frequented by Voltaire, Rousseau and Chopin, and the lovely Au Vieux Paris d'Arcole (in the photo), whose facade is covered with wisteria planted in 1946.

Zostajecie w mieście dłużej? Warto kupić 5-dniową kartę Paris Visite za 43,50 euro (nieograniczone podróże po Paryżu i regionie Île-de-France).

Are you staying a bit longer? It's worth buying the 5-day Paris Visite card for €43.30 (unlimited travel in Paris and the Île-de-France region).

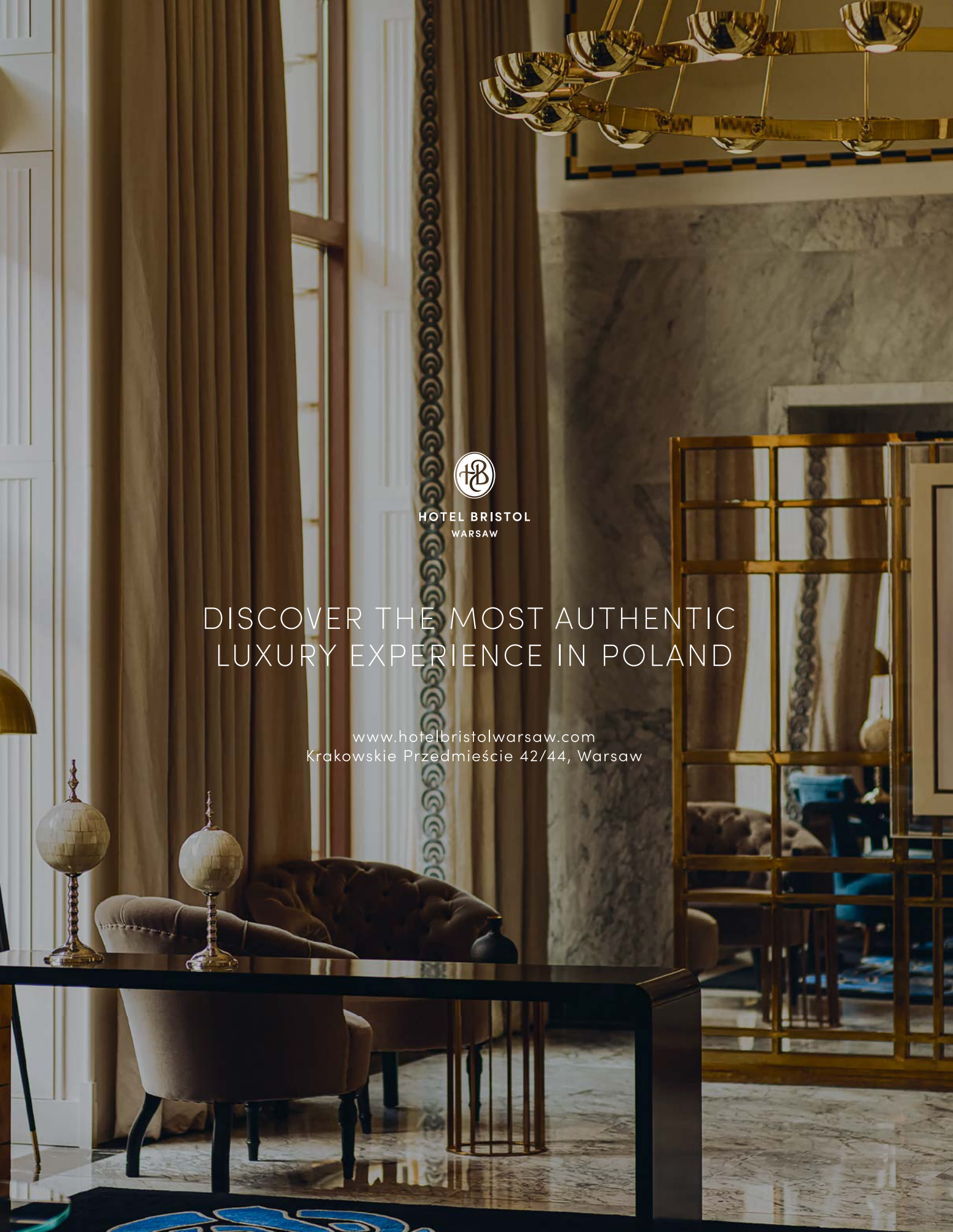
GDZIE NOCOWAĆ?
WHERE TO STAY

Polecam spędzić chociaż jedną noc w Pullman Tour Eiffel. Pokój z balkonem i widokiem na Sekwanę, Trocadéro oraz ikoniczną wieżę Eiffla – to jest coś. Wieczorem można zaś zjeść i wypić lampkę wina w rooftop barze.
I recommend spending at least one night at the Pullman Paris Tour Eiffel Hotel. A room with a balcony and a view of the Seine, the Trocadéro, and the iconic Eiffel Tower is really something. In the evening, you can eat and drink a glass of wine at the rooftop bar.

ZNAMY I DOCENIAMY
WELL KNOWN AND VALUED

W Paryżu działa ponad 170 muzeów, ale każdy wcześniej czy później i tak wyląduje w Luwrze, by rzucić okiem na marmurową Wenus z Milo (obok) lub *Mona Lizę*. Warto jednak wiedzieć, że najpewniej zobaczycie kopię obrazu Leonarda da Vinci, która jest wystawiana najczęściej. Oryginał jest zbyt cenny. Wizytę trzeba wcześniej zarezerwować, inaczej może już nie być miejsc na konkretną godzinę.
There are over 170 museums in Paris, but sooner or later, everyone ends up in the Louvre to take a look at the marble Venus de Milo (in the photo) or the Mona Lisa. However, it is worth knowing that what you will see exhibited is most likely a copy of Leonardo da Vinci's famous painting. The original is too valuable. You must book your visit in advance.

© SHUTTERSTOCK (3), GETTYIMAGES (2), LOOK PHOTOS, ARCHIWUM PLL LOT



HOTEL BRISTOL
WARSAW

DISCOVER THE MOST AUTHENTIC LUXURY EXPERIENCE IN POLAND

www.hotelbristolwarsaw.com
Krakowskie Przedmieście 42/44, Warsaw

W dzielnicy Bukchon znajdziemy odrestaurowane tradycyjne koreańskie domy zwane hanok.
In the Bukchon district you will find restored traditional Korean houses, called hanok.

Seul

SEOUL

Gwarne ulice, futurystyczne wieżowce, ale też dostojne pałace i obłędny street food. Stolica Korei Południowej zaskakuje na każdym kroku.

Bustling streets, futuristic skyscrapers, stately palaces, and amazing street food. The capital of South Korea surprises at every turn.

tekst / by **AGNIESZKA MICHALAK**

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

PL

Wyłoniła się nagle z bocznej uliczki. Miała upięte wysoko w kok czarne lśniące włosy, długą spódnicę w kolorze fiołków, białą jedwabną bluzkę i pachniała drzewem kaszmirowym. Szła wolno i dostojnie jak księżniczka z dynastii Joseon. W 10-milionowym Seulu, w którym ludzie poruszają się jak mrówki między wieżowcami i pędzącymi samochodami, była jakby z innej bajki, poza czasem. Poszłam za nią. Kiedy minęła Muzeum Sztuki Nowoczesnej (MMCA), wiedziałam już, że za kilka chwil staniemy obie przed pałacem Gyeongbokgung.

W RYTMACH K-POPU

Seul. Na pierwszy rzut oka dość chaotyczny, głośny, kolorowy i bardzo tłoczny. Na każdy kilometr kw. przypada tu aż 15 tys. mieszkańców. Na poły nowoczesny, na poły tradycyjny. Gmachy ze szkła i stali stoją w dumnych szeregach obok tradycyjnych drewnianych budynków czy buddyjskich świątyń. Uliczne stragany sąsiadują z ekskluzywnymi butkami Coco Chanel, Hermesa czy Louis Vuitton i luksusowymi hotelami, pod którymi parkują sznury limuzyn.

ENG

She suddenly emerges from a side street, has shiny black hair tied high in a bun, a long violet skirt, a white silk blouse, and smells of cashmere wood. She walks slowly, in a dignified manner, like a princess from the Joseon dynasty. In Seoul, a city with a population of 10 million, where people move like ants among the hundreds of skyscrapers and speeding cars, she looks like something from another world. I follow the woman. When she passes the Museum of Modern Art (MMCA), I know that in a few moments we will both be standing in front of the Gyeongbokgung Palace.

TO THE RHYTHM OF K-POP

Seoul. At first glance, it comes across as chaotic, noisy, colourful, and very crowded. There are as many as 15,000 inhabitants per square kilometre. It's half modern, half traditional. Enormous glass and steel office towers stand in proud rows next to traditional wooden buildings, and Buddhist temples. Street stalls stand adjacent to exclusive Coco Chanel, Hermes and Louis Vuitton stores and luxury hotels with lines of limousines parked outside. Small streets with low, modest buildings

Drobne uliczki z niską skromną zabudową biegną ku szerokim arteriom, przy których wyrosły pałace pozostawione przez dynastię Joseon (rządy sprawowała od 1392 do 1897 r.), obok przeszklonych futurystycznych stacji metra. Dziś nieprawdopodobnie szybki rozwój Seulu dyktują fabryki rodzące na potęgę technologiczne (oraz anty-agingowe) nowości. Tu na każdym kroku można złapać szybkie wi-fi, a na targach kupić kosmetyki, które potrafią zdziałać cuda.
Ale skupmy się na moment na historii. Miasto powstało już w 18 r. p.n.e., parę wieków później zbudowano mury obronne, które dziś tylko częściowo zachowały się na wzgórzach, w północnych fragmentach przedmieść. Podobnie rzecz się ma z bramami miejskimi – przetrwała Heunginjimun oraz brama południowa Sungnyemun. Historia tej drugiej jest dość dramatyczna, bo ten XIV-wieczny zabytek okrzyknięty dziś narodowym skarbem nr 1 spłonął w 2008 r. w wyniku podpalenia – kilka lat później został zrekonstruowany Co ciekawe, przetrwał wcześniejszą wojnę koreańską (1950–1953), która niemal doszczętnie strawiła miasto, które de facto do dziś się odbudowuje.

run towards wide thoroughfares lined with traditional palaces left by the Joseon dynasty (it ruled from 1392 to 1897) abutting glass-covered futuristic metro stations. Today, the incredibly rapid development of Seoul is dictated by factories producing technological (and anti-aging) innovations. Here you can get access to fast Wi-Fi at every step, and you can buy cosmetics that work wonders at markets.
But let's turn our attention to the history of the place. The city was founded in 18 BC, and defensive walls were built a few centuries later. These are now only partially preserved on the hills in the northern suburbs. The same applies to the city gates – only Heunginjimun and the southern gate, Sungnyemun, have survived. The history of the latter is quite dramatic, because this 14th-century monument, hailed as the country's premier National Treasure and one of the city's main tourist attractions, burned down in 2008 as a result of arson and was rebuilt a few years later. Interestingly, it survived the earlier Korean War (1950–1953), which almost completely destroyed the city (which is actually still being rebuilt).

Uliczne stragany sąsiadują w Seulu z ekskluzywnymi butikami i luksusowymi hotelami.
In Seoul, street stalls stand adjacent to exclusive stores and luxury hotels with lines of limousines.

Seul przecina rzeka Han i symbolicznie dzieli go na dwie części – bardziej historyczną północną oraz biznesową część południową. Od paru dni kręcę się po tej pierwszej. Jak rasowa ciekawska turystka zaliczyłam już spacer po dzielnicy Gangnam-gu usianej tajemniczymi klubami, z których pobrzmiewa K-pop grany przez najlepszych didżejów na świecie, dokładnie obeszłam wspomnianą bramę Sungnyemun oraz XIX-wieczny pałac Deoksugung utrzymany w tradycyjnym koreańskim stylu, chociaż z elementami neoklasycyzmu. Zajrzałam też do futurystycznego, przeszklonego wnętrza miejskiego Ratusza, w którym zaskoczyły mnie ściany, po których pnie się bujna roślinność, oraz rosnące wewnątrz budynku wysokie na dobrych kilka metrów drzewa i krzewy. Ale to nie koniec – z tutejszego ogrodu zaprojektowanego na dachu zrobiłam świetne zdjęcia panoramy miasta i góry Namsan z N Seoul Tower, do której zresztą wybieram się na kolację. Obok nowoczesnego City Hall wciąż stoi stary ratusz z 1926 r. przekształcony dziś w bibliotekę, w której można przejrzeć

1. Czego spróbować w Seulu? Np. bibimbapu, czyli ryżu z warzywami, wołowiną i jajkiem.

What to try in Seoul? For example, bibimbap, i.e. rice with vegetables, beef and egg.

2. A tak wygląda tradycyjny strój koreański.
This is what a traditional Korean outfit looks like.

3. Znajdująca się na zboczu góry Sudo świątynia Pongŭnsa, w której odbywa się Festiwal Latarni.
Bongeunsa Temple, located on the slope of Mount Sudo, is where the Lantern Festival takes place.

4. Targ uliczny Gwangjang Market – tu pysznie zjecie.
Gwangjang street market - you can eat delicious food here.

5. Instalacja *Drzewo życzeń* z wyrzuconych smartfonów w MMCA.
The Wishing Tree -installation made of discarded smartphones at MMCA.

The Han River cuts through the city and symbolically divides it into two parts - a historical north and a commercial south. I've been hanging around the first one for a few days now. Ever the stereotypical rubbernecking tourist, I not only walk through the Gangam district, dotted with mysterious clubs with K-pop played by the best DJs in the world, but also stroll around the Sungnyemun gate and the 19th-century Deoksugung Palace, decorated in a traditional Korean style, although with elements of neoclassicism. I also look into the futuristic glass interior of the City Hall, with its walls covered with lush vegetation and trees and shrubs growing several metres high inside the building. But that's not all - from the rooftop garden, I take some amazing photos of the surrounding cityscape and the mountain with the Seoul Tower, where I'm going have dinner. Next to the modern City Hall, there is still the old City Hall from 1926, now transformed into a library where you can view historical documents, such as reports on Koreans' foreign trips. The two town halls are connected by basements, which are home to artistic bou-

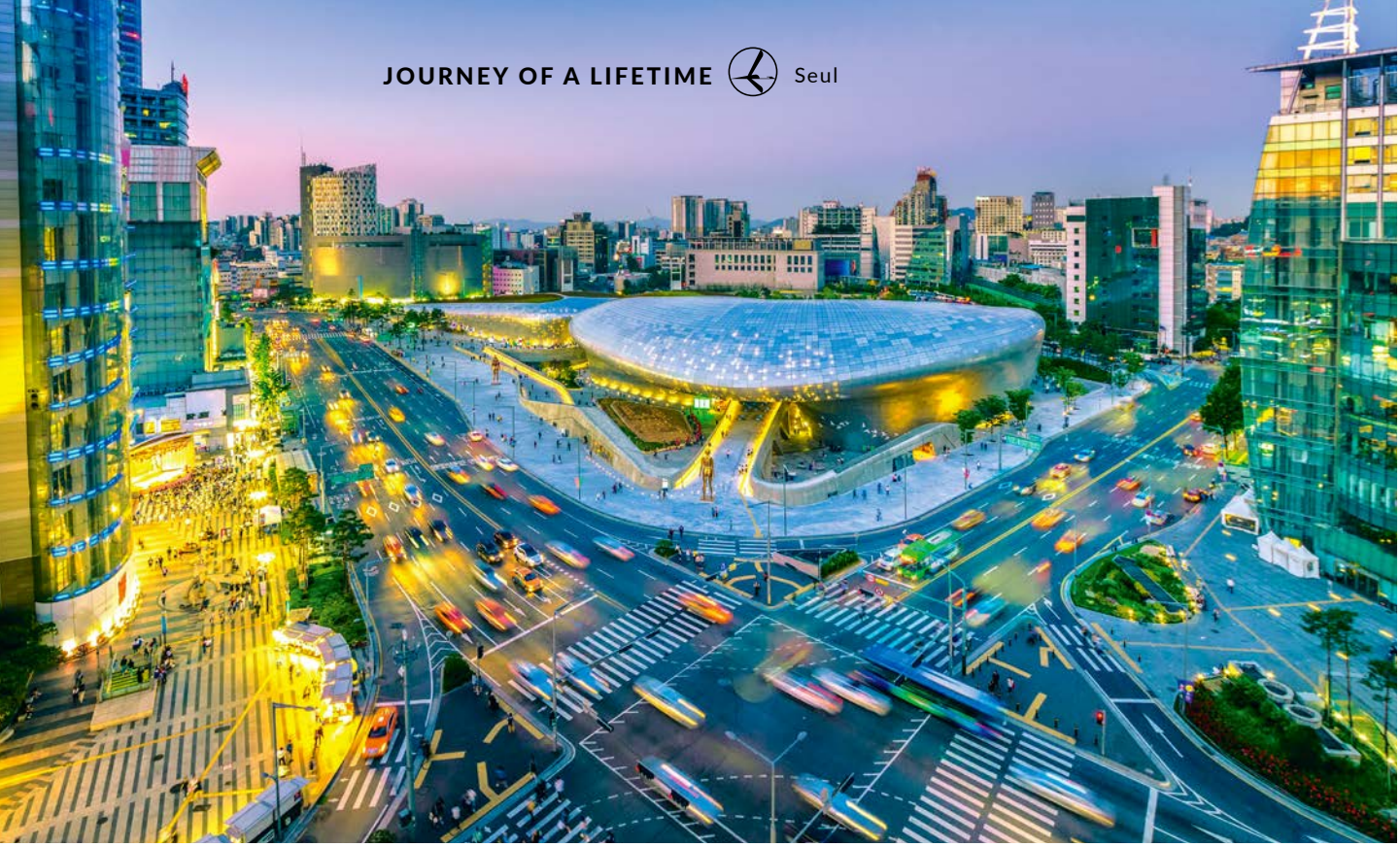
1

2

3

4

5



dokumenty historyczne, chociażby ciekawe raporty o wyjazdach zagranicznych Koreańczyków. Obydwa ratusze połączone są piwnicami, w których rozgościły się artystyczne butiki i restauracje. Pod gmachami bywa jeszcze ciekawej, na tzw. Seoul Plaza przesiaduje młodzież, odbywają się koncerty, pchle targi, a nawet festiwal kimchi.

WITAJ, KSIĘŻNICZKO!

A teraz z księżniczką we fiołkowej spódnicy stajemy przed bramą Gwanghwamun prowadzącą do rezydencji królewskiej z XIV w. uważanej za najpiękniejszą w całym Seulu – pałacu Gyeongbokgung. Akurat odbywa się tu zmiana warty, podczas której mężczyźni w tradycyjnych wielobarwnych tunikach dostojnie, z kamiennymi twarzami maszerują w długim szeregu. Cała ceremonia jest rekonstrukcją zmiany strażników za panowania dynastii Joseon odpowiedzialnych za obronę króla, otwieranie i zamykanie wejścia na teren rezydencji. Mam zatem chwilę, by zapytać księżniczkę o jej nietypową kreację. Okazuje się, że wypożyczenie takiego stroju kosztuje 49 tys. wonów (ok. 150 zł) i wtedy do rezydencji można wejść za darmo, 50 tys. wonów trzeba zaś zapacić za wizytę bez tradycyjnego stroju. Zaczynam żałować, że i ja się nie wyelegantowałam. Cóż, wchodzimy. Kompleks jest imponujący, składa się z kilku ogrodów, wysepek, kamiennych mostów i ponad 300 budynków. Był kilkakrotnie niszczony, m.in. podczas inwazji

Futurystyczny Dongdaemun Design Plaza (plac plus centrum handlowe) przypominający statek kosmiczny zaprojektowała Zaha Hadid.
The futuristic Dongdaemun Design Plaza (the square plus the shopping center), resembling a spaceship, was designed by Zaha Hadid.

Rzeźba *Gangnam Style*. To symbol dzielnicy Gangnam-gu, która jest synonimem luksusu.
Gangnam Style sculpture. It is a symbol of the Gangnam-gu district, which is synonymous with luxury.

tiques and restaurants. Things are even more interesting under the buildings - the Seoul Plaza is a popular hangout for young people. There are concerts, flea markets, and even a kimchi festival.

WELCOME PRINCESS!

And now, with the princess in the violet skirt, we stand in front of the Gwanghwamun gate leading to the 14th century royal residence, considered the most beautiful in all of Seoul - Gyeongbokgung Palace. The changing of the guard is taking place. Men in traditional colourful robes are solemnly and impassively marching in a long line. The entire ceremony is a reconstruction of the changing of the Joseon dynasty guards. They were responsible for defending the king and opening and closing the entrance to the residence. I have a moment to ask the princess about her unusual getup. It turns out that renting such an outfit costs KRW 49,000 (approx. PLN 150) and that wearing it guarantees free entry to the residence. Otherwise, a visit will set you back PLN 50,000. I'm starting to regret not being more elegant. I go in. The complex is impressive, consisting of several gardens, islets, stone bridges and over 300 buildings. It has been destroyed several times, including during the Japanese invasion in 1592. Some of the buildings have already been rebuilt, and some are still being built anew.
What I'm most interested in is the Hyangwonjeong Pavilion, which is located on a small island.

ODLEĆ NA ZIMĘ!

ITAKA

NOWOŚCI: BRAZYLIA | SRI LANKA I KENIA

ZANZIBAR I MALEDIWY I DOMINIKANA
MADAGASKAR I TAJLANDIA I OMAN
WYSPY ZIELONEGO PRZYLĄDKA

ITAKA | POLSKA

PARTNER

WWW.ITAKA.PL

Japonii w 1592 r. Część budynków już odbudowano, część wciąż rodzi się od nowa. Mnie najbardziej ciekawią pawilon Hyangwonjeong usytuowany na niewielkiej wysepce – był pierwszym miejscem w Korei oświetlonym żarówkami elektrycznymi (w 1894 r.) – oraz dostojny Geunjeongjeon, czyli dawna sala balowa, gdzie odbywały się bankiety na cześć zagranicznych gości. W kompleksie mogłabym spędzić cały dzień, ale przecież czeka na mnie przewodniczka Kim, z którą mam odwiedzić tutejszy zakupowy raj, chociaż... robi się ciemno.

DZIĘKI ŚLIMAKOM?

Agnes, wszyscy robimy tu zakupy po zmroku. My w Seulu ciężko i długo pracujemy, tylko późnym wieczorem mamy czas wydawać pieniądze – śmieje się Kim i prowadzi do dzielnicy Myeongdong.

Zatrzymujemy się pod teatrem noszącym tę samą nazwę i biorę głęboki oddech – oto roztacza się przede mną istny labirynt zatłoczonych, pękających od przeróżnych towarów uliczek zamkniętych dla ruchu. Krzyczą do mnie lśniące neony, kolorowe banery, stragany z gadżetami, sklepiki z akcesoriami do włosów, z ubraniami, butami, ze wszystkim. Są i food tracki uginające się od kasztanów, lizaków, pączków i krabów smażonych w głębokim oleju, orzechowych placuszków hotteok, ciasteczek z czerwoną fasolą bungeoppang czy wszechobecnego gimbapu,

Koreańczycy kochają jadać na mieście i są bardzo punktualni.

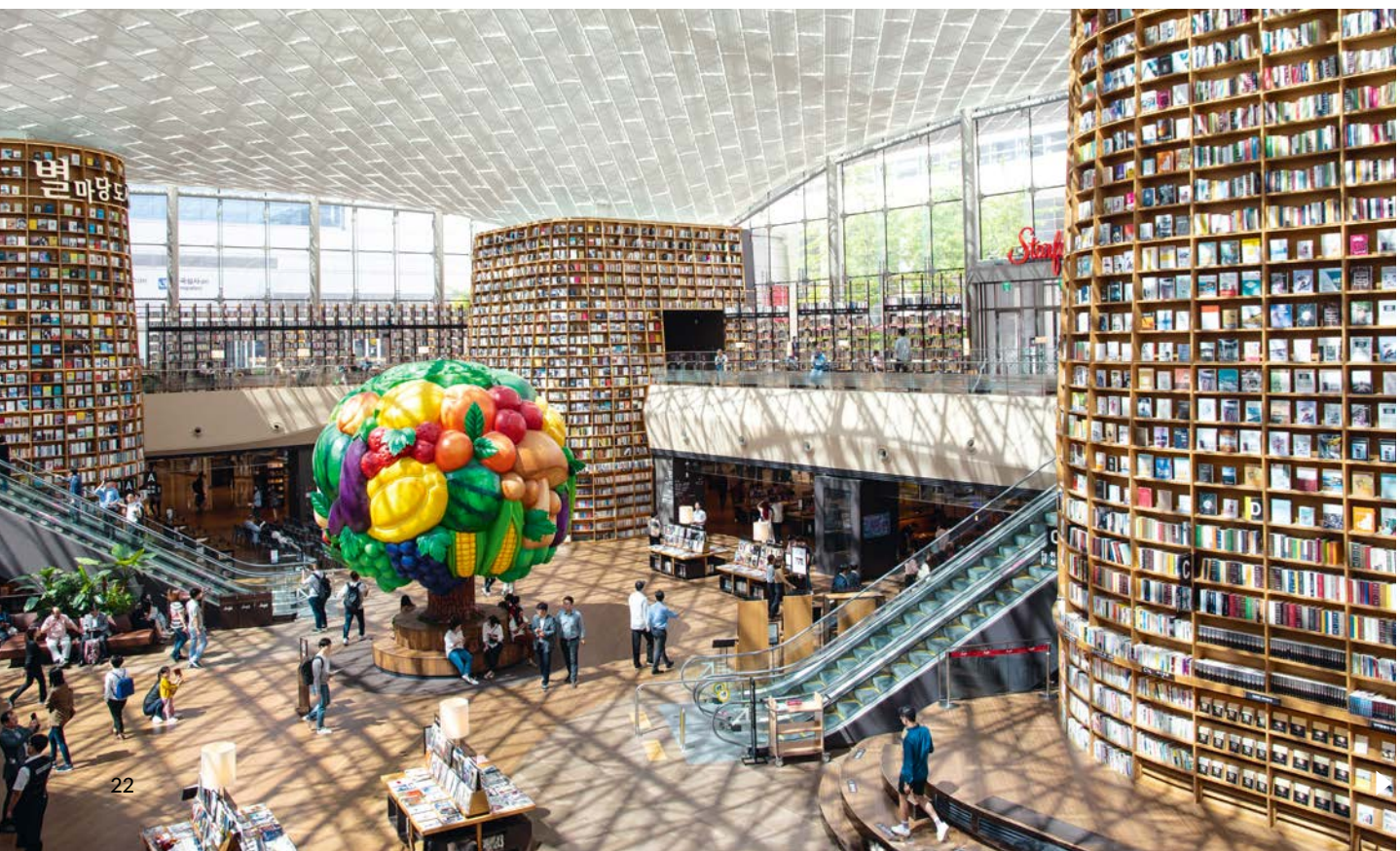
Koreans love eating out and are very punctual.

This was the first place in Korea to be lit with electric bulbs (in 1894), and the stately Geunjeongjeon, a former ballroom where banquets used to be held for foreign guests. I could spend the whole day in the complex, but my guide, Kim, is waiting for me. I'm supposed to visit the local shopping paradise with her. But it's getting dark.

THANKS TO SNAILS?

"Agnes, we all shop here after dark. In Seoul, we work hard and long hours. We can only find time spend money late in the evening", Kim laughs and leads the way to the Myeongdong district.

We stand in front of the theatre of the same name and I take a deep breath - before me lies a veritable maze of crowded streets bursting with various goods, closed to traffic. Shining neon lights, colourful banners, stalls with gadgets, hair accessories shops, clothes shops, shoe shops, everything screaming at me. There are also fast tracks packed with chestnuts, lollipops, deep-fried donuts and



W nowoczesnej bibliotece Starfield można przepaść. Tym bardziej że odbywają się tu spotkania z autorami i wieczory poetyckie.
You can lose track of time in the modern Starfield Library. Especially since meetings with authors and poetry evenings are held here.

Jedna z rezydencji władców z dynastii Joseon, czyli pałac Changdeok zbudowany w XV w.
One of the residences of the rulers of the Joseon dynasty, i.e. Changdeok Palace, built in the 15th c.

czyli tutejszego sushi. Kim pokazuje mi butiki z kremami i maseczkami ze ślimaka, złota i alg, które podobno w 10 min potrafią cofnąć czas o jakieś pięć lat. Zresztą mijające mnie Koreanki mają tak idealnie porcelanowe twarze – pewnie dzięki ślimakom właśnie – że nie sposób zgadnąć ich wieku. Wszak wszystkie wyglądają jak nastolatki.

– Dbanie o urodę to element naszej kultury – rzuca Kim. – Kosmetyki koreańskie są bardzo dobre i w świetnej cenie, nie znajdziesz takich w Europie. Marka nie ma znaczenia. Nie zastanawiaj się!

Po tym szaleństwie Kim prowadzi mnie jeszcze oświetloną ścieżką przez uroczy Namsan Park wiodący do wieży widokowej (a przy okazji komunikacyjnej i obserwacyjnej) N Seoul zbudowanej w 1971 r. Wysoka na 236 m ma kilka panoramicznych tarasów oraz restauracji na poszczególnych piętrach. Kiedy docieramy na miejsce, okazuje się, że sporo tu ludzi – Kim tłumaczy, że dziennie odwiedza ją ponad 20 tys. osób, wspomina też o życiu tutaj. Koreańczycy kochają jadać na mieście i lubią przestrzegać wszelkich reguł, dlatego np. są bardzo punktualni. Tymczasem w restauracji HanCook kelnerka stawia przed nami cały zestaw dań: zupę gyegye z wodorostów, sałatkę jinseng ze słynnym żeń-szeniem koreańskim oraz naleśnik z dzikich warzyw z kiełkami, a to dopiero przekąski. Seul także pysznie smakuje. ■

crabs, hotteok nut pancakes, bungeo-ppang (fish-shaped pastries stuffed with red beans) and the ubiquitous gimbap (the local sushi). Kim points to boutiques selling snails, gold and algae creams, and masks that are said to be able to turn the clock back five years in 10 minutes. The Korean women who walk past have such perfectly porcelain faces - probably thanks to the snails - that it is impossible to guess their age. They all look like teenagers. "Taking care of your beauty is part of our culture", says Kim. "Korean cosmetics are very good quality and good value for money. You won't find anything like this produced in Europe. The brand doesn't matter, they are all good. Don't hesitate!"

After this madness, Kim leads me along an illuminated path through the charming Namsan Park leading to the N Seoul observation and communication tower, built in 1971. It is 236 m high and has several observation decks and restaurants on individual floors. The place is crowded with people. Kim explains that over 20,000 people come here every day. She also mentions life here. Koreans love eating out and like to follow all the rules, which is why they are very punctual. In the Hancook restaurant, the waitress serves us a whole set of dishes: Gyegye seaweed soup, Jinseng salad with the famous Korean ginseng, and a wild vegetable pancake with sprouts. And these are just the appetisers. Seoul really tastes delicious. ■

© GETTYIMAGES (5), SHUTTERSTOCK (2), ADOBE STOCK (2), STOCKFOOD, M.P.

dine with us . stay with us

Nobu Hotel Warsaw

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

ROZKOSZUJ SIĘ MIŁOŚCIĄ I LUKSUSEM

ENJOY LOVE AND LUXURY

Już za chwilę celebrować będziemy święto miłości i zakochanych. Mamy doskonałą receptę na iście romantyczną eskapadę.

We're just about to celebrate the day of love and those who are in love. We have the perfect recipe for you for a truly romantic escapade.

Z kodem rabatowym *FLY* odbierz 5% zniżki na naszą ofertę.

The *FLY* discount code will get you a 5% discount.

W czterogwiazdkowym hotelu Pałacu Mała Wieś odkryjcie magiczną atmosferę wspólnych chwil. Spędź weekend w naszych przestronnych, butikowych apartamentach, gdzie każdy detal sprawia, że czujesz się jak w bajce. Niezapomniany widok na Staw Wielki oraz Pałac i wyjątkowe wnętrza stworzone są dla zakochanych dusz. Butelka regionalnego wina, bukiet czerwonych róż i świece w pokoju bez wątpliwości zaskoczą drugą połówkę.

Zrelaksujcie się w naszym spa i oddajcie się rozkoszy w otoczeniu pięknych krajobrazów. Masaże dla dwojga, jacuzzi, gorąca bania oblana drewnem, sauny i zabiegi pielęgnacyjne sprawią, że Wasze ciała i dusze odczują prawdziwe odprężenie.

Restauracja Stara Wozownia, uznawana za najlepszą w Polsce, przeniesie was do kulinarnego raju. Przygotowaliśmy wyjątkowe menu, byście mogli delektować się chwilą i smakiem we dwoje przy blasku świec. Ponadto każdy krok w otoczeniu naszych ogrodów i parku jest pełen miłości i magii.

Rezerwuj teraz, by uczcić miłość w otoczeniu luksusu i uroku!

In the four-star Hotel Pałac Mała Wieś, you can discover the magical atmosphere of moments shared with your loved one. Spend a weekend in our spacious, boutique apartments, where every detail makes you feel like you're in a fairy tale. An unforgettable view of Staw Wielki and the Palace, and the unique interiors are just perfect for enamoured couples. A bottle of regional wine, a bouquet of red roses and candles in the room will undoubtedly surprise your other half.

Relax in our spa and indulge yourself in the beautiful landscape. A massage for two, a jacuzzi, a wooden hot tub, saunas and beauty treatments will make your body and soul feel truly relaxed.

The Stara Wozownia restaurant, considered the best in Poland, will take you to a culinary paradise. We have prepared a unique menu so that you can enjoy a romantic candlelight dinner. Moreover, every step in our gardens and park is full of love and magic.

Book your stay now to celebrate love in a luxurious and charming environment!

Mała Wieś ★★★★
PAŁAC MAŁA WIEŚ
HOTEL & SPA

Hotel & SPA Pałac Mała Wieś****

Mała Wieś 40, Belsk Duży 05-622
+48 782 404 040 www.palacmalawies.pl

Wenecja
VENICE

Idealna na karnawałową imprezę, romantyczną kolację czy aktywny weekend ze sztuką i znakomitym jedzeniem. Cudownie ją odkrywać, a jeszcze piękniej do niej wracać.

Perfect for a carnival party, a romantic dinner, or an active weekend with art and delicious food. It's wonderful to discover Venice, and even more delightful to come back to it.

tekst / by **AGNIESZKA MICHALAK**

MAŁE CO NIECO
A LITTLE SOMETHING

Na kawę zajrzyjcie do najstarszej we Włoszech Caffè Florian na placu św. Marka, a słynne cicchetti na bagietce warto zjeść w najstarszej tawernie w Wenecji, działającej od 1462 r. Cantinie do Mori.

For coffee, visit Caffè Florian in St. Peter's Square, the oldest café in Italy. And to try the famous cicchetti on a baguette, drop in to the Cantina do Mori. This is the oldest tavern in the city and has been operating since 1462.

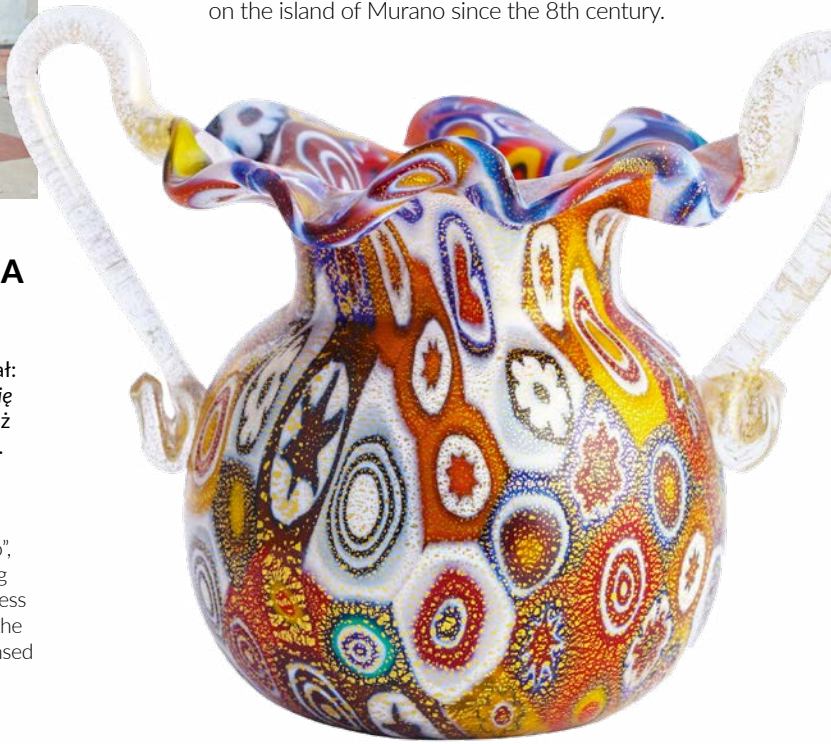
OD WESTCHNIENIA DO WESTCHNIENIA
FROM SIGH TO SIGH

Być w Wenecji to jakby zjeść całe pudełko czekoladek z likierem naraz – pisał Truman Capote, a Jarosław Iwaszkiewicz notował: *Chodzenie po Wenecji jest zawsze wzdychaniem, wznoszeniem się i opadaniem po niezliczonych mostkach.* W istocie, miasto ma aż 417 mostów, które łączą 117 wysp, na których jest położone. Zaś po tutejszych kanałach pływa ok. 400 licencjonowanych gondolierów. Rejs trwa ok. 30 min i kosztuje ok. 80 euro niezależnie od liczby osób, które płyną gondolą (od 1 do 6).

"Venice is like eating an entire box of chocolate liqueurs in one go", wrote Truman Capote, and Jarosław Iwaszkiewicz noted: "Walking around Venice is sighing all the time, rising and falling over countless bridges". In fact, the city has as many as 417 bridges connecting the 117 islands on which it is built. There are approximately 400 licensed gondoliers plying the local canals. The cruise lasts approximately 30 minutes and costs around EUR 80, regardless of the number of people in the gondola (from 1 to 6).

Co przywieźć z Wenecji? Oczywiście coś szklanego – szkło na wyspie Murano jest wytwarzane od VIII w.

What to bring back from Venice? Something made of glass of course - glassware has been produced on the island of Murano since the 8th century.



60. Międzynarodowa Wystawa Sztuki – La Biennale di Venezia potrwa od 20 kwietnia do 24 listopada 2024 r.

The 60th International Art Exhibition – La Biennale di Venezia will last from 20 April to 24 November.

MIASTO FILMU
THE CINEMA CITY

Wenecję kocha kamera, to w jej scenerii realizowano zdjęcia m.in. do filmów: *Mały romans*, *Niebezpieczna piękność*, *Turysta* czy *Casino Royal*. I to tu odbywa się najstarszy na świecie festiwal filmowy (na przełomie sierpnia i września).

The camera loves Venice. The city has been the scenery of countless films: *A Little Romance*, *Dangerous Beauty*, *The Tourist*, and *Casino Royal*. And the world's oldest Film Festival is held here (at the turn of August and September).

LUBI SIĘ BAWIĆ
THE CITY THAT LIKES TO HAVE FUN

Pierwsze wzmianki o karnawale weneckim (w tym roku trwa do 13 lutego) pochodzą z 1094 r., a o maskach z XIII w. Te prawdziwe wciąż są robione ręcznie z papier mâché i sprzedawane w specjalistycznych sklepach oraz pracowniach.

The earliest mention of the Venetian carnival (this year it lasts until 13 February) dates from 1094, and masks were first mentioned in the 13th century. Authentic masks are still handmade from paper mâché and sold in specialized stores and ateliers.

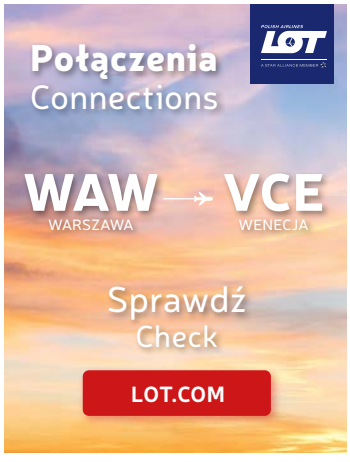
Ręcznie robione weneckie maski kosztują nawet 100 euro.

Handmade Venetian masks cost up to 100 euros.

WIECZNIE ZAKOCHANY
ETERNALLY IN LOVE

Miał 186 cm wzrostu, uwiódł niezliczoną liczbę kobiet i podobno prawie został sekretarzem króla Augusta Poniatowskiego. Giacomo Casanova przyszedł na świat właśnie w Wenecji.

He was 186 cm tall, seduced countless women, and apparently almost became the secretary of King August Poniatowski. Giacomo Casanova was born in Venice.



© ADOBE STOCK (3), SHUTTERSTOCK (2), LOOK PHOTOS/AGE FOTOSTOCK, M.P.

jww
ACCOUNTING OFFICE

Proud Member of
AlliottGlobalAlliance™

Global Solutions for Growing International Businesses

ACCOUNTING

PAYROLL & HR

COMPANY SECRETARIAL

PLACING ON THE MARKET

PAYMENT MANAGEMENT

Total staff	Cities	Countries
7031	252	96

Office in Poland

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

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

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

5 zamków na city break

...castles for a city break

Czy wiedzieliście, że w wielu z najpiękniejszych polskich zamków można także nocować? Oto nasze podpowiedzi na weekend po królewsku.
Did you know that you can stay overnight in many of Poland's most beautiful castles? Here are our tips for a truly princely weekend.

tekst / by
MAGDALENA RUDZKA

Od grudnia do kwietnia dla zwiedzających dostępna jest zamkowa wieża z pięknym widokiem na okolice.
From December to April, the castle tower, which has a beautiful view of the surrounding area, is open to visitors.

1 Czocha

PL

Przygodę z zamkami rozpocznijmy w regionie, który z nich słynie – na Dolnym Śląsku. Niedaleko Gryfowa Śląskiego, w miejscowości Sucha, stoi zamek Czocha – obiekt tak klimatyczny i piękny, że mógłby być scenografią filmową. Usytuowany w strategicznym miejscu, na cyplu wrzynającym się w Jezioro Leśniańskie, wygląda jak prawdziwa warownia. I nią był. Powstał w XIII w. jako twierdza na granicy ówczesnych księstw śląskich. Choć na początku XX w. został przebudowany, zachował klimat prawdziwego zamku. W koleje losu Czochy trudno uwierzyć, był między innymi tajnym obiektem wojskowym. Przez swoją burzliwą historię i wielu właścicieli zamek dorobił się własnych legend o zagrabionych skarbach, schowkach i przejściach kryjących się w labiryncie murów i pomieszczeń. W tym drugim jest sporo prawdy i Czochę można zwiedzać także Szlakiem Tajnych Przejść, których podobno posiada aż 40. Zamek organizuje też wizytacje nocne. Nic, tylko zwiedzać, a potem wypocząć na przykład w spektakularnej Komnacie Książęcej.

ENG

Let's start with a region that is famous for its castles - Lower Silesia. Near Gryfów Śląski, in the town of Sucha, there is Czocha Castle – a place so atmospheric and beautiful that it could be a film set. Situated in a strategic place, on a promontory jutting into Lake Leśnia, it was built in the 13th century as a fortress on the border of the then Silesian duchies. Although it was rebuilt at the beginning of the 20th century, it has retained its authentic atmosphere. The fate of Czocha Castle is truly incredible. It has even been a secret military facility. Due to its turbulent history and many owners, the castle has developed its own legends about looted treasures, hiding places, and passages hidden in its labyrinth of walls and rooms. Actually, Czocha can be explored along the Trail of Secret Passages, of which there are said to be as many as forty. The castle also organizes night tours. These only involve sightseeing and then resting, for example, in the spectacular Prince's Chamber.

2 Baranów Sandomierski

PL

Perła renesansu. Zamek w Baranowie Sandomierskim często bywa porównywany z Wawelem ze względu na podobny, otoczony krużgankami dziedziniec. Wybudowany w latach 1591–1606 jest jedną z najlepiej w Polsce zachowanych rezydencji magnackich tego okresu. Za jego projekt odpowiada, wedle ówczesnej mody, włoski architekt. Santi Gucci pracował także przy budowie zamku w Niepołomicach oraz na dworach trzech królów Polski: Zygmunta Augusta, Stefana Batorego i Henryka Walezego. Dziś twierdza, a właściwie cały zespół zamkowo-parkowy, tętni życiem. Nie zamienił się w obiekt muzeum, chociaż takowe w jego wnętrzach działa. Warto je zwiedzić, sam zamek również. Jeśli chcemy czegoś więcej, można tu nocować, wynajmując apartament, komnatę lub pokój. Listę atrakcji dopełniają: restauracja, oranżeria z letnią kawiarnią, spa i wypożyczalnia rowerów. W Baranowie zawsze coś się dzieje – odbywają się warsztaty kulinarne, degustacje, koncerty. Poznacie podczas nich na przykład kulturę Lasowiaków, czyli grupy etnograficznej od wieków mieszkającej w okolicach Sandomierza.

2

ENG

A pearl of the Renaissance. The castle in Baranów Sandomierski is often compared with Wawel Castle due to its similar cloistered courtyard. Built between 1591 and 1606, it is one of the best-preserved magnate residences of that period in Poland. As per the fashion of the time, it was designed by a young Italian architect, Santi Gucci. Gucci also worked on the construction of the castle in Niepołomice and at the courts of the Polish kings Sigismund Augustus, Stephen Batory and Henry Valois. Today, the fortress, and actually the entire castle and its park complex, is teeming with life. It has not been turned into a museum, although there is one inside. You can visit the museum, as well as the castle itself. If you want more, you can stay here overnight by renting an apartment, a chamber, or a room. The list of attractions also includes a restaurant, an orangery with a summer cafe, a spa, and a bicycle rental. There is always something going on in Baranów - culinary workshops, tastings, concerts. During such events, you can learn, for example, about the culture of the Lasovians (or Lasowiacy), an ethnographic group that has lived in the Sandomierz area for centuries.

Wszystkie tereny parkowe wokół pałacu w Mosznej mają aż 330 ha.
All park areas around the palace in Moszna cover as much as 330 hectares.

Moszna

PL

Bajkowy zamek, a właściwie pałac w Mosznej niedaleko Opola tylko z pozoru wygląda gotycko. Tak naprawdę ma niewiele ponad sto lat, choć jego historia sięga XVII w., kiedy to na jego miejscu stał drewniany dwór. Obecny wygląd zyskał w wyniku śmiałej przebudowy w XIX i XX w. Efekt to niezwykła mieszanka stylów architektonicznych, które tworzą spójną, magiczną całość. Pałac słynie m.in. z trudnej do wyobrażenia ilości pomieszczeń (365) i wieżyczek (99). Od roku 1853 był rezydencją śląskiej rodziny Tiele-Wincklerów, a po wojnie – sanatorium. We wnętrzach rezydencji nakręcono kilka filmów, m.in. *Test pilota Pirxa* na podstawie opowiadania Stanisława Lema. Klimat sci-fi można tu nadal znaleźć – kilkaset metrów od pałacu mieści się Fabryka Robotów, czyli niezwykłe muzeum obiektów inspirowanych filmowymi robotami. Ważną częścią pałacowego założenia jest ogromny park, największy w województwie opolskim. Rosną w nim m.in. 300-letnie dęby i sosny, zachowały się też XIX-wieczne aleje w stylu holenderskim i angielskim oraz stawy. Na terenie parku od 1948 r. działa także stadnina koni i można w niej wykupić indywidualne jazdy.

ENG

The fairy-tale castle, or rather palace, in Moszna near Opole only looks Gothic. In fact, it is just over a hundred years old, although its history dates back to the 17th century, when a wooden manor house stood in its place. It gained its current appearance as a result of a bold reconstruction in the 19th and 20th centuries. The effect is an extraordinary mixture of architectural styles that create a coherent, magical whole. The palace is famous for its unimaginable number of rooms (365) and towers (99). From 1853, it was the residence of the Silesian Tiele-Winkler family, and after the war, a sanatorium. Several films have been shot inside the residence, including *Test pilota Pirxa* [The Inquest of Pilot Pirx], based on a story by Stanisław Lem. The sci-fi atmosphere is tangible - a few hundred metres from the palace is the Robot Factory, an extraordinary museum of objects inspired by robots from movies. An important part of the palace complex is a huge park, the largest in the Opole Voivodeship. It boasts 300-year-old oaks and pines. Its 19th-century Dutch and English-style avenues and ponds have also been preserved. There has also been a stud farm in the park since 1948, and it offers riding lessons.

3

1

4 Książ

PL

Położony pod Wałbrzychem zamek Książ to najbardziej imponująca rezydencja Dolnego Śląska. Górujący nad okolicą, otoczony bujnymi lasami Książańskiego Parku Krajobrazowego, zadziwia wielkością i majestatem. Patrząc na niego, dziś trudno uwierzyć, że zaczynał jako typowa kamienna warownia piastowska. Początkowo nosiła nazwę Książęcy Gród, co później ewoluowało w obecną nazwę zamku. Był wielokrotnie przebudowywany i rozbudowywany, m.in. w latach 1705–1732, kiedy to zyskał reprezentacyjne skrzydło w stylu barokowym z imponującą Salą Maksymiliana. Ale Książ to nie tylko zamek, to cały kompleks atrakcji z ogrodami, parkiem, palmiarnią, stajniami, zagadkowymi podziemiami i bunkrami oraz widowiskowymi tarasami urządzonymi na dawnych fortyfikacjach. Wokół wytyczono kilometry tras tematycznych wiodących m.in. do arboretum Sudeckiego Ogrodu Dendrologicznego czy do rezerwatu przyrody Przełomy pod Książem. Nocować można w kilku obiektach z najbliższego sąsiedztwa zamku – dwóch oficynach i budynkach poczty oraz wartowni. Samą twierdzę warto niespiesznie obejrzeć, wykupując bilet całodzienny. Osobno organizowane jest zwiedzanie podziemi oraz zamku nocą. W Książu można by spędzić nie weekend, a cały miesiąc.

ENG

Książ Castle, located near Wałbrzych, is the most impressive residence in Lower Silesia. Towering over the area, and surrounded by the lush forests of the Książański Landscape Park, its size and majesty are nothing short of amazing. Looking at it today, it is hard to believe that it began as a typical Piast stone stronghold. Initially, it was called Książęcy Gród, which later evolved into the current name of the castle. It was rebuilt and expanded many times. It gained its imposing Baroque wing and Maksymilian Hall in 1705-1732. But Książ Castle is not only a castle, it is a whole complex of attractions with gardens, a park, a palm house, stables, mysterious basements and bunkers, and spectacular terraces arranged on the former fortifications. There are kilometres of thematic routes marked out around it, leading to the arboretum of the Sudeten Dendrological Garden or to the Przełomy pod Książem nature reserve. You can stay overnight in several facilities in the immediate vicinity of the castle - two outbuildings, the post office and the guardhouse. It's worth buying a day ticket so that you can take your time to explore the castle. Night tours of the underground and the castle are organized separately. You could actually spend a whole month, not just a weekend, in Książ.

2

1. Książ to jeden z 15 obiektów na Szlaku Zamków Piastowskich.
Książ is one of the 15 points on the Piast Castles Trail.

2. Na zamku co roku odbywa się mnóstwo wydarzeń, na przykład rekonstrukcje historyczne czy pokazy tradycyjnego powożenia.
Every year, many events take place at the castle, such as historical reconstructions and traditional carriage shows.

ZAMEK KRÓLEWSKI W WARSZAWIE

THE ART OF SEEING

5.12.2023 — 3.03.2024

Nowosielski et al.

Ministry of Culture and National Heritage Republic of Poland

Cofinanced by the Ministry of Culture and National Heritage

JUBILEUSZ 2021 2022

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

50th anniversary of the reconstruction of the Royal Castle in Warsaw
Celebrated in association with UNESCO

Organizer

ZAMEK KRÓLEWSKI W WARSZAWIE

Coorganizer

Mazowieckie Centrum Sztuki Współczesnej ELEKTROWNIA

Patron

KGHM POLSKA MIEDŹ

Strategic Partner

TOTALIZATOR SPORTOWY

Sponsor

Bank Pekao

Exhibition Partners

PGE Polska Grupa Energetyczna

PKP INTERCITY

Anniversary Partners

ORLEN

NBP NARODOWY BANK POLSKI

Partners of the Royal Castle

Lidex translations conferences

Marsh

Media Partners

POLSKIE RADIO

TVP TELEWIZJA POLSKA

STOLICA

Warsaw insider

SZUM

psychologia dla ciebie sens

zwierciadło

Neorenesansowa bryła Kliczkowa nawiązuje do słynnych francuskich zamków nad Loarą
The Neo-Renaissance structure of Kliczków refers to the famous French castles on the Loire.

5 Kliczków

PL

Kliczków to maleńka wioska niedaleko słynącego z ceramiki dolnośląskiego Bolesławca. Połowę osady zajmują piękne obiekty dawnego książęcego folwarku, z zamkiem na czele. To piękny przykład eklektycznej rezydencji, pieczołowicie przerabianej i wyposażanej tak, by kreować aurę tajemnicy i bajkowości. Zamek ucierpiał po drugiej wojnie światowej, ale został z pietyzmem wyremontowany i w 2012 r. udostępniony turystom. Jak wiele tego typu obiektów, w czasach PRL służył funkcjom publicznym – był wojskowym ośrodkiem szkoleniowym. Ale w przeciwieństwie do ogólnego trendu zapominania o wadach Polski Ludowej, zarządcy Kliczkowa postanowili puścić oko do współczesnego turysty i zachowali propagandowe napisy przypominające o „podnoszeniu wydajności pracy" i o tym, że jest ona „kluczem do dobrobytu". Dziś Kliczków jest największym zabytkowym obiektem hotelowym w Polsce. Jego położenie w sercu Borów Dolnośląskich pozwala i na ucieczkę od zgiełku miasta, i na aktywny wypoczynek. Zamkowy folwark produkuje miody, konfitury i suszone grzyby. Ma też własne piece chlebowe – można tu zjeść m.in. świetną pizzę. Kliczków, podobnie jak Książ i Czocha, znajduje się na Europejskim Szlaku Zamków i Pałaców, od kilku lat jest też wyróżniany w rankingu *Traveler's choice* portalu Tripadvisor. ■

ENG

Kliczków is a tiny village near Bolesławiec, Lower Silesia, famous for its ceramics. Half of the settlement is occupied by the beautiful buildings of the former prince's farm, with the castle at its head. This is a beautiful example of an eclectic residence, carefully modified and equipped to create an aura of mystery and fantasy. The castle suffered damage after World War II, but it was carefully renovated and opened to the public in 2012. As were many similar facilities, it was pressed into public service in the days of the Polish People's Republic - in this case, as a military training centre. But in opposition to the general trend of erasing anything connected with the People's Republic of Poland, Klitschko's managers decided to give the modern tourist a wink by keeping the propaganda signs exhorting them to "increase labour efficiency" and reminding them that this was "the key to prosperity". Today, Kliczków is the largest historic hotel in Poland. Its location in the heart of the Lower Silesian Forests allows you to escape the hustle and bustle of the city and enjoy active recreation. The castle farm produces its own honey, jam and dried mushrooms. It also has its own bread ovens - the pizza is out of this world. Kliczków, like Książ and Czocha, is located on the European Route of Castles and Palaces, and has also been recognized in the Traveler's Choice ranking by Tripadvisor for several years ■

© ADOBE STOCK (2), SHUTTERSTOCK (4), GETTYIMAGES (2), MICHAŁ BOSEK/UMWP, MACIEJ CHYRA, WIESŁAW JUREWICZ, M.P.

Coraltravel

Wybierz podróż w stronę słońca!

Turcja | Grecja | Hiszpania
Egipt | Tunezja | Bułgaria

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

coralove

LATO '24

Coral Travel Group

Lodowa jaskinia pod lodowcem Vatnajökull na Islandii. Aktywne wulkany pod jego powierzchnią doprowadzają do topnienia lodu, a woda żłobi spektakularne jaskinie.
Ice cave under the Vatnajökull glacier in Iceland. Active volcanoes under its surface melt the ice, and the water carves out spectacular caves.

WIELKI BŁĘKIT

THE BIG BLUE

To największe zbiorniki słodkiej wody na naszej planecie. Poznajmy tajemnice lodowców.

They are the largest reservoirs of freshwater on our planet. Here are some of the secrets of glaciers.

tekst / by **MAGDALENA RUDZKA**

Perito Moreno to ogromny lodowiec w Parku Narodowym Los Glaciares w Argentynie. Jest zasilany przez Południowy Lądolód Patagoński – największy fragment lądolodu poza Antarktydą i Grenlandią.
Perito Moreno is a huge glacier in Los Glaciares National Park in Argentina. It is fed by the Southern Patagonian Ice Sheet - the largest area of ice outside Antarctica and Greenland.

PL

Kiedy myślimy „lodowce", intuicja podpowiada nam górskie krajobrazy. Ale lodowce typu alpejskiego, powstające w górach, to wcale nie jedyny ich rodzaj. Lodowiec może się utworzyć wszędzie tam, gdzie więcej śniegu spada, niż topnieje (i paruje). Bo to właśnie śnieg (a nie zamarznięta woda) jest budulcem lodowców.

PONAD STO LAT

Zaczynają się one tworzyć, gdy śnieg zalega na tyle długo, by przekształcić się w lód. Co roku nowe warstwy śniegu zasypują i kompresują poprzednie. Ciśnienie kolejnych warstw staje się coraz większe. Stopniowo przekształca ono kryształki śniegu, tworząc ziarna wielkością i kształtem podobne do cukru. Z czasem ziarna te stają się większe, a powietrza między nimi jest coraz mniej. Po około roku śnieg zamienia się w firn – stan pośredni między śniegiem a lodem lodowcowym. W tym momencie ma on około dwóch trzecich gęstości wody. Z biegiem czasu grudki firnu są coraz większe i bardziej zbite. Zamieniają się w lód firnowy, a w końcu w lód lo-

ENG

The term "glaciers" conjures up images of mountain landscapes in our mind's eye. But alpine glaciers, i.e. glaciers formed high in the mountains, are not the only type. A glacier can form anywhere where more snow falls than melts (and evaporates). Because it is snow (and not frozen water) that is the building material of glaciers.

MORE THAN A HUNDRED YEARS

Glaciers begin to form when snow lasts long enough to turn into ice. Every year, new layers of snow cover and compress the previous ones. The pressure of successive layers progressively builds up, gradually transforming snow crystals into something similar in size and shape to sugar grains. Over time, these grains become larger and there is less and less air between them. After about a year, snow turns into firn - an intermediate state between snow and glacial ice. At this point, its density is about two-thirds that of water. Over time, firn lumps become larger and more compact. They turn into firn ice, and finally into glacial ice, which

dowcowy, o charakterystycznej niebieskiej barwie. W przypadku większości lodowców proces ten trwa ponad sto lat. Błękit lodowców, podobnie jak błękit wody, wynika z pochłaniania przez wodę koloru czerwonego. Najbardziej niebieski jest najstarszy lód – taki w którym prawie nie ma pęcherzyków powietrza.

NAJWIĘKSZY MAGAZYN SŁODKIEJ WODY NA ZIEMI

Lód lodowcowy pokrywa 10 proc. powierzchni naszej planety. Występuje w różnych formach: lodowców górskich, czap lodowych czy olbrzymich lądolodów na Grenlandii i Antarktydzie. Ale nie zawsze tak było. Podczas ostatniej epoki lodowcowej, która zakończyła się mniej więcej 12 tys. lat temu, lodowce zajmowały ok. 32 proc. całkowitej powierzchni ziemskich lądów, w tym Polski. Współcześnie aż 99 proc. całego lodu na Ziemi przypada na lodowce kontynentalne (lądolody) w pobliżu obu biegunów. Pokrywa lodowa Antarktydy rozciąga się na prawie 14 mln km² – to sporo więcej niż powierzchnia całej Europy. Na północy zaś lądolód ma

LODOWCE W LICZBACH

GLACIERS IN NUMBERS

13,9

Tyle milionów km² powierzchni ma lądolód Antarktydy.
This is the size in millions of square kilometers of the surface of the Antarctic ice sheet.

30

metrów dziennie – tak szybko porusza się lodowiec Jakobshavn na Grenlandii. Średnio lodowce pokonują 25 cm dziennie.
meters per day - that's how fast the Jakobshavn glacier in Greenland is moving . On average, glaciers advance 25 cm per day.

7253

Tyle lodowców znajduje się w granicach Pakistanu. To najwięcej na świecie poza regionami polarnymi.
This is the number of glaciers within Pakistan's borders. This is the largest number in the world outside the polar regions.

has a characteristic blue colour. For most glaciers, this process takes over a hundred years. The blue of glaciers, like the blue of water, results from the water absorbing the colour red. The older the ice, the bluer – really blue ice has almost no air bubbles in it.

THE LARGEST RESERVOIR OF FRESH WATER ON EARTH

Glacial ice covers 10 percent of the surface of our planet. It takes various forms: mountain glaciers, ice caps, and the huge ice sheets of Greenland and Antarctica. But it wasn't always like this. During the last ice age, which ended approximately 12,000 years ago, glaciers covered approximately 32% of the land area of the Earth, including Poland. Nowadays, as much as 99% of all ice on Earth is found in continental glaciers (ice sheets) near the poles. The Antarctic ice sheet stretches for almost 14 million kilometres - which is much larger than all of Europe. In the north, the ice sheet is 1.7 million kilometres long and covers Greenland. The average thickness of Antarctic ice is over two kilometres, and in some places, almost five kilometres. These gigantic masses of ice constitute the largest store of freshwater on Earth and contain almost 70% of all water resources.

GLACIAL LANDS

Compared to the continental glaciers, the rest of the glaciers, although there are almost 200,000 of them, are tiny. The closest to us are the mountain glaciers in the Alps. The largest mountain chain on our continent can boast over 5,000 glaciers. In Europe, we can still find them in Iceland and Scandinavia, but their real reservoir is North America - Arctic Canada and Alaska. Additionally, the Andes and Patagonia, the Caucasus, the Himalayas and the Karakoram, northern Russia and New Zealand. Mountain glaciers can form in any climatic zone - the highest peak in Africa, Kilimanjaro, is covered

”

Lodowiec może się utworzyć wszędzie tam, gdzie więcej śniegu spada, niż topnieje i paruje.

A glacier can form anywhere where more snow falls than melts and evaporates.

1,7 mln km² i pokrywa Grenlandię. Średnia grubość antarktycznego lodu to ponad 2 km, a w niektórych miejscach niemal 5. Te gigantyczne masy lodu stanowią największy magazyn słodkiej wody na Ziemi i zawierają niemal 70 proc. jej wszystkich zasobów.

LODOWCOWE KRAINY

W porównaniu z lądolodami reszta lodowców, choć jest ich niemal 200 tys., to maleństwa. Najbliżej nas są te górskie, w Alpach. Największy łańcuch górski naszego kontynentu ma ponad 5 tys. lodowców. W Europie znajdziemy je jeszcze na Islandii i w Skandynawii, ale prawdziwym ich rezerwuarem jest Ameryka Północna – arktyczna Kanada i Alaska. Ponadto Andy i Patagonia, Kaukaz, Himalaje i Karakorum, północ Rosji oraz Nowa Zelandia. Lodowce górskie mogą się uformować w każdej strefie klimatycznej – najwyższy szczyt Afryki, czyli Kilimandżaro, pokryty jest Lodowcem Furtwänglera. Jest on przykładem tzw. czapy lodowej – tego typu „kopulaste" lodowce występują też między innymi na Islandii i Svalbardzie.

Także lodowce, których już nie ma, pozostawiły namacalny i wyraźny ślad. Ok. 80 proc. powierzchni Polski pokrywa krajobraz polodowcowy, ukształtowany przez lądolody, na przykład podczas tzw. zlodowacenia bałtyckiego, które trwało ponad 100 tys. lat i zakończyło się mniej więcej 12 tys. lat temu. Pozostawiło nam ono między innymi Pojezierze Mazurskie, Wielkopolskie i Pomorskie. Pagórkowaty krajobraz Suwalszczyzny także jest dziełem lodowców. Formy polodowcowe możemy znaleźć w krajobrazach tak różnych części Polski jak Bory Tucholskie, Kaszuby i Nizina Mazowiecka. Porozrzucane po niemal całym kraju głazy narzutowe to też pamiątki cofającego się lodowca.

JAK POWSTRZYMAĆ TOPNIENIE LODOWCÓW?

W lipcu 2022 r. świat miłośników gór poruszyła wiadomość o oderwaniu się olbrzymiego fragmentu (seraka) jednego z najsłynniejszych alpejskich lodowców – włoskiej Marmolady. Uformowany przy najwyższym szczycie Dolomitów o tej samej nazwie był turystyczną atrakcją dla piechurów i narciarzy. Niestety wysokie temperatury panujące tego lata, a także w latach poprzednich, sprawiły, że stał się niestabilny. Choć glacjolodzy (i pewnie niektórzy narciarze) byli od dawna świadomi, że alpejskie lodowce topnieją, Marmolada przypomniała o tym nam wszystkim. Lokalne władze w górskich regionach Francji czy Szwajcarii już od kilkunastu lat imają się

Lód lodowcowy pokrywa 10 proc. powierzchni naszej planety.

Glacial ice covers 10 percent of the surface of our planet.

235

Tyle gatunków zwierząt zamieszkuje lodowe połacie, wybrzeża i wody Antarktydy. Wśród nich m.in. foka Weddella.

This is how many species of animals inhabit the ice expanses, coasts and waters of Antarctica. One of them is the Weddell seal.

11–15

O tyle cm podniósł się poziom mórz w XX w. w wyniku topnienia lodowców.

This is how many centimeters the sea level rose in the 20th century as a result of melting glaciers.

with the Furtwangler Glacier. This is an example of an ice cap. These "dome-shaped" glaciers can be found in e.g. Iceland and Svalbard. Moreover, those glaciers that no longer exist have left tangible and clearly visible traces. About 80% of Poland's area is covered by a post-glacial landscape, shaped by ice sheets, e.g. during the Baltic glaciation, which lasted over 100,000 years and ended approximately 12,000 years ago, leaving the Masurian, Greater Poland, and Pomeranian Lake Districts in its wake. The hilly landscape of the Suwałki region was also formed by glaciers. Post-glacial forms can be found in the landscapes of such parts of Poland as Bory Tucholskie, Kashubia, and the Masovian Lowland. The erratic boulders scattered throughout the country are also reminders of retreating glaciers.

HOW TO PREVENT GLACIERS FROM MELTING?

In July 2022, the world of mountain lovers was shocked by the news that a huge fragment (serac) of one of the most famous Alpine gla-

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

Błękit lodowców, podobnie jak błękit wody, wynika z pochłaniania przez nią koloru czerwonego.

The blue of glaciers, like the blue of water, results from the water absorbing the colour red.

różnych sposobów, by powstrzymać topnienie lodowców. Na przykład przykrywają je odbijającymi światło słoneczne tkaninami czy sztucznie usypują wzniesienia, by wygenerować więcej cienia. Zmiany klimatu wpływają na lodowce na całym świecie, nawet na Antarktydzie. Najpoważniejszym efektem ich zanikania będzie nie zmiana krajobrazu czy zamknięcie niektórych kurortów narciarskich. Topnienie lądolodów może uwolnić tak ogromne ilości wody, że podniesie się poziom oceanów. Gdyby stopiły się wszystkie, wzrósłby aż o 70 metrów. Wciąż wszystko w naszych rękach, więc myśląc o zmianach klimatu, pomyślmy także o lodowcach. ■

Fiord Ilulissat na Grenlandii. Tu uchodzi do morza lodowiec Sermeq Kujalleq. Co roku od lodowca odrywa się 35 km³ lodu.
Ilulissat Fjord in Greenland. This is where the Sermeq Kujalleq glacier flows into the sea. Every year, 35 km³ of ice breaks away from the glacier.

ciers - the Italian Marmolada – had detached. Formed near the highest peak of the Dolomites, which bears the same name, it was a tourist attraction for trekkers and skiers. Unfortunately, high temperatures that summer and in previous years made it unstable. Although glaciologists (and probably some skiers) had long been aware that Alpine glaciers were melting, Marmolada was a wake-up call. The authorities in the mountain regions of France and Switzerland have been trying various ways to prevent glaciers from melting over the past few years. For example, glaciers are covered with fabrics that reflect sunlight, and artificial hills are created to generate more shade. Climate change is affecting glaciers around the world, even in Antarctica. The most serious effect of their disappearance will not be a change in the landscape or the closure of a few ski resorts. Melting ice sheets could release so much water that sea levels would rise. If they all melted, it would rise by as much as 70 metres. It's still in our hands, so when you turn your mind to climate change, spare a thought for glaciers. ■

© GETTYIMAGES (4)

MENTAL HEALTH

Esther Perel

GEOPOLITICS

Ivan Krastev

GEOPOLITICS

Sanna Marin

CULTURE

Jesse Eisenberg

GEOPOLITICS

Valerie Jarrett

GEOPOLITICS

Peter Zeihan

GEOPOLITICS

Alexandra Polivanova

GEOPOLITICS

Sławomir Sierakowski

FINANCE

Mark Barnett

FINANCE

Michał Gajewski

PRODUCTIVITY

Chris Bailey

INVESTMENTS

Krzysztof Krawczyk

INVESTMENTS

Sebastian Kulczyk

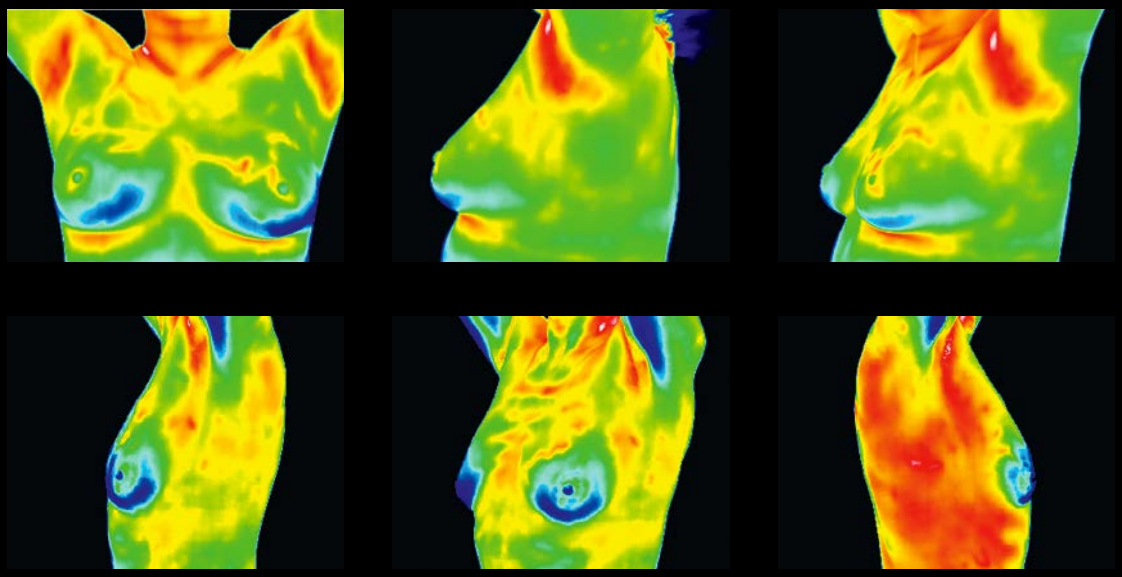
impact'24

15-16 MAY 2024

POLAND / POZNAŃ

WWW.IMPACTCEE.COM

BUY TICKET



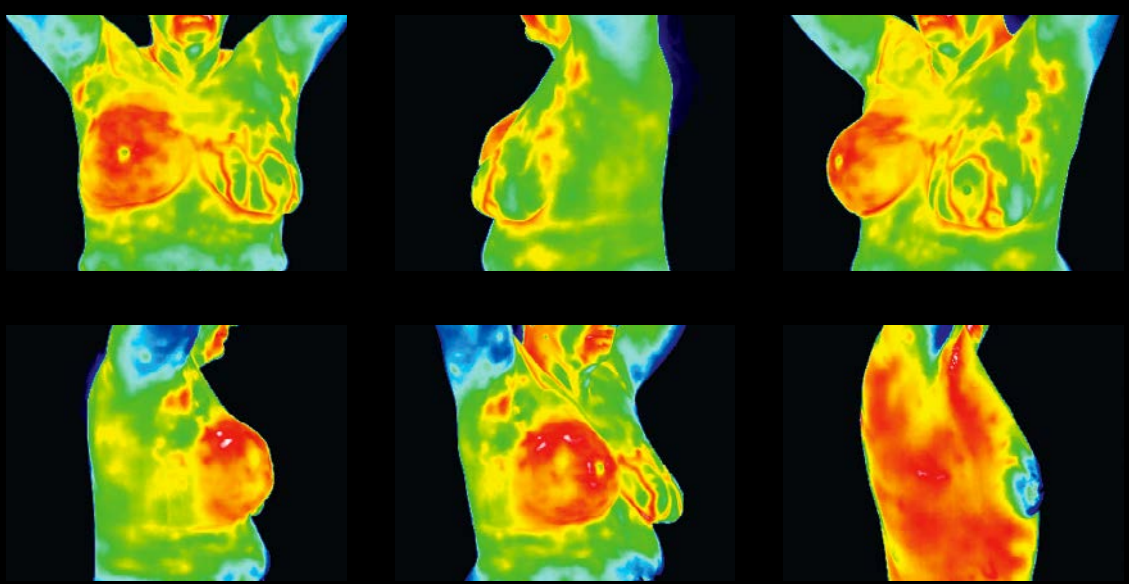
PRZEŁOM W BADANIU PIERSI

A BREAKTHROUGH IN BREAST EXAMINATION

Dzięki technologii Thermalytix, która wykorzystuje sztuczną inteligencję i technologie kosmiczne możemy wykryć wczesne stadia nowotworu – tłumaczy Julia Trawińska z warszawskiej kliniki Vimed.

"Thanks to Thermalytix technology, which uses artificial intelligence and space technologies, we can detect early stages of cancer", explains Julia Trawińska from the Vimed clinic in Warsaw.

tekst / by **MARIANNA KUCHARSKA**



PL

Z jakimi problemami – w kontekście zdrowia – borykają się dziś kobiety?

Często nie są świadome, że w ich organizmie tli się łagodny, ale przewlekły stan zapalny. Nagle przytyłyśmy, czy pogorszyła nam się cera lub coś nas boli. Nie zdajemy sobie sprawy, że podłożem tych zmian jest właśnie stan zapalny. Może nawet przez wiele lat rozwijać się bezobjawowo, uszkadzając tkanki i prowadząc do poważnej choroby, np. nowotworu piersi, którego tak bardzo się boimy, że jesteśmy nawet gotowe zdecydować się na ich amputację.

Czy można temu zapobiec?

Tak, choć do tej pory nie było to łatwe. Nastąpił prawdziwy przełom w diagnostyce zmian przednowotworowych lub we wczesnym stadium rozwoju raka. Centrum Medyczne Vimed, jako pierwsza klinika i w Polsce, ale i jedna z pierwszych w Europie, wdrożyło innowacyjną technologię Thermalytix®, przechodząc do historii polskiej medycyny. To obrazowanie w podczerwieni wykorzystujące niedostępne wcześniej możliwości sztucznej inteligencji. Dzięki nowoczesnej technologii możemy na tzw. mapie ciepła ciała precyzyjnie zobaczyć miejsca, gdzie temperatura tkanek jest podwyższona. Co za tym idzie – możemy wykryć zmiany przednowotworowe i nowotworowe nawet na 10 lat wcześniej niż dostępne dotąd metody. To daje szansę na wykrycie nowotworu, kiedy jest jeszcze całkowicie uleczalny. To szansa na uratowanie życia dziesiątków tysięcy kobiet.

Ale termografia była już przecież stosowana w medycynie...

Owszem, już od lat 50. ubiegłego wieku były podejmowane próby jej wykorzystania, ale z uwagi na niską jakość dostępnych urządzeń, problemy ze standaryzacją badania i interpretacją uzyskanych termogramów została całkowicie zdyskredytowana w diagnostyce raka piersi i niemal zapomniana. Pamiętajmy, że ta technologia wzięła swój początek w wojsku i długo nie była dostępna dla naukowców i lekarzy. Sytuacja zmieniała się w ostatnich latach wraz z rozwojem technologii. Ponadto pojawiło się innowacyjne narzędzie, jakim jest sztuczna inteligencja.

Jaką rolę zatem gra w badaniu sztuczna inteligencja i jak ono wygląda w praktyce?

Przede wszystkim jest nieinwazyjne, bezpieczne, bez promieniowania, bez dotyku i całkowicie pozbawione bólu oraz ryzyka jakichkolwiek skutków ubocznych. W zamkniętej kabinie elektroradiolog wykonuje zdjęcia piersi w pięciu położeniach, posługując się niezwykle czułą ka-

ENG

What problems, health wise, do women face today?

They are often unaware that there's mild but chronic inflammation going on in their bodies. They find that they've suddenly gained weight, their skin condition has worsened or they're experiencing aches and pains. And they do not realize that the basis of all those changes is inflammation. It can develop asymptomatically for many years, damaging tissues, and leading to a serious disease, e.g. breast cancer, which many women are so afraid of that they are even willing to undergo a preventive mastectomy.

Can this be prevented?

Yes, although so far, it hasn't been easy. There has been a real breakthrough in the diagnosis of precancerous lesions or those at an early stage of cancer development. Vimed Medical Center made Polish medical history by being the first clinic in Poland, and one of the first in Europe, to implement the innovative Thermalytix® technology.

Badaniu termograficznemu mogą poddać się kobiety w każdym wieku.

Women of any age can undergo thermographic examination.

This employs infrared imaging, which uses previously unavailable artificial intelligence. Modern technology makes it possible to use the body heat map to pinpoint those places where tissue temperature is elevated. As a result, we can detect pre-cancerous and cancerous lesions up to 10 years earlier than we could using previously available methods. This gives us a chance to detect cancer when it is still completely treatable. This offers a chance to save the lives of tens of thousands of women.

Thermography has been already used in medicine.

Yes, there have been attempts to use it since the 1950s, but due to the low quality of the available devices, as well as problems with standardising the examination and interpretation of the thermograms, it has been discredited as a breast cancer diagnostic tool and pretty much forgotten. Remember too that this was originally military technology and was not available to scientists and doctors for a long time. The situation has changed in recent years with new technological developments. Not only that, but another innovative tool has appeared on the scene – artificial intelligence.

So, what role does AI play in this type of examination and what does it look like in practice?

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

Technologia Thermalytix została nagrodzona wieloma wyróżnieniami jako przełomowe odkrycie.

Thermalytix technology has been awarded multiple times as a breakthrough discovery.

merą termowizyjną. Każde zdjęcie to blisko 80 tys. pikseli, co daje prawie 400 tys. punktów termicznych. Kamera rozpoznaje różnice temperatur z dokładnością do 0,02 stopnia C, a sztuczna inteligencja, wykorzystując opatentowane algorytmy, przeprowadza ich analizę. Przed wygenerowaniem raportu termogramy są jeszcze weryfikowane przez doświadczonego lekarza radiologa. Metoda została uznana przez naukowców i nagrodzona wieloma wyróżnieniami jako przełomowe odkrycie. W ciągu ostatnich kilku lat technologia była doskonalona, analizowano tysiące termogramów pacjentek z różnymi stadiami nowotworów, na różnych etapach leczenia.

Nawet takie, które przechodziły chemioterapię?
Tak, to rewolucyjna zmiana, bo w trakcie leczenia nowotworu nie można wykonywać kontrolnych badań radiologicznych. Technologia Thermalytix nie ma takich ograniczeń, dając możliwość monitorowania postępów leczenia na bieżąco. Ponadto, na co z zachwytem zwracają uwagę chirurdzy i onkolodzy, badanie pokazuje doły pachowe, których nie widać ani na ultrasonografii, ani na mammografii. Badania kliniczne przeprowadzone na tysiącach kobiet pokazały, że ta technologia ma większą czułość niż mammografia, a ponadto możemy zobaczyć zmiany, które jeszcze nie są na niej widoczne. To ogromna pomoc dla lekarzy.

Na czym polega przewaga tej technologii u zdrowych kobiet?
Badaniu mogą się poddać kobiety w każdym wieku, także te przed czterdziestym rokiem życia, które nie kwalifikują się do mammografii. Jest też idealne dla kobiet, które np. noszą gen BRCA1 i zastanawiają się, czy i kiedy profilaktycznie powinny się poddać mastektomii tak, jak chociażby Angelina Jolie. Thermalytix umożliwia diagnostykę pacjentek z piersiami o dużej gęstości, także w ciąży, czy karmiących, a także u kobiet ze zbyt małymi piersiami, by wykonać mammografię.

Dzięki badaniu termograficznemu możemy zobaczyć zmiany, które jeszcze nie są widoczne na mammografii. Thanks to thermographic examination we can see changes that are not visible using mammography.

First of all, it is non-invasive, safe, doesn't require the use of radiation, there's no direct touch, it's completely painless, and there are no side effects. In a closed capsule, the electro-radiologist takes a photo with a specialized, extremely sensitive thermal imaging camera that examines an image composed of nearly 80,000 pixels in five projections, giving nearly 400,000 thermal points. The camera recognizes temperature differences as small as 0.02 degrees C, and artificial intelligence, using patented algorithms, analyses them. Before generating the report, the thermograms are verified by an experienced radiologist. The method has been recognized by scientists and awarded multiple times as a breakthrough discovery. Over the last few years, the technology has been improved and has been used by patients with various stages of cancer and at various stages of treatment.

Even those patients that have undergone chemotherapy?
Yes. It's a revolutionary change, as during cancer treatment, control radiological examinations cannot be performed. Thermalytix technology has no such restrictions, so treatment progress can be analysed on an ongoing basis. Moreover, as surgeons and oncologists point out, the examination can show axillary fossae which are not visible using ultrasound or mammography. Clinical studies conducted on thousands of women have shown that this technology is more sensitive than mammography, and it enables changes that mammography cannot yet discern to be detected. This is a huge help for doctors.

What is the advantage of this technology in healthy women?
Women of all ages can undergo the examination, including those under 40, who are not eligible for screening mammography. It is also ideal for women who, for example, carry, like Angelina Jolie, the BRCA1 gene and are wondering whether they should undergo a preventive mastectomy. Thermalytix enables the diagnosis of patients with high-density breasts, as well as those who are pregnant or breastfeeding, and in women whose breasts are too small to undergo mammography.

What if it turns out that we have inflammation in our breasts?
If the results raise concerns, the patient is referred for further diagnosis. Not all inflammation is cancerous. It may be due to circulatory or neurological problems, or hormonal imbalances. Sometimes, lifestyle or dietary changes and supplementation are all that is required. Therefore, our goal is to prevent inflammation from occurring and developing. Some 19,000 women are diagnosed with breast cancer every year in Poland, i.e. every day, 50 women learn that they are seriously ill,

Co jeśli okaże się, że mamy w piersi stan zapalny?
Jeśli wynik jest niepokojący, pacjentka jest kierowana na dalszą diagnostykę. Nie każdy stan zapalny jest nowotworem. Może wynikać z problemów z krążeniem, z układem nerwowym, czy z nieodpowiedniej gospodarki hormonalnej. Czasem, by go wygasić, wystarczy zmiana stylu życia lub odpowiednia dieta i suplementacja. Dlatego naszym celem jest niedopuszczenie do powstawania i rozwijania się ognisk zapalnych. Rocznie w Polsce u 19 tys. kobiet diagnozuje się nowotwór piersi, co oznacza, że codziennie 50 kobiet dowiaduje się, że jest poważnie chora, a 15 kobiet codziennie umiera z tego powodu. Misją naszej kliniki długowieczności jest znaczne zmniejszenie tych liczb oraz poprawa jakości życia pacjentek – zapewnienie im zdrowego życia bez lęku. W ciągu kilku najbliższych lat planujemy przebadać co najmniej milion Polek.

Monitorowanie piersi to pierwszy krok do długowieczności....
Tak, dzisiaj, dzięki wiedzy i technologii rozwijamy trzecią erę medycyny, określaną jako medycyna 3.0. Teraz życie bez chorób dostępne będzie niemal dla każdego. Klinika Vimed, w ciągu 18 lat stosowania tego innowacyjnego podejścia, pomogła już dziesiątkom tysięcy pacjentów z Polski i z całego świata, pozbyć się przewlekłych dolegliwości i zapewnić długie życie w zdrowiu. Mamy udokumentowane spektakularne przemiany pacjentów, którzy młodnieją dosłownie „w oczach". Badania potwierdzają, że wzmocnił się układ odpornościowy i poprawiły się wszystkie parametry decydujące o zdrowiu. To przekłada się na jakość życia i często o 180 stopni zmienia perspektywę – nasi pacjenci zmieniają pracę, zawód, a czasem nawet toksycznych partnerów i rozpoczynają nowe życie.

To rzeczywiście brzmi jak przełom w medycynie…
Bo to jest przełom. Proszę sobie wyobrazić, co czuła 60-letnia pacjentka, która zgłosiła się do nas z zaawansowaną łuszczycą i diagnozą: braku możliwości dalszego leczenia. Straciła chęć do życia, wszystko zaczęło się dosłownie sypać. Brała leki na nadciśnienie, miała problemy ze snem i zaczęła się szybko starzeć. Po czteromiesięcznej kompleksowej terapii w naszej klinice, kiedy choroba prawie całkowicie ustąpiła, stała się innym człowiekiem. Czterokrotnie zmniejszyła dawki leków, śpi jak dziecko, a zmiany łuszczycowe zniknęły. Ponadto wyregulował się cukier, zmniejszyły trójglicerydy, poprawiła się jakość komórek, a otłuszczenie narządów zniknęło. Kobieta odzyskała siłę i samopoczucie 40-latki. Spektakularnie poprawiły się wyniki badań, jakość skóry twarzy i wygląd sylwetki. Odmłodziliśmy ją od wewnątrz i od zewnątrz. Niemożliwe stało się możliwe. ■

TECHNOLOGIA THERMALYTIX®

THERMALYTIX TECHNOLOGY®

BEZDOTYKOWE
Touchless

BEZ BÓLU
No pain

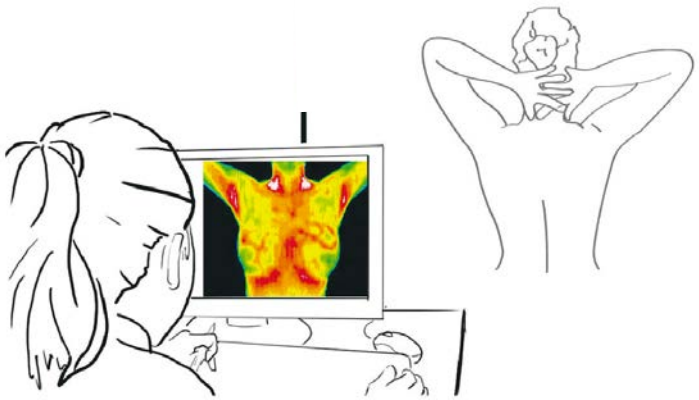
BEZ SKRĘPOWANIA
No embarrassment

BEZ PROMIENIOWANIA
No radiation

and 15 die. The mission of our longevity clinic is to significantly reduce these numbers and improve the lives of our patients. Over the next few years, we plan to examine at least one million Polish women.

Monitoring breasts is the first step to longevity.
Yes, today, thanks to knowledge and technology, we are developing the third era of medicine, known as medicine 3.0. Now life without diseases will be available to almost everyone. Vimed clinic has helped thousands of patients from Poland and all over the world rid themselves of chronic diseases and ensure health and longevity in the 18 years since adopting this innovative method. We have documented spectacular transformations in patients who literally become younger before their eyes. Research confirms that the immune system is strengthened and all the parameters that determine health improve. This translates into a better quality of life and often changes the perspective 180 degrees - our patients change jobs, professions, and sometimes even toxic partners, and start a new life.

This actually sounds like a breakthrough in medicine.
Because it is. We once had a 60-year-old patient come to us with advanced psoriasis and a diagnosis that ruled out further treatment. She had lost the will to live and everything had literally started to fall apart. She was taking medication for high blood pressure, had trouble sleeping, and was beginning to age rapidly. After four months of comprehensive therapy in our clinic, the disease had almost completely disappeared, and she was a new person. She has reduced her medication doses four times, sleeps like a baby, and her psoriasis has disappeared. In addition, her sugar levels have been regulated, triglycerides reduced, cell quality improved, and organ fat disappeared. She has regained the strength and well-being of a 40-year-old woman. Her test results, the quality of her facial skin, and her figure have all improved out of sight. We rejuvenated her inside and out. The impossible has become possible. ■



Spełniaj

Make your dreams come true

tekst / by **TOMASZ MALICKI**

ELEGANCKIE, ZWINNE, EKONOMICZNE.
ELEGANT, AGILE, ECONOMICAL.

marzenia

Porsche Panamera

WARTO JE MIEĆ W GARAŻU.
IT'S WORTH HAVING THEM IN THE GARAGE.

Mercedes-Benz

ZMIENIA SIĘ RAZEM Z TOBĄ
IT CHANGES TOGETHER WITH YOU

PL Od podświetlonej atrapy chłodnicy po elegancko-dynamiczny tył z fascynującymi detalami świateł: nowa limuzyna klasy E od Mercedes-Benz to zachwycający język designu. A dzięki programowi MANUFAKTUR mamy możliwości wyboru jej indywidualnego wyglądu (ekskluzywna gama lakierów, specjalna podsufitka i wysokogatunkowe elementy ozdobne). Ponadto Klasa E w pełni dopasowuje się do potrzeb kierowcy – również w zakresie napędu. W samochodzie z napędem hybrydowym plug-in możemy skorzystać albo z bezgłośnego i niskoemisyjnego napędu elektrycznego w lokalnym otoczeniu, albo cieszyć się absolutną niezależnością, polegając na mocy silnika spalinowego (wysokoprężnego lub benzynowego). To nie koniec przyjemności w tej dostojnej limuzynie. System multimedialny MBUX najnowszej generacji z opcjonalnym wyświetla-

ENG From the illuminated radiator grille to the elegantly dynamic rear with fascinating light details: the new E-Class Saloon from Mercedes-Benz is a delightful design language. And thanks to the MANUFAKTUR brand, we can choose its individual appearance (exclusive range of paints, special headliner and high-quality decorative elements). Moreover, the E-Class fully adapts to the driver's needs – also in terms of drive. In this car with a plug-in hybrid drive, we can either use a silent and low-emission electric drive in the local environment, or enjoy absolute independence by relying on the power of an internal combustion engine (diesel or petrol). This is not the end of the pleasure in this stately limou-

106

Limuzyna klasa E ma tyle km zasięgu z napędem elektrycznym.
This is the range of the electrically powered E-Class Saloon.

7,8

Tyle sekund potrzebuje limuzyna klasy E, by przyspieszyć do 100 km/h.
This is how many seconds the E-Class Saloon needs to accelerate up to 100 km/h.

540

Tyle litrów pomieści bagażnik limuzyny klasy E.
This is how many litres the trunk of the Saloon holds.

W limuzynie z napędem hybrydowym plug-in możemy skorzystać albo z napędu elektrycznego, albo cieszyć się niezależnością, polegając na mocy silnika spalinowego.

In a limousine with a plug-in hybrid drive, we can either use the electric drive or enjoy independence by relying on the power of the combustion engine.

czem Superscreen w intuicyjny sposób zapewni jeszcze przyjemniejszą atmosferę — od porannej chwili relaksu w fotelu wielokonturowym aż po playlistę, której możemy odsłuchać po całym dniu pracy w DOLBY ATMOS. To technologia pozwalająca wykorzystać pełen potencjał utworów muzycznych przy najwyższej jakości dźwięku. Po chwili relaksu asystent parkowania z funkcją pamięci może w zautomatyzowany sposób zaparkować pojazd w zapamiętanych miejscach. Czego chcieć więcej?

sine. The latest generation MBUX multimedia system with an optional Superscreen display will intuitively provide an even more pleasant atmosphere - from a morning moment of relaxation in a multi-contour armchair to a playlist that we can listen to after a long day of work in DOLBY ATMOS. This technology allows you to use the full potential of music with the highest sound quality. After a moment of relaxation, Parking Assist with memory function can automatically park the vehicle in the memorized spaces. What more could you wish for?

REKLAMA

Porsche

DLA TYCH, KTORZY KORZYSTAJĄ Z WOLNOŚCI
FOR THOSE WHO ENJOY FREEDOM

PL Trzecia generacja Porsche Panamera Turbo E-Hybrid stawia na lepsze osiągi, cyfrowe doznania i wydajność. Świeży, wyrazisty design luksusowej limuzyny ze Stuttgartu-Zuffenhausen podkreśla sportową dynamikę modelu. Jednocześnie nowy, aktywny układ zawieszenia Porsche Active Ride zwiększa komfort użytkowania, niemal całkowicie kompensując siły generowane przez zmiany stanu nawierzchni. Podwozie utrzymuje nadwozie Panamery przez cały czas równolegle do jezdni – nawet w trakcie dynamicznych manewrów hamowania, skrętu czy przyspieszania. Nowe warianty hybrydowych napędów plug-in charakteryzują się lepszymi osiągami i efektywnością, w tym większym zasięgiem w trybie elektrycznym. Panamera staje się też integralną częścią cyfrowego ekosystemu kierowcy. Dzięki połączeniu z systemem Apple, funkcjami takimi jak: klimatyzacja, masaż siedzeń czy ambientowe oświetlenie, można sterować bezpośrednio za pomocą Apple CarPlay lub poprzez asystenta głosowego Siri.

ENG The third generation of the Porsche Panamera Turbo E-Hybrid focuses on better performance, digital sensations experiences, and efficiency. The fresh, expressive design of the luxury limousine from Stuttgart-Zuffenhausen emphasizes the sporty dynamics of the model. At the same time, the new Porsche Active Ride suspension system increases the comfort of use by almost completely compensating for the forces generated by changes in the road surface. The chassis keeps the Panamera's body parallel to the road at all times - even during sharp and sudden braking, turning and acceleration manoeuvres. New variants of plug-in hybrid drives deliver better performance and efficiency, including a longer range in electric mode. The Panamera also becomes an integral part of the driver's digital ecosystem. By integrationg with the Apple system, functions such as air conditioning, seat massage, and ambient lighting can now be controlled directly via Apple CarPlay or via the Siri voice assistant.

Plug-in

Nowe warianty hybrydowych napędów zwiększają zasięg w trybie elektrycznym.
New hybrid drive variants allow for increased range in electric mode.

> **Wyrazisty design luksusowej Panamery podkreśla jej sportową dynamikę.**
> The expressive design of the luxury saloon emphasizes its sporty dynamics.

moxy
HOTELS
INDULGE IN A STYLISH ESCAPE
AT MOXY TBILISI
THIS FEBRUARY AND MARCH!
CELEBRATE SEASON OF LOVE WITH A SPECIAL RATE OF $69
INCLUSIVE OF BREAKFAST FOR TWO GUESTS.
As a bonus, Kaleidoscope readers receive an exclusive cocktail gift.
To receive a special gift make a booking with us
and indicate promo code: SEASONOFLOVE in a subject line.
Contact us: MOXY.TBSOX.HOTEL@MOXYHOTELS.COM
Rate excludes VAT 18%.

Maserati

TRÓJZĄB TERAZ NAPĘDZANY PRĄDEM
THE ELECTRICALLY POWERED TRIDENT

PL Elektryfikacja. To ona odgrywa kluczową rolę w strategii Maserati na najbliższe lata. Do 2030 r. cała gama modelowa ma być w pełni elektryczna. W tym roku do sprzedaży trafią Grecale Folgore oraz GranTurismo Folgore (na zdj.), które będą pierwszymi modelami spod znaku trójzębu napędzanymi prądem. Ten pierwszy wyposażono w akumulator o pojemności 105 kWh wykorzystujący technologię 400 V. Przewidywany zasięg to 500 km. GranTurismo będzie zaś wyposażony w architekturę 800 V oraz rozwiązania techniczne zaczerpnięte z Formuły E. Smukłe coupé przejedzie na jednym ładowaniu do 450 km.

ENG Electrification. This is what will play a key-role in Maserati's strategy in the coming years. The entire range is going to be fully electric by 2030. The Grecale Folgore and the GranTurismo Folgore will be going on sale this year (in the photo). These will be the first models powered by electricity. The first is equipped with a 105 kWh, 400 V lithium-ion battery. The expected range is 500 km. The GranTurismo will be equipped with an 800 V lithium-ion battery and technical solutions taken from Formula E. This slim coupé can travel up to 450 km on a single charge.

750

KM – taką moc generuje elektryczny GranTurismo Folgore.
This is the horse power generated by the electric GranTurismo Folgore.

Suzuki

ŚWIEŻA ODSŁONA KULTOWEGO MODELU
A NEW VERSION OF THE ICONIC MODEL

PL Zbliża się premiera Swifta 2024. W porównaniu do starszych braci jest bezpieczniejszy, wygodniejszy, bardziej oszczędny, a więc proekologiczny. Auto ma nową konstrukcję nadwozia i kokpit z „tabletem". Ekran systemu audio ma 9 cali, czyli jest duży. Jest też dotykowy, a system Suzuki umożliwia podłączenie smartfonów. Bezpieczeństwo? Swift ma np. system Dual Sensor Brake Support II (DSBS II) – z radarem i kamerą – który wykryje inne samochody, rowery oraz pieszych i zatrzyma się samoczynnie z pełną mocą hamowania. Co pod maską? Trzy cylindry. Tym razem nie ma turbo, ale nowy silnik 1,2 to hybryda SHVS 12V – prąd wystarczy, gdy trzeba mocniej przyspieszyć.

ENG The Swift 2024 is coming our way. The manufacturer promises a car that is "safer, more comfortable, more economical, and therefore pro-ecological". The car has a new body structure and a cockpit with a "tablet". The audio system touch screen is an impressive 9 inches. The Suzuki system allows you to connect smartphones. Security? The Swift has a Dual Sensor Brake Support II (DSBS II) system with a radar and a camera that detects other cars, bicycles, and pedestrians, stops automatically, and with full braking power. The vehicle is equipped with a 1.2L, three-cylinder engine and a 12V mild hybrid system, which gives more than enough current for acceleration.

Nissan

SKOK W PRZYSZŁOŚĆ
JUMP IN THE FUTURE

PL Wyposażony w technologię e-4ORCE, czyli dwa silniki i unikatowy system napędu na wszystkie koła, Nissan ARIYA zapewnia idealną równowagę między mocą i niespotykaną kontrolą w każdych warunkach. Zasięg do 536 km daje zaś poczucie wolności. Możesz wybrać baterię o pojemności 63 kWh i 87 kWh, a szybkie ładowanie w mniej więcej 30 min pozwala na odzyskanie do 300 km zasięgu. Nowe, cienkie inteligentne reflektory LED oświetlą drogę w nocy i podkreślają dynamiczny charakter nadwozia. A w środku samochodu płaska podłoga potęguje wrażenie przestrzeni, w której każdy pasażer znajdzie dla siebie wygodne miejsce. ■

ENG Equipped with e-4ORCE technology, a dual motor and unique all-wheel drive (AWD) systems, the Nissan ARIYA provides the perfect balance of power and unprecedented control in all conditions. A range of up to 536 km gives a sense of freedom. You can choose between a 63 kWh and an 87 kWh battery. Recharging only takes approx. 30 minutes and allows for additional 300 kms of range. New, thin, intelligent LED headlights illuminate the road at night and emphasize the dynamic character of the exterior. And inside the car, a flat floor enhances the impression of spaciousness, and makes each passenger as comfortable as possible. ■

100

Km/h w ciagu 7,6 sek. Takie przyspieszenie ma ARIYA.
km/h in 7.6 sec - this is ARIYA's acceleration.

536

Tyle km zasięgu ma nowy elektryczny Nissan ARIYA.
This is the range of the new electric Nissan ARIYA.

300

Tyle km dodatkowo przejedziesz po 30-minutowym ładowaniu.
This is how many additional kilometers you can travel after 30 minutes of charging.

Ciasny parking? ARIYA przejmie stery. Dzięki technologiom zapewniającym różne poziomy kontroli nad pojazdem.
Tight parking? ARIYA will take over. Thanks to the technologies that provide different levels of vehicle control.

Hej, przygodo!

Say 'Yes' to Adventure!

Wychowujemy przez wyzwania, a dzieciaki je kochają – mówi Martyna Kowacka, naczelniczka Związku Harcerstwa Polskiego.

"We educate through challenges, and kids love challenges", says Martyna Kowacka, the Chief Commissioner of the Polish Scouting and Guiding Association.

tekst / by **MARIANNA KUCHARSKA**

„Czuwaj!" – wciąż w harcerstwie pozdrawiacie się tym słowem?

Oczywiście! Przypomina o gotowości do czynu, pracy nad sobą i dla innych. Co ciekawe, zostało wprowadzone do polskiego harcerstwa jako zamiennik angielskiego hasła skautów: *Be prepared!*

À propos – rozmawiamy w przeddzień światowego Dnia Myśli Braterskiej, czyli święta harcerzy i skautów. Przypada 22 lutego, w rocznicę urodzin założyciela skautingu Roberta Baden-Powella, a zainicjowały go kobiety.

Rzeczywiście idea narodziła się w 1926 r. w USA wśród żeńskiej części ruchu skautowego. To właśnie kobiety podczas zlotów skautów zwracały uwagę na to, że powinniśmy głośniej mówić o tym, że wszyscy jesteśmy dla siebie braćmi i siostrami niezależnie od koloru skóry, narodowości czy wieku. Zresztą stąd też mundury, które przecież nosimy do dziś jako symbol równości. Te wartości w skautingu szły w parze z innymi celami ruchu, które miały się przyczyniać do aktywnego rozwoju młodzieży w taki sposób, by dzieciaki mogły wykorzystać swoje fizyczne, duchowe, umysłowe i społeczne możliwości. Te idee już w 1910 r. głosił Andrzej Małkowski, autor pierwszej polskiej książki o skautingu *Scouting jako system wychowania młodzieży*, instruktor harcerstwa i jego symboliczny założyciel. 22 lutego urodziła się też Olave Baden-Powell, naczelna skautka świata.

ENG

"Czuwaj!" Do you still greet each other with this word in scouting?

Of course! It reminds us of our readiness to take action, to work on ourselves and for others. Interestingly, it was introduced into the Polish Scouting and Guiding Association (ZHP) as a replacement for the English scout motto: Be prepared!

By the way - we are talking on the eve of the World Thinking and Brotherhood Day, i.e. celebration of scouts and guides. It falls on 22 February, the anniversary of the birth of the founder of Scouting, Robert Baden-Powell, and it was initiated by women.

Indeed, the idea was born in 1926 in the USA among female Scouts, known as "girl guides". It was women who pointed out that, during Scout rallies, members should place more emphasis on the fact that we are all brothers and sisters regardless of skin colour, nationality or age. This is how uniforms originated, which we still wear today as a symbol of equality. These Scouting values went hand in hand with other goals of the movement; goals that were to contribute to the active development of the physical, spiritual, mental and social potential of young people. These ideas had been expressed as early as 1910 by Andrzej Małkowski, author of the first Polish book on scouting, *Scouting jako system wychowania młodzieży* [Scouting as a System of Youth Education], a scouting instructor and the symbolic founder of ZHP. And Olave Baden-Powell, the world's first Chief Guide, was also born on 22 February.

Bycie patriotą to też chodzenie na wybory, pomoc starszej osobie w tramwaju i wydawanie kieszonkowego na polskie produkty.

Being a patriot is also about voting, helping an elderly person on the tram, or spending your pocket money on Polish products.

Harcerstwo jest skautingiem, ale skauting nie jest harcerstwem…

Właśnie, w harcerstwo wpisany jest jeszcze element niepodległościowy. Polscy harcerze walczyli za naszą wolność i odegrali ważną rolę w tej walce, głównie podczas drugiej wojny światowej, kiedy działało Pogotowie Harcerzy czy Szare Szeregi. W kolejnych latach harcerstwo ewoluowało, ponieważ zmieniły się potrzeby młodzieży i wyzwania stawiane przez świat. Choć harcerski program stale się zmienia, by odpowiadać na bieżące potrzeby świata i młodych ludzi, to harcerskie wartości takie jak m.in. patriotyzm, przyjaźń, służba, praca nad sobą, sprawiedliwość, wolność i pokój pozostały niezmienne.

ZHP is Scouting, but Scouting isn't ZHP.

That's correct. The ZHP also has an element of national independence. Polish scouts and guides fought for our freedom and played an important role in this fight, mainly during World War II, when the Scouts Emergency Service (the Grey Ranks) operated. In the following years, the ZHP evolved as the needs of young people and the challenges posed by the world changed. Although the program is constantly changing in response to the needs of the world and young people, the values, such as patriotism, friendship, service, self-development, justice, freedom and peace have remained unchanged.

A jak dziś rozmawiać z młodzieżą o patriotyzmie?

W ZHP pokazujemy harcerkom i harcerzom, że bycie patriotą to nie tylko umieranie za ojczyznę, ale też cho-

How do you talk to young people about patriotism?

At ZHP, we show them that being a patriot is not only about dying for your country, but also about voting, helping an elderly person on the tram, helping a friend with

dzenie na wybory, pomoc starszej osobie w tramwaju i koledze w matematyce, mówienie „dzień dobry" sąsiadce czy wydawanie kieszonkowego na polskie produkty. Nie zapominamy oczywiście o historii. W tym roku przypada 80. rocznica bitwy pod Monte Casino – blisko 2 tys. osób z ZHP pojedzie, by spotkać się z ostatnimi żyjącymi uczestnikami tej walki.

***Wychowywać przez wyzwania* – to jedno z haseł ZHP. Jaki macie pomysł na to, by oderwać dzieciaki od telefonów i zawołać do harcerstwa?**

Najlepszym sposobem jest rekomendacja koleżanek i kolegów. Cieszy nas, że z roku na rok harcerzy przybywa – w tej chwili w ZHP jest ponad 110 tys. członków. Przynależność do harcerstwa wybija dzieciaki z naturalnego, szkolnego świata i pozwala wejść w nową grupę rówieśników, z którą można przeżywać przygody i zdobywać umiejętności, które przydadzą się w dorosłym życiu. Nawiązać przyjaźnie na całe życie. To też świetny sposób na poznawanie świata i innych kultur – w ubiegłym roku, m.in. dzięki Polskim Liniom Lotniczym LOT, grupa 535 harcerzy z Polski poleciała do Korei na Światowe Jamboree Skautowe. Kolejny taki zlot odbędzie się w 2027 r. w Gdańsku na Wyspie Sobieszewskiej. Już się do niego szykujemy. Ale wracając do pani pytania – zapraszamy do nas nie tylko dzieci, ale też młodzież. Nasze szeregi podzielone są na grupy wiekowe: zuchy mają od 6 do 10 lat, od 10 do 13 lat to

W ZHP dzieci i młodzież uczą się szacunku do natury i zawierają przyjaźnie na całe życie. At ZHP, children and young people learn respect for nature and make lifelong friendships.

mathematics, saying "good morning" to your neighbour, or spending your pocket money on Polish products. That is not to say, of course, that we forget our history. This year marks the 80th anniversary of the Battle of Monte Casino, and nearly 2,000 members of the ZHP will be going to meet the last living participants of this operation.

***Educating through challenges* - this is one of the slogans of the ZHP. What are your ideas for getting kids away from their phones and encouraging them to join your Association?**

The best way is of course by having their friends and colleagues recommend us. We are pleased that the number of scouts has been increasing every year - currently there are over 110,000 members. Belonging to scouting takes children out of their everyday school world and allows them to mix with a new group of peers with whom they can experience adventures and acquire skills that will be useful in adult life. They can make friends for life. It is also a great way to learn about the world and other cultures - last year, thanks to LOT Polish Airlines, a group of 535 scouts from Poland flew to Korea for the World Scout Jamboree. The next such Jamboree will take place on Sobieszewska Island, Gdańsk, in 2027. But to get back to your question - not only children, but also young people are welcome to us. Our ranks are divided into age groups: cub scouts are from 6 to 10 years old, from 10 to 13 years old Guides

THAMES BRITISH SCHOOL WARSAW

Part of the Thames British School Group which has British International Schools in the UK, Spain and Poland.

- A leading international school in Warsaw that offers the full complement of education from 2.5 to 19 years.
- Fully accredited to deliver the Cambridge International Curriculum to Primary, Secondary (IGCSE) and High School (A LEVELS).
- 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: Ochota Preschool, Ochota Primary School, Mokotow Primary School, Wlochy Primary and Secondary School, Piaseczno Campus and our new Mokotow High School.

Cambridge Assessment International Education

Cambridge International School

ib Diploma Programme

www.thamesbritishschool.pl

już pełnokrwiści harcerze, od lat 13 do 16 to harcerze starsi, a od 16 do 21 lat – wędrownicy. Im starszy harcerz, tym większa odpowiedzialność działania, np. najważniejszym elementem działania wędrowników jest wyczyn oraz służba, czyli szukanie możliwości pomocy, np. ludziom w kryzysie bezdomności. Nieco młodsi uczą się podstaw organizowania, rozpoznawania typów zachowań. Inicjujemy też sporo akcji charytatywnych, by budzić w młodzieży chęć wspierania.

Jak dziś wygląda typowa zbiórka np. zuchów?
Nie jest jakoś szczególnie inna niż zbiórka 20 lat temu (*śmiech*). Zaczynamy zgodnie z obrzędowością, czyli motywem przewodnim danej jednostki – stajemy w kręgu, witamy się i zaczynamy działania. Zuchy – zabawę w kogoś bądź w coś. Czasem bawimy się w Indian i robimy pióropusze, czasem odszyfrowujemy ukryte hasła. Na koniec organizujemy krąg rady, każdy może powiedzieć, co myśli o zbiórce, kogoś przeprosić czy mu podziękować. A na zimowiskach, obozach, obozach wędrownych, na które co roku wyjeżdża ponad 60 tys. osób, uczymy się samodzielności. Niektóre grupy jadą stacjonować w budynkach, ale mamy też takie, które rozbijają obóz w środku lasu, budują kuchnie z cegieł i wyplatają łóżka. Bo harcerstwo to trochę szkoła życia – uczy radzić sobie w różnych okolicznościach, ale też zarządzania grupą, czasem i pieniędzmi – planując budżet, weekendowe wyjazdy albo i zagraniczne obozy. Dzieciaki uczą się też opieki nad młodszymi.

À propos umiejętności społecznych, chyba spore spustoszenie w głowach dzieci zrobiła pandemia?
Niestety wciąż odczuwamy jej skutki. Dzieci były zamknięte w domach, zostały wybite z naturalnego rytmu, nie miały kontaktu z rówieśnikami, nabrały też szkodliwych przyzwyczajeń – niesystematyczność czy przedłużony kontakt z komputerem. Bardzo trudno teraz nadrobić stracony społecznie czas. Dlatego podczas zbiórek, ale też na wyjazdach, kładziemy nacisk na interakcje z rówieśnikami, naturalne bodźce i dłuższe przerwy w kontakcie z internetem. Podczas wyjazdów uczymy dzieci odpowiednio obcować z naturą, doceniać ją, szanować.

A co z dziećmi bardziej wymagającymi, np. ze spektrum autyzmu? Jesteście gotowi na takich podopiecznych?
Jako jedyna w Europie organizacja harcerska prowadzimy program dedykowany dzieciom z niepełnosprawnościami: Nieprzetarty Szlak. Nasze drużyny działają m.in. w placówkach kształcenia specjalnego, zakładach wychowawczych i domach pomocy społecznej. Ponadto część grup to drużyny integracyjne. W pracy z taką młodzieżą kluczowe jest przygotowanie kadry – drużynowych – która przechodzi specjalne szkolenia. Nasi psychologowie ze Strefy Pomocy prowadzą też działający codziennie telefon wsparcia dla dzieci, rodziców oraz drużynowych. ■

Martyna Kowacka
Od ponad 20 lat członkini Związku Harcerstwa Polskiego — największej, liczącej ponad 110 tys. członkiń i członków organizacji harcerskiej w Polsce. Od 2022 r. naczelniczka ZHP — najmłodsza po II wojnie światowej.
For over 20 years, a member of the Polish Scouting and Guiding Association (with over 110,000 members it's the biggest scout organization in Poland). Since 2022, the Chief Commissioner of the ZHP - the youngest one after World War II.

and Scouts, from 13 to 16 years old Venture Guides and Venture Scouts, and from 16 to 21 years old - Rangers and Rovers. The older the scout, the greater the responsibility for action, e.g. the most important element of the wanderers' activity is achievement, wandering and service. This involves looking for opportunities to help e.g. people in a homelessness crisis. The slightly younger ones learn the basics of organizing, and recognizing types of behaviour. We also initiate a lot of charity campaigns in order to instil the desire to help in young people.

So, what does a typical gathering of, for example, Cub Scouts look like today?
Not all that different from what it looked like 20 years ago *(laughs)*. We start according to the ritual, i.e. the theme of a given unit, we stand in a circle, greet each other and start our activities. Cub scouts start playing someone or something. Sometimes we play Indians and make plumes, sometimes we decipher some hidden passwords. At the end, we organize a council circle, everyone can say what they think about the gathering, apologize to someone or thank them. And we learn about independence in the winter, summer and migratory camps, to which 60,000 people go every year. Some groups go to be stationed in buildings, and some set up camps in the middle of the forest, build brick kitchens, and weave beds. The ZHP is a bit of a school of life - it teaches you how to cope in various circumstances. The children also learn to care for younger kids.

Speaking of social skills, the pandemic has probably wreaked a lot of havoc on kids' minds?
Unfortunately, we are still feeling its effects. Children were shut up at home, their natural rhythm was disrupted, they had no contact with their peers, and they also acquired new, harmful habits – they were prone to disorderliness and were constantly glued to their computer screens. It is very difficult now to make up for the lost social time. Therefore, we emphasize interactions with peers, natural stimuli, and longer breaks from the Internet. During trips, we teach children how to properly commune with nature, and how to appreciate and respect it.

What about more demanding children, e.g. those on the autism spectrum? Are you ready for taking such kids under your care?
We are the only scouting and guiding organization in Europe that runs a program dedicated to children with disabilities: Nieprzetarty Szlak [Unbeaten Track]. Our teams operate in special education institutions, educational institutions, and social welfare homes. In addition, some of our groups are integration teams. When working with such kids, it is crucial to prepare team members through special training. Our psychologists from Strefa Pomocy [Help Zone] also run a daily support line for children and parents, and they support team leaders, who sometimes need support in various educational situations. ■

© MICHAŁ WIRASZKA (6)

JBL
by HARMAN

TOUR ONE M2

TOUR PRO 2

Pierwsze na świecie,
innowacyjne etui ładujące
z panelem sterującym!

NAJWYŻSZA JAKOŚĆ ANC
WSZĘDZIE TAM,
GDZIE PROWADZI CIĘ
TWOJA PODRÓŻ!

www.jbl.pl

Z miłości DO SŁODKOŚCI

as sweet as sugar

Luty do doskonały miesiąc, aby trochę osłodzić sobie życie. Na przykład dekadenckim deserem, który przy okazji zrobi wrażenie na naszej drugiej połówce.

February is the perfect month to sweeten your life a little. For example, with a decadent dessert that will impress your other half.

tekst | by **MAGDALENA RUDZKA**

←

TORT PAVLOVA
PAVLOVA CAKE

Ten tort bezowy wymyślono prawdopodobnie w Australii, specjalnie dla tancerki baletowej Anny Pawłowej, która podczas zagranicznego tournée zażądała „czegoś lekkiego". Tort Pawłowej to beza przekładana lub zwieńczona bitą śmietaną i owocami.

This meringue cake was probably invented in Australia, especially for the ballet dancer Anna Pavlova, who requested "something light" during a foreign tour. Pavlova is meringue layered or topped with whipped cream and fruit.

↑ MOCHI

Japońskie ciasteczka, których bazą jest kleisty gatunek ryżu – mochinome. Ułuczony na gładką masę łatwo daje się formować w różne kształty. Dobrze też przyjmuje smaki rozmaitych dodatków, a mogą to być np. pasta z czerwonej fasoli, truskawki czy sproszkowane liście bylicy japońskiej yomogi dające zielony kolor.
Japanese cookies made of mochigome (glutinous rice). When pounded into a smooth mass, it can easily be formed into various shapes. It also absorbs the flavours of various additives, such as red bean paste, strawberries or powdered Japanese yomogi leaves, which give it a green colour.

← DORAYAKI

Kolejna japońska słodka przekąska. Dorayaki to ciasteczka z biszkoptowego ciasta kasutera, którego korzenie sięgają wizyty w Japonii portugalskich odkrywców w XVI w. Dwa placuszki z ciasta przekładane są słodką pastą z czerwonej fasoli i często podawane na ciepło.
Another Japanese sweet snack. Dorayaki are cookies made of castella sponge cake, which was brought to Japan by Portuguese traders in the 16th century. Two pancakes are used to make a sandwich with a sweet red bean paste filling. The dessert is often served warm.

↑ FLAN

Znany też pod nazwami crème caramel i pudding karmelowy. To doskonałe połączenie karmelu i angielskiego sosu custard przyrządzanego z mleka i żółtek. Dobrze przyrządzony flan to delikatnie ścięty krem skąpany w ciekłym karmelu.
Also known as crème caramel or caramel pudding. It is a perfect combination of caramel and English custard sauce (which is made from milk and egg yolks). A well-prepared flan is a delicately cut cream bathed in liquid caramel.

→ TIRAMISU

Nic dziwnego, że ten włoski deser zrobił karierę na całym świecie. Połączenie biszkoptu, kawy, treściwego kremu z serka mascarpone oraz kakao to strzał w dziesiątkę. We Włoszech biszkopt nasącza się nie tylko kawą, ale i winem marsala lub likierem amaretto. Odmian tiramisu jest mnóstwo i kilka włoskich miast chwali się jego wymyśleniem, m.in. Treviso i Wenecja.
No wonder this Italian dessert has become popular all over the world. The combination of sponge cake, coffee, rich mascarpone cream and cocoa is irresistible. In Italy, the sponge cake is soaked not only with coffee, but also with Marsala wine or amaretto liqueur. There are many varieties of tiramisu and several Italian cities, including Treviso and Venice, claim to have invented it.

↓ CHURROS

Hiszpański klasyk, który może zastąpić całkiem spore śniadanie. Churros to kaloryczne ciasto z mąki, oleju i cukru, wyciskane i smażone w wysokiej temperaturze. Podawane posypane drobnym cukrem lub z filiżanką gęstej czekolady do moczenia. Wraz z Hiszpanami i Portugalczykami churros zawędrowały m.in. do obu Ameryk i na Filipiny.
A Spanish classic that can easily replace quite a large breakfast. Churros are made of flour, oil and sugar, squeezed and fried at high temperature. They are a calorie bomb. Churros are served sprinkled with fine sugar or with a cup of thick chocolate for dipping. The Spanish and the Portuguese brought them to e.g. the Americas and the Philippines.

„Hiszpanie kochają maczać churros w gorącej czekoladzie. To jedno z ich ulubionych śniadań.
The Spanish love dipping churros in hot chocolate. This is one of their favourite breakfasts.

↑ CRÈME BRÛLÉE

Trochę bardziej efektowny, a przy tym łatwiejszy do zrobienia krewniak flanu. Crème brûlée także przygotowuje się z angielskiego sosu custard oraz karmelizowanego cukru. Ale karmel uzyskuje się, przypalając cukier i tworząc cienką słodką skorupkę.
A slightly more impressive and easier to make cousin of the flan. Crème brûlée can also be prepared with English custard sauce and caramelized sugar. Caramel is made by burning sugar and creating a thin, sweet shell.

↑ PĄCZKI DONUTS

Polska znakomitość, w sam raz na luty. Wprawdzie pączkopodobne ciastka występują w różnych krajach – od Wietnamu po Boliwię, jednak tylko w Polsce są otoczone taką estymą. Statystyczny Polak w tzw. tłusty czwartek poprzedzający Wielki Post zjada dwa i pół pączka.

A Polish delicacy, just in time for February. Although donut-like cookies are found in various countries - from Vietnam to Bolivia – only in Poland are they held in such esteem. A statistical Pole eats 2.5 donuts on Fat Thursday.

↑ ETON MESS

...czyli bałagan z Eton. Deser powstał podobno w XIX w. w prestiżowej angielskiej szkole Eton College. Jest efektowny, chociaż prosty: składa się z pokruszonej bezy pomieszanej z lodami i owocami. Z czasem stał się jednym z najbardziej znanych i tradycyjnych brytyjskich deserów.

The dessert was apparently created in the 19th century at the prestigious Eton College in England. It is impressive, although simple: it consists of crushed meringue mixed with ice cream and fruit. Over time, it became one of Britain's most famous desserts.

↑ MANGO STICKY RICE

Ryż w deserach to domena Dalekiego Wschodu. Mango sticky rice, czyli kleisty ryż z mango, to przekąska pochodząca z Tajlandii. Ugotowany ryż zalewa się posłodzonym i podgrzanym mlekiem kokosowym i pozostawia do nasiąknięcia. Czasem ryż gotuje się w liściu bananowca. Deser dopełniają plasterki świeżego mango.

Desserts with rice are par for the course in the Far East. The homeland of mango sticky rice is Thailand. Cooked rice is poured with sweetened and heated coconut milk and left to soak. Sometimes the rice is cooked in a banana leaf. The dessert is complemented by slices of fresh mango.

→ STICKY TOFFEE PUDDING

Puddingi to prawdziwa instytucja kuchni Wielkiej Brytanii. To bardzo szerokie pojęcie, w przypadku deserów oznacza rodzaj wilgotnego ciasta, często gotowanego na parze lub w wodzie i podawanego na ciepło. Puddingi przyrządza się także na bazie chleba i ryżu. Wersja sticky toffee zawiera daktyle i słodki sos karmelowy.
Puddings are a British institution. The word "pudding" denotes a wide range of dishes. In the case of desserts, it refers to a type of moist cake, often steamed or boiled in water, and served warm. Puddings are also made with bread and rice. The sticky toffee version contains dates and sweet caramel sauce.

↑ PŁYWAJĄCE WYSPY
FLOATING ISLANDS

Historia tego klasycznego francuskiego deseru sięga XVIII w. Tytułowe wyspy to bezy przygotowane w specyficzny sposób – metodą bain-marie, czyli w kąpieli wodnej. Nie są chrupiące, tylko lekkie i miękkie. Wyspy pływają w waniliowym sosie angielskim na bazie żółtek i mleka.
The history of this classic French dessert dates back to the 18th century. The islands are actually meringues prepared using a bain-marie (water bath). They are not crunchy, but light and soft. The islands "swim" in a vanilla English sauce made of egg yolks and milk.

→ RACHATŁUKUM
TURKISH DELIGHT

Deser znany także jako turkish delight, czyli turecka rozkosz. Przypomina galaretki, ale robi się go ze skrobi ziemniaczanej lub pszennej, cukru i aromatów, np. wody różanej. W masie często zatapia się różne orzechy lub kandyzowane owoce. Początki rachatłukum sięgają XV w.
It resembles jelly, but is made of potato or wheat starch, sugar and flavours, e.g. rose water. Various nuts or candied fruits are often embedded in the mass. The origins of the dessert date back to the 15th century.

„W Stanach Zjednoczonych puddingi je się najczęściej na zimno. W nowoczesnej wersji do tego luksusowego budyniu dodaje się suszone owoce i nasiona chia.
In the United States, puddings are most often served cold. In a modern version, dried fruit and chia seeds are added to this luxurious dessert.

Przepis na... Recipe for...

LODY Z ZIELONĄ HERBATĄ MATCHA
MATCHA ICE CREAM

Składniki
Ingredients

1 puszka słodzonego mleka skondensowanego

400 ml słodkiej śmietanki o zawartości tłuszczu 30 lub 36%

3–4 łyżeczki dobrej herbaty matcha

opcjonalnie szczypta soli

1 can of sweetened condensed milk

400 ml of sweet cream with fat content of 30 or 36%

3-4 teaspoons of good matcha tea

a pinch of salt - optional

Przygotowanie
Preparation

Mleko i śmietankę porządnie schłodź na najniższej półce w lodówce, powinny być bardzo zimne. Śmietankę ubij, pamiętaj jednak, by nie była zbyt sztywna. Z puszki mleka odlej niewielką ilość i porządnie rozmieszaj w niej matchę – to ułatwi połączenie składników później. Do ubitej śmietanki stopniowo dolewaj zimne mleko, aż utworzą jednolitą masę. Na koniec wlej rozmieszaną w mleku matchę i dokładnie wszystko połącz. Na tym etapie możesz też dodać szczyptę soli dla podbicia smaku. Zieloną masę wlej do płaskiego naczynia i wstaw do zamrażalnika. Powinna się mrozić przez minimum 6 godz., a najlepiej całą noc.

Wyjmij lody 10 min przed podaniem, aby masę łatwiej było nakładać i formować w kulki. Lody te można też przygotować w wersji wegańskiej: zamiast mleka i śmietanki użyć mleczka kokosowego.

Cool the milk and cream thoroughly on the lowest shelf in the fridge - they should be very cold. Whip the cream, but do not make it too stiff. Pour a small amount of milk from the can and mix the matcha thoroughly in it - this will make it easier to combine the ingredients later. Gradually add cold milk to the whipped cream until it forms a homogenous mass. Finally, pour the matcha mixed in milk and combine everything thoroughly. At this stage, you can also add a pinch of salt to enhance the taste. Pour the green mass into a flat dish and put it in the freezer. It should be frozen for at least 6 hours, preferably overnight.

Before serving, remove the ice cream for 10 minutes to make it easier to apply and shape into balls. This ice cream can also be prepared in a vegan version: instead of milk and cream, you can use coconut milk.

©STOCKFOOD (12), SHUTTERSTOCK (2)

GWARANCJA ŻBK PROTECT:

Bezpieczne pozwy i 9 lat doświadczenia. Wygrana lub zwrot wszystkich kosztów.

ŻBK | Życie Bez Kredytu
Najlepsze dla Frankowiczów!

Więcej na: zyciebezkredytu.pl

POLSKA ZACHWYCA

AMAZING POLAND

Aktywny wypoczynek w zgodzie z naturą. Tak spędzają urlopy Polacy – tłumaczy Rafał Szmytke, prezes Polskiej Organizacji Turystycznej.
"Active recreation in harmony with nature. This is how Poles spend their holidays", explains Rafał Szmytke, President of the Polish Tourist Organization.

tekst / by **MARCIN GRABARCZYK**

Jednym z zadań Polskiej Organizacji Turystycznej (POT) jest analiza trendów w turystyce światowej. Jakie z nich zauważył Pan w ubiegłym roku, które na pewno w tym się utrzymają? I jakich tendencji możemy się spodziewać?
W ubiegłym roku zauważyliśmy kilka istotnych trendów w turystyce, takich jak znaczny wzrost zainteresowania ekoturystyką i wypoczynkiem o niskim wpływie środowiskowym. Ponadto podróże autentyczne, ukierunkowane na lokalną kulturę i tradycje, ale przede wszystkim gastronomię, zdają się zyskiwać na popularności. Z myślą o nadchodzących zmianach w czerwcu wraz z regionalnymi organizacjami turystycznymi rozpoczęliśmy cykl konferencji *Współpraca – innowacje – turystyka zrównoważona*, którego celem jest przygotowanie przedstawicieli branży na zieloną transformację czy bliższe poznanie AI.

Jak najchętniej i gdzie odpoczywali Polacy w ubiegłym roku? Czy wybierali raczej aktywny wypoczynek, czy błogie nicnierobienie przy basenie?

ENG

One of the tasks of the Polish Tourist Organization is to analyze trends in global tourism. Which of last year's trends will definitely continue this year? What can we expect?
Last year, we noticed some important trends in tourism, such as a significant increase in interest in ecotourism and low-impact recreation. Moreover, authentic travel, focused on local culture and traditions, but above all gastronomy, seems to be gaining in popularity. With the upcoming changes in mind, in June, together with the Regions, we've started a series of conferences "Cooperation-Innovation-Sustainable Tourism", the aim of which is to prepare industry representatives for the green transformation and learn more about AI.

How and where did Poles like to relax last year? Did they rather choose active recreation or doing nothing by the pool?
According to research commissioned by the Polish Tourist Organization, 37% of travellers chose the Baltic Sea during their last holidays, and

Jak wynika z badań zleconych przez POT, w minione wakacje na Bałtyk postawiło 37 proc. wyjeżdżających, a 22 proc. wybrało polskie góry. Z kolei prawie co piąty Polak spędził wakacje nad jeziorem. Bez wątpienia na popularności zyskuje aktywny wypoczynek w postaci wycieczek górskich, wypraw rowerowych czy sportów wodnych. Ważnym aspektem jest także rosnące zainteresowanie turystyką kulturową, zwiedzaniem miast i uczestnictwem w lokalnych wydarzeniach. Warto dodać, że Polacy doceniają rodzimą atmosferę, niepowtarzalny klimat, dlatego lubią wypoczywać w kraju, a słynną polską gościnnością zachwycają gości zagranicznych.

Które polskie regiony są najbardziej aktywne turystycznie?
Każde z 16 województw walczy o turystę – zarówno tego krajowego, jak i zagranicznego. Regiony dawniej mniej popularne gonią ścisłą czołówkę, jaką niewątpliwie są tereny nadmorskie, górskie i największe miasta, kreując nowe, coraz ciekawsze produkty turystyczne. Sądzę, że przełomowym wręcz momentem dla polskiej turystyki było nawiązanie współpracy pomiędzy POT a znanym na całym świecie przewodnikiem Michelina. Otwarcie nowego rozdziału turystyki gastronomicznej zaowocowało wyróżnieniem 49 miejsc z Małopolski, Mazowsza i Wielkopolski zapewniających najwyższe doznania kulinarne.

Mieszkańcy których krajów najchętniej odwiedzają Polskę? I na których Polsce najbardziej zależy?
Polska cieszy się popularnością wśród turystów z różnych krajów, ale szczególnie chętnie odwiedzają nas nasi sąsiedzi. Niezmiennie liderem wśród narodów przyjeżdżających nad Wisłę są Niemcy, zaś goście z Czech i Słowacji bili w ubiegłym roku rekordy wzrostu liczby podróży do Polski. Najmocniej zaznaczyli swoją obecność nad Bałtykiem, dzięki temu nasz kraj zyskał u nich miano „nowej Chorwacji". Z perspektywy polskiej turystyki istotne są również kraje spoza Europy, zwłaszcza z Azji, gdzie niemal całkowicie zatrzymany przez pandemię ruch właśnie się odradza, zatem można mówić o nowym rozdziale podróży do Polski. ■

37

proc. wyjeżdżających Polaków w minione wakacje wypoczywało nad Bałtykiem.
percent of Poles vacationed on the Baltic Sea last summer.

22

proc. urlopowiczów wybrało w ubiegłe wakacje polskie góry.
percent chose Polish mountains.

22% chose the Polish mountains. In turn, one in five Poles spent their holidays by a lake. Without a doubt, active recreation, such as trekking in the mountains, bicycle trips, and water sports is becoming more and more popular. Another important aspect is the growing interest in cultural tourism, visiting cities, and participating in local events. It is worth adding that Poles appreciate a unique, local atmosphere, which is why they like to relax in the country, and foreign guests are delighted with the famous Polish hospitality.

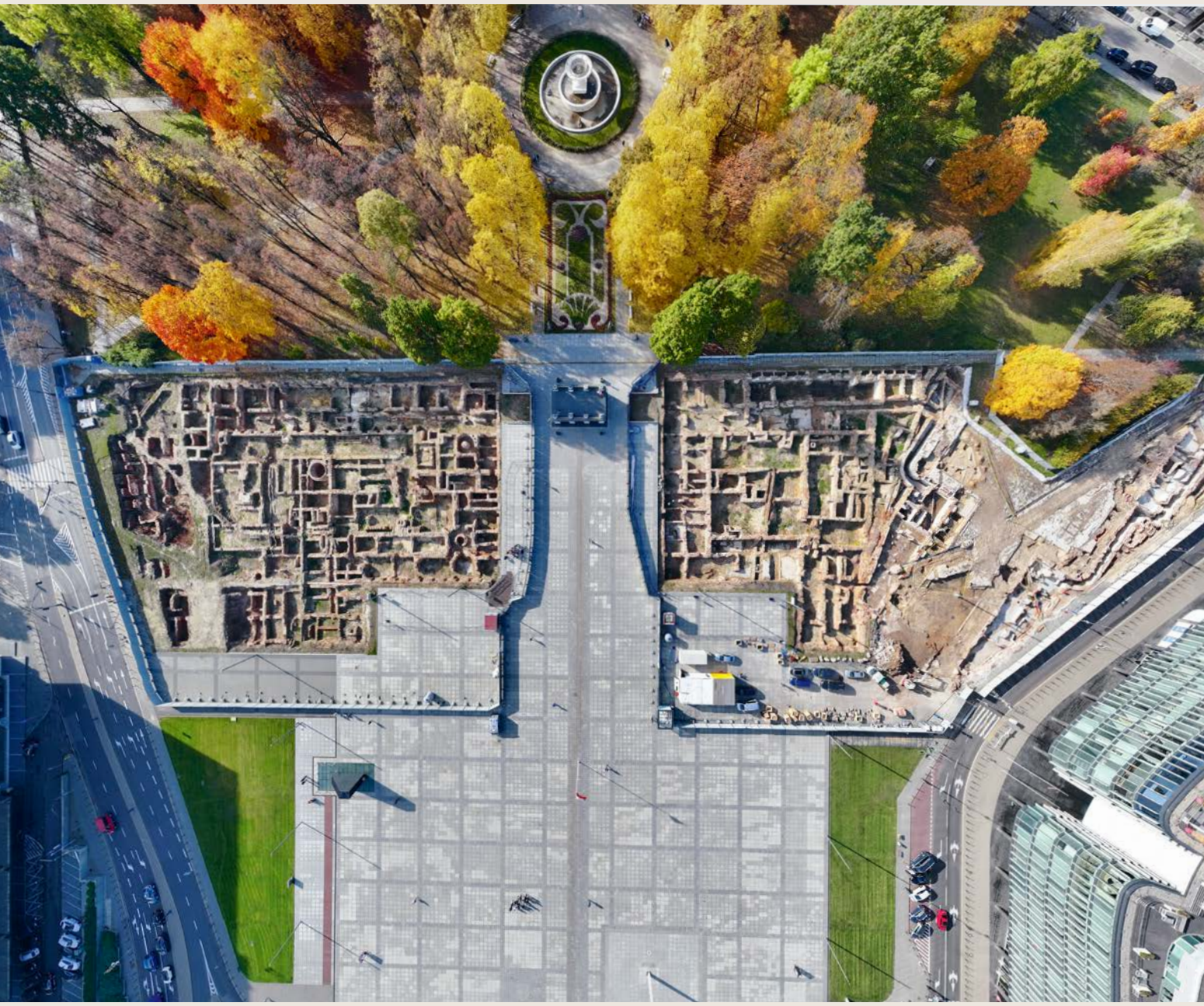
Which Polish regions are most active in tourism?
Each of the 16 voivodeships is fighting for tourists - both domestic and foreign. Previously less popular regions are catching up with the leaders, which are undoubtedly the seaside, the mountains, and the largest cities, by creating new, and increasingly interesting tourist products. I think that a breakthrough moment for Polish tourism was the establishment of the partnership between the Polish Tourist Organization and the world-famous Michelin Guide. The opening of this new chapter of gastronomic tourism resulted in 49 places in Małopolska, Mazovia, and Greater Poland earning distinctions for providing superlative culinary experiences.

Which countries are visitors to Poland most likely to come from? And which ones does Poland value the most?
Poland is popular among tourists from various countries, but it's our closest neighbours who are particularly eager to visit us. Germany is still the leader, although the Czech Republic and Slovakia are breaking records this year in the number of trips their citizens are making to Poland. Their presence was particularly visible on the Baltic coast, and they hailed our country as the "new Croatia". From the perspective of Polish tourism, countries outside Europe are also important, especially from Asia, where traffic, almost completely stopped by the pandemic, is now recovering, so we can talk about a new chapter of travelling to Poland. ■

Przełomowym momentem dla polskiej turystyki było nawiązanie w ubiegłym roku współpracy pomiędzy POT a znanym przewodnikiem Michelina.

A breakthrough moment for Polish tourism was the establishment of the partnership between the Polish Tourist Organization and the world-famous Michelin Guide.

© POT



OD ARTEFAKTU DO ODBUDOWY

FROM ARTIFACT TO RECONSTRUCTION

Zniszczone podczas II wojny światowej Pałace Saski i Brühla wkrótce znów pojawią się na mapie Warszawy. Tymczasem archeolodzy, którzy badają pozostałości historycznych murów, odkrywają prawdziwe skarby.
The Saski and Brühl Palaces, destroyed during World War II, are about to be rebuilt. Meanwhile, the archaeologists examining the historic remains have been uncovering a trove of valuable items.

tekst / by **MARIANNA KUCHARSKA**

PL

Dziś na placu Piłsudskiego w Warszawie, przy Ogrodzie Saskim ruch wyraźnie wzmożony. Wszystko za sprawą pracujących na terenie dawnego Pałacu Brühla archeologów, ale też ciekawskich, którzy chcą z bliska przyjrzeć się odsłoniętym pozostałościom Pałacu Saskiego. Obydwa budynki po dekadach nieobecności powrócą na stołeczną mapę.

ARCHEOLODZY ODKRYWAJĄ SKARBY

Realizacja inwestycji na terenie, który jeszcze 80 lat temu tworzył scenerię tragicznych wydarzeń II wojny światowej, wymaga zaangażowania saperów i archeologów. Są oni tym bardziej niezbędni, gdy celem jest nie tylko wykonanie obiektu budowlanego, ale de facto obudowa całego historycznego zespołu Pałaców Saskiego i Brühla oraz trzech kamienic przy pobliskiej ul. Królewskiej.

Teren międzywojennej siedziby Ministerstwa Spraw Zagranicznych, czyli Pałacu Brühla, archeolodzy zaczęli eksplorować w połowie ubiegłego roku. Na pierwsze skarby nie trzeba było długo czekać, już 13 lipca światło dzienne ujrzała częściowo zachowana rzeźba, podpisana na cokole jako „Chwała". Być może nie wzbudziłaby aż takiego poruszenia, gdyby nie to, że siostrzany monument z identycznym podpisem znajduje się kilkaset metrów dalej, od lat dumnie zdobiąc główną aleję Ogrodu Saskiego. Czy znalezisko jest oryginałem? Z odpowiedzią na to pytanie będzie trzeba poczekać, aż specjaliści przeprowadzą szczegółową analizę. Wśród innych artefaktów odkrytych w ostatnim półroczu na uwagę zasługują szklane „gładziki" do prasowania lnu, radio detektorowe zwane „jabłuszkiem" czy przedwojenny kieliszek kiduszowy. Odkryciem kluczowym dla procesu rekonstrukcji był z kolei fragment niszy z elewacji Pałacu Brühla.

FOTOTEKA PAŁACU SASKIEGO

Oprócz oryginalnych pozostałości pałaców i kamienic do odtworzenia detali dawnej zabudowy konieczna jest archiwalna dokumentacja. Przeprowadzono już wnikliwą kwerendę archiwów krajowych i zagranicznych, wciąż jednak nieznane fotografie pałaców i kamienic mogą znajdować się w prywatnych zbiorach. Stąd apel do tych, którzy mają zdjęcia tej części Warszawy sprzed 1945 r. o przesłanie fotografii i tym samym wzięcie udziału w powojennej odbudowie stolicy. ■

Więcej na: *palacsaski.pl*

Projekt dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego – Odbudowa Pałacu Saskiego, Pałacu Brühla oraz kamienic przy ul. Królewskiej – prace przygotowawcze.

Na pierwszym zdj. odkryta przez archeologów częściowo zachowana rzeźba „Chwała". Poniżej: przedwojenne radio również znalezione podczas odbudowy.
In the first photo: the partially preserved sculpture "Glory" discovered by archaeologists. Below: a pre-war radio found during reconstruction.

ENG

Today, there's noticeably more human traffic at Piłsudski Square in Warsaw, near the Saski Garden. Some are archaeologists working in the area of the former Brühl Palace, but others are curious onlookers who want to take a closer look at the exposed remains of the Saski Palace. Both buildings will be returning to the map of the capital after decades of absence.

ARCHEOLOGISTS DISCOVER TREASURES

Implementing an investment in an area that was the setting for the tragic events of World War II 80 years ago requires the involvement of both sappers and archaeologists. They are even more necessary when the goal is not only to reconstruct one building, but in fact the entire historical complex of the Saski and Brühl Palaces and three tenement houses at the nearby Królewska St.

Archaeologists began exploring the area around what had been the interwar headquarters of the Ministry of Foreign Affairs, the Brühl Palace, in the middle of last year. We didn't have to wait long for the first treasures to be found - on 13 July, a partially preserved sculpture, identified as "Glory" on the pedestal, came to light. This might not have aroused all that much interest were it not for the presence of a duplicate a few hundred metres away, which has been proudly gracing the main avenue of the Saski Garden for years. Is the find original? We will have to await the results of an expert analysis. Other artefacts discovered in the last six months include glass "smoothers" for linen, a detector radio called "apple" and a pre-war kiddush glass. A key discovery for the reconstruction process was a fragment of a niche from the façade of the Brühl Palace.

A PHOTO LIBRARY OF THE SASKI PALACE

In addition to the remains of the palaces and the nearby tenements, archival documentation is necessary to recreate the details of these old buildings. A thorough search of domestic and foreign archives has already been carried out, but there may be photographs of the palaces and tenements in private collections. Hence the appeal to those who have photos of this part of Warsaw from before 1945 to share them and thus take part in the post-war reconstruction of the capital. ■

Find out more at: *palacsaski.pl*

Co-financed from the funds of the Ministry of Culture and National Heritage of the Republic of Poland "Reconstruction of the Saski Palace, the Brühl Palace and tenements at Królewska Street" – preparation works.

Ministry of Culture and National Heritage
Republic of Poland

PAŁAC SASKI

© KONCEPCJA AUTORSTWA WXCA GROUP SP. Z O.O.

RUSZAJ NA RYNKI ZAGRANICZNE

SET OUT FOR FOREIGN MARKETS

Jesteś przedsiębiorcą i planujesz ekspansję na rynki zagraniczne? O Trade.gov.pl – bezpłatnym dwujęzycznym portalu, otwartym na świat międzynarodowego handlu, adresowanym do polskich eksporterów opowie Małgorzata Kędzierska, managerka z Polskiej Agencji Inwestycji i Handlu, koordynująca działania serwisu i kierunki jego rozwoju.

Are you a business person planning to expand into foreign markets? We are talking about trade.gov.pl - a free bilingual portal, open to the world of international trade, addressed to Polish exporters with Małgorzata Kędzierska, manager of the Polish Investment and Trade Agency.

tekst / by **FILIP MAJCHRZAK**

PL

Czym jest portal Trade.gov.pl?

To portal współfinansowany przez Unię Europejską w ramach programu Inteligentny Rozwój. Jego właścicielem jest Ministerstwo Rozwoju i Technologii, a partnerem merytorycznym Polska Agencja Inwestycji i Handlu. Można go porównać do hubu lotniczego. To tu często rozpoczyna się „podróż" polskich eksporterów, którzy zaopatrzeni w wiedzę i wsparcie, wyruszają na międzynarodowe rynki. To tu docierają eksporterzy działający już na rynkach zagranicznych, którzy szukają wsparcia i wiedzy. I otrzymawszy takowe, ruszają dalej i odnoszą sukcesy.

Na jaką pomoc, dzięki portalowi Trade.gov.pl, może liczyć polski eksporter?

Przede wszystkim na każdego przedsiębiorcę czeka Przewodnik eksportera – to tylko sześć kroków, w których pokazujemy, jak wejść na rynki zagraniczne. Doradzamy, jak przygotować konkurencyjną ofertę i strategię eksportową. Wskazujemy miejsca, w których czekają publiczne źródła finansowania eksportu i szeroko rozumiane wsparcie w instytucjach publicznych. W przewodniku nie brakuje też informacji o możliwościach stosowania

ENG

What is the trade.gov.pl portal?

This is a portal co-financed by the European Union under the Smart Growth program. Its owner is the Ministry of Development and Technology, and the substantive partner is the Polish Investment and Trade Agency. It can be compared to an airline hub. This is often the beginning of the "journey" of Polish exporters who, equipped with knowledge and support, set out for international markets. This is where exporters already operating on foreign markets come, looking for support and knowledge. And having obtained it, they move on and become successful.

What kind of help can a Polish exporter expect from the trade.gov.pl portal?

First of all, there is an Exporter's Guide for every business – there are just six steps in which we show you how to enter foreign markets. We advise on how to prepare a competitive offer and export strategy. We indicate the availability of export financing, as well as support – within the broad meaning of the term – from public institutions. The guide also includes information on the possibilities of applying a zero VAT rate when exporting goods

zerowej stawki VAT w eksporcie towarów poza UE. Kolejnym narzędziem jest Centrum Wsparcia Eksportu, a więc kompleksowy katalog instytucji i organizacji – najważniejsze adresy internetowe z kraju, Unii Europejskiej i ze świata, które są przydatne w działalności eksportowej. Na stronie zamieszczone jest także kalendarium wydarzeń, w których może wziąć udział każdy eksporter. Mam tu na myśli webinary, cykle szkoleń dla przedsiębiorców, jak i zaproszenia do udziału w międzynarodowych targach na stoiskach narodowych.

Dobry start to podstawa sukcesu, ale czy na stronie zamieszczonych jest więcej informacji? Na przykład o państwach, do których chciałby eksportować polski przedsiębiorca?
Tak, oferujemy możliwie pełny i aktualny przegląd informacji o światowej gospodarce – odwiedzający naszą stronę eksporter może zapoznać się z wieloma danymi na temat interesującego go państwa. To nie tylko podstawowe informacje gospodarcze, ale także szeroko rozumiana indywidualna kultura biznesu, której poznanie jest kluczowe w osiągnięciu sukcesu na danym rynku. Dzielimy się tą wiedzą zarówno w formie artykułów, jak i podcastów, w których cenne wskazówki dla przedsiębiorców przekazują kierownicy i eksperci z Zagranicznych Biur Handlowych PAIH.

Czy eksporterzy mogą liczyć na promocję swojej działalności na portalu Trade.gov.pl?
Jak najbardziej, Trade.gov.pl to także miejsce, gdzie firmy mogą zostawić informacje o sobie, tworząc unikalne wizytówki eksportera. Dzięki tej formie współpracy budujemy wspólnie listę firm z wiarygodnymi informacjami o produktach i usługach każdej z nich. Ta lista to już ponad pół tysiąca wizytówek, a liczba cały czas rośnie.

Jakie cele wyznaczacie sobie na 2024 rok?
Chcemy zwiększyć zainteresowane naszym portalem – planujemy zmiany na stronie i kolejne opcje dla przedsiębiorców, chcących rozpocząć eksport. Wiemy, że w tej kwestii jest jeszcze wiele do zrobienia szerzej, to znaczy w wymiarze ogólnopolskim – zgodnie z wynikami ostatniej ankiety, przeprowadzonej przez Polski Instytut Ekonomiczny wśród eksporterów we wrześniu i październiku 2023 r. ponad 87 proc. przedsiębiorstw sprzedających za granicę nie korzystało w minionym roku z żadnych form wsparcia eksportu oferowanych przez instytucje państwowe. Sukces portalu to sukces polskich eksporterów i polskiej gospodarki. Wiedza, pomoc i wsparcie oferowane na stronie są w pełni bezpłatne. ■

POLSKA AGENCJA INWESTYCJI I HANDLU
THE POLISH INVESTMENT AND TRADE AGENCY

Pełni funkcję instytucji koordynującej, która spaja różnorodne działania promocyjne związane z pozycjonowaniem Polski jako marki i wspieraniem polskich firm w międzynarodowej ekspansji.
Serves as a coordinating institution that integrates various promotional activities related to the positioning of Poland as a brand and supporting Polish companies in international expansion.

outside the EU. Another tool is the Export Support Centre, which is a comprehensive catalogue of institutions and organizations - the most important Internet addresses from the country, the European Union, and the world that are useful in export activities. The website also includes a calendar of events in which every exporter can participate. I'm referring here to webinars and training sessions, as well as invitations to put up national stands at international trade fairs.

A good start is the basis for success, but is there more information on the website? For example, about the countries to which a Polish business would like to export?
Yes, we offer the most complete and up-to-date overview of information about the global economy - an exporter visiting our website can obtain a lot of data about countries of interest. This is not limited to basic economic information, but also includes business culture. This sort of knowledge is crucial to achieving success on a given market. We share this knowledge both in the form of articles and podcasts, in which valuable tips are provided by managers and experts from PAIH Foreign Trade Offices.

Can exporters count on having their business promoted on the trade.gov.pl website?
Absolutely. The trade.gov.pl portal is also a place where companies can post information about themselves, thus creating unique exporter business cards. This form of cooperation has enabled us to build a list of companies with reliable information about their products and services. This list already has over 500 business cards, and the number is constantly growing.

What goals have you set yourself for 2024?
We want to increase interest in our portal - we are planning changes to the website and coming up with new options for businesses that want to start exporting. We know that there is still a lot to be done in this matter on a broader, i.e. nationwide, scale - according to the results of the latest survey conducted by the Polish Economic Institute among exporters in September and October 2023, over 87 percent of enterprises selling abroad did not use any forms of export support offered by state institutions last year. The success of the portal is the success of Polish exporters and the Polish economy. The knowledge, help and support offered on the website are completely free. ■

Polish Investment & Trade Agency
PFR Group

Trade.gov.pl

OD ZMIERZCHU DO ŚWITU

FROM DUSK TILL DAWN

Planujesz walentynkowy weekend? Podpowiadamy, co spakować do walizki, by czuć się komfortowo i elegancko.

Are you planning a Valentine's Day weekend? Here's what we recommend packing in your suitcase so that you feel comfortable and elegant.

1. Zegarek Moonflight, AVIATOR SWISS MADE, 1900 zł Moonflight watch, AVIATOR SWISS MADE, PLN 1900 **2. T-shirt Sun No Roses, CHEEKY MONKEY, 299 zł** Sun No Roses T-shirt, CHEEKY MONKEY, PLN 299 **3. Woda perfumowana Solution No. 4, OFF WHITE, 839 zł/100 ml** Solution No. 4 eau de parfum, OFF WHITE, PLN 839/100 ml **4. Piżama Roma Rosso, BILQUIS, 1750 zł** Roma Rosso pyjamas, BILQUIS, PLN 1750
5. Depilator IPL Philips Lumea 9900 SkinAi, PHILIPS, 2399 zł IPL Lumea 9900 SkinAi depilator, PHILIPS, PLN 2399
6. Sukienka Adele, SANDRA STACHURA, 2489 zł Adele dress, SANDRA STACHURA, PLN 2489

© M.P.

PAKIET HOSPITALITY NA UEFA EURO 2024™

HOSPITALITY PACKAGE FOR UEFA EURO 2024™

w rozmowie z...
in conversation with...

TOMASZ ROŻENEK
Managing Director
SPORTFIVE Poland

Hospitality brzmi zagadkowo – czy może Pan wyjaśnić czym w istocie jest?
Hospitality to pakiety biznesowe na wydarzenia sportowe – jest to mieszanka platformy do networkingu, wystawnego przyjęcia oraz podziwiania rywalizacji z najlepszych miejsc na stadionie.

UEFA EURO 2024™ będzie najważniejszym wydarzeniem piłkarskim w Europie - co otrzymuje fan piłki nożnej poprzez zakup pakietu hospitality?
Goście stref hospitality stają się częścią jednego z największych w nadchodzącym roku forów biznesowych w Europie - niewątpliwy prestiż UEFA EURO 2024™ z pewnością zachęci liderów biznesu do obecności, uczestnictwa w ważnych dyskusjach, a także skorzystania z dodatkowych korzyści jakie dają te pakiety.

Mówił Pan o korzyściach – czy może Pan przybliżyć jak firmy mogą wykorzystać hospitality?
Należy pamiętać, że w biznesie liczą się relacje – możliwość ich nawiązywania oraz wzmacniania to największy atut hospitality. Pakiety mogą być wykorzystane do zrealizowania zewnętrznych jak i wewnętrznych celów biznesowych. Mogą one służyć jako zaproszenie obecnych i potencjalnych partnerów biznesowych, a także jako sposób na nagrodzenie najlepszych pracowników, bądź element szerszego spektrum działań HR.

Hospitality might sound mysterious – can you explain what it actually is?
Hospitality are business packages at sports events – they are a mix of a networking platform, a luxurious reception and an opportunity to follow a competition from the best seats in the stadium.

UEFA EURO 2024™ will be Europe's most important football event - what does a football fan get by purchasing a hospitality package?
Guests of the hospitality lounges will be in the heart of one of the biggest European business forums in 2024 – unquestionable prestige of the UEFA EURO 2024™ will certainly encourage business leaders to appear, participate in meaningful discussions, and take advantage of the several other benefits these packages offer.

You talked about benefits - can you elaborate on how companies can use hospitality?
It is important to remember that relationships matter the most in business - the opportunity to establish and strengthen them is hospitality's greatest advantage. Packages can be used to address both external and internal business goals. They could be used to invite current or potential business partners, as an reward to best -perfoming employees, or as a part of bigger scope of HR activities.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ
FIND OUT MORE

WARSZAWA

FUZJA SMAKÓW

A FUSION OF FLAVOURS

Restauracja Let's Nibble w Fabryce Norblina, z nowym szefem kuchni Konradem Kowalskim na czele, wita gości w odświeżonej odsłonie. Menu oparte jest na kuchni polskiej w wydaniu fine diningu, a dania są podawane w formule „do dzielenia". W karcie m.in. tatar, grillowany jeleń, halibut czy tosty truflowe, a także wiele roślinnych pozycji. Wizytę dopełni dobrany wine pairing.

"Let's Nibble" restaurant in Fabryka Norblina, run by the new chef Konrad Kowalski, welcomes guests in a refreshed edition. The shareable menu is based on Polish cuisine in a fine dining version. It includes such dishes as steak tartare, grilled deer, halibut or truffle toast, as well as many vegan dishes. The visit can be complemented by perfect wine pairing.

więcej | more: ***instagram.com/nibble_fabrykanorblina***

WARSZAWA

UKOJENIE DLA ZMYSŁÓW

Relief for the senses

Bristol spa to idealne miejsce, by odpocząć, zrelaksować się i odzyskać energię. Butikowe spa w sercu Starego Miasta oferuje ukojenie dla zmysłów w saunie lub łaźni parowej, odzyskanie sił witalnych podczas zabiegu, aktywny relaks w trakcie ćwiczeń na siłowni czy błogą kąpiel w pięknym podgrzewanym basenie. Zapraszamy do skorzystania z szerokiej oferty spersonalizowanych holistycznych masaży i zabiegów wykorzystujących naturalne kosmetyki ESPA.

Bristol spa is a perfect place to rest, relax and regain energy. This boutique spa in the heart of the Old Town offers relief for the senses in a sauna or steam bath, possibility to regain vitality during treatments, active relaxation while exercising at the gym or a blissful swim in a beautiful, heated swimming pool. We invite you to take advantage of a wide range of personalized holistic massages and treatments with natural ESPA cosmetics.

więcej | more: ***hotelbristolwarsaw.pl***

© M.P.

95
JUBILEUSZ
POLSKIE LINIE LOTNICZE
LOT
A STAR ALLIANCE MEMBER
95 lat
otwieramy na świat

Wytrwały podróżnik
RESTLESS TRAVELLER

Przewozi motocykle, sprzęt medyczny, zwierzęta, a nawet kwiaty. W barwach PLL LOT odwiedził już 74 kraje i ma apetyt na więcej. Proszę Państwa, oto nasza duma: Boeing 787 Dreamliner.

It transports motorcycles, medical equipment, animals and even flowers. It has already visited 74 countries in the LOT Polish Airlines colours and is hungry for more. Ladies and Gentlemen, this is our pride and joy, the Boeing 787 Dreamliner.

Jak te dzieci szybko rosną, chciałoby się powiedzieć, patrząc na nasze flagowe samoloty. Tak niedawno byliśmy świadkami, jak na oczach milionów widzów wszystkich serwisów telewizyjnych po przylocie do Warszawy „Dreamliner jadł śniadanie", a dziś, najstarszy z nich ma na swoim koncie niemal 5,5 tys. rejsów – w sumie nasze Boeingi 787 wykonały ich prawie 52 tys. Przyjmując średnie wypełnienie samolotu na poziomie 85 proc., oznacza to, że w tym czasie przewieźliśmy 11,5 mln pasażerów – mniej więcej tyle mieszkańców liczy sobie aglomeracja londyńska.

W międzyczasie Dreamliner uzyskał certyfikat, dzięki któremu może latać trasą polarną, a także okazał się sprawnym zawodnikiem w kategorii cargo – w ramach akcji #CargodlaPolski przewiózł w rekordowym rejsie na obu pokładach niemal 57 ton sprzętu medycznego. Jego dolny pokład natomiast widywał niecodzienne przesyłki – wykonane na zamówienie motocykle czy transport psów, który zajął całą przestrzeń ładunkową. Niewykluczone też, że wręczając swoim bliskim kwiaty, nawet nie przyszło Państwu do głowy, że wczoraj lub dziś przyleciały na pokładzie Boeinga 787 LOT-u do Warszawy.

Nasz Dreamliner, podobnie jak żuraw, jest wytrwałym podróżnikiem. Odwiedził już 74 kraje, a najczęściej pojawiał się w USA, Kanadzie i Korei Południowej. Najdłuższe rejsy w jego karierze to loty czarterowe do: Buenos Aires (12 347 km), Limy (11 608 km) i Asunción (11 459 km). Najdłuższy czas przelotu odnotowaliśmy zaś podczas rejsu z Tokio do Warszawy – 16 godz. O ile największy zestaw klocków Lego liczy sobie ponad 11 tys. części, to nasz Dreamliner ma ich ponad 2,5 mln i każda z nich jest skatalogowana. Mam nadzieję, że teraz już Państwo wiedzą, dlaczego ten samolot to duma naszej floty. ■

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

LOT-owski Dreamliner odwiedził do tej pory 74 kraje, a najczęściej pojawiał się w Stanach Zjednoczonych, Kanadzie i Korei Południowej.
LOT's Dreamliner has visited 74 countries so far, and most often appeared in the United States, Canada and South Korea.

875

km/h – taką średnią prędkość przelotową osiąga Dreamliner, co czyni go jednym z najszybszych samolotów.
km/h - this is the Dreamliner's average cruising speed, which makes it one of the fastest planes.

Boeing 787 Dreamliner uzyskał certyfikat, dzięki któremu może latać trasą polarną.

The Boeing 787 Dreamliner has been certified to fly the Polar route.

© KAMIL ANDRUKOWICZ, SHUTTERSTOCK (4)

Najdłuższy czas przelotu to 16-godzinny rejs z Tokio do Warszawy.

The longest flight time, 16-hours, has been recorded on a flight from Tokyo to Warsaw.

11,5

Tyle milionów pasażerów dotychczas przewiozły LOT-owskie Boeingi 787.
This is how many million passagers have travelled on board of LOT Polish Airlines Dreamliners.

57

Tyle ton sprzętu medycznego przewiózł Boeing 787 w ramach akcji #CargodlaPolski.
The number of tones of medical equipment the Boeing 787 transported as part of the #CargodlaPolski campaign.

O ile największy zestaw klocków Lego liczy ponad 11 tys. części, to Dreamliner ma ich ponad 2,5 mln i każda z nich jest skatalogowana.
While the largest set of Lego bricks has over 11,000 parts, our Dreamliner has over 2,500,000 of them and each is catalogued.

ENG

It is tempting to say "How quickly these children have grown up", when looking at our flagship planes. It seems like only yesterday when we witnessed the "Dreamliner having breakfast" after arriving in Warsaw in front of millions of viewers on every TV station. And today, the oldest of the fleet has completed almost 5,500 flights - in total, our Boeing 787s have made almost 52,000 flights. Assuming that the average aircraft occupancy level is 85%, we have transported 11,500,000 passengers. This is approximately the population of the London metropolitan area.

Meanwhile, the Dreamliner has been certified to fly the Polar route, and has also proved to be an efficient competitor in the cargo category - as part of the #CargodlaPolski campaign, it transported almost 57 tonnes of medical equipment on its two decks in a record-breaking flight. And its lower deck has seen some unusual shipments - custom-made motorcycles, and even a transport of dogs that took up the entire cargo space. And it might not even have crossed your mind that the flowers you gave your loved one the other day were likely to have flown to Warsaw on a LOT Boeing 787.

The Dreamliner is as restless a traveller as the crane. It has already visited 74 countries, and most often appeared in the USA, Canada and South Korea. The longest flights in its career are charter flights to Buenos Aires (12,347 km), Lima (11,608 km) and Asuncion (11,459 km). The longest flight time was recorded on a flight from Tokyo to Warsaw - 16 hours. While the largest set of Lego bricks has over 11,000 parts, the Dreamliner has over 2,500,000 parts and each of them is catalogued. It is no wonder that this aircraft is the pride and joy of our fleet. ■

KWIATY...
FLOWERS...

...ale też zwierzęta i motocykle na specjalne zamówienie goszczą na pokładach Dreamlinera.
...but also animals and specially ordered motorcycles have been carried on board of our Dreamliners.

3 *pytania do...*

QUESTIONS TO...

Rafała Gruszczyńskiego,

starszego specjalisty ds. produktu

Senior Product Specialist

Najważniejsi są nasi pasażerowie i to im powinny przede wszystkim smakować przygotowywane przez nas posiłki.

It's our passengers who are the most important to us and they should be the ones who primarily enjoy the meals we prepare.

Czym zajmuje się Biuro Rozwoju Produktu i Customer Experience?

What does the Product Development and Customer Experience Office do?

Wsłuchujemy się w głos naszych pasażerów i sprawdzamy, jak oceniają swoje doświadczenia podczas całej podróży. Z tą wiedzą tworzymy i wdrażamy ofertę produktową – to szerokie pojęcie, które uwzględnia m.in. umundurowanie personelu, malowania naszych samolotów, prowadzone przez LOT saloniki biznesowe, ofertę rozrywki pokładowej, czy Sky Bar, a także posiłki i napoje. I właśnie posiłkami zajmuje się zespół, do którego należę.

We listen to our passengers and see how they evaluate their experiences throughout the journey. With this knowledge, we create and implement a product offer - a broad term that encompasses e.g. uniforms, visual identification, services provided at our business lounges, on-board entertainment, Sky Bar offer and on-board drinks and meals. I'm part of the team that sees to the meals.

Czym się kierujesz przy wyborze posiłków na pokłady samolotów PLL LOT?

What do you consider when choosing meals for LOT Polish Airlines planes?

Przede wszystkim oczekiwaniami pasażerów, które bywają zaskakujące. Są dla nas najważniejsi i to im mają smakować wybrane przeze mnie dania. Oczywiście zwracam też uwagę na jakość składników, czy staranność wykonania posiłku. W kontakcie z kucharzami sprawdza się moje wieloletnie doświadczenie w gastronomii.

First of all, passengers' expectations, which can be surprising. It's our passengers that are the most important to us, and they are the ones who should enjoy the dishes. I also pay attention to the care taken while preparing the meal and the composition on the plate. And my many years of experience in gastronomy pay off when contacting chefs.

Jak wygląda Twój dzień w pracy?

What does your day at work look like?

Jestem w stałym kontakcie z naszymi kuchniami na całym świecie, kontroluję jakość i monitoruję koszty. Czasami, wraz z kolegami i koleżankami z zespołu, lecimy na drugi koniec świata, żeby zmodyfikować lub wybrać zupełnie nowe menu. Takie spotkanie może trwać wiele godzin, w czasie których próbujemy, oceniamy i poprawiamy dziesiątki dań.

I have daily contact with kitchens all over the world, we monitor quality, and calculate costs. Sometimes, my teammates and I fly to the other side of the world to taste the menu. Such a meeting can last many hours during which we try hundreds of dishes and evaluate them.

© PIOTR MAŚLANKA, ARCHIWUM PRYWATNE

LOT info

SIATKA POŁĄCZEŃ
Route network 88

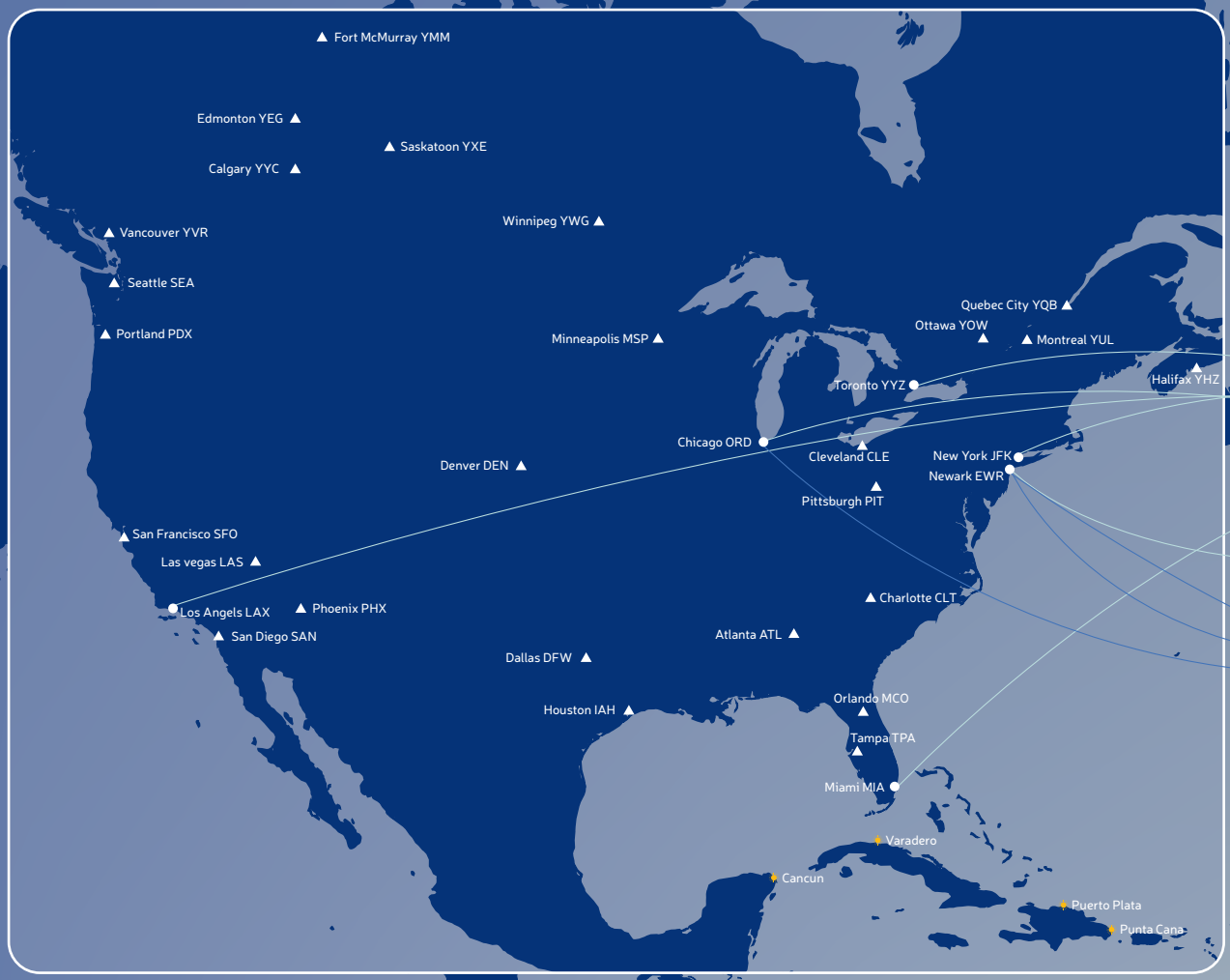
FLOTA
Fleet 92

LOT DLA FIRM
LOT dla firm 94

ROZRYWKA POKŁADOWA
In-flight entertainment 102

PORADNIK PASAŻERA
Passanger handbook 104

Zapraszamy na lot.com



SIATKA POŁĄCZEŃ LOT

LOT route network

połączenia regularne LOT-u z portu przesiadkowego w Warszawie | LOT schedule services from LOT Warsaw Hub

regularne połączenia regionalne LOT-u | LOT schedule services

kierunki czarterowe | charter destinations

kierunki code-share | code-share destinations

Połączenia czarterowe średniego i dalekiego zasięgu | Medium & long haul charter services

z Katowic do... | from Katowice to:

Bangkok, Cancun, Djerba, Marsa Alam, Phuket, Phu Quoc, Puerto Plata, Varadero

z Warszawy do... | from Warsaw to:

Agadir, Bangkok, Cancun, Colombo, Hurghada, Krabi, Marsa Alam, Phuket, Phu Quoc, Puero Plata, Punta Cana, Salvador, Sharm el Sheikh, Zanzibar

z Pragi do... | from Prague to:

Colombo, Krabi, Mombasa, Punta Cana, Zanzibar

Stan na 16/01/2024 | Status as of 16JAN24

WARSAW
Wroclaw
Rzeszow
Krakow
Budapest
Astana
Beijing PEK
Beijing PKX
Seoul ICN
Tokyo NRT
Tbilisi
Yerevan
Baku
Tashkent
Djerba
Beirut
Amman
Tel Aviv
Cairo
Kuwait
Hurghada
Sharm el Sheikh
Bahrain
Marsa Alam
Riyadh
Dubai DXB
Delhi
Ahmadabad
Kolkata
Mumbai
Pune
Hyderabad
Goa
Chennai
Bangaluru
Kochi
Colombo
Bangkok
Phu Quoc
Phuket
Krabi
Mombasa
Zanzibar

Połączenia krajowe | Domestic services

SIATKA POŁĄCZEŃ LOT
LOT route network

połączenia regularne LOT-u z portu przesiadkowego w Warszawie |
LOT schedule services from LOT Warsaw Hub

regularne połączenia regionalne LOT-u |
LOT schedule services

połączenie code-share |
code-share service

kierunki czarterowe | charter destinations

kierunki code-share | code-share destinations

Połączenia czarterowe bliskiego i średniego zasięgu |
Short and medium haul charter services

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

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

Stan na 16/01/2024 | Status as of 16JAN24

Trondheim
Tromso
Alesund
Oslo OSL
Stockholm ARN
St. Petersburg*
Tallinn
Gothenburg
Riga
Moscow SVO*
Billund
Copenhagen
Vilnius
Gdansk
Hamburg
Berlin
Poznan
WARSAW
Amsterdam
Dusseldorf
Radom
Brussels
Wroclaw
Kyiv IEV*
Kyiv KBP*
Katowice
Frankfurt
Prague
Krakow
Lviv*
Ostrava
Rzeszow
Luxembourg
Strasbourg
Stuttgart
Kosice
Vienna
Munich
Zurich
Budapest
Chisinau
Cluj-Napoca
Geneva
Lyon LYS
Odesa*
Milan MXP
Torino
Venice
Verona
Lubljana
Zagreb
Belgrade
Bucharest OTP
Nice
Marseille
Split
Sarajevo
Pristina
Sofia
Podgorica
Skopje
Rome FCO
Tirana
Istanbul IST
Ankara ESB
Kayseri
Athens
Antalya
Adana

SAMOLOTY DALEKODYSTANSOWE

Boeing 787-9 Dreamliner

Zasięg max
Range 13 350 km

Długość
Length 62,82 m

Liczba 7
Number in fleet

Rozpiętość 60,17 m
Wing span

V przelotowa 875 km/h
Cruising speed

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

SAMOLOTY ŚREDNIO – I KRÓTKODYSTANSOWE

Boeing 737 MAX 8

Zasięg max
Range 5750 km

Długość
Length 39,52 m

Liczba 11
Number in fleet

Rozpiętość 32,92 m
Wing span

V przelotowa 839 km/h
Cruising speed

Liczba miejsc 186/189**
Capacity

Boeing 737-800 NG

Zasięg max
Range 5435 km

Długość
Length 39,47 m

Liczba 6
Number in fleet

Rozpiętość 35,78 m
Wing span

V przelotowa 834 km/h
Cruising speed

Liczba miejsc 186
Capacity

Embraer 195

Zasięg max
Range 3990 km

Długość
Length 38,65 m

Liczba 15
Number in fleet

Rozpiętość 28,72 m
Wing span

V przelotowa 870 km/h
Cruising speed

Liczba miejsc 118/112**
Capacity

Long-haul aircraft

Boeing 787-8 Dreamliner

Zasięg max
Range 12 650 km

Długość
Length 56,72 m

Liczba *Number in fleet*	8
Rozpiętość *Wing span*	60,17 m
V przelotowa *Cruising speed*	875 km/h
Liczba miejsc BC/PEC/EC *Capacity*	18/21/213

Medium and short-haul aircraft

Embraer 190

Zasięg max
Range 3461 km

Długość
Length 36,64 m

Liczba *Number in fleet*	8
Rozpiętość *Wing span*	28,72 m
V przelotowa *Cruising speed*	863 km/h
Liczba miejsc *Capacity*	106

Embraer 175

Zasięg max
Range 3300 km

Długość
Length 31,68 m

Liczba *Number in fleet*	15***
Rozpiętość *Wing span*	26,00 m
V przelotowa *Cruising speed*	870 km/h
Liczba miejsc *Capacity*	82/88**

Embraer 170

Zasięg max
Range 3700 km

Długość
Length 29,90 m

Liczba *Number in fleet*	5
Rozpiętość *Wing span*	26,00 m
V przelotowa *Cruising speed*	870 km/h
Liczba miejsc *Capacity*	76

** w zależności od wersji **depending on the version*
*** w tym dwa do dyspozycji rządu **** including two aircraft at the government's disposal*

LOT DLA FIRM

Idealne rozwiązanie dla Twojej Firmy!

The perfect solution for your business!

LOT Dla Firm to dodatkowe przywileje i korzyści dla Twojej firmy. Dołącz do programu i zbieraj Punkty podczas podróży służbowych. Rozwiń potencjał swojej firmy i wymieniaj Punkty na:

LOT Dla Firm offers additional privileges and benefits for your business. Join the program and earn Points while travelling for business. Expand the potential of your company and redeem Points for:

- **usługi premium** / premium services
- **wynajem auta** / car rental
- **pobyt w hotelu** / hotel stays
- **bilety lotnicze** / airline tickets

W programie **LOT Dla Firm** na jednym koncie firma zbiera Punkty za przeloty swoich pracowników, a jednocześnie pracownicy mogą gromadzić mile na indywidualnych kontach w programie Miles & More.

In the **LOT Dla Firm** program, you earn Points for your employees' flights on one account, and at the same time, your employees can earn miles on their private accounts in the Miles & More program.

Zarejestruj się na stronie
lotdlafirm.com

Register at
lotdlafirm.com

LOT DLA PASAŻERA INDYWIDUALNEGO

Miles & More | LOT POLISH AIRLINES

Jedna karta, wiele przywilejów

Dzięki karcie Miles & More możesz gromadzić i wykorzystywać mile zarówno podczas podróży, jak i na co dzień. Spójrz na atrakcyjne oferty, które daje największy w Europie program dla często podróżujących pasażerów.

Szybka i bezpłatna rejestracja
Skorzystaj z aplikacji mobilnej Miles & More i zgromadź dodatkowe 500 mil lub wejdź na stronę **miles-and-more.pl**.

Po zarejestrowaniu się można naliczyć wstecznie mile za przeloty oraz usługi partnerów z ostatnich sześciu miesięcy.

» Gromadź mile nie tylko za podróże samolotem w ponad 30 liniach lotniczych, ale również korzystając z ubezpieczenia podróży, podczas zakupów oraz u 300 innych partnerów nielotniczych na całym świecie.

» Wykorzystaj mile premiowe na przelot, podwyższenie klasy podróży oraz inne usługi, między innymi pobyt w hotelu czy wypożyczenie samochodu.

Wyjątkowe promocje
Skorzystaj z promocji milowych LOT-u, dzięki którym Twoja podróż stanie się jeszcze bardziej atrakcyjna.

NajMILszy poniedziałek – co dwa tygodnie masz możliwość wykorzystać mile na bilety – nagrody w klasie ekonomicznej już od 7000 mil.

Okazje milowe – co miesiąc nowe fascynujące kierunki podróży w atrakcyjnych cenach, dostępne już od 15 000 mil.

One card, many benefits

With Miles & More card you can earn and spend miles both while travelling and on everyday purchases. Take a look at the attractive benefits offered by the biggest Europe's programme for frequent flyers.

Fast and free registration
*Download Miles & More app and take advantage of 500 award miles or visit **miles-and-more.pl**.*

By the way: after registration, miles for your flight or other partners services can be credited to you retrospectively within 6 months.

» *Earn miles not only when you are traveling with more than 30 airlines, but also take advantage of travel insurance, shopping and with 300 other non-airline partners all over the world.*

» *Spend award miles on flight awards, upgrade awards or other services such as stay in the hotel or car rental.*

Special offers
Take advantage of LOT mileage promotion and make your flight even more attractive.

Monday sMILEs – every two weeks you can redeem your miles for award ticket in Economy class from just 7,000 miles.

Mileage bargains – every month award tickets are available just from 15,000 miles round trip in economy class.

PAYBACK · APART.pl · aella DUTYFREE · UNIQA

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

Register at
miles-and-more.com/en/registration

POLISH AIRLINES

LOT

A STAR ALLIANCE MEMBER

Wypełnij plecak wspomnieniami z podróży

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

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

Ważne, z kim podróżujesz.

Fill your backpack with travel memories

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

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

It's who you travel with.

SPRAWDŹ NA / CHECK
shopandmore.lot.com

WARMIA MAZURY®

genialne miejsce do życia!

#genWarmiiMazur

invest.warmia.mazury.pl

POLISH AIRLINES

LOT

A STAR ALLIANCE MEMBER

Kolekcjonuj marzenia

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

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

Ważne, z kim podróżujesz.

Follow your dreams

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

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

It's who you travel with.

SPRAWDŹ NA / CHECK
shopandmore.lot.com

EXPLORE
HERITAGE,
ADMIRE
INNOVATION
Discover Ostrava and its unique atmosphere
with many attractions, not just industrial ones.
www.visitostrava.eu/en
VISITOSTRAVA!!!

WARSAW CHOPIN AIRPORT

LOTNISKO CHOPINA WARSZAWA

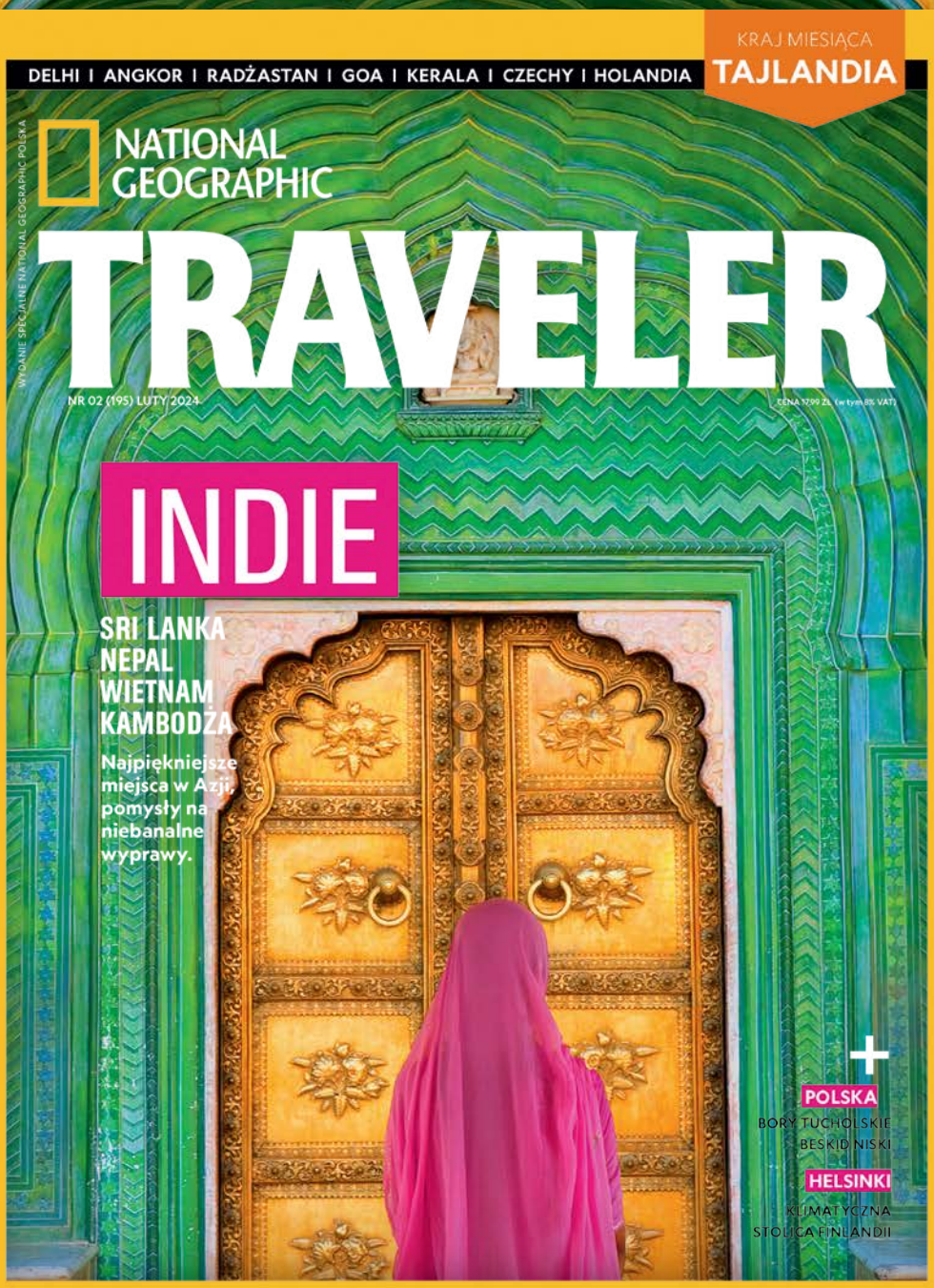
Parkowanie zostaw nam

Let us take care of your parking

VALET PARKING

Sprawdź
Check

JUŻ W SPRZEDAŻY!



Kup prenumeratę online na kultowy.pl

www.national-geographic.pl

natgeopl

Leć na zakupy z SHOP & MORE

Zatrzymaj na dłużej podróżnicze wspomnienie

Poznaj wyjątkową kolekcję LOT

SPRAWDŹ NA / CHECK
shopandmore.lot.com

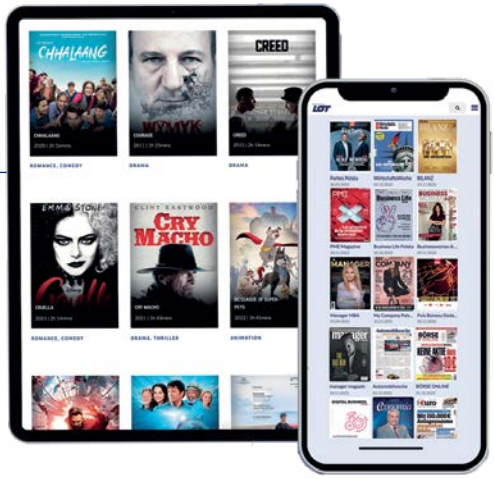
ROZRYWKA POKŁADOWA

In-flight entertainment

NA POKŁADZIE SAMOLOTÓW BOEING 787

On board our Boeing 787

Ponad 450 godzin rozrywki, w tym: filmy, seriale, muzyka, podcasty oraz gry.
More than 450 hours of entertainment, including: movies, TV series, music, podcasts and games.



NA POKŁADZIE SAMOLOTÓW BOEING 737

On board our Boeing 737

Podłącz smartfon/tablet/komputer do sieci LOT Entertainment na pokładzie i oglądaj kategorie takie jak: Polskie Kino, Nowości, HBO Max czy Popularne seriale.*
*Connect your smartphone/tablet/computer to the LOT Entertainment network on board and watch categories such as: Polish Cinema, New Releases, HBO Max or Popular Series.**

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

Partnerzy | *Partners*

E-PRASA DOSTĘPNA DLA WSZYSTKICH!

Digital press offer for all!

1000 tytułów z całego świata - najpopularniejsze magazyny i gazety w ponad 30 językach. Tematyka: moda, biznes, prasa informacyjna, kultura i podróże, jedzenie, rozrywka, sport, zdrowie i wiele innych. Usługa dostępna na 72 godziny przed lotem i do 6 godzin po jego zakończeniu. Zapraszamy do lektury!
1000 titles from around the world - the most popular magazines and newspapers in over 30 languages. Topics: fashion, business, news press, culture and travel, food, entertainment, sport, health and many others. Service available 72 hours before the flight and up to 6 hours after its landing. We invite you to read!

lot.com/eprasa
lot.com/digitalpress

HITY NA POKŁADZIE

Hits on board

Szanowni Państwo,

Na zaproszenie Polskich Linii Lotniczych LOT® redakcja portalu Filmweb - jednego z największych serwisów filmowych na świecie - ma przyjemność zabrać Państwa w podróż do świata X muzy. Oczywiście proponujemy tylko kino wysokich lotów. Interesują Państwa hollywoodzkie blockbustery? Jest z czego wybierać. Dla fanów komiksów: *Joker* i *Batman*. Dla miłośników heist movies: *Mission: Impossible - Dead Reckoning Part One* i *Ocean's Twelve*. Dla fanatyków Christophera Nolana: *Oppenheimer* i *Incepcja*. Wreszcie - dla entuzjastów science-fiction: *Diuna*. To jednak nie wszystko. Jesteście Państwo w nastroju na miłość? Proponujemy *Prosto w serce*, *Drugi Hotel Marigold* albo *Poprzednie życie*. Nie zapominamy też o najmłodszych widzach, którzy będą mieli frajdę, oglądając *Zwierzogród*, *Rayę i ostatniego smoka* czy *Kajtka Czarodzieja*. A na koniec - polskie komedie: *Ile waży koń trojański?* oraz *Mój rower*. Mamy nadzieję, że każdy znajdzie tu coś dla siebie i z takimi filmami lot zleci Państwu błyskawicznie!

Jakub Popielecki
Starszy redaktor | Senior editor

Dear Passengers,

At the invitation of LOT® Polish Airlines, the editorial team of Filmweb – one of the largest film websites in the world – is pleased to take you on a trip to the world of cinema. Of course, we recommend only high-flying films. Interested in Hollywood blockbusters? There is plenty to choose from. For comic book lovers: *Joker* and *The Batman*. For heist movie aficionados: *Mission: Impossible – Dead Reckoning Part One* and *Ocean's Twelve*. For Christopher Nolan devotees: *Oppenheimer* and *Inception*. Finally – for science-fiction enthusiasts: *Dune*. But that's not all. You're in the mood for love? Watch *Music and Lyrics*, *The Second Best Exotic Marigold Hotel* or *Past Lives*. We also haven't forgotten about our youngest viewers. They're in for a treat watching *Zootopia*, *Raya and the Last Dragon* and *Kaytek the Wizard*. And last but not least, a selection of polish comedies: *How Much Does the Trojan Horse Weigh?* and *My Father's Bike*. We hope that everyone will find something for themselves. With films like these, the flight should fly by.

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

PORADNIK PASAŻERA
Passenger handbook

BAGAŻ REJESTROWANY PRZEWOŻONY W LUKU BAGAŻOWYM
Checked baggage allowances

LOT BUSINESS CLASS

na długie dystanse
on long haul flights

3 x 32 kg max

na krótkie dystanse
on short haul flights

2 x 32 kg max

LOT PREMIUM ECONOMY

na długie dystanse
on long haul flights

2 x 23 kg max

LOT ECONOMY CLASS

na krótkie i długie dystanse
on short and long haul flights

1 x 23 kg max

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

BAGAŻ DLA DZIECI DO LAT DWÓCH
Luggage allowances for children up to 2 years of age

wózek składany
folding buggy

LUB
or

fotelik samochodowy
car seat

\+ 23 kg max

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 max + 9 kg

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

LOT PREMIUM ECONOMY

na długie dystanse**
on long haul flights

8 kg max + 4 kg

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

LOT ECONOMY CLASS

na krótkie i długie dystanse
on short and long haul flights

8 kg max

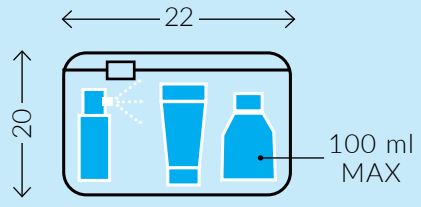
Suma trzech wymiarów bagażu podręcznego (długości, szerokości i wysokości) nie może przekraczać 118 cm
The sum of three dimensions of carry-on baggage (length, width and height) should not exceed 118 cm

Dodatkowo do kabiny można zabrać albo torbę z latopem, albo torebkę damską o maksymalnych wymiarach 40 x 30 x 8 cm oraz o maksymalnej wadze 2 kg.
Ze względów bezpieczeństwa cały bagaż kabinowy musi zmieścić się w schowkach nad głowami lub pod poprzedzającym fotelem. Wszystkie bagaże przekraczające dozwolone wymiary będą musiały być przepakowane lub zostaną nadane jako bagaż rejestrowany i będzie pobrana opłata według cennika.

In addition, one of the following items (max. 40 cm x 30 cm x 8 cm; max. 2 kg) may be taken on board free of charge: a laptop case or a women's handbag.
For safety reasons, all carry-on baggage must fit in the overhead compartments or under the seat in front.
All baggage exceeding the permitted size, will have to be repackaged or will be checked in subject to the relevant fee specified in the price list.

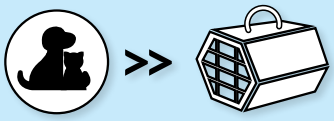
PŁYNY W BAGAŻU PODRĘCZNYM
Liquids in your carry-on baggage

Szczegółowe informacje na temat wymienionych ograniczeń na stronie lot.com
Detailed Information regarding the abovementioned limitations is available at lot.com



ZWIERZĘTA NA POKŁADZIE *Animals on board*

Ze względów bezpieczeństwa podróżujące na pokładzie samolotu zwierzęta muszą pozostać w trakcie całej podróży w przeznaczonej do tego celu torbie lub klatce.
For safety reasons, animals travelling on board the aircraft must remain in a dedicated bag or cage during the entire trip.



BEZPIECZEŃSTWO NA POKŁADZIE SAMOLOTÓW LOT
Safety on board LOT aircraft

Zakaz palenia
(również papierosów elektronicznych).
No smoking (including e-cigarettes).

Podczas startu i lądowania laptop musi być wyłączony i umieszczony w kieszeni fotela lub schowku bagażowy, a z telefonów komórkowych pasażerowie mogą korzystać wyłącznie w trybie samolotowym.
During take-off and landing, laptops must be switched off and placed in the seat pocket in front of you or in the overhead compartment, and mobile phones can only be used in aeroplane mode.

Zakaz picia alkoholu wniesionego na pokład lub kupionego w Duty Free.
No drinking alcohol brought on board or purchased in Duty Free.

Wizerunek członków załóg podlega ochronie prawnej. Uprzejmie prosimy o uszanowanie prywatności i niefotografowanie/niefilmowanie naszych pracowników, a także o nierozpowszechnianie wizerunku bez ich zgody.
The image rights of cabin crew members are protected by law. Please respect their privacy and do not photograph/film our staff and do not disseminate their image without their permission.

Nieprzestrzeganie powyższych zasad, niewykonywanie poleceń załogi, agresywne zachowanie, a także próby niszczenia sprzętu w samolocie będą skutkowały interwencją odpowiednich służb oraz wyciągnięciem konsekwencji prawnych.
Failure to comply with the above rules, failure to follow the crew's instructions, aggressive behavior, as well as attempts to destroy equipment in the aircraft will result in the intervention of the relevant services and legal consequences.

TRANSAKCJE BEZGOTÓWKOWE NA POKŁADZIE
Non-cash transactions on board

Uprzejmie informujemy, że w celu zapewnienia bezpieczeństwa bezgotówkowych transakcji płatniczych na pokładach swoich samolotów LOT zbiera i przechowuje niektóre z Państwa danych, np. imię i nazwisko, numer dokumentu tożsamości, adres zamieszkania i numer miejsca zajmowanego na pokładzie. W tym zakresie administratorem Państwa danych jest LOT*. W związku z powyższym przysługuje Państwu prawo wniesienia sprzeciwu, prawo dostępu do danych, prawo żądania ich sprostowania, ich usunięcia lub ograniczenia ich przetwarzania.
W sprawach związanych z przetwarzaniem danych osobowych można skontaktować się z Inspektorem Ochrony Danych pisemnie pod adresem LOT lub mailowo pod adresem e-mail: iod@lot.pl.
Podawanie ww. danych osobowych podczas transakcji jest dobrowolne.

Please be advised that in order to ensure the security of payment transactions on board our aircraft, LOT is collecting and storing some of your personal data, e.g. your forename and surname, identity card number, residential address, and seat number. LOT are the controller of the personal data provided above. You have a right to object, as well as right: to withdraw your consent, access to your personal data, to demand that your personal data is rectified or limited or to be forgotten.To discuss matters related to the protection of your personal data you can contact Data Protection Officer in writing, to the address of the registered office LOT or via e-mail: iod@lot.pl.*

*Polskie Linie Lotnicze LOT S.A., ul. Komitetu Obrony Robotników 43, 02-146 Warszawa *LOT Polish Airlines, Komitetu Obrony Robotników St. 43, 02-146 Warsaw*

Informacje zamieszczone w magazynie są aktualne na dzień oddania magazynu do druku. Aktualna oferta i wysokość opłat za przewóz dodatkowego bagażu dostępne są w biurach sprzedaży, Call Center bądź na stronie internetowej lot.com Na niektórych połączeniach obsługiwanych małymi samolotami mogą obowiązywać dodatkowe restrykcje odnośnie wielkości bagażu podręcznego.Torba-kosz do przewozu niemowląt lub fotelik samochodowy mogą być zabierane na pokład w miarę wolnego miejsca. Z rynku polskiego obowiązuje dodatkowa opłata serwisowa.

The information published in the magazine is valid as at the date the magazine goes to print and it does not constitute a commercial offer within the meaning of the Civil Code. In order to confirm the validity of this information please consult LOT Polish Airlines sales assistants at sales offices, contact the Call Centre or visit the website: lot.com.Additional carry-on baggage restrictions may apply to some flights operated by small aircraft. A baby basket or a car seat can be taken on board, if space is available. An extra charge applies to outbound flights from Poland.

LOT WARSAW *Transfer guide*

Zapoznaj się z informacjami jak sprawnie przesiąść się na Twój kolejny rejs LOT na lotnisku Chopina w Warszawie.
Please read the following information carefully it will help you during your transfer to LOT flights at Warsaw Chopin Airport

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

Przesiadka między krajami w strefie Schengen.
Transfer from Schengen country to another Schengen country

1. Wyjdź z rękawa lub autobusu do terminala
   You arrive to the terminal by bus or by air bridge
2. Udaj się jak najszybciej do bramki, z której odlatuje Twój następny rejs
   Please proceed directly to the gate for your next flight

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

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

Przesiadka między krajami w strefie Non- Schengen
Transfer from Non-Schengen country to another Non-Schengen country

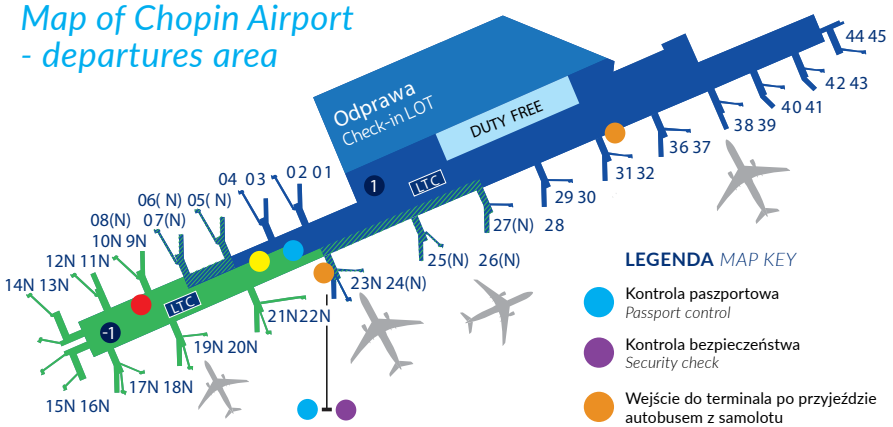
1. Wyjdź z rękawa lub autobusu do terminala
   You arrive to the terminal by bus or by air bridge
2. Udaj się prosto do kontroli bezpieczeństwa
   Please proceed to the security check
3. Przejdź jak najszybciej do bramki, z której odlatuje Twój następny rejs
   Please proceed directly to the gate for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

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

1. Wyjdź z rękawa lub autobusu do terminala
   You arrive to the terminal by bus or by air bridge
2. Udaj się prosto do kontroli paszportowej z przygotowanymi dokumentami
   Please prepare your documents and proceed to the passport control
3. Następnie podejdź do kontroli bezpieczeństwa
   Next proceed to the security check
4. Przejdź jak najszybciej do bramki, z której odlatuje Twój następny rejs
   Please proceed directly to the gate for your next flight

MAPA LOTNISKA CHOPINA - poziom odlotów

Map of Chopin Airport - departures area



LEGENDA *MAP KEY*

- Kontrola paszportowa *Passport control*
- Kontrola bezpieczeństwa *Security check*
- Wejście do terminala po przyjeździe autobusem z samolotu *Entrance when arriving to the terminal by bus*
- 1 LOT Business Lounge Polonez (poziom 1 *level 1*)
- -1 LOT Business Lounge Mazurek (poziom -1 *level -1*)
- Obowiązkowy punkt weryfikacji *Mandatory interview point*
- Dodatkowa kontrola bezpieczeństwa w rejsach do USA *Additional security check for US flight*
- Strefa zarówno Schengen jak i Non-Schengen *Both Schengen and Non-Schengen Zone*

Numery gate Non-Schengen
Non-Schengen gate no. 05(N) - 08(N), 24(N) - 27(N)

- Strefa Non-Schengen *Non-Schengen Zone*

Albania, Armenia, Azerbaijan, Belarus, Bulgaria, Canada, China, Cuba, Cyprus, Dominican Republic, Egypt, Georgia, India, Israel, Japan, Kazakhstan, Liban, Macedonia, Maldives, Mexico, Moldova, Montenegro, Romania, Russia, Serbia, South Korea, Thailand, Turkey, Ukraine, United Arab Emirates, United Kingdom, United States, Vietnam, Zanzibar

Numery gate Non-Schengen
Non-Schengen gate no. 09N - 23N

- Strefa Schengen *Schengen Zone*

Austria, Belgium, Croatia, Czech Republic, Denmark, Estonia, Finland, France, Germany, Hungary, Iceland, Italy, Latvia, Lithuania, Luxembourg, Malta, The Netherlands, Norway, Poland, Portugal, Slovakia, Slovenia, Spain, Sweden, Switzerland

Numery gate Schengen
Schengen gate no. 01 - 04, 28-45

LTC LOT Transfer Center

Wejście do samolotu zamykamy na 15 minut przed odlotem!
Gate closes 15 minutes before departure!

W przypadku każdej przesiadki w ramach połączeń LOT, nie odbieraj swojego bagażu.
Do not collect your luggage if continue your journey with LOT

TRANSFER DO USA *Transfer to USA*

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

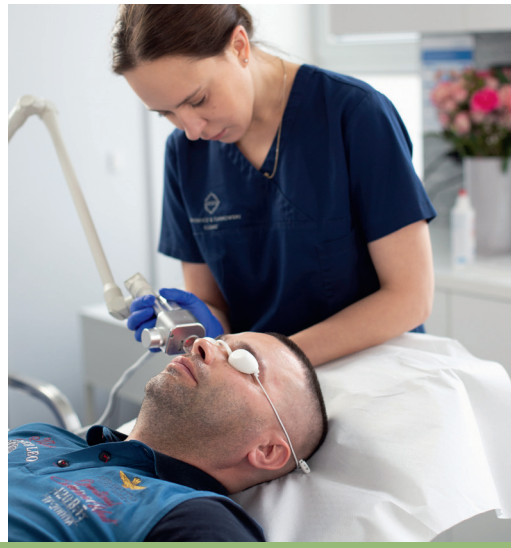
Przylot ze strefy Non-Schengen
Udaj się do kontroli bezpieczeństwa i dalej niezwłocznie do miejsca oznaczonego na mapie kolorem żółtym.
Non- Schengen Area arrival
Preceed to security check and then to interview point marked with yellow color as soon as possible.

Obowiązkowy punkt weryfikacji
Miejsce wywiadu, do którego muszą udać się wszyscy pasażerowie lecący do Stanów Zjednoczonych.
Mandatory interview point
This point is obligatory for all passengers travelling to the United States.

Po rozmowie możesz być skierowany:
Do dodatkowej kontroli bezpieczeństwa oznaczonej na mapie kolorem czerwonym. Udaj się tam jak najszybciej!
After interview you can be proceeded:
To additional security check marked with red color. Proceed there as soon as possible!

Brak wykonania obowiązkowej weryfikacji (wywiadu) oraz dodatkowej kontroli bezpieczeństwa w rejsach do USA skutkuje odmową przyjęcia na pokład samolotu!
If you skip mandatory interview or additional security check you will be denied to board your flight!

OSIPOWICZ & TURKOWSKI
CLINIC



KIEDY WYKONYWAĆ ZABIEGI LASEROWE

WHEN TO PERFORM LASER PROCEDURES

Zabiegi laserowe – kiedy warto je wykonywać?
Zabiegi wykorzystujące technologię laserową można wykonywać zarówno podczas miesięcy zimowych, jak i letnich. Istotne jest, aby były dobrane do potrzeb pacjentów. Wówczas można uzyskać oczekiwane rezultaty. Jednocześnie bardzo ważne jest odpowiednie pielęgnowanie cery po wykonaniu zabiegów z użyciem lasera.

Czy można łączyć laser i inne zabiegi estetyczne?
Możliwe jest jednoczesne wykonywanie zabiegów laserowych, jak i innych procedur z zakresu medycyny estetycznej Założyciele Kliniki OT.CO z Warszawy to lekarze z pasją wyróżniający się wieloletnim doświadczeniem praktycznym. Sprzęt kosmetologiczny wykorzystywany w ramach medycyny estetycznej jest zaawansowany technologicznie, pochodzi z High-Tech krajów zachodnich, takich jak USA.

Laser procedures - when is it worth doing them?
Aesthetic medicine procedures using modern laser technology can be performed both during winter and summer months. It is essential to tailor them to the patients' needs to achieve the desired results. At the same time, proper skincare after laser procedures is crucial.

Laser and other aesthetic procedures – can they be combined?
Simultaneous performance of laser procedures and other aesthetic medicine procedures is possible. The founders of the OT.CO Clinic in Warsaw are passionate doctors with many years of practical experience. The cosmetic equipment used in aesthetic medicine is technologically advanced and comes from high-tech Western countries, such as the USA.

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