

zabierz mnie | take me home

kaleidoscope

POLSKIE LINIE LOTNICZE
LOT

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



PORTO

STAR ALLIANCE



VISIT THE BIGGEST INDOOR THERMAL WATER PARK IN EUROPE

16+ ZONE | 8 THERMAL POOLS | 15 SAUNAS | 35 WATER SLIDES



30 MINS DRIVE FROM WARSAW

BUY TICKETS

suntago.com

Podróż to także próba ucieczki przed widmami, które nie używając nowoczesnej lokomocji, jakoby zawsze spóźniają się, dając trochę wytchnienia w nowym miejscu.

Józef Czapski

Szanowni Państwo,
rok 2026 został ustanowiony właśnie Rokiem Józefa Czapskiego – wybitnego polskiego malarza, pisarza, autora esejów i dzienników – jednego z najwybitniejszych świadków historii XX w., który współtworzył paryską Kulturę.

Na 130. rocznicę jego urodzin Muzeum Narodowe w Krakowie przygotowało wystawę czasową, która wyeksponuje twórczość malarską i rysowniczą Józefa Czapskiego. Zgromadzone w jednym miejscu autoportrety, portrety rodziny, martwe natury i widoki miejsc bliskich jego sercu pozwolą zrozumieć proces twórczy stojący za jego stylem.

Dlatego nieodmiennie zapraszam do odwiedzenia Krakowa. Stolica Małopolski przyciąga bogactwem atrakcji bez względu na porę roku, a LOT oferuje kilkanaście dogodnych, bezpośrednich połączeń do tego miasta.

W tym wydaniu zapraszamy Państwa również do Barcelony, do której mogą Państwo bezpośrednio dolecieć nie tylko z Warszawy, ale również z Krakowa. Stolica Katalonii zachwyca śródziemnomorską energią i niezwykłą architekturą Gaudiego. W tym roku jest jeszcze jedna okazja do jej odwiedzenia – po 144 latach budowy bazyliki, w tym roku ukończona została jej ostatnia część.

Niezależnie od tego, dokąd podróżują Państwo dziś z nami, dziękuję za zaufanie i zapraszam do planowania kolejnych podróży na naszych gościnnych pokładach. Bo...

***ważne,
z kim podróżujesz!***

Z lotniczym pozdrowieniem

Best regards

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

Michał Fijoł



Travel is also a way to flee from ghosts, who, unacquainted with modern means of transport, generally arrive late, offering a brief respite from them in one's new surroundings.

Józef Czapski

ENG

Dear Ladies and Gentlemen,
The year 2026 has been designated the Year of Józef Czapski – an outstanding Polish painter, writer, and author of essays and diaries, as well as one of the most remarkable witnesses to 20th-century history and a contributor to the Paris-based *Kultura*.

To mark the 130th anniversary of his birth, the National Museum in Kraków has prepared a temporary exhibition showcasing Czapski's paintings and drawings. By bringing together self-portraits, family portraits, still lifes, and views of places close to his heart, the exhibition offers an insight into the creative process behind his distinctive style.

As always, I encourage you to visit Kraków. The capital of Małopolska offers a wealth of attractions whatever the season, and LOT operates several convenient direct flights to the city.

In this issue, we also invite you to Barcelona, which you can fly to directly from Warsaw or Kraków. The Catalan capital captivates with its Mediterranean energy and Gaudí's extraordinary architecture. This year brings yet another reason to visit – after 144 years of construction, the final part of the basilica has been completed.

Wherever you are travelling with us today, thank you for your trust, and I invite you to plan your next journeys aboard our welcoming aircraft. Because...

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



Douro malowniczo przecina Porto, tworząc jeden z najbardziej ikonicznych krajobrazów Portugalii. The Douro River cuts through Porto, creating one of Portugal's most iconic landscapes.

P

orto przypomina mi wykwintną, staroświecką cukiernię, jedną z tych, do których wchodzi się z dziecięcą ciekawością i nieodpartą pokusą, by zajrzeć w każdy zakamarek i spróbować wszystkiego.

Taką cukierkową dzielnicą jest dla mnie Ribeira, która kusi wąskimi uliczkami prowadzącymi ku Rua da Alfândega i Casa do Infante, miejscu, gdzie w 1394 r. przyszedł na świat książę Henryk Żeglarz, syn króla Jana I. Ten mistyk, żołnierz i wizjoner był twórcą morskiej potęgi Portugalii, która na wieki odmieniła losy kraju. Zyskało też Porto. Jego dawny czar towarzyszy mi, kiedy spaceruję promenadą wzdłuż Douro, podziwiając tysiące urokliwych, wielobarwnych kamienic wspinających się po stromych zboczach. Kiedy patrzę na samą rzekę, na której kołyszą się charakterystyczne rabelos, tradycyjne łodzie, niegdyś transportujące beczki wina porto z winnic nad doliną Douro. Nie mniej oczarowującą perspektywę daje spacer po ażurowej konstrukcji Ponte Dom Luís I, jednym z najbardziej charakterystycznych symboli Porto. Most zaprojektował Théophile Seyrig, współpracownik Gustave'a Eiffla, a jego stalowa sylwetka pozostaje arcydziełem XIX-wiecznej inżynierii. Z góry miasto tworzy niezwykle patchwork czerwonych dachów, kolorowych fasad i błyszczących w słońcu kafelków azulejos. Kiedy się zmęczę, lubię odpocząć przy kawie w kultowej Café Majestic przy gwarnej Rua Santa Catarina. Choć czasem trzeba swoje odstać w kolejce, zapewniam, że warto, to kolejne miejsce jakby zaklęte w czasie. Marmurowe wnętrza, lustra, filizanki stukające o spodeczki, gwar rozmów i dyskretny dźwięk fortepianu przenoszą nas w świat belle époque, gdzie łatwo zapomnieć, że na zewnątrz trwa XXI w. Zwłaszcza gdy do kawy zamówimy tartę migdałową, bo na pewno nie poprzestaniemy na jednym kęsie. I potem z jeszcze większym apetytem ruszymy w miasto, by odkryć kolejne niesamowitości Porto, do czego namawiamy w tym wydaniu magazynu *Kaleidoscope*.

ENG

Porto reminds me of an elegant, old-fashioned patisserie – one of those places you enter with childlike curiosity and an irresistible urge to peek into every corner and taste everything. For me, Ribeira is just such a candy-coloured neighbourhood, beckoning with narrow streets winding towards Rua da Alfândega and the Casa do Infante, where Prince Henry the Navigator, son of King John I, was born in 1394. A mystic, soldier and visionary, he laid the foundations for Portugal's maritime power, which would change the country's fortunes for centuries to come. Porto benefited too, and its old-world charm accompanies me as I stroll along the Douro promenade, admiring thousands of delightful, multicoloured houses climbing the steep hillsides. Then there is the river itself, dotted with distinctive rabelos, traditional boats that once carried barrels of port wine from the vineyards of the Douro Valley. An equally enchanting perspective awaits on the openwork structure of Ponte Dom Luís I, one of Porto's most recognisable landmarks. The bridge was designed by Théophile Seyrig, a collaborator of Gustave Eiffel,

Dawny czar Porto towarzyszy mi, kiedy spaceruję promenadą wzdłuż Douro, podziwiając urokliwe kamienice.

Porto's old-world charm accompanies me as I stroll along the Douro promenade, admiring thousands of delightful, multicoloured houses.

and its steel silhouette remains a masterpiece of 19th-century engineering. From above, the city forms an extraordinary patchwork of red rooftops, colourful façades and azulejo tiles glistening in the sun. When I get tired, I like to stop for a coffee at the iconic Café Majestic on bustling Rua Santa Catarina. You may have to queue for a while, but I promise it is worth it – this is another place seemingly frozen in time. Marble interiors, mirrors, cups clinking against saucers, the hum of conversation and the discreet sound of a piano will transport you back to the world of the Belle Époque. In fact, it is easy to forget that the 21st century is in full swing outside. This is especially so if you order an almond tart with your coffee – because you certainly won't stop after one piece. And then, with an even greater appetite, you can head back out into the city to discover more of Porto's wonders, which we invite you to explore in this issue of *Kaleidoscope*.



Agnieszka Trzaska

redaktor naczelna | editor in chief



AVIATOR
SWISS MADE WATCHES

SWISS
MADE


THE MODERN-DAY PILOT'S WATCH



Nr ref. V.2.45.2.406.4
SRP 3100 PLN

POLJOT EURO

Oficjalny dystrybutor POLJOT EURO, Igańska 24, Warszawa +48 22 879 97 93
Lista salonów sprzedaży dostępna na: www.aviatorwatch.swiss





Bank Polski

Z kartą PKO Mastercard Platinum każdy kierunek jest bliżej – a każda podróż bardziej komfortowa!

- Płać swobodnie za granicą bez prowizji za przewalutowanie
- Pakiet ubezpieczeń dla Ciebie i Twoich bliskich
- Wyplata gotówki za granicą bez prowizji banku

RRSO 16,96%

RRSO – Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania dla przykładu reprezentatywnego, stan na 5.03.2026 r. Przyznanie karty i wysokość limitu kredytowego zależą od zdolności kredytowej, którą oceniamy po złożeniu wniosku. W grupowym ubezpieczeniu podróżnym, ubezpieczającym jest PKO Bank Polski, a ubezpieczonym posiadacz lub użytkownik karty kredytowej PKO Mastercard Platinum lub PKO Visa Infinite oraz osoby współubezpieczone, które razem z nim podróżują (np. współmałżonek, partner lub dzieci). Ochronę ubezpieczeniową świadczy PKO Towarzystwo Ubezpieczeń S.A. Szczegółowe informacje o ubezpieczeniu, w tym o ograniczeniach i wyłączeniach odpowiedzialności ubezpieczyciela, a także czasie trwania umowy oraz zakresie terytorialnym, znajdują się w Ogólnych Warunkach Ubezpieczenia dostępnych na naszej stronie i stronie ubezpieczyciela. Operatorzy bankomatów mogą pobierać opłaty za wypłaty gotówki w obcych walutach. Informacje o karcie, w tym szczegóły dot. opłat, znajdziesz na naszej stronie.



What's on

- 10 Wydarzenia kulturalne**
Cultural Events

Business

- 24 Nowości**
News

Travel

- 32 Podróż życia:**
Porto
Journey of a Lifetime:
Porto
- 40 Dlaczego warto**
odwiedzić Austrię
Why? Austria
- 46 Inspiracje: jesień**
Inspirations: Autumn
- 52 Why: Barcelona**
- 64 Polska: Pomorze**
My Poland: Pomerania

Life Story

- 74 Nicole Kidman**

Science

- 86 Ptaki**
Birds

People & The World

- 96 Historia roweru**
The History of the Bicycle

Polish Hits

- 106 Puszcza Białowieńska**
The Białowieża Forest

Good Food

- 120 Kuchnia portugalska**
Portuguese Cuisine

Good Job

- 130 Dr Jakub Kret**

Trends

- 132 Must have**
- 134 Dobry adres**
Good Address

Influencer Travel Diary

- 140 @coocharz**

kaleidoscope

e-mail: kaleidoscope@burdamedia.pl

redaktor naczelna: Agnieszka Franus
redaktor prowadząca: Agnieszka Michalak
dyrektor artystyczna: Ewa Rosłonec-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

ZARZĄD:
Chief Executive Officer
Maciej Klepacki

Chief Operating Officer
Tomasz Jażdżyński

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

Key Account Manager Custom Publishing
Żaneta Lis-Stryczewska
t. +48 664 950 424
e-mail: zaneta.lis@burdamedia.pl

Coordinator
Edyta Brzezicka

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

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



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

Materiał ma charakter reklamowy i nie stanowi oferty w rozumieniu Kodeksu cywilnego. Szczegółowe informacje, w tym opis czynników ryzyka, znajdują się w dokumentach informacyjnych, w tym Prospekcie Informacyjnym i Dokumentach KIID dostępnych na www.quercustfi.pl. Z każdą inwestycją związane jest ryzyko, w tym ryzyko utraty zainwestowanych środków.





Jedno z kultowych zdjęć
w dorobku Elliotta Erwitta:
New York City, 1974 © Elliott
Erwitt/Magnum Photos.
Fotograf kucnął na chodniku,
dzięki czemu zrezygnował
z ludzkiej perspektywy
na rzecz psiej.

One of Elliott Erwitt's iconic
photographs: New York City,
1974 © Elliott Erwitt/
Magnum Photos.
The photographer crouched
down on the sidewalk,
giving up the human
perspective in favour
of a dog's-eye view.



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

Exhibition / Wystawa

BO WIDZIAŁ WIĘCEJ

Because He Saw More

Poczucie humoru, czasem wspaniale absurdatne, dystans, ironia, ale przede wszystkim talent do zatrzymywania w kadrze pozornie zwykłych momentów. Elliott Erwitt (1928–2023) był jednym z najważniejszych fotografów XX w., czołowym twórcą agencji Magnum i... kochał robić zdjęcia psom, np. kucając na chodniku i oglądając świat z ich perspektywy. Urodził się w Paryżu, dzieciństwo spędził we Włoszech, a tuż przed wybuchem II wojny wyjechał do USA. Jako fotoreporter pracował też w Europie, na Kubie, w Meksyku, Japonii. Jego zdjęcia publikowały czołowe amerykańskie magazyny. Warszawski Dom Spotkań z Historią pokazuje 130 fotografii Erwitta, które zmieniły sposób opowiadania o ludziach, miastach i codzienności. Wśród prac kultowe zdjęcia Marilyn Monroe przytrzymującej białą sukienkę, Richarda Nixona wbijającego palec w pierś Nikity Chruszczowa, Jacqueline Kennedy na pogrzebie męża, eleganckich nóg kobiet oraz psich łap. Spieszczone się – tylko do 20 września. Wstęp wolny.

A sense of humor, sometimes wonderfully absurd, detachment, irony, but above all, a talent for capturing seemingly ordinary moments. Elliott Erwitt (1928–2023) was one of the most important photographers of the 20th century, a leading Magnum photographer, and... he loved taking pictures of dogs, often crouching on the sidewalk to view the world from their perspective. Born in Paris, he spent his childhood in Italy, and just before the outbreak of World War II moved to the USA. As a photojournalist, he also worked in Europe, Cuba, Mexico, and Japan. His photos were published in leading American magazines. The Warsaw History Meeting House presents 130 of Erwitt's photographs, which changed the way we tell stories about people, cities, and everyday life. Among the works are iconic images of Marilyn Monroe holding up her white dress, Richard Nixon jabbing his finger into Nikita Khrushchev's chest, Jacqueline Kennedy at her husband's funeral, elegant women's legs, and dogs' paws. Hurry – only until September 20th. Free admission.

Elliott Erwitt. Retrospektywa, galeria DSH, Warszawa, do 20.09.2026

Kultura Culture





BIELSKO-BIAŁA

Björk połączyła muzykę, film, malarstwo oraz świat natury i stworzyła instalację Echolalia. Będzie można ją zobaczyć podczas pierwszej edycji Wędrującego Festiwalu w Bielsku-Białej, która w tym roku jest Polską Stolicą Kultury. Wystawa zapowiada też nowy album islandzkiej piosenkarki.

Björk combines music, film, painting, and the natural world in her installation Echolalia. It will be on display during the first edition of the Travelling Festival in Bielsko-Biała, this year's Polish Capital of Culture. The exhibition also offers a preview of the Icelandic singer's new album.

Wędrujący Festiwal, 2–4.10.2026, Bielsko-Biała



WARSAW

CHULIGAN Z PROWINCJI A Hooligan from the Countryside

Inspirował się stylem tzw. naiwnego realizmu Nikifora Krynickiego, mawiał, że malarstwo uratowało mu życie. Jako syn drobnego rzemieślnika z Radzymina był pierwszy w rodzinie, który zdobył wyższe wykształcenie. Doświadczenie awansu społecznego Edward Dwurnik uczynił głównym tematem swoich prac – do zobaczenia w warszawskim MSN.

He was inspired by the so-called naïve realism of Nikifor Krynicki and used to say that painting had saved his life. As the son of a small-scale craftsman from Radzymin, he was the first in his family to receive a university education. Edward Dwurnik made the experience of upward social mobility a central theme of his work, now on display at Warsaw's MSN.

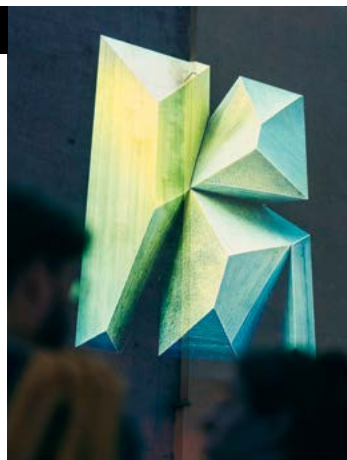
Edward Dwurnik. Duma i wstyd, MSN, until 28.02.2027, Warszawa

POBUDZA ZMYŚŁY Stimulates the Senses

Pokazuje sztukę nowych mediów w dużym formacie i eksperymentuje z wyobraźnią – we Wrocławiu rusza Kinomural. Jak co roku na budynkach w całym mieście będą wyświetlane murale, instalacje audiowizualne oraz animacje artystów z całego świata. Gwiazdą tegorocznej edycji będzie berliński artysta Oliver Latta, znany jako Extraweg, który współpracował m.in. z Apple, Valentino, The Beatles i Mickiem Jaggerem. Showcasing large-scale new media art and playing with the imagination, Kinomural returns to Wrocław. As every year, murals, audiovisual installations, and animations by artists from around the world will be projected onto buildings across the city. The star of this year's edition will be Berlin-based artist Oliver Latta, known as Extraweg, who has collaborated with Apple, Valentino, The Beatles, and Mick Jagger, among others.

Kinomural, 18–19.09.2026, Wrocław

WROCŁAW





La Biennale di Venezia

61. Esposizione
Internazionale
d'Arte

Eventi Collaterali

TADEUSZ KANTOR

EMBALLAGE, CRICOTAGE AND MADAME JAREMA

(1915–1990)

Punktem kulminacyjnym i zarazem celem drogi, którą na wystawie „Tadeusz Kantor (1915–1990). Emballage, Cricotage and Madame Jarema” w Wenecji prowadzimy widza, jest projekcja rejestracji uznanego za arcydzieło spektaklu *Umarła klasa* (1975), zestawiona z oryginalnymi teatralnymi obiektami – manekinami uczniów, dziewcząt i chłopców na zawsze uwiecznionych w szkolnych ławkach. To właśnie w tym dziele Tadeusz Kantor osiągnął pełnię swojej wizji teatru pamięci, przemijania i nieuchronności ludzkiego losu, która przyniosła mu światowe uznanie. *Umarła klasa* była wielokrotnie nagradzana na najważniejszych festiwalach teatralnych i zdobyła międzynarodową sławę, między innymi dzięki legendarnym prezentacjom w nowojorskim off-off Broadway, które ugruntowały pozycję Kantora jako jednego z najwybitniejszych reformatorów teatru XX wieku.

Na wystawę zapraszamy do 22 listopada do Procuratie Vecchie na Placu św.Marka. Wstęp wolny.

The exhibition “Tadeusz Kantor (1915–1990). Emballage, Cricotage and Madame Jarema” reaches its emotional and conceptual climax with a screening of *The Dead Class* (1975), the performance universally regarded as Kantor’s theatrical masterpiece. Presented alongside the original stage objects – the haunting mannequins of schoolgirls and schoolboys eternally confined to their classroom desks – the film invites visitors into the artist’s most profound meditation on memory, loss, and the inexorable passage of time. In *The Dead Class*, Kantor brought to fruition his singular vision of the Theatre of Death, a radical artistic language that transformed twentieth-century theatre and secured his place among its most influential visionaries. The production received numerous international awards and became a landmark of world theatre, achieving legendary status through acclaimed performances at major international festivals and its celebrated run on New York’s Off-Off Broadway.

The exhibition is on view at the Procuratie Vecchie, St. Mark’s Square, Venice, until 22 November. Admission is free.



kuratorka | curator: **Ania Muszyńska**

WWW.STARAKFOUNDATION.ORG

cricoteka

INSTYTUCJA KULTURY
WOJEWÓDZTWA
MAŁOPOLSKIEGO



KULTURA

Promotor

Supporter

Media Partner



PIĘKNA SKAZA Beautiful Flaw

Kobiecość i poszukiwanie własnej tożsamości – wokół tych tematów Paris Paloma buduje swój drugi album studyjny *The Fatal Flaw* utrzymany w mrocznym indie folku i przełamującym go popie. Femininity and the search for one's own identity – these are the themes around which Paris Paloma builds her second studio album, *The Fatal Flaw*, blending dark indie folk with contrasting pop influences.

The Fatal Flaw, Paris Paloma, Nettwerk

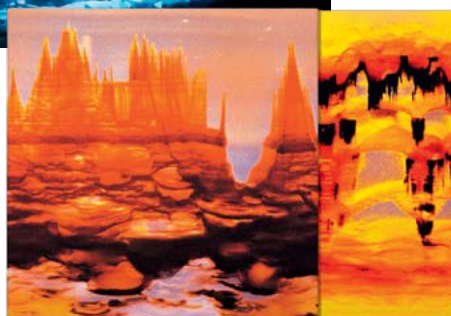
KLUBOWO NASTROJOWO

Club Vibes

Jeden z najważniejszych głosów współczesnej muzyki elektronicznej, czyli Bonobo, powraca z nowym materiałem. Refleksyjne kompozycje przeplatają się tu z utworami przeznaczonymi na parkiet.

One of the most important voices in contemporary electronic music, Bonobo, returns with new material. Reflective compositions intertwine with dancefloor-ready tracks.

Distance in static, Bonobo, No Paper Records



SUROWE BRZMIENIA

Raw Sounds

Pylon to czwarty studyjny album urodzonej na Filipinach brytyjskiej wokalistki Beabadoobee. Czego się spodziewać? Ano surowych brzmień alt-rocka, grunge'u i bezkompromisowych tekstów.

Pylon is the fourth studio album by Filipino-born British singer-songwriter Beabadoobee. What can you expect? A raw mix of alt-rock and grunge, paired with uncompromising lyrics.

Pylon, Beabadoobee, Dirty Hit



NOSTALGICZNIE

Nostalgically

Pierwsza część nowego krążka Kanadyjki Carly Rae Jepsen jest inspirowana psychodelicznym popem lat 70. i opiera się na żywym instrumentarium, a druga wychyla się ku syntezatorowym brzmieniom. Ciekawe.

The first half of Canadian singer Carly Rae Jepsen's new album draws on the psychedelic pop of the 1970s and is built around live instrumentation, while the second leans towards synth-driven sounds. Intriguing.

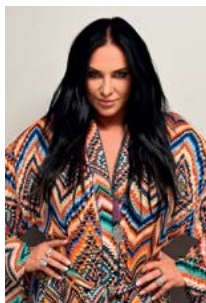
Day and Night, Jepsen Carly Rae, Universal Music

DIALOG POKOLEŃ Dialogue between Generations

Do londyńskich Cadogan Hall, Kings Place i Union Chapel powraca druga edycja Polish Jazz Festival. Imprezę otworzy wrocławska formacja EABS, ponadto na scenach m.in. Urszula Dudziak, Kayah, Wojtek Mazolewski Quintet, Marcin Masecki czy Warsaw Village Band. Sami widzicie – czekają nas zderzenia pokoleń, estetyk i scenicznych energii. Będzie się działo.

The Polish Jazz Festival returns to London's Cadogan Hall, Kings Place, and Union Chapel for its second edition. Wrocław's EABS will open the event, with the line-up also featuring Urszula Dudziak, Kayah, Wojtek Mazolewski Quintet, Marcin Masecki, and Warsaw Village Band. As you can see, we're in for a clash of generations, aesthetics, and on-stage energy. It's going to be a blast.

Polish Jazz Festival, 11–27.09.2026, Londyn



beethoven.org.pl

ELSNER I JEGO NASTĘPCY

VIII FESTIWAL ROMANTYCZNYCH KOMPOZYCJI

MUZEUM Łazienki Królewskie w Warszawie, 28 sierpnia – 2 września 2026

ORGANIZATORZY



Stowarzyszenie
im. Ludwiga
van Beethovena



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego



Narodowy
Instytut
Muzyki
i Tańca

PARTNER GŁÓWNY



MECENAS



PARTNER



WARSAW

Tramwaj. Kraksa. A w wagonie: spóźniony dostawca jedzenia, desperat, który musi usiąść do komputera, hipochondryczka spiesząca do pozostawionego bez opieki dziecka, dziewczyna szukająca telefonu i tajemniczy diler. Towarzystwo zamyka motorniczy. Spektakl Julii Nowak w TR Warszawa zapowiada się ekscytująco.

A tram. A crash. And in the carriage: a late food delivery guy, a desperate man who needs to sit down at his computer, a hypochondriac rushing to her child, left home alone, a girl searching for her phone, and a mysterious dealer. Completing the cast is the tram driver. Julia Nowak's play at TR Warszawa promises to be exciting.

Bardzo długa i powolna katastrofa tramwaju nr 26,
reż. Julia Nowak, TR Warszawa, premiera 11.09.2026

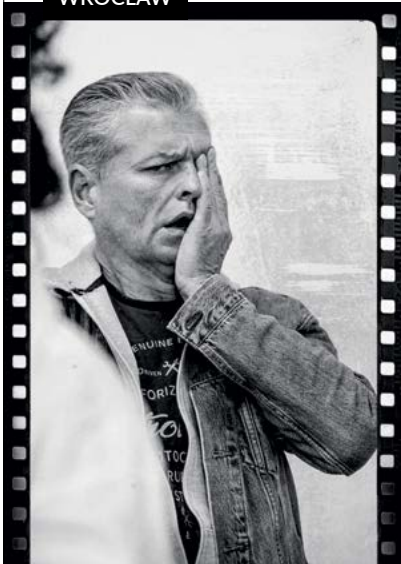


CO ZA OBYCZAJE?! What Manners?!

Aleksander Fredro napisał *Męża i żonę* w 1821 r. Obyczajowa śmiałość komedii budziła wtedy kontrowersje, pytano z niesmakiem: czy można w takim świetle pokazywać życie domowe? Casy się lekko zmieniły, zamiast intryg salonowych mamy aplikacje randkowe. Zamiast sekretnej korespondencji – ukryte wiadomości. Ale pewne pytania pozostają te same. Jakże? Odpowiedzi szukajcie na deskach wrocławskiego Teatru Polskiego. Aleksander Fredro wrote *Husband and Wife* in 1821. The comedy's bold portrayal of relationships caused controversy at the time, with critics asking in dismay: could domestic life really be portrayed in such a light? Times have changed somewhat; instead of drawing-room intrigues, we have dating apps. Instead of secret correspondence – hidden messages. But some questions remain the same. What are they? Look for the answers on the stage of the Polish Theatre in Wrocław.

Mąż i żona, reż. Michał Zadara, Teatr Polski we Wrocławiu, premiera 25 i 26.09.2026

WROCŁAW



GDYNIA

ŚWIĘTY SPOKÓJ? Heavenly Peace?

W Gdyni musical oparty na hollywoodzkim hicie z 1992 r. z Whoopi Goldberg: *Zakonnica w przebraniu*. Deloris musi zapłacić za błędy ukochanego – porzuca podrzędne bary, w których śpiewała, i przenosi się do klasztoru, stając się jedną z sióstr.

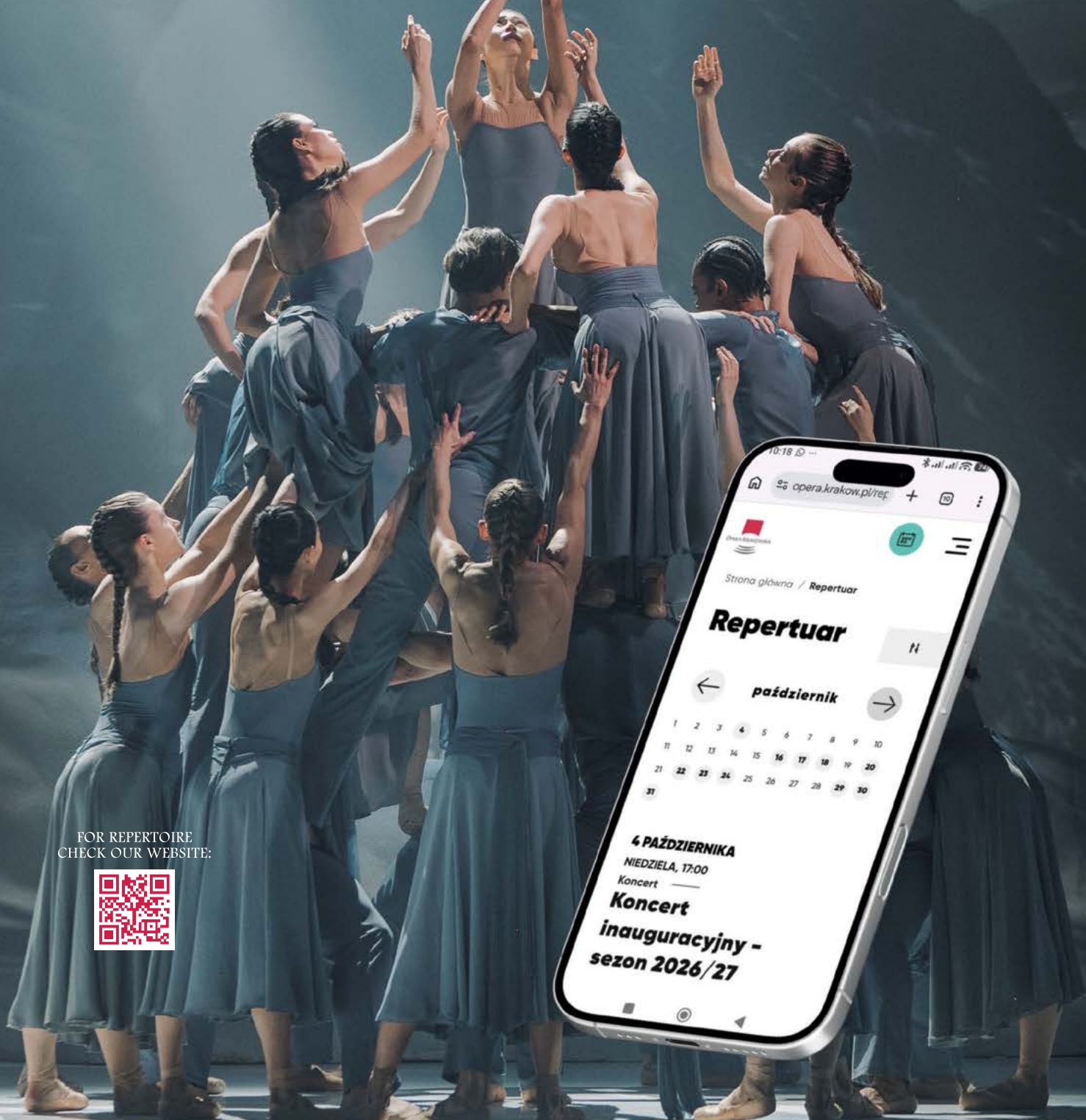
Gdynia hosts a musical based on *Sister Act*, the 1992 Hollywood hit starring Whoopi Goldberg. Deloris must pay for her lover's mistakes – she leaves behind the seedy bars where she used to sing and moves to a convent, becoming one of the sisters.

Zakonnica w przebraniu, reż. Paweł Aigner, Teatr Muzyczny w Gdyni, premiera 5.09.2026



Opera Krakowska

Sezon 2026/2027



FOR REPERTOIRE
CHECK OUR WEBSITE:



Łukasz Smółka - Marshal of the Małopolska Region
Prof. Piotr Sułkowski - PhD Director of the Krakow Opera

INSTYTUCJA KULTURY
WOJEWÓDZTWA
MAŁOPOLSKIEGO



KULTURALNA
MAŁOPOLSKA



GDYNIA



WENECJA

MISTRZOWIE NA LIDO

Masters on the Lido

Ink w reżyserii Danny'ego Boyle'a otworzy tegoroczny Festiwal Filmowy w Wenecji. W Konkursie Głównym znalazł się m.in. film *Possible Love* (reż. Lee Chang-dong), którego współproducentami są aktor Maciej Musiał oraz zmarły w tym roku wybitny scenarzysta Krzysztof Piesiewicz.

Ink, directed by Danny Boyle, will open this year's Venice Film Festival. The main competition includes *Possible Love*, directed by Lee Chang-dong and co-produced by actor Maciej Musiał and acclaimed screenwriter Krzysztof Piesiewicz, who passed away earlier this year.

Międzynarodowy Festiwal Filmowy w Wenecji, 2-12.09.2026

FILMOWY MANHATTAN

Manhattan in the Movies

Z kolei polskim akcentem podczas New York Film Festival będzie film Pawła Pawlikowskiego *Ojczyzna*. Czy zdobędzie główną nagrodę?

Poland will also be represented at the New York Film Festival by Paweł Pawlikowski's *Homeland*. Will it take home the top prize?

New York Film Festival, 25.09-12.10.2026

NEW YORK



Dobry chłopiec Komasy, Dziki, dziki wschód Holoubka, Hot Spot Smoczyńskiej czy Violetta Villas Bielawskiej – m.in. te produkcje powalczą o Złote Lwy na Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni. Jedziemy!

Komasa's *Good Boy*, Holoubek's *Wild, Wild East*, Smoczyńska's *Hot Spot* and Bielawska's *Violetta Villas* – these are among the films competing for the Golden Lions at the Polish Film Festival in Gdynia. Bring it on!

Festiwal Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni, 21-26.09.2026



CZY TO BĘDZIE NOWA POLSKA PEREŁKA NA LIŚCIE UNESCO?

Bóbrka to miejsce, w którym rozpoczęła się historia światowego przemysłu naftowego. Właśnie tutaj w 1854 roku Ignacy Łukasiewicz, Tytus Trzeciecki i Karol Klobassa-Zrencki założyli pierwszą na świecie kopalnię ropy naftowej, działającą nieprzerwanie do dziś.

Na ponad 20 hektarach obecnego Muzeum Przemysłu Naftowego i Gazowniczego im. Ignacego Łukasiewicza prezentowane są autentyczne obiekty związane z początkami wydobywania i przetwarzania ropy. Zwiedzający mogą zobaczyć m.in. kopanki, czyli studnie naftowe Franek i Janina, zabytkową kuźnię, historyczne wiertnice, urządzenia rafinerijne oraz budynek administracyjny kopalni z 1864 r., tzw. Dom Łukasiewicza z pamiątkami po pionierze przemysłu naftowego i kolekcją lamp naftowych.

Muzeum łączy ochronę dziedzictwa z nowoczesną edukacją. Multimedialne ekspozycje, lekcje, warsztaty i spacer tematyczne przybliżają rozwój techniki oraz znaczenie polskich wynalazców dla światowej gospodarki.

Kopalnia w Bóbrce ma status Pomnika Historii, a od 2025 roku znajduje się na Liście Informacyjnej UNESCO i wciąż trwają starania o wpis dobra na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. ORLEN wspiera muzeum nieprzerwanie od 2004 roku, pomagając zachować to unikatowe dziedzictwo i przybliżyć je kolejnym pokoleniom.

WILL THIS BECOME POLAND'S NEXT UNESCO WORLD HERITAGE GEM?

In the heart of Podkarpacie lies a place where the global oil industry began. The Ignacy Łukasiewicz Museum of Oil and Gas Industry in Bóbrka stands on the site of the world's first oil mine, established in 1854 by Ignacy Łukasiewicz, Tytus Trzeciecki and Karol Klobassa-Zrencki, and still operating today.

Across over 20 hectares, visitors can discover authentic traces of this pioneering era: the Franek and Janina oil wells, a historic smithy, drilling rigs, refinery equipment and mine's administrative building from 1864 - the Łukasiewicz House, home to personal memorabilia and a collection of kerosene lamps.

The museum brings industrial heritage to life through multimedia exhibitions, lessons, workshops and themed walks. It shows how Polish ingenuity helped shape modern technology and the global economy.

The Bóbrka oil mine is a Historic Monument and has been included on Poland's Tentative List for UNESCO since 2025. Efforts are still underway to have the site inscribed on the UNESCO World Heritage List. ORLEN has been supporting the museum continuously since 2004, helping to preserve this unique heritage and make it accessible to future generations.



Poeta, pisarz, pieśniarz. W jego utworach odbijają się najważniejsze zjawiska kulturowe przełomu XX i XXI w., czyli rewolucja obyczajowa czy pojawienie się nowej duchowości. Dlatego i biografia Leonarda Cohena jest czymś więcej niż tylko historią jednego artysty. Jej autor przygląda się życiu Kanadyjczyka przez pryzmat jego utworów i pokazuje sens powracających w nich motywów: miłości, samotności, wiary czy pożądania. Wspaniała lektura.

A poet, writer, and singer. His work reflects some of the most important cultural shifts of the late 20th and early 21st centuries: changing social norms, the crisis of religion, and the emergence of a new spirituality. Leonard Cohen's biography is therefore more than just the story of a single artist. Its author examines the Canadian artist's life through the prism of his work and explores the meaning behind its recurring themes: love, loneliness, faith, and desire. A wonderful read.

Leonard Cohen. *Świadek upadku aniołów*, Christophe Lebold, Znak

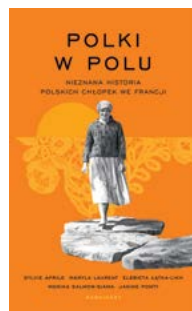
WALKA O GODNOŚĆ

Fight for Dignity

Lata 30. XX w., Francja. Młode kobiety z polskich wsi przyjeżdżają do pracy na tamtejszych farmach. Nie znają języka, są odcięte od bliskich. Pracują w polu, zmagając się z wyzyskiem, samotnością i tęsknotą za domem. I piszą listy, które stały się podstawą tej książki.

1930s France. Young women from Polish villages arrive to work on local farms. They don't speak the language and are cut off from their loved ones. They toil in the fields, struggling with exploitation, loneliness, and homesickness. And they write letters that would later become the basis for this book.

