

zabierz mnie | take me home

# kaleidoscope



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



kaleidoscope

06/2026

DLACZEGO WARTO ODWIEDZIĆ PARYŻ I LONDYN | INSPIRUJĄCE WŁOSKIE MIASTA | CIEKAWY MIĘSCA NA WARMII I MAZURACH | CZEGO NIE WIECIE O BRZEŃKACH I DESERY ŚWIATA

ALMATY  
ALMATY

STAR ALLIANCE 



# SUNTAGO

Visit the biggest indoor thermal water park in Europe

**BUY TICKETS**

[suntago.com](https://suntago.com)

The presented visualizations were generated using AI, constitute a creative representation and are for promotional purposes only.

**S**zanowni Państwo, czerwcowe, coraz cieplejsze dni przypominają o zbliżających się wakacjach. To właśnie w sezonie letnim wykonujemy najwięcej rejsów, szczególnie do ulubionych przez turystów kierunków – a tych w naszej siatce połączeń nie brakuje.

W maju nasza siatka połączeń poszerzyła się o San Francisco. Wystartowaliśmy również po raz pierwszy do Porto – drugiego po Lizbonie miasta w Portugalii obsługiwane go przez LOT. Malowniczo położone nad rzeką Douro przyciąga turystów labiryntem uliczek dzielnicy Ribeira, pięknymi widokami z okolicznych wzgórz oraz wyjątkową atmosferą, której trudno się oprzeć. Zdecydowanie warto odwiedzić to miasto choćby po to, by samemu rozstrzygnąć odwieczny spór: które z nich jest piękniejsze – Porto czy Lizbona? Miłośnicy plaż i śródziemnomorskiego klimatu z pewnością docenią również nasze nowe połączenia na Kretę i Majorkę. Obie wyspy są znakomitą propozycją na letni wypoczynek – oferują słońce, piaszczyste plaże, doskonałą kuchnię i wyjątkową atmosferę budowaną przez grecką gościnność oraz hiszpański temperament. Od końca maja kierunki te są dostępne w naszej siatce połączeń, zapraszając do podróży, które pozwolą cieszyć się urokami letniego wypoczynku.

W tym numerze *Kaleidoscope* zapraszamy Państwa do Ałmaty. To drugie po Astanie miasto Kazachstanu, które zyskało właśnie bezpośrednie połączenie z Warszawą i dzięki naszej siatce połączeń wygodne przesiadki do innych miast Europy i Ameryki Północnej. Współczesny Kazachstan to nie tylko brama do Azji i największa gospodarka regionu, ale też coraz ważniejszy partner Polski w obszarze handlu, transportu i współpracy gospodarczej. To także kraj, z którym łączą nas więzi historyczne. Szczególne miejsce w tej relacji zajmuje kazachska Polonia: wspólnota zakorzeniona od pokoleń, pamiętająca trudną historię, a zarazem aktywnie podtrzymująca polską kulturę, język i więź z Polską. Niezależnie od tego, czy podróżują dziś Państwo z nami w celach wypoczynkowych, zawodowych, czy po to, by spotkać się z bliskimi, dziękuję za każdą podróż pod naszymi gościnnymi skrzydłami. Zachęcam również do rezerwowania kolejnych lotów na stronie [lot.com](http://lot.com). Do zobaczenia na pokładzie, bo...

***ważne,  
z kim podróżujesz!***

Z lotniczym pozdrowieniem

Best regards

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

Michał Fijot



ENG

Dear Ladies and Gentlemen,

The increasingly warm days of June are a reminder that the summer holidays are just around the corner. And it is during the summer season that we operate the most flights – especially to your favourite destinations, of which our network offers no shortage. In May, our route network expanded to include San Francisco. We also launched flights to Porto – making it the second Portuguese city served by LOT after Lisbon. Picturesquely set along the Douro River, Porto never fails to enchant with the labyrinthine street layout of the Ribeira district, the spectacular views from the surrounding hills, and an atmosphere that is simply irresistible. It is definitely worth visiting, if only to settle for yourself the timeless debate of whether Porto is more beautiful than Lisbon.

If you are yearning for Mediterranean beaches then our new connections to Crete and Mallorca are just the ticket. Both islands are perfect choices for a summer getaway, offering sunshine, sandy shores, excellent cuisine, and a unique ambience shaped by Greek hospitality and Spanish flair. Since the end of May, these destinations have been part of our route network, and they invite you to fully embrace the pleasures of the summer season.

In this issue of *Kaleidoscope*, we invite you to discover Almaty. Kazakhstan's largest city has just gained a direct connection with Warsaw, as well as convenient onward transfers to cities across Europe and North America, courtesy of our extensive route network. Modern Kazakhstan is not only a gateway to Asia and the region's largest economy, but also an increasingly important partner for Poland in trade, transport and economic cooperation, as well as a country with which we share deep historical ties. A special place in this relationship belongs to the Polish community in Kazakhstan – a community rooted there for generations, mindful of a difficult past, yet actively preserving Polish culture, language and its bond with Poland.

Whether you are travelling with us for leisure, business or to reunite with loved ones, thank you for every journey taken beneath our welcoming wings. I also encourage you to book your next flights at [lot.com](http://lot.com). See you on board. Because...

***It's who you  
travel with!***



ENG

The true magic of Warmia and Masuria reveals itself the moment we switch off the GPS and let instinct take over. Mine has led me back time and again to the Krutynia River – one of Europe's most beautiful kayaking routes. As you row down the stream, it is easy to fall under the illusion that you're levitating, floating in deep liquid emerald, as the boundary between the water's surface and the surrounding vegetation all but disappears here. I also like to swap my oar for a sail and set off along the Great Masurian Lakes Trail. Sailing from marina to marina is a different experience every time, although there are unchanging rituals, e.g. chasing endless sunsets or lazily stretching out the morning while dawn is only just beginning to peer beneath the deck. But there is much more to this region than water. You feel it standing beneath the viaducts at Stańczyki, which resemble abandoned Roman aqueducts stranded in the middle of nowhere. You hear it too in the brick walls

***Pływanie od portu do portu to za każdym razem inne doświadczenie, choć jego wspólnym mianownikiem jest niekończąca się pogoń za zachodami słońca.***

Sailing from marina to marina is a different experience every time, although there are unchanging rituals, e.g. chasing endless sunsets.

**P**rawdziwa magia Warmii i Mazur ujawnia się, gdy wyłączymy GPS i pozwolimy, by poprowadził nas instynkt. Mnie wielokrotnie zawiódł nad Krutynią, jeden z najpiękniejszych rzecznych szlaków kajakowych w Europie. Wiosłując na nim, łatwo ulec złudzeniu lewitacji, unoszenia się w głębokim szmaragdzie, bo granica między taflą wody a roślinnością właściwie tu nie istnieje. Lubię też zamienić wiosło na żagiel i dać się porwać przygodzie na Szlaku Wielkich Jezior Mazurskich. Pływanie od portu do portu to za każdym razem inne doświadczenie, choć jego wspólnym mianownikiem jest niekończąca się pogoń za zachodami słońca czy leniwe przeciąganie pobudki, gdy świt dopiero zagląda pod pokład. Ale ten region to nie tylko woda, poczuwamy to, chociażby stając pod Stańczykami, które wyglądają jak opuszczone rzymskie akwedukty pośrodku niczego. To też duch historii, które usłyszymy w ceglanych murach tutejszych gotyckich twierdz i miasteczek. Niektóre z nich są wyjątkowe, jak choćby ta o Mikołaju Koperniku, który właśnie tutaj „wstrzymał Słońce”. Ja zwalniał zawsze w Olsztynku, skansenie, gdzie zapach wysuszonego siana i starego drewna kojarzy mi się z bez troską dzieciństwa. To przywraca pamięć o rzeczach prostych i najważniejszych. Województwo warmińsko-mazurskie gwarantuje mnóstwo zaskoczeń, zbyt wiele, by zmieściły się w tym wydaniu magazynu *Kaleidoscope*. Mamy nadzieję, że ich przedsmak zachęci Państwa do własnej tam ucieczki bez planu.

of the region's Gothic strongholds and historic towns, where the spirit of history still lingers. Some places are truly extraordinary – including the town tied to the great astronomer Nicolaus Copernicus, who famously “stopped the Sun” here, while we, in turn, are invited to stop our own relentless rush. I always slow down at the open-air folk museum in Olsztynek, where the scent of dried hay and old timber instantly transports me back to the carefree summers of childhood. It reminds me of the simplest things – and the ones that matter most. The Warmia-Masuria region promises countless surprises, far too many to fit into a single issue of *Kaleidoscope*. We hope this glimpse will tempt you into embarking on your own unplanned escape there.



*Agnieszka Trzemeska*  
redaktor naczelna | editor in chief



BMW 740 xDrive Limuzyna: zużycie energii w cyklu mieszanym WLTP w l/100 km: 9,3–8,3;  
emisja CO<sub>2</sub> w cyklu mieszanym WLTP w g/km: 211–189.

THE NEW 7

BAYERISCHE MOTOREN WERKE





**What's on**

**8 Wydarzenia kulturalne**  
Cultural Events

**Business**

**24 Nowości**  
News

**Travel**

**32 Podróż życia:**  
**Ałmaty**  
Journey of a Lifetime:  
Almaty

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

**46 Inspiracje: Włochy**  
Inspirations: Italy

**52 Dlaczego warto**  
**odwiedzić Londyn**  
Why? London

**60 Polska: Warmia i Mazury**  
My Poland:  
Warmia and Masuria

**Polish Hits**

**72 Andrzej Betlej**

**Life Story**

**82 Cillian Murphy**

**People & The World**

**92 Czego nie wiecie o modzie**  
Fashion's Best-Kept Secrets

**Did you know**

**102 Oliwki**  
Olives

**Science**

**108 Błazenki**  
Clownfish

**Good Food**

**116 Desery**  
Desserts

**Good Job**

**126 Artur Pasternak**

**Trends**

**128 Must have**  
**130 Dobry adres**  
Good Address

**Feel Good on Board**

**136 Zdrowy lot**  
Healthy Skies

**kaleidoscope**

e-mail: [kaleidoscope@burdamedia.pl](mailto:kaleidoscope@burdamedia.pl)

redaktor naczelna: Agnieszka Franus  
redaktor prowadząca: Agnieszka Michalak  
dyrektor artystyczna: Ewa Rostonec-Czobodzińska  
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](http://www.burdamedia.pl)

ZARZĄD:  
Chief Executive Officer  
Maciej Klepacki

Chief Operating Officer  
Tomasz Jażdżyński

REKLAMA:  
Sales Director  
Katarzyna Bartniczuk  
t. +48 692 440 118

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

Coordinator  
Edyta Brzezicka

Sekretariat Biura Reklamy /  
Advertising Secretariat  
e-mail: [biuro.reklamy@burdamedia.pl](mailto:biuro.reklamy@burdamedia.pl)

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



dr hab. Sebastian Buczek, Prezes Zarządu Quercus TFI S.A.



Jesteś klientem *private banking*?

**Fundusze QUERCUS: Zrób pierwszy krok w świat wielkich inwestycji.**

[www.quercustfi.pl](http://www.quercustfi.pl)





# Kultura Culture



wydarzenia kulturalne poleca  
cultural events recommended by

**AGNIESZKA MICHALAK**

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

**Sztuka**/ Art

**WARSAW**

**METAFORY**

Metaphors

Rzeźbiarka, malarka, scenografka i współtwórczyni teatru. Eksperymentując z formą, kolorami, relacją ruch-podmiot, stworzyła niepodrabialny abstrakcyjny język. Prace ze wszystkich okresów twórczości Marii Jaremy, czyli jednej z najważniejszych i najbardziej bezkompromisowych przedstawicielek polskiej awangardy XX w., można do 28 czerwca zobaczyć w warszawskim MSN. Zarezerwujecie całe popołudnie, bo wystawa jest imponująco obszerna, wyczerpująca i prezentuje także dzieła innych artystów, m.in. Tadeusza Kantora, Henriego Matisse'a czy Alfreda Manessiera, z którymi Jarema pozostawała w polemicznym dialogu.

Sculptor, painter, stage designer and theatre co-creator. Experimenting with form, colour and the relationship between movement and subject, Maria Jarema created an unmistakable abstract language of her own. Works from every period of her career – she was one of the most important and uncompromising figures of the Polish 20th-century avant-garde – can be seen at MSN Warsaw until 28 June. Set aside the whole afternoon: the exhibition is impressively extensive, thorough and also includes works by other artists, among them Tadeusz Kantor, Henri Matisse and Alfred Manessier, with whom Jarema remained in a kind of polemical dialogue.

*Portrait, 1942, gwasz i kolaż na papierze Marii Jaremy możemy zobaczyć na wystawie w MSN. Portrait, 1942, gouache and collage on paper by Maria Jarema can be seen at the exhibition at the Museum of Modern Art.*

*Maria Jarema. Pęknięty modernizm, Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie, do 28.06.2026*



**INNSBRUCK**

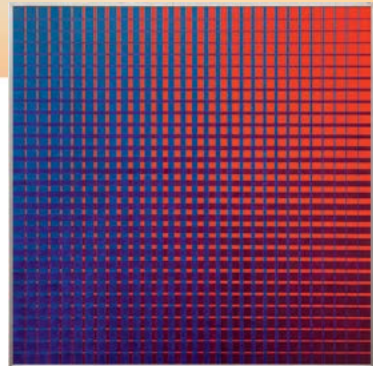
**ZATRZYMANE W KADRZE**

Caught in the Frame

Przez osiem sekund naświetla duże arkusze chromogenicznego papieru fotograficznego umieszczonego w mobilnej kamerze otworkowej. Jednak – jak tłumaczy Maciej Markowicz, jeden z najciekawszych współczesnych fotografów – proces powstawania zdjęcia, które jest efektem doświadczenia miejsca oraz ruchu, zajmuje o wiele więcej czasu. Prace artysty pokazuje galeria INN SITU w Innsbrucku. Koniecznie!

For eight seconds, he exposes large sheets of chromogenic photographic paper placed inside a mobile pinhole camera. And yet, as Maciej Markowicz – one of today's most intriguing contemporary photographers – explains, the process of creating an image born of experiencing place and movement takes far longer. His works are on show at INN SITU gallery in Innsbruck. A must-see.

*Above The River and Under The Sky, INN SITU, Innsbruck, do 18.07.2026*



VIENNA

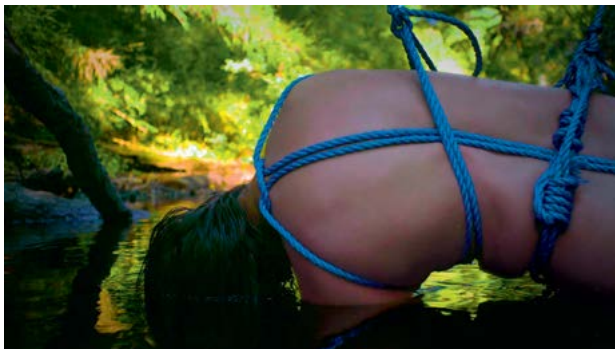
**CHICAGO**

**Wystawa Dispossessions in the Americas w chicagowskim Wrightwood 659 to mocny artystyczny głos na temat kolonializmu, migracji i wykluczenia. Prezentuje fotografie, filmy, instalacje, rzeźby i obrazy twórców pracujących w Ameryce Łacińskiej. Nie przegapcie.**

The exhibition "Dispossessions in the Americas" at Chicago's Wrightwood 659 is a powerful artistic statement on colonialism, migration and exclusion. It presents photographs, films, installations, sculptures and paintings by artists working in Latin America.

Do not miss it.

*Dispossessions in the Americas, Wrightwood 659, Chicago, do 18.07.2026*



**HIPNOZA Hypnosis**

Austriacka artystka Helga Philipp (1939–2002) tworzyła minimalistyczne, geometryczne kompozycje, bawiła się światłem, kolorami i formą. Jej obiekty zdają się pulsować oraz zmieniać wraz z ruchem widza. Chociaż wymyka się prostym kategoriom, twórczość Philipp zaliczana jest nurtu op-artu i sztuki kinetycznej. Blisko 50 najważniejszych prac artystki z kilku dekad pokazuje wiedeńska Albertina.

Austrian artist Helga Philipp created minimalist geometric compositions, playing with light, colour and form. Her works seem to pulse and shift with the viewer's movement. Though difficult to pin down to any single category, Philipp's art is associated with op art and kinetic art. Nearly 50 of her most important works, spanning several decades, are currently on view at Albertina.

*Helga Philipp. Spaces of Movement, Albertina Museum, Wiedeń, do 20.09.2026*





La Biennale di Venezia

61. Esposizione  
Internazionale  
d'Arte

Eventi Collaterali

9th May – 22nd November 2026  
Procuratie Vecchie di San Marco  
San Marco 139-153/A | Venezia  
Curator: Ania Muszyńska

# TADEUSZ KANTOR

(1915–1990)

EMBALLAGE, CRICOTAGE  
AND MADAME  
**JAREMA**

photo: the artist's family archive



STARAK  
FAMILY  
FOUNDATION

WWW.STARAKFOUNDATION.ORG

Promotor



KULTURA

Media Partner

cricoteka

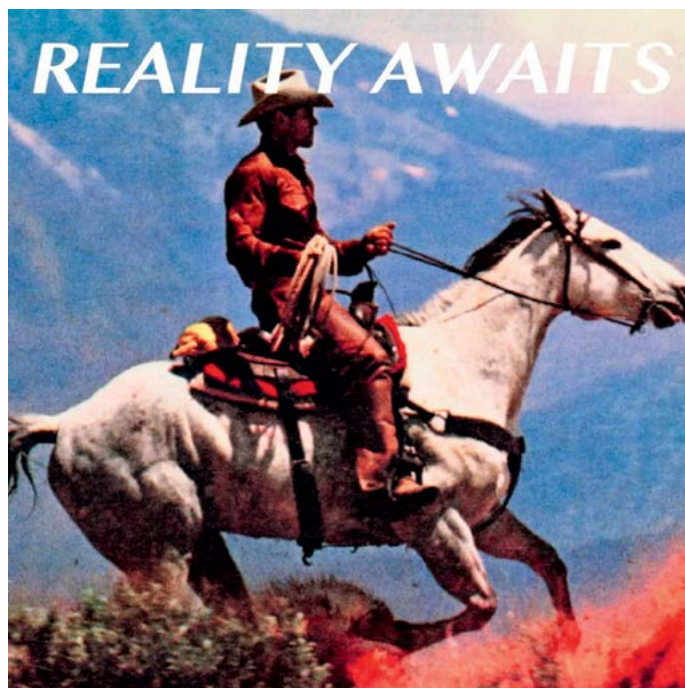
Supporter

## JAK WE ŚNIE Like a Dream

Macie ochotę na głębokie wyciszenie? Idealny będzie liryczny i melancholijny album grupy Yes, która od lat serwuje nam progresywnego rocka. *Aurora* to już 24. studyjny album brytyjskiej formacji.

In the mood for deep calm and total escape? Then reach for the latest album by Yes, who have been serving up progressive rock for decades. *Aurora*, the British band's 24th studio album, is lyrical, melancholic and beautifully immersive.

*Aurora*, Yes, Inside Out Music

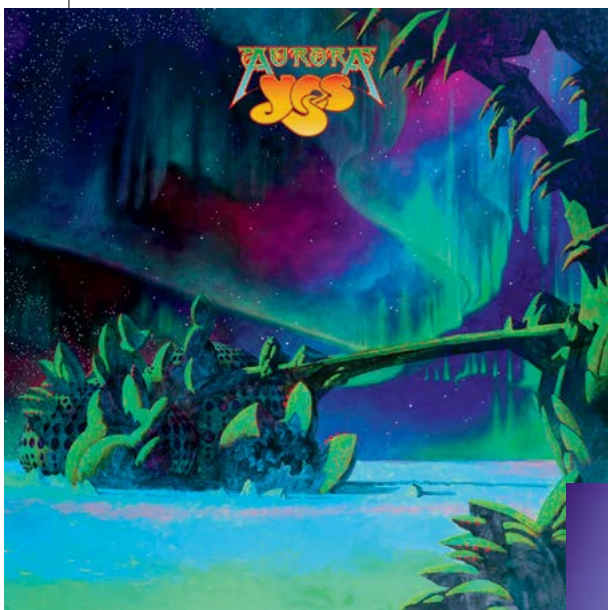


## NOWE OTWARCIE

Fresh Start

Ironia podszyta niepokojem oraz wyrazistość i chłód gitarowego indie rocka – z takimi brzmieniami powracają (po sześciu latach) The Strokes. Okładka albumu nawiązuje do serii fotografii *Kowboj* Richarda Prince'a z 1989 r. Irony laced with unease, sharp-edged guitars and the cool pulse of indie rock – that's how The Strokes return after six years away. The album cover references Richard Prince's iconic *Cowboy* photography series from 1989.

*Reality Awaits*, The Strokes, RCA Records



## ZAPRASZAM NA PARKIET

Meet Me on the Dance Floor

Królowa popu powraca. W wielkim tanecznym stylu. Najnowszy krążek to kontynuacja *Confessions on a Dance Floor* z 2005 r. i eksperymentów artystki z muzyką elektroniczną.

The queen of pop is back. In grand, dancefloor-ready style. Her latest record continues the story begun with *Confessions on a Dance Floor* from 2005..

*Confessions II*, Madonna, Warner Records



## GRA NA EMOCJACH Playing on Emotions

Jak co roku na początku lipca teren lotniska Gdynia-Kosakowo zapełni się tysiącami fanów muzyki z całego świata. W tym roku na Open'er Festival przyjadą m.in. The Cure, Nick Cave & The Bad Seeds, Calvin Harris oraz The xx, a także Florence + The Machine i Jennie.

As every year in early July, the Gdynia-Kosakowo airport will fill with thousands of music fans from around the world. This year's Open'er Festival line-up includes The Cure, Nick Cave & The Bad Seeds, Calvin Harris and The xx, as well as Florence + The Machine and Jennie.

Open'er Festival, 1-4.07, Gdynia, [opener.pl](http://opener.pl)

GDYNIA



# KPO.

## Efekty na lata w kulturze



TANIEC  
DANCE



KULTURA TRADYCYJNA  
I LUDOWA  
TRADITIONAL  
AND FOLK CULTURE



MUZYKA  
MUSIC



SZTUKI  
WIZUALNE  
VISUAL ARTS



TEATR  
THEATRE



MUZEALNICTWO  
MUSEUM STUDIES

**3642**  
projekty  
artystyczne  
artistic  
projects

**1342**  
stypendia  
dla artystów  
scholarships  
for artists

**2296**  
grantów  
dla instytucji  
grants  
for institutions

**250**  
mln zł  
dla polskiej  
kultury  
for polish  
culture

Zobacz więcej  
See more



## Kultura wznosi się wyżej

Podróż zaczyna się nie tylko na lotnisku. Czasem pierwszy krok prowadzi do teatru, galerii, muzeum albo na koncert pod gołym niebem. Dzięki programowi KPO dla kultury sztuka w Polsce zyskała nową energię i szeroki horyzont. Stała się przestrzenią nowoczesną, różnorodną i dostępną.

## Trwała zmiana kursu polskiej kultury

Sprawdź, jakie projekty zostały zrealizowane na Twojej trasie. Być może kilka kroków od hotelu czeka wystawa młodych artystów, murale, ekspozycje muzealne lub inne inspirujące realizacje łączące tradycję z technologiami jutra.

Niezależnie od tego, czy Polska jest celem Twojej podróży, punktem startu, czy tylko przystankiem w drodze, odkryj zmiany, które dokonały się na artystycznej mapie kraju. Dzięki strategicznemu wsparciu z programu KPO dla kultury, polska sztuka wkroczyła na nową ścieżkę rozwoju. To przemyślany proces transformacji, której efekty będą rezonować przez lata, budując nowoczesny wizerunek całego sektora kreatywnego.

## KPO. Efekty na lata w kulturze

Program KPO dla kultury zostawił po sobie tysiące projektów, które dziś tętnią życiem. To realne miejsca, emocje i doświadczenia. Polska kultura właśnie ruszyła w nową podróż. Dołącz do niej.

## Culture flying higher

Journey does not only start at the airport. Sometimes the first step leads to a theatre, a gallery, a museum or an open-air concert. Thanks to the KPO for Culture programme, art in Poland has been given new momentum and a broad horizon. It has become a modern, varied and accessible space.

## Permanent change in the course of Polish culture

Find out which projects have been put into effect on your way. Perhaps, waiting for you, a few paces away from your hotel is an exhibition with works by young artists, some murals, museum expositions or other inspirational projects linking tradition with the technologies of tomorrow.

Whether Poland is your destination, starting point or stopover, discover the changes that have taken place on the artistic map of the country. Due to strategic support through the KPO for Culture programme, Polish art has entered a new path of development. It is a well-planned process of transformation, whose effects will resonate for years, building a modern image of the whole creative sector.

## KPO. Long lasting effects in culture

The KPO for Culture programme has resulted in thousands of projects that are now teeming with life. Real places, real emotions and real experiences. Polish culture has just set off on a new journey. Join in.

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego

## NIE MA TEGO ZŁEGO

Every Cloud Has Its Silver Lining

Podobno wiekowych korzeni się nie przesadza, a jednak María Ángeles, która od czterdziestu lat mieszka w słonecznym apartamencie w sercu marokańskiego Tangeru, jest zmuszona do przeprowadzki, która staje się... Reszta na ekranach.

They say old roots should never be moved. And yet María Ángeles, who has spent the past forty years in a sunlit apartment in the heart of Tangier, is forced to relocate – a change that becomes the beginning of something entirely unexpected.

Drugie życie, reż. Maryam Touzani

## UWAGA, COACH! Watch Out, Coach!

Przystojny, charyzmatyczny, w dodatku wie, jak mówić, żeby go słuchano, i wie, jak motywować. Oto Matt Vasseur (Pierre Niney, m.in. *Hrabia Monte Christo*) odnoszący sukcesy trener rozwoju osobistego, którego praktyki budzą niepokój... władz. Handsome, charismatic and gifted with exactly the kind of voice people want to follow. Meet Matt Vasseur – played by Pierre Niney, known among others from *The Count of Monte Cristo* – a successful self-development coach whose methods have begun to alarm the authorities.

Guru, reż. Yann Gozlan



**Zamykamy to wydanie Kaleidoscope jeszcze przed ogłoszeniem zdobywcy Złotej Palmy w Cannes, o którą walczy najnowszy film Pawła Pawlikowskiego *Ojczyzna*. Opowieść o relacji pisarza Tomasza Manna z córką (w tej roli Sandra Hüller, na zdj. obok) nagrodzono podczas festiwalu owacjami na stojąco.**

We are closing this issue of *Kaleidoscope* before the announcement of this year's Palme d'Or winner in Cannes, for which Paweł Pawlikowski's latest film *Ojczyzna* is competing. The story of writer Thomas Mann and his relationship with his daughter – played by Sandra Hüller – received a standing ovation at the festival.

*Ojczyzna*, reż. Paweł Pawlikowski





## LABORATORIUM The Laboratory

W Koszalinie rusza kolejna edycja Młodzi i Film, czyli najstarszego w Polsce festiwalu poświęconego wyłącznie debiutom. Zatem jeśli chcecie zobaczyć produkcje wschodzących gwiazd polskiego kina – to najlepsze miejsce.

Another edition of "Young and Film" is about to begin in Koszalin – Poland's oldest festival devoted entirely to debut films. So if you want to discover the rising stars of Polish cinema, this is the place to be.

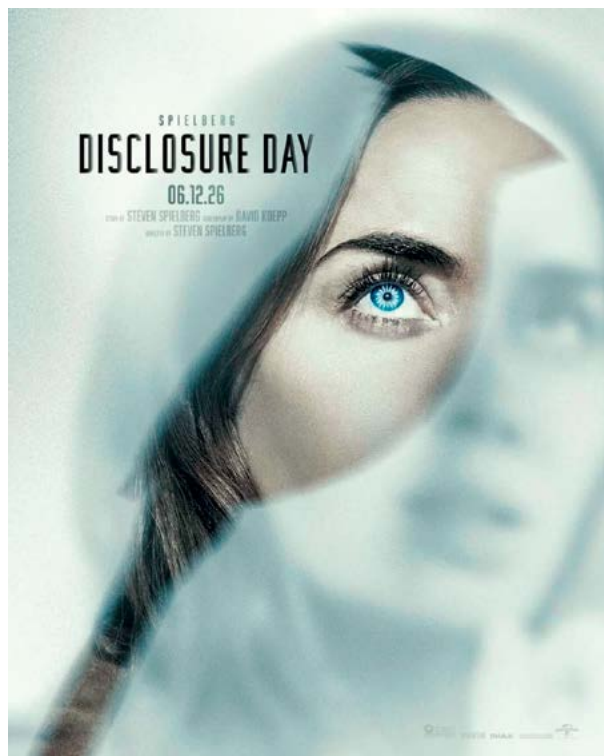
Koszaliński Festiwal Debiutów Filmowych „Młodzi i Film”, 7-13.06.2026, Koszalin

## BOISZ SIĘ? Are You Afraid?

Na ekranie Emily Blunt i Colin Firth, za kamerą Steven Spielberg, który wraca do kina science fiction i opowiada o tym, że ludzkość nie jest sama we wszechświecie.

Steven Spielberg returns to science fiction, casting Emily Blunt and Colin Firth in a story built around one unsettling question: what if humanity is not alone in the universe?

Dzień objawienia, reż. Steven Spielberg



REKLAMA



ORGANIZATORZY:



Warszawa **STUDIO**  
teatr Galeria



PATRONATY HONOROWE:



Minister Kultury  
Dziedzictwa Narodowego



Ministerstwo  
Kultury i Dziedzictwa  
Narodowego



75



MECENAS STRATEGICZNY:



PATRONAT KORPORACYJNY:



PARTNERZY:



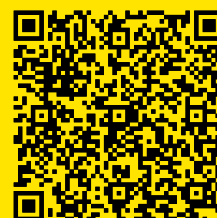
OFICJALNY PRZEWOZNIK:



CENTRALNY  
PLAC MUZYKI

**TOSCA**

19 CZERWCA — 7 LIPCA 2026  
WARSZAWA



KUP BILETY

CENTRALNYPLACMUZYKI.PL

**Adaptacja powieści Requiem dla snu Jakuba Skrzywanka jest wyrazista, efektowna i świetnie zagrana – od Anny Radwan (na zdj.) i Krzysztofa Zawadzkiego nie da się oderwać oczu. To opowieść o świecie, w którym każdy z nas jest od czegoś uzależniony.**

This adaptation of Jakub Skrzywanek's stage adaptation of *Requiem for a Dream* is striking, visually bold and brilliantly acted – it's impossible to look away from Anna Radwan and Krzysztof Zawadzki. It is a story about a world in which each of us is addicted to something.

*Requiem dla snu*, reż. Jakub Skrzywanek, Teatr Studio w Warszawie i Narodowy Stary Teatr w Krakowie



### KLASYKA NA ŻYWO When Classics Take the Stage

Ten artysta powyżej to Lang Lang, czyli pianista, pedagog i filantrop. Występuje zarówno dla miliardowej publiczności podczas igrzysk olimpijskich czy ponownego otwarcia katedry Notre Dame w Paryżu, jak i dla kilkuset dzieci w szkołach publicznych. A 29 czerwca zagra Beethovena podczas pierwszej edycji Festiwalu Centralny Plac Muzyki. The artist pictured above is Lang Lang – pianist, teacher and philanthropist. He performs for audiences of billions at events such as the Olympic Games or the reopening of Notre-Dame Cathedral in Paris, and for a few hundred children in public schools. On 29 June, he will play Beethoven at the first edition of the Centralny Plac Muzyki Festival.

Lang Lang gra Beethovena, Festiwal Centralny Plac Muzyki, 19.06–7.07.2026, Warszawa

### BEZ HAPPY ENDU No Happy Ending

Proza Olgi Tokarczuk świetnie sprawdza się w teatrze. Dowód na deskach Narodowego, gdzie Ewa Platt zrealizowała *Prowadź swój pług przez kości umarłych*, tworząc na scenie niemal hipnotyczny seans o przemocy, bezradności i świecie „rządzonym przez wieczne polowanie”. W głównej roli nadwrażliwej outsiderki i ostatniej sprawiedliwej Janiny Duszejko znakomita Dominika Kluźniak (na zdj. poniżej).

Olga Tokarczuk's prose translates beautifully to the stage. At the National Theatre in Warsaw, Ewa Platt has turned *Drive Your Plow Over the Bones of the Dead* into an almost hypnotic theatrical séance about violence, helplessness and a world “ruled by eternal hunting”. In the lead role of hypersensitive outsider and last righteous soul Janina Duszejko, the magnificent Dominika Kluźniak.

*Prowadź swój pług przez kości umarłych*, reż. Ewa Platt, Teatr Narodowy w Warszawie



GALA FINALOWA  
35. Festiwalu Mozartowskiego

Jubileusz 65-lecia

Warszawskiej Opery Kameralnej



Dyrektor Warszawskiej  
Opery Kameralnej  
Alicja Węgorzevska-Whiskerd

CENTRALNY  
PLAC MUZYKI



MOZART NIGHT  
GWIAZDA WIECZORU  
JOYCE DIDONATO

05.07.2026 (Niedziela)

KUP BILET



WARSZAWSKA OPERA KAMERALNA  
KONCERT

WWW.CENTRALNY  
PLAC  
MUZYKI.PL



**To nie jest książka o wspinaczce. Raczej o celebracji życia – mówi Martyna Wojciechowska, która wraca do swojej opowieści o zdobyciu Mount Everestu. Nie spodziewajcie się więc klasycznej relacji z ekspedycji, a intymnego zapisu o przekraczaniu własnych granic – fizycznych i emocjonalnych. Nowe wydanie podróżniczka uzupełnia o niepublikowane wcześniej fotografie i fragmenty swoich dzienników. Inspirująca lektura!**

“This is not a book about climbing. It’s about celebrating life,” says Martyna Wojciechowska, returning to her story of summiting Mount Everest. So do not expect a classic expedition account, but rather an intimate record of crossing one’s own boundaries – both physical and emotional. The new edition is enriched with previously unpublished photographs and excerpts from her journals. An inspiring read.

*Przesunąć horyzont. 20 lat później, Martyna Wojciechowska, Agora*



## WYMAZYWANIE

Erasure

Czym jest pamięć? I na jakich zasadach rządzi naszym życiem? M.in. te pytania stają się osią wspaniałej powieści, z którą powraca finalistka Pulitzera oraz National Book Award 2025. What is memory? And how exactly does it shape our lives? These are among the questions at the heart of the remarkable new novel from a finalist for both the Pulitzer Prize and the 2025 National Book Award. *Antidotum, Karen Russell, Znak*

## BOGOWIE DAWNEJ POLSKI

Gods of Old Poland

W co wierzyli mieszkańcy naszych ziem, zanim w 966 r. Mieszko I przyjął chrzest? Czy nad Wisłą i Odrą panowała jedna wiara, czy może ówczesne puszcze były areną nieustannych zmian religijnych? Dziennikarz *National Geographic* Szymon Zdziebłowski w swojej książce zabiera nas w liczącą ponad 100 tys. lat podróż przez życie duchowe naszych przodków.

What did the people living on these lands believe in before Mieszko I accepted Christianity in 966? Was there one faith shared across the regions by the Vistula and Oder rivers, or were the forests of the time a stage for constant religious change? In his new book, *National Geographic* journalist Szymon Zdziebłowski takes readers on a journey spanning more than 100,000 years through the spiritual life of our ancestors.

*Bogowie Polski, Szymon Zdziebłowski, Rebis*



## PORTRETY INTYMNE

Intimate Portraits

Pisarka w przededniu podjęcia ważnych decyzji, zdradzona prawniczka, odnosząca sukcesy finansistka oraz oddana matka, która przeżywa tragedię – nigeryjska pisarka Chimamanda Ngozi Adichie z czułością kreśli portrety czterech kobiet uwiecznionych między tym, kim są, a kim próbują się stać. To lektura szczerza, bezkompromisowa i sprawnie skrojona.

A writer on the verge of life-changing decisions. A betrayed lawyer. A successful financier. A devoted mother living through tragedy. Nigerian author Chimamanda Ngozi Adichie tenderly portrays four women suspended between who they are and who they long to become. Honest, uncompromising and masterfully written.

*Bilans snów, Chimamanda Ngozi Adichie, Filia*



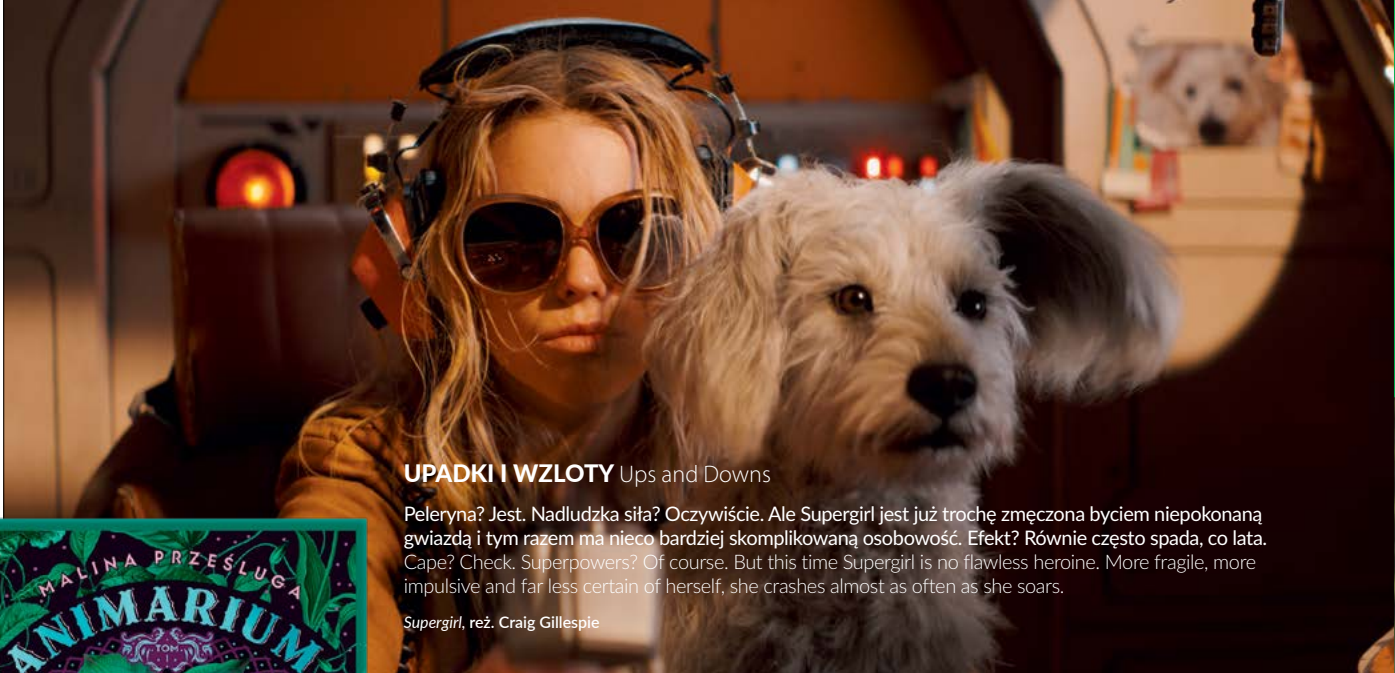
NARODOWY INSTYTUT  
POLSKIEGO DZIEDZICTWA  
KULTUROWEGO ZA GRANICĄ  
**POLONIKA**



# Polskie Ślady Paryż

Biblioteka Polska w Paryżu to jedna z najważniejszych polskich instytucji we Francji. Założona w 1838 roku przez polskich intelektualistów, od ponad 170 lat mieści się przy 6 quai d'Orléans na Wyspie Świętego Ludwika, blisko katedry Notre-Dame. Kryje bezcenne starodruki, archiwa powstań narodowych, pamiątki po Wielkiej Emigracji oraz największe na świecie zbiory związane z Mickiewiczem i Chopinem. To miejsce, gdzie polska historia i kultura wciąż są żywe. W ramach programu Wolontariat Instytutu Polonika prowadzona była konserwacja wybranych prac na papierze, wspierająca zachowanie tych cennych zbiorów.

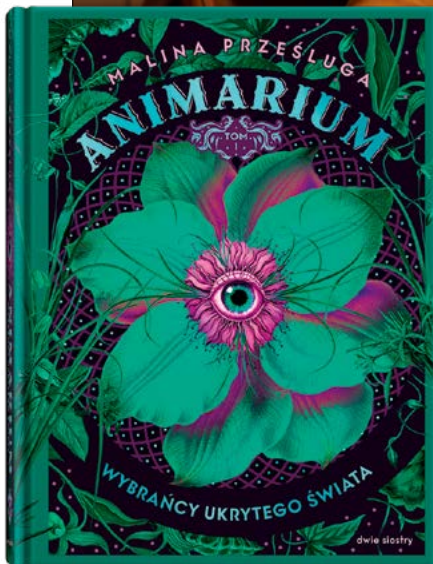
grafika: Leon Wyczółkowski, „Rycerz wśród kwiatów” (z cyklu „Legendsy tatrzańskie”), 1904, pastel na papierze, Instytut Biblioteka Polska w Paryżu, Paryż.



### UPADKI I WZLOTY Ups and Downs

Peleryna? Jest. Nadludzka siła? Oczywiście. Ale Supergirl jest już trochę zmęczona byciem niepokonaną gwiazdą i tym razem ma nieco bardziej skomplikowaną osobowość. Efekt? Równie często spada, co lata. Cape? Check. Superpowers? Of course. But this time Supergirl is no flawless heroine. More fragile, more impulsive and far less certain of herself, she crashes almost as often as she soars.

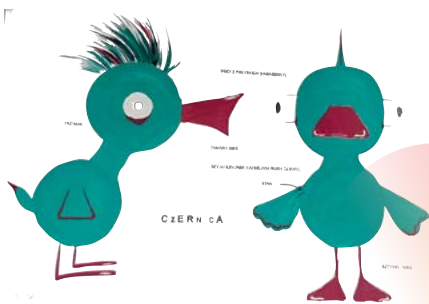
*Supergirl*, reż. Craig Gillespie



### TE ZWIERZĘTA MÓWIĄ! These Animals Can Talk!

Kiedy do pokoju wpada ci nagle lawina liści z wypisaną na nich dziwną wiadomością, a twój kumpel zmienia się w gołębia, wiesz już, że to nie będą zwyczajne wakacje. Flora i Leo przeżyli razem wiele przygód – ale ta opisana w tej bogato ilustrowanej książce wywraca ich świat do góry nogami. When a storm of leaves suddenly bursts into your room, each carrying a strange message, and your best friend turns into a pigeon, you know this will not be an ordinary holiday. Flora and Leo have already been through plenty together – but this richly illustrated adventure turns their world completely upside down.

*Animarium*, Malina Prześluga, Dwie Siostry



### SIŁA INNOŚCI The Power of Being Different

Rzecz dla dzieci od lat 3 – o akceptacji, empatii i otwartości na drugą istotę. Oto wychowane w kaczej rodzinie pisklę nie może znaleźć sobie miejsca wśród odrzucających je zwierząt – niepodobne do żadnego z nich, nigdzie nie pasuje. Wyśmiewane przez wszystkich nie wierzy w siebie. Jest przekonane o swojej brzydotcie i o tym, że wygląd decyduje o szczęściu. Ale nasze tytułowe kaczątko zaczyna dorastać...

A story for children aged three and up about acceptance, empathy and openness to others. Raised by a family of ducks, the little hatchling struggles to find its place among animals that see it as different. Rejected and ridiculed, it begins to believe it is ugly and unworthy of happiness. But the little duckling is slowly growing up – and discovering that being different may, in fact, be its greatest strength.

*Brzydkie kaczątko*, reż. Anita Piotrowska, Śląski Teatr Lalki i Aktora „Ateneum” w Katowicach

### SIŁA WYOBRAŹNI

The Power of Imagination

W warszawskiej Romie przypomnienie, że *Ania z Zielonego Wzgórza*, czyli piękna historia rudowłosej marzycielki, wciąż ma w sobie niezwykłą siłę – szczególnie gdy opowiada się ją z rozmachem, humorem i muzyczną energią.

At Roma Musical Theatre, a reminder that *Anne of Green Gables* – the beautiful story of a red-haired dreamer – still carries extraordinary power, especially when told with flair, humour and musical energy.

*Ania z Zielonego Wzgórza*, reż. Cezary Domagała, Teatr Muzyczny Roma, Warszawa





**Nowość wśród  
banków w Polsce!**

**PayGlobal**

## **Królewska wygoda! Nawet kilka minut i pieniądze są w Londynie!**

- > Szybkie przelewy zagraniczne 24/7
- > Transfery na kartę 24/7

VeloKantor udostępniamy, jeśli posiadasz u nas konto osobiste w złotych oraz konto walutowe w walucie, którą chcesz kupić lub sprzedać. Zasady działania przedstawiamy w komunikacie oraz regulaminie VeloKantoru na [velobank.pl](http://velobank.pl) i w placówkach. PayGlobal to nazwa marketingowa szybkiego przelewu oraz transferu na kartę realizowanego w ramach VeloKantoru.

# *Biznes* Business

tekst / by PIOTR BŁASZCZYK



## 100 LAT NA TORZE A CENTURY ON THE TRACK

Model MC20 jest produkowany przez Maserati od 2020 r. The Maserati MC20 has been produced since 2020.

W świecie motoryzacyjnym jest symbolem luksusu, elegancji i sportowych emocji. W tym roku Maserati świętuje stulecie swojego znaku – Trójzębu, a także pierwsze zwycięstwo odniesione w 1926 r. podczas Targa Florio. 25 kwietnia Alfieri Maserati, za kierownicą Tipo 26, zajął pierwsze miejsce w swojej klasie i ósme w klasyfikacji generalnej. Zapoczątkował tradycję wyścigową, która pomogła zdefiniować tożsamość marki. Symbol zadebiutował właśnie podczas tych zawodów i dlatego uosabia początki, ambicje i dziedzictwo marki. Aby uczcić rocznicę, Maserati startuje z nową kampanią komunikacyjną, zaś we Włoszech można kupić znaczek pocztowy sygnowany Trójzębem. – W tym roku świętujemy też 112 lat od założenia firmy. Patrzymy w przyszłość z taką samą solidnością i siłą, z jaką kształtowaliśmy naszą przeszłość – mówi Santo Ficili, dyrektor operacyjny Maserati.

In the automotive world, Maserati has long stood for luxury, elegance and the thrill of speed. This year, the Italian marque celebrates the centenary of its iconic Trident emblem, while also commemorating the brand's first racing triumph – achieved in 1926 during the legendary Targa Florio. On 25 April that year, Alfieri Maserati, driving the now legendary Maserati Tipo 26, claimed victory in his class and finished eighth overall. It was the beginning of a racing legacy that would forever shape Maserati's identity. Fittingly, the Trident itself made its debut during that very race – and to this day remains a symbol of the brand's ambition, origins and unmistakable Italian flair. To mark the anniversary, Maserati has launched a new communications campaign, while in Italy enthusiasts can even purchase a commemorative postage stamp bearing the famous Trident. "This year, we are also celebrating 112 years since the company was founded. We look to the future with the same strength and determination that shaped our past," says Santo Ficili, Chief Operating Officer of Maserati.



## CZAS EMOCJI

A SEASON OF EMOTIONS

Czerwiec i lipiec na całym świecie upłyną pod znakiem sportu.

Odbędą się m.in. FIFA World Cup 2026 (11.06–19.07. w USA, Meksyku i Kanadzie), Wimbledon Championships 2026 (29.06–12.07 w Londynie),

Tour de France 2026 (4–26.07) czy Nocny Wrocław Półmaraton 2026 (6 czerwca).

June and July will be filled with sporting excitement across the globe.

Highlights include the 2026 FIFA World Cup (11 June–19 July in the United States, Mexico and Canada), 2026 Wimbledon Championships (29 June–12 July in London), the 2026 Tour de France (4–26 July), as well as the Wrocław Night Half Marathon on 6 June.

## TECHNOLOGIE JUTRA TECHNOLOGIES OF TOMORROW

Gromadzą liderów biznesu, przedstawicieli najciekawszych na świecie start-upów oraz największe firmy technologiczne. To tu premierowo pokazywana są urządzenia wykorzystujące AI oraz rozwiązania dla przemysłu – w chicagowskim w McCormick Place startuje kolejna edycja Targów Automate (22–26.06).

Bringing together business leaders, representatives of some of the world's most exciting startups and the biggest technology companies, Automate is where AI-powered devices and cutting-edge industrial solutions often make their debut. The next edition takes place from 22–26 June at McCormick Place in Chicago.



REKLAMA

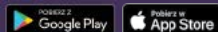


# Konto oszczędnościowe i lokaty terminowe w EUR

Do **2,5%** w skali roku



Otwórz przez aplikację



Promocyjne oprocentowanie obowiązuje dla nowych Klientów od 5 maja do 30 czerwca 2026 r. (o ile Promocja nie zostanie zakończona wcześniej zgodnie z pkt. 4.4. Regulaminu Promocji) na pierwszą 3, 6 oraz 12 miesięczną lokatę terminową w wysokości od 100 euro do 150 000 euro. Promocja jest limitowana. Przed wzięciem udziału w Promocji, zapoznaj się z Regulaminem Promocji.



Promocyjna roczna stopa procentowa w wysokości 1,5% obowiązuje przez pierwsze 3 miesiące od momentu otwarcia konta. Przez kolejne 3 miesiące obowiązuje promocyjne oprocentowanie 1,2% w skali roku. Po okresie 6 miesięcy obowiązuje standardowe oprocentowanie w wysokości 1% w skali roku. Promocja obowiązuje od 4 czerwca 2026 r. do 4 sierpnia 2026 r., dla Klientów otwierających Konto Oszczędnościowe Start po raz pierwszy.



## STYLOWO I BEZPIECZNIE

### STYLISH AND SAFE

Embassy Bikes to pierwszy polski cruiser i pierwszy polski producent, który dzięki pasji łączącej rzemiosło z nowoczesnymi technologiami oraz metodologią handcrafted gwarantuje: styl, jakość, komfort, personalizację i bezpieczeństwo. Od ponad 80 lat beach cruisery wpisują się w miejską kulturę

Embassy Bikes is Poland's first cruiser brand and the country's first manufacturer whose passion for combining craftsmanship with modern technologies and a handcrafted approach guarantees style, quality, comfort, personalisation and safety. For more than 80 years, beach cruisers have been part of urban cycling

” Beach cruiser to nie tylko rower, to również styl życia. Dlatego załoga Embassy odtwarza kultowe modele z lat 30., 40., 60. ub.w.

A beach cruiser is more than just a bicycle – it is a lifestyle. That is why the Embassy crew recreates iconic models inspired by the 1930s, '40s and '60s.

rowerową na całym świecie. Od momentu zakupu każdy rower objęty jest gwarancją i ubezpieczeniem, a wbudowany system GPS daje spokój, kiedy parkujesz, bo w każdej chwili możesz sprawdzić jego lokalizację. W 18. urodziny marki Bartek Duda, właściciel i pomysłodawca Embassy Bikes, zaprosił do współpracy aktorkę Małgorzatę Foremniak w roli ambasadorki.

culture around the world. From the moment of purchase, every bike is covered by both warranty and insurance, while a built-in GPS system offers peace of mind whenever you park, allowing you to check its location at any time. To celebrate the brand's 18th anniversary, Bartek Duda, owner and creator of Embassy Bikes, invited actress Małgorzata Foremniak to collaborate with the brand as its ambassador.

## NAPRAW ROWER ZE SWOIM BANKIEM

### REPAIR YOUR BIKE WITH YOUR BANK

Wiosna znaczy rower. Dlatego to świetny moment, w którym warto zadbać o sprawność sprzętu, aby jazda była nie tylko przyjemna, ale i bezpieczna. Amatorom dwuśladów wychodzi naprzeciw Bank Pekao, uruchamiając bezpłatny mobilny serwis rowerowy dla swoich klientów, dostępny bezpośrednio przed wybranymi placówkami banku. W wyznaczonych dniach przy oddziałach pojawi się oznakowany punkt serwisowy, w którym będzie można sprawdzić podstawowe elementy roweru. Akcja realizowana jest w 75 placówkach Banku Pekao od 5 maja do 31 lipca, w godzinach pracy danego oddziału. Mobilny serwis rowerowy to kolejny element działań Banku Pekao, które łączą codzienne sprawy z aktywnym stylem życia i praktycznymi rozwiązaniami.

Spring means one thing: it's cycling season. Which makes it the perfect time to make sure your bike is in top condition, so every ride is not only enjoyable, but safe as well. Cycling enthusiasts are being offered a helping hand by Bank Pekao, which has launched a free mobile bike repair service for its clients, available directly outside selected bank branches. On designated days, specially marked service stations will appear outside participating locations, where cyclists can have the key elements of their bikes checked. The initiative is running at 75 Bank Pekao branches from 5 May until 31 July, during branch opening hours. The mobile bike service is another example of the bank's initiatives combining everyday convenience with an active lifestyle and practical solutions.



 | Bank Pekao

Ciekawi świata. Mobilni w życiu.

# CIEKAWI ŚWIATA MOBILNI W ŻYCIU



Robert Lewandowski  
Ambasador Banku Pekao S.A.

**SPRAWDŹ**  
[PEKAO.COM.PL/PODROZE](https://pekao.com.pl/podroze)



## PRZELEWY W CZASIE RZECZYWISTYM? REAL-TIME TRANSFERS?

VeloBank udostępnił usługę PayGlobal, która umożliwiła szybkie przelewy zagraniczne oraz transfery na kartę w ramach kantoru wymiany walut w bankowości mobilnej i internetowej (VeloKantor). Usługa działa 24h/7. Pieniądze trafiają do odbiorcy nawet w 30 min. W przypadku przelewów do krajów strefy euro oraz UK transfery realizowane są w ciągu kilku lub kilkunastu minut. Przelewy do USA docierają najpóźniej do końca kolejnego dnia roboczego.

VeloBank has launched PayGlobal, a service enabling fast international transfers and card-to-card payments through its currency exchange platform, VeloKantor, available in both mobile and online banking. The service operates 24/7, with funds reaching recipients in as little as 30 minutes. Transfers to eurozone countries and the UK are typically completed within just a few or several minutes, while transfers to the United States arrive no later than the end of the next business day.



## NOWA ERA IPHONE'A A NEW ERA OF THE IPHONE

Ma być odpowiedzią Apple na rosnącą popularność składanych smartfonów Samsunga i Huawei. iPhone Fold to jeden z najbardziej wyczekiwanych smartfonów najbliższych lat, którego premiera spodziewana jest na drugą połowę 2026. Według przecieków ma połączyć kompaktowy rozmiar telefonu z dużym ekranem przypominającym tablet i wyróżniać się niemal niewidocznym zagięciem ekranu oraz wyjątkowo cienką konstrukcją.

It is expected to be Apple's answer to the growing popularity of foldable smartphones from Samsung and Huawei.

The iPhone Fold is already one of the most anticipated smartphones of the coming years, with its debut expected in the second half of 2026. According to leaks, it will combine the compact form of a smartphone with a large, tablet-like display, while standing out with an almost invisible screen crease and an exceptionally slim design. ■

W I kwartale 2026 r. liczba nowych mieszkań wprowadzonych do sprzedaży spadła aż o

# 27%

względem końcówki 2025 r. Firmy deweloperskie ostrożniej podchodzą do nowych projektów mimo utrzymującego się popytu.

In the first quarter of 2026, the number of new apartments launched for sale fell by as much as 27 per cent compared with the end of 2025. Despite continued demand, developers are approaching new projects with increasing caution.

GETTY IMAGES, SHUTTERSTOCK, MATERIAŁY PRASOWE

REKLAMA

Artykuł Polska na Expo 2025 opublikowany w dniu 01.05.2025 r. został sfinansowany ze środków UE w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Nowoczesnej Gospodarki 2021-2027.



Fundusze Europejskie dla Nowoczesnej Gospodarki



Rzeczpospolita Polska

Dofinansowane przez:



The article "Poland at Expo 2025", published on 1 May 2025, was financed by the European Union under the European Funds for Smart Economy 2021-2027 programme.



European Funds for Smart Economy



Republic of Poland

Co-funded by the European Union



# NOHO ONE

WARSZAWA

STANDARD, KTÓRY WYPRZEDZA RYNEK.  
ODKRYJ STYL ŻYCIA NOHO.

[noho-one.com](http://noho-one.com)



# Poczuj tę energię!

## Feel this energy!

### POLSKA PO EXPO

Ponad 1,3 mln osób odwiedziło Pawilon Polski podczas Expo 2025 w Osace. Przez 184 dni Polska przyciągała biznesem, technologiami, muzyką, architekturą i kulturą, pokazując kraj nowoczesny, kreatywny i otwarty na świat. Pawilon i ekspozycja zostały wyróżnione wieloma prestiżowymi nagrodami, zaś jedno z wydarzeń kulturalnych uznane za Wydarzenie Roku 2025.

### POLAND AFTER EXPO

Over 1.3 million people visited the Poland Pavilion during Expo 2025 in Osaka. Over the 184 days of the event, Poland attracted visitors with its business sector, technology, music, architecture and culture, presenting itself as a modern, creative country open to the world. The Pavilion and exhibition received numerous prestigious awards, while one of the cultural events was recognized as the Event of the Year 2025.



### WIĘCEJ NIŻ WYSTAWA

W programie obecności Polski znalazło się ponad 1000 wydarzeń gospodarczych, kulturalnych, naukowych i regionalnych. Udział Polski w Expo stał się impulsem dla nowych inwestycji, partnerstw i projektów rozwijanych pomiędzy Polską, Japonią i krajami regionu Azji i Pacyfiku.

### MORE THAN JUST AN EXHIBITION

Poland's programme included over 1,000 economic, cultural, scientific and regional events. Poland's participation in the Osaka Expo served as a catalyst for new investments, partnerships and projects developed between Poland, Japan and countries in the Asia-Pacific region.



## KIERUNEK: POLSKA

W Pawilonie Polski pokazaliśmy kreatywną energię kraju, w którym dziedzictwo napędza przyszłość. Odwiedź nasz kraj i pocuj tę energię!

## DESTINATION: POLAND

In the Poland Pavilion, we presented the creative energy of a country where heritage drives the future. Visit our country and feel that energy!

## 11 REGIONÓW, 11 OPOWIEŚCI

Regionalne prezentacje prowadziły przez różne oblicza Polski – od nadmorskich miast i portów po góry, uzdrowiska, historyczne centra i nowoczesne ośrodki technologiczne. Obok lokalnej kultury, kuchni i rzemiosła pojawiły się innowacje, design, nauka i przedsiębiorczość.

## 11 REGIONS, 11 STORIES

Regional presentations showcased the many facets of Poland – from coastal towns and ports to mountains, health resorts, historic centres and modern technology hubs. Alongside local culture, cuisine and crafts, innovations, design, science and entrepreneurship were also featured.





Turkusowe jezioro  
Issyk-kul w paśmie  
górskim Küngej Alatau  
(ok. 100 km od Almatów).  
The turquoise lake Issyk-Kul  
in the Kungej Alatau  
mountain range (approx.  
100 km from Almaty).

# Almaty

## Almaty

Dawna stolica Kazachstanu jest wibrującym energią miastem  
otoczonym nieskażoną naturą.

Kazakhstan's former capital is a city vibrating with energy, wrapped in pristine wilderness.

tekst / by MICHAŁ GŁOMBIOWSKI





1



2



3

PL

Wstęga czarnego asfaltu pnie się w górę, zamknięta po obu stronach sosnami. Nowa utwardzona droga została oddana pieszym ledwie dwa lata temu i można się nią wspiąć na szczyt wzgórza Kok Tobe. Do celu da się też dotrzeć kolejką gondolową, ale spacer zajmuje nie więcej niż 40 min i pozwala się wtopić w krajobraz Ałmatów – największego miasta Kazachstanu. Idę więc wierny zasadzie, że nie należy marnować okazji do marszu, i wierząc, że nie ma lepszego sposobu na poznawanie miasta niż uparte przemierzanie go na własnych stopach.

## GÓRA JABŁEK

Podobne myślenie jest najwyraźniej wśród mieszkańców typowe, bo mijają mnie rodziny, panowie z solidnymi wąsami, kobiety z głowami przykrytymi chustami, a nawet kilku biegaczy. Tutejsi chętnie wybierają Kok Tobe na miejsce odpoczynku i całkiem sporo z nich dociera tu właśnie pieszo. Od 2005 r. na szczycie działa park rozrywki, są też: ściana wspinaczkowa, sala lustrzana, centrum spa i minizoo. I choć bywają one dla mieszkańców magnesem, wiele osób przybywa tu głównie po to, by po prostu objąć swoje miasto spojrzeniem, pozwolić odbić się na siatkówce linii otaczających Ałmaty gór, usiąść

**1. W Kazachstanie warto spróbować kazy, czyli tradycyjnej kielbasy z mięsa końskiego.**

In Kazakhstan, it's worth trying kazy, a traditional horsemeat sausage.

**2. Tę dumną fontannę znajdziecie w parku Pierwszego Prezydenta w południowej części Ałmatów.**

You'll find this striking fountain in First President's Park, in the southern part of Almaty

**3. Utrzymana w orientalnym stylu restauracja Navat Chaikhana w Ałmaty serwuje tradycyjne kazachskie dania.**

The oriental-style Navat Chaikhana restaurant in Almaty serves traditional Kazakh cuisine.

ENG

A ribbon of black asphalt snakes uphill, hemmed in on both sides by pine trees. This newly paved road opened to pedestrians barely two years ago, offering a route all the way to the top of Kok Tobe hill. You can also take the gondola, of course, but the walk takes no more than forty minutes and lets you melt into the landscape of Almaty – Kazakhstan's largest city. So I walk, faithful to the belief that no opportunity for a good march should ever be wasted, and convinced that there's no better way to get to know a city than by stubbornly crossing it on your own two feet.

## MOUNTAIN OF APPLES

Judging by the crowds around me, the locals seem to think the same. Families pass by, men with magnificent moustaches, women in headscarves, even a handful of runners. Kok Tobe is one of Almaty's favourite escape spots, and plenty of people still make the climb on foot. Since 2005, the summit has hosted an amusement park, alongside a climbing wall, mirror maze, spa centre and mini zoo. Those attractions certainly pull people in, but many come here mainly to do something far simpler – to look out over their city, let the jagged line of mountains surrounding Almaty imprint itself on their retinas, and sit in the shadow of the towering television mast. I follow suit, saving the



w cieniu potężnej wieży telewizyjnej. Idę w ich ślady, pozostawiając eksplorację diabelskiego koła na inny czas, i chłonę widok kaskady czerwonych dachów poniżej, rozlewającej się do przecinającej miasto rzeki Esentai i dalej zmieniającej się w grzebień błyskających szkłem i stalą wysokościami. Spojrzenie na Almaty z Kok Tobe jest najlepszą metodą na to, by rozeznać się w jej topografii, rozpisać ją sobie w głowie, stworzyć mapę, według której będzie się w następnych godzinach czy dniach podążać.

Mimo sporej wielkości (grubo ponad 2 mln mieszkańców) Almaty mają klarownie zaznaczone granice – przy dobrej pogodzie z Kok Tobe wzrok bez trudu sięga ku zielonemu pierścieniowi okalającemu miasto i wyznaczającemu koniec zwartej zabudowy. Na tę zielen przez wieki składały się drzewa jabłoniowe i choć dziś jest ich już znacznie mniej, jabłka pozostały jednym z symboli Almatów. Przypomina o tym fontanna w kształcie owocu szemrząca na szczycie Kok Tebe, ale też nazwa miasta – średniowieczną wersję, Almatu, można przetłumaczyć jako „górze jabłek”, z kolei rosyjska nazwa, wciąż jeszcze spotykana, Ałma-ata, to „ojciec jabłek”. Z gór Azji Środkowej, m.in. tych otaczających Almaty, pochodzi malus sieversii, dzika odmiana, która

**Wzniesiona na przełomie XIX i XX w. w stylu eklektycznym katedra Zenkova, której pełna nazwa brzmi sobór Wniebowstąpienia Pańskiego. Kilka lat temu przeszła gruntowną renowację.**

Built at the turn of the 19th and 20th centuries in the eclectic style, Zenkov Cathedral – officially known as the Ascension Cathedral – underwent an extensive restoration several years ago.

Ferris wheel for another day and soaking in the view below: cascades of red rooftops spilling toward the Esentai River, then dissolving into a skyline of steel-and-glass high-rises glittering in the sun. Seeing Almaty from Kok Tobe is the perfect way to grasp its geography – to sketch its layout in your mind and create the map you'll follow over the next few days. Despite its size – well over two million inhabitants – Almaty has remarkably clear borders. On a good day, the view from Kok Tobe stretches effortlessly to the green belt encircling the city and marking the end of its dense urban sprawl. For centuries, that greenery was made up largely of apple orchards and, although far fewer remain today, apples are still one of Almaty's defining symbols. There's the apple-shaped fountain murmuring away on Kok Tobe, but also the city's very name. The medieval form, Almatu, can be translated as “mountain of apples”, while the Russian version still occasionally heard today – Alma-Ata – means “father of apples”. The mountains of Central Asia, including those surrounding Almaty, are home to Malus sieversii, the wild ancestor of every domestic apple variety on earth. The large, slightly elongated fruits growing around Almaty gave rise to every apple we crunch into today, no matter where in the world we happen to be.



jest przodkiem wszystkich gatunków jabłoni domowej. Duże, lekko podłużne owoce rosnące w okolicach Ałmatów dały początek każdemu jabłku, którym zajadamy się niezależnie od miejsca na świecie.

## OŚ CODZIENNOŚCI

Na obfitość jabłek, ale też moreli, arbuźów, melonów, winogron, orzechów i przypraw – trafiam kilka godzin później, gdy docieram na Zielony Bazar. Mające ponad sto lat kryte targowisko żyje od świtu własnym życiem, wibrując od nawoływań sprzedawców. Kręcę się bez większego celu pomiędzy prowizorycznie urządzonymi stoiskami, skrzynkami pełnymi rolniczego dobra, ale też zakątkami z tanią odzieżą, plastikowymi zabawkami i sprzętem elektronicznym. Zielony Bazar dla setek osób wyznacza oś codzienności – to tutaj przychodzi się na zakupy, zagląda do ulubionych sprzedawców, a czasem po to, by coś przekąsić na miejscu. Skuszony apetycznymi zapachami przysiadam przy stoliku prostego lokalu i zamawiam pilaw, jedno ze sztandarowych dań Kazachstanu. Na talerzu dostają kopczyk ryżu z pieczoną baraniną i warzywami. Nieskomplikowane danie okazuje się zaskakująco nasyczone smakami i zapachami, a przede wszystkim treściwie.

Tradycyjna kuchnia kazachska w dużej mierze opiera się na tego typu potrawach, większość z nich przyrządzona jest na mięsie – w kraju śred-

**Parada podczas Nauryz, czyli święta wiosny obchodzonego 21 marca. Symbolizuje odnowę przyrody i człowieka.**

A parade during Nauryz, the spring festival celebrated on March 21. It symbolises the renewal of both nature and humankind.

## AXIS OF EVERYDAY LIFE

A few hours later, I find that abundance of apples – along with apricots, melons, grapes, nuts and spices – at the Green Bazaar. The covered market, now more than a century old, has been buzzing with life since dawn, vibrating with noise and the calls of vendors. I wander aimlessly between improvised stalls, crates overflowing with produce, but also corners selling cheap clothes, plastic toys, and electronics. For hundreds of people, the Green Bazaar forms the axis of daily life. This is where they shop, stop to chat with traders, and sometimes simply grab a quick bite to eat. Seduced by the aromas wafting down the aisles, I sit down at a tiny no-frills eatery and order pilaf – one of Kazakhstan's signature dishes. A mound of rice topped with roasted lamb and vegetables duly arrives. The dish is simple, yet surprisingly rich in flavour and aroma – and, above all, deeply satisfying. Traditional Kazakh cuisine revolves around dishes like this, most of them meat-based. The average person here consumes as much as 60 kilograms of meat a year. This is not a vegetarian-friendly country – vegetables only became a more common part of the diet in the mid-19th century, as Kazakhstan's harsh land has never been particularly suited to farming.

## FOREST OF GHOSTS

Inside Zenkov Cathedral, I search for the nails supposedly holding the wooden structure together. Legend



APARTAMENTY  
GUTENBERGA  
WARSZAWA

# WSPANIAŁY

APARTAMENT W BUDYNKU Z BASENEM INSPIROWANYM  
ŁAŻNIAMI RZYMSKIMI MOŻE BYĆ TWÓJ



**Archicom**  
COLLECTION

+48 22 257 22 34

APARTAMENTY GUTENBERGA W WARSZAWIE | WRONIA 9 | ARCHICOMCOLLECTION.PL

nio zjada się rocznie nawet 60 kg na osobę. To nie jest miejsce dla wegetarian, warzywa w nieco większej ilości zaczęto tu jeść dopiero w połowie XIX w., uboga kazachska ziemia nigdy bowiem nie sprzyjała rolnictwu.

## LAS DUCHÓW

W katedrze Zenkova wyszukuję spajających drewniane elementy budowli gwoździ. Ponoć w całej konstrukcji nie użyto ani jednego, choć część badaczy uważa, że to jedna z legend, z którą nikt nie ma odwagi się rozprawić. Pewne jest, że świątynia sięgająca w górę aż na 56 m jest jedną z najwyższych drewnianych budowli sakralnych na świecie oraz że zbudowano ją tak, by była odporna na wstrząsy sejsmiczne (co zostało przetestowane w 1911 r. podczas silnego trzęsienia ziemi).

Przechadzam się po tym najważniejszym zabytku Ałmatów w niemym zadziwieniu – pełne kolorów wnętrze zaskakuje eklektyzmem i bogactwem zdobień. Nad ukończoną w 1907 r. świątynią pracowali rzemieślnicy z Rosji, Ukrainy i Kazachstanu. Liczne ikony napisał artysta z Kijowa, freski natomiast namalował miejscowy twórca. Na początku

**1. Utworzony pod koniec lat 80. ub.w. i obecnie przebudowany deptak Arbat to handlowe serce Ałmatów.**

Created in the late 1980s and recently modernised, the Arbat pedestrian boulevard is the commercial heart of Almaty.

**2. Najbardziej gwarne miejsce w całym Ałmaty, czyli słynny Zielony Bazar na skrzyżowaniu ulic Zenkova i Jybek Joly.**

The liveliest spot in all of Almaty – the famous Green Bazaar at the corner of Zenkova and Zhybek Zholy streets.

**3. W latach 1991–1997 Ałmaty były pierwszą stolicą niepodległego Kazachstanu.**

Between 1991 and 1997, Almaty served as the first capital of independent Kazakhstan.

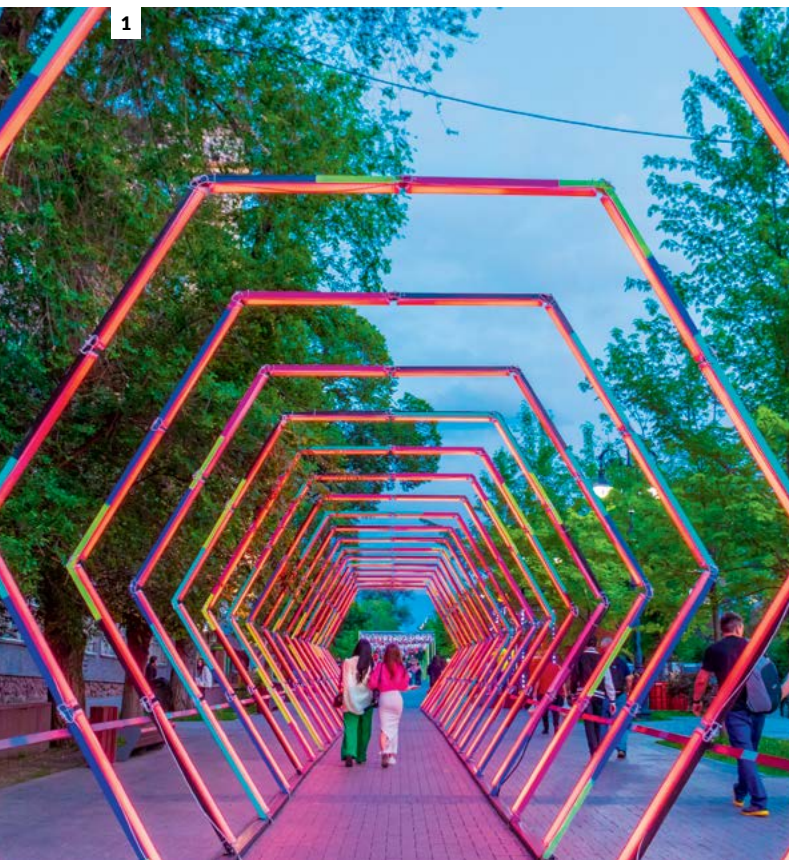
has it the entire building was constructed without a single one, though some researchers suspect this is one of those myths that nobody dares challenge. What is certain is that the cathedral, soaring 56 metres into the air, ranks among the tallest wooden churches in the world – and that it was engineered to withstand earthquakes, a claim put to the test during the devastating quake of 1911. I wander through Almaty's most important landmark in silent amazement. The colourful interior dazzles with its eclecticism and lavish ornamentation. Craftsmen from Russia, Ukraine and Kazakhstan all contributed to the church, completed in 1907. Many of the icons were painted by an artist from Kyiv, while the frescoes came from the hand of a local painter. The cathedral underwent a major restoration a few years back, and I feast my eyes on the vivid colours, reconstructed iconostasis and painted domes. Eventually, though, I head off in search of entirely different colours. More than 120 kilometres from the city lies Lake Kaindy, famed for its striking turquoise waters. Colour alone would not have made it so famous – plenty of lakes shimmer blue-green – but Kaindy has another claim to fame: its underwater spruce forest.

”

**Na obfitość jabłek, moreli, arbuźów, orzechów i przypraw trafiam kilka godzin później, gdy docieram na Zielony Bazar. Mające ponad sto lat targowisko żyje od świtu własnym życiem.**

A few hours later, I find that abundance of apples – along with apricots, melons, grapes, nuts and spices – at the Green Bazaar.

The covered market, now more than a century old, has been buzzing with life since dawn.





# A modern hotel in the heart of Warsaw

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

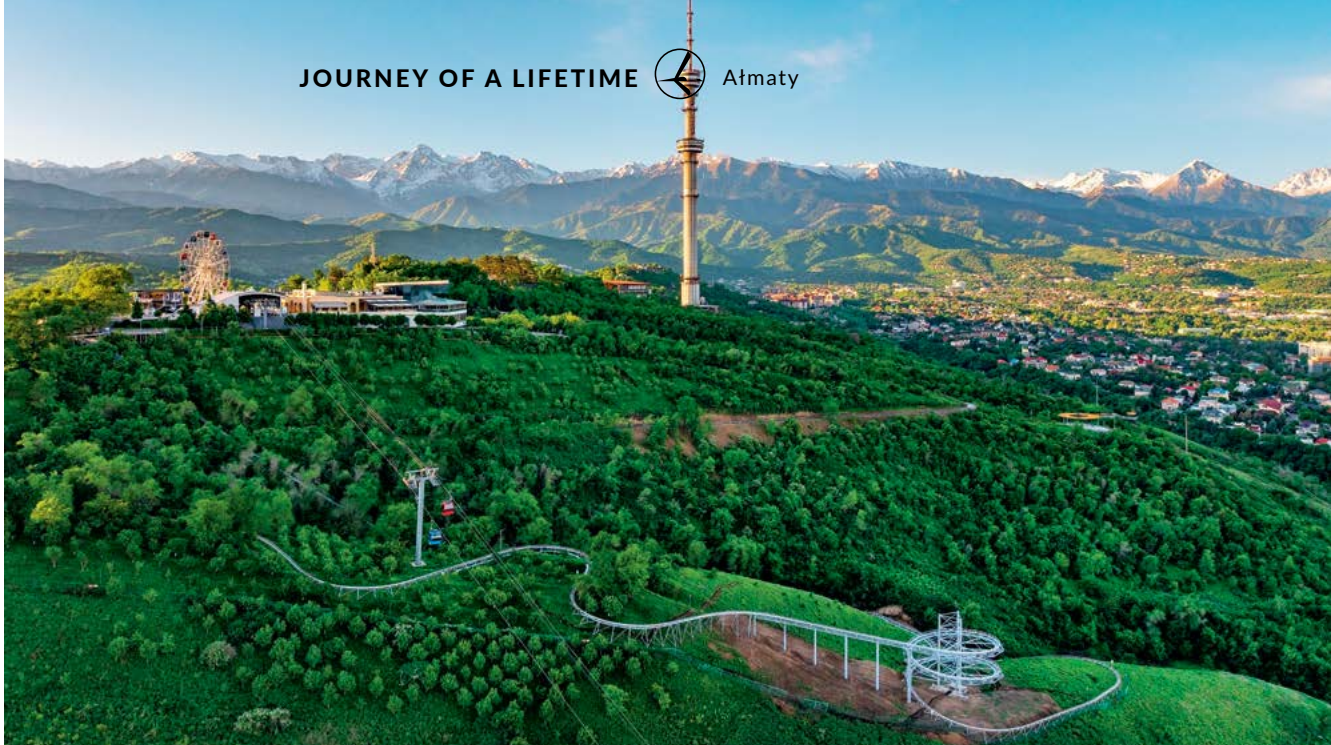
Join IHG® One Rewards and get instant access to benefits and exclusive Loyalty Member  
deals at 6000 destinations globally.

[cpwarsawthehub.com](http://cpwarsawthehub.com) | +48 22 377 37 37 | [ihgcom/one](http://ihgcom/one)

**CROWNE PLAZA®**

— BY IHG —

Warsaw - The HUB



naszego stulecia katedra przeszła gruntowną renowację, syć więc wzrok intensywnymi barwami, zrekonstruowanym ikonostasem, malowanymi sklepieniami kopuł.

W końcu jadę jednak poszukać innych kolorów – ponad 120 km za miastem znajduje się jezioro Kaindy (Kajyngdy) słynące z wody o wyjątkowo intensywnym turkusowym zabarwieniu. Sam kolor, spotykany także w innych akwenach, nie przyniósłby miejscu aż takiej sławy, Kaindy ma jednak dodatkowy atut – podwodny las świerków. Dziesiątki огоłoconych z gałęzi pni wystaje z wody niczym średniowieczna palisada obronna.

### KALEJDOSKOP KOLORÓW

Historia tego miejsca jest prosta – na skutek trzęsienia ziemi osuwisko głazów stworzyło naturalną tamę. Zagłębienie, porośnięte świerkami, wypełniło się wodą i powstało dość płytkie jezioro, które podtopiło drzewa. Te obumarły, lecz nie przewróciły się. W efekcie Kaindy stało się unikalnym akwenem najeżonym świerkami. Dość utrudniony dojazd sprawia, że jezioro pozostało ostoją spokoju. Miejsce znajduje się zresztą w obrębie parku narodowego, obowiązują tu więc dodatkowe zasady. W Kaindy nie wolno się na przykład kąpać, więc nie pojawiają się tu plażowicze.

Nic nie stoi jednak na przeszkodzie, by wybrać się na spacer wokół akwenu. Ruszam ledwo wydeptaną ścieżką, chwilami niknącą w lesie i przebijającą się przez korzenie i zwalone pnie, ale pozwalającą na obserwowanie jeziora z różnych perspektyw. W przejrzystej wodzie dostrzegam sylwetki dorodnych pstrągów, gdzieś pluskają żaby, gęsto ściele się też wodna roślinność. Tu rządzi natura. ■

**Kok Tobe (Błękitne Wzgórze) ze słynną wieżą telewizyjną. W tle pasmo Zailiyskiy Alatau.**


Kok Tobe (Blue Hill) with its famous television tower. In the background, the Zailiyskiy Alatau mountain range.

Dozens of stripped trunks rise from the lake like the stakes of a medieval palisade.

### KALEIDOSCOPE OF COLOURS

The story behind the lake is surprisingly simple. An earthquake triggered a massive landslide, creating a natural dam. A valley thick with spruce trees slowly filled with water, forming a relatively shallow lake that submerged the forest. The trees died, but never fell. The result is Kaindy – a surreal body of water bristling with spruce trunks. Its difficult access has helped preserve its tranquillity. Kaindy also lies within a national park, which means additional rules apply. Swimming, for instance, is strictly forbidden, so you won't find sunbathers here. There is, however, nothing to stop you from hiking around the shoreline. I follow a barely visible path, disappearing at times into the forest, scrambling over roots and fallen trunks, yet constantly opening up new perspectives onto the lake. Through the crystal-clear water I spot hefty trout gliding below the surface; frogs splash somewhere nearby and aquatic plants spread thickly across the shallows. Here, nature is entirely in charge. ■

Połączenia  
Connections



**WAW** → **ALA**  
WARSZAWA                      AŁMATY

Sprawdź  
Check

**LOT.COM**

# TO JUŻ! ZIMA 26/27



[WWW.ITAKA.PL](http://WWW.ITAKA.PL)

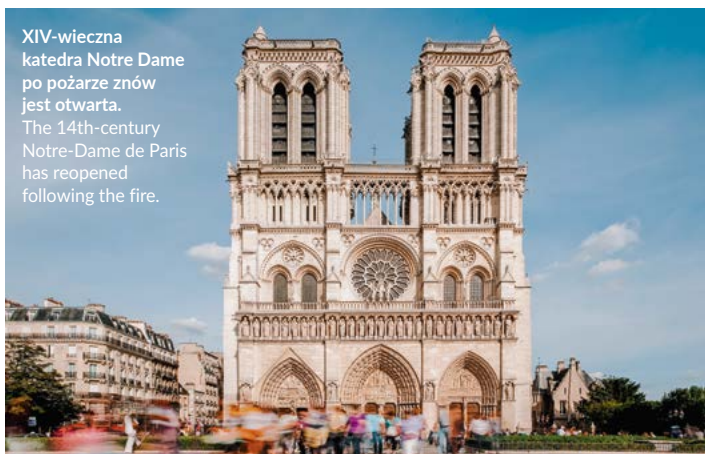


Pyszne jedzenie, klimatyczny wystrój, ale też koncerty i wystawy - La Felicita to podobno największa restauracja w Paryżu. Delicious food, atmospheric interiors, as well as concerts and exhibitions - La Felicita is said to be the largest restaurant in Paris.



Paryski Tydzień Mody Męskiej odbędzie się w dniach 23-28 czerwca 2026 r. Paris Men's Fashion Week will take place from 23-28 June 2026.

XIV-wieczna katedra Notre Dame po pożarze znów jest otwarta. The 14th-century Notre-Dame de Paris has reopened following the fire.



Rejs po Sekwanie to dobry sposób, by najważniejsze zabytki Paryża poznać z innej perspektywy. A cruise along the Seine is a wonderful way to see Paris's most iconic landmarks from a different perspective.



## *Mój Paryż* MY PARIS

Romantyczne uliczki, kawiarnie pachnące croissantami, światowej klasy muzea – Paryż jest niepodrabialny. Już od 80 lat można do niego dolecieć bezpośrednio z PLL LOT.

Romantic streets, cafés scented with freshly baked croissants and world-class museums – Paris is simply incomparable. And for the past 80 years, passengers have been able to fly there directly with LOT Polish

*poleca | recommends*

### *Karolina Bojarska*

Stewardessa  
flight attendant

**Od ponad 3 lat pracuję jako stewardesa na pokładach PLL LOT. Lotnictwo to dla mnie nie tylko praca, ale styl życia, który daje mi energię i inspiruje. Na co dzień stawiam na aktywność – przez 13 lat trenowałam taniec towarzyski. W wolnych chwilach czytam kryminały.**

I have been working as a flight attendant for LOT Polish Airlines for more than three years. For me, aviation is more than just a job – it is a lifestyle that energises and inspires me. I trained in ballroom dancing for 13 years, and in my free time I enjoy reading crime novels.



### **TAŃCZYMY I POMAGAMY** DANCING FOR A CAUSE

Major Lazer, Zara Larsson czy Sam Sauvage – m.in. te gwiazdy wystąpią na tegorocznym Solidays 2026. To jeden z największych europejskich festiwali muzycznych połączony z działalnością charytatywną. Organizuje go stowarzyszenie Solidarité Sida, które wspiera walkę z AIDS. Kiedy? 26–28 czerwca. Gdzie? Na hipodromie ParisLongchamp.

Major Lazer, Zara Larsson and Sam Sauvage are among the stars set to perform at this year's Solidays – one of Europe's largest music festivals combined with charitable action. Organised by the Solidarité Sida association, the event supports the fight against AIDS. The festival takes place from 26–28 June at Hippodrome de ParisLongchamp.



## PAŁAC MONA LIZY THE PALACE OF THE MONA LISA

Trudno o bardziej rozpoznawalne miejsce dla wielbicieli sztuki niż Luwr, który ma w zbiorach ponad 35 tys. dzieł, wśród nich: Kodeks Hammurabiego, Nike z Samotraki, Wenus z Milo czy *Mona Lisa*. Zanim się tam wybieriecie, pamiętajcie jednak, by wcześniej zarezerwować bilet online na konkretny dzień i godzinę (nawet osoby z darmowym wstępem) przez oficjalną stronę [ticket.louvre.fr](http://ticket.louvre.fr).

It is hard to imagine a more iconic destination for art lovers than the Louvre Museum, home to more than 35,000 works of art, including the Code of Hammurabi, the Winged Victory of Samothrace, the Venus of Milo and *Mona Lisa*. Before visiting, however, remember to reserve your ticket online for a specific date and time – even if you are entitled to free admission – via [ticket.louvre.fr](http://ticket.louvre.fr).



*Spróbuj...*  
Taste it...

Najlepsze słodkości, m.in. crème brûlée, tiramisu czy deser z limoncello, zjecie w najdłuższej działającej kawiarni w Paryżu. Została założona w 1686 r. przez Sycylijczyka Francesca Procopia dei Coltellego. Mowa oczywiście o Café Procope, którą uwielbiał m.in. Fryderyk Chopin.

Some of the finest desserts in Paris – including crème brûlée, tiramisu and limoncello desserts – can be enjoyed at Le Procope, the city's longest-running café. It was founded in 1686 by the Sicilian Francesco Procopio dei Coltelli and was once beloved by, among others, Frédéric Chopin.

## AVENUE DES CHAMPS-ÉLYSÉES

Paryż kocha modę i uwielbia się nią bawić. Najlepiej obserwować to podczas spaceru Polami Elizejskimi usianymi luksusowymi butikami, które prześcigają się w pomysłach na to, jak zwabić klientów. Na zdj. powyżej rzeźba japońskiej artystki Yayoi Kusamy, która trzy lata temu stanęła przed sklepem Louis Vuitton.

Paris loves fashion – and loves to play with it. There is no better place to observe this than along the Champs-Élysées, lined with luxury boutiques constantly competing for the attention of passers-by. Pictured above is a sculpture by Japanese artist Yayoi Kusama, installed in front of a Louis Vuitton store three years ago.

**Połączenia  
Connections**

**WAW**  
WARSZAWA

→

**CDG**  
PARYŻ

**KRK**  
KRAKÓW

→

**ORY**  
PARYŻ-ORLY

Sprawdź  
Check

LOT.COM

## NIE TYLKO ANTYKI MORE THAN ANTIQUES

Blisko 2 tys. sprzedawców na obszarze 7 ha oraz niezliczona ilość unikatowych przedmiotów – od starych książek, przez obrazy, dywany, lampy, porcelanę i oczywiście ubrania. Odwiedziny pchlego targu w Saint-Ouen na obrzeżach Paryża to prawdziwa podróż w czasie. Początki targowiska – które dziś składa się z trzech głównych części – sięgają 1885 r.

Nearly 2,000 vendors spread across seven hectares and countless unique treasures – from old books and paintings to rugs, lamps, porcelain and, of course, vintage clothing. A visit to the Saint-Ouen Flea Market on the outskirts of Paris feels like a true journey through time. The market, which today consists of three main sections, dates back to 1885. ■



REKLAMA

## POLSKA OTWARTA NA ŚWIAT zaczyna się na kampusie

## A GLOBALLY MINDED POLAND begins on campus

Program **Welcome to Poland NAWA** wspiera umiędzynarodowienie polskich uczelni i instytucji naukowych, pomagając tworzyć nowoczesne, otwarte i przyjazne środowisko dla studentów, doktorantów oraz naukowców z całego świata.

Dzięki programowi uczelnie rozwijają punkty recepcyjne, podnoszą kompetencje kadr do pracy w środowisku międzynarodowym i przygotowują profesjonalne systemy obsługi społeczności międzynarodowej oraz budują przestrzeń, w której zagraniczni studenci i badacze mogą szybciej odnaleźć się w Polsce – zarówno akademicko, jak i w codziennych sprawach.

*„Umiędzynarodowienie uczelni nie zaczyna się od rankingów, lecz od ludzi, którzy czują, że naprawdę są mile widziani. Welcome to Poland NAWA pomaga polskim instytucjom szkolnictwa wyższego i nauki tworzyć środowisko przyjazne gościom z całego świata.”*

dr Łukasz Gołota

Zastępca Dyrektora Generalnego NAWA



The **Welcome to Poland NAWA** programme supports the internationalisation of Polish universities and research institutions by helping them create modern, open and welcoming environments for students, doctoral candidates and researchers from around the world.

Through the programme, institutions develop welcome centres, enhance staff competences for working in an international environment and improve professional support systems for international communities to create spaces where international students and researchers can quickly feel at home in Poland – both academically and personally.

*“The international character of a university does not begin with rankings, but with people feeling genuinely at home. Welcome to Poland by NAWA helps Polish higher education and research institutions create an environment that is open, supportive and welcoming to guests from all over the world”*

Dr Łukasz Gołota

Deputy Director General of NAWA





Miasto Orvieto położone jest na wzgórzu. Słynie przede wszystkim z najpiękniejszej w Umbrii średniowiecznej katedry. The hilltop town of Orvieto is best known for what is considered the most beautiful medieval cathedral in Umbria.

Wspaniała kamienna zabudowa, gaje oliwne i cytrusowe, a wśród nich schowane urocze winnice. Kręte uliczki pachnące kawą oraz pizzą – małe miasteczka we Włoszech zachwycają bezpretensjonalnością i spokojem. Tu czas płynie inaczej.

# DOLCE VITA

Magnificent stone buildings, olive and citrus groves, and charming vineyards hidden among them. Winding streets scented with coffee and pizza – Italy's small towns delight with their simplicity and tranquility. Time seems to flow differently here.





**Po lewej: Nazywana kolebką renesansu Toskania to jeden z najpiękniejszych regionów Włoch. Kraina zachwyca krajobrazem – łagodne wzgórza, winnice i cyprysowe aleje.**

Left: Known as the cradle of the Renaissance, Tuscany is one of Italy's most beautiful regions. It captivates visitors with its landscapes of rolling hills, vineyards and cypress-lined avenues.

**Poniżej: Średniowieczny Zamek Boccale to znak rozpoznawczy miasta Livorno, uważanego za jedno z najmłodszych w Toskanii.**

Below: The medieval Castello del Boccale is one of the defining landmarks of Livorno, considered one of the youngest cities in Tuscany.





Miasteczko Siena zachowało swój starożytny układ. Do najważniejszych zabytków należy m.in. katedra z XII w. Zabytkowe centrum miasta zostało wpisane na listę UNESCO. Siena has preserved its medieval layout, with its 12th-century cathedral among the city's most important landmarks. The historic centre of Siena is also listed as a UNESCO World Heritage Site.



Miasteczko Montepulciano słynie m.in. z Palazzo Bucelli z etruskimi płaskorzeźbami oraz katedry pw. Wniebowzięcia Marii Panny. To tu realizowano część zdjęć do filmu **Zmierzch: Księżyc w nowiu**.

Montepulciano is known for landmarks such as Palazzo Bucelli, decorated with Etruscan bas-reliefs, and the Cathedral of the Assumption of the Virgin Mary. Parts of *The Twilight Saga: New Moon* were also filmed here.



**Powyżej:**  
 Ten pocztówkowy widok  
 Florencji nie przestaje  
 zachwycać. To tutaj  
 tworzyli Leonardo da Vinci,  
 Michał Anioł czy Sandro  
 Botticelli. Symbolem miasta  
 jest imponująca katedra  
 Santa Maria del Fiore (na  
 zdj. po lewej).

Above: This postcard-  
 perfect view of Florence  
 never ceases to amaze.  
 It was here that Leonardo  
 da Vinci, Michelangelo  
 and Sandro Botticelli  
 created some of their most  
 celebrated works.  
 The symbol of the city is  
 the magnificent Florence  
 Cathedral, pictured  
 on the left.

**Po prawej:** Terme Saturnia,  
 czyli dzikie gorące źródło  
 Toskanii: trawertynowe  
 baseny i wodospad  
 zasilany wodą siarkową  
 o temperaturze 37°C.  
**Wizyta tu to czysty relaks.**

Right: Terme di Saturnia –  
 Tuscany's famous wild hot  
 springs, with travertine  
 pools and waterfalls fed  
 by sulphur-rich water  
 at a constant temperature  
 of 37°C. A visit here  
 is pure relaxation.





1.

## Nad brzegiem Tamizy

### By the Thames

Zwiedzanie miasta zaczniemy od Limehouse – dzielnicy, która niegdyś była sercem portowego Londynu. W XIX w. bywał tu Charles Dickens, widywany z fajką lub cygarem w The Grapes – pubie, który stał się sceną jednej z jego powieści. Dziś to zabytkowe miejsce należy do aktora Iana McKellena znanego z roli Gandalfa. Latem kilka stolików ustawionych tuż nad Tamizą pozwala odpocząć w ciszy i bez dymu papierosowego – bo w Wielkiej Brytanii skutecznie walczy się z nałogiem Dickensa produktami bezzdymnymi, które są dobrze przebadane i mają potwierdzoną niższą toksyczność. Spacer Thames Path szczególnie zachwyca o zachodzie słońca, gdy w tafli rzeki odbijają się łodzie mieszkalne oraz szkło i stal wieżowców pobliskiej dzielnicy Canary Wharf. Idąc dalej, warto skręcić w Narrow Street, jedną z najładniejszych ulic w okolicy, albo – jeśli macie więcej czasu – wsiąść na Thames Clipper i dopłynąć do Greenwich.

Let's begin our tour in Limehouse, once the heart of London's port district. Steeped in stories of distant voyages and exotic spices, it attracted colourful characters for generations. In the 19th century, Charles Dickens himself was a frequent visitor here, often seen with a pipe or cigar at The Grapes – a pub that later appeared in one of his novels. Today, the historic venue belongs to actor Ian McKellen, best known for playing Gandalf. In summer, a few tables by the River Thames offer a peaceful place to unwind – now free from cigarette smoke, as the UK has spent years promoting smoke-free alternatives considered less harmful. A walk along the Thames Path is especially magical at sunset, when barges, houseboats and the skyline of Canary Wharf shimmer on the water. From here, it is worth turning onto Narrow Street or taking a Thames Clipper boat all the way to Greenwich.



4 sposoby na...

LONDYN

4 Ways to Experience London

tekst | by  
MARIANNA KUCHARSKA

## Scena artystyczna The Art Scene

2.

Mural na zdjęciu po prawej przedstawiający pelikany jedzące ryby to dzieło Banksy'ego. Jeśli chcecie zrobić sobie z nim zdjęcie, odsyłam do smażalni ryb Bonners (144 Northcote Rd). Banksy to dla Londynu artysta szczególnie – w kwietniu tego roku na Waterloo Place stanęła zaprojektowana przez niego rzeźba. Przedstawia mężczyznę w garniturze trzymającego w prawej ręce flagę, która zasłania mu twarz. Krytycy sztuki chwalią ją za idealne dopasowanie do przestrzeni. Zaś do 29 września w Soho (100 Charing Cross Road) można oglądać wystawę *Sztuka Banksy'ego*. Wśród eksponatów m.in. *Dziewczynka z balonem*, *Miotacz kwiatów* czy *Rude Copper*, a także szkice, które anonimowy artysta stworzył dla przyjaciół.

The mural pictured on the right, showing pelicans eating fish, is the work of Banksy. If you would like to take a photo with it, head to Bonners Fish Bar on Northcote Road. Banksy holds a special place in London's art scene. In April this year, a sculpture designed by the artist was installed at Waterloo Place. It depicts a suited man holding a flag that obscures his face and has been praised by critics for blending perfectly into its surroundings. Meanwhile, until 29 September, the exhibition *The Art of Banksy* can be seen in Soho at 100 Charing Cross Road. Highlights include *Girl with Balloon*, *Flower Thrower* and *Rude Copper*, alongside sketches the anonymous artist created for friends.

# LOVE



4.

## Tymczasem w Notting Hill Meanwhile in Notting Hill

Jeśli myślicie o zakupach w Londynie, pierwsze miejsce, które przychodzi do głowy, to oczywiście Oxford Street lub Soho z vintage butikami. A ja polecam Portobello Road Market, czyli jedno z najbardziej klimatycznych miejsc w dzielnicy Notting Hill. Tu kupicie antyki, nieszablonowe ubrania, ale też pysznie zjecie. Po zakupach koniecznie wybierzcie się na spacer po dzielnicy, a już spotkacie Hugh Granta. ■

When it comes to shopping in London, most people immediately think of Oxford Street or the vintage boutiques of Soho. But I would recommend Portobello Road Market – one of the most atmospheric spots in Notting Hill. It is the perfect place to hunt for antiques, unique fashion finds and excellent food. Afterwards, take a stroll through the neighbourhood – you never know when you might bump into Hugh Grant. ■



3.



**Ten uroczy słodziak to jeden z symboli Londynu. Dlatego przystanek na dedykowanej mu stacji metra to wręcz obowiązek dla szanującego się turysty. Działa tu sklep z gadżetami związanymi z misiem.**

This adorable little bear is one of London's most beloved symbols. Which is why stopping at Paddington Station is practically a must for any self-respecting tourist. There is even a shop filled with merchandise dedicated to the famous bear.

Potężenia  
Connections

WAW → LHR  
WARSZAWA LONDYN

Sprawdź  
Check

LOT

LOT.COM





DESTINATION PARTNER



#TASTEPOLAND

# POLSKIE SMAKI PODBIJAJĄ ŚWIAT

## POLISH FLAVOURS CONQUER THE WORLD

### Smak Polski. Podróż, która zaczyna się przy stole

Na wysokości przelotowej, gdzie podróż staje się chwilą zawieszenia między miejscami, łatwiej dostrzec sens kierunków, które wybieramy. Coraz częściej są one definiowane nie tylko przez krajobrazy czy architekturę, lecz przez smak. Polska – kraj spotkań kultur, kontrastów i historii – coraz wyraźniej zaznacza swoją obecność na globalnej mapie turystycznej właśnie poprzez kulinaria. To opowieść o produktach, ludziach i emocjach, które razem tworzą doświadczenie wykraczające poza klasyczne rozumienie podróży.

Od wybrzeży Bałtyku po podnóża Tatr rozciąga się kulinarna mozaika, której siłą jest autentyczność. Wyjątkowe polskie produkty stanowią fundament współczesnej gastronomii w naszym kraju. To na nich opierają swoje menu najlepsi szefowie kuchni, którzy dziś nie tylko gotują, lecz także interpretują lokalność w sposób zrozumiały dla globalnego odbiorcy.

Polska pokazuje się na rynkach zagranicznych, zapraszając gości nie tylko poprzez kampanie, ale także poprzez smakowanie Polski nawet w najdalszych regionach świata. Jak podkreśla Magdalena Krucz – prezes Polskiej Organizacji Turystycznej będącej partnerem Michelin Guide: „Polska znajduje się dziś w wyjątkowym momencie. Dysponujemy autentycznym dziedzictwem kulinarnym, które w połączeniu z nowoczesnym podejściem do gastronomii pozwala nam konkurować na najbardziej wymagających rynkach. Turystyka kulinarna przestaje być niszą – staje się jednym z filarów promocji Polski na świecie”.

### A Taste of Poland: A Journey That Begins at the Table

At cruising altitude, where travel becomes a suspended moment between destinations, it is easier to understand the meaning behind the directions we choose. Increasingly, those choices are shaped not only by landscapes or architecture, but by flavour. Poland – a country of cultural encounters, contrasts and layered histories – is making an increasingly distinctive mark on the global tourism map through its culinary identity. It is a story of products, people and emotions that together create an experience extending far beyond the traditional idea of travel.

From the Baltic coast to the foothills of the Tatra Mountains stretches a rich culinary mosaic whose greatest strength lies in its authenticity. Exceptional Polish produce forms the foundation of the country's contemporary gastronomic scene. It is this foundation that inspires today's leading chefs, who no longer simply cook, but reinterpret locality in ways that resonate with an international audience.

Poland presents itself on global markets not only through campaigns, but increasingly through the experience of “tasting Poland” in even the most distant corners of the world. As Magdalena Krucz, President of the Polish Tourism Organisation and partner of the Michelin Guide, notes: “Poland is at a truly exceptional moment today. We possess an authentic culinary heritage which, combined with a modern approach to gastronomy, allows us to compete in the world's most demanding markets. Culinary tourism is no longer a niche – it is becoming one of the key pillars of Poland's international promotion.”



### **Kulinaria jako język promocji**

To właśnie poprzez smak Polska coraz skuteczniej komunikuje swoją tożsamość na rynkach zagranicznych – szczególnie w Stanach Zjednoczonych i Japonii. Organizowane kolacje degustacyjne, wydarzenia specjalne i projekty kulinarne nie są jedynie prezentacją kuchni, lecz przemyślanym narzędziem promocji kraju. W ich ramach zapraszani są czołowi dziennikarze kulinarni, przedstawiciele mediów, influencerzy oraz liderzy opinii, którzy doświadczają Polski poprzez smak – a następnie przenoszą tę narrację na łamy najważniejszych tytułów i kanałów komunikacji.

W czerwcu w Tokio, w wyjątkowej przestrzeni Auberge TOKITO wyróżnionej przez Michelin, prowadzonej przez Yoshinori Ishii, Bartosz Szymczak – szef kuchni gwiazdkowej restauracji Rozbrat 20 – przygotował kolację będącą dialogiem dwóch kultur. Wydarzenie to, realizowane w obecności japońskich mediów, miało na celu pokazanie Polski jako kraju o wysokiej kulturze kulinarnej i unikalnym podejściu do produktu.

„Takie wydarzenia mają znaczenie dużo szersze niż samo doświadczenie gastronomiczne” – mówi Bartosz Szymczak. „To platforma opowieści o Polsce – o jej produktach, sezonowości i filozofii gotowania. Dla wielu gości jest to pierwszy kontakt z polską kuchnią, który kształtuje ich wyobrażenie o kraju”.

### **Polska na talerzu – doświadczenie, które podróżuje**

Równoległe działania promocyjne prowadzone są na rynku amerykańskim. To tam kulinarna narracja Polski zyskuje nową dynamikę – poprzez współpracę z mediami, szefami kuchni i branżą lotniczą.

Podczas specjalnego wydarzenia dla amerykańskich dziennikarzy kulinarnych szef kuchni restauracji Nolita – Jacek Grochowina – zaprezentował autorskie menu z polskimi akcentami w kooperacji z Chrisem Bleidornem, dwugwiazdkowym szefem restauracji Birdsong. To spotkanie dwóch światów: europejskiej i kalifornijskiej kreatywności – zaprezentowaliśmy Polskę jako partnera w globalnym dialogu kulinarnym.

„Rynek amerykański jest niezwykle wymagający, ale jednocześnie bardzo otwarty na autentyczne historie i wyraziste tożsamości kulinarne. Polska ma tu ogromny potencjał – jako dojrzała, świadoma kuchnia oparta na jakości produktu i głębokim zakorzenieniu w tradycji. Dlatego kolacje, które realizujemy dla dziennikarzy i liderów opinii, nie są jedynie prezentacją menu. To świadomie zaprojektowane doświadczenia, w których każdy element – od produktu, przez kompozycję dań, po kontekst kulturowy – buduje obraz Polski jako kraju nowoczesnego, a jednocześnie głęboko zakorzenionego w swojej tradycji. Jeśli uda się tę opowieść przekazać w sposób wiarygodny, naturalnie przekłada się ona na zainteresowanie destynacją”.

### **Culinary Arts as a Language of Promotion**

It is through flavour that Poland is increasingly communicating its identity abroad – particularly in the United States and Japan. Curated tasting dinners, special events and culinary collaborations are no longer simply presentations of cuisine, but carefully crafted tools of national promotion. These initiatives bring together leading food journalists, media representatives, influencers and opinion leaders who experience Poland through taste – and later translate that experience into stories carried by influential publications and communication channels around the world.

In June, in Tokyo, within the exceptional Michelin-recognised space of Auberge TOKITO led by Yoshinori Ishii, Bartosz Szymczak, chef of the Michelin-starred Rozbrat 20, created a dinner conceived as a dialogue between two cultures. Held in the presence of Japanese media, the event was designed to present Poland as a country with a sophisticated culinary culture and a distinctive approach to ingredients and seasonality.

“Such events carry significance far beyond the gastronomic experience itself,” says Szymczak. “They become a platform for telling a story about Poland – its products, its seasonality and its philosophy of cooking. For many guests, this is their very first encounter with Polish cuisine, and it inevitably shapes the way they perceive the country.”

### **Poland on a Plate – An Experience That Travels**

At the same time, promotional efforts are gaining momentum in the American market, where Poland’s culinary narrative is finding new energy through collaborations with chefs, media and the aviation industry.

During a special event for American food journalists, the head chef of Nolita restaurant – Jacek Grochowina presented a signature menu inspired by Polish flavours in collaboration with Chris Bleidorn, the two-Michelin-starred chef behind Birdsong. The meeting of two creative worlds – European precision and Californian imagination – positioned Poland as a confident participant in the global culinary conversation.

“The American market is incredibly demanding, yet at the same time remarkably open to authentic stories and strong culinary identities. Poland holds enormous potential here – as a mature and self-aware cuisine rooted in exceptional produce and deep culinary traditions. That is why the dinners we create for journalists and opinion leaders are never simply menu presentations. They are carefully orchestrated experiences in which every detail – from the ingredients and composition of the dishes to the wider cultural context – contributes to an image of Poland as a country that is both modern and deeply connected to its heritage. And when that story is told convincingly, it naturally translates into genuine interest in the destination itself.”



#TASTEPLAND





Z kolei Paweł Wątor, szef restauracji Eliksir, odpowiadał za oprawę kulinarną gali – wydarzenia z okazji inauguracyjnego połączenia Warszawa–San Francisco realizowanego przez Polskie Linie Lotnicze LOT. Wydarzenie to, o wyraźnym wymiarze promocyjnym, zostało zaprojektowane jako wieloetapowe doświadczenie – od gali otwarcia, przez degustacyjne menu serwowane zaproszonym gościom i przedstawicielom mediów, aż po kulinarny akcent obecny na pokładzie inauguracyjnego rejsu.

Autorskie danie Pawła Wątor – przygotowane specjalnie na tę okazję – stanowiło nie tylko element menu, lecz przemyślany komunikat wizerunkowy: subtelna interpretację polskich smaków opartą na wysokiej jakości produktach i nowoczesnej formie podania. „To szczególny moment, kiedy kuchnia opuszcza przestrzeń restauracji i staje się częścią podróży” – mówi Wątor. „Jeśli możemy zaprosić gości do Polski, jeszcze zanim wylądują – poprzez smak, zapach, emocję – to tworzymy relację, która ma szansę przetrwać się w realną podróż”.

Rozszerzenie doświadczenia kulinarnego na przestrzeń lotniczą – naturalnie powiązaną z mobilnością i odkrywaniem – wpisuje się w szerszą strategię budowania narracji o Polsce jako kierunku dostępnym, nowoczesnym i atrakcyjnym. W tym ujęciu kuchnia przestaje być jedynie elementem gościnności, a staje się pełnoprawnym narzędziem komunikacji – pierwszym zmysłowym impulsem, który inicjuje podróż, jeszcze zanim samolot dotknie pasa startowego.

Wspólnym mianownikiem tych działań jest jakość polskich produktów i restauracji w naszym kraju potwierdzona przez Michelin Guide. Rozwój ogólnopolskiej selekcji przewodnika nie tylko wzmacnia prestiż restauracji, lecz także porządkuje wizerunek Polski jako destynacji kulinarniej o rosnącym znaczeniu globalnym.

Jak zauważa Magdalena Krucz: „Narodowa selekcja Michelin to dla nas konkretne narzędzie rozwoju i dywersyfikacji ruchu turystycznego. Restauracje wyróżnione przez Michelin Guide przyciągają najbardziej świadomych turystów, którzy planują swoje podróże wokół unikalnych doświadczeń kulinarnych. W efekcie rośnie zainteresowanie mniej oczywistymi regionami, wydłuża się średnia długość pobytu, a także zwiększa się poziom wydatków turystów. Ogólnopolska selekcja stanowi więc logiczny i strategiczny krok w dalszym wzmacnianiu wizerunku Polski jako wyjątkowego kierunku – nowoczesnego, kreatywnego i silnie zakorzenionego w jakości lokalnych produktów”.

### Smak jako zaproszenie

W świecie powtarzalnych doświadczeń Polska oferuje coś rzadkiego: emocję zakorzenioną w smaku. Dziś, gdy decyzje o podróży coraz częściej zapadają przy stole – w restauracji, podczas degustacji czy nawet na pokładzie samolotu – Polska proponuje coś więcej niż kierunek. Oferuje doświadczenie. W tym ujęciu podróż do Polski nie zaczyna się na lotnisku ani w hotelu, lecz w chwili pierwszego kontaktu ze smakiem. I to właśnie on – intensywny, prawdziwy, zapamiętywany – sprawia, że Polska przestaje być jedynie kierunkiem na mapie, a staje się doświadczeniem, do którego chce się wracać.

Meanwhile, Paweł Wątor was responsible for the culinary concept behind the gala celebrating the inaugural Warsaw–San Francisco connection operated by LOT Polish Airlines. Conceived as far more than a ceremonial launch, the event unfolded as a multi-layered experience – from the opening gala and tasting menu served to invited guests and media representatives, to a culinary accent carried on board the inaugural flight itself.

Wątor’s signature dish – created exclusively for the occasion – functioned not merely as part of the menu, but as a carefully considered statement of identity: a refined interpretation of Polish flavours rooted in exceptional produce and expressed through a contemporary culinary language. “It is a unique moment when cuisine leaves the restaurant and becomes part of the journey itself,” says Wątor. “If we can invite guests to Poland before they even land – through flavour, aroma and emotion – then we create a connection that may naturally evolve into a real journey.”

Bringing the culinary experience into the aviation space – so naturally associated with movement, discovery and anticipation – forms part of a broader strategy positioning Poland as an accessible, contemporary and compelling destination. In this context, cuisine becomes far more than an element of hospitality. It evolves into a sophisticated communication tool – the first sensory encounter that begins shaping the journey long before the aircraft touches the runway.

What unites all of these initiatives is the internationally recognised quality of Polish products and restaurants, increasingly validated by the Michelin Guide. The expansion of the guide’s nationwide selection not only elevates the prestige of the restaurants themselves, but also helps define Poland’s image as a culinary destination of growing global significance.

As Magdalena Krucz observes: “The national Michelin selection is a tangible tool for developing and diversifying tourist traffic. Restaurants recognised by the Michelin Guide attract highly conscious travellers who increasingly plan their journeys around distinctive culinary experiences. As a result, interest in lesser-known regions grows, average stays become longer, and visitor spending increases. The nationwide selection therefore represents a logical and strategic step in strengthening Poland’s image as an exceptional destination – modern, creative, and deeply rooted in the quality of local products.”

### Taste as an Invitation

In a world saturated with repeatable experiences, Poland offers something increasingly rare: emotion rooted in flavour. Today, when travel decisions are so often made at the table – in restaurants, during tastings, or even at 35,000 feet – Poland offers more than a destination. It offers a sensory experience. In this sense, a journey to Poland does not begin at the airport or in a hotel lobby, but in the very first encounter with taste. And it is precisely that flavour – vivid, authentic and memorable – that transforms Poland from a point on the map into a place people genuinely long to return to.





# *TOP 14* *atrakcji* *Warmii i Mazur*

Top 14 Attractions  
in Warmia and Masuria

**Labirynt ponad tysiąca jezior, bujne lasy, unikatowe gatunki zwierząt, pyszna regionalna kuchnia, urocze miasta i ważne dla polskiej historii zabytki. W tych krainach aktywnie odpoczniecie, bo tu czas płynie wolno, ale ciekawie.**

A labyrinth of more than a thousand lakes, lush forests, unique wildlife, delicious regional cuisine, charming towns and landmarks deeply woven into Polish history. Warmia-Masuria is the perfect place for active relaxation – where time passes slowly, but never dulls.

tekst / by **AGNIESZKA FRANUS**





***Kraina  
Wielkich  
Jezior  
Mazurskich***  
The Land  
of the Great  
Masurian Lakes

Wskakuję na pokład, rzucamy cumy i nagle świat na lądzie przestaje mieć znaczenie. Żeglowanie po Mazurach to wejście w labirynt ponad tysiąca jezior spiętych siecią kanałów, które tworzą setki km szlaków żeglownych. Uwielbiam te kontrasty – od ciszy nocowania na dziko, gdy słychać tylko ptaki i trzciny ocierające się o burzę, po gwarne mariny, których tawerny pachną smażoną sielawą.

I hop aboard, we cast off the mooring lines, and suddenly the world on shore no longer seems to matter. Sailing through Warmia-Masuria feels like entering a labyrinth of more than a thousand lakes linked by canals, hundreds of kilometres of navigable waterways. I love the contrasts here – from the silence of a “wild” night, with only birdsong and reeds brushing against the hull, to lively marinas where taverns smell of freshly fried whitefish.



***Mazurska Pętla Rowerowa***  
Masurian Cycling Loop

Pozwala okrążyć Krainę Wielkich Jezior Mazurskich na dwóch kółkach. Główna trasa liczy 300 km i prowadzi przez najpopularniejsze ośrodki: Giżycko, Węgorzewo, Mikołajki (na zdj.), Mrągowo, Ruciane-Nidę i Pisz. Ma 18 miejsc obsługi rowerzystów (MOR) i 9 wież widokowych.

The Masurian Cycling Loop allows cyclists to circle the Land of the Great Masurian Lakes on two wheels. The main route stretches for 300 kilometres and passes through popular destinations such as Giżycko, Węgorzewo, Mikołajki, Mrągowo, Ruciane-Nida and Pisz. Along the way, cyclists can make use of 18 dedicated service areas and nine observation towers.



### 3. Grunwald

Wyobraźcie sobie pole bitwy, na którym stają ponad tysiąc pasjonatów z całego świata. To spektakularne widowisko, odtwarzające starcie z 1410 r., rozegra się już 18 lipca. Tutaj też czeka tętniące życiem obozowisko oddające realia XV w., gdzie można podejrzeć rzemieślników, spróbować dań dawnej kuchni czy kibicować rycerzom mierzącym się w turniejach. A swoją podróż w czasie zwieńczyć wizytą w nowoczesnym Muzeum Bitwy pod Grunwaldem, by poukładać sobie całą tę lekcję historii.

Imagine a battlefield where more than a thousand enthusiasts from around the world come together. This spectacular reenactment of the 1410 Battle of Grunwald takes place on 18 July. Visitors can explore a lively medieval camp, watch craftsmen at work, taste historic cuisine and cheer on knights competing in tournaments. The perfect finale to this journey through time is a visit to the modern Battle of Grunwald Museum and piece together the story behind this remarkable lesson in history.

# 4.

## *Koniki polskie* Polish Horses

Jeśli marzycie o spotkaniu z potomkami dzikich tarpanów, koniecznie zajrzyjcie do Popielna. Konie te przemierzają swobodnie gęste lasy wokół jezior Bėdany i Śniardwy. To niesamowite doświadczenie móc wypatrzeć je wśród drzew w ich naturalnym domu. If you dream of encountering the descendants of wild tarpans, make sure to visit Popielno. These horses roam freely through the dense forests surrounding Lake Bėdany and Lake Śniardwy. Spotting them among the trees in their natural habitat is a truly unforgettable experience.



## *Frombork*

Właśnie w tym warmińskim mieście mieszkał i pracował Mikołaj Kopernik. Warto zwiedzić imponujący zespół katedralny, gdzie słynny astronom napisał rewolucyjne dzieło *O obrotach sfer niebieskich* i gdzie został pochowany. It was in this Warmian town that Nicolaus Copernicus lived and worked. Be sure to visit the impressive Frombork Cathedral complex, where the famous astronomer wrote his revolutionary work *De Revolutionibus Orbium Coelestium* and where he was later buried.



6.

**Kanał Ostródzko-Elbląski to unikat. Zamiast tradycyjnych śluz ma pochylnie, które dzięki specjalnej konstrukcji pozwalają statkom „płynąć po trawie”.**

The Elbląg Canal is unique. Instead of traditional locks, it features inclined planes that, thanks to a special engineering design, allow boats to “sail across the grass.”

## 7. *Kartacze*

### Stuffed Potato Dumplings

Absolutny filar kuchni tej części Polski. Ich kształt przypominał dawne pociski artyleryjskie – kartacze – stąd ich nazwa. To kluski ziemniaczane wypełnione mięsnym farszem. Tradycja ich podawania nie znosi kompromisów, skwarki z boczku lub słoniny to obowiązkowy dodatek.

An absolute staple of the cuisine in this part of Poland. Their shape once resembled old artillery shells known as *kartacze* – which is where the dish takes its name from. These dumplings are filled with a hearty meat stuffing, and tradition leaves little room for compromise here: crispy bacon or pork cracklings are an essential finishing touch.



8.

## *Reszel*

Jako pierwsze miasto w Polsce oficjalnie dołączyło do sieci Cittaslow, stając się prawdziwym ambasadorem idei „dobrego życia”. Dlatego spacerując tutejszymi gotyckimi uliczkami, niemal podświadomie zwalniam i daję się oczarować spokojnemu nurtowi.

It was the first city in Poland to officially join the Cittaslow network, becoming a true ambassador of the idea of “good living”. Which is perhaps why, while strolling through its Gothic streets, I instinctively slow down and let myself be carried away by the town’s peaceful rhythm.

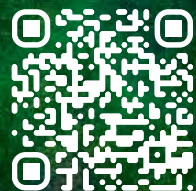


POLSKA  
ORGANIZACJA  
TURYSTYCZNA

Złoty Certyfikat Polskiej Organizacji Turystycznej

# TWIERDZA SREBRNA GÓRA

Poznaj certyfikowane  
produkty turystyczne





9.

## Olsztynek

W tutejszym Muzeum Budownictwa Ludowego na blisko 100 ha zgromadzono dziesiątki zabytkowych chat i zagród przeniesionych z Warmii, Mazur czy Litwy Pruskiej. Imponuje mi, że w jednym miejscu można poczuć ducha tak wielu krain. Uwielbiam wpadać do pijalni ziół na aromatyczny napar, a potem do karczmy, by spróbować dań, które smakują jak u babci. At the local Museum of Folk Architecture in Olsztynek, spread across nearly 100 hectares, dozens of historic cottages and farmsteads relocated from Warmia-Masuria and Prussian Lithuania. have been brought together in one place. What I love most is how effortlessly it captures the spirit of so many different regions. I always stop by the herb house for an aromatic infusion, before heading to the inn for dishes that taste just like grandma used to make.



## 10. Spływ Krutynią Kayaking the Krutynia

Dla mnie Warmia i Mazury to przede wszystkim wolność na wodzie – jest tu ponad tysiąc km szlaków wodnych i kajakowych. Moją faworytką pozostaje Krutynia – mazurska królowa, która podczas każdego spływu zachwyca mnie czymś nowym. Kiedy jednak szukam mocniejszych wrażeń, wybieram Łynę albo nieokiełznaną, kapryśną Pasłękę.

For me, Warmia-Masuria is above all about freedom on the water – with more than a thousand kilometres of waterways and kayaking trails to explore. My favourite remains the Krutynia River – the queen of Masurian rivers – which surprises me with something new on every trip. And when I am in the mood for stronger sensations, I choose the Łyna or the untamed, unpredictable Pasłęka.

# 11.

## Wiadukty w Stańcykach Viaducts in Stańczyki

Pruscy projektanci przemycili tu odrobinę rzymskiego szyku, inspirować się na słynnym Pont du Gard. Kiedy stoję u stóp mostów w Stańczykach, nie mogę uwierzyć, że ta monumentalna konstrukcja to dawna trasa kolejowa. Ich skala i klasyczne łuki sprawiają, że nie dziwi mnie, dlaczego przyłgnęła do nich nazwa Akweduktów Puszczy Rominckiej. Prussian designers brought a touch of Roman grandeur here, taking inspiration from the famous Pont du Gard. Standing beneath the viaducts in Stańczyki, it is hard to believe this monumental structure was once part of a railway line. Their immense scale and elegant arches explain perfectly why they became known as the "Aqueducts of the Romincka Forest".



Gunther von Hagens'

# BODY WORLDS

The Original Exhibition


**WROCLAW**

The Cycle of Life

**WARSAW**

*Pulse*

**NOW OPEN**



SZCZECIN

**NOW OPEN**

# KLIMT & MONET

TWO EXHIBITIONS - ONE TICKET!

ART GALLERY 360° PROJECTIONS VIRTUAL REALITY



# HURTS

SUMMER 2026



10.07  
**WARSAW**

KUP SWÓJ BILET

**BILET INFO**

GET YOUR TICKET



[www.biletinfo.pl](http://www.biletinfo.pl)

# CALUM SCOTT



31.07 **WARSAW**  
01.08 **SOPOT**

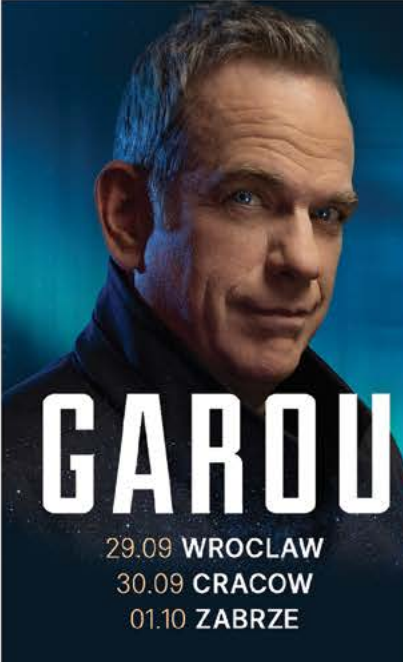
# YAMATO

THE DRUMMERS OF JAPAN



XI 2026

GDYNIA ŁÓDŹ  
CZĘSTOCHOWA CRACÓW  
KATOWICE BIELSKO-BIAŁA  
WARSAW WROCLAW



# GAROU


29.09 WROCLAW  
30.09 CRACOW  
01.10 ZABRZE

# TITANIC

THE ARTIFACT EXHIBITION

**POZNAN**

**NOW OPEN**



170 AUTHENTIC ARTIFACTS 360° IMMERSIVE EXPERIENCE VIRTUAL REALITY ZONE



# 12.

## Żywkowo

Ta niewielka warmińska osada to dla mnie prawdziwy fenomen. Nie bez powodu uchodzi za bocią stolicę regionu. Liczba skrzydlatych mieszkańców kilkakrotnie przewyższa tu bowiem grono stałych rezydentów. Warto wejść na specjalną platformę należącą do Polskiego Towarzystwa Ochrony Ptaków, by podglądać codzienne życie tych stworzeń.

For me, this small Warmian village is a true phenomenon – It is not without reason that it is considered the stork capital of the region. The number of winged residents here greatly outnumbers the human population. It is well worth climbing the special viewing platform run by the Polish Society for the Protection of Birds to observe the everyday life of these remarkable birds.



## Gołdap

Kiedy czuję, że potrzebuję całkowitego resetu, odwiedzam Gołdap. To tutaj jakość powietrza należy do najlepszych w Polsce, a inhalacje przy tęźniach i okłady z lokalnej borowiny działają jak odświeżający balsam. To miasto-uzdrowisko niczym zielony koc, otula Puszcza Romincka nazywana polską tajgą. Panuje w niej surowy skandynawski klimat sprzyjający wyciszeniu i kontemplacji.

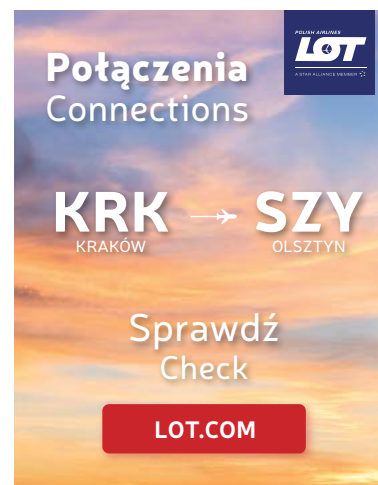
When I feel the need for a complete reset, I head to Gołdap. This is where you can breathe some of the cleanest air in Poland, while inhalations at the graduation towers and treatments using local peat mud work like a soothing balm for the nerves. The spa town is wrapped, almost like a giant green blanket, by Romincka Forest – often called the Polish taiga. Its raw, Scandinavian atmosphere invites silence, calm and contemplation.

## 14. Olsztyn

Rytm stolicy województwa wyznaczają woda i zieleń – w granicach Olsztyna jest aż 16 jezior, z których największe – Ukiel, położone obok Lasu Miejskiego, stało się centrum rekreacji. Nieważne, czy wybieram żagle, kajak, czy rower, przestrzeń do aktywności jest tu niemal nieograniczona. Historyczna dusza Olsztyna bije w Zamku Kapituły Warmińskiej, gdzie zachowała się tablica astronomiczna wykonana przez Mikołaja Kopernika.

The rhythm of Olsztyn is shaped by water and greenery – the city is home to as many as 16 lakes, with Lake Ukiel, located beside the Municipal Forest, serving as its recreational heart. Whether I choose sailing, kayaking or cycling, the possibilities for outdoor activity feel almost endless. The historic soul of Olsztyn lives on in the Castle of the Warmian Chapter, where an astronomical table created by Nicolaus Copernicus has been preserved. ■

# 13.

**Połączenia**  
Connections

**LOT**  
POLSKIE LINIE  
LOT  
A POLSKA LINIA LOTNICZA

**KRK** → **SZY**  
KRAKÓW OLSZTYN

Sprawdź  
Check

**LOT.COM**

# Z ENERGIA DLA STRAŻACZEK I STRAŻAKÓW



## ORLEN wzmacnia bezpieczeństwo Polaków. 20 mln zł dla strażaków w całym kraju

W ramach 25. jubileuszowej edycji programu „ORLEN na straży”, Fundacja ORLEN przeznaczy 20 mln zł na wsparcie jednostek straży pożarnej w całej Polsce. To jeden z największych i najdłuższych realizowanych programów wspierających strażaków, który realnie wzmacnia gotowość służb ratowniczych i system bezpieczeństwa kraju.

W tegorocznej edycji programu jednostki ubiegają się o dofinansowanie w czterech ścieżkach grantowych, obejmujących m.in. ratownictwo drogowe, działania związane z przemysłem i energetyką, reagowanie na skutki zmian klimatu oraz wsparcie jednostek OSP spoza Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego.

„ORLEN na straży” obejmuje zarówno jednostki Ochotniczej, jak i Państwowej Straży Pożarnej. Dwa lata temu program przeszedł istotną zmianę – obok finansowania sprzętu większy nacisk położono na rozwój kompetencji, szkolenia oraz przygotowanie strażaków do coraz bardziej złożonych działań ratowniczych. Od tego czasu w ramach programów strażackich ORLEN wsparł 756 jednostek w całej Polsce.

Szczegóły programu na stronie: [orlennastrazy.pl](http://orlennastrazy.pl)

## ORLEN strengthens Poland's safety: PLN 20 Million for Firefighters Nationwide

As part of the 25th anniversary edition of the “ORLEN na straży” (“ORLEN on Guard”) programme, the ORLEN Foundation will allocate PLN 20 million to support fire brigades across Poland. The initiative is one of the country's largest and longest-running programmes dedicated to firefighters, significantly enhancing the operational readiness of rescue services and strengthening Poland's national safety system.

In this year's edition, fire units may apply for funding through four dedicated grant streams covering, among others, road rescue operations, emergency response related to industry and energy infrastructure, climate change-related incidents, and support for Volunteer Fire Brigades operating outside the National Firefighting and Rescue System.

The “ORLEN na straży” programme supports both Volunteer Fire Brigades and the State Fire Service. Two years ago, the initiative underwent a major transformation: alongside equipment financing, greater emphasis was placed on competency development, specialist training, and preparing firefighters for increasingly complex rescue operations. Since then, ORLEN's firefighter support programmes have provided assistance to 756 units throughout Poland.

Further details: [orlennastrazy.pl](http://orlennastrazy.pl)



POLSKA  
ORGANIZACJA  
TURYSTYCZNA

# POLSKA JEST NAJCIEKAWSZA

## POLAND-BEYOND INTRIGUING

**Certyfikaty Polskiej Organizacji Turystycznej to gwarancja atrakcyjności i usług na najwyższym poziomie. Nie bez powodu uznawane są za najważniejszą nagrodę w branży turystycznej. Oto kilka wyróżnionych miejsc.**

A Polish Tourism Organisation certificate is both a mark of recommendation and a guarantee of top-quality service. It's not considered the industry's most prestigious award without reason. So let's take a look at some of the tourism products that have earned this distinction.

### 1. ARCHE NAŁĘCZÓW – DAWNE SANATORIUM MILICYJNE

Arche Nałęczów to dawne sanatorium milicyjne, które odrodziło się jako nowoczesny hotel. To miejsce z duszą, gdzie autentyczny klimat PRL łączy się z najwyższym standardem. Goście mogą się tu zrelaksować w strefie basenowo-saunowej, spróbować lokalnych specjałów w restauracji Retro, a to wszystko w otoczeniu unikalnej brutalistycznej architektury. To idealne miejsce dla osób szukających niepowtarzalnego wypoczynku i autentycznych doświadczeń.

ARCHE NAŁĘCZÓW – FORMER MILITIA SANATORIUM  
Arche Nałęczów is a former militia sanatorium reborn as a modern hotel. It is a place with soul, where the authentic atmosphere of the mid-century PRL era (Polish People's Republic) meets the highest standards of hospitality. Guests can unwind in the pool and sauna area or savour local specialties at the Retro Restaurant – all set against a backdrop of striking Brutalist architecture. It is the perfect destination for those seeking a one-of-a-kind getaway and a truly authentic experience.





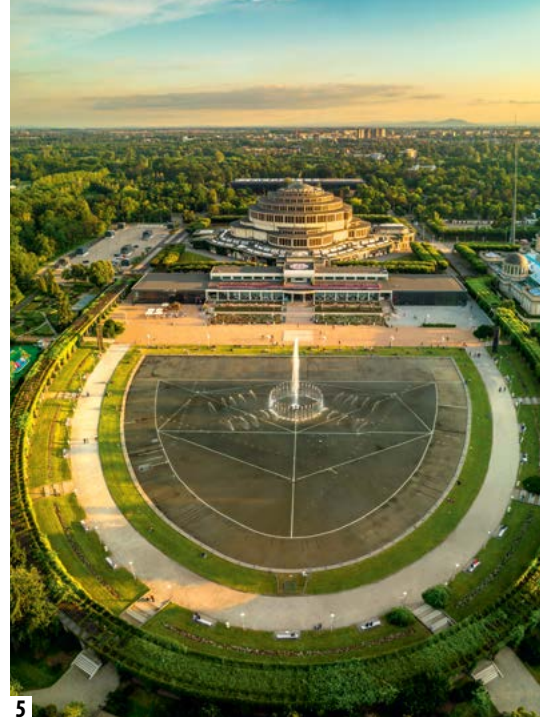
2



3



4



5

## 2. CENTRUM ŚW. JANA

Centrum św. Jana to wyjątkowe miejsce na kulturalnej mapie Pomorza. Gotycki kościół w samym sercu Gdańska został przekształcony w tętniącą życiem, nowoczesną przestrzeń widowiskową. Ta unikalna, wielowymiarowa atrakcja turystyczna łączy historyczne wnętrza ze sztuką współczesną. To prestiżowa scena, która regularnie gości artystów z Polski i z zagranicy. Od koncertów, przez wystawy, aż po autorskie instalacje artystyczne, takie jak bijąca rekordy popularności *LeŚnia*. Centrum św. Jana to obowiązkowy punkt na mapie Gdańska dla każdego miłośnika kultury.

## ST. JOHN'S CENTRE

St. John's Centre is a premier landmark on the cultural map of Pomerania. Located in the heart of Gdańsk, this Gothic church has been transformed into a vibrant, modern performance space. As a multidimensional destination, it seamlessly blends storied historical interiors with contemporary art. This prestigious stage regularly hosts acclaimed artists from Poland and abroad. From concerts and exhibitions to immersive art installations – such as the record-breaking "*LeŚnia*" – St. John's Centre is a must-see for every culture enthusiast visiting the city.

## 3. SWOŁOWO – STOLICA KRAINY W KRATĘ

Swołowo to jedna z najlepiej zachowanych wsi w Polsce o historycznym, średnio-wiecznym układzie przestrzennym. Nazywana stolicą Krainy w Kratę zachwyca unikalną architekturą szachulcową charakterystyczną dla Pomorza. Dzięki swojej autentyczności łączy historię ze współczesnością. Znajdują się tu Muzeum Kultury Ludowej Pomorza oraz Zagroda Inicjatyw Twórczych, które przyciąga turystów bogatą ofertą. Można tu odwiedzić lokalną serownię i spróbować tradycyjnej kuchni, wziąć udział w koncertach i festiwalach, a nawet znaleźć nocleg w jednej z autentycznych agroturystyk.

## SWOŁOWO – THE CAPITAL OF THE CHECKERED LAND

Swołowo is one of the best-preserved villages in Poland, maintaining its original medieval layout. Known as the Capital of the Checkered Land, it captivates visitors with its striking timber-framed architecture – a hallmark of the Pomeranian region. Thanks to its authenticity, the village seamlessly bridges the gap between history and modernity. It is home to the Museum of Pomeranian Folk Culture and the Creative Initiative Farmstead, both of which offer a rich cultural program. Visitors can stop by a local creamery to savour traditional cuisine, enjoy concerts and festivals, or even stay overnight in an authentic agritourism farmstead.

## 4. CENTRUM TURYSTYKI AKTYWNEJ I SPORTU BIESZCZAD.SKI WAŃKOWA

Bieszczad.ski Wańkowa to największa stacja narciarska w regionie, która po sezonie zimowym przekształca się w prawdziwą fabrykę wrażeń. Położona w malowniczych Bieszczadach oferuje niezwykle atrakcje: zjazd najdłuższą w Polsce tyrolką, emocjonujące przejażdżki na hulajnogach górskich czy zjazd najdłuższym na świecie torem tubingowym. To kompleks, który łączy w sobie aktywny wypoczynek, niezapomniane bieszczadzkie widoki i mnóstwo zabawy dla całej rodziny.

## BIESZCZAD.SKI WAŃKOWA – ACTIVE TOURISM AND SPORTS CENTER

Bieszczad.ski Wańkowa is the largest ski resort in the region – a place that transforms into a true "adventure factory" once the snow melts. Located in the picturesque Bieszczady Mountains, it offers a wealth of extraordinary attractions: a flight on Poland's longest zipline, thrilling rides on mountain scooters, or a descent down the world's longest tubing track. This expansive complex perfectly combines active recreation and breathtaking mountain views with plenty of fun for the whole family.

## 5. KOMPLEKS HALI STULECIA

Kompleks Hali Stulecia, arcydzieło architektury Maksy Berga, to unikalne połączenie historii, kultury i natury wpisane na listę światowego dziedzictwa UNESCO stanowi symbol Wrocławia. Z majestatyczną kopułą, która przewyższa rzymski Panteon, Hala Stulecia oferuje mnóstwo atrakcji. Goście mogą tu spędzić cały dzień, relaksując się przy Fontannie Multimedialnej i zwiedzając interaktywne wystawy, a wieczorem zjeść kolację w restauracji wyróżnionej przez przewodnik Michelin. Dzięki bogatej i całorocznej ofercie Hala Stulecia przyciąga setki tysięcy odwiedzających rocznie, będąc idealnym miejscem na spędzenie wolnego czasu.

## CENTENNIAL HALL COMPLEX

The Centennial Hall Complex – an architectural masterpiece by Max Berg – is a unique blend of history, culture, and nature. Inscribed on the UNESCO World Heritage List, it serves as a premier symbol of Wrocław. With its majestic dome, which surpasses that of the Roman Pantheon, the Centennial Hall offers a wealth of attractions. Visitors can spend an entire day here – relaxing by the Multimedia Fountain and exploring interactive exhibitions – before enjoying dinner at a restaurant featured in the Michelin Guide. Thanks to its rich, year-round program, the Centennial Hall attracts hundreds of thousands of visitors annually, making it an ideal destination for leisure.



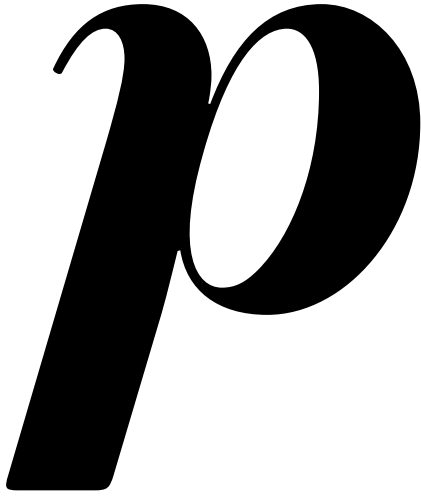
# Codziennie się zachwycam

I'm Still Amazed Every Day

O tym, że zostanie historykiem sztuki, postanowił w siódmej klasie. Choć jako student zarzekał się, że nigdy nie będzie pracował w muzeum, dziś kieruje Zamkiem Królewskim na Wawelu. Z prof. dr. hab. Andrzejem Betlejem rozmawiamy o rezydencji, w której mieszkali królowie, odbywały się bale, turnieje rycerskie i kluczowe dla historii Polski rozmowy polityczne.

When he was in seventh grade, he made up his mind that he was going to be an art historian. When he was at university, he swore that he would never work in a museum. Today, he is the Director of Wawel Royal Castle. We are speaking with Prof. Andrzej Betlej about the royal residence where kings once lived, balls and knightly tournaments were held, and political conversations crucial to Poland's history took place.

tekst / by **AGNIESZKA MICHALAK**



PL

**Pijemy właśnie herbatę w Sali Sigmunda i patrzymy na dziedziniec arkadowy. To miejsce chyba najlepiej oddaje ducha wawelskiego renesansu?**

Rzeczywiście ten dziedziniec powstał za panowania Zygmunta I Starego i był znakiem otwarcia Polski na kulturę włoską. To właśnie wtedy Wawel stał się jedną z najnowocześniejszych rezydencji europejskich. Zamek pełnił w tym czasie nie tylko funkcje reprezentacyjne, ale tu też żył dwór. Mieszkali królowie, dworzanie, artyści, dyplomaci, służba. Odbywały się uczty, rozmowy polityczne, ceremonie. Budynek nr 5, czyli ten, w którym jesteśmy, choć łączy się z renesansowym zamkiem, powstał w czasie II wojny światowej. W tym miejscu znajdowały się kuchnie królewskie, od strony dziedzińca zewnętrzno funkcjonowały stajnie, a w podziemiach tego zachowała się kaplica św. Feliksa i Adaukta – jedna z najstarszych budowli na całym wzgórzu wawelskim i jedna z najstarszych kamiennych budowli w Polsce.

**To pokazuje, jak wiele historii kryje Wawel.**

Zamek nie powstał ani według jednego planu, ani w jednym czasie. Skrzydło zachodnie jest najwcześniejsze i przez pewien czas było samodzielnym pałacem, równoległe ze starszą, średniowieczną zabudową. Co ciekawe, osoby odwiedzające Wawel często nie zdają sobie sprawy, że w tej renesansowej bryle ukryto znacznie starsze relikty. We wspomnianym już zachodnim skrzydle znajduje się rezerwat archeologiczny będący pozostałością kościoła św. Gereona, a w przestrzeni otwartej niedawno wystawy podziemnej o nazwie Lapidarium możemy zajrzeć w głąb średniowiecznej studni. Jestem również przekonany, że w niedalekiej przyszłości dokonamy kolejnych odkryć.

**Jak to jest codziennie przechadzać się po królewskich wnętrzach, patrzeć na arraszy Zygmunta Au-**

ENG

**We are having tea in the Sigmund Hall, overlooking the arcaded courtyard. Is this the place that best captures the spirit of Wawel's Renaissance?**

The courtyard was created during the reign of King Sigismund I the Old and marks Poland's opening up to Italian culture. It was then that Wawel became one of the most modern royal residences in Europe. At the time, the castle not only served representative purposes; court life unfolded here as well. Kings, courtiers, artists, diplomats and servants all lived within these walls. Feasts, political discussions and ceremonies were held here. Building No. 5, where we are now, is connected to the Renaissance castle, although it was actually built during the Second World War. This area once housed the royal kitchens, while the stables were on the side facing the outer courtyard. Beneath it is the Chapel of Saints Felix and Adauctus – one of the oldest structures on Wawel Hill and among the oldest stone buildings in Poland.

**That really shows how much history Wawel contains.**

The castle was not built according to a single plan, nor in a single era. The western wing is the oldest, and for a time, it functioned as an independent palace alongside the earlier medieval buildings. Interestingly, few people realise that this Renaissance structure conceals much older remains. The archaeological reserve in the western wing preserves fragments of St Gereon's Church, while the recently opened underground exhibition, Lapidarium, allows visitors to look deep into a medieval well. I am convinced we will make further discoveries in the near future.

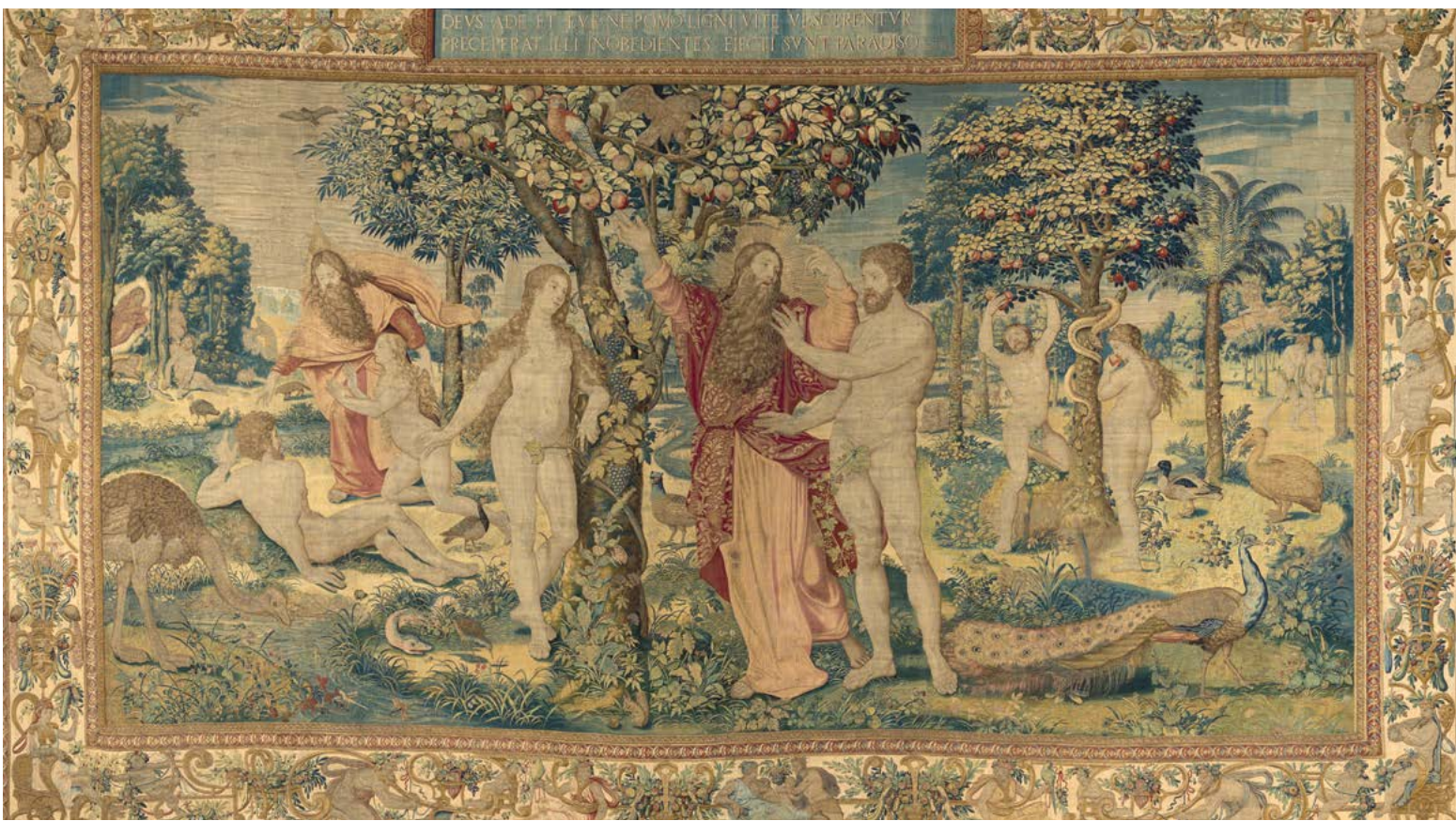
**What is it like to walk through these royal interiors every day, looking at Sigismund Augustus' tapestries or the magnificent Italian Renaissance paintings from the Lanckoroński Collection?**

It is both a privilege and a responsibility. As well as I know this place, it still fills me with awe. The tapestries of Sigismund Augustus are not only masterpieces of European art; they symbolise the continuity of the Polish state. Their story – from being commissioned in Brussels in the 16th century, through wartime journeys across continents, to their eventual return to Wawel – still evokes powerful emotions. The same is true of the Lanckoroński Collection, which was donated by Prof. Karolina Lanckorońska. It bears testimony to a remarkable collecting tradition and to the way the Polish elite once understood its responsibility for cultural heritage.

**Today, the Wawel Royal Castle is a museum. What did everyday life here look like centuries ago?**

Wawel was the ceremonial centre of royal power and grand politics. The royal family lived in the castle, while

**PLL LOT jest przewoźnikiem Zamku Królewskiego na Wawelu w ramach projektu *Kultura pod skrzydłami*.**  
LOT Polish Airlines is the carrier of the Wawel Royal Castle as part of the *Culture Under Wings* project.



gusta czy wspaniałe renesansowe malowidła włoskie z kolekcji Lanckorońskich?

To rzeczywiście przywilej i odpowiedzialność. Choć znam to miejsce bardzo dobrze, budzi ono mój nieustanny zachwyt. Arrasy Zygmunta Augusta są przecież nie tylko dziełami sztuki najwyższej klasy europejskiej, ale także symbolem ciągłości państwa polskiego. Ich historia – od zamówienia zbioru tkanin w Brukseli w XVI w., przez wojenne tułaczki, po powrót na Wawel – wciąż wywołuje ogromne emocje. Podobnie kolekcja Lanckorońskich przekazana przez prof. Karolinę Lanckorońską. To świadectwo wielkiej kultury kolekcjonerskiej i opowieść o tym, jak polskie elity rozumiały odpowiedzialność za dziedzictwo.

**Zamek Królewski na Wawelu jest dziś muzeum. A jak przed wiekami wyglądała tu codzienność?**

Wawel był reprezentacyjnym centrum władzy i wielkiej polityki. W zamku mieszkała rodzina królewska, a w znajdującym się na dziedzińcu zewnętrznym miasteczku spotkać można było urzędników, duchownych, rycerzy, kucharzy i służbę. Każdy dzień miał swój rytm wyznaczany przez ceremoniał, obowiązki państwowe, nabożeństwa i ucztę. W epoce Jagiellonów, szczególnie w XVI w., Wawel przeżywał złoty okres. To wtedy przyjmo-

***Zamek Królewski na Wawelu to miejsce otwarte na współczesnego odbiorcę z szacunkiem do przeszłości, bez której „tu i teraz” nie istnieje.***

Wawel Royal Castle is a place open to contemporary audiences, while respecting the past without which the “here” and “now” could not exist.

**W Zamku Królewskim na Wawelu można zobaczyć m.in. arras królewski *Szczęśliwość rajska*, Michiel Coxie, Bruksela, 1550–1560.**

At Wawel Royal Castle, visitors can admire, among other treasures, the royal tapestry *Paradise Bliss* by Michiel Coxie, created in Brussels between 1550 and 1560.

the settlement in the outer courtyard bustled with officials, clergy, knights, cooks and servants. Every day followed a rhythm defined by court ceremony, state duties, religious services, and feasts. The Jagiellonian era, especially the 16th century, was the golden age of Wawel. The most important envoys and monarchs from across Europe were received here. Lavish balls, dynastic weddings, coronations, diplomatic banquets and tournaments were held. It was simultaneously a place of everyday life and a grand political stage that reinforced the prestige of the monarchy. This was where the heart of the Polish-Lithuanian Commonwealth beat.

Let us go back to 1320 – it was here on Wawel Hill that Władysław the Elbow-high was crowned, ending the period of feudal fragmentation and marking the rebirth of the Kingdom of Poland. Which other



***Kolekcja Lanckorońskich to świadectwo wielkiej kultury kolekcjonerskiej i opowieść o tym, jak polskie elity rozumiały odpowiedzialność za dziedzictwo.***

The Lanckoroński Collection bears testimony to a remarkable collecting tradition and to the way the Polish elite once understood its responsibility for cultural heritage.

wano tu najważniejszych postów i monarchów z całej Europy. Organizowano wystawne bale, wesela dynastyczne, koronacje, uczty dyplomatyczne i turnieje. Było to więc jednocześnie miejsce codziennego życia i wielkiego teatru politycznego budującego prestiż monarchii. Tu biło serce dawnej Rzeczypospolitej.

**Cofnijmy się do 1320 r., to tu na wawelskim wzgórzu odbyła się koronacja Władysława Łokietka, która zakończyła okres rozbicia dzielnicowego i oznaczała odrodzenie Królestwa Polskiego. Które inne punkty w historii są kamieniami milowymi dla historii zamku?**

Kolejnym przełomem był wielki program przebudowy prowadzony za Jagiellonów, szczególnie za Zygmunta I Starego. Bardzo ważny był też moment przeniesienia dworu do Warszawy na przełomie XVI i XVII w. Choć Wawel utracił funkcję stałej rezydencji królewskiej, nigdy nie utracił znaczenia symbolicznego. Pozostał miejscem koronacji, pochówków królewskich, a później także stał się narodowym symbolem w czasach zaborów. Nie można pominąć doświadczeń XIX w., kiedy zamek został zamieniony przez Austriaków w koszarę wojskową. A jednocześnie pod koniec stulecia rodziła się nowoczesna idea przywrócenia Wawelu narodowi. Potrzeba jego odrestaurowania stała się jednym

moments would you describe as milestones in the castle's history?

Another turning point was the great rebuilding programme carried out under the Jagiellonians, particularly during the reign of Sigismund I the Old. Equally important was the transfer of the royal court to Warsaw at the turn of the 17th century. Although Wawel lost its role as a permanent royal residence, it never lost its symbolic importance. It remained the site of coronations and royal burials, later becoming a national symbol during the years of partition. The 19th century, when the Austrians converted the castle into military barracks, cannot be overlooked either. The idea of restoring Wawel to the nation began to emerge at this time, and became a major civic project at the turn of the 20th century. Then came the 20th century itself – independence regained, wartime looting, and the post-war recovery of artworks. Wawel is exceptional because it encapsulates virtually the entire history of Polish statehood. It forms part of the DNA not only of Poles, but of many Europeans as well.

**Cukiernica z nakrywką z serwisu Aleksandra Józefa Sułkowskiego, Johann Joachim Kaendler, Miśnia, ok. 1735 r., to jeden z elementów wawelskiej ekspozycji.**

A covered sugar bowl from the service commissioned for Aleksander Józef Sułkowski, designed by Johann Joachim Kaendler in Meissen circa 1735, is among the objects featured in the exhibition at Wawel Royal Castle.

**And what does life at the castle look like today? It is still a vast and complex operation.**

Absolutely. Contemporary Wawel is a huge organism functioning almost around the clock. On the one hand, we are a royal residence visited by millions of

z najważniejszych projektów społecznych przełomu XIX i XX w. Wreszcie XX w. – odzyskanie niepodległości, wojenne grabieże, powojenne odzyskiwanie dzieł sztuki. Wawel jest wyjątkowy, bo skupia w sobie właściwie całą historię polskiej państwowości. Tworzy DNA nie tylko Polaków, ale też i wielu Europejczyków.

**A jak dziś wygląda życie w zamku? To wciąż wielka skomplikowana machina...**

To prawda – współczesny Wawel jest ogromnym organizmem, który funkcjonuje niemal bez przerwy. Z jednej strony jesteśmy rezydencją odwiedzaną przez miliony osób rocznie, dla których udostępniamy i tworzymy nasze wystawy, z drugiej – działamy w obszarze badań naukowych, konserwatorskich, edukacyjnych i interpretacyjnych. Na co dzień pracują tu konserwatorzy, historycy sztuki, archeolodzy, edukatorzy, ogrodnicy, specjaliści z zakresu bezpieczeństwa, promocji, administracji, technicy. Tworzymy jeden zespół oparty na współpracy wielu ludzi o różnych kompetencjach, których łączy wspólna misja, by udostępnić, upowszechnić

people every year, for whom we create and present exhibitions. On the other, we are deeply engaged in scholarly research, conservation, education and interpretation. There are always conservators, art historians, archaeologists, educators, gardeners, security specialists, administrators, technicians and communications experts at work here. We make up a team united by a shared mission – to preserve, protect and make Wawel's priceless heritage accessible. For me, it is important that the castle remains a living institution, not merely a historical monument. That is why we are creating a place open to contemporary audiences, while respecting the past without which the “here” and “now” could not exist.

**You said that millions of people come here every year. How do you balance heritage protection with growing tourism?**

It is one of our greatest challenges because we are dealing with an extraordinarily delicate historic fabric. That is why we have introduced such measures as visitor flow management, entry limits, and carefully planned touring routes. Education is equally



REKLAMA

# Wakacje na lata



Od 70 lat tworzymy najpiękniejsze wspomnienia z kolonii, obozów młodzieżowych i kursów językowych.





i chronić bezcenne dziedzictwo Wawelu. Dla mnie ważne jest, by zamek był instytucją żywą, nie tylko pomnikiem historii. Dlatego tworzymy miejsce otwarte na współczesnego odbiorcę z szacunkiem do przeszłości, bez której „tu i teraz” nie istnieje.

**Powiedział Pan, że rocznie odwiedza Was kilka milionów osób. Jak godzić ochronę dziedzictwa z rosnącą liczbą turystów?**

To jedno z naszych największych wyzwań, bo mamy do czynienia z substancją historyczną, niezwykle delikatną. Dlatego wprowadzamy rozwiązania związane z kontrolą ruchu turystycznego, limitami wejść czy odpowiednim planowaniem tras zwiedzania. Kluczowa jest też edukacja – uświadcianie, że dziedzictwo kulturowe wymaga troski i odpowiedzialności.

**Odwiedzają Was też ważne osobistości. Pamięta Pan szczególnie którąś z wizyt?**

Szczególnie wzruszają mnie momenty, kiedy goście z zagranicy uświadcniają sobie skalę i znaczenie tego miejsca. Noszę w pamięci wizytę prezydenta Wołodymyra Zelenskigo – i to jeszcze przed wy-

***W XVI w. Wawel przeżywał złoty okres. To wtedy przyjmowano tu najważniejszych posłów i monarchów z całej Europy.***

The 16th century was the golden age of Wawel. The most important envoys and monarchs from across Europe were received here.

crucial – helping people understand that cultural heritage requires care and responsibility.

**You also host distinguished guests. Is there one visit you remember especially vividly?**

I am always deeply moved when foreign guests fully realise the scale and importance of this place. I particularly remember the visit of President Volodymyr Zelenskyy – even before the outbreak of the war. Later, successive Ukrainian prime ministers also visited Wawel, eager to see and touch the sword of Petro Konashevych-Sahaidachny displayed in the Crown Treasury. The sword is believed to have been a gift from Prince Władysław Zygmunt Vasa to the Cossack hetman as recognition for the support of Cossack troops during the Battle of Khotyn in 1621. For Ukrainians, the artefact carries profound symbolic meaning, shaping national identity in much the same way as the Szczerbiec sword does for Poles.

**You were born in Kraków – do you remember your very first visit to Wawel? Your first emotions connected with the place?**



Jedna ze słynnych wawelskich głów, Sebastian Tauerbach, z 1535 r., oraz fotel, krąg Andrei Brustolona, Wenecja, ok. 1700 r.

One of the famous Wawel heads – Sebastian Tauerbach (1535) – alongside an armchair attributed to the circle of Andrea Brustolon, Venice, circa 1700.



Prof. Piotr Sułkowski, PhD  
Director of the Krakow Opera

Łukasz Smółka  
Marshal of the Małopolska Region

INSTYTUCJA KULTURY  
WOJEWODZTWA  
MAŁOPOLSKIEGO



THE KRAKOW OPERA'S ORIGINAL PRODUCTION

# BONA SFORZA

27. KRAKOW OPERA SUMMER FESTIVAL  
MAY 22nd - AUGUST 16th 2026

Wawel Castle Courtyard  
JUNE 19th 2026



buchem wojny. Później na Wawelu odbyły się także wizyty kolejnych premierów Ukrainy, którym zależało, by zobaczyć i dotknąć miecza Piotra Konaszewicza-Sahajdacznego eksponowanego w Skarbcu Koronnym. Miecz ten jest uważany za dar królewicza Władysława Zygmunta Wazy dla hetmana kozackiego – wyraz uznania za wsparcie oddziałów kozackich w bitwie pod Chocimiem w 1621 r. Dla narodu ukraińskiego zabytek ten ma wymiar o głębokim znaczeniu symbolicznym, kształtującym tożsamość Ukrainy, podobnie jak dla Polaków Szczerebiec.

**Urodził się Pan w Krakowie – pamięta Pan swoją pierwszą wizytę na Wawelu? Pierwsze emocje związane z tym miejscem?**

Oczywiście. Kraków nie istnieje bez Wawelu i odwrotnie. Ja również miałem poczucie, że to miejsce jest częścią mojego dziecięcego świata. Jako dziecko odbierałem Wawel bardzo emocjonalnie. Świetnie pamiętam chociażby wrzesień 1983 r., kiedy jako 12-latek odwiedziłem wystawę z okazji 300-lecia odsieczy wiedeńskiej, czy jak w liceum byłem tu na wspaniałym wykładzie o arrasach dr Magdaleny Piwockiej. Na studiach – jako prezes koła naukowego historyków sztuki – któregoś razu planowaliśmy pokaz obiektów znajdujących się na co dzień w magazynach. Siedziałem w jednym z tutejszych gabinetów na parapecie i luźno rzuciłem do kolegów, że nigdy nie będę pracował w muzeum (*śmiech*).

**I los z Pana zadzwili.**

Nigdy bym nie pomyślał, że te doświadczenia: młodzińcze oszołomienie monumentalną wystawą czy zachwyt nad arrasami, złożą się na moją przyszłość. I że w 2020 r., kiedy objąłem funkcję dyrektora Zamku Królewskiego na Wawelu, zaproponuję zorganizowanie wystawy arrasów. I ona – po raz pierwszy w historii – się tu rzeczywiście odbędzie. Wspomnienia pierwszych spotkań z Wawelem i towarzyszące im emocje odżyły ponownie, gdy już jako dyrektor wszedłem do sali konferencyjnej, która ołsniała mnie niegdyś nowoczesną aranżacją. W 2020 r. przestrzeń o takim wyglądzie już nie istniała. Została przekształcona w magazyn. Pomyślałem wtedy, że muszę przywrócić jej historyczną funkcję. Wiedziałem, że zrobi ogromne wrażenie na gościach – jak niegdyś na mnie. Czułem też, że zmiana będzie wspaniałym punktem wyjścia do opowieści o Marianie Sigmundzie – wielkim polskim dizajnerze lat 60. XX w., który zaprojektował tę przestrzeń wraz z meblami. Przywróciliśmy zatem dawny wygląd sali, ale też powstała wystawa o Sigmundzie: *Wawel. Prosta rzecz*, którą do dziś można oglądać w formie wideo w internecie. ■



**Prof. dr hab. Andrzej Betlej**

polski historyk sztuki,  
od 3 stycznia 2020 r.  
dyrektor Zamku  
Królewskiego na  
Wawelu.

Polish art historian  
and Director of Wawel  
Royal Castle since  
January 3, 2020.

Jacek Malczewski, *Portret Jerzego Mycielskiego z Muzą*, 1903 r. – ten słynny obraz jest w kolekcji Zamku Królewskiego na Wawelu. Jacek Malczewski's *Portrait of Jerzy Mycielski with a Muse* (1903) is among the celebrated works held in the collection of Wawel Royal Castle.



Of course. Kraków would not exist without Wawel, and Wawel would not exist without Kraków. I also felt from an early age that this place was part of my childhood world. As a child, I experienced Wawel very emotionally. I vividly remember September 1983, when, as a 12-year-old, I visited the exhibition marking the 300th anniversary of the Relief of Vienna. I also remember attending a wonderful lecture on the tapestries by Dr Magdalena Piwocka while I was still in secondary school. The Art Historians' Student Society, of which I was president, once planned a presentation of objects normally kept in storage. I was sitting on a windowsill in one of the offices here and casually told my friends that I would never work in a museum.

**But fate had other plans.**

I could never have imagined that those early experiences – youthful amazement at monumental exhibitions and fascination with the tapestries – would shape my future. Or that in 2020, after becoming director of the Wawel Royal Castle, I would propose organising a major tapestry exhibition – something that had never happened here before. The emotions from my earliest encounters with Wawel returned when, as director, I entered the conference hall that had once dazzled me with its modern design. By 2020, that interior no longer existed in its original form – it had been converted into storage space. I immediately thought it had to regain its historic function. I knew it would once again make a powerful impression on visitors, just as it once had on me. I also felt it could become the perfect starting point for telling the story of Marian Sigmund – the great Polish designer of the 1960s, who created the room and its furnishings. We restored the hall's original appearance and also created the exhibition *Wawel. A Simple Thing* – which can still be viewed online today in video form. ■

# Scenariusz: wakacje ON

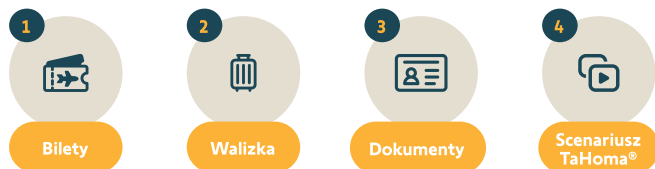
somfy®



TY RUSZASZ W PODRÓŻ.  
DOM DZIAŁA ZGODNIE Z PLANEM.

© Copyright by Somfy 05/2026.

## PRZED WYJAZDEM:



## RESZTĘ ZOSTAW CENTRALI TAHOMA® SWITCH I PRZEŁĄCZ SIĘ NA ODPOCZYNEK.

Lista spraw do załatwienia tuż przed podróżą wydaje się dłuższa niż sama trasa. Sprawdzić godzinę lotu. Spakować ładowarki. Zamknąć okna. Podłączyć kwiaty. Upewnić się, że wszystko w domu jest pod kontrolą. A potem jeszcze raz wrócić myślami do drzwi, bramy, rolet i światła. Tak na wszelki wypadek.

Z TaHoma® switch od Somfy ostatni punkt z listy przed wyjazdem możesz zaplanować wcześniej. Centrala smart home pozwala połączyć wybrane urządzenia, np. oświetlenie, osłony, alarm i ułożyć z nich scenariusz na czas podróży – taki, który zadba o dom, kiedy Ty jesteś już w drodze. Wszystko ustawiasz w jednej, bezpłatnej aplikacji TaHoma®: prosto i intuicyjnie.

Kiedy dom zostaje na kilka dni bez domowników, może nadal zachować naturalny rytm: rolety zmieniają położenie o wybranych porach, światło pojawia się przed zmierzchem w znanych punktach. Dom nie wygląda na pozostawiony, nawet gdy Twoje najważniejsze plany dzieją się gdzie indziej.

Dobrze zaprojektowany smart home działa w tle. Nie wymaga ciągłego sprawdzania aplikacji, ale daje możliwość kontroli wtedy, gdy jej potrzebujesz. Jeszcze przed startem samolotu wystarczy ostatni rzut oka na ekran smartfona, by upewnić się, że dom jest zabezpieczony. Potem możesz już spokojnie usiąść przy oknie i poczuć, że wszystko zostało dopięte. Nie tylko pasy.

TaHoma® switch pomaga zadbać o wygodę, bezpieczeństwo i poczucie spokoju niezależnie od tego, czy lecisz na weekendowy city break, rodzinne wakacje czy dłuższą podróż tam, gdzie dzień zaczyna się od hotelowego śniadania bez pośpiechu albo od widoku na góry czy morze. Dom działa zgodnie z ustawionym scenariuszem, a Ty możesz zająć się tym, po co naprawdę wyjeżdżasz: odpoczynkiem, bliskością, odkrywaniem nowych miejsc i zbieraniem historii, które dobrze brzmią długo po powrocie.

Bo nowoczesny smart home nie polega na tym, żeby mieć więcej technologii. Polega na tym, żeby mieć więcej spokoju. Na co dzień – kiedy inteligentne rozwiązania w domu dopasowują się do Twojego rytmu. I w podróży – kiedy wszystko działa zgodnie z planem, pozwalając Ci naprawdę przełączyć się na odpoczynek.

## TaHoma® switch od Somfy. Twój scenariusz. Twój dom.





# OUTSIDER Z WYBORU

## *OUTSIDER BY CHOICE*

Ma najbardziej magnetyczne spojrzenie w branży, lecz najchętniej ukryłby się przed światem w domu na przedmieściach Dublina. Choć grał u najlepszych reżyserów, Cillian Murphy od czerwonego dywanu woli spacer z psem.

He may have the most magnetic gaze in the business, yet he would happily slip away and disappear into a quiet suburban Dublin house. Though he has worked with some of cinema's greatest directors, Cillian Murphy still prefers to walk his dog than tread the red carpet.

tekst / by **DIANA RYMUZA**

PL

*Lubię też pójść do pubu* – przyznaje prawdopodobnie najbardziej dziś rozpoznawalny Irlandczyk na świecie. Wszystko to za sprawą *Oppenheimera* – filmowej biografii ojca bomby atomowej, która przyniosła Cillianowi Murphy'emu statuetkę Oscara, oraz *Peaky Blinders*, które uczyniło go najsympatyczniejszym gangsterem współczesnych seriali. „Nie jestem osobą skłoną do przemocy. Tommy to zupełne przeciwieństwo mnie – jest twardy, bezwzględny, milczący w inny sposób niż ja” – mówił w BBC o postaci, która – mimo swojej bezwzględności – budziła głębokie współczucie i która uczyniła go ikoną popkultury. Cillian Murphy przestał być „uznanym aktorem”, a stał się globalną marką. Fenomenem, który wyszedł poza ramy telewizji, gdy fryzury „na Peaky” i kaszkiety opanowały ulice miast.

### BILET DO NIEŚMIERTELNOŚCI

Poświęcenie dla tej roli wykraczało daleko poza tysiące wypalonych papierosów ziołowych, które Murphy wspominał z uśmiechem w *The Independent*: –Produkcja wyliczyła, że wykopię ich około trzech tysięcy w jednym sezonie” (a sezonów było sześć). Aktor musiał przejść całkowitą transformację fizyczną, aby drobny z natury Irlandczyk (172 cm wzrostu) wyglądał na groźnego lidera przestępczej organizacji. „Nie jestem potężny, więc musiałem spędzić mnóstwo czasu na siłowni i jeść ogromne ilości białka, by набrać masy i wyglądać na kogoś, kto potrafi przetrwać w świecie przemocy” – zdradził w wywiadzie dla *Vulture*. Dla dobra postaci Cillian, będący przez lata wegetarianinem, zaczął jeść mięso i pracował nad obniżeniem tembru głosu oraz charakterystyczną autorytarną chrypą. Opłaciło się. „Murphy nadaje Shelby'emu niemal nadludzka aury; jego niebieskie oczy są jak dwa kawałki lodu, które widzą wszystko, a jednocześnie nie zdradzają niczego. To on sprawia, że ten bru-

ENG

“I also enjoy going to the pub”, says the man who is arguably the most recognisable Irishman in the world today. For that, he can mostly thank *Oppenheimer* – the cinematic portrait of the father of the atomic bomb, which earned him an Academy Award – and *Peaky Blinders*, the series that turned him into the most iconic gangster of modern television. “I’m not a violent person. Tommy is my complete opposite”, he once said of the character who, despite his brutality, inspired deep sympathy and made him a pop culture icon. Cillian Murphy stopped being merely a “respected actor” and became a global brand – a phenomenon that spilled far beyond television once *Peaky haircuts* and flat caps began taking over city streets.

### TICKET TO IMMORTALITY

The sacrifices demanded by the role went far beyond the thousands of herbal cigarettes Murphy later joked about in *The Independent*: “Production calculated that I smoked around three thousand in one season” – and there were six seasons in total. The actor underwent a complete physical transformation so that the naturally slight Irishman, standing at 172 centimetres tall, could convincingly embody the intimidating leader of a criminal empire. “I’m not a very physically imposing person. So I have to eat a lot of protein and lift a lot of weights, and do all that stuff”, he revealed in an interview with *Vulture*. For the sake of the character, Murphy – a vegetarian for many years – began eating meat and worked on lowering his vocal register, developing Tommy Shelby’s distinctive rasping authority. It paid off. As one critic for *The Guardian* observed, Murphy gives Shelby “an almost superhuman aura”, turning the brutal world of *Peaky Blinders* into something strangely poetic.



*MURPHY NIE GRA POSTACI - ON SIĘ NIMI STAJE,  
CZĘSTO KOSZTEM WŁASNEGO KOMFORTU.*

Murphy does not simply play his characters – he becomes them,  
often at the cost of considerable personal discomfort.



talny świat staje się poetycki” – pisała recenzentka *Guardiana*.

### MUZYK Z WYBORU, AKTOR Z PRZYPADKU

Zanim świat poznał go jako Shelby'ego czy Oppenheimera, Cillian marzył o zupełnie innych scenach. Jego pierwszą miłością była muzyka. Wraz z bratem, Páidim, założył zespół The Sons of Mr. Green Genes grający psychodeliczny rock inspirowany Frankiem Zappą. Byli bliscy podpisania z wytwórnią kontraktu na pięć albumów, lecz ostatecznie zrezygnowali – z obawy przed utratą artystycznej wolności i z powodu zbyt niskiej oferty finansowej. I rodzice byli przeciw.

Przejście do świata filmu nie było jednak zaplanowanym ruchem. Raczej szczęśliwym zbiegiem okoliczności. Po obejrzeniu scenicznej adaptacji *Mechanicznej pomarańczy* w rodzinnym Cork, Cillian poczuł impuls. „To było

### MUSICIAN BY CHOICE, ACTOR BY ACCIDENT

Long before the world knew him as Shelby or Oppenheimer, Murphy dreamed of very different stages. His first love was music. Together with his brother Páidí, he formed a band called The Sons of Mr. Green Genes, playing psychedelic rock inspired by Frank Zappa. They came close to signing a five-album deal, but ultimately turned it down – partly out of fear of losing their artistic freedom, and partly because the financial offer was simply too low. Their parents were against it, too. His transition into film was never carefully planned. It was more a fortunate twist of fate. After seeing a stage adaptation of *A Clockwork Orange* in his hometown of Cork, Murphy experienced something close to revelation. “It was like an epiphany. I thought: I want to try what they're doing”, he later recalled in *The Guardian*. He did try – and his debut in *Disco Pigs* (1996)



jak objawienie. Pomyślałem: Chcę spróbować tego, co oni robią, – wspominał w wywiadzie dla *Guardiana*.

Spróbował, a debiut w sztuce *Disco Pigs* w 1996 r. zmienił wszystko. Trzytygodniowa przygoda przerodziła się w 18 miesięcy występów na całym świecie, które skutecznie odciągnęły go od... prawa. „Porażka na studiach prawniczych była najlepszą rzeczą, jaka mogła mnie spotkać. Nie miałem do tego serca” – przyznał szczerze na łamach *New York Timesa*.

Kadry z filmów, w których wystąpił Cillian Murphy: *Wyścig z czasem*, *Dziewczyna z perłą* (u boku Scarlett Johansson), *Oppenheimer* (Oscar dla najlepszego aktora pierwszoplanowego) oraz *Red Eye* (z Rachel McAdams).

changed everything. What was supposed to be a three-week adventure turned into eighteen months of performances around the world, effectively pulling him away from law school. “Dropping out of law was the best thing that could have happened to me. My heart simply wasn't in it”, he told *The New York Times*.

### THE CHAMELEON ACTOR

Cillian Murphy's career has been a journey through extremes – from the terrifying Dr Crane in *Batman*, to the transgender Kitten in

## AKTORSKI KAMELEON

Kariera Cillian Murphy'ego to podróż przez skrajności: od przerażającego doktora Crane'a w *Batmanie*, przez transseksualną Kitten w *Śniadaniu na Plutonie*, aż po heroicznego żołnierza w *Dunkierce*. Tym, co łączy wszystkie jego role, jest niemal religijne podejście do przygotowań.

Murphy nie gra postaci – on się nimi staje, często kosztem własnego komfortu. Przygotowując się do występu w *Oppenheimerze*, przeszedł na drastyczną dietę, by osiągnąć charakterystyczną wychudzoną sylwetkę genialnego fizyka. „On żywił się jedynie martini i papierosami. Konkurowałem sam ze sobą, żeby sprawdzić, jak mało mogę jeść, żeby przetrwać. Nie polecam nikomu” – wspominał w rozmowie z *Guardianem*. Intensywność, z jaką Murphy podchodzi do kolejnych wyzwań, jest jednak wyczerpująca. „Zawsze potrzebuję czasu na »dekompresję«. Po zakoń-

Stills from films starring Cillian Murphy: *In Time*, *Girl with a Pearl Earring* (alongside Scarlett Johansson), *Oppenheimer* (which earned him the Academy Award for Best Actor), and *Red Eye* (with Rachel McAdams).

*Breakfast on Pluto*, to the traumatised soldier in *Dunkirk*. What connects his performances is an almost religious dedication to preparation. Murphy does not simply play his characters – he becomes them, often at the cost of considerable personal discomfort. He prepared for *Oppenheimer* by going on a crash diet in order to acquire the physicist's gauntness. "He lived on martinis and cigarettes", Murphy once recalled while discussing the dramatic physical transformation the role demanded. The intensity with which Murphy approaches each role can, however, be exhausting. "I always need time to decompress. Once filming ends, I need to be at home, do nothing and quiet my mind", he explained in *GQ*. He finds that easiest in Dublin, where he returned with his family after spending more than a decade in London. When a *GQ* journalist asked whether he considered himself an outsider within the industry, Murphy replied: "I don't need external validation.



*JEGO PIERWSZĄ MIŁOŚCIĄ BYŁA MUZYKA.  
WRAZ Z BRATEM ZAŁOŻYŁ ZESPÓŁ  
THE SONS OF MR. GREEN GENES.*

His first love was music. Together with his brother, he formed a band called The Sons of Mr. Green Genes.

"I'm happy with my friends and family. Everything else is just noise."

## NOLAN'S SIXTH SENSE

Two decades, six films and dozens of awards – the story of Christopher Nolan and Cillian Murphy's collaboration is one of those rare artistic partnerships Hollywood seldom produces. Their shared journey began with an audition that has since become legendary. Murphy put on the Batman suit even though both men were well aware that the blue-eyed Irishman



*JESTEM SZCZĘŚLIWY  
Z PRZYJACIÓŁMI I RODZINĄ.  
CAŁA RESZTA TO TYLKO SZUM.*

I'm happy with my friends and family.  
Everything else is just noise."

czeniu zdjęć muszę pobyć w domu, nic nie robić, wyciszyć się" – tłumaczył w magazynie GQ. Najlepiej wychodzi mu to w Dublinie, do którego przeniósł się z rodziną po kilkunastu latach spędzonych w stolicy Zjednoczonego Królestwa. Gdy dziennikarz tego samego GQ zapytał, czy myśli o sobie jako o outsiderze w branży, usłyszał od Murphy'ego: „Nie potrzebuję żadnego zewnętrznego potwierdzenia swojej wartości. Jestem szczęśliwy z przyjaciółmi i rodziną. Cała reszta to tylko szum”.

### SZÓSTY ZMYŚŁ NOLANA

Dwie dekady, sześć filmów i dziesiątki nagród – historia współpracy Christophera Nolana z Cillianem Murphym to opowieść o artystycznej symbiozie, jaka w Hollywood nie zdarza się często. Ich wspólna droga zaczęła się od przesłuchania, które przeszło do legendy. Murphy założył kostium Batmana, choć obaj wiedzieli, że błękitnooki Irlandczyk nie pasuje do roli mrocznego dziedzica fortuny Wayne'ów. Reżyser dostrzegł jednak w jego spojrzeniu coś znacznie bardziej intrygującego niż siła mięśni – idealnego Stracha na Wróble.

Potem przyszedł czas *Incepcji*, gdzie jego Robert Fischer był kluczem do emocjonalnej zagadki filmu, a w *Dunkierce* (mimo zaledwie kilku scen) Cillian bezbłędnie oddał strach żołnierza, który przeżył piekło. „Zawsze po-

was not quite right for the role. Nolan, however, saw something far more compelling than physical strength in Murphy's stare – the perfect Scarecrow. Then came *Inception*, where his Robert Fischer became the emotional key to the film's puzzle, followed by *Dunkirk*, in which – despite appearing in only a handful of scenes – Murphy perfectly captured the terror of a soldier who had been through hell.

“Whenever I was available and Chris wanted me in a movie, I was there. I didn't care about the size of the part”, Murphy once told the Associated Press. So the day Nolan called to offer him the role of Robert Oppenheimer was, in Murphy's words, the greatest moment of his professional life. “Christopher is a master, and working with him is like playing in the best league in the world”, he later told *Variety*. The result? An Oscar, a Golden Globe and worldwide acclaim – although Murphy himself accepts such honours with characteristic modesty.

### LIFE IN THE SHADOWS

Despite his megastar status, Cillian Murphy leads an almost anti-Hollywood existence. He went back to Ireland in 2015 with his wife, artist Yvonne McGuinness, and their sons Malachy and Aran. He wanted his children to grow up Irish, far from the noise of major cities and close to their grandparents. “What I love most



# THAMES BRITISH SCHOOL WARSAW

## INTERNATIONAL SCHOOL

- A leading British-style international school in Warsaw, offering a continuum of learning for children aged from two and a half to 18 years old.
- Fully accredited and authorised to deliver programmes from the Cambridge International Curriculum and the International Baccalaureate (IB).
- Two pathways to matriculation to the world's leading universities. Students are guided through IGCSE and then either A-levels or the IB Diploma Programme. Which pathway is right for you?
- Teachers are qualified, experienced, and native-level speakers of English.
- You will find an international and multicultural, diverse community with the majority of our students originating from outside Poland, representing more than 60 nationalities.
- Four great locations in Warsaw, each with its own individual feel: Ochota: Primary, Włochy: Early Years Centre; Primary; and Lower Secondary, Mokotów: Early Years and Primary, and Mokotów High School. Talk to us about which campus might be right for your family.



*Caring today Shaping tomorrow*



## DLA DOBRYCH POSTACI CILLIAN, BĘDĄCY PRZEZ LATA WEGETARIANINEM, ZACZĄŁ JEŚĆ MIĘSO I PRACOWAŁ NAD OBNIŻENIEM TEMBRU GŁOSU.

For the sake of the character, Murphy – a vegetarian for many years – began eating meat and worked on lowering his vocal register.

wtarzałem Chrisowi, publicznie i prywatnie, że jeśli jestem wolny i chce mnie w swoim filmie, to tam będę. Nie obchodzi mnie wielkość roli” – deklarował aktor w rozmowie z *Associated Press*.

Więc dzień, w którym Nolan zadzwonił z propozycją sportretowania Roberta Oppenheimera, Irlandczyk uznał za najlepszy w swoim życiu zawodowym. „Christopher to mistrz, a praca z nim to jak gra w najlepszej lidze świata” – powiedział potem w *Variety*. Wynik? Oscar, Złoty Glob i chwała, choć sam zainteresowany przyjmuje te zaszczyty z wrodzoną skromnością.

### ŻYCIE W CIENIU

Mimo statusu megagwiazdy Cillian prowadzi życie antyhollywoodzkie. W 2015 r. wraz z żoną, artystką Yvonne McGuinness, i synami Malachym i Aranem, wrócił w rodzinne strony. Chciał, by jego dzieci dorastały jako Irlandzycy, z dala od zgiełku metropolii, a w pobliżu swoich dziadków. „Moim ulubionym zajęciem jest bycie z rodziną, jedzenie dobrych rzeczy i spacer” – wyznał w *The Observer*.

50-letni Murphy unika mediów społecznościowych i selfie, tłumacząc, że woli uściskać dłoń, niż pozować do zdjęcia. Jego podejście do życia najlepiej opisuje termin ROMO (Relief of Missing Out), czyli ulga z powodu bycia pominiętym. „Dla mnie bycie aktorem to praca. Kiedy kończę, wracam do bycia mężem i ojcem. To jest prawdziwe życie” – podsumował w rozmowie z *Rolling Stone*.

Co ciekawe, mimo że Cillian chroni prywatność bliskich, gen aktorstwa dał o sobie znać u młodszego z jego synów. Aran w ślady ojca idzie w imponującym stylu (zagra m.in. w *Klara and the Sun* u boku Amy Adams). „Jesteśmy z niego bardzo dumni, ale to jego droga. Musi sam odkryć, co sprawia mu radość” – mówi Murphy senior, podchodząc do kariery juniora z właściwym sobie spokojem. ■

To zdjęcie zrobiono po ceremonii wręczenia Oscarów w marcu 2024 r. Ze statuetkami pozują (od lewej): Robert Downey Jr., Da’Vine Joy Randolph, Emma Stone oraz Cillian Murphy.

This photo was taken after the Academy Awards ceremony in March 2024. Posing with their statuettes are (from left): Robert Downey Jr., Da’Vine Joy Randolph, Emma Stone and Cillian Murphy.

is being with my family, eating good food, and going for walks”, he confessed in *The Observer*. Now in his late forties, Murphy avoids social media and selfies, explaining that he would rather shake someone’s hand than pose for a photograph. His philosophy of life is perhaps best summed up by the term ROMO – the Relief of Missing Out. “For me, acting is a job. Once I finish working, I go back to being a husband and a father. That’s real life”, he told *Rolling Stone*. Interestingly, despite fiercely protecting his family’s privacy, Murphy’s younger son appears to have inherited the acting gene. Aran is following in his father’s footsteps in impressive fashion, with roles including *Klara and the Sun* alongside Amy Adams. “We’re incredibly proud of him, but it’s his journey. He has to discover for himself what brings him joy”, says Murphy senior, approaching his son’s budding career with his trademark calmness. ■





## SPA APHRODITE RAJECKE TEPLICE, SŁOWACJA

- TOP europejska destynacja uzdrowiskowa
- leczenie układu mięśniowo-szkieletowego i chorób neurologicznych
- naturalna woda lecznicza i balneoterapia
- 11 basenów termalnych z całoroczną działalnością
- nowoczesny i wysoce profesjonalny SPA REHAB CLINIC
- zabiegi lecznicze, profilaktyczne i relaksacyjne
- największy zespół Świata saun i strefa Natural SPA
- MEJAL - nowe studio beauty
- zakwaterowanie w 3 - 5\*\*\*\* standardzie

+421 41 549 42 56

[spa@spa.sk](mailto:spa@spa.sk)

[www.spa.sk](http://www.spa.sk)



SPA APHRODITE  
RAJECKÉ TEPLICE



### UDANE UZDROWIENIE PANA ADAMIKA PO UDARZE . . .

Pan Adamík od dawna odwiedza nasze uzdrowisko i jest żywym przykładem tego, jak nasza termalna woda mineralna naprawdę pomaga i ratuje zdrowie. Minęło ponad 20 lat, odkąd pan Adamík doznał udaru mózgu. Odcisnęło to piętno na wrażliwości jego nóg. Jakiś czas po tym nieszczęśliwym zdarzeniu otrzymał od bliskich prezent w postaci pobytu w SPA Aphrodite w Rajeckich Teplicach. Ka-

piąc się w naszej mineralnej, leczniczej wodzie podczas podwodnego masażu strumieniowego, po dziesięciu latach nagle odzyskał czucie w nogach. „Jeździliśmy do Państwa regularnie i stało się coś niesamowitego! Dziesięć lat po udarze nagle odzyskałem czucie w nodze. Dzięki właściwie ukierunkowanej rehabilitacji mogłem znów w pełni nią poruszać” – mówi Pan Karel Adamík.



# Od absurdu do trendu

FROM ABSURDITY TO A TREND

**Peruki ważące kilogramy, kieszenie nie dla kobiet i wachlarze pozwalające flirtować – historia mody to nie tylko wielcy projektanci, ale też garść zaskakujących ciekawostek.**

Wigs weighing several kilograms, pockets denied to women and fans used for flirting – the history of fashion is shaped not only by great designers, but also by a surprising collection of curious trends and eccentric ideas.

tekst / by **PATRYCJA PUSTKOWIAK**



## SYMBOL DOBRYCH MANIER A SYMBOL OF GOOD MANNERS

Kapelusze, a właściwie ich prototypy, pojawiły się już w starożytności, w XVI w. zaczęły zyskiwać na popularności, a w XIX w. żaden szanujący się, należący do wyższej lub średniej sfery człowiek nie mógł wyjść z domu bez tego typu nakrycia głowy. Oznaczały to brak manier lub – w przypadku kobiet – brak skromności. Kapelusz można było zdjąć w pomieszczeniu, ale na ulicy był obowiązkowy.

Hats – or rather their early prototypes – already existed in ancient times. They began gaining popularity in the 16th century, and by the 19th century no self-respecting member of the upper or middle classes would leave home without one. Doing so was considered a sign of poor manners or – in the case of women – a lack of modesty. Hats could be removed indoors, but out in public they were considered essential.





” Lata 90. ubiegłego stulecia to złoty czas modelingu. Na wybiegach królowały supermodelki: Linda Evangelista (na zdj. obok), Claudia Schiffer, Naomi Campbell czy Cindy Crawford.

The 1990s were the golden age of modelling, with supermodels such as Linda Evangelista (pictured opposite), Claudia Schiffer, Naomi Campbell and Cindy Crawford ruling the runways.



## WYSOKIE OBCASY

### HIGH HEELS

Myśleliście, że są zarezerwowane wyłącznie dla kobiet? Nieprawda. Pierwotnie, czyli już w X-wiecznej Persji, nosili je mężczyźni – głównie żołnierze i arystokraci. Dodawały im wzrostu i prestiżu.

Did you think they were reserved exclusively for women? Not at all. Originally – as far back as 10th-century Persia – high heels were worn by men, mainly soldiers and aristocrats. They added both height and prestige.



## IM WYŻEJ, TYM LEPIEJ

### THE HIGHER, THE BETTER

W XVIII w. peruki były oznaką wysokiego statusu społecznego. A skoro wysokiego, to... im wyższe, tym lepsze. Około 1710 r. osiągnęły rozmiary najwyższe w swojej historii, czyli kilkudziesięciu centymetrów. Gigantyczne kobiece peruki szczególną popularnością cieszyły się w Wersalu, dzięki Ludwikowi XIV.

In the 18th century, wigs were a symbol of high social status. And since status mattered, the rule seemed simple: the higher, the better. Around 1710, wigs reached the most extravagant heights in their history, rising several dozen centimetres high. Enormous women's wigs became especially fashionable at Palace of Versailles, thanks to Louis XIV.



*Czy wiesz, że...*  
Did you know that...

Słynne domy jubilerskie takie jak: Cartier czy Van Cleef & Arpels, tworzą kunsztowną biżuterię porównywaną do rzeźb. Do najszlachetniejszej biżuterii świata należą szafirowy pierścionek zaręczynowy księżnej Diany i diament Taylor-Burton.

Renowned jewellery houses such as Cartier and Van Cleef & Arpels create exquisite pieces often compared to miniature sculptures. Among the world's most famous jewels are Diana, Princess of Wales's sapphire engagement ring and the legendary Taylor-Burton diamond.

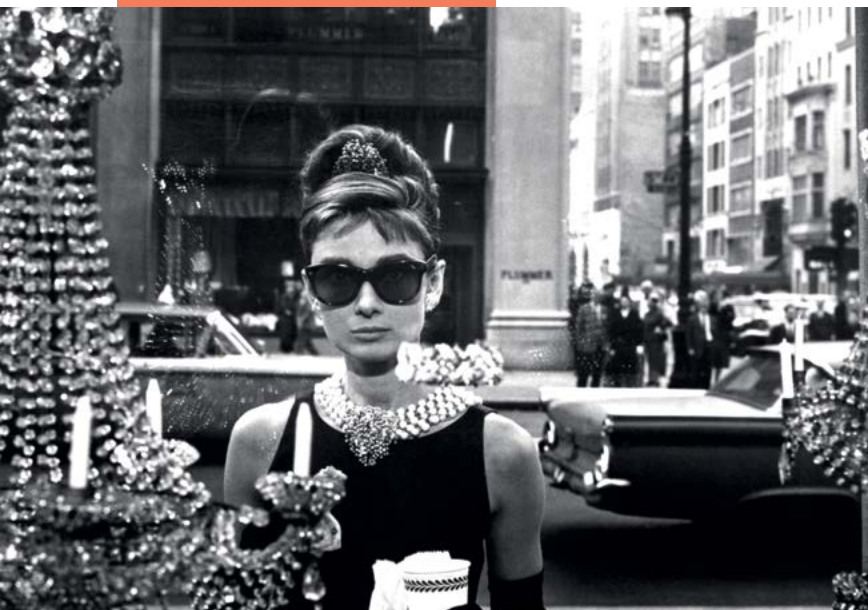


## BO WYBIEG TO SCENA

### WHEN THE CATWALK BECAME THEATRE

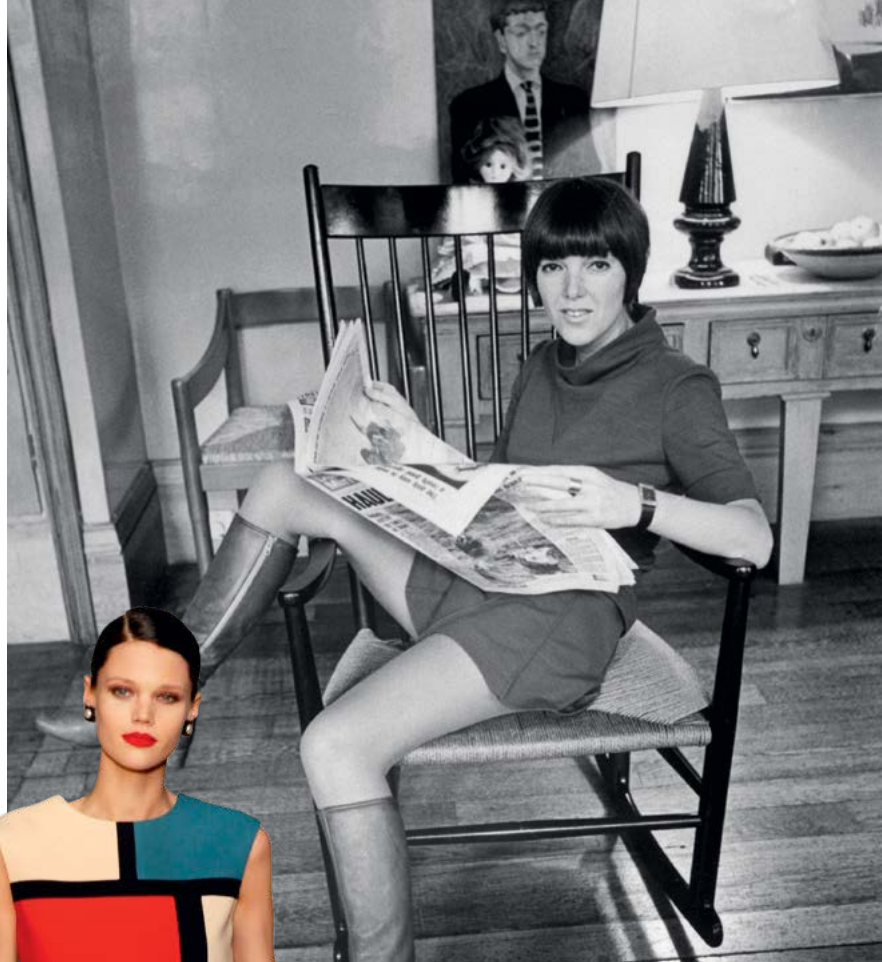
Brytyjski projektant mody i wizjoner Alexander McQueen (1969–2010) przeszedł do historii nie tylko jako twórca niekonwencjonalnych strojów i śmiałych dodatków, ale też jako ten, który tworzył awangardowe mroczne pokazy przypominające performance.

British fashion designer and visionary Alexander McQueen went down in history not only for his unconventional designs and bold accessories, but also for his dark, avant-garde runway shows that resembled theatrical performances.



” Okulary przeciwsłoneczne stały się popularne m.in. dzięki Audrey Hepburn. W kultowym filmie *Śniadanie u Tiffany'ego* (1961 r.) nosiła model Manhattan Olivera Goldsmitha.

Sunglasses became a fashion phenomenon thanks, among others, to Audrey Hepburn. In the iconic *Breakfast at Tiffany's*, she wore the famous Manhattan model by Oliver Goldsmith.



” To brytyjska projektantka Mary Quant w latach 60. ub.w. wypromowała minispódniczkę. W 1966 r. otrzymała Order Imperium Brytyjskiego. Na ceremonii odznaczenia w pałacu Buckingham pojawiła się oczywiście w minispódniczce.

It was British designer Mary Quant who popularised the miniskirt in the 1960s. In 1966, she was awarded the Order of the British Empire – and naturally arrived at the ceremony at Buckingham Palace wearing a miniskirt.



## GEOMETRYCZNA ELEGANCJA

### GEOMETRIC ELEGANCE

Projektant Yves Saint Laurent w 1965 r. stworzył kolekcję, w której znalazły się sukienki inspirowane malarstwem holenderskiego mistrza, Piet Mondriana.

In 1965, designer Yves Saint Laurent created a collection featuring dresses inspired by the paintings of Dutch master Piet Mondrian.



## WIĘCEJ NIŻ TOREBKA MORE THAN A HANDBAG

Chyba najbardziej pożądaną torebką na świecie jest Birkin Bag od Hermès. Aby ją zdobyć, trzeba się zapisać na listę i czekać nawet lata. Ich ceny zaczynają się od ok. 12 tys. dol. Perhaps the most coveted handbag in the world is the Birkin by Hermès. Getting one often means joining a waiting list and waiting for years. Prices start at around 12,000 dollars.



## Czy wiesz, że... Did you know that...

W XV w. kieszenie były odrębnymi woreczkami doszywanymi do odzieży. Były też symbolem autonomii i kontroli, dlatego kobiety długo nie mogły nosić ubrań, które je posiadały.

In the 15th century, pockets were separate pouches sewn onto clothing. They also symbolised autonomy and control, which is why for centuries women were largely denied garments that had them.





PUROFARE

BY

**Philipiak**

MILANO

MOMENT, KTÓRY REDEFINIUJE CODZIENNOŚĆ

Purofare to system mycia wodnego nowej generacji. Innowacyjna polimerowa rolka jednocześnie myje i osusza podłogę w czasie rzeczywistym. Dzięki technologii UV oraz elektrolizy wody urządzenie zapewnia absolutną czystość, przy użyciu tylko samej wody. Posiada unikalny system samoczyszczenia. Tutaj elegancja spotyka technologię.

lekki - 3,5 kg    cichy - 60 dB    zasięg - 300 m<sup>2</sup>

” Pierwszą „modelką influenserką” była angielska supermodelka Twiggy. W latach 60. XX w. jej krótka fryzura stała się globalnym trendem.

The first true “influencer model” was English supermodel Twiggy. In the 1960s, her short haircut became a global trend.



*Czy wiesz, że...*  
Did you know that...

W XXI w. moda po raz kolejny przeszła rewolucję. Projektanci tacy jak Amerykanin Virgil Abloh zaczęli łączyć modę luksusową z uliczną.

In the 21st century, fashion underwent yet another revolution. Designers such as American Virgil Abloh began blending luxury fashion with streetwear.



## FASHION WEEK

To w latach 90. ub.w. moda stała się globalnym przemysłem. Najważniejsze pokazy odbywały się w Paryżu, Mediolanie, Nowym Yorku oraz Londynie. To właśnie słynna wielka czwórka miast do dziś (wiosną i jesienią) gości tygodnie mody, które dyktują trendy na nadchodzące sezony. Biorą w nich udział nie tylko projektanci i modelki, ale też celebryci oraz dziennikarze z całego świata.

It was in the 1990s that fashion truly became a global industry. The most important shows took place in Paris, Milan, New York City and London – the famous “Big Four”, which still host the world’s leading fashion weeks each spring and autumn, setting trends for the seasons ahead. These events attract not only designers and models, but also celebrities and journalists from around the globe.

## HIPISOWSKA REWOLUCJA MODOWA

### THE HIPPIE FASHION REVOLUTION

Choć zapoczątkowany w latach 60. ub.w. ruch hipisowski był w kontrze do wszelkich trendów, to sam też zapoczątkował specyficzną modę. Spodnie dzwony, luźne koszule, długie włosy, biżuteria z koralików to jej główne elementy. Dziś ten styl wraca do łask.

Although the hippie movement of the 1960s stood in opposition to mainstream trends, it ended up creating a distinctive style of its own. Bell-bottoms, loose shirts, long hair and beaded jewellery became its signature elements. Today, that aesthetic is making a comeback.



**JBL**



ZESKANUJ KOD  
ABY UZYSKAĆ  
**WIĘCEJ**  
INFORMACJI



**EKSTREMALNE BRZMIENIE  
WSPÓLNYCH CHWIL!**

**PODKRĘĆ NASTRÓJ GDZIEKOLWIEK JESTEŚ.**



” Coco Chanel zaprojektowała słynną małą czarną w 1926 r. Coco Chanel designed the famous "little black dress" in 1926.

*Czy wiesz, że...*  
Did you know that...

Współpraca projektantki Elsy Schiaparelli z Salvadorem Dalím w latach 30. zaowocowała m.in. słynną suknią z homarem czy kapeluszem w kształcie buta.

Designer Elsa Schiaparelli's collaboration with Salvador Dalí in the 1930s resulted in creations such as the famous lobster dress and the shoe-shaped hat. ■



## HOFFLAND

Barbara Hoff była w PRL-u wyrocznią mody. Kiedy jej pierwsza kolekcja trafia w 1967 r. do sprzedaży, dosłownie zdemolowano stoisko. W 1977 r. jej marka zyskała nazwę: Hoffland. Przetrwała 40 lat.

Barbara Hoff was a fashion authority in communist Poland. When her first collection went on sale in 1967, shoppers reportedly stormed the stand. In 1977, her brand became known as Hoffland – and survived for the next 40 years.



## SZTUKA FLIRTU

### THE ART OF FLIRTING

Wachlarze w XVIII i XIX w. służyły także do dyskretnego flirtu, intryg dworskich oraz komunikacji. Ze względu na sztywne konwenanse towarzyskie, które ograniczały rozmowę między kobietą a mężczyzną, damy stworzyły „mowę wachlarza”.

In the 18th and 19th centuries, fans were used not only for cooling down, but also for discreet flirtation, court intrigue and secret communication. Limited by rigid social conventions, women developed what became known as the "language of the fan".

**Odkryj Białystok**  
Tradycja i nowoczesność



**Explore Białystok**  
Tradition and modernity



**#BIAŁYSTOK**



# Zielone czy czarne?

Green or Black?

Są symbolem  
długowieczności  
i podstawą kuchni  
śródziemnomorskiej. Tylko  
nie jedzcie ich prosto  
z drzewa.

They are a symbol of  
longevity and a cornerstone  
of Mediterranean cuisine.  
Just don't eat them straight  
from the tree.

tekst / by JULIA ADAMCZYK

DID YOU KNOW  Oliwki



## SMAK MORZA ŚRÓDZIEMNEGO Taste of the Mediterranean

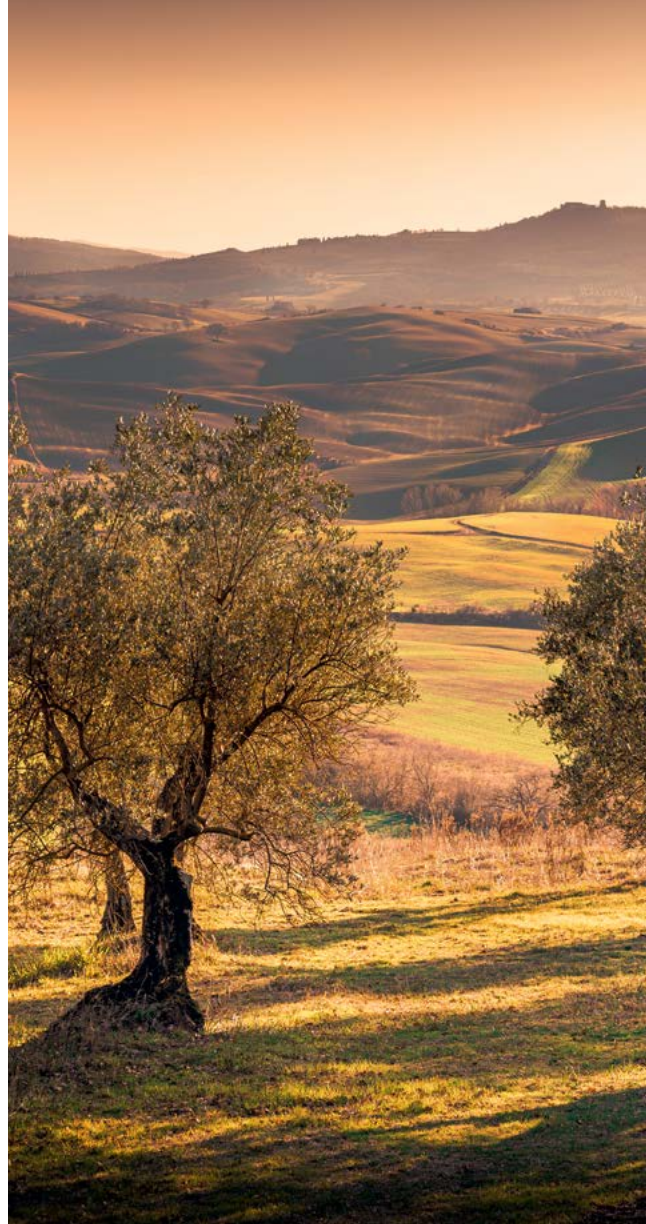
Oliwki to owoce drzewa oliwnego, które uprawiane jest od starożytności głównie w krajach basenu Morza Śródziemnego. Występują w blisko 1500 odmianach różniących się smakiem, wielkością i kolorem. Zielone i czarne oliwki pochodzą z tego samego drzewa – różni je jedynie stopień dojrzałości. Surowe przed chwilą zerwane owoce są gorzkie i praktycznie niejadalne, dlatego muszą zostać poddane obróbce, np. kiszeniu lub marynowaniu. Drzewa oliwne należą do najbardziej długowiecznych roślin świata i potrafią owocować nawet przez kilka tysięcy lat.

Olives are the fruit of the olive tree, cultivated since ancient times mainly across the Mediterranean region. There are nearly 1,500 varieties, differing in flavour, size and colour. Green and black olives come from the same tree – the difference lies only in their stage of ripeness. Freshly picked olives are naturally bitter and practically inedible, which is why they must first be processed, for example by curing or marinating. Olive trees are also among the world's longest-living plants and can bear fruit for thousands of years.

## RÓŻNICE CHARAKTERÓW Different Personalities

Oliwki występują w wielu odmianach i kolorach – od jasnozielonych, przez fioletowe, aż po głęboko czarne. Zielone oliwki zbiera się wcześniej, dlatego są bardziej jędrne i wyraziste w smaku, natomiast czarne są dojrzsze i łagodniejsze. Niektóre odmiany lepiej nadają się do jedzenia, a inne przede wszystkim do produkcji oliwy. Ich smak zależy nie tylko od odmiany, ale również od klimatu, gleby i sposobu przetwarzania. W krajach śródziemnomorskich oliwki traktowane są niemal jak winogrona do wina – każda odmiana ma swój charakterystyczny profil smakowy. A najwięcej oliwy produkuje Hiszpania (ok. 1,8 mld litrów rocznie).

Olives come in many varieties and colours – from pale green and violet to deep black. Green olives are harvested earlier, making them firmer and more intense in flavour, while black olives are riper and milder. Some varieties are better suited for eating, while others are used mainly for olive oil production. Their flavour depends not only on the variety itself, but also on the climate, soil and processing method. In Mediterranean countries, olives are treated almost like wine grapes – each variety has its own distinctive flavour profile. Spain remains the world's largest olive oil producer, making around 1.8 billion litres each year.



”

Na wyprodukowanie jednego litra oliwy potrzeba średnio ok. 5 kg oliwek.

On average, it takes around 5 kilograms of olives to produce just one litre of olive oil.





## POD PRESJĄ CZASU

Under Time Pressure

Najwyższej jakości oliwa extra virgin powstaje wyłącznie poprzez mechaniczne tłoczenie świeżych owoców. Kluczowe znaczenie ma czas – im szybciej oliwki trafią do tłoczni po zbiorach, tym lepsza będzie jakość oliwy i niższa jej kwasowość. Zbiory oliwek odbywają się zazwyczaj od jesieni do zimy i często nadal wykonywane są ręcznie. Świeżo wytłoczona oliwa jest naturalnie mętna, ponieważ zawiera drobinki owoców.

Top-quality extra virgin olive oil is produced exclusively through the mechanical pressing of fresh olives. Timing is crucial – the sooner the olives reach the press after harvest, the better the oil's quality and the lower its acidity. Olive harvesting usually takes place from autumn through winter and is still often done by hand. Freshly pressed olive oil is naturally cloudy, as it contains tiny particles of the fruit.



## ELIKSIR URODY

Beauty Elixir

Oliwa z oliwek od starożytności była wykorzystywana nie tylko w kuchni, ale też w kosmetyce. Używano jej do pielęgnacji skóry, włosów oraz podczas rytuałów beauty. Dzięki zawartości witaminy E i przeciwutleniaczy oliwa pomaga nawilżać oraz chronić skórę przed wysuszeniem. Do dziś jest składnikiem wielu kremów, balsamów, mydeł i maseczek.

Since ancient times, olive oil has been used not only in cooking, but also in cosmetics. It played an important role in skin and hair care, as well as in beauty rituals. Rich in vitamin E and antioxidants, olive oil helps moisturise the skin and protect it from dryness. To this day, it remains a key ingredient in many creams, balms, soaps and face masks.

## DLA KONESERÓW

For Connoisseurs

Najdroższe oliwy świata często pochodzą z limitowanych zbiorów starych gajów oliwnych. Ich cena może sięgać nawet kilkuset euro za litr. Na wartość wpływa wysoka zawartość polifenoli. Niektóre restauracje (np. OLIVA w Warszawie) serwują taką oliwę podobnie jak wino – degustuje się ją, analizując aromaty i nuty smakowe.

The world's most expensive olive oils often come from limited harvests taken from old olive groves. Their prices can reach several hundred euros per litre, with high polyphenol content adding to their value. Some restaurants – such as Oliva in Warsaw – serve olive oil much like wine, encouraging guests to taste and analyse its aromas and flavour notes.

”  
W starożytności  
oliwki miażdżyło się  
na kamieniach.

In ancient times, olives were  
crushed on stone mills.



## Z PIERWSZEGO TŁOCZENIA

First Cold Press

Dobra oliwa powinna mieć oznaczenie „extra virgin”, czyli oliwy najwyższej jakości z pierwszego tłoczenia. Warto zwracać uwagę na datę zbioru oliwek, ponieważ świeżość ma ogromny wpływ na smak i właściwości zdrowotne – czym oliwa młodsza, tym lepsza. Kolor oliwy nie świadczy o jej jakości – może być zarówno zielona, jak i złocista. Najlepsze oliwy sprzedawane są w ciemnych butelkach lub metalowych opakowaniach, które chronią je przed światłem. Wysokiej jakości oliwa może lekko piec w gardle i mieć wyczuwalną goryczkę – to oznaka obecności cennych polifenoli.

A good olive oil should carry the label "extra virgin", meaning the highest-quality oil obtained from the first pressing. It is also worth checking the olive harvest date, as freshness has a huge impact on both flavour and health benefits – the younger the oil, the better. Colour is not an indicator of quality: olive oil can be either green or golden. The best oils are usually sold in dark glass bottles or metal containers to protect them from light. High-quality olive oil may leave a slight peppery sensation in the throat and a noticeable bitterness – both signs of valuable polyphenols. ■





# Dolny Śląsk naturalnie

Lower Silesia, Naturally

**Cisza. Przestrzeń. Krajobraz, który pozwala na głęboki oddech. Dolny Śląsk ma właśnie taki rytm. Region znany z zamków, uzdrowisk i gór odsłania dziś mniej oczywiste oblicze. Dzięki, wodne i... pustynne. Zaskakujące nawet Polaków.**

Silence. Space. Landscapes that make you breathe deeper. This is the rhythm of Lower Silesia. Known for its castles, spa towns and mountains, the region is now revealing a less obvious side of itself – wild, water-filled and even desert-like. One that still surprises even the Poles themselves.

## Kraina niezwykłości The Land of Wonder

Kilka godzin od Berlina, Pragi i Wiednia rozciąga się jeden z największych przyrodniczych fenomenów Europy Środkowej. Stawy Milickie zajmują 7500 ha. Budowano je od XIII w. w Dolinie Baryczy. Żyje tutaj ok. 300 gatunków ptaków. Jesienią nad wodą można zobaczyć dziesiątki tysięcy migrujących gęsi i żurawi. Ornitolodzy przyjeżdżają tu z całej Europy, fotografowie czekają godzinami na kadr, a rowerzyści mają do dyspozycji ponad 1000 km tras prowadzących przez lasy, groble i mokradła.

Just a few hours from Berlin, Prague and Vienna lies one of Central Europe's most remarkable natural treasures. The Milicz Ponds, spread across 7,500 hectares in the Barycz Valley, have been taking shape since the 13th century. Today, nearly 300 bird species thrive here. In autumn, the skies fill with tens of thousands of migrating geese and cranes. Ornithologists travel here from across Europe, photographers wait patiently for the perfect frame, and cyclists can explore more than 1,000 kilometres of trails winding through forests, dykes and wetlands.



## Pustynia w sercu Borów Dolnośląskich Desert in the Heart of the Lower Silesian Forests

Nieopodal Bolesławca – polskiej stolicy ceramiki, krajobraz zmienia się radykalnie. Pustynia Kozłowska wygląda jak scenografia filmu drogi. Piasek, wydmy, kartowate sosny i przestrzeń przypominająca bardziej środkową Australię niż Polskę. Jeszcze kilkanaście lat temu teren pozostawał nieznan. Dziś przyciąga podróżników szukających miejsc surowych i autentycznych. Zmienność i różnorodność pejzażu w regionie zachwyca. W ciągu jednego dnia można przejść przez średniowieczne miasta, spać w pałacu, obserwować bieliki nad stawami i oglądać zachód słońca nad pustynnym piaskiem. Region szczyci się największą liczbą zabytków w kraju, jednymi z największych lasów w Polsce oraz siecią restauracji z lokalnymi produktami.

Not far from Bolesławiec – Poland's ceramics capital – the landscape changes dramatically. The Kozłów Desert looks like the set of a road movie: sand, dunes, windswept pines and vast open space that feels closer to central Australia than southern Poland.

Until fairly recently, few people even knew this place existed. Today, it draws travellers in search of something raw, quiet and authentic. The sheer diversity of Lower Silesia is what makes it so captivating. In the span of a single day, you can wander through medieval towns, spend the night in a palace, watch white-tailed eagles soaring above fish ponds and end the evening with a sunset over desert sands. The region boasts the highest number of historical monuments in Poland, some of the country's largest forests, and a flourishing network of restaurants built around local produce.





# *Nemo i jego świat*

Nemo and His World

W podwodnym królestwie, wśród miękkich ukwiatów przypominających bukiety egzotycznych kwiatów, migoczą pomarańczowo-białe sylwetki błazenków. Ich życie jest opowieścią o partnerstwie, odwadze i kruchości świata, który powoli znika w głębinach.

In an underwater kingdom, among soft sea anemones that resemble bouquets of exotic flowers, orange-and-white clownfish shimmer beneath the waves. Their lives are a story of partnership, courage and the fragility of a world slowly disappearing into the depths.

tekst i zdjęcia / by ADAM SOKÓLSKI





**Znane z kinowego ekranu błazenki to jedne z najbardziej niezwykłych ryb żyjących w rafach koralowych.**

Made famous by the silver screen, clownfish are among the most extraordinary creatures inhabiting coral reefs.

PL

Mieszkają pośród jadowitych ramion ukwiałów, które dają im schronienie przed drapieżnikami. Ich świat kryje zaskakujące strategie przetrwania, od zdolności zmiany płci i skomplikowanej hierarchii społecznej po troskliwą opiekę nad potomstwem.

**MAŁA RYBA, WIELKA SŁAWA**

Od czasu premiery kreskówki *Gdzie jest Nemo* w 2003 r. błazenki stały się ikoną podwodnego świata. Niewielkie jaskrawo pomarańczowe rybki z trzema białymi pasami szybko podbiły serca widzów. Jednak ich popularność nie opiera się wyłącznie na filmowej sławie. Błazenki to zwierzęta o wyjątkowej biologii i zachowaniach, które wciąż zaskakują naukowców. Do tej pory opisano ok. 30 gatunków należących do podrodziny *Amphiprioninae*. Najbardziej znany z nich, *Amphiprion ocellaris*, bohater filmu, występuje głównie w wodach Oceanu Spokojnego oraz Indyjskiego, na Filipinach i w Indonezji.

Tym, co wyróżnia błazenki wśród innych mieszkańców raf, jest ich niezwykła relacja z ukwiałami. Ukwiały są parzydełkowcami. Mają parzące

ENG

Made famous by the silver screen, clownfish are among the most extraordinary creatures inhabiting coral reefs. They live among the venomous tentacles of sea anemones, which provide shelter from predators. Their world is shaped by astonishing survival strategies – from the ability to change sex and their intricate social hierarchy to the devoted care they give their offspring.

**SMALL FISH, GLOBAL FAME**

Ever since the release of *Finding Nemo* (2003), clownfish have become underwater icons. A tiny bright-orange fish with three white stripes, the clownfish quickly captured audiences' hearts. Yet their popularity is not based solely on cinematic fame. Clownfish possess a remarkable biology and exhibit behaviours that continue to surprise scientists. To date, around thirty species belonging to the subfamily *Amphiprioninae* have been described. The best known of them, *Amphiprion ocellaris* – the inspiration behind *Nemo* – is found primarily in the Pacific and Indian Oceans, especially around the Philippines and Indonesia. What sets clownfish apart from other reef inhabitants is their extraordinary relationship with sea anemones. Anemones are cnidarians equipped with stinging tentacles that pose a threat to most fish. Yet clownfish live among them as if in a perfectly safe home. A special layer of mucus prevents the stinging cells from activating. Interestingly, when a young clownfish moves into a new anemone, it

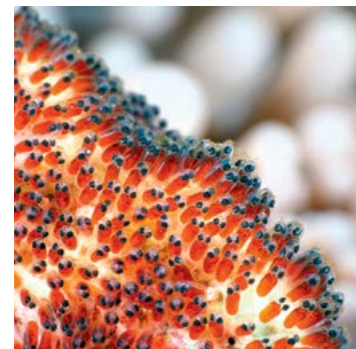
macki, które stanowią zagrożenie dla większości ryb. Jednak błazenki żyją w ich objęciach jak w bezpiecznym domu. Przed jadem chroni je specjalna warstwa śluzu, która uniemożliwia aktywację parazyteńskich. Co ciekawe, kiedy młody błaznek wprowadza się do nowego ukwiału, musi się najpierw z nim „zapoznać”, by śluz dostosował się do toksyny.

Ten związek to klasyczny przykład symbiozy. Ukwiał broni błazenka przed drapieżnikami, a w zamian rybka oczyszcza go z resztek pokarmu (ukwiał żywią się planktonem, małymi mięczakami i rybami oraz innymi drobnymi organizmami morskimi). Ruch błazneków zapewnia też przepływ świeżej, natlenionej wody. Ta subtelna, ale bardzo trwała więź trwa przez całe życie ryby, która nie przeżyłaby bez ukwiału. Choć filmowy Nemo przeżył kawał podmorskich przestworzy, w rzeczywistości przedstawiciele jego gatunku są domatorami. Przeważnie pływają w pobliżu swojego jamochłona i łapią plankton lub niewielkie widłonogi. Jeśli trafi im się jakiś większy kęs i potrzebują spokoju, chowają się głęboko między czułkami ukwiału.

must first “get acquainted” with its host so the mucus can adapt to the toxin. This relationship is a classic example of symbiosis. The anemone protects the clownfish from predators, while the fish clears away leftover food. The movements of the clownfish also help circulate fresh, oxygen-rich water around the anemone. It is a subtle yet remarkably durable bond that lasts throughout the fish's lifetime. Although the animated Nemo travelled far and wide across the ocean, real clownfish are homebodies. Most spend their lives close to their anemone, feeding on plankton and tiny crustaceans. And whenever danger appears – or they simply need peace and quiet – they retreat deep into the shelter of the anemone's tentacles.

### A SOCIAL HIERARCHY UNDER THE MICROSCOPE

Every clownfish colony follows a strict hierarchy. Their society is matriarchal – the largest female rules the group and is the only one allowed to reproduce. Right below her stands her partner, a mature male, and together this dominant pair is responsible for reproduction. The rest of the



REKLAMA



## THAI BALI SPA

Największa sieć  
wellness w Polsce

The leading wellness brand  
in Poland

*polecam*  
*Anna*  
*Opozda*



Masaże i kosmetyki Twoich marzeń

Massages and cosmetics of your dreams



## ORGANIZACJA SPOŁECZNA POD MIKROSKOPEM

Każda kolonia błazneków ma swoją ściśle określoną hierarchię. Jest to społeczność matriarchalna – rządzi największa samica, jedyna, która może się rozmnażać. Miejsce tuż za nią zajmuje jej partner, dojrzały samiec, i to właśnie ta para jest odpowiedzialna za rozród. Reszta rodziny to osobniki w różnym stadium rozwoju, od młodych po dorosłe i w pełni dojrzałe.

A co się stanie, jeśli dominująca w grupie samica zginie? Natura wszystko doskonale wymyśliła. W świecie ryb tropikalnych umiejętność zmiany płci nie jest niczym nadzwyczajnym. Wiele gatunków potrafi zmienić płęć z żeńskiej na męską. Błazenki natomiast, jako jedne z nielicznych, mogą z samca stać się samicą. Jeśli więc zabraknie głównodowodzącej samicy, jej miejsce zajmuje owdowiały partner, a jego z kolei zastępuje największy samiec z kolonii. Dzięki temu w społeczności nigdy nie zabraknie mogącej się rozmnażać pary, a to gwarantuje przetrwanie gatunku.

## TROSKA O NOWE POKOLENIE

Rozmnażanie się błazneków również odbiega od standardów świata ryb. Samica składa jaja w pobliżu ukwiału, na kawałku skały lub rafy oczyszczonym przez samca, który od tej chwili

## Błazenki są domatorami. Przeważnie pływają w pobliżu swojego jamochłona.

Clownfish are homebodies. Most spend their lives close to their anemone.

colony consists of fish at various stages of development, from juveniles to fully mature adults. But what happens when the dominant female dies? Nature has devised an elegant solution. In the world of tropical fish, changing sex is not particularly unusual. Many species are capable of transforming from female to male. Clownfish, however, are among the few that can do the reverse. If the leading female disappears, her widowed partner takes her place, while the largest male in the colony moves up to become the new breeding male. In this way, the colony never loses its reproductive pair, thereby ensuring the survival of the group.

## CARING FOR THE NEXT GENERATION

The reproductive habits of clownfish also differ from those of most fish species. The female lays her eggs close to the anemone, on a patch of rock or coral carefully cleaned by the male, who from that moment becomes their devoted guardian. For several days, he fans the eggs with his pectoral fins to provide oxygen, removes damaged or infected eggs, and rarely leaves the nest unattended. After six to ten days, tiny transparent larvae hatch and drift through the open water as planktonic organisms. After a week or two, they transform into miniature versions of adult clownfish and swim toward the reef in search of



## NAJLEPSZE DESTYNACJE NURKOWE NA ŚWIECIE

The World's Best Diving Destinations

### AUSTRALIA Australia

Wielka Rafa Koralowa to największy system raf koralowych na świecie. Nurkowie mogą spotkać żółwie, rekiny rafowe, płaszczki i tysiące gatunków tropikalnych ryb. The Great Barrier Reef is the world's largest coral reef system. Divers can encounter turtles, reef sharks, stingrays and thousands of species of tropical fish.

### FILIPINY

The Philippines

Słyną z nurkowania z rekinami wielorybimi oraz kosogonami oraz z miejsc pełnych ślimaków, koników morskich, krewetek i błazneków. The Philippines are famous for diving with whale sharks and thresher sharks, as well as spectacular macro diving sites teeming with nudibranchs, seahorses, shrimps and clownfish.

### MALEZJA Malaysia

Wyspa Sipadan uchodzi za jedno z najlepszych miejsc nurkowych świata. Pod wodą można podziwiać ogromne ławice barakud, żółwie, rekiny rafowe i niezwykle zdrowe rafy koralowe. Sipadan Island is widely regarded as one of the world's finest diving destinations. Beneath the surface, divers can encounter vast schools of barracuda, turtles, reef sharks and exceptionally pristine coral reefs.

### MALEDIWY

The Maldives

Zachwycają turkusową wodą, doskonałą widocznością i bogactwem podwodnego życia. To idealne miejsce do nurkowania wśród mant, żółwi morskich oraz raf koralowych. The Maldives captivate visitors with their turquoise waters, exceptional visibility and rich marine life. They are an ideal destination for diving among manta rays, sea turtles and vibrant coral reefs.

### MALTA Malta

Liczne jaskinie, rafy i wraki statków plus krystalicznie czysta woda. Malta to jedno z najlepszych miejsc do nurkowania w Europie. Szkoda, że w Morzu Śródziemnym nie spotkamy błazneków. Countless caves, reefs and shipwrecks, combined with crystal-clear water, make Malta one of Europe's top diving destinations. The only pity? You won't find clownfish in the Mediterranean Sea.





DZIECI BAWIĄ SIĘ  
**ZA FREE**

Wakacje w dobrej cenie  
dla rodzin



TURCJA | GRECJA | HISZPANIA | CYPR | BUŁGARIA  
EGIPT | TUNEZJA | CZARNOGÓRA **NOWOŚĆ**

CORALLOVE LATO<sup>'26</sup>

Sprawdź nasze kierunki wakacyjne na [coraltravel.pl](https://coraltravel.pl)

CoralTravel Group

będzie się nimi troskliwie opiekować. Przez kilka dni wachluje ikrę płetwami piersiowymi, by zapewnić dostęp tlenu, usuwa uszkodzone lub zainfekowane jaja i nie odstępuje lęgu na krok. Po 6–10 dniach wylęgają się małe przezroczyste larwy, które unoszą się w toni wodnej, prowadząc planktoniczny tryb życia. Po tygodniu lub dwóch przeobrażają się w miniaturowe kopie dorosłych i płyną do rafy, by osiedlić się w nowym ukwiału. Jeśli maluch w ciągu dwóch dni nie znajdzie ukwiału, z którym „się dogada” – niestety zginie.

### KIEDY SŁAWA STAJE SIĘ ZAGROŻENIEM

Po sukcesie *Gdzie jest Nemo?* gwałtownie wzrosło zainteresowanie błazenkami wśród akwarystów. Przez lata prowadziło to do nadmiernych połowów dzikich osobników. Na szczęście sytuacja się unormowała. Obecnie większość ryb dostępnych w handlu pochodzi z hodowli, co znacząco zmniejsza zagrożenie dla dzikich populacji. Nie zmienia to jednak faktu, że błazenki są narażone na te same niebezpieczeństwa co cały ekosystem raf koralowych: ocieplenie i zakwaszenie wód, zanieczyszczenie oceanów, niszczenie siedlisk morskich. Choć same ryby nie są dziś uznawane za zagrożone wyginięciem, ich przyszłość ściśle wiąże się z kondycją raf koralowych, które są jednymi z najbardziej różnorodnych, a zarazem najbardziej wrażliwych struktur biologicznych na Ziemi. ■



tekst / by  
**ADAM SOKÓLSKI**

Nurek i instruktor  
oraz fotograf podwodny.  
Diver, instructor  
and underwater photographer.

a new anemone to call home. A young clownfish will not survive unless it can find a suitable anemone (i.e. one it can successfully “bond” with) within two days..

### WHEN FAME BECOMES A THREAT

After the success of *Finding Nemo*, interest in clownfish among aquarium enthusiasts surged dramatically. For years, this led to excessive harvesting of wild populations. Fortunately, the situation has since improved. Today, most clownfish available in the aquarium trade come from captive breeding programmes, significantly reducing the pressure on wild populations. Nevertheless, clownfish remain vulnerable to the same dangers threatening coral reef ecosystems worldwide – rising ocean temperatures, water acidification, pollution and habitat destruction. Although clownfish are not currently considered endangered, their future is inseparable from the condition of coral reefs, which are among the most diverse yet also the most fragile biological systems on Earth. ■


Połączenia  
Connections

**WAW** → **MLA**

WARSZAWA MALTA

Sprawdź  
Check

**LOT.COM**





”

**Ukwiał broni  
błazenka przed  
drapieżnikami,  
a w zamian rybka  
oczyszcza go  
z resztek pokarmu.**

The anemone protects the clownfish from predators, while the fish clears away leftover food.

Z D R O J O W A   H O T E L S <sup>TM</sup>

# To mogą być *Twoje wakacje*



bliskość szerokiej,  
piaszczystej  
plaży



baseny gwarantujące  
rozrywkę niezależnie  
od pogody



kojące strefy  
spa & wellness, jacuzzi  
i rytuały saunowe



bogate śniadania  
i nagradzane  
restauracje



kids cluby i zajęcia pod  
okiem wykwalifikowanych  
animatorów



Hilton  
SERRAVALLO  
RESORT & SPA

Radisson  
BLAU  
RESORT SPA & SPA

Baltic Park  
LOFT

Baltic Park  
FORT

Baltic Park  
SALON

MARINE  
HOTEL \*\*\*\*\*  
& OTHER BRANDS

DIJONE HOTEL  
RESORT

ROYAL TULIP  
SAVOIR

Radisson  
KOUROUSSA

LE MERIDIEN  
SAVOIR

BOULEVARD  
SAVOIR

Radisson  
SAVOIR

CRYSTAL RESORT  
ESTETIC FITNESS

## CRÈME BRÛLÉE

Nie wiem jak wy, ale dla mnie rozbijanie łyżeczką skarmelizowanej skorupki kremu jest najlepszą częścią deseru, który najpewniej pochodzi z XVII-wiecznej Francji. W dosłownym tłumaczeniu oznacza „spaloną śmietankę”. Staram się z chrupiącą, jeszcze ciepłą cukrową taflą nie śpieszyć, by później rozkoszować się waniliowym aksamitnym kremem.

I don't know about you, but for me, cracking the caramelised crust with a spoon is the best part of this dessert, which most likely originated in 17th-century France. Literally translated, its name means "burnt cream". I try not to rush through the crisp, still-warm sugar shell, so I can later savour the velvety vanilla cream underneath.



## TORT FRANZA SACHERA

### SACHERTORTE

To nie tylko symbol wiedeńskiej kultury, elegancji i luksusu, ale też pikantna afery sądowa o prawa do receptury. Wilgotne, gęste czekoladowe ciasto przełożone kwaskową morelową konfiturą i skąpane w polewie czekoladowej to dla mnie zarówno legenda, jak i przerwa. Czy może być większy luksus niż czas?

It is not only a symbol of Viennese culture, elegance and luxury, but also the centre of a famously heated legal dispute over the rights to its recipe. For me, this moist, dense chocolate cake layered with tart apricot jam and coated in chocolate icing is both a legend and a moment of pause. After all, is there any greater luxury than time?



## *Słodka podróż* The Sweet Journey

**Wiele mówi o tożsamości i kulturze narodu, z którego pochodzi. O temperamencie, upodobaniach i umiejętności celebrowania. Deser to nie tylko słodka przerwa, zatrzymanie się, ale też opowieść o miejscu i ludziach.**

It says a great deal about the identity and culture of the nation it comes from – about temperament, tastes and the art of celebration. Dessert is not merely a sweet pause, but also a story about a place and its people.



tekst / by  
**KATARZYNA KACHEL**

dziennikarka NG Traveler, pisarka  
NG Traveler journalist, a writer



” Baklava to niebiańska słodycz i syrop, który ci spływa po rękach. W Turcji jem z pistacjami, w Grecji z cynamonem. Połączenie cieniutkich warstw ciasta filo, do tego miód, woda różana i orzechy.

Baklava is heavenly sweetness and syrup running down your hands. In Turkey, I eat it with pistachios; in Greece, with cinnamon. Delicate layers of filo pastry combined with honey, rosewater and nuts create a dessert that is impossible to resist.

#### ↓ KLADDKAKA

Jedno z kultowych ciast Szwedów, przypominające brownie. Proste, klasyczne, do tego lepkie, czekoladowe i jak mówi nazwa – „brudzące”. Całość dopełniają chrupiące brzegi i gęsty środek, który wylewa się jak lawa.

One of Sweden's cult classic cakes, often compared to a brownie. Simple and classic, yet sticky, deeply chocolatey and – as the name itself suggests – deliciously messy. Crisp edges give way to a dense centre that spills out like lava.

#### ↑ CENDOL

Lody z fasolą? Mnie ten deser urzeka kolorami. Syci, chłodzi i zaskakuje. Prostota, jak i sukces tego azjatyckiego deseru tkwi w lokalnych składnikach: mleku kokosowym, syropie z cukru palmowego, zielonych kluszczykach z ryżowej mąki i ekstraktu z pandanusu, a także pasty z czerwonej fasoli. Cendol podawany jest na lodzie.

Ice cream with beans? What captivates me most about this dessert is its colour. Filling, cooling and delightfully surprising, cendol owes both its simplicity and charm to local ingredients: coconut milk, palm sugar syrup, green jelly-like noodles made from rice flour and pandan extract, as well as red bean paste. Served over ice, it is the taste of refreshment in dessert form.



**” Bezowy tort pavlova, dedykowany primabalerinie Annie Pawłowej, zachwyca różnorodnością tekstur i kontrastującymi smakami. O autorstwo wciąż spierają się Australia i Nowa Zelandia. Uwielbiam go, bo jest i chrupiący, i puszysty, a pianki bezy lekko się ciągną. No i za świeże kwaskowe owoce i bitą śmietanę.**

The meringue pavlova, created in honour of ballerina Anna Pavlova, delights with its contrasting textures and flavours. Australia and New Zealand still dispute who invented it. I love it for being both crisp and cloud-like, with meringue that melts softly and stretches ever so slightly. And, of course, for the fresh tart fruit and whipped cream.





### ← GOMBOCE

Ziemniaczane knedle z gorącymi śliwkami popularne w Serbii, Chorwacji i Polsce są proste, sycające i intensywne. Ciasto lubię delikatne i miękkie, a śliwki oczywiście kwaskowate, w całości. Dla mnie najlepsze, kiedy się te kluski poleje bułką tartą zarumienioną na maśle. Popular in Serbia, Croatia nad Poland, these potato dumplings filled with hot plums are simple, hearty and wonderfully intense. I like the dough delicate and soft, and the plums – whole and pleasantly tart. For me, they are best served with breadcrumbs browned in butter and poured generously over the top.



**” Tajemnicą tego deseru przypisywanego imigrantom europejskim jest czas. Oczywiście dobre produkty, jak ser, jajka, masło też. Ale jego moc to czas mu poświęcony. Sernik w stylu nowojorskim to gęste, ciężkie i intensywne serowe ciasto. I spód z kruchych ciasteczek.**

The secret of this dessert, often associated with European immigrants, lies in time. Good ingredients matter too, of course – cream cheese, eggs and butter – but its true magic comes from the patience devoted to making it. New York-style cheesecake is dense, rich and intensely creamy, set on a crumbly biscuit base.



### ← TIRAMISU

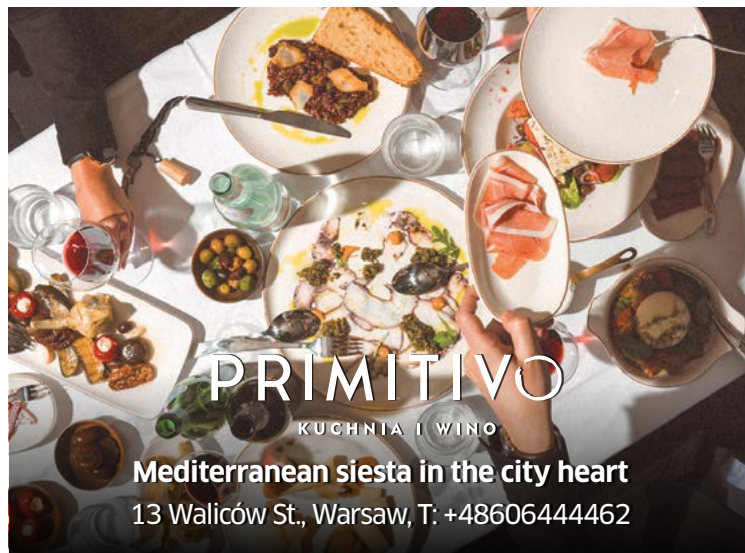
Włosi mówią, że to deser miłości. Może przez likier albo wino marsala, które się dodaje do niego, albo przez kakao, które jest boskim afrodyzjakiem. Mieszanka espresso, mascarpone, do tego biszkopty i gorzkie kakao sprawia, że nie tylko ośładza życie, ale daje niezłego kopa.

Italians call it the dessert of love. Perhaps because of the liqueur or Marsala wine added to it, or maybe because cocoa itself is considered a divine aphrodisiac. The combination of espresso, mascarpone, ladyfingers and bitter cocoa not only sweetens life, but gives it quite a kick too.



# EXPERIENCE THE BEST OF WARSAW

gfc-grupa.pl



## PRIMITIVO

KUCHNIA I WINO

Mediterranean siesta in the city heart

13 Waliców St., Warsaw, T: +48606444462



## elixir

RESTAURANT BY DOM WÓDKI

Modern Polish cuisine  
with vodka pairing experience

9/11 Wierzbowa St., Warsaw, T: +48228282211



**CZERWONY  
WIEPRZ**



The last secrets of communist cuisine

68 Żelazna St., Warsaw, T: +48228503144



The roots of bartending  
with polish twist

11 Wierzbowa St., Warsaw,  
T: +48 888 600 805



**MUZEUM WÓDKI**  
VODKA MUSEUM  
WARSAW

The world's famous spirit still has a few secrets

11 Wierzbowa St., Warsaw, T: +48888600805

## ↓ RASMALAI

Bengalski przysmak to nie tylko deser, ale zwykłe moment celebracji i świętowania. Przyrządza się go z sera chhena gotowanego w syropie cukrowym, a potem kąpie w słodkim, gęstym mleku. Jest formowany w płaskie kulki, kremowy, ma nuty kardamonu, czasami dekoruje się go płatkami z migdałów i szafranem.

This Bengali delicacy is not merely a dessert, but often part of moments of celebration and festivity. Made from chhena cheese cooked in sugar syrup and later soaked in thick, sweetened milk, it is shaped into flat discs with a creamy texture and delicate notes of cardamom. Sometimes it is finished with saffron and almond flakes.



## → KHANOM KHROK

By je zrobić, dobrze mieć specjalną żeliwną patelnię z wgłębieniami. Ten klasyk tajskiej kuchni to małe naleśniczki kokosowe, które smakują wybitnie. Są chrupiące na zewnątrz i kremowe w środku. Do tego sycące, robi się je z mąki ryżowej i mleka kokosowego. Uwielbiam te z solą, szalotką i kukurydzą.

To make them properly, it helps to have a special cast-iron pan with little wells. This Thai classic – tiny coconut pancakes – is dangerously good: crisp on the outside, creamy in the centre and surprisingly filling. Made with rice flour and coconut milk, I love them most with salt, shallots and corn. ■



„ Mochi, czyli japońskie miękkie ciasteczka ryżowe przynoszą szczęście i obfitość. Powstają z kleistego ryżu, słodkiej pasty z czerwonej fasoli. Popularne są też wersje z orzeszkami i sezamem.

Mochi – soft Japanese rice cakes – are said to bring good fortune and abundance. They are made from glutinous rice and sweet red bean paste, though versions with peanuts or sesame are popular as well.



RESTAURANT

*Fukier.*

OLD TOWN

**THE OLDEST RESTAURANT IN WARSAW  
NAJSTARSZA RESTAURACJA W WARSZAWIE**

Discover the culinary magic of Magda Gessler – an icon of Polish gastronomy who has spent years celebrating Poland's culinary heritage while giving traditional recipes a contemporary touch. Recommended by the Michelin Guide, U Fukiera is the culinary heart of Warsaw – a place where history meets the timeless flavours of Polish cuisine, delighting guests from around the world.

Discover a taste that has become legendary.

Odkryj kulinarną magię Magdy Gessler – ikony polskiej gastronomii, która od lat promuje polskie dziedzictwo kulinarne, przywracając dawnym recepturom nowoczesny blask. Wyróżniona przez Michelin Guide restauracja U Fukiera to kulinarne serce Warszawy, gdzie historia łączy się z tradycyjnymi smakami polskiej kuchni, zachwycając gości z całego świata.

Poznaj smak, który stał się legendą.

Rynek Starego Miasta 27, Warszawa, REZERWACJE / RESERVATIONS: tel. 600 999 933, [fukier@ufukiera.pl](mailto:fukier@ufukiera.pl)

*Magda Gessler*




# OFERTA SPECJALNA

Wizualizacje nie stanowią oferty w rozumieniu prawa i opublikowane są w celach informacyjnych.



## CU

### Przełącz codzienność na komfort

-  2 min do Stacji Metro Imielin
-  siłownia TechnoGym z nagłośnieniem
-  zaawansowany system parkingowy i kontroli dostępu



**CU23.PL**



# Spokój. Miasto. Ty.

Calm. The City. And You.

**Codziennosc w dobrym rytmie: 2 min do metra Imielin,  
10 min do Lasu Kabackiego i technologia, która ułatwia życie.**  
Everyday life in a good rhythm: 2 minutes to Imielin metro station,  
10 minutes to Kabaty Forest, and technology that makes life easier.

Cynamonowa to kameralne osiedle realizowane przez firmę Monting Development przy ul. Cynamonowej 23 na warszawskim Ursynowie – blisko zieleni i miejskich wygod. Do metra Imielin dojdiesz pieszo w 2 minuty, a do Lasu Kabackiego dojedziesz rowerem w 10 minut.

Trzy nowoczesne budynki oferują 187 mieszkań i 16 lokali usługowych. Szlachetna elewacja i duże przeszklenia ze szklanymi balustradami zapewniają światło i lekkość bryły.

Codziennosc ułatwiają: rozbudowany system smart home, kontrola dostępu i monitoring, prywatny automat paczkowy, winda techniczna dla rowerów, miejsca pod ładowarki aut elektrycznych, strefa KidsPlay i siłownia dla mieszkańców.

Cynamonowa is an intimate development by Monting Development, located at 23 Cynamonowa Street in Warsaw's Ursynów district – close to greenery and urban amenities. The Imielin metro station is a 2-minute walk away, while Kabaty Forest can be reached by bike in 10 minutes.

Three modern buildings offer 187 apartments and 16 commercial units. The elegant façade and large glazing with glass balustrades provide plenty of light and give the architecture a sense of lightness.

Everyday life is made easier by a range of amenities: an advanced smart home system, access control and monitoring, a private parcel locker, a technical lift for bicycles, spaces for electric car chargers, a KidsPlay zone, and a residents' gym.

**MONTING**  
DEVELOPMENT



Dowiedz się więcej: / Find out more:  
[CU23.PL](http://CU23.PL)

Przedstawione wizualizacje i inne elementy graficzne mają charakter wyłącznie poglądowy i stanowią materiał pomocniczy dla przyszłych nabywców. Ostateczny wygląd budynków oraz zagospodarowania terenu mogą podlegać zmianom na etapie realizacji projektu w zakresie dozwolonym przez obowiązujące przepisy. Wizualizacja nie jest oświadczeniem woli ani nie stanowi oferty w rozumieniu art. 66 par. 1 kodeksu cywilnego.

The presented visualizations and other graphic elements are for illustrative purposes only and constitute supplementary material for prospective purchasers. The final appearance of the buildings and site development may be subject to change during the project implementation stage within the scope permitted by applicable laws and regulations. The visualization does not constitute a declaration of intent nor does it constitute an offer within the meaning of Article 66 §1 of the Civil Code.



# NATURALNOŚĆ TO NOWY LUKSUS

NATURAL BEAUTY  
IS THE NEW LUXURY

**Look natural, not plastic – to jedna z najważniejszych filozofii nowoczesnego chirurgicznego odmładzania twarzy – mówi dr hab. n. med. Artur Pasternak, prof. UJ z warszawskiej Kliniki Dr Szczyt Chirurgia Plastyczna.** “Look natural, not plastic” – this is one of the defining philosophies of modern facial rejuvenation surgery, says Dr Artur Pasternak, MD, PhD, Professor at the Jagiellonian University and surgeon at the Dr Szczyt Plastic Surgery Clinic in Warsaw.

tekst / by LENA IWAŃSKA

PL

## Jeszcze kilka lat temu lifting twarzy budził skrajne emocje. Co się zmieniło?

Przed wszystkim oczekiwania pacjentek. Kobiety chcą wyglądać świeżo, naturalnie i harmonijnie – bez efektu „operowanej twarzy”. Współczesny facelift nie zmienia rysów, lecz przywraca twarzy młodszy i wypoczęty wygląd.

## Na czym polega nowoczesny facelift?

Dawniej lifting kojarzył się głównie z napinaniem skóry. Dziś operuję przede wszystkim w głębszych warstwach tkanek twarzy – tam gdzie rzeczywiście zachodzą procesy starzenia takie jak: opadanie policzków, utrata wyraźnej linii żuchwy czy zwiotczenie szyi.

## Coraz częściej mówi się o technice Deep Plane – skąd jej popularność?

To jedna z najbardziej zaawansowanych technik liftingu twarzy, rozwijana w renomowanych ośrodkach chi-

ENG

## Just a few years ago, facelifts sparked strong emotions. What has changed?

Above all, patients’ expectations. Women today want to look refreshed, natural and harmonious – without the telltale “operated face” effect. A modern facelift no longer changes one’s features, but restores a younger, well-rested appearance

## What defines the modern facelift?

In the past, facelifts were associated mainly with tightening the skin. Today, I operate primarily on the deeper layers of facial tissue – where the real ageing processes occur, such as sagging cheeks, loss of jawline definition or neck laxity.

## We hear more and more about the Deep Plane technique. Why has it become so popular?

It is one of the most advanced facelift techniques, developed in leading plastic surgery centres in the United States. I use the Deep Plane technique in my everyday practice because it delivers natural and long-lasting rejuvenation. Rather than working only on the surface, I reposition the deeper facial structures as a single unit. It is worth noting that this is a highly demanding method that requires extensive surgical experience, an exceptional understanding of facial anatomy and specialist training, which I completed in the US.



**dr hab. n. med.  
Artur Pasternak,  
prof. UJ**  
– chirurg plastyk  
i chirurg ogólny  
specjalizujący  
się w chirurgii  
estetycznej  
twarzy, piersi oraz  
modelowaniu  
sylwetki.

– plastic and general  
surgeon specializing  
in aesthetic surgery of  
the face, breasts and  
body contouring.

urgii plastycznej w Stanach Zjednoczonych. Technikę Deep Plane stosuję w mojej codziennej praktyce, ponieważ pozwala uzyskać naturalny i długotrwały efekt odmłodzenia. Zamiast działać wyłącznie powierzchownie, unoszę głębsze struktury twarzy jako jedną całość. Warto podkreślić, że jest to metoda wymagająca dużego doświadczenia chirurgicznego, doskonałej znajomości anatomii twarzy oraz specjalistycznych szkoleń, które odbywałem w USA.

**Jak powinien wyglądać dobrze wykonany lifting twarzy?**

Najlepszy lifting to taki, którego nie widać. Twarz ma wyglądać świeżo i młodo, ale przede wszystkim pozostać sobą. Pacjentki często słyszą po zabiegu: „świetnie wyglądasz”, ale nikt nie domyśla się operacji. I właśnie to jest dziś największy komplement.

**Czy lifting twarzy łączy się z innymi zabiegami?**

Tak, ponieważ twarz traktujemy jako harmonijną całość. Facelift często uzupełniany jest plastyką powiek, liftingiem brwi czy lip liftem – zabiegiem subtelnie poprawiającym proporcje ust. Dzięki temu mogą uzyskać u pacjentek spójny i naturalny efekt podczas jednej operacji i jednego znieczulenia.

**Kto jest dziś idealną kandydatką do liftingu twarzy?**

Pacjentka, która zauważa utratę owalu twarzy, zatarcie linii żuchwy, opadanie policzków czy zwiotczenie szyi, ale nadal chce wyglądać naturalnie i elegancko.

**Jak długo utrzymują się efekty operacji?**

Efekty Deep Plane Facelift utrzymują się ok. 10–15 lat. Proces starzenia oczywiście nadal postępuje, jednak pacjentka przez cały czas wygląda naturalnie i młodziej względem swojego wieku. Duże znaczenie ma również dalsza profilaktyka anti-aging – odpowiednia pielęgnacja skóry oraz zabiegi medycyny estetycznej, takie jak laseroterapia czy osocze bogatopłytkowe, pomagają dłużej utrzymać efekt świeżej i harmonijnej twarzy.

**W jakim kierunku rozwija się chirurgia estetyczna twarzy?**

Coraz większą rolę odgrywają techniki mniej inwazyjne, takie jak Deep Plane Preservation Facelift – często łączony z przeszczepem własnej tkanki tłuszczowej, czy endoskopowy lifting brwi wykonywany z minimalnych, ukrytych cięć. ■

więcej: [drszczyt.pl](http://drszczyt.pl)

**What should a well-executed facelift look like?**

The best facelift is the one no one notices. The face should look fresher and younger, but above all remain natural and true to itself. After surgery, patients often hear: “You look amazing” – yet nobody suspects they have undergone an operation. And today, that is the greatest compliment of all.

**Is facelift surgery often combined with other procedures?**

Yes, because we treat the face as one harmonious whole. A facelift is often complemented by eyelid surgery, a brow lift or a lip lift – a procedure that subtly refines the proportions of the lips. This allows me to achieve a cohesive and natural result during a single operation and under one anaesthetic.

**Who is the ideal candidate for a facelift today?**

A patient who notices a loss of facial definition, a less defined jawline, sagging cheeks or neck laxity, but still wants to look natural and elegant.

**How long do the results last?**

The effects of a Deep Plane Facelift typically last around 10 to 15 years. Naturally, the ageing process continues, but the patient consistently looks younger and more refreshed in relation to their age. Long-term anti-ageing prevention also plays an important role – proper skincare and aesthetic medicine treatments such as laser therapy or platelet-rich plasma help preserve a fresh, harmonious appearance for longer.

**Where is facial aesthetic surgery heading today?**

Less invasive techniques are playing an increasingly important role, such as the Deep Plane Preservation Facelift – often combined with fat grafting using the patient's own tissue – as well as endoscopic brow lifts performed through minimal, discreetly hidden incisions. ■

more: [drszczyt.pl](http://drszczyt.pl)

**„ Najlepszy lifting to taki, którego nie widać. Twarz ma wyglądać świeżo i młodo, ale przede wszystkim pozostać sobą.**

The best facelift is the one no one notices. The face should look fresher and younger, but above all remain natural and true to itself.



10



9



8



1



2



7



6



4

5

## GARDEN PARTY

Sezon plenerowych spotkań to okazja do celebrowania prostych przyjemności w towarzystwie bliskich. Oto kilka drobiazków, które się wam przydadzą.

Outdoor gathering season is the perfect excuse to celebrate life's simple pleasures in good company. Here are a few little things that will make those moments even better.

- 1. Torebka *Elsa*, 2365 zł, *Elsa* bag, PLN 2365, **CULT GAIA**
- 2. Kapelusz, 1330 zł, Bucket hat, PLN 1330, **RUSLAN BAGINSKIY**
- 3. Brelok, 1913 zł Charm, PLN 1913, **LOEWE** 4. Talerz, 306 zł, Plate, PLN 306, **LES OTTOMANS** 5. Komplet sztućców *Waverly 16 elem.*, 239 zł, *Waverly* cutlery set 16 piece, PLN 239, **BYON** 6. Komplet do wody *Day & Night N°3*, 69 zł, *Day & Night* Water Set No. 3, PLN 69, **KROSNO** 7. Szklanki do matchy *Matcha Moments 310 ml*, komplet 4 szt. 59 zł, *Matcha Moments* matcha glasses 310 ml, set of 4, PLN 59, **KROSNO** 8. Maszyna do lodów *Tefal Frezzi*, 1499 zł, *Tefal Frezzi* ice cream maker, PLN 1499, **TEFAL** 9. **TEFAL OptiGrill 4w1 XL GC784D**, 1199 zł **TEFAL OptiGrill 4in1 XL GC784D**, PLN 1199, **TEFAL** 10. Obrus, 663 zł Tablecloth, PLN 663, **LES OTTOMANS**

# ne<sup>leaf</sup> boa

NOWA LINIA  
**Glow Peptide**

FOREVER  
*Young*



POZNAJ ZAAWANSOWANĄ  
TECHNOLOGIĘ PEPTYDOWĄ  
**ANTI-HAIR-AGE**

## Dobry adres

Good Address



WARSAW

## ŚWIAT AGAWY I KUKURYDZY THE WORLD OF AGAVE AND CORN

Między industrialnymi murami Fabryki Norblina kryje się miejsce, które przyciąga hukiem szejkerów koktajlowych. Za zabytkowymi drzwiami z podkową, w Pasażu Wenera, znajduje się świat Donkey Shoe! Bar przenosi gości w świat agawy, kukurydzy i czasów prohibicji w USA. Przestrzeń gwarantuje unikatową intymność, o którą dbają prawdziwi pasjonaci sztuki barmańskiej. A koktajle? Znakomite!

Hidden within the industrial walls of Norblin Factory is a place alive with the sound of cocktail shakers. Behind the historic horseshoe-marked doors, in Werner Passage, lies the world of Donkey Shoe – a bar that transports guests into a universe of agave, corn spirits and America's Prohibition era. The intimate atmosphere is curated by true masters of the bartending craft. And the cocktails? Outstanding!

więcej | more: [donkeyshoe.com/pl](http://donkeyshoe.com/pl)

WARSAW

## ARTYSTYCZNE MIKROŚWIATY

ARTISTIC MICROCOSMS

Warszawskie Historyczne Pracownie Artystyczne to miejsca twórczości – dawne pracownie malarzy, rzeźbiarzy i grafików, które były świadkami powstawania dzieł polskiej sztuki. Zachowane w oryginalnym kształcie, często z osobistymi przedmiotami, stanowią żywe archiwum polskiej kultury. Jednym z takich miejsc jest pracownia wybitnego malarza Rajmunda Ziemskiego (1930–2005). Można ją odwiedzić po wcześniejszym umówieniu.

Warsaw's Historic Artists' Studios are spaces of creativity – former ateliers of painters, sculptors and graphic artists that witnessed the birth of some of Poland's most important works of art. Preserved in their original form, often together with personal belongings, they serve as a living archive of Polish culture. One such place is the studio of the acclaimed painter Rajmund Ziemiński (1930–2005), which can be visited by prior appointment.

więcej | more: [fundacja@ziemski.art](mailto:fundacja@ziemski.art)



# UNIQUE APARTMENTS IN KRAKÓW

WYJĄTKOWE APARTAMENTY W KRAKOWIE



  
**Dajwór**

## Your place in the heart of Kazimierz Twoje miejsce w sercu Kazimierza

A cozy development in the heart of Kazimierz, Kraków. Featuring 20 modern apartments and 4 commercial spaces in one of Poland's most atmospheric and iconic locations.

Kameralna inwestycja w centrum krakowskiego Kazimierza. 20 nowoczesnych apartamentów i 4 lokale usługowe w jednym z najbardziej klimatycznych i rozpoznawalnych miejsc w Polsce

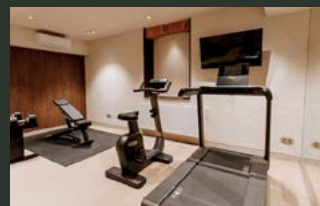


  
**Wenecja I**

## A place where history meets modernity Miejsce, gdzie historia spotyka się z nowoczesnością

Luxury apartments in a beautifully restored early 20th-century tenement building in the heart of Kraków. A distinctive development designed for those who appreciate exceptional materials, refined craftsmanship, and timeless aesthetics.

Luksusowe apartamenty w odrestaurowanej kamienicy z początku XX wieku w centrum Krakowa. Wyjątkowy projekt, stworzony z myślą o osobach ceniących wysoką jakość materiałów, staranność wykończenia i niepowtarzalną estetykę.



We are building a friendly space / Budujemy przyjazną przestrzeń

Wadowicka 6, 30-415 Kraków, tel. 12 297 22 00  
[www.buma.com.pl](http://www.buma.com.pl)



## Dobry adres

Good Address



KRAKOW

### DLA WYMAGAJĄCYCH FOR DISCERNING GUESTS

Aparthotel Best Views mieści się w prestiżowej kamienicy na jednej z głównych ulic dochodzących do Rynku Głównego w Krakowie. To 10 rodzajów apartamentów, z których najbardziej wyjątkowy jest 140-metrowy Apartament Panoramic Penthouse z prywatnym jacuzzi na balkonie i widokiem na Zamek Królewski na Wawelu. Apartament spełni oczekiwania najbardziej wymagających gości.

Best Views Aparthotel is housed in an elegant historic townhouse on one of the main streets leading to Kraków's Main Market Square. The property offers ten types of apartments, the most spectacular of which is the 140-square-metre Panoramic Penthouse, complete with a private jacuzzi on the balcony and sweeping views of Wawel Royal Castle. Designed with the most discerning guests in mind, the apartment delivers comfort at the highest level.

więcej | more: [aparthotelbestviews.com](http://aparthotelbestviews.com)



# WIN

YOUR NEXT  
DESTINATION:  
WINE, GREAT  
FOOD AND  
CLASSY VIBE.

+48 504 814 412  
Al.Solidarnosci 153  
@win.winebar



# Nowy uśmiech w jeden dzień



Innowacyjna metoda dla pacjentów cierpiących na częściowe lub całkowite bezzębie. ALL ON X QUICK SMILE polega na wszczepieniu czterech lub sześciu implantów, na których w dniu zabiegu mocowany jest stały most z pełnym uzębieniem w linii uśmiechu.

Jeśli zmagasz się z brakami zębowymi, poważnymi schorzeniami przyzębia, masz dość wyjmowanych protez, to rozwiązanie jest *idealne dla Ciebie*.

*Wysokiej jakości szwajcarskie implanty, innowacyjna, bezbolesna technika montażu oraz gwarancja jakości*  
- wszystko sprawia, że droga do pięknego uśmiechu okazuje się dużo szybsza, skuteczna i co najważniejsze  
- *totalnie bezbolesna*.

## Lekarze przeprowadzający zabiegi



lek. dent.  
Tomasz Kupryś



lek. dent.  
Bartłomiej Woryński



lek. dent.  
Jolanta Cyburt

Cena już od: **28 900 zł**

## KUPRYŚ DENTAL CLINIC

Kazimierza Brokła 2, Warszawa

+48 22 699 60 42

[kuprysdentalclinic.pl](http://kuprysdentalclinic.pl)

Raty 0% PayU



PayU<sup>+</sup>  
GPO

## *Dobry adres*

Good Address



WARSAW

### BIŻUTERIA Z CHARAKTEREM

STATEMENT JEWELLERY

Masz ochotę na wyjątkowy pierścionek lub kolczyki? Koniecznie odwiedź butik *Berries* przy ulicy *Wiejskiej 17* w Warszawie. To miejsce, w którym styl spotyka się ze sztuką – w komfortowej atmosferze możesz spokojnie wybrać odpowiednią biżuterię oraz napić się dobrej kawy. Zanim wyjdiesz, spójrz w górę – sufit zdobi niezwykle mural *Jagny Wróblewskiej* inspirowany kompozycją leśnych owoców. Ta realizacja nadaje wnętrzu niepowtarzalny charakter.

Looking for a unique ring or pair of earrings? Be sure to visit the *Berries* boutique at 17 *Wiejska Street* in Warsaw. It's a place where style meets art – in a relaxed and elegant atmosphere, you can take your time choosing the perfect piece of jewellery while enjoying a good coffee. Before you leave, look up – the ceiling is adorned with a striking mural by *Jagna Wróblewska*, inspired by a composition of forest fruits. The artwork gives the interior its truly distinctive character.

więcej | more: [berriesandco.pl](http://berriesandco.pl)



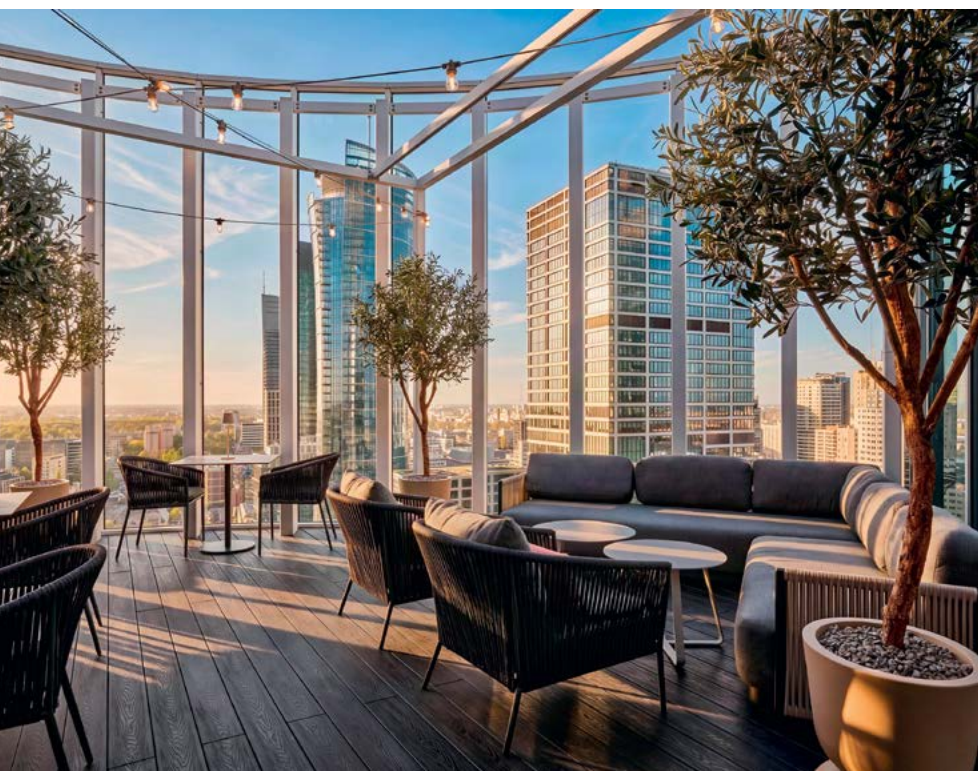
WARSAW

### KOKTAJL W CHMURACH

A COCKTAIL IN THE CLOUDS

Nad dachami Warszawy, gdzie miasto zaczyna błyszczeć – *The Roof*, usytuowany na 21. piętrze hotelu *Crowne Plaza Warsaw The Hub*, wyznacza nowe standardy miejskich skybarów. Baramani serwują autorskie koktajle z precyzją haute couture, a panoramiczny taras zamienia każdy wieczór w niezapomniany. Wszystko uzupełnia selektywnie dobrana muzyka, o którą dbają warszawscy DJ-e. High above the rooftops of Warsaw, where the city begins to sparkle, *The Roof* – located on the 21st floor of *Crowne Plaza Warsaw – The Hub* – is redefining the urban sky bar experience. Here, bartenders craft signature cocktails with haute couture precision, while the panoramic terrace turns every evening into something unforgettable. The atmosphere is completed by carefully curated music courtesy of Warsaw's top DJs.

więcej | more: [therooftskybar.com](http://therooftskybar.com)



©MATERIAŁY PRASOWE



Wybrzeże Gdynińskie 2, Warsaw  
www.letniskozoliborz.pl  
IG: letnisko\_zoliborz

# Letnisko

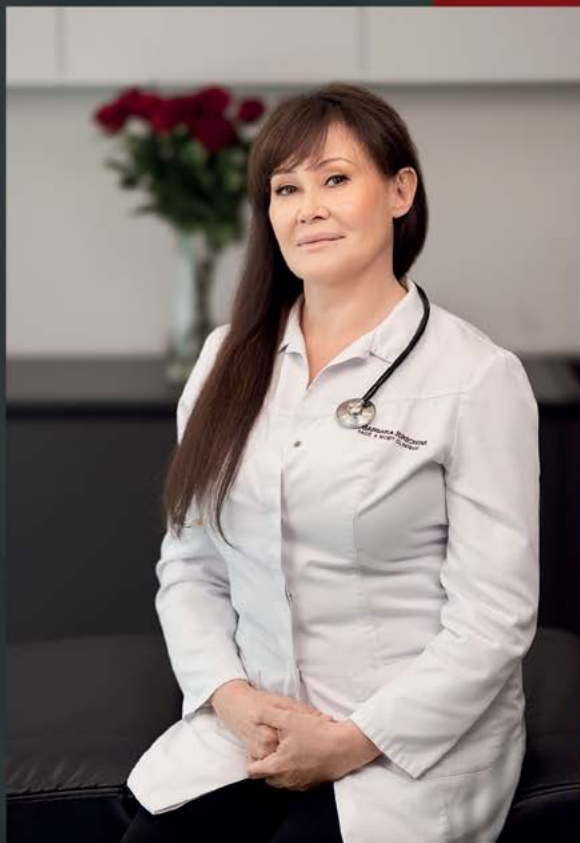
*Najbardziej letni bar Warszawy*

Letnisko nad Wisłą, to smak lata w jego najlepszym wydaniu – autorskie koktajle, street food z charakterem i wieczory, które płyną własnym rytmem. To tutaj, spontaniczne spotkania zyskują oprawę, a zwykły wypad na miasto zmienia się w chwilę, do której chce się wracać.

*Warsaw's ultimate summer bar*

Letnisko on the Vistula captures summer at its finest – signature cocktails, street food with character, and evenings that move to their own rhythm. Here, spontaneous get-togethers feel elevated, and a simple night in the city becomes something worth returning to.

REKLAMA



## DR BARBARA JERSCHINA

FACE & BODY CLINIQUE

**Warszawska Face & Body Clinique** specjalizuje się w procedurach z zakresu medycyny estetycznej i pielęgnacji skóry. W praktyce klinicznej wykorzystywane są certyfikowane technologie oraz wyroby medyczne zgodnie z ich przeznaczeniem i obowiązującymi normami. Każda procedura poprzedzona jest indywidualną konsultacją oraz kwalifikacją specjalisty – wyjaśnia właścicielka kliniki, dr Barbara Jerschina.

W ofercie znajdują się m.in. **technologie Endolift, Ulthera Prime, Thermage FLX oraz Ultraformer MPT.**

**Warsaw's Face & Body Clinique** focuses on aesthetic medicine procedures and advanced skin care.

The clinic uses certified technologies and medical devices in accordance with their intended use and applicable regulations. Each procedure is preceded by an individual consultation and professional qualification, explains the clinic's founder, Dr Barbara Jerschina.

The clinic's offer includes technologies such as **Endolift, Ulthera Prime, Thermage FLX and Ultraformer MPT.**



ul. Topiel 18, Warszawa - Powiśle

tel. +48 662 886 601  
drjerschina.pl

# *Lot dla każdego*

Flight for Everyone

Jak latać bezpiecznie i komfortowo – zwłaszcza będąc seniorem, kobietą w ciąży lub osobą z chorobą przewlekłą? Odpowiadamy.

How can you fly safely and comfortably – especially as a senior, an expectant mother, or someone afflicted with a chronic condition? Here's what you should know.

tekst / by PAULINA KOWALCZYK, PLL LOT



**PL****Co dzieje się z naszym organizmem, gdy jesteśmy w powietrzu?**

Podczas lotu spada ciśnienie parcjalne tlenu, co oznacza, że organizm jest lekko niedotleniony – dla większości pasażerów to stan nieodczuwalny. Powietrze w kabinie jest suche, co może sprzyjać podrażnieniu dróg oddechowych czy wysuszeniu skóry. Dlatego woda i krem nawilżający są w trakcie podróży samolotem obowiązkowe. A jeśli czeka nas dłuższy rejs, należy pamiętać o „economy class syndrome”, czyli zakrzepicy żył głębokich. A nie należy ona do rzadkości. Dlatego nie zapominajmy o poruszaniu się, bo długotrwałe siedzenie i zastój organizmu nigdy nie są dobre – w powietrzu i na ziemi. Warto też zaopatrzyć się w podkolanówki uciskowe, szczególnie na loty trwające powyżej czterech godzin. Wspomagają krążenie krwi, zapobiegają obrzękom oraz zmniejszają ryzyko zakrzepicy żył głębokich. Odpowiedzialna podróż zaczyna się już na etapie planowania.

**Czy zatem każdy może latać?**

Latanie jest bezpieczne dla większości osób, ale nie dla wszystkich w każdej sytuacji zdrowotnej. Przeciwwskazaniem mogą być m.in. niestabilne choroby

**ENG****What happens to our bodies in the air?**

During a flight, the partial pressure of oxygen drops, which means the body experiences mild oxygen deprivation – though for most passengers, this goes entirely unnoticed. Cabin air is also extremely dry, which can irritate the respiratory tract and leave the skin dehydrated. That's why water and moisturiser are absolute carry-on essentials. On longer flights, there's another issue to keep in mind: "economy class syndrome", or deep vein thrombosis. And it's far from rare. Movement matters, because prolonged sitting and poor circulation are never good for the body – whether in the air or on the ground. Compression socks are also worth considering, particularly on flights lasting more than four hours. They support blood circulation, help prevent swelling and reduce the risk of deep vein thrombosis. A responsible journey begins long before boarding.

**So, can everyone fly?**

Flying is safe for most people – but not in every medical situation. Contraindications may include unstable heart or lung disease, a recent heart at-





serca i płuc, niedawno przeżyty zawał czy zaawansowana anemia. Przed lotem warto skonsultować się z lekarzem, jeśli mamy schorzenia przewlekłe.

#### **A jak – z perspektywy lekarza – wygląda podróż samolotem dla seniorów?**

Szczególnie ważne są nawodnienie, regularne przyjmowanie leków i unikanie długiego unieruchomienia. Przy okazji dłuższych rejsów dobrze jest zatem co jakiś czas zrobić kilka kroków po pokładzie. Warto też wybierać miejsca przy przejściu, aby łatwiej się poruszać oraz stosować ćwiczenia nóg. Istotne jest też unikanie alkoholu i nadmiaru kofeiny.

#### **O bezpieczeństwie z pewnością myślą również kobiety w ciąży, które wybierają się np. na wakacje. Czy w powietrzu mogą być spokojne o swój stan?**

Najbezpieczniejszy okres na latanie to drugi trymestr ciąży, kiedy organizm jest już zaadaptowany, a ryzyko powikłań najmniejsze. W pierwszym i trzecim trymestrze warto zachować większą ostrożność i – dla własnego spokoju – skonsultować plan podróży z lekarzem prowadzącym. Przeciwwskazaniami mogą być m.in. zagrożenie porodem przedwczesnym czy niekontrolowane nadciśnienie. W większości przypadków zdrowa ciąża nie wyklucza latania. U kobiet ciężarnych, w związku z gospodarką hormonalną oraz upośledzeniem przepływu krwi żyłnej, wzrasta też ryzyko zakrzepicy żył głębokich. Dlatego przed podróżą należy omówić z lekarzem czynniki ryzyka oraz zasady profilaktyki. Warto wybrać miejsce przy przejściu, pomocne będzie zapięcie pasa bezpieczeństwa



### **Odpowiedzialna podróż zaczyna się już na etapie planowania.**

A responsible journey begins long before boarding.

tack, or severe anaemia. If you live with a chronic condition, it's always worth consulting your doctor before travelling.

#### **What does air travel look like for seniors from a doctor's perspective?**

For older passengers, hydration, taking medication regularly and avoiding prolonged immobility are particularly important. On long-haul flights, it's a good idea to get up every now and then and walk a few steps along the aisle. Choosing an aisle seat can make movement easier, while simple leg exercises can further support circulation. Avoiding alcohol and too much caffeine also makes a difference.

#### **What about flying during pregnancy?**

The safest time to fly is usually the second trimester, when the body has adapted to pregnancy and the risk of complications is at its lowest. During the first and third trimesters, extra caution is advisable and, for peace of mind, it's worth discussing travel plans with your doctor. Possible contraindications include the risk of premature labour or uncontrolled hypertension. In most cases, however, a healthy pregnancy does not rule out flying. Pregnancy also increases the risk of deep vein thrombosis due to hormonal changes and impaired venous blood flow. That's why it's important to discuss individual risk factors and preventive measures with a physician before travelling. An aisle seat can be helpful, as can fastening the seatbelt low beneath the belly and avoiding heavy meals before the flight.





# OCHNIK



*Your Travel Companion*

Discover more at  
[www.ochnik.com](http://www.ochnik.com)



## **Odwiedź z dzieckiem Smart Kids Planet – Centrum Mądrej Zabawy!**

Visit Smart Kids Planet with your child - the Center for Smart Play!

Szukasz miejsca na rodzinny przystanek podczas wizyty w Warszawie lub w Krakowie?

Odkryj jedyne w Polsce Centra Mądrej Zabawy dla dzieci od 0 do 10 lat, które łączą rozrywkę z edukacją, wypełniając lukę między tradycyjnymi salami zabaw a centrami nauki. To tutaj dzieci tworzą, eksperymentują i wcielają się w różne role – od kuriera po konstruktora – a każda aktywność staje się multisensoryczną przygodą rozwijającą kreatywność, współpracę i pewność siebie. Odkryj z nami świat mądrej zabawy – zarówno w Warszawie, jak i w Krakowie!

Are you looking for the perfect family stop during your visit to Warsaw or Kraków?

Discover Poland's only Smart Play Centres for children aged 0 to 10, where entertainment meets education and bridges the gap between traditional playrooms and science centres. Here, children create, experiment and step into different roles – from courier to engineer – while every activity becomes a multisensory adventure that nurtures creativity, cooperation and self-confidence. Discover the world of smart play with us – in both Warsaw and Kraków!

More information and tickets: [www.smartkidsplanet.pl](http://www.smartkidsplanet.pl)  
Warszawa - Fabryka Norblina, Kraków - Galeria Kazimierz



## Z dobrym przygotowaniem dla większości osób podróż samolotem jest bezpieczna. Należy pamiętać o nawodnieniu i poruszaniu się, szczególnie w trakcie długich lotów.

With proper preparation, flying is safe for most people. It's important to stay hydrated and keep moving, especially during long flights.

nisko pod brzuchem oraz unikanie ciężkich posiłków przed lotem.

### Jak lot może wpływać na najmłodszych pasażerów?

U dzieci szczególnie wrażliwe są uszy – zmiany ciśnienia mogą powodować ból i dyskomfort, bo trąbka słuchowa, która odpowiada za wyrównywanie ciśnienia, jest niedojrzała i węższa niż u dorosłych. Pomaga ssanie, np. karmienie, smoczek lub picie, które poprzez pracę mięśni ułatwia wyrównanie ciśnienia w uchu środkowym, zwłaszcza podczas startu i lądowania. Lot może też chwilowo zaburzyć rytm snu i wywołać rozdrażnienie, co wynika ze zmiany bodźców i zmęczenia. Układ odpornościowy dzieci jest w trakcie rozwoju, dlatego większe znaczenie ma higiena rąk i unikanie kontaktu ze źródłami infekcji. Spokojne zachowanie opiekuna działa regulująco na układ nerwowy dziecka, dzięki czemu większość małych pasażerów znosi podróż dobrze i bez powikłań.

### A co, jeśli chorujemy na chorobę przewlekłą, a nie chcemy rezygnować z podziwiania świata?

Najważniejsze jest ustabilizowanie choroby przed podróżą, bo dobrze kontrolowany organizm znacznie lepiej znosi warunki panujące w samolocie. Leki należy mieć w bagażu podręcznym i przyjmować je zgodnie z harmonogramem, uwzględniając zmianę stref czasowych. Dobrze jest mieć też krótką dokumentację medyczną i zapas leków na wypadek niespodziewanych sytuacji. Osoby z cukrzycą powinny kontrolować poziom glukozy częściej niż zwykle, bo zmiana rytmu dnia i posiłków może wpływać na wyniki.

### Częstymi gośćmi na pokładach samolotów są również osoby z niepełnosprawnościami. Czy w ich przypadku coś stoi na przeszkodzie, by podróżować?

Takie osoby powinny wcześniej zgłosić swoje potrzeby linii lotniczej, to pozwala zapewnić odpowiednią pomoc już na etapie odprawy. Załoga jest przeszkolona, by udzielić wszelkiej pomocy. Ważne jest zaplanowanie wsparcia przy poruszaniu się oraz łatwego dostępu do leków i niezbędnego sprzętu medycznego podczas całej podróży. Należy uwzględnić wpływ lotu na stan zdrowia, gdyż znajdujemy się 10 tys. m nad ziemią. Dotyczy to także zaburzeń lękowych, neurologicznych czy przewlekłych zespołów bólowych. Osoby z wrażliwością sensoryczną mogą skorzystać ze słuchawek wygłuszających lub technik relaksacyjnych, które pomagają ograniczyć stres. ■



lek.  
**Paulina Wujek**  
MD  
Paulina Wujek

### How does flying affect children?

Children are especially sensitive to pressure changes, which can cause pain and discomfort in the ears. Their Eustachian tubes – responsible for equalising pressure – are narrower and less developed than in adults. Sucking helps. Feeding, a dummy, or simply drinking encourages the muscles involved in pressure equalisation to work more effectively, particularly during take-off and landing. Flying can also temporarily disrupt sleep patterns and cause irritability, largely due to overstimulation and fatigue. Since children's immune systems are still developing, hand hygiene and avoiding exposure to infections are especially more important. A calm caregiver, meanwhile, has a regulating effect on a child's nervous system – which is why most children cope with air travel surprisingly well.

### What if we live with a chronic illness but still want to see the world?

The key is ensuring the condition is stable before travelling. A well-managed body can cope far better with the demands of flying. Medication should always be packed in hand luggage and taken according to schedule, with time zone changes taken into account. It's also wise to carry a brief medical summary and an extra supply of medication in case of unexpected delays or disruptions. People living with diabetes should monitor glucose levels more frequently than usual, as changes to daily routine and meal times can affect readings.

### Passengers with disabilities are also frequent travellers on board aircraft. Are there any obstacles that might prevent them from flying?

Passengers with disabilities should notify the airline of their needs in advance. This allows appropriate assistance to be arranged as soon as you check in. Cabin crews are trained to provide support throughout the flight. Careful planning is important – particularly when it comes to mobility assistance, easy access to medication and any essential medical equipment. The effects of flying on a person's condition should also be considered, after all, we are travelling at an altitude of 10,000 metres. This applies not only to physical disabilities, but also to anxiety disorders, neurological conditions, and chronic pain syndromes. Passengers with sensory sensitivities may find noise-cancelling headphones or relaxation techniques especially helpful in reducing stress during the journey. ■

# LOT info



## DOŁĄCZ DO NEWSLETTERA I LEĆ PO NAJLEPSZE OKAZJE

Join the Newsletter and fly to the best deals

Będziemy Cię informować o nowościach i promocjach. Przyłącz się do naszych podróżników i nie pozwól by ominęły Cię najlepsze oferty.



We will inform you about news and promotions. Join our travelers and always stay up to date! Don't let the best offers pass you by.



### SIATKA POŁĄCZEŃ

*Route network* 142

### FLOTA

*Fleet* 146

### LOT DLA FIRM

*LOT dla firm* 154

### ROZRYWKA POKŁADOWA

*In-flight entertainment* 158

### PORADNIK PASAŻERA

*Passenger handbook* 160

Zapraszamy na [lot.com](http://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 rozkładowe | schedule destinations
- kierunki code-share | code-share destinations
- kierunki czarterowe | charter destinations
- kierunki sezonowe | seasonal destinations

**Połączenia czarterowe średniego i dalekiego zasięgu na sezon zimowy 2025/2026**  
 Medium & long haul charter services for winter 2025/2026 season

**z Katowic do...** | from Katowice to:  
 Sharm el Sheikh, Bangkok, Cancun, Hurgada, Phu Quoc, Punta Cana, Phuket,

**z Warszawy do...** | from Warsaw to:  
 Agadir, Bangkok, Cancun, Ho Chi Min, Hurghada, Langkawi, Marsa Alam, Mauritius, Phu Quoc, Punta Cana, Puerto Plata, Phuket, Sharm El Sheikh



**WARSAW**

Połączenia krajowe  
Domestic services

Gdansk  
Olsztyn  
Szczecin  
Bydgoszcz  
Poznan  
Zielona Gora  
Wroclaw  
Katowice  
Cracow  
Rzeszow  
Lublin

**WARSAW**

Wroclaw  
Rzeszow  
Cracow

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
- kierunki rozkładowe | schedule destinations
- kierunki rozkładowe i czarterowe | schedule and charter destinations
- kierunki sezonowe | seasonal destinations
- kierunki czarterowe | charter destinations
- kierunki code-share | code-share destinations

Połączenia czarterowe bliskiego zasięgu na sezon zimowy 2025/2026 | Short haul charter services for winter 2025/2026 season

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

\*tymczasowo zawieszono | temporarily suspended  
Stan na 13/02/2026 | Status as of 13FEB26





**SAMOLOTY DALEKODYSTANSOWE**

*Long-haul aircraft*

**Boeing 787-9 Dreamliner**

Zasięg max | Range 13 350 km



— Długość | Length 62,82 m —

Liczba Number in fleet	7	V przelotowa Cruising speed	875 km/h
Rozpiętość skrzydeł Wing span	60,17 m	Liczba miejsc BC/PEC/EC Capacity	24/21/249

**Boeing 787-8 Dreamliner**

Zasięg max | Range 12 650 km



— Długość | Length 56,72 m —

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

**Embraer E195 E2**

Zasięg max | Range 4 815 km



— Długość | Length 41,60 m —

Liczba Number in fleet	3	V przelotowa Cruising speed	876 km/h
Rozpiętość skrzydeł Wing span	35,12 m	Liczba miejsc Capacity	136

**Embraer 195**

Zasięg max | Range 3 990 km



— Długość | Length 38,65 m —

Liczba Number in fleet	15	V przelotowa Cruising speed	870 km/h
Rozpiętość skrzydeł Wing span	28,72 m	Liczba miejsc Capacity	118/112**

**Embraer 190**

Zasięg max | Range 3 461 km



— Długość | Length 36,64 m —

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

**Embraer 175**

Zasięg max | Range 3 300 km



— Długość | Length 31,68 m —

Liczba Number in fleet	13***	V przelotowa Cruising speed	870 km/h
Rozpiętość skrzydeł Wing span	26,00 m	Liczba miejsc Capacity	82/88**

**Embraer 170**

Zasięg max | Range 3 700 km



— Długość | Length 29,90 m —

Liczba Number in fleet	2	V przelotowa Cruising speed	870 km/h
Rozpiętość skrzydeł Wing span	26,00 m	Liczba miejsc Capacity	76

**SAMOLOTY ŚREDNIO- I KRÓTKODYSTANSOWE**

*Medium and short-haul aircraft*

**Boeing 737 MAX 8**

Zasięg max | Range 5 750 km



— Długość | Length 39,52 m —

Liczba Number in fleet	26	V przelotowa Cruising speed	839 km/h
Rozpiętość skrzydeł Wing span	35,92 m	Liczba miejsc Capacity	186/189**

**Boeing 737-800 NG**

Zasięg max | Range 5 435 km



— Długość | Length 39,47 m —

Liczba Number in fleet	6	V przelotowa Cruising speed	834 km/h
Rozpiętość skrzydeł Wing span	35,78 m	Liczba miejsc Capacity	186

\*\* w zależności od wersji \*\*depending on the version

\*\*\* w tym dwa do dyspozycji rządu \*\*\*including two aircraft at the government's disposal

POLISH AIRLINES

**LOT**

A STAR ALLIANCE MEMBER

**WHAT'S NEW**  
**ON BOARD**

## *LOT Business Class: nowe dania wege / new vegetarian dishes*

Nowe propozycje wegetariańskie w LOT Business Class na trasach z Warszawy do Stanów Zjednoczonych i Kanady łączą smak z nowoczesną kuchnią roślinną. W menu m.in. grillowany stek z selera i buraka, podane z kompozycją sezonowych warzyw oraz świeżymi zielonymi dodatkami.

*New vegetarian offerings in LOT Business Class on flights from Warsaw to USA and Canada blend flavor with modern plant-based cuisine. The menu features a grilled celeriac and beetroot steak, served with a selection of seasonal vegetables and fresh green garnishes.*



## NOWOŚCI W KATALOGU SHOP & MORE



### *Haribo Travel Parade*

Żelki Haribo Travel Parade zabiorą Cię w kolorową podróż dookoła świata! To wyjątkowa edycja stworzona z myślą o podróżnikach, dostępna wyłącznie w sprzedaży pokładowej!

*Haribo Travel Parade will take you on a colorful journey around the world! This unique edition is crafted for travelers and available exclusively inflight!*



### *Encharmed bransoletka / bracelet*

Bransoletka z charmsami o motywach podróżniczych to idealny dodatek dla tych, których serce bije w rytmie kolejnych wypraw. Delikatne zawieszki tworzą wyjątkową kompozycję pełną wspomnień i marzeń.

*A bracelet with travel-themed charms is the perfect accessory for those whose hearts beat to the rhythm of new adventures. Delicate pendants create a unique composition full of memories and dreams.*



### *Dafix LOT butelka / bottle*

Stylowa butelka termiczna z wyjątkowej współpracy Dafix LOT. Utrzyma temperaturę napojów, sprawdzi się w podróży i na co dzień, łącząc styl, wygodę i ekologiczne podejście.

*A stylish thermal bottle from the unique Dafix LOT collaboration. It keeps your drinks at the right temperature, making it perfect for travel and everyday use - combining style, convenience, and an eco-friendly approach.*

**SHOP & MORE**  
BY **LOT**

**WYKORZYSTAJ MILE**  
na zakupy  
- łatwo, szybko  
i wygodnie!

**REDEEM YOUR MILES**  
online  
- fast, convenient,  
rewarding!



[lot.com/shop-and-more](https://lot.com/shop-and-more)

POLISH AIRLINES

**LOT**

A STAR ALLIANCE MEMBER 

 **SAN FRANCISCO**

 **MALLORCA**

**Wybierz swój idealny kierunek na wakacje!**

**Choose your perfect holiday destination!**

Odkrywaj więcej kierunków i zarezerwuj swój bilet na  
Discover more destinations and book you ticket at

**lot.com**



## Gdańsk gospodarzem Ukraine Recovery Conference 2026

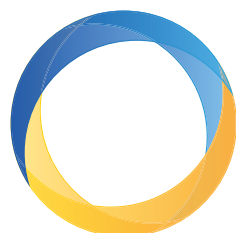
Odbywająca się w Gdańsku w dniach 25-26 czerwca konferencja to kolejny rozdział międzynarodowej dyskusji o przyszłości Ukrainy. Po raz piąty spotkają się liderzy państw, eksperci, przedstawiciele biznesu oraz organizacji międzynarodowych i NGO – gotowi zaangażować się w odbudowę tego kraju.

Konferencja opiera się na czterech filarach: biznesowym, ludzkim, lokalnym i europejskim. Nowością podczas polskiej edycji będzie kolejny obszar tematyczny – bezpieczeństwo i obrona.

## Gdańsk to host Ukraine Recovery Conference 2026

The conference, taking place in Gdańsk on 25-26 June, marks another chapter in the international discussion on Ukraine's future. For the fifth time, heads of state, experts, and representatives of business, international organizations, and NGOs will come together – all those willing to contribute to the country's reconstruction.

Participants will focus on four main pillars of recovery: business, human capital, the local dimension, and the European dimension. A new element of this year's Polish edition will be an additional thematic area – security and defence.



**Ukraine Recovery  
Conference**

25-26 June 2026 – Gdańsk, Poland 

POLISH AIRLINES

**LOT**

A STAR ALLIANCE MEMBER 

## All You need is... LOT Business Lounge Chicago O'Hare

Zamień czas oczekiwania na lot w chwilę prawdziwego komfortu. Zapraszamy do naszego saloniku – przestrzeni stworzonej z myślą o odpoczynku, relaksie i wygodzie w podróży. Dla pasażerów LOT przygotowaliśmy specjalną ofertę – wstęp już od **50 USD**. Wejściówki dostępne są w recepcji saloniku oraz online. Zapraszamy!

Upgrade your waiting time at the airport into a moment of true comfort. We invite you to our lounge – a space designed for rest, relaxation, and convenience throughout your journey. For LOT passengers, we have prepared a special offer – entry passes starting from just **\$50**. Admission is available at the lounge reception or online. We look forward to welcoming you!



Zlokalizowany  
w terminalu 5



Central location  
in Terminal 5

Wydzielone strefy do  
pracy i relaksu



Dedicated work  
and relaxation  
zones

Szybkie Wi-Fi i stacje  
ładowania urządzeń



High-speed Wi-Fi  
and charging  
stations

Różnorodny wybór  
dań premium



Diverse selection  
of gourmet  
dishes



SKANUJ



SCAN





VISTULA.PL

Well travelled. Well dressed.

VISTULA

POLSKIE LINIE LOTNICZE



Every journey begins with the right choice

# WITTCHEN

*Defining the travel standards*



wittchen.com



**LOT**  
DLA FIRM

## Podróże firmowe z LOT-em się opłacają!

Zgromadzone Punkty możesz wymienić między innymi na:

- bilety lotnicze i usługi podwyższające komfort podróży
- bon zniżkowy do sklepu Shop&More
- wynajem auta lub pobyt w hotelu



usługi premium  
premium services



bilet lotniczy  
airline ticket



parking  
car park



pobyt w hotelu  
hotel stay



wynajem auta  
car rental



ubezpieczenie podróżne  
travel insurance

## Business travel with LOT brings benefits!

You can exchange your Points for:

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

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

A unique benefit – it is possible to change the name of the passenger free of charge!

Zarejestruj się na stronie  
[lotdlafirm.com](http://lotdlafirm.com)



Register at  
[lotdlafirm.com](http://lotdlafirm.com)



**LOT**  
DLA PASAŻERA  
INDYWIDUALNEGO

**Miles & More**

**LOT** POLISH  
AIRLINES

## Odkryj korzyści programu Miles & More

Dołącz do Miles & More – największego programu lojalnościowego w Europie! Zbieraj mile i punkty i ciesz się licznymi przywilejami. Mile i punkty możesz gromadzić podróżując PLL LOT, liniami z sojuszu Star Alliance oraz u ponad 300 innych partnerów.

### Zyskujesz już na starcie!

- zainstaluj aplikację mobilną i zgromadź 500 mil;
- zarejestruj się na stronie [miles-and-more.pl](http://miles-and-more.pl) i nalicz wstecznie mile i punkty za przeloty z ostatnich sześciu miesięcy.

### Wyjątkowe oferty Miles & More:

- gromadź mile za transakcje Kartami Kredytowymi z Żubrem Banku Pekao S.A., dodatkowo ciesz się ochroną mil przed wygasaniem;
- zgromadzone mile możesz wykorzystać na [lot.com](http://lot.com) korzystając z usługi Cash & Miles oraz bezpośrednio w sklepie SHOP&MORE, a także na bilet-nagrodę, pobyt w hotelu lub wynajem auta;
- w **NajMILszym poniedziałku** masz możliwość wykorzystania mil na bilety w klasie ekonomicznej już od 7 000 mil;
- **okazje milowe**: co miesiąc wybieraj nowe kierunki w atrakcyjnych stawkach milowych, dostępne już od 15 000 mil!

## Explore the benefits of The Miles & More programme

Join Miles & More – Europe's biggest loyalty programme! Earn miles and Points and enjoy privileges! You can earn miles and Points with PLL LOT, Star Alliance member airlines and with over 300 non-airline partners.

### Benefits from the start!

- install our mobile app and receive an extra 500 miles,
- register at [miles-and-more.pl](http://miles-and-more.pl) and earn miles and points for flights for the past six months.

### Unique Miles & More offers:

- earn miles for transactions made with Bank Pekao S.A. Use the Credit Card with the Bison, and enjoy mileage expiry protection,
- spend your miles on [lot.com](http://lot.com) with the Cash & Miles, directly in the SHOP&MORE store, or for an award-flight, hotel stay, or car rental.
- with the **Monday sMILEs** offer you have the opportunity to exchange your miles for economy class tickets from as little as 7,000 miles
- **mileage bargains**: choose a new destinations every month at attractive mileage rates, starting from 15,000 miles!

Zarejestruj się na stronie  
[miles-and-more.com/pl/rejestracja](http://miles-and-more.com/pl/rejestracja)



Register at  
[miles-and-more.com/pl/rejestracja](http://miles-and-more.com/pl/rejestracja)



**PAYBACK**

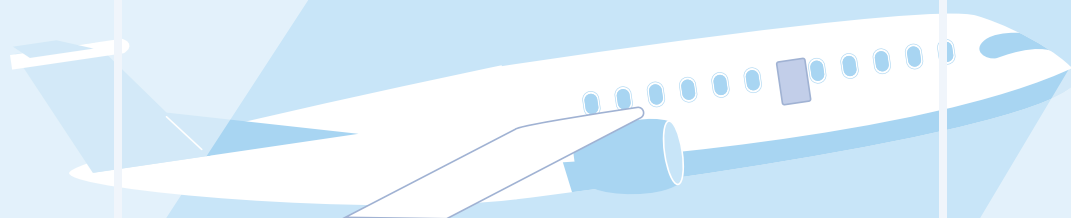
Partner of

**Miles & More**

**LOT** POLISH AIRLINES

# Realizuj swoje podróżnicze marzenia z PAYBACK

Wymień punkty PAYBACK na mile w programie Miles & More.



Zbieraj punkty za bilety na LOT.com i u innych partnerów PAYBACK, w tym w ponad 350 sklepach online!

Pobierz aplikację



**ALCAPONE**



**Multikino**

**psb MRÓWKA**

Wybrane sklepy online

**allegro**

**AliExpress**

**empik**

**eobuwie.pl**



i wiele innych

Sprawdź szczegóły  
na [PAYBACK.pl/aplikacja](https://payback.pl/aplikacja)

AI NIE POTRAFI STWORZYĆ  
**UCZUCIA SPACERU  
PRZEZ HISTORIĘ.**  
CHORWACJA POTRAFI.

PHOTO: DUBROVNIK (JULIEN DUVAL)



[chorwacja.hr](http://chorwacja.hr)

**CHORWACJA**  
*Pełna życia*

# Region Poli Negri zaprasza

Pola Negri's Region invites

KUJAWY  
POMORZE

## Ponadczasowa architektura

Timeless architecture



Niezmienione krajobrazy  
Untouched landscapes



## Autentyczne lokacje

Authentic locations

## Od lokalnych historii,

From local stories

przez kino

zaangażowane społecznie,

through socially engaged cinema

po produkcje

o międzynarodowym

zasięgu.

to productions with  
an international reach.



## Kujawy Pomorze- region przyjazny filmowcom

Kujawy Pomorze - a film-friendly region

Sprawdź, gdzie powstają dobre filmy:



FUNDUSZ FILMOWY  
KUJAWY POMORZE

Find out where great films are made:

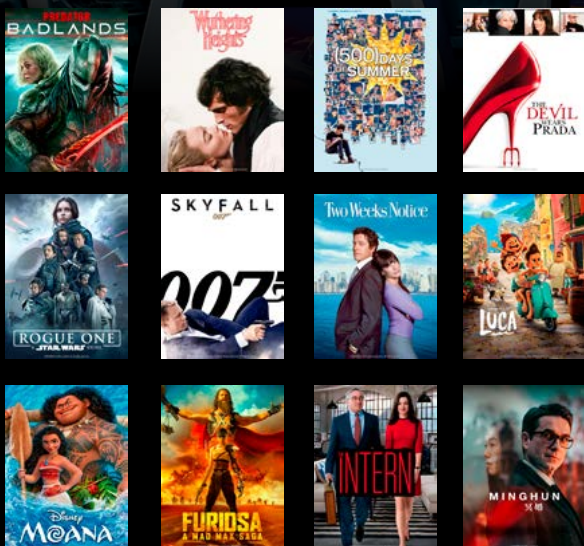


FILM FUND  
KUJAWY POMORZE  
POLAND

# ROZRYWKA POKŁADOWA

In-flight entertainment

NOWOŚCI NA POKŁADZIE  
NEW ONBOARD



**KORZYSTAJ Z E-PRASY  
W TRAKCIE TWOJEJ  
PODRÓŻY!**  
**ENJOY DIGITAL PRESS  
DURING YOUR FLIGHT!**

Podróżując z LOT-em, masz dostęp do ponad 1000 tytułów o różnorodnej tematyce w kilkudziesięciu językach. Możesz je łatwo pobrać na swój smartfon, tablet lub inne urządzenie przenośne. Usługa dostępna 72 godziny przed lotem i do 6 godzin po przylocie na lotnisko docelowe. Zapraszamy do lektury.

When travelling with LOT, you have access to over 1,000 titles on various topics in dozens of languages. You can easily download them to your smartphone, tablet or other mobile device. The service is available 72 hours before the flight and up to 6 hours after arrival at the destination airport. We invite you to read our e-press.



lot.com/eprasa  
lot.com/digitalpress

POLECAMY  
RECOMMEND



## HITY NA POKŁADZIE Hits on board

Drogie Pasażerki i Pasażerowie,

W imieniu redakcji portalu Filmweb witam Was w kolejnym numerze magazynu „Kalejdoskop”. Tradycyjnie mam dla Was zestaw filmowych rekomendacji, które uprzyjemnią Wam dzisiejszy lot. Na początek przeboje box office’u, które jeszcze do niedawna można było zobaczyć na wielkim ekranie: *Avatar: Ogień i popiół*, *Predator: Strefa zagrożenia*, wreszcie *Wichrowe wzgórza* z Margot Robbie i Jacobem Elordim. Dla fanów spektakularnych hollywoodzkich widowisk mamy również takie klasyki jak *Łotr 1: Gwiezdne wojny – historia*, *Skyfall* oraz *Furiosa: Saga Mad Max*. Jeśli szukacie czegoś na poprawę humoru, zastrzyk pozytywnej energii zapewnią *Diabeł ubiera się u Prady*, *500 dni miłości*, *Dwa tygodnie na miłość* oraz *Praktykant*. Jeżeli z kolei szukacie czegoś dla swoich pociech, idealną propozycją wydają się *Luca* oraz *Vaiana*. Na koniec coś dla osób zainteresowanych współczesnym polskim kinem: nominowany do Oscara *EO*, *Minghun*, a także *Brat*. Udanej podróży!

Dear Passengers,

On behalf of the editorial team of the Filmweb, I would like to welcome you to another issue of the “Kalejdoskop” magazine. As always, I have prepared a selection of film recommendations to make your journey more enjoyable. To begin with, here are some recent box office hits that were only recently shown on the big screen: *Avatar: Fire and Ash*, *Predator: Badlands*, and finally *Wuthering Heights* starring Margot Robbie and Jacob Elordi. For fans of spectacular Hollywood productions, we also have such classics as *Rogue One: A Star Wars Story*, *Skyfall*, and *Furiosa: A Mad Max Saga*. If you're looking for something to lift your spirits, a dose of positive energy awaits you in *The Devil Wears Prada*, *(500) Days of Summer*, *Two Weeks Notice*, and *The Intern*. For younger viewers, *Luca* and *Moana* seem like perfect choices. Finally, for those interested in contemporary Polish cinema, we recommend the Oscar-nominated *EO*, *Minghun*, as well as *Brother*. Have a pleasant journey!

**Łukasz Muszyński**

redaktor naczelny Filmwebu

Editor-in-Chief of the Filmweb

polecają | recommend



oraz | and





# PHENOMÉ



**NATURALNA UCZTA  
DLA SKÓRY.**

**A NATURAL FEAST  
FOR YOUR SKIN.**

*Naturalne wsparcie  
w walce z grawitacją*

**Liftingująca seria PRO AGE zawiera:**

- peptydy z orzechów Sacha Inchi,
  - 2% stabilną witaminę C,
  - ektoinę,
  - kwasy AHA,
- połączone w intensywny rytuał ujędrniający.

**Wypróbuj i zobacz pierwsze efekty już po pięciu dniach.**

Produkty dostępne w Business Lounge POLONEZ.

*Natural support in the  
battle against gravity.*

**The PRO AGE lifting range features:**

- Sacha Inchi nut peptides,
  - 2% stable vitamin C,
  - ectoin,
  - AHA acids,
- combined into an intensive firming ritual.

**Try it and see the first results in just five days.**

Products available in the POLONEZ Business Lounge.

Aldona Luterek  
właścicielka marki Phénomé

# PORADNIK PASAŻERA

## Passenger handbook

### BAGAŻ REJESTROWANY PRZEWOŻONY W LUKU BAGAŻOWYM

#### Checked baggage allowances

#### LOT BUSINESS CLASS

na długie dystanse  
on long haul flights



na krótkie dystanse  
on short haul flights



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

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

#### LOT PREMIUM ECONOMY

na średnie i długie dystanse  
on mid and long haul flights



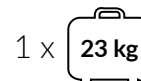
\*Na rejsach z/do Indii do/z USA i Kanady, oraz z Japonii i Chin obowiązuje limit 2 x 23 kg

There is a limit of 2x23 kg on flights from/to India to/from the USA and Canada and from Japan and China

W Taryfie Full-Flex i Flex z/do Chin/Japonii do/z Europy, Egiptu, Azerbejdżanu, Izraela, Libanu, Zjednoczonych Emiratów Arabskich obowiązuje limit 2 x 23kg  
In a Full-Flex and Flex tariff there is a limit of 2x23 kg on flights from/to China and Japan to/from Europe, Egypt, Azerbaijan, Israel, Liban and United Arab Emirates

#### LOT ECONOMY CLASS

na krótkie i długie dystanse\*  
on short and long haul flights



### BAGAŻ DLA DZIECI DO LAT DWÓCH

#### Luggage allowances for children up to 2 years of age

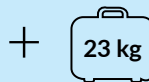


wózek składany  
folding buggy

LUB  
or



fotelik samochodowy  
car seat



o maksymalnym wymiarze do 158 cm  
maximum dimensions of up to 158 cm

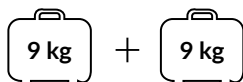
\*zależy od taryfy rodzica depending on parents' tariff

### BAGAŻ PODRĘCZNY

#### Carry-on baggage

#### LOT BUSINESS CLASS

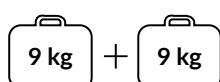
na krótkie i długie dystanse\*  
on short and long haul flights



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

#### LOT PREMIUM ECONOMY

na średnie dystanse\*\*  
on mid haul flights



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

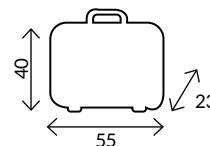
na długie dystanse\*\*  
on long haul flights



^ 1 sztuka maks. 8 kg  
1 piece max. 8 kg

#### LOT ECONOMY CLASS

na krótkie i długie dystanse  
on short and long haul flights



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

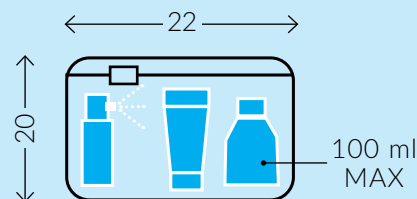
Dodatkowo do kabiny można zabrać albo torbę z laptopem, albo torebkę damską o maksymalnych wymiarach 40 x 30 x 8 cm oraz o maksymalnej wadze 2 kg. Ze względów bezpieczeństwa cały bagaż kabinowy musi zmieścić się w schowkach nad głowami lub pod poprzedzającym fotelem. Wszystkie bagaże przekraczające dozwolone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

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

### PŁYNY W BAGAŻU PODRĘCZNYM

#### Liquids in your carry-on baggage

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



## ZWIERZĘTA NA POKŁADZIE *Animals on board*

Ze względów bezpieczeństwa podróżujące na pokładzie samolotu zwierzęta muszą pozostać w trakcie całej podróży w przeznaczonych 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).*



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



Zakaz używania powerbanków i przenośnych baterii na pokładzie samolotu.

*The use of powerbanks and spare batteries on board the aircraft is prohibited.*



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.*



Podczas startu i lądowania laptop musi być wyłączony i umieszczony w kieszeni fotela lub schowku bagażowym, 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.*



W trakcie rejsu personel pokładowy może udzielić wsparcia pasażerom z niepełnosprawnościami w zakresie określonym przez procedury bezpieczeństwa. Personel pokładowy nie może udzielać pomocy przy czynnościach takich jak karmienie pasażera, podawanie mu leków, przenoszenie czy udzielanie wsparcia w toalecie. Prosimy też, by pasażerowie, którzy mają zamówioną asystę specjalną, pozostali na swoich miejscach aż do opuszczenia samolotu przez pozostałych pasażerów. Pozwoli to na szybsze zlokalizowanie i udzielenie asysty specjalnej osobom, które taką usługę zamówiły. W razie jakichkolwiek wątpliwości, dodatkowych pytań, lub gdy potrzebne jest wsparcie, prosimy o kontakt z personelem pokładowym.

*During the flight, the cabin crew can provide assistance to passengers with disabilities within the limits defined by our safety procedures. Cabin crew members are unable to assist with tasks such as assistance with eating, provision of medical services, including administration of medication, lift a passenger or providing assistance in the lavatory or with elimination functions. We kindly request that passengers who have requested special assistance remain seated until all other passengers have disembarked. This will allow us to quickly locate and provide special assistance to those who have requested it. If you have any questions or concerns, or if you require assistance, please do not hesitate to contact a member of the cabin crew.*



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](mailto: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 LOT office or via e-mail: [iod@lot.pl](mailto:iod@lot.pl).*

*Administration of the above-mentioned personal data during the transaction is voluntary.*

\*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](http://lot.com). Na niektórych połączeniach obsługiwanych przez małe samoloty mogą obowiązywać dodatkowe restrykcje odnośnie do wielkości bagażu podręcznego. Torba-kosz do przewozu niemowląt lub fotelik samochodowy mogą być zabierane na pokład w miarę wolnego miejsca. Z rynku polskiego obowiązuje dodatkowa opłata serwisowa.

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

# LOT WARSAW *Transfer guide*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## MAPA LOTNISKA CHOPINA - poziom odlotów

### Map of Chopin Airport - departures area

GATE 1N-4N, 33-35 poziom -1



#### 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 2 level 2)
- 1 LOT Business Lounge Mazurek (poziom 0 level 0)
- Obowiązkowy punkt weryfikacji dla pasażerów transferowych do USA  
*Mandatory interview point for transfer passengers to the US*
- Dodatkowa kontrola bezpieczeństwa w rejsach do USA  
*Additional security check for US flight*
- Strefa Schengen / Non-Schengen Schengen / Non-Schengen Zone  
Numery gate  
Gates no. 05(N)-08(N), 23(N)-26(N)
- Strefa Non-Schengen Non-Schengen Zone  
Albania, Armenia, Azerbajdżan, Białoruś, Kanada, Chiny, Kuba, Cyprus, Republika Dominikańska, Egipt, Gruzja, Indie, Izrael, Japonia, Kazachstan, Liban, Macedonia, Maldives, Meksyk, Mołdowa, Montenegro, Rosja, Serbia, południowa Korea, Tajlandia, Turcja, Ukraina, Zjednoczone Emiraty Arabskie, Wielka Brytania, USA, Wietnam, Zanzibar  
Numery gate Non-Schengen  
Non-Schengen gate no. 01N-26N
- Strefa Schengen Schengen Zone  
Austria, Belgia, Bułgaria, Chorwacja, Czechy, Dania, Estonia, Finlandia, Francja, Niemcy, Węgry, Islandia, Włochy, Litwa, Luksemburg, Malta, Holandia, Norwegia, Polska, Portugalia, Rumunia, Słowacja, Słowenia, Hiszpania, Szwecja, Szwajcaria  
Numery gate Schengen  
Schengen gate no. 01-08, 23-45

**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*  
*Proceed 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*  
*Proceed 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!*

**LTC** LOT Transfer Center

# OT.CO

PIĘKNO I ZDROWIE W JEDNYM MIEJSCU  
WHERE BEAUTY MEETS HEALTH

Jeszcze kilka lat temu przeszczep włosów był tematem, o którym mówiło się szeptem. Dziś coraz więcej mężczyzn, a także kobiet otwarcie przyznaje, że utrata włosów wpływa nie tylko na wygląd, ale również na samopoczucie, pewność siebie i codzienny komfort życia.

**W OT.CO Hospital** przeszczep włosów traktowany jest nie jako pojedynczy zabieg, ale kompleksowy proces odbudowy naturalnego wyglądu i pewności siebie pacjenta. Klinika stawia na indywidualne podejście, nowoczesne technologie oraz precyzyjne planowanie efektu, który ma wyglądać naturalnie nie tylko tuż po zabiegu, ale również przez kolejne lata.

Specjaliści **OT.CO** podkreślają, że kluczem do udanego przeszczepu nie jest wyłącznie sama technika pobrania i wszczęcia graftów. Ogromne znaczenie ma analiza przyczyny łysienia, ocena jakości włosów oraz odpowiednie zaprojektowanie linii włosów dopasowanej do wieku, rysów twarzy i przyszłych zmian związanych z procesem starzenia. To właśnie te detale sprawiają, że efekt końcowy wyglądu harmonijnie i naturalnie.

Współczesny przeszczep włosów to przede wszystkim subtelność. Najbardziej spektakularny efekt to ten, którego... nie widać. Naturalna linia włosów, odpowiedni kierunek wzrostu i gęstość dopasowana do indywidualnych cech pacjenta sprawiają, że otoczenie zauważa przede wszystkim świeży, młodszy i bardziej wypoczęty wygląd.

Rosnąca popularność transplantacji włosów pokazuje również zmianę podejścia do medycyny estetycznej. Pacjenci coraz częściej szukają rozwiązań długoterminowych, opartych na naturalnych efektach i poprawie jakości życia. Właśnie dlatego przeszczep włosów przestał być wyłącznie zabiegiem estetycznym – dla wielu osób stał się początkiem odzyskania pewności siebie.

Dla czytelników magazynu przygotowano specjalną ofertę – przy rezerwacji konsultacji w **OT.CO Hospital** i podaniu kodu „LOT” obowiązuje **20% rabatu** na konsultację dotyczącą przeszczepu włosów.

Just a few years ago, hair transplantation was a topic people only spoke about in whispers. Today, more and more men - as well as women - openly admit that hair loss affects not only their appearance, but also their well-being, self-confidence, and everyday comfort.

At **OT.CO Hospital**, hair transplantation is treated not as a single procedure, but as a comprehensive process focused on restoring a patient's natural appearance and confidence. The clinic emphasizes an individual approach, modern technologies, and precise treatment planning designed to deliver results that look natural not only immediately after the procedure, but for many years to come.

**OT.CO** specialists highlight that the key to a successful hair transplant lies not only in the technique of harvesting and implanting grafts. Equally important are an analysis of the cause of hair loss, the assessment of hair quality, and the careful design of the hairline tailored to the patient's age, facial features, and how the face will naturally change over time. It is these details that make the final result look harmonious and natural.

Modern hair transplantation is above all about subtlety. The most spectacular result is the one that... goes unnoticed. A natural hairline, the correct direction of hair growth, and density adjusted to the patient's individual features ensure that what people notice most is a fresher, younger, and more rested appearance.

The growing popularity of hair transplantation also reflects a shift in the way aesthetic medicine is perceived. Patients are increasingly looking for long-term solutions based on natural-looking results and an improved quality of life. That is why hair transplantation is no longer seen solely as an aesthetic procedure - for many people, it becomes the beginning of renewed self-confidence.

A special offer has been prepared for the magazine's readers - by booking a consultation at **OT.CO Hospital** and using the code "LOT," patients will receive a 20% discount on a hair transplant consultation.

Przeszczepiłem włosy...  
i nigdy nie byłem w Turcji

Piękno? Jest w Tobie.  
**OT.CO**



Bartycka 24B/U1  
00-716 Warszawa-Mokotów

ul. Zgrupowania AK Żmija 12  
01-876 Warszawa-Bielany




☎ 22 123 03 33  
✉ kontakt@klinikaotco.pl



dr n. med. Piotr Turkowski  
– specjalista chirurgii plastycznej,  
chirurg z wieloletnim doświadczeniem  
w przeszczepianiu włosów,  
CEO OT.CO CLINIC

Dr. Piotr Turkowski  
Specialist in plastic surgery,  
surgeon with many years of experience  
in hair transplantation,  
CEO of OT.CO Clinic



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<sup>2</sup> 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 | [repcja-ght@tiffi.com](mailto:repcja-ght@tiffi.com) | [www.grandhotel.tiffi.com](http://www.grandhotel.tiffi.com)  
ul. Żeglarska 7 | 10-160 Olsztyn | Poland | tel.: +48 89 555 20 01 | [repcja-tbh@tiffi.com](mailto:repcja-tbh@tiffi.com) | [www.tiffiboutiquehotel.com](http://www.tiffiboutiquehotel.com)