Polki w polu. Nieznana historia polskich chłopek we Francji, Maryla Laurent, Sylvie Aprile, Monika Salmon-Siama, Janine Ponty, Elżbieta Łątka-Likh, Marginesy



PODRÓŻ SENTYMENTALNA

A Sentimental Journey

Sardynia to wyspa długowieczności. Mieszka na niej wyjątkowo dużo zdrowych stulatków, a średnia długość życia mieszkańców to ok. 85 lat. Chcecie wiedzieć, jak oni to robią? Odsyłam do tej inspirującej, pełnej przepisów i ciekawostek książki kucharza, Sardynczyka Francesca Mattana.

Sardinia is an island of longevity. It boasts an exceptionally high number of healthy centenarians, with an average life expectancy of around 85. Want to know how they do it? Check out this inspiring book, packed with recipes and fascinating insights, by Sardinian chef Francesco Mattana.

Wjedz jak Sardynczyk. Żyj sto lat, Francesco Mattana, Prószyński



NIEPOKORNI The Rebels

Nieposłuszeństwo – pod takim hasłem odbędzie się tegoroczny Międzynarodowy Festiwal Literatury im. Josepha Conrada w Krakowie. O tym, jak można je rozumieć i wprowadzać w życie, będą opowiadać goście i goście reprezentujący różne języki, kultury i wrażliwości – mówi Paulina Frankiewicz, dyrektorka programowa festiwalu. Wśród nich m.in. Olga Tokarczuk, Juan Gabriel Vásquez, Rene Karabasz, Szczepan Twardoch, Sophie Gilbert czy Cristina Rivera Garza.

Disobedience – this is the theme of this year's International Joseph Conrad Literature Festival in Krakow. "Guests representing different languages, cultures and sensibilities will discuss what disobedience can mean and how it can be put into practice," says Paulina Frankiewicz, the festival's programme director. Among them are Olga Tokarczuk, Juan Gabriel Vásquez, Rene Karabasz, Szczepan Twardoch, Sophie Gilbert and Cristina Rivera Garza.

18. Międzynarodowy Festiwal Literatury im. Josepha Conrada, Kraków, 19–25.10.2026



Dyrektor Warszawskiej
Opéry Kameralnej
Alicja Węgorzewska-Whiskerd

Mazowsze.
serce Polski

PREMIERA



MASQUE OF MIGHT

HENRY PURCELL - DAVID POUNTNEY

25 WRZEŚNIA 2026, 19.00 - PREMIERA
26, 27 WRZEŚNIA 2026

TEATR WARSZAWSKIEJ OPERY KAMERALNEJ, AL. SOLIDARNOŚCI 76B

KIEROWNICTWO MUZYCZNE: PAUL GOODWIN REŻYSERIA: DAVID POUNTNEY SCENOGRAFIA: LESLIE TRAVERS
PROJEKCJE VIDEO: DAVID HANEKE CHOREOGRAFIA: DENNI SAYERS KOSTIUMY: MARIE-JEANNE LECCA

Biznes Business

tekst / by PIOTR BŁASZCZYK



BEZ KOMPROMISÓW WITHOUT COMPROMISE

Poszukujecie maksymalnie angażujących doznań za kierownicą? Ferrari 12Cilindri Manuale stworzona jest właśnie dla Was. Ta limitowana do 1499 sztuk wersja jest połączeniem wolnossącego silnika V12 z opracowaną w Maranello skrzynią biegów Manuale-by-wire. Pozwala to na jazdę w trybie ręcznym na pierwszych sześciu biegach i na biegu wstecznym lub w trybie automatycznym. Daje to swobodę wyboru między sportową dynamiką a komfortem podróżowania. Proces ręcznej zmiany biegów uzupełnia układ trzech pedałów, zaprojektowany specjalnie dla tego modelu. Moc 830 KM na tylną oś trafia z 6,5-litrowego V12, pozwalając osiągnąć ponad 340 km/h. Jego ekskluzywność dodatkowo podkreślają: specjalna specyfikacja Tailor Made oraz detale, które sprawiają, że model można rozpoznać już na pierwszy rzut oka. Wsiadamy?

Ferrari 12Cilindri Manuale is a limited-edition model restricted to just 1,499 units, created for drivers seeking the most engaging experience behind the wheel. It combines a naturally aspirated V12 engine with the Manuale-by-wire transmission developed entirely in Maranello. This allows the car to be driven manually through the first six gears and reverse, or in automatic mode, offering the freedom to choose between sporting performance and long-distance comfort. The manual shifting experience is further enhanced by a dedicated three-pedal layout designed specifically for this model. Power comes from a 6.5-litre V12 producing 830 hp, delivered to the rear wheels and enabling a top speed in excess of 340 km/h. Its exclusivity is further emphasised by a dedicated Tailor Made specification and distinctive details that make the car instantly recognisable. Shall we get in?



JAK BUDOWAĆ HOW TO BUILD

Od 5 do 7 października 2026 r. dzięki EXPO REAL 2026 Monachium stanie się centrum międzynarodowego biznesu, łącząc inwestorów, deweloperów, architektów oraz przedstawicieli miast i regionów. Te targi to jedno z najważniejszych wydarzeń branży nieruchomości i inwestycji w Europie. From 5 to 7 October 2026, Munich will become a hub for international business during EXPO REAL 2026, bringing together investors, developers, architects and representatives of cities and regions. The trade fair is one of Europe's most important events for the real estate and investment sectors.

DEBIUT DEBUT

Microsoft przygotowuje się do jesiennej premiery autorskiego akceleratora AI procesora Maia 300. To pozwoli firmie zoptymalizować koszty oraz poprawić efektywność energetyczną w centrach danych, ograniczając zależność od rynkowych niedoborów sprzętu. Projekt wpisuje się w długofalową strategię rozwoju infrastruktury AI.

Microsoft is preparing for the autumn launch of its proprietary Maia 300 AI accelerator.

The processor will allow the company to optimise costs and improve energy efficiency in its data centres, while reducing its dependence on hardware shortages in the market. The project is part of Microsoft's long-term strategy for developing its AI infrastructure.



NIE TYLKO DLA KOLEKCJONERÓW NOT JUST FOR COLLECTORS

Hotel Warszawa Art Fair już od pięciu lat łączy sztukę z biznesem, rozwijając format inspirowany legendarnymi hotelowymi targami sztuki, takimi jak: Gramercy International Art Fair w Nowym Jorku czy Felix Art Fair w Los Angeles. W Warszawie ta idea zyskała własny charakter – kameralny i kolekcjonerski. Wśród prezentowanych twórców zobaczymy m.in. Wojciecha Fangora, Joannę Rajkowską, Dianę Lelonek, Rafała Milacha, Weronikę Gęsicką, Tadeusza Rolkego, Natalię Załuską czy Mikołaja Sobczaka. Częścią programu pozostają rozmowy z artystami i oprowadzania kuratorskie.



For five years now, the Hotel Warszawa Art Fair has been combining art and business, developing a format inspired by legendary hotel art fairs such as the Gramercy International Art Fair in New York and the Felix Art Fair in Los Angeles. In Warsaw, this concept has acquired a character of its own – intimate and geared towards collectors. Among the artists featured will be Wojciech Fangor, Joanna Rajkowska, Diana Lelonek, Rafał Milach, Weronika Gęsicka, Tadeusz Rolke, Natalia Załuska and Mikołaj Sobczak. The programme also includes talks with artists and curator-led tours.



MIĘDZY WIERZSZAMI BETWEEN THE LINES

Gdańskie Targi Książki (11–13 września) to dynamicznie rozwijająca się platforma biznesowo-kulturalna, która co roku przyciąga nie tylko autorów, ale też czołowych wydawców oraz przedstawicieli sektora księgarskiego i poligraficznego. W tym roku ponad sto wydarzeń towarzyszących. Wstęp wolny. The Gdańsk Book Fair (11–13 September) is a rapidly growing business and cultural platform that attracts not only authors but also leading publishers and representatives of the bookselling and printing industries. This year, the fair will feature over 100 accompanying events. Admission is free.



SIŁA BAŁTYKU THE POWER OF THE BALTIC

Polskie Sieci Elektroenergetyczne zakończyły budowę fragmentu nowej linii wysokiego napięcia 400 kV na Pomorzu. Inwestycja o wartości blisko 95 mln zł ma umożliwić odbiór i przesyłanie energii z powstających na Bałtyku farm wiatrowych. Odcinek łączy stację elektroenergetyczną Choczewo z Żarnowcem. To jeden z pięciu kluczowych elementów projektu PSE w regionie.

Polish Power Grids has completed construction of a section of a new 400 kV high-voltage line in Pomerania. The investment, worth nearly PLN 95 million, will enable electricity generated by offshore wind farms in the Baltic Sea to be received and transmitted. The section connects the Choczewo substation with Żarnowiec. It is one of five key elements of PSE's project in the region.



SUKCESJA – WYZWANIA, DECYZJE, EMOCJE

SUCCESSION – CHALLENGES, DECISIONS, EMOTIONS

Czym jest sukcesja? Jak się do niej przygotować, korzystając także z narzędzi współczesnej psychologii? Co zmiana pokoleniowa oznacza dla biznesu i przyszłości rodziny? Na te i wiele innych pytań odpowiedzą eksperci i liderzy biznesu podczas zajęć w pierwszej i jedynej na rynku „Szkoła Sukcesorów”. To projekt edukacyjny, który wystartuje w grudniu br. adresowany do osób, które funkcjonują w rzeczywistości firm rodzinnych i są w procesie sukcesji. Jest realizowany wspólnie przez Values Consulting, Mariański Group oraz Family Office Banku Pekao S.A., które stało się również jego partnerem merytorycznym. Już 9 września dla zainteresowanych „Szkoła Sukcesorów” w siedzibie banku odbędzie się dzień otwarty, który będzie transmitowany także online.

What is succession? How can you prepare for it using tools from modern psychology? What does generational change mean for business and the future of the family? Experts and business leaders will answer these and many other questions during classes at the first and only "School of Successors" on the market. This educational project, launching in December this year, is aimed at people who operate in family businesses and are going through the succession process. It is being implemented jointly by Values Consulting, Mariański Group, and the Family Office of Bank Pekao S.A., which has also become its content partner. On September 9th, an open day will be held at the bank's headquarters for those interested in the "School of Successors," and will also be broadcast online.

więcej | more: values.pl/do-szkola-sukcesorow



EKSPERCKI PRZEPIS NA PARTNERSTWO W BIZNESIE



SPRAWDŹ
[PEKAO.COM.PL/KORPORACJE](https://pekao.com.pl/korporacje)

NATIONAL
GEOGRAPHIC

TRAVELER

CU
DAPOLSKI
2026GŁOSUJ NA
CUDA POLSKI 2026

fot. Piotr Kzesałak

**WYBIERZ Z NAMI
CUDA POLSKI 2026**CHOOSE WITH US:
WONDERS OF POLAND 2026

Polska potrafi zaskakiwać. Wystarczy czasem zboczyć z utartego szlaku, by znaleźć miejsca pełne niezwykłych historii, zachwycającej przyrody i wyjątkowego klimatu. Dziennikarze magazynu *National Geographic Traveler* chcieliby wspólnie z czytelnikami wybierać te najpiękniejsze. Ta idea leży u podstaw plebiscytu Cuda Polski 2026, który właśnie wystartował. W tegorocznej edycji 48 nominowanych lokalizacji z całego kraju (po trzy z każdego województwa) powalczą o tytuł Cuda Polski 2026. Wśród kandydatów znalazły się zarówno miejsca związane z historią i kulturą, wyjątkowe obszary przyrodnicze, szlaki oraz punkty widokowe, jak i mniej oczywiste zakątki, które warto poznać i odwiedzić. Przez sześć tygodni czytelnicy mogą oddawać swoje głosy na wybrane miejsca. Popularność Cudów Polski pokazuje, jak duże jest zainteresowanie odkrywaniem lokalnych atrakcji – w ubiegłorocznej edycji użytkownicy oddali ponad 258 tys. głosów. Głosowanie potrwa do 13 października 2026 r., a już dzień później poznamy 16 zwycięzców – po jednym z każdego województwa.

Poland never ceases to surprise. Sometimes, all it takes is a detour from the beaten track to discover places full of extraordinary stories, stunning nature and a unique atmosphere. The journalists of *National Geographic Traveler* want to join their readers in choosing the most beautiful ones. This is the idea behind the Wonders of Poland 2026 poll, which has just launched. This year, 48 nominated locations from across the country – three from each voivodeship – will compete for the title of Wonder of Poland 2026. The nominees include places steeped in history and culture, unique natural areas, trails and viewpoints, as well as lesser-known corners that are well worth discovering and visiting. For six weeks, readers can vote for their favourite places. The popularity of Wonders of Poland shows just how much interest there is in discovering local attractions – last year, users cast more than 258,000 votes. Voting runs until 13 October 2026, and the following day the 16 winners will be announced – one from each voivodeship. ■

więcej | more: cudapolski.national-geographic.pl

wystawa / exhibition

TILDA SWINTON

ongoing

18.09.2026–17.01.2027
Warszawa / Warsaw



tot. Casper Sejersen

Malta Festival zaprasza do Warszawy na jedno z najbardziej wyjątkowych wydarzeń kulturalnych ostatnich lat. Od 18 września 2026 do 17 stycznia 2027 roku w przestrzeni Instytutu Przemysłów Kreatywnych przy ul. Mińskiej 65 można obejrzeć wystawę *Tilda Swinton – Ongoing*. Po Amsterdamie i Atenach projekt trafia do Polski.

Nie jest to zwykła retrospektywa, lecz pochwała współpracy i twórczego dialogu. Wybitna szkocka aktorka i ikona stylu Tilda Swinton pokazuje, że sztuka rodzi się ze spotkania. Archiwa zestawiono tu z pracami takich twórców, jak **Pedro Almodóvar, Luca Guadagnino, Joanna Hogg, Derek Jarman, Jim Jarmusch, Olivier Saillard, Tim Walker, Sandro Kopp** czy **Apichatpong Weerasethakul**.

Na powierzchni 1000 m² zgromadzono filmy, fotografie, instalacje i inne obiekty. Zwiedzający obejrzą m.in. instalację Joanny Hogg *Flat 19*, filmową pracę *Phantoms* Apichatponga Weerasethakula, krótkometrażowy film oraz rzeźbę *Camaraderie* Luki Guadagnino, instalację modową *A Biographical Wardrobe* Oliviera Saillarda, a także prezentację poświęconą legendarnemu performansowi *The Maybe* – jednemu z najważniejszych projektów w dorobku Tildy.

Fascynujący jest też sam budynek, w którym mieści się wystawa. Powstał na przełomie lat 40. i 50. XX wieku i przez kolejne dekady był jednym z najważniejszych zakładów poligraficznych w Polsce i Europie. To ekscytujące, nowe miejsce na kulturalnej mapie Warszawy.

Organizatorem wystawy jest Malta Festival – jeden z najważniejszych i najbardziej rozpoznawalnych festiwali kulturalnych w Polsce, którego mecenasą jest Dominika Kulczyk.

Malta Festival invites you to Warsaw for one of the most extraordinary cultural events of recent years. From September 18, 2026 to January 17, 2027, the Creative Industries Institute at 65 Mińska Street will host the exhibition *Tilda Swinton – Ongoing*. Following Amsterdam and Athens, the project comes to Poland.

This is no ordinary retrospective, but a tribute to collaboration and creative dialogue. Acclaimed Scottish actress and style icon Tilda Swinton demonstrates that art is born from connection. Here, archives intertwine with latest works by prominent creators such as **Pedro Almodóvar, Luca Guadagnino, Joanna Hogg, Derek Jarman, Jim Jarmusch, Olivier Saillard, Tim Walker, Sandro Kopp** and **Apichatpong Weerasethakul**.

The 1,000 m² space gathers films, photographs, installations and other objects. Visitors will experience Joanna Hogg's installation *Flat 19*, Apichatpong Weerasethakul's moving-image work *Phantoms*, Luca Guadagnino's short film and sculpture (!) *Camaraderie*, Olivier Saillard's fashion installation *A Biographical Wardrobe*, as well as a presentation dedicated to the legendary performance *The Maybe* – one of the most pivotal projects in Tilda's career.

The building itself is also fascinating. Built at the turn of the 1940s and 1950s, over the following decades it was one of the most important printing plants in Poland and Europe. This is an exciting new spot on Warsaw's cultural map.

The exhibition is organized by Malta Festival – one of the most significant and recognized cultural festivals in Poland, under the patronage of Dominika Kulczyk.

Wystawa **Tilda Swinton – Ongoing**
18 września 2026 roku – 17 stycznia 2027 roku
Instytut Przemysłów Kreatywnych
ul. Mińska 65 w Warszawie
Bilety dostępne na **eventim.pl**

Exhibition **Tilda Swinton – Ongoing**
Dates: **September 18, 2026 – January 17, 2027**
Venue: **Creative Industries Institute**
Address: 65 Mińska Street, Warsaw
Tickets available at **eventim.pl**



POLSKA
ORGANIZACJA
TURYSTYCZNA

BESKIDY W SWOIM RYTMIE. GÓRY DOSTĘPNE

THE BESKIDS AT YOUR OWN PACE MOUNTAINS FOR EVERYONE

Są takie miejsca, w których nie trzeba zdobywać najwyższych szczytów, żeby poczuć prawdziwy smak górskiej wędrówki. Beskidy to zapach lasu, widoki na piękne pasma i chwila odpoczynku na hali. To góry, które dobrze nadają się do podróżowania bez pośpiechu – także wtedy, gdy kondycja, wiek czy ograniczona mobilność podpowiadają, aby wybierać trasy bardziej świadomie. I właśnie na tym polega coraz częściej **turystyka dostępna**: nie na rezygnacji z przygody, ale na takim planowaniu podróży, aby można było dopasować ją do własnych możliwości. Beskidy są dobrym miejscem, by tę zasadę wcielić w życie. Nie każdy spacer musi oznaczać całodzienną wyprawę, a satysfakcja z dojścia na halę czy do punktu widokowego nie zależy od liczby kilometrów zapisanych w aplikacji.

Dobrym punktem wyjścia może być **Hala Boracza**, na którą można wyruszyć z Żabnicy. Trasa ma 3,2 km w jedną stronę i niemal w całości prowadzi asfaltową drogą, choć miejscami podejście jest dość strome. Po drodze pojawiają się widoki na Romankę i Rysiankę, a na końcu czeka szeroka panorama Beskidu Śląskiego i Żywieckiego oraz schronisko znane z przepysznych jagodzianek. Jeśli mamy ochotę na spokojniejszy spacer, warto wybrać **Dolinę Wapienicy w Bielsku-Białej** – 3,9-kilometrową pętlę z niewielkim przewyższeniem, ławkami, stanowiskami edukacyjnymi.

There are places where you don't have to conquer the highest peaks to experience the true spirit of a mountain hike. The Beskids are the scent of the forest, views of beautiful mountain ranges and a moment of rest in a mountain meadow. These are mountains made for travelling at an unhurried pace – also when your fitness, age or limited mobility suggest choosing your routes more carefully. And this is increasingly what accessible tourism is all about: not giving up on adventure, but planning a journey so that it can be adapted to your own abilities. The Beskids are a perfect place to put this principle into practice. Not every walk has to mean an all-day expedition, and the satisfaction of reaching a mountain meadow or viewpoint does not depend on the number of kilometres recorded by an app.

A good starting point is Hala Boracza, which can be reached from Żabnica. The route is 3.2 km each way and follows an asphalt road for almost its entire length, although some sections are fairly steep. Along the way, there are views of Romanka and Rysianka, while at the end a broad panorama of the Silesian and Żywiec Beskids awaits, along with a mountain shelter famous for its delicious blueberry buns. For a more leisurely walk, Wapienica Valley in Bielsko-Biala is well worth considering – a 3.9-kilometre loop with little elevation gain, benches and educational information points.



Beskidzkich panoram można jednak doświadczać także bez długiego podejścia. Taką możliwość dają koleje gondolowe na Szyndzielnię i Halę Skrzyczneńską, a także kolej linowo-terenowa na górę Żar. Dzięki nim wyżej położone miejsca stają się dostępne dla znacznie szerszej grupy podróżników – nie tylko dla seniorów, ale również osób z niepełnosprawnościami ruchowymi czy rodziców z małymi dziećmi. To właśnie jedna z największych zalet współczesnej turystyki dostępnej: możliwość cieszenia się górskim krajobrazem bez konieczności pokonywania wymagających, wielogodzinnych podejść.

Przed wyjściem na beskidzki szlak warto zadbać także o dodatkowy, prosty element zapewniający bezpieczeństwo – **bezpłatną aplikację Ratunek**. Jest ona zintegrowana z systemem wykorzystywanym przez służby GOPR, TOPR, MOPR i WOPR, dlatego warto zainstalować ją jeszcze przed wyjazdem.

Besкиды mogą być świetnym początkiem dalszego odkrywania Polski – kraju pełnego miejsc, które można poznawać we własnym tempie i na własnych zasadach. Warto więc ruszać w drogę, warto namawiać swoich bliskich, by próbowali nowych tras i nie rezygnowali z podróży niezależnie od wieku czy poziomu sprawności.

You can also enjoy the panoramic views of the Beskids without a long climb. The gondola lifts to Szyndzielnia and Hala Skrzyczneńska, as well as the funicular railway to Góra Żar, make this possible. Thanks to them, higher-altitude locations become accessible to a much wider range of travellers – not only seniors, but also people with limited mobility or parents with young children. This is one of the greatest advantages of modern accessible tourism: the opportunity to enjoy mountain scenery without having to tackle demanding, hours-long climbs.

Before setting out on a Beskid trail, it is also worth taking care of one additional, simple safety measure – the free Ratunek app. It is integrated with the system used by the GOPR, TOPR, MOPR and WOPR rescue services, so it is worth installing before your trip.

The Beskids can be a great starting point for discovering more of Poland – a country full of places that can be explored at your own pace and on your own terms. So it is worth setting off, encouraging your loved ones to try new routes and not to give up on travelling, regardless of age or level of mobility.



Od XVIII w. rzeka Douro była głównym szlakiem transportowym regionu. To po niej pływały tradycyjne łodzie barcos rabelos i przewożyły wino porto oraz owoce. Rozwój dróg i kolei zmarginalizował jednak żeglugę rzeczną. Dziś po rzece pływają głównie wycieczkowce. Na zdj. widać też XIX-wieczny most Dom Luís I.

Since the 18th century, the Douro River has been the region's main transport route. Traditional barcos rabelos sailed along it, carrying port wine and fruit. However, the development of roads and railways led to the decline of river transport. Today, the Douro is mainly used by cruise boats. The photo also shows the 19th-century Dom Luís I Bridge.



Porto

Urocze kamienice, wąskie uliczki schodzące do rzeki, kawiarnie z historią, wreszcie zachwycające mozaiki z azulejos. To portugalskie miasto rozkocha w sobie każdego podróżnika.

Charming townhouses, narrow streets running down to the river, cafés steeped in history, and finally, dazzling mosaics of azulejos. This Portuguese city cannot help but be enamoured by anyone who comes here.

tekst / by ANNA JANOWSKA



PL

Wizytę w Porto najlepiej zacząć na dworcu Estação São Bento i zagapić się na płytki azulejos, których ułożono tu ok. 20 tys. Właśnie od stacji kolejowej zaczynam przygodę z miastem. Już sama nazwa dworca zadziwia: São Bento (czyli Święty Benedykt) wzięta się stąd, że gmach powstał na miejscu XVI-wiecznego klasztoru benedyktynów. Wnętrze stacji wypełniają wielkie niczym billboardy błękitne przedstawienia scen z historii północnej Portugalii. Zatrzymuję się przy azulejos opowiadających o podboju w 1415 r. Ceuty – warownego miasta arabskiego na wybrzeżu Maroka. Flotę wojenną poprowadził pochodzący z Porto pomysłodawca idei odkryć morskich – Henryk Żeglarz. Podobno mieszkańcy miasta oddali jego wyprawie całe mięso, jakie mieli w zapasie. Sami jedli to, co im zostało – i tak właśnie powstała potrawka tripas à moda do Porto. Nazwalibyśmy ją „zupą nic”, gdyby nie to, że owo „nic” było gęste od flaków wzmocnionych fasolą, ryżem i podlane pomidorowym sosem.

KAWIARNIA HARRY'EGO POTTERA

Dania zrodzone w Porto są kaloryczne i odwierciedlają portowe oblicze miasta. Ot, chociażby francesinhas nazwane dla niepoznaki „francuzeczkami”, będące wariacją na temat francuskiego tostu croque monsieur. Ta „kanapka” to przekładaniec

1. Widok na ikoniczny dwupoziomowy Most Ludwika I (Ponte Dom Luís I) z wąskich, stromych uliczek dzielnicy Ribeira.

View of the iconic two-tiered Dom Luís I Bridge (Ponte Dom Luís I) from the narrow, steep streets of the Ribeira district.

2. Katedra w Porto (Sé do Porto) to jeden z najstarszych i najważniejszych zabytków miasta. Wzniesiona w XII w.

Porto Cathedral (Sé do Porto) is one of the city's oldest and most important landmarks. It was built in the 12th century.

3. W Porto spróbujcie m.in. pastéis de nata (kremowych babeczek budyniowych w cieście francuskim), eklerków w cukierni Leitaria da Quinta do Paço oraz lekkich bez w kameralnej Miss Pavlova.

In Porto, be sure to try pastéis de nata (creamy custard tarts in flaky pastry), éclairs at Leitaria da Quinta do Paço and light meringues at the cosy Miss Pavlova.

ENG

The best starting point is the São Bento railway station, whose walls are covered with some 20,000 azulejo tiles. By the way, the name São Bento, (Saint Benedict) commemorates the fact that the building was erected on the site of a 16th-century Benedictine monastery. The interior is full of billboard-sized blue-and-white depictions of scenes from the history of northern Portugal. I stop in front of the azulejos depicting the 1415 conquest of Ceuta, a fortified city on the Moroccan coast. The naval fleet was led by Porto-born Henry the Navigator, the driving force behind the country's maritime exploration. Legend has it that the city's inhabitants donated all their stored meat to his expedition. They themselves ate whatever was left – and this is how tripas à moda do Porto was born. We might call it “nothing soup”, except that this particular “nothing” is thick with tripe, bolstered with beans and rice, and doused in tomato sauce.

HARRY POTTER'S CAFÉ

The dishes born in Porto are hearty and reflect the city's function as a port. Take francesinhas, deceptively named “little Frenchies” and essentially a variation on the French croque monsieur. This “sandwich” is a diabolical stack of bread topped with steak or another cut of meat, then bacon, sausage and cheese, sometimes prawns or squid, with the whole thing generously smothered in a tomato-and-beer sauce. Just the thing for hungry sailors.



z piekła rodem, w którym na chleb kładzie się stek lub sztukę mięsa, przykrywa bekonem, kiełbasą, serem, czasem krewetkami lub kalmarami, a całość obficie zalewa sosem pomidorowo-piwnym. W sam raz dla głodnych marynarzy.

Mocno „odchudzoną” wersję tego specjału zamawiam w położonej na wschód od dworca Majestic Café, kawiarni z 1921 r. urządzonej w pysznym stylu art déco. Wokół mnie kryształowe lustra w drewnianych ramach rzeźbionych w motywy roślinne, małe stoliki i masa detali. J.K. Rowling przesiadywała w tej kawiarni godzinami w czasach, gdy pracowała w Porto jako nauczycielka angielskiego, a w jej głowie dopiero kiełkował pomysł na *Harry'ego Pottera*. Co ciekawe, prawo do bycia inspiracją dla pisarki rości sobie też drugie przepiękne miejsce w stylu art déco – księgarnia Lello & Irmão z 1906 r. Ustawiają się do niej kolejki. Po książki i po to, by zobaczyć pełną zawijasów klatkę schodową, bogato rzeźbione regały i wnętrze oświetlone światłem wpadającym przez witraż w suficie. Wstęp kosztuje ok. 12 euro, które – gdy zdecydujemy się coś kupić – odliczane są nam od rachunku.

ZŁOTY INTERES

Mijam będący sercem Porto Praça de Liberdade i strzelającą w niebo barokową wieżę Torre dos

Rua dos Mártires da Liberdade to tętniąca życiem ulica w centrum Porto znana z klimatycznych restauracji i barów.

Rua dos Mártires da Liberdade is a lively street in central Porto, known for its charming restaurants and bars.

I order a considerably “slimmed-down” version of this speciality at the Majestic Café, which dates back to 1921 and is decked out in sumptuous Art Deco style. Around me are crystal mirrors in wooden frames carved with floral motifs, tiny tables, and a wealth of intricate details. J.K. Rowling used to spend hours in this café when she was teaching English in Porto. Back then, Harry Potter was only beginning to take shape in her mind. Interestingly, another beautiful Art Deco landmark also lays claim to having inspired the writer – the Lello & Irmão bookshop, dating from 1906. Queues form outside, both for the books and for a glimpse of its swirling staircase, richly carved shelves, and interior illuminated by light streaming through a stained-glass ceiling. Admission costs around €12, which is deducted from your bill if you buy something.

A GOLDEN BUSINESS

I pass Praça da Liberdade, the heart of Porto, and the Baroque Torre dos Clérigos with its 225 steps. Beyond the hilltop Sé Cathedral, steep lanes, stone steps, and cobbles polished smooth by centuries of footsteps lead me to Casa do Infante, where Henry the Navigator was born in 1394.

From there, I continue through the city's oldest district – Cais da Ribeira – to the Douro River, at whose mouth Porto lies. I also take in the city's true icon, the two-level Dom Luís I Bridge, an openwork steel mas-



Clérigos, na której szczyt prowadzi 225 stopni. Za położoną na wzgórzu katedrą Sé strome uliczki, kamienne schodki i wysłizgany przez wieki bruk prowadzą mnie do Casa do Infante, gdzie w 1394 r. urodził się Henryk Żeglarz.

I dalej, przez najstarszą dzielnicę miasta – Cais de Ribeira, aż do rzeki Douro, w której delcie leży Porto. Rzucam okiem jeszcze na prawdziwy symbol miasta, którym jest dwupoziomowy most Dom Luís I, czyli ażurowe arcydzieło ze stali. Powstało w 1886 r. według projektu Théophile'a Seyriga – ucznia Gustave'a Eiffela – co doskonale widać w przemysłanej industrialnej konstrukcji przypominającej słynną paryską wieżę. Jest wyjątkowo funkcjonalny: dolnymi poziomami przemieszczają się samochody i piesi, podczas gdy górnym mkną pociągi metra, tuż obok spacerowiczów takich jak ja, podziwiających rzekę Douro i pływające po niej wycieczkowce.

Winnice znajdują się w górze rzeki, a produkowane w nich wino dojrzewa w winiarniach Vila Nova de Gaia. Dawniej spławiano je barkami o płaskim dnie – tradycyjne barcos rabelos. Największe z łodzi miały aż 24 m długości i dźwigały nawet 65 beczek

1. Wnętrze księgarni Lello & Irmão, otwartej w 1906 r., było inspiracją dla J.K. Rowling podczas tworzenia świata Harry'ego Pottera.

The interior of the Lello & Irmão bookshop, opened in 1906, is said to have inspired J.K. Rowling while she was creating the world of Harry Potter.

2. Kafelki azulejos to jeden z najbardziej charakterystycznych elementów architektury Porto, zdobiący fasady kościołów, kamienic oraz wnętrze słynnego dworca São Bento.

Azulejo tiles are one of the most distinctive features of Porto's architecture, adorning the façades of churches and townhouses, as well as the interior of the famous São Bento railway station.

3. Na ulicach Porto często można posłuchać muzyki na żywo.

Live music can often be heard on the streets of Porto.

terpiece. Completed in 1886 to a design by Théophile Seyrig (a disciple of Gustave Eiffel) its ingenious industrial structure clearly echoes the famous Parisian tower. It is remarkably functional: cars and pedestrians use the lower level, while metro trains race across the upper deck, right beside walkers like me taking in the views of the Douro and the sightseeing boats cruising it.

The vineyards lie upriver, while the wine they produce matures in the cellars of Vila Nova de Gaia. It used to be transported downriver aboard traditional flat-bottomed boats known as barcos rabelos. The largest were up to 24 metres long and could carry up to 65 barrels – each containing more than 500 litres of what would eventually become port. Their flat bottoms allowed them to negotiate rocky shallows, propelled by the wind and the river's powerful current. Today, the wine arrives by train, while the now idle boats lie moored along the waterfront.

There are around 80 port producers here. Their names, emblazoned in huge letters, can be seen even from the opposite bank: Graham's, Niepoort, Calem, Taylor's ... The fact that almost all of them are English exposes the region's close ties with Britain.

”

Wizytę w Porto najlepiej zacząć na dworcu Estação São Bento i zagapić się na płytki azulejos, których ułożono tu ok. 20 tys.

The best starting point is the São Bento railway station, whose walls are covered with some 20,000 azulejo tiles.





Wyląduj i bądź online **Tak O!**

Korzystaj z taniego internetu
w **74 krajach** poza UE z pakietem
roamingowym **10 GB na 15 dni** za **79 zł**

Aktywuj bezpłatnym SMS-em o treści:

- **GO10GB** na **80060** (oferta na abonament)
- **GO10GB** na **80214** (oferta na kartę)

Pakiet dostępny w: Albania, Algieria, Andora, Arabia Saudyjska, Argentyna, Armenia, Australia, Azerbejdżan, Białoruś, Botswana, Bośnia i Hercegowina, Brazylia, Chile, Chiny, Czarnogóra, Demokratyczna Republika Konga, Dominikana, Egipt, Filipiny, Gibraltar, Gruzja, Gwatemala, Gwinea, Honduras, Hong Kong, Indie, Indonezja, Izrael, Japonia, Jordania, Kambodża, Kamerun, Kanada, Katar, Kazachstan, Kolumbia, Korea Południowa, Kosowo, Kostaryka, Kuwejt, Macedonia Północna, Malediwy, Malezja, Mali, Maroko, Mauritius, Meksyk, Nowa Zelandia, Peru, Oman, Panama, Paragwaj, Portoryko, Republika Południowej Afryki, Republika Środkowoafrykańska, Salvador, Senegal, Serbia, Singapur, Sri Lanka, Stany Zjednoczone, Szwajcaria, Tajlandia, Tanzania, Tunezja, Turcja, Urugwaj, Uzbekistan, Wielka Brytania, Wietnam, Wybrzeże Kości Słoniowej, Wyspa Guernsey, Wyspy Owcze, Zjednoczone Emiraty Arabskie.

Pakiet jest jednorazowy, ważny przez 15 dni od dnia aktywacji, do samodzielnego włączenia. Szczegóły, w tym jak włączyć pakiet i lista planów na orange.pl/roaming.

Reklama wymyślona i stworzona przez Orange, zmodyfikowana przez AI.



tu jest



– w każdej ponad 500 litrów przyszłego porto. Dzięki płaskiemu dnu pokonywały skaliste płycizny niesione wiatrem i rwącym nurtem rzeki. Dziś wino przyjeżdża pociągiem, a bezrobotne barki cumują przy wybrzeżu.

Producentów porto jest tu ok. 80. Ich wypisane wielkimi literami nazwy widać nawet z drugiej strony rzeki: Grahams, Niepoort, Calem, Tylor's – niemal wszystkie w języku angielskim, podpowiadają bliskie związki z Wielką Brytanią. Wypiarze zasmakowali w portugalskim winie na początku XVIII w. Wybieram się do Sandemana (winiarnia działa w budynku z 1797 r., mieści się tu też muzeum), producenta, który ma w logo mężczyznę w kapeluszu i płaszczu à la Zorro. Przewodnika João, który oprowadza mnie po piwnicy, pytam, skąd słodczy porto i więcej procentów? – Bo to wino wzmacniane (proces fermentacji przerywa się poprzez dolanie porcji spirytusu winnego), które przez lata miało nad „zwykłymi” winami portugalskimi tę przewagę, że świetnie znosiło morską podróż do Wielkiej Brytanii – wyjaśnia. Nawet wytręzione przez sztormy czy podgrzane przez słońce nie psuło się.

João pokazuje na stare przesiąknięte porto beczki. – Zgadnij, co się z nimi robi? – pyta zaczepnie. Okazuje się, że „zużyte” są pożądane przez producentów whisky. Odkupują je za poważne pieniądze, ładują na statki i wysyłają do Szkocji. Czyli beczki po porto płyną w ślad za trunkiem, który w nich wcześniej dojrzewał. W Szkocji wypełniane są whisky, któremu nadają niepowtarzalny aromat porto. To się nazywa złoty interes. ■

Park Jardim das Oliveiras, usytuowany na dachu centrum handlowego Passeio dos Clérigos, to wyjątkowa zielona przestrzeń wypełniona gajem oliwnym. Mieszkańcy i turyści chętnie wypoczywają tam na trawie.

Jardim das Oliveiras, located on the roof of the Passeio dos Clérigos shopping centre, is a unique green space filled with olive trees. Locals and tourists alike enjoy relaxing on the grass.

The British developed a taste for Portuguese wine in the early 18th century. I head to Sandeman whose cellars occupy a 1797 building and house a museum. The Sandeman logo features a man in a hat and a Zorro-like cape.

As João, my guide, shows me around the cellar, I ask him where port gets its sweetness – and its high alcohol content. “Because it’s a fortified wine”, he explains. “Fermentation is stopped by adding grape spirit.” For years, this gave it a major advantage over “ordinary” Portuguese wines in that it could easily withstand the sea voyage to Britain. Even after being tossed around by storms or heated by the sun, it did not spoil.

João points to some old barrels impregnated with port. “Guess what happens to these?” he asks teasingly. It turns out that these “used” barrels are highly sought after by whisky producers, who pay handsomely and ship them to Scotland. In other words, the port barrels follow in the wake of the drink that once matured inside them. In Scotland, they are filled with whisky, to which they impart port’s distinctive aroma. Now that’s what you call a golden business. ■

Połączenia
Connections

WAW → **OPO**
WARSZAWA PORTO

Sprawdź
Check

LOT.COM



The logo consists of the letters 'PHN' in a bold, white, sans-serif font. The 'P' and 'H' are connected, and the 'N' is separate. The background is a photograph of a rooftop terrace at night, featuring modern furniture, warm lighting, and a city skyline in the distance.

Apartamenty
Jana Pawła 34

Kameralna inwestycja w sercu stolicy

Zamieszkać w miejscu, które inspiruje

apartamentyjp34.pl
tel. +48 603 374 144



**Gdy po wakacyjnym sezonie opada kurz
wzniesiony przez rodzinne trekkingowanie
i gdy Tyrolczycy nieśpiesznie szykują się
do kolejnego zimowego, narciarskiego
szaleństwa, pomiędzy szczytami Alp można
znaleźć coś, o co dziś najtrudniej.
Ciszę i spokój.**

JESIENNA AUSTRIA

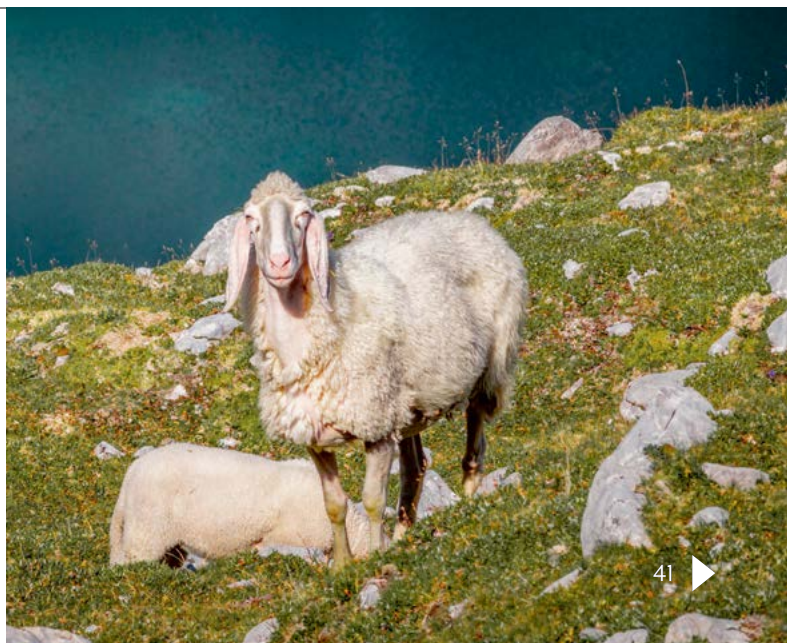
Autumn in Austria

When the dust raised by the summer season
of family hiking settles and the Tyroleans leisurely
prepare for another winter of skiing madness,
you can find something that is increasingly hard
to come by between those Alpine peaks
– peace and quiet.

tekst / by KRZYSZTOF STYPUŁKOWSKI

Zimą? Tylko Austria! Najlepsze wyciągi, świetne trasy i cudowny śnieg! – Agnieszka od lat namawia mnie na Tyrol. Tyle że ja nie lubię zimy i nie jeżdżę na nartach. I dlatego do Austrii wybrałem się jesienią. Ehrwald to niewielkie, malownicze tyrolskie miasteczko położone u stóp majestatycznej góry Zugspitze. W październiku nabiera wyjątkowego charakteru. Alpejskie łąki i lasy mienią się wszystkimi odcieniami złota, a nad krajobrazem górują pierwsze ośnieżone szczyty. To idealne miejsce dla tych, którzy lubią połączyć górskie wędrówki, rowerowe wyprawy i wypoczynek. Królują tu malownicze ścieżki trekkingowe, liczne trasy rowerowe i łatwe szlaki pełne atrakcji i gier stworzone dla rodzin z dziećmi. Zatrzymałem się w butikowym hoteliku Der Grüne Baum, który miał być tylko bazą wypadową, a został moim numerem jeden oznaczonym czerwonym sercem na Google Maps. Rewelacyjna kuchnia, klimatyczna sauna i wygodne łóżko regenerowały moje ciało po każdym zaliczonym szlaku.

"Winter? Only Austria! The best lifts, great slopes and wonderful snow!" – Agnieszka has been trying to persuade me to visit Tyrol for years. Except I don't like winter and I don't ski. And that's why I went to Austria in autumn. Ehrwald is a small, picturesque Tyrolean town situated at the foot of the majestic Zugspitze. In October, it takes on an extraordinary character. Alpine meadows and forests shimmer in every shade of gold, while the first snow-capped peaks tower over the landscape. It's the perfect place for those who enjoy combining mountain hiking, cycling, and relaxation. Picturesque hiking paths, numerous cycling routes and easy trails full of attractions and games designed for families with children reign supreme here. I stayed at the boutique hotel Der Grüne Baum, which was supposed to be just a base for exploring but ended up becoming my number one spot, marked with a red heart on Google Maps. The fantastic cuisine, atmospheric sauna, and comfortable bed helped me recharge after every hike.





TURKUSOWA TAFLA

Turquoise Waters

Rundwanderung um den Plansee to jedna z najpiękniejszych tras w okolicy. Złote i rude drzewa odbijają się w turkusowej wodzie, a wyraźnie chłodniejsze powietrze przypomina, że jesteśmy u podnóża Alp. Trekkingowa trasa prowadząca dookoła jeziora ma 14,6 km długości (ok. 3,5 godz. marszu) i zaledwie 85 m przewyższenia. Jest łatwa i doskonale przygotowana. Plansee jest drugim co do wielkości naturalnym jeziorem Tyrolu, a cała pętla jest prowadzona zarówno bezpośrednio przy brzegu, jak i fragmentami wysoko nad drogą, dzięki czemu widoki zmieniają się przez całą trasę. To doskonała alternatywa dla wysokogórskiej wędrowki.

The Rundwanderung um den Plansee is one of the most beautiful trails in the area. Golden and russet trees are reflected in the turquoise water, while the noticeably cooler air reminds us that we're at the foot of the Alps. The hiking trail around the lake is 14.6 km long (approximately 3.5 hours' walking) with an elevation gain of just 85 m. It's easy and perfectly maintained. Plansee is the second-largest natural lake in Tyrol, and the loop runs both directly along the shore and, in places, high above the road, so the views change throughout the hike. It's an excellent alternative to a high-altitude hike.

Powyżej: Wokół jeziora Blindsee prowadzi krótki i łatwy szlak trekkingowy. Liczy niecałe 5 km, a pokonanie go zajmuje ok. 1,5 godz.

Above: There's a short, easy hiking trail around Lake Blindsee. It's less than 5 km long and takes about 1.5 hours to complete.

Poniżej: Coroczny pęd bydła w regionie Zugspitz to część tyrolskiej tradycji. Ludowe stroje i przyozdabianie zwierząt gwarantują niezapomniany spektakl dla turystów.

Below: The annual cattle drive in the Zugspitz region is part of Tyrolean tradition. Traditional costumes and decorated cattle make for an unforgettable spectacle for visitors.





W POSZUKIWANIU DZIKIEGO ZWIERZA

In Search of Wildlife

Jak zachęcić dzieci do spaceru po lesie? Aplikacja Zugspitz Abenteuer w podstępny sposób wyciągnie nawet największego leniuszka do lasu, gdzie wędrówka zmienia się w prawdziwą przygodę. Dzieci ruszają na szlak z własną misją – po drodze odkrywają kolejne punkty, rozwiązują zagadki, słuchają opowieści i poznają tajemnice alpejskiej przyrody. Telefon staje się przewodnikiem, ale to góry pozostają najważniejszym bohaterem. Cyfrowe elementy pojawiają się wraz z dotarciem do kolejnych miejsc dzięki lokalizacji GPS, dzięki czemu dzieci mają poczucie, że naprawdę uczestniczą w grze. W Tiroler Zugspitz Arena działa siedem cyfrowych szlaków – każdy ma własną historię i bohatera. Po wielogodzinnej przygodzie warto skosztować tiroler käsepatzle, jednego z najbardziej charakterystycznych dań kuchni tyrolskiej. Absolutny „must”.

How do you encourage children to take a walk in the forest? The Zugspitz Adventure app cleverly lures even the laziest little walker into the woods, where a simple hike turns into a real adventure. Children set off on their own mission – and along the way, they discover new points, solve puzzles, listen to stories and uncover the secrets of Alpine nature. The phone becomes their guide, but the mountains remain the true star. Digital elements appear as they reach each location thanks to GPS, giving them the feeling that they're really taking part in a game. The Tiroler Zugspitz Arena features seven digital trails – each with its own story and protagonist. After hours of adventure, it's worth trying Tiroler Käsepatzle, one of the most distinctive dishes of Tyrolean cuisine. An absolute must.

Leśne zabawy przygotowane dla najmłodszych zapewniają kontakt z naturą i uczą wrażliwości.

Forest activities designed for children bring them closer to nature and teach them to appreciate it.

Tiroler käsepatzle, czyli rodzaj kluseczek z ciasta jajecznego zapiekanych z górskim serem. Całość posypuje się prażonymi cebulkami i szczypiorkiem.

Tiroler Käsepatzle is a type of egg-based dumpling baked with mountain cheese. The dish is topped with crispy fried onions and chives.



Region znany jest z doskonale przygotowanych tras rowerowych. W miasteczku Ehrwald są wypożyczalnie rowerów elektrycznych. Bardziej wymagający cykliści odnajdą się na trasach przełajowych.

The region is known for its excellent cycling trails. E-bike rentals are available in the town of Ehrwald. More experienced cyclists will enjoy the cross-country trails.

Przy dobrej pogodzie ze szczytu Zugspitze można dojrzeć alpejskie szczyty oddalone nawet o 150 km.

In good weather, you can see Alpine peaks up to 150 km away from the summit of the Zugspitze.



NA GRANICY

At the Border

Zugspitze ma 2962 m n.p.m. i leży dokładnie na granicy Niemiec i Austrii. Choć sam wierzchołek znajduje się po stronie niemieckiej, jednym z najpiękniejszych i najbardziej komfortowych sposobów dotarcia na szczyt jest wjazd od strony austriackiego Tyrolu – z miejscowości Ehrwald, skąd kursuje Tiroler Zugspitzbahn. To panoramiczna kolejka linowa, która pokonuje ponad 1700 m różnicy wysokości i w blisko 10 min wynosi turystów niemal pod sam szczyt. Przy dobrej widoczności można oglądać góry czterech krajów, a wzrok sięga nawet ok. 150 km. Na górze czeka interaktywne Muzeum Zugspitze poświęcone dziejom góry, ale przede wszystkim niezwyklej historii tyrolskiej kolei linowej, której początki sięgają 1926 r.

The Zugspitze rises 2,962 metres above sea level and sits right on the border between Germany and Austria. Although the summit is on the German side, one of the most scenic and comfortable ways to reach it is from the Austrian Tyrol – from the town of Ehrwald, where the Tiroler Zugspitzbahn operates. This panoramic cable car covers an elevation gain of over 1,700 metres and takes you almost to the summit in around 10 minutes. On a clear day, you can see the mountains of four countries, with views stretching as far as 150 kilometres. At the top, you'll find the interactive Zugspitze Museum, dedicated to the history of the mountain, but above all to the fascinating story of the Tyrolean cable car, which dates back to 1926.

Połączenia
Connections

WAW → **MUC**
WARSZAWA MONACHIUM

Sprawdź
Check

LOT.COM

LOT
POLSKIE LINIE LOTNICZE



NARODOWY INSTYTUT
POLSKIEGO DZIEDZICTWA
KULTUROWEGO ZA GRANICĄ

POLONIKA

POLSKIE ŚLADY

Austria

Złoto bizantyjskich ikon,
surowość Karpat
i młodopolska wyobraźnia.
„Madonna huculska” to niezwykle
tryptyk z 1909 roku, w którym
biblijna scena spotyka się z
kulturą Huculów. Jego autor,
Kazimierz Sichulski (1879–1942),
był malarzem, rysownikiem
i karykaturzystą, uczniem
Stanisława Wyspiańskiego,
Józefa Mehoffera i Leona
Wyczółkowskiego oraz jednym
z najwybitniejszych polskich
artystów czerpiących inspirację
z Huculczyzny. Studiował także
w Wiedniu, współpracował
z tamtejszym środowiskiem
artystycznym.

Dlaczego dzieło znajduje się dziś
w Austrii? W 1912 roku zostało
zakupione do zbiorów
wiedeńskiej Galerie Belvedere,
gdzie pozostaje do dziś.

Czytaj więcej na:
Polonika.pl

Fragment tryptyku: Kazimierz Sichulski,
Madonna huculska, 1909, domena publiczna



Jesień w Europie to prawdziwy spektakl barw, który zamienia alpejskie doliny, skandynawskie fiordy i karpackie szczyty w iście malarskie arcydzieła.

KOLORY ZŁOTA

COLOURS OF GOLD

Autumn in Europe is a true spectacle of colour, transforming Alpine valleys, Scandinavian fjords and Carpathian peaks straight out of a painting.

Jesień w Polsce, zwłaszcza na łonie natury, to najbardziej kolorowy moment w roku. Korzystajcie, cieszcie oczy!

Autumn in Poland, especially outdoors, is the most colourful time of the year. Make the most of it and feast your eyes!





Po lewej: Złocisto-czerwone odcienie jesiennych liści dopełniają krajobraz rumuńskich Karpat.

Left: The golden-red shades of autumn leaves complement the landscape of the Romanian Carpathians.

Poniżej: Włoskie winnice tuż przed winobraniami wyglądają zjawiskowo. Na zdj. miejscowość Treiso w regionie Piemont.

Below: Italian vineyards look phenomenal just before the grape harvest. Pictured here is the village of Treiso in Piedmont.

Po prawej: Jesienna odsłona francuskiej doliny Chamonix u stóp Mont Blanc zachwyca niezwykle paletą barw.

Right: The autumn view of the French Chamonix Valley at the foot of Mont Blanc dazzles with its extraordinary palette of colours.







Powyżej: Malownicza norweska wieś Undredal, położona nad brzegiem Aurlandsfjordu, zachwyca kameralną atmosferą i tradycyjną drewnianą zabudową.

Above: The picturesque Norwegian village of Undredal, situated on the shores of the Aurlandsfjord, enchants visitors with its intimate atmosphere and traditional wooden buildings.

Po lewej: Dziki, malowniczy krajobraz jesiennej Finlandii.

Left: The wild, picturesque landscape of Finland in autumn.



Niewielki XVIII-wieczny barokowy kościół San Giovanni w Ranui to jeden z najbardziej fotogenicznych obiektów we włoskich Dolomitach.

The small, 18th-century Baroque church of San Giovanni in Ranui is one of the most photogenic landmarks in the Italian Dolomites.





Baśniowy Park Güell to dzieło legendarnego katalońskiego architekta Antoniego Gaudiego. Zostało wpisane na listę UNESCO.
 The fairy-tale Park Güell is the work of legendary Catalan architect Antoni Gaudí. It is a UNESCO World Heritage Site.



Przebudowany przez Gaudiego w 1906 r. bogato zdobiony budynek Casa Batlló.
 The richly decorated Casa Batlló, remodelled by Gaudí in 1906.



Owoce morza są podstawą kuchni hiszpańskiej, zwłaszcza w nadmorskiej Barcelonie.
 Seafood is a staple of Spanish cuisine, especially in coastal Barcelona.



W tym roku, czyli w setną rocznicę śmierci Antoniego Gaudiego, ukończono konstrukcję Sagrady Famílii, dzieła jego życia.
 This year, on the centenary of Antoni Gaudí's death, construction of the Sagrada Família, his life's work, was completed.



poleca | recommends

Adrianna Kostrzeva

Specjalista ds. planowania
Planning Specialist

Po ukończeniu studiów lotniczych rozpoczęłam pracę w PLL LOT. Od tego momentu minęły prawie 3 lata i na co dzień zajmuję się planowaniem obsługi bazowej floty 787. Po godzinach planuję własne podróże, a chwilę wytchnienia odnajduję w dobrych książkach.

After graduating in aviation, I joined LOT Polish Airlines. Almost three years have passed since then, and my day-to-day work involves planning base maintenance for the 787 fleet. After hours, I plan my own travels and unwind with a good book.



Moja Barcelona

MY BARCELONA

Sztuka i zachwycająca architektura, plaża i dużo słońca, pyszna kuchnia i niekończące się fiesty. W stolicy Katalonii zawsze świetnie się bawię.

Art and stunning architecture, beaches and plenty of sunshine, delicious food and endless fiestas.

I always have a great time in the Catalan capital.



NADMORSKA OAZA SEASIDE OASIS

Wizytę w tym kolorowym mieście warto zacząć od dzielnicy La Barceloneta, gdzie klimat dawnej osady rybackiej miesza się z tętniącym życiem nowoczesnym kurortem. Choć słynie z szerokiej plaży i kultowej promenady z palmami, jej prawdziwe serce bije w wąskich uliczkach skrywających jedno z najlepszych barów tapas w mieście.

A visit to this colorful city should begin in the La Barceloneta district, where the atmosphere of a former fishing village blends with the bustling modern resort. Although it's known for its wide beach and iconic palm-lined promenade, its true heart beats in the narrow streets, home to some of the city's best tapas bars.



ZŁAPMY SIĘ ZA RĘCE LET'S HOLD HANDS

W mieście dobrze być 11 września, by wziąć udział w corocznym La Diada Nacional de Catalunya. Chociaż święto upamiętnia dość smutny moment, czyli utratę niepodległości w 1714 r. przez Katalonię, to samo celebrowanie jest co najmniej spektakularne. Na ulicach i placach odbywają się koncerty oraz barwne parady. Można też zobaczyć (a nawet się przyłączyć) sardanę – tradycyjny hiszpański taniec, który łączy wszystkich wokół, oraz słynne castells (z katalońskiego „zamki”), czyli ludzkie wieże. W 2010 r. ten zwyczaj – konstrukcje osiągają nawet 10 m – został wpisany na listę niematerialnego dziedzictwa UNESCO. It's worth being in the city on 11 September for the annual La Diada Nacional de Catalunya. Although the holiday commemorates a rather sombre moment – Catalonia's loss of independence in 1714 – the celebrations themselves are nothing short of spectacular. Concerts and colourful parades fill the streets and squares. You can also watch (or even join) the sardana, a traditional Catalan dance that brings everyone together, as well as the famous "castells" (Catalan for "castles"), or human towers. In 2010, this tradition – with towers reaching up to 10 metres – was added to UNESCO's Intangible Cultural Heritage List.



Delikatnie cytrusowy A Hint of Citrus

Lubię najpierw delikatnie rozbić łyżeczką kruchą skorupkę z karmelu, by potem powoli delektować się jedwabistym cytrusowym kremem.

Przygotowywany na bazie mleka, cytryn, żółtek, wanilii, cynamonu i mąki kukurydzianej krem kataloński to w Barcelonie deser obowiązkowy.

I like to gently crack the crisp caramel crust with a spoon, then slowly savour the silky citrus cream beneath. Made with milk, lemon, egg yolks, vanilla, cinnamon and cornflour, *crema catalana* is a must-try dessert in Barcelona.

MIASTO UTOPIA UTOPIAN CITY

Fragment budynku poniżej to Walden 7, czyli modułowy apartamentowiec, który miał odzwierciedlać pomysł na samowystarczalną wspólnotę mieszkaniową. Jest jednym z najbardziej wizjonerskich projektów słynnego architekta Ricarda Bofilla, który powstał z 1975 r. na terenie dawnej fabryki cementu pod Barceloną.

The building pictured below is Walden 7, a modular apartment complex designed to embody the idea of a self-sufficient residential community. It is one of renowned architect Ricardo Bofill's most visionary projects, built in 1975 on the site of a former cement factory near Barcelona.



**Połączenia
Connections**

WAW → **BCN**
WARSZAWA BARCELONA

KRK → **BCN**
KRAKÓW BARCELONA

**Sprawdź
Check**

LOT.COM

POLECENIE LOT

LOT



SURREALISTYCZNIE A TOUCH OF SURREALISM

Barcelona stoi sztuką. Dość wspomnieć słynne, rozsiiane po mieście dzieła wybitnego architekta Antoniego Gaudiego: Sagradę Famílię, Park Güell, Casa Batlló i Casa Milà. Warto też zaplanować kilka godzin w położonym na wzgórzu Montjuïc Muzeum Narodowym Katalonii oraz znajdującym się tuż obok (kilka minut spacerem) muzeum Fundació Joan Miró (zdz. po lewej) poświęcone jednemu z najważniejszych hiszpańskich surrealistów.

Barcelona is all about art. Just think of the famous works by renowned architect Antoni Gaudí scattered across the city: the Sagrada Família, Park Güell, Casa Batlló and Casa Milà. It's also worth spending a few hours at the National Museum of Catalonia on Montjuïc Hill and the nearby Fundació Joan Miró (pictured left), dedicated to one of Spain's most important Surrealists.

REKLAMA



Melatonina LEK-AM

NIE TRĄĆ URLOPU NA JET LAG!

MELATONINA LEK-AM NA LEPSZY SEN W PODRÓŻY



- ŁAGODZI OBJAWY JET LAGU¹
- UŁATWIA ZASYPIANIE¹
- POPRAWIA JAKOŚĆ SNU¹
- MELATONINA NIE UZALEŻNIA²

MEL/26/08/V51

W zaburzeniach snu związanych ze zmianą stref czasowych: 2 mg do 3 mg melatoniny raz na dobę, po zapadnięciu zmroku, rozpoczynając od pierwszego dnia podróży. Kontynuować leczenie przez 2 do 3 kolejnych dni po zakończeniu podróży.¹ 1) CHPL MEATONINA LEKAM, 09.12.2025r. 2) Leczenie bezsenności u osób w wieku 55 r. 2, A. Wichniak Świat Farmacji, 2019, 7-8 (151): 14-16

Melatonina LEK-AM (Melatoninum) jedna tabletki Melatoniny LEK-AM, zawiera 1 mg, 3 mg lub 5 mg melatoniny. Wskazana jest jako środek pomocniczy w leczeniu zaburzeń rytmu snu i czuwania np. związanych ze zmianą stref czasowych lub w związku z pracą zmianową. Lek ułatwia także regulację zaburzeń dobowego rytmu snu i czuwania u pacjentów niewidomych. Podmiot odpowiedzialny Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o.

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania.
Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się
z lekarzem lub farmaceutą.



Hiszpańska uczta w Polsce

A Spanish Feast
in Poland



Restauracje i małe tętniące życiem *taperías* w Hiszpanii to znacznie więcej niż lokale na szybki obiad – to element stylu życia. To miejsca, gdzie czas płynie wolniej, a rozmowy przy stole trwają do późnej nocy. Dobra wiadomość?

By poczuć ten *vibe*, nie musisz natychmiast pakować walizek i lecieć do ojczyzny flamenco oraz *churros*.

W Polsce znajdziesz sporo miejsc, które przenoszą ten słoneczny klimat wprost na talerze – od tętniących życiem *tapas* barów po doskonale zaopatrzone delikatesy.

Wiele z tych adresów może pochwalić się prestiżowymi certyfikatami wydawanymi przez hiszpańskie władze: *Restaurants from Spain* (dla restauracji) oraz *Colmados from Spain* (dla sklepów). To oficjalna gwarancja autentyczności, czyli serwowane tam dania i składniki smakują dokładnie tak jak pod hiszpańskim niebem. Oto one...

Restaurants and small, bustling *taperías* in Spain are much more than places for a quick meal – they are part of a way of life. These are places where time slows down and conversations around the table continue late into the night. The good news? To experience this *vibe*, you don't have to immediately pack your bags and fly to the homeland of flamenco and *churros*. In Poland, you'll find plenty of places that bring this sunny atmosphere straight to the table – from lively *tapas* bars to superbly stocked delis. Many of these addresses can boast prestigious certificates awarded by the Spanish authorities: *Restaurants from Spain* (for restaurants) and *Colmados from Spain* (for shops). They are an official guarantee of authenticity, meaning that the dishes and ingredients served there taste exactly as they would under the Spanish sky. Here they are...



Fuego

Fuego

W sercu kołobrzieskiego portu czeka na Was Fuego – miejsce, w którym Hiszpanię czuć w każdym detalu. Obok obowiązkowych tapas w autorskiej wersji, sercem restauracji jest hiszpański piec Josper, a wizytówką steki i dania przyrządzane na żywym ogniu. Do tego bogata karta hiszpańskich win oraz design sprawiają, że wielokrotnie nagradzane Fuego należy do najciekawszych restauracji polskiego wybrzeża.

In the heart of Kołobrzeg's port, Fuego awaits – a place where you can feel Spain in every detail. Alongside must-try tapas with a signature twist, the heart of the restaurant is its Spanish Josper oven, while steaks and dishes cooked over an open flame are its calling card. Add an extensive list of Spanish wines and stylish design, and it's easy to see why the multi-award-winning Fuego is one of the most exciting restaurants on the Polish coast.

Sobremesa

Kuchnia Sobremesa Tapas Bar w Browarach Warszawskich oraz okienko Sobremesa w Hali Koszyki serwują m.in.:

autentyczne tapasy, paellę i sangrię. Tu jedzenie łączy ludzi, a wieczór smakuje jak prawdziwa sobremesa, czyli hiszpański zwyczaj spędzania czasu przy stole na długich rozmowach i śmiechu.

The kitchen at Sobremesa Tapas Bar in Browary Warszawskie and the Sobremesa window at Hala Koszyki serve authentic tapas, paella and sangria, among other treats. Here, food brings people together, and the evening tastes



like a true sobremesa – the Spanish tradition of lingering around the table over long conversations and laughter.

Dehesa Delikatesy Iberyjskie

To esencja hiszpańskiej sztuki kulinarnej zamknięta w wyjątkowej kolekcji smaków. Co na półkach? Najwyższej jakości szynki iberyjskie, dojrzewające sery i szlachetne oliwy. To wrocławski adres dla tych, którzy cenią luksus wyrażony prostotą i tradycją.

It's the essence of Spanish culinary art, captured in a unique collection of flavours. What's on the shelves? Top-quality Iberian hams, mature cheeses and the finest olive oils. This Wrocław address is for those who value luxury expressed through simplicity and tradition.

Pasodobre

Nasza kuchnia jest jak dynamiczny taniec paso doble: pełna pasji, temperamentu, wyrazistego charakteru i dobrego smaku – mówią właściciele tej poznańskiej restauracji. Menu opiera się na autentycznych recepturach oraz starannie wyselekcjonowanych składnikach, które oddają różnorodność smaków Hiszpanii. "Our cuisine is like a dynamic paso doble – full of passion, temperament, character and great taste," say the owners of this Poznań restaurant. The menu is based on authentic recipes and carefully selected ingredients that reflect the diversity of Spanish flavours.



Sobremesa

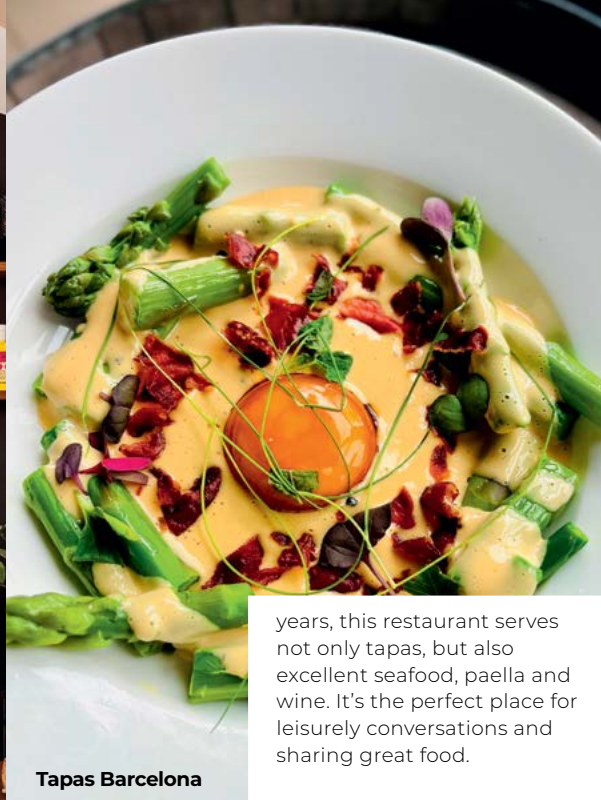


Dehesa





Jaka Oliwa



Tapas Barcelona

years, this restaurant serves not only tapas, but also excellent seafood, paella and wine. It's the perfect place for leisurely conversations and sharing great food.



Dom Oliwy oraz Jaka Oliwa

Wicie, jak smakuje dobra oliwa z wczesnych zbiorów? Na pewno nie zastąpi jej produkt z marketu. – Tę różnicę z radością pokazujemy klientom podczas degustacji w Domu Oliwy w Częstochowie. Ponieważ Hiszpania produkuje jej najwięcej na świecie, to właśnie u tamtejszych rolników szukamy dla Was najlepszych produktów – tłumaczą właściciele Domu Oliwy. Do you know what good early-harvest olive oil tastes like? You certainly won't find anything like it on a supermarket shelf. "We love showing our customers the difference during tastings at Dom Oliwy in Częstochowa. And since Spain is the world's largest producer of olive oil, it's there, among local farmers, that we search for the very best products for you," explain the owners of Dom Oliwy.

Tapas Barcelona

Hiszpański klimat w sercu Gdyni? Ta działająca nieprzerwanie od 10 lat restauracja serwuje nie tylko tapasy, ale też świetne owoce morza, paellę i wino. To idealne miejsce do niespiesznych rozmów i dzielenia się smakami. A taste of Spain in the heart of Gdynia? Going strong for 10

DeSabor Spanish Gourmet & Wine

W tych warszawskich delikatesach smaki Hiszpanii odmienia się przez wszystkie przypadki. Co w ofercie? Starannie wyselekcjonowane szynki iberyjskie, oliwy z oliwek czy konserwy z owoców morza. Doskonałe dla wszystkich, którzy chcą odkrywać autentyczną kuchnię i śródziemnomorski styl życia. At this Warsaw deli, Spanish flavours come in every shape and form. What's on offer? Carefully selected Iberian hams, olive oils and preserved seafood. Perfect for anyone looking to discover authentic cuisine and the Mediterranean way of life.

Cykoria

Oliwy, wyselekcjonowane sery, jamón ibérico, tapas oraz produkty premium od sprawdzonych hiszpańskich producentów – to wszystko czeka na Was w sklepie online Cykoria Anna Majewska (e-cykoria.pl). Odkryjesz tu smaki, które pachną słońcem, tradycją, pasją i prawdziwym śródziemnomorskim stołem. Olive oils, carefully selected cheeses, jamón ibérico, tapas and premium products from trusted Spanish producers –

you'll find them all at the Cykoria Anna Majewska online store (e-cykoria.pl). Discover flavours infused with sunshine, tradition, passion and the spirit of a true Mediterranean table.

Jamón4You

W tej rodzinnej firmie wszystko zaczęło się od pasji do wyjątkowej hiszpańskiej szynki dojrzewającej jamón. Dziś sklepy Jamon4You na Starym Kleparzu w Krakowie oferują szeroki wybór hiszpańskich produktów. Można spróbować ich również na miejscu, delektując się chociażby tapasami, których smak podkreśli kieliszek wina.

At this family business, it all began with a passion for exceptional Spanish cured ham – jamón. Today, Jamon4You stores at Kraków's Stary Kleparz offer a wide selection of Spanish products. You can also taste them on the spot, enjoying tapas, for example, paired with a glass of wine to bring out their flavours.

Plaza del Sol

Ten opolski sklep to Hiszpania w pigułce. Powstał z przekonania, że najlepsze smaki rodzą się z połączenia pasji, tradycji i autentyczności. – Nasz asortyment pochodzi od sprawdzonych hiszpańskich producentów. Przenosimy do Polski to, co tam najcenniejsze,

Cykoria



czyli jakość i śródziemnomorski styl życia – tłumaczy właściciel sklepu.

This Opolo store is Spain in a nutshell. It was founded on the belief that the best flavours come from a combination of passion, tradition and authenticity.

"Our products are sourced from trusted Spanish producers. We bring to Poland the best of what Spain has to offer – quality and the Mediterranean way of life," explains the store owner.

IRPO

Jeden z pierwszych importerów hiszpańskiej oliwy z oliwek do Polski. Ma długą tradycję i ogromne doświadczenie w wyborze i sprowadzaniu do Polski najlepszej jakości oliw i oryginalnych hiszpańskich delikatesów, takich jak oliwki, dżemy (nawet arbuzowy), wędliny, sery, konserwy rybne i inne.

One of the first importers of Spanish olive oil to Poland, the company has a long tradition and extensive experience in selecting and importing the finest olive oils and authentic Spanish delicacies, including olives, jams (even watermelon jam!), cured meats, cheeses, canned fish and more.

Jamón4You



Plaza del Sol



Alejos



Alejos Tapas Grill & Wine

Oto smaki Hiszpanii w samym sercu Krakowa. Autorskie tapasy, świeże owoce morza, wyjątkowa grillowana ośmiornica, perfekcyjnie przyprawione mięsa i starannie wyselekcjonowane wina tworzą wyjątkowe kulinarne doświadczenie. Kameralna atmosfera i profesjonalna obsługa sprawiają, że każda wizyta pozostaje na długo w pamięci.

Here are the flavours of Spain in the heart of Kraków. Signature tapas, fresh seafood, exceptional grilled octopus, perfectly seasoned meats and carefully selected wines create a memorable culinary journey. The intimate atmosphere and professional service ensure that every visit stays with you for a long time.

tapas that offer a taste of the culture of tapeo. From gildas and vermouth to Spanish tortilla, cheeses and cured meats. A must-visit when exploring the right-bank side of Warsaw.

El Catador

Catador to hiszpański odpowiednik degustatora. Od 2010 r. ta winoteka promuje nowoczesne i klasyczne hiszpańskie winiarstwo.

– Z rzemieślniczych bodeg importujemy wina, dbając o uczciwe ceny. Wyróżnia nas szeroka oferta katalońskich bąbli, w tym Corpinnatów oraz wulkanicznych win z Wysp Kanaryjskich. Ofertę uzupełniają oliwki, tuńczyk bonito del norte czy tradycyjne patatas fritas – tłumaczy właściciel.

A catador is the Spanish equivalent of a wine taster. Since 2010, this wine shop has been promoting both modern and classic Spanish winemaking. "We import wines from artisanal bodegas, while keeping prices fair. What sets us apart is our wide selection of Catalan sparkling wines, including Corpinnat, as well as volcanic wines from the Canary Islands. Our range also includes olives, bonito del norte tuna and traditional patatas fritas," explains the owner.

Tres Toros

Ta restauracja w warszawskiej Elektrowni Powiśle to kulinarna

La Pepica



La Pepica

Prawdziwy hiszpański bar w sercu warszawskiej Pragi. Znajdziesz tu naturalne wina z Hiszpanii oraz szeroki wybór tapasów, które pozwolą odkryć kulturę tapeo. Od gildas i wermutu po tortillę ziemniaczaną, sery i wędliny. To obowiązkowy przystanek podczas wizyty w prawobrzeżnej części Warszawy.

A true Spanish bar in the heart of Warsaw's Praga district. Here you'll find natural wines from Spain and a wide selection of

El Catador





making exceptional cheeses, cured meats, olive oils and other regional specialities for generations. Thanks to them, we can serve flavours that simply can't be replicated.

Tres Toros

Euskadi



podróż do słonecznej Hiszpanii. W menu: tapasy, steki, owoce morza, ryby, wina i autorskie koktajle. Klimatyczne wnętrza oraz energia miasta tworzą miejsce idealne na lunch, kolację, spotkanie z przyjaciółmi i wieczór, który wspomina się z radością. This restaurant in Warsaw's Elektrownia Powiśle takes you on a culinary journey to sunny Spain. The menu features tapas, steaks, seafood, fish, wines and signature cocktails. Its stylish interior and the energy of the city make it the perfect place for lunch, dinner, a get-together with friends or an evening to remember.

Euskadi

Miejsce stworzone z pasji do kuchni baskijskiej, najwyższej jakości produktów i sztuki wspólnego celebrowania posiłków. Każde danie, które trafia na tutejszy stół, jest efektem wieloletnich relacji z zaprzyjaźnionymi producentami z Hiszpanii, którzy od pokoleń tworzą wyjątkowe sery, dojrzewające wędliny, oliwy i inne regionalne specjały. To dzięki nim możemy serwować smaki, których nie da się podrobić. A place born from a passion for Basque cuisine, the finest ingredients and the art of sharing and celebrating meals together. Every dish served here is the result of long-standing relationships with trusted producers in Spain, who have been

La Bodega Tapas

Bar tapas połączony z delikatesami La Plaza w Bielsku-Białej to największy tego typu koncept w Polsce, serwujący kuchnię hiszpańską, gdzie Galicja zajmuje wyjątkowe miejsce. Dzięki produktom najwyższej jakości znajdziemy tu esencję hiszpańskiej kultury. La Bodega Tapas combined with La Plaza delicatessen in Bielsko-Biała is Poland's largest concept of its kind, promoting authentic Spanish cuisine with a special focus on the flavours and traditions of Galicia. Using top-quality ingredients, you will find the essence of Spanish culture here.

Podkowa Wine Depot

Położony w zielonej okolicy Podkowy Leśnej sklep z winami, który w weekendy przekształca się w restaurację i grill. W ofercie ponad 500 etykiet win, w tym słynne hiszpańskie apelacje, takie jak Rioja, Ribera del Duero, Toro, Rueda, Priorat, Montsant, Jumilla i Almansa. Located in the leafy surroundings of Podkowa Leśna, this wine shop transforms into a restaurant and grill at weekends. Its selection includes over 500 wine labels, including renowned Spanish appellations such as Rioja, Ribera del Duero, Toro, Rueda, Priorat, Montsant, Jumilla and Almansa.



La Bodega



Treinta y Tres

This restaurant brings the spirit of Galicia to Poznań. Inspired by tapas culture and Spanish hospitality, we serve iconic dishes such as Pulpo á Feira, Tortilla de Betanzos and Padrón peppers, along with premium wines from Galicia and other renowned regions of Spain, accompanied by Estrella Galicia. Together, they create an unforgettable experience.



Morriña

Treinta y Tres

Gdańska restauracja na 33. piętrze Olivia Star – najwyższego budynku północnej Polski, wyróżniona Michelin Bib Gourmand. Słynie z autentycznej kuchni hiszpańskiej, autorskich koktajli i jednego z najlepiej wyposażonych barów w Polsce. Tuż obok mieści się ARCO by Paco Pérez – jedyna restauracja z gwiazdką Michelin w północnej Polsce. This Gdańsk restaurant, located on the 33rd floor of Olivia Star – the tallest building in northern Poland – has been awarded a Michelin Bib Gourmand. It is renowned for its authentic Spanish cuisine, signature cocktails and one of the best-stocked bars in Poland. Right next door is ARCO by Paco Pérez – the only Michelin-starred restaurant in northern Poland.

Morriña – Taberna Galega

Kuchnia tej restauracji przenosi ducha Galicji do Poznania. Inspirując się kulturą tapasów i hiszpańską gościnnością, serwujemy kultowe dania, takie jak pulpo á feira, tortilla de betanzos i papryczki padrón, a także premium wina z Galicji i innych renomowanych regionów Hiszpanii, którym towarzyszy Estrella Galicia. Wszystko tworzy niezapomniane doświadczenie.

Sol y Sombra Tapas Bar

To prawdziwie hiszpański bar w Warszawie. Serwuje autentyczne tapasy i wina, a oprócz tego przyciąga gwarem i ciekawymi wydarzeniami. Ta wyjątkowa atmosfera i gościnność sprawiają, że chce się tu wracać. Idealne miejsce na spotkanie z przyjaciółmi, jak i wieczór pełen hiszpańskich smaków. This is a truly Spanish bar in Warsaw. It serves authentic tapas and wines, while its lively buzz and interesting events add to its appeal. The unique atmosphere and hospitality keep guests coming back. The perfect place to meet friends and enjoy an evening full of Spanish flavours.



Sol y Sombra



La Tienda

La Tienda

Te delicatessen powstały, by sprowadzać do Polski to, co najlepsze w Hiszpanii: wina, sery, wędliny, oliwy z oliwek i produkty premium. Założyciel Jose Hita podróżuje po Hiszpanii, aby odkrywać ukryte perełki i rzadkie wyroby rzemieślnicze, ściśle współpracuje też z lokalnymi producentami. Wszystko po to, by mieć na półkach autentyczne produkty, które często trudno znaleźć nawet w Hiszpanii. This delicatessen was created to bring the best of Spain to Poland: wines, cheeses, cured meats, olive oils and premium products. Founder Jose Hita travels across Spain in search of hidden gems and rare artisanal products, while working closely with local producers. All to ensure the shelves are stocked with authentic products that are often difficult to find even in Spain.

WineTu Winebar & Shop

W tym klimatycznym miejscu na warszawskim Starym Żoliborzu znajdziecie jedną z najdłuższych kart win hiszpańskich w Polsce oraz kuchnię, która pokazuje tapas i pinchos z całej Hiszpanii – od chorizo w winie po tortillę de patatas. Do tego spróbujecie tu autentycznych koktajli, jak tinto de verano i rebujito, także

bezalkoholowych. Lokal słynie również z hot-dogów baskijskich z chistorrą.

This charming spot in Warsaw's Old Żoliborz boasts one of the most extensive Spanish wine lists in Poland, alongside a menu showcasing tapas and pinchos from across Spain – from chorizo in wine to tortilla de patatas. You can also try authentic cocktails such as tinto de verano and rebujito, including alcohol-free versions. The restaurant is also famous for its Basque hot dogs with chistorra.

El Patio

Ta ukryta w Powsinie restauracja to miejsce, do którego chce się wracać. Szef kuchni Angel Abadia łączy autentyczne smaki Hiszpanii z wyjątkową gościnnością, serwując m.in. doskonałą ośmiornicę, ryż z owocami morza i najwyższej jakości jamón ibérico. Zachwyci Was też starannie dobrana karta win.

Tucked into a quiet corner of Powsin, this restaurant is a place you'll want to return to. Chef Angel Abadia combines authentic Spanish flavours with exceptional hospitality, serving dishes such as superb octopus, seafood rice and top-quality jamón ibérico. The carefully selected wine list is another highlight.



El Patio

Find your closest certified Spanish restaurant and shop at...



FWS Foods and Wines from Spain

#alimentosdespaña

TOP 15 *atrakcji na Pomorzu*

Top 15 Attractions
in Pomerania

Tętniący życiem Sopot i uzdrowski Kołobrzeg, kameralna Ustka i będąca mekką surferów Jastarnia. Ale też szlak rowerowy, restauracja z gwiazdką Michelin i ogrody, w których warto się zgubić. Podpowiadamy, które miejsca nad Bałtykiem warto odwiedzić.

Lively Sopot and spa town Kołobrzeg, intimate Ustka and the surfing mecca of Jastarnia. But there's also a cycling trail, a Michelin-starred restaurant and gardens worth getting lost in. We suggest which places on the Baltic coast are well worth a visit.

tekst / by MICHAŁ GŁOMBIOWSKI



Sopot 1

Miał sporo szczęścia – uniknął większych zniszczeń podczas drugiej wojny, a później fali przebudowań. Zachowała się więc eklektyczna architektura z mocno zaznaczonymi elementami secesji oraz długie na 510 m drewniane moło (przebudowane w latach 30. XX w.) pozwalające wciąż poczuć tu atmosferę eleganckiego nadmorskiego kurortu. It was remarkably lucky – escaping major destruction during the Second World War and the wave of redevelopment that followed. As a result, its eclectic architecture, with strong Art Nouveau influences, has survived, along with its 510-metre-long wooden pier (rebuilt in the 1930s), allowing visitors to still experience the atmosphere of an elegant seaside resort.

Jastrzębia Góra

To właśnie tu znajduje się najdalej na północ wysunięty punkt Polski (a nie, jak często błędnie się uznaje, przy latarni morskiej Rozewie).

Wyznacza go obelisk na wysokim nadbałtyckim klifie, jednym z tych, z których słynie Jastrzębia Góra. Można dojść do niego przyjemnym, niezbyt długim spacerem po szerokiej plaży, która liczy ok. 6 km.

This is where you'll find the northernmost point of Poland – not, as is often mistakenly believed, by the Rozewie Lighthouse. It is marked by an obelisk on a high Baltic cliff, one of those Jastrzębia Góra is famous for. You can reach it on a pleasant, fairly short walk along the wide, 6-kilometre-long beach.

2.

Stocznia Gdańska Gdańsk Shipyard

Zamiast stoczniovców – twórcy, artyści, właściciele kawiarni, klubów i galerii sztuki. Stocznia Gdańska (powstała w 1946 r.), z ulicą Elektryków na czele, zamieniła się w nową dzielnicę, także mieszkalną (nowoczesne lofty). Koniecznie odwiedźcie tu Europejskie Centrum Solidarności, które opowiada o historii Stoczni, ale też upamiętnia przemiany polityczne w Polsce.

Shipyard workers have given way to creatives, artists, cafés, clubs and galleries. Gdańsk Shipyard (founded in 1946), with Elektryków Street at its heart, has become a new neighbourhood, complete with modern lofts. Don't miss the European Solidarity Centre, telling the Shipyard's story and commemorating Poland's political transformation.

3.





4. Gdańsk

Historyczne miasto przeszło w ostatnich latach metamorfozę, przekształcając magazyny i spichlerze dzielnicy portowej w browary rzemieślnicze, restauracje i kluby. Trójmiejscy kucharze na nowo odkryli tradycyjne przepisy, tworząc odrębną scenę kulinarną i przyczyniając się do przyznania Gdańskowi tytułu Europejskiej Stolicy Kultury Gastronomicznej 2025/2026.

The historic city has undergone a transformation in recent years, turning the warehouses and granaries of its port district into craft breweries, restaurants and clubs. Tricity chefs have rediscovered traditional recipes, creating a distinctive culinary scene and helping Gdańsk earn the title of European Capital of Gastronomic Culture 2025/26.



5.

Ustka

Błyszczący złotem, wytarty tysiącami dłoni posąg usteckiej syrenki stojący na wschodnim falochronie jest dowodem na siłę legend. Według podań dotknięcie biustu figury przynosi szczęście i zapewnia powodzenie połowów, pomnik głaszczą więc zarówno turyści, jak i miejscowi. Statua przypomina o rybackim rodowodzie Ustki, ludzie morza zawsze wierzyli, że w Bałtyku żyją syreny.



Gleaming gold, the statue of the Ustka Mermaid on the eastern breakwater, worn smooth by thousands of hands, proves the power of legends. According to folklore, touching her breast brings good luck and successful catches, so tourists and locals alike stroke the statue. It recalls Ustka's fishing roots – seafarers always believed that mermaids lived

Jarosławiec

Sztucznie usypana plaża Dubaj, kryty całoroczny stok narciarski, motylarnia i aquapark przywodzą na myśl któryś z bogatych emiratów nad Zatoką Perską. Jarosławiec jednak ma też bardziej swojskie atrakcje: bałtycki klimat, kameralną atmosferę oraz stojący na klifie Zielony Domek, jeden z najpiękniej położonych budynków na polskim wybrzeżu.

The artificial "Dubai" beach, an indoor year-round ski slope, butterfly house and aquapark bring to mind one of the wealthy Gulf emirates. But Jarosławiec also offers more local charms – a Baltic atmosphere, intimate feel and the cliff-top Green House, one of the most beautifully situated buildings on the Polish coast.



Rewa

Jako osada rybacka istniała już pod koniec XVI w. Dziś tradycje połowów są tu wciąż żywe, jednak do Rewy przyjeżdża się przede wszystkim dla odpoczynku, rześkiego morskiego powietrza i spacerów po mającym ponad kilometr piaszczystym Cyplu Rewskim, wśród Kaszubów znanym jako Szperk.

It existed as a fishing village as early as the late 16th century. Today, fishing traditions are still alive, but visitors come to Rewa mainly to relax, breathe in the fresh sea air and stroll along the sandy Rewa Spit, over a kilometre long and known to Kashubians as Szperk.



Jastarnia

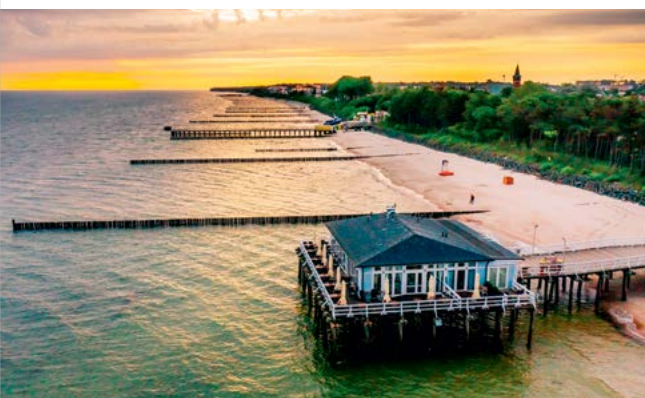
Leżąca na Półwyspie Helskim zanurzona jest wciąż w przeszłości – spacer pomiędzy tradycyjnymi chatami rybackimi, ozdobionymi wizerunkami świętych, pozwala przenieść się w czasy, gdy Jastarnia była wioską pełną drewnianych kutrów. Dziś jest rajem dla windsurferów.

Set on the Hel Peninsula, Jastarnia is still steeped in the past – a walk among traditional fishermen's cottages decorated with images of saints takes you back to when it was a village full of wooden fishing boats. Today, it is a windsurfers' paradise.

9.

Kołobrzeg

Nie jest typowo wakacyjnym kurortem, lecz miastem uzdrowskim (naturalne źródła solankowe i borowinowe) tętniącym życiem przez cały rok. Latem wczasowicze koncentrują się na nadmorskiej promenadzie, 26-metrowej latarni morskiej oraz szerokiej na niemal sto metrów plaży. Rather than a typical holiday resort, Kołobrzeg is a spa town (with natural brine springs and therapeutic mud) bustling with life all year round. In summer, visitors flock to the seaside promenade, the 26-metre lighthouse and the beach, almost 100 metres wide.

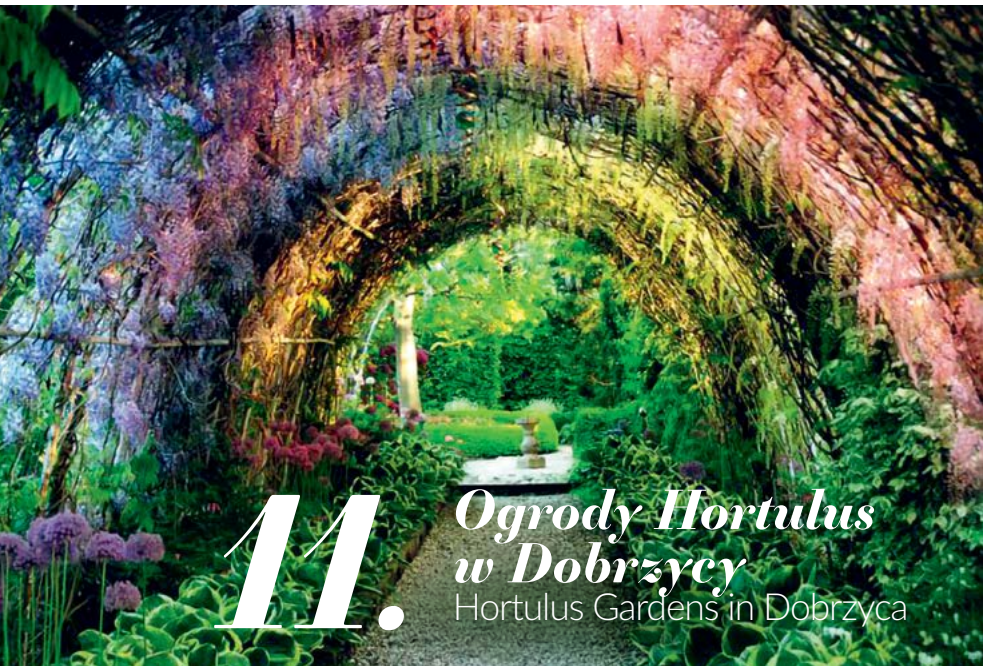


10. Velo Baltica

Ponad 500 km wzdłuż Bałtyku – mimo dystansu ta trasa rowerowa jest dość łatwa: dobrze oznakowana, biegnąca po płaskim terenie i w większości po utwardzonych lub szutrowanych drogach. Jej niewątpliwym atutem jest możliwość poznania całego polskiego wybrzeża.

Over 500 km along the Baltic coast – despite the distance, this cycling route is fairly easy: well signposted, flat and mostly following paved or gravel roads. Its greatest advantage is the chance to explore the entire Polish coastline.





11.

Ogrody Hortulus Hortulus Gardens in Dobrzyca

Jest tu wszystko, co miłośnik roślin może sobie wymarzyć: 28 ogrodów o przeróżnej stylistyce i formie, od tych zbliżonych do przestrzeni naturalnej po starannie wypielęgnowane ogrody francuskie czy angielskie. A do tego unikatowy labirynt grabowy.

There is everything a plant lover could dream of here: 28 gardens in a variety of styles and forms, from natural landscapes to carefully manicured French and English gardens. Plus a unique hornbeam maze.

Arco by Paco Pérez



Restauracja Arco, ulokowana na 33. piętrze górującego nad Gdańskiem przeszklonego budynku Olivia Business Center, stała się pierwszym i na razie jedynym lokalem w Trójmieście uhonorowanym gwiazdką Michelin. Zespołem dowodzi kataloński szef kuchni Paco Pérez współpracujący z Antonio Arcierim, a efektem ich pracy są dania łączące smaki śródziemnomorskie z polskimi produktami, serwowane z niewiarygodnym widokiem na Zatokę Gdańską. Arco, located on the 33rd floor of the glass-fronted Olivia Business Center towering over Gdańsk, became the first and so far only restaurant in the Tricity to receive a Michelin star. Catalan chef Paco Pérez leads the team alongside Antonio Arcieri, creating dishes that combine Mediterranean flavours with Polish ingredients, served with spectacular views over Gdańsk Bay.

15.

Pałac Rzucewo Rzucewo Palace

Jeszcze trzy dekady temu mający kształt neogotyckiego zamku pałac w Rzucewie był ruiną. Dziś to nie tylko elegancki hotel z restauracją, ale też dogodny punkt do zwiedzania okolic Zatoki Puckiej. Położony pomiędzy drzewami (aleję lipową zasadziła siostra Jana III Sobieskiego), blisko linii wody, pałac jak mało które miejsce pozwala uciec przed zgiełkiem świata. Just three decades ago, Rzucewo Palace, resembling a Neo-Gothic castle, stood in ruins. Today, it is not only an elegant hotel and restaurant, but also a perfect base for exploring Puck Bay. Surrounded by trees (the linden avenue was planted by King John III Sobieski's sister) and close to the water, the palace offers a rare escape from the bustle of the outside world.





ZIMA 26/27

NIE MUSI BYĆ ZIMNA



EGZOTYKA DREAMLINEREM

NOWOŚĆ

DOMINIKANA TAJLANDIA WIETNAM | PHU QUOC | WYBRZEŻE KONTYNTENTALNE

BLISKO, CIEPŁO I SŁONECZNIE

TURCJA EGIPT TENERYFA FUERTEVENTURA

EGZOTYKA REJSOWA

MALEDIWY MAURITIUS ZANZIBAR SESZELE MEKSYK INDONEZJA SRI LANKA

Sprawdź inne kierunki egzotyczne na coraltravel.pl

Coral Travel Group



14.

Mewia Łacha

Mewia Łacha Nature Reserve



Chłopy

Pomimo inwestycji w nową infrastrukturę nadbałtyckiej miejscowości udało się zachować tradycyjną siatkę ulic i zabytkowe domy, w tym konstrukcje szachulcowe z przełomu XIX i XX w. (w niektórych można znaleźć nocleg). Jeżeli dodamy do tego przystań pełną kutrów i szeroką plażę, otrzymamy pocztówkowy obraz spokojnej wsi, nie dziwi więc, że przyjeżdżają tu przede wszystkim osoby spragnione ciszy i kameralności. ■

15.

Despite investment in new infrastructure, this Baltic village has preserved its traditional street layout and historic houses, including half-timbered buildings from the turn of the 20th century (some offering accommodation). Add a harbour full of fishing boats and a wide beach, and you have a picture-postcard village – no wonder it attracts those seeking peace and quiet. ■

Piaszczyste wysepki, sadzawki i jeziorka wokół ujścia Wisły, mimo ledwo dwudziestokilometrowej odległości dzielącej je od centrum Gdańska, stały się oazą dla setek gatunków zwierząt. Rezerwat Mewia Łacha, choć udostępniony do zwiedzania wyznaczonymi ścieżkami, jest dość trudno dostępny, ptaki, ssaki czy owady żyją tu więc w spokoju, czego najlepszym przykładem są gromadki fok gromadzące się na przybrzeżnych mieliznach.

The sandy islets, ponds and lagoons around the mouth of the Vistula, barely 20 km from central Gdańsk, have become an oasis for hundreds of animal species. Although Mewia Łacha Nature Reserve can be explored along designated trails, it remains fairly remote, allowing birds, mammals and insects to thrive undisturbed – as shown by the groups of seals gathering on the coastal sandbanks.

Połączenia
Connections

WAW → **GDN**
WARSZAWA GDAŃSK

WAW → **SZZ**
WARSZAWA SZCZECIN

Sprawdź
Check

LOT.COM



POLSKIE LINIE LOTNICZE

Twój idealny drugi dom nad morzem

Odkryj prywatną przystań w Gdańsku. Nowoczesna architektura w otoczeniu sosnowego lasu, bałtyckiej plaży i jeziora Pusty Staw. Wyjątkowa przestrzeń do wypoczynku i inwestycji na lata.



Zaledwie 5 minut do plaży

Wyjątkowe położenie na gdańskich Stogach – krótki spacer dzieli Cię od szerokiej bałtyckiej plaży i urokliwego jeziora Pusty Staw.

Just 5 minutes to the beach

Unique location in Gdańsk Stogi – only a short walk from the wide Baltic beach and picturesque Pusty Staw lake.



Fiński standard premium

Szlachetne materiały wykończeniowe (m.in. płytki klinkierowa), duże przeszklenia i doskonale doświetlone wnętrza.

Finnish premium standard

High-end finishing materials (including clinker tiles), large panoramic windows, and bright, sunlit interiors.

Your perfect seaside second Home

Discover your private haven in Gdańsk. Modern architecture surrounded by pine forests, the Baltic beach, and the tranquil Pusty Staw lake. An exceptional space for relaxation and long-term investment.



More Life in Yards

Aż 40% działki przeznaczone na tereny zielone. Prywatne patio z pergolą, strefa ciszy z hamakami oraz bezpieczna strefa aktywności.

More Life in Yards

Up to 40% of the area dedicated to green spaces. Private patio with a pergola, quiet hammock zone, and safe play areas.



Ekologia i nowoczesność

Zielone dachy nieużytkowe, system zbierania deszczówki, panele fotowoltaiczne oraz stacje ładowania samochodów elektrycznych.

Ecology & modernity

Green roofs, rainwater harvesting system, photovoltaic panels, and EV charging stations.



Dowiedz się więcej | Find out more:
+48 800 800 948 | meri@yit.pl

Odwiedź nas | Visit us:
ul. Nowotna 18, Gdańsk

Strona www | Website:
www.yit.pl/gdansk/meri-apartamenty

M E R I | YIT
APARTAMENTY





TO ONA DYKTUJE WARUNKI

SHE CALLS THE SHOTS

Jest idealnym połączeniem błyszczącej na czerwonych dywanach supergwiazdy oraz genialnej aktorki, która całkowicie uniezależniła się od sztywnych reguł Fabryki Snów. Jak Nicole Kidman to robi?

She is the perfect combination of a red-carpet superstar and a brilliant actress who has broken free the rigid rules of the Dream Factory. How does Nicole Kidman do it?

tekst / by **DIANA RYMUZA**

PL

Przez lata krytycy i biografowie próbowali pisać jej historię według jednego wzoru. Miała to być opowieść o wrażliwej artystce, która utknęła w świecie hollywoodzkiego blichtru i walczy z łatką celebrytki. To jednak błędne założenie. Fenomen Nicole Kidman polega na tym, że z bycia gwiazdą uczyniła swoje narzędzie pracy. Zamiast odcinać się od błysku fleszy, Australijka potraktowała popularność jako kapitał biznesowy i działa zgodnie z zasadą, że w Fabryce Snów wysoka pozycja w mediach to najtwardsza waluta. Kidman kupuje sobie za nią absolutną wolność artystyczną.

BYĆ JAK PANI CRUISE

Gra trwa już od niemal czterech dekad, a życie Nicole Mary Kidman (rocznik 1967) niezmiennie stanowi pożywkę dla prasy i internetu. Wszystko zaczęło się, gdy Tom Cruise zobaczył rudowłosą 22-latkę w thrillerze *Martwa cisza* (1989 r.) i tak zachwyił się jej magnetyzmem, że zażądał ściągnięcia aktorki do Stanów. Na planie *Szybkiego jak błyskawica* (1990 r.) między parą wybuchł namiętny romans, który zakończył się przed ołtarzem.

W konsekwencji przez całe lata 90. Hollywood i brukowce patrzyły na dziewczynę z antypodów protekcyjnie – głównie jako na posagową małżonkę najpotężniejszego gwiazdora tamtej epoki. Jednak zamiast dać się zamknąć w roli pięknego dodatku, uczyła się, jak działa ten mechanizm. W wywiadzie dla *New York Magazine* w 2018 r. wyznała, że status pani Cruise dawał jej poczucie bezpieczeństwa i chronił przed nadużyciami w branży. Pozwoliło jej to spokojnie budować pozycję pod przyszłą niezależność.

Wybijać się na nią zaczęła już w 1995 r., gdy dwa jej filmy: *Batman Forever* i *Za wszelką cenę* zostały przebojami (ten ostatni przyniósł Nicole nagrodę Złotego Globu). A gdy rok później wystąpiła w wyreżyserowanej przez Jane Campion filmowej wersji *Portretu damy*, posypały się pełne zachwytów recenzje. Świat zrozumiał, że Kidman nie jest tylko „żoną swojego męża”.

MILCZENIE, KTÓRE JEST ZŁOTEM

Serią świetnych kreacji odpowiedziała także na plotki o końcu kariery bez wsparcia potężnego

ENG

For years, critics and biographers tried to tell her story according to a single template. It was supposed to be the tale of a sensitive artist trapped in the glittering world of Hollywood, struggling against the celebrity label. But that assumption misses the point. The phenomenon of Nicole Kidman lies in the fact that she has turned stardom into a professional tool. Rather than distancing herself from the flashbulbs, the Australian has treated popularity as business capital, following the principle that in the Dream Factory, a high media profile is the hardest currency of all. Kidman uses it to buy herself absolute artistic freedom.

BEING MRS CRUISE

The game has been going on for almost four decades, and the life of Nicole Mary Kidman (born in 1967) has remained constant fodder for the press and internet. It all began when Tom Cruise saw the red-haired 22-year-old in the thriller *Dead Calm* (1989) and was so captivated by her magnetism that he demanded that she be brought to the United States. On the set of *Days of Thunder* (1990), a passionate romance erupted between the pair and ended at the altar. As a result, throughout the 1990s, Hollywood and the tabloids took a patronising view of the girl from Down Under, dismissing her as the statuesque wife of the era's most powerful movie star. But instead of allowing herself to be reduced to a beautiful accessory, she studied how the machinery worked. In a 2018 interview with *New York Magazine*, she admitted that being Mrs Cruise gave her a sense of security and protected her from abuse within the industry. It allowed her to quietly build the position she would need for her future independence. She began striking out on her own as early as 1995, when two of her films, *Batman Forever* and *To Die For*, became hits, with the latter earning her a Golden Globe. And her appearance in Jane Campion's screen adaptation of *The Portrait of a Lady* the follow-

Nicole Kidman zachwyciła fanów kreacją podczas tegorocznej Met Gali w Metropolitan Museum of Art w Nowym Jorku. Motywem przewodnim tegorocznego balu charytatywnego był *Costume Art*.

Nicole Kidman wowed fans with her look at this year's Met Gala at the Metropolitan Museum of Art in New York. The theme of this year's charity gala was *Costume Art*.





FENOMEN KIDMAN POLEGA NA TYM, ŻE Z BYCIA GWIAZDĄ UCZYNIŁA SIWOJE NARZĘDZIE PRACY.

The phenomenon of Nicole Kidman lies in the fact that she has turned stardom into a professional tool.

partnera, które wybuchły w 2001 r. po bolesnym rozwodzie pary. Zamiast załamać się w ogniu medialnej nagonki, Kidman zagrała wtedy swoje najbardziej ikoniczne i najwyżżej oceniane role: kurtyzany Satine w musicalu Baza Luhrmanna *Moulin Rouge!* (2001), Grace Stewart w mrocznym horrorze *Inni* (2001), Virginii Woolf w *Godzinach* (to rola, za którą zdobyła Oscara) oraz Grace w kontrowersyjnym *Dogville* Larsa von Triera (2003) i Ady Monroe w kostiumowym *Wzgórzu nadziei* (2003).

Właśnie ta seria filmów ostatecznie udowodniła rynkowi, że jest wybitną, autonomiczną aktorką i zapewniła jej pozycję gwiazdy pierwszej ligi. I choć równocześnie pod ostrzałem aparatów stoczyła z Tomem trudny bój o adoptowaną dwójkę dzieci – Isabellę i Connora, to w kwestiach prywatnych cały czas konsekwentnie milczała. Tę samą klasę pokazała na początku 2026 r. Gdy po blisko dwudziestu latach jej mał-

ing year earned rave reviews. The world realised that Kidman was far more than simply “her husband’s wife”.

SILENCE IS GOLDEN

She also responded to rumours that her career would collapse without the backing of her powerful partner (the couple went through a painful divorce in 2001) with a string of superb performances. Rather than buckle under the media onslaught, Kidman went on to deliver some of her most iconic and acclaimed performances: courtesan Satine in Baz Luhrmann’s musical *Moulin Rouge!* (2001), Grace Stewart in the dark horror film *The Others* (2001), Virginia Woolf in *The Hours* (2002) – the role that won her an Oscar – as well as Grace in Lars von Trier’s controversial *Dogville* (2003), and Ada Monroe in the period drama *Cold Mountain* (2003). It was this run of films that finally proved to the industry that she was an outstanding actress in her own right

Kadr z filmu *Totalna magia 2*, w której obok Kidman zobaczymy też Sandrę Bullock. Na polskich ekranach od 11 września.
A still from *Practical Magic 2*, which also stars Sandra Bullock alongside Kidman.
In Polish cinemas from 11 September.

żeństwo z muzykiem Keithem Urbanem (z którym ma nastoletnie córki: Sunday Rose i Faith Margaret) zakończyło się rozstaniem, znów kontrolowała sytuację. Mimo że pisano o twardych negocjacjach rozwodowych (wywalczyła sobie opiekę nad córkami przez 306 dni w roku), ona sama ucięła spekulacje, oświadczając w wywiadzie dla *Variety*: „Jestem wdzięczna mojej rodzinie za siłę, by iść do przodu. O innych sprawach mówić nie będę ze względu na szacunek”.

ETOS TYTANICZNEJ PRACY

Ekranowy styl Nicole Kidman potrafi zaskoczyć każdego, kto próbuje ją zaszufłakować. Z jednej strony idealnie wpisuje się w klasyczny kanon urody – potrafi być dystygowaną blondynką przypominającą muzy Hitchcocka (co doskonale pokazała w thrillerze *Thumaczka* czy w biograficznym *Grace. Księżna Monako*). Z drugiej – potrafi w ułamku sekundy zrzucić tę maskę, przeistaczając się w rozdieraną skrajnymi emocjami kobietę z *Anatomii strachu* lub pełną prymitywnej pasji postać w mrocznym kryminale *Pokusa*.

W Hollywood jest zresztą synonimem absolutnego profesjonalizmu. Jako wpływowa produ-

and which firmly secured her place on Hollywood's A-list. And although she was simultaneously fighting a difficult, highly publicised battle with Tom over their two adopted children, Isabella and Connor, she remained adamantly silent about her private life. She showed the same composure in early 2026. When her marriage to musician Keith Urban – with whom she has teenage daughters Sunday Rose and Faith Margaret – ended in separation after nearly 20 years, she once again remained in control. Despite reports of tough divorce negotiations – she secured custody of the girls for 306 days of the year – she herself cut short the speculation, telling *Variety* “I’m grateful to my family for giving me the strength to move forward. Out of respect, I won’t discuss anything else.”

A TITANIC WORK ETHIC

Nicole Kidman's screen persona can confound anyone who tries to pigeonhole her. On the one hand, she fits perfectly into the classical canon of beauty – she can be an elegant blonde reminiscent of a Hitchcock muse, as she demonstrated perfectly in the thriller *The Interpreter* and the biopic *Grace of Monaco*. On the other, she can shed that mask in

REKLAMA



THAI BALI SPA

Największa sieć wellness w Polsce

The leading wellness brand
in Poland

*polecam
Sauna
Opozda*



Masaże i kosmetyki Twoich marzeń

Massages and cosmetics of your dreams

centka nie czeka na gotowe scenariusze, lecz sama je zamawia i finansuje, zmuszając rynek do akceptacji jej warunków. Widać to w ostatnich decyzjach zawodowych 59-latk. W pierwszej połowie roku zdominowała ekrany jako gwiazda i producentka serialu psychologicznego *Scarpetta* zrealizowanego na podstawie bestsellerów Patricii Cornwell. Z kolei już 11 września przypomni o swej wielkiej sile komercyjnej, do polskich kin wejdzie *Totalna magia 2*, w której Kidman po latach ponownie łączy siły z Sandra Bullock.

JAK SIĘ CAŁKOWICIE ZATRACIĆ

Czego się nie robi dla roli? Nicole poświęcić potrafi wiele. Z pełną świadomością rezygnuje z idealnego wyglądu, udowadniając, że nie boi

a split second, transforming herself into a woman torn apart by extreme emotions in *Birth* or a character driven by raw passion in the dark crime drama *The Paperboy*. In Hollywood, the name Kidman is synonymous with consummate professionalism. As an influential producer, she does not wait for finished scripts but commissions and finances them herself, forcing the industry to accept her terms. This is clear from her latest career choices. In the first half of the year, she dominated screens as both star and producer of the psychological series *Scarpetta*, based on Patricia Cornwell's bestselling novels. And on 11 September, she will remind audiences of her formidable commercial power when *Practical Magic 2* arrives in Polish cinemas, reuniting Kidman with Sandra Bullock after many years.



się brzydoty, fizycznej zmiany ani emocjonalnego obnażenia. Najlepszym tego dowodem były *Godziny* (2002), w których ukryła twarz pod ciężką charakterystyką, by zagrać dręczoną depresją Virginie Woolf. W wywiadzie udzielonym tuż przed premierą mówiła: „Twoja twarz to narzędzie pracy. Nie możesz być do niej przywiązany – musisz chcieć ją zmieniać, jeśli wymaga tego prawda o postaci”. A skoro owa twarz i nazwisko na plakacie są dla wielu reżyserów szansą na zdobycie pieniędzy od ostrożnych producentów, Nicole Kidman używa swojej popularności, by pomóc im w realizacji niszowych projektów. Przykładem jest erotyczny thriller *Babygirl* z 2024 r. zrealizowany przez niezależne studio A24. Odważnie zagrała tam dyrektorkę wdającą się w romans ze stażystą i zdobyła za to prestiżo-



Kidman w serialu *Wielkie kłamstewka* oraz u boku Vala Kilmera w filmie *Batman Forever*.

Kidman in the series *Big Little Lies* and alongside Val Kilmer in *Batman Forever*.

HOW TO LOSE YOURSELF COMPLETELY

What won't she do for a role? Nicole is willing to sacrifice a great deal. She consciously gives up her perfect appearance, proving that she is unafraid of ugliness, physical transformation or emotional exposure. The best example of this is *The Hours* (2002), in which she hid her face beneath heavy prosthetic make-up to play a severely depressed Virginia Woolf. In an interview shortly before the premiere, she said: "Your face is a tool of the trade. You can't be attached to it – you have to be willing to change it if the truth of the character demands it." And since her face and her name shorten the odds of directors securing money from cautious producers, Kidman uses her popularity to help them bring niche projects to life. One example is the 2024 erotic thriller *Babygirl*, made by independent studio A24. She boldly played



Zamieszkaj w dobrym towarzystwie światowych gwiazd sztuki XX i XXI wieku



Wierzymy, że sztuka jest ważnym elementem życia.
Dlatego każda z naszych nieruchomości posiada własną, starannie przemyślaną kolekcję.

Kupując apartament w inwestycjach Archicom Collection w centrum Warszawy,
stajesz się współwłaścicielem oryginalnych prac wybitnych twórców XX i XXI wieku.
Poznaj kolekcję Apartamentów M7 zlokalizowanych w Superkwartale Towarowa22.

Archicom
COLLECTION

archicomcollection.pl

Inwestycja jest częścią
Superkwartatu

TOWAROWA²²
towarowa22.pl



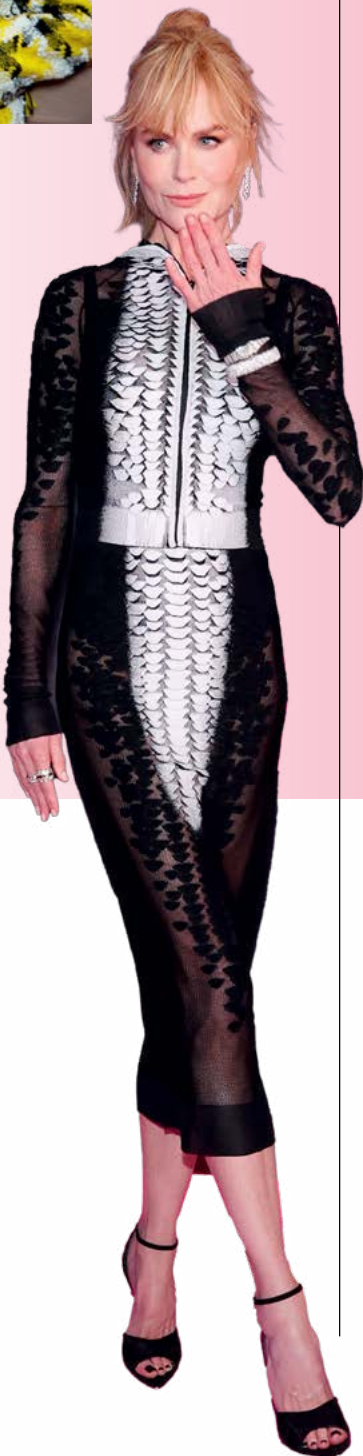
Od lewej: Dua Lipa, Vanessa Paradis, Nicole Kidman oraz Gracie Abrams na Chanel Haute Couture Week Wiosna/Lato 2026 podczas Paryskiego Tygodnia Mody, styczeń 2026.

From left: Dua Lipa, Vanessa Paradis, Nicole Kidman and Gracie Abrams at the Chanel Haute Couture Spring/Summer 2026 show during Paris Fashion Week, January 2026..

wy Puchar Volpiego w Wenecji. Podobny mechanizm zastosowała w psychologicznym thrillerze *Holland* (2025 r.), gdzie wcieliła się w skrywającą mroczne tajemnice panią domu z amerykańskich przedmieść. „Aktorstwo jawi mi się jako przestrzeń, w której można się całkowicie zatracić” – tłumaczyła chęć przekraczania kolejnych granic w rozmowie z *Interview Magazine*.

METRYKA NIE GRA ROLI

Największej rewolucji dokonała jednak w kwestii wieku – rozbiła schemat, który w Hollywood przez dekady spychał starsze aktorki na margines. Przemysł filmowy od zawsze działał brutalnie: młodość kobiet była wykorzystywana przez media, ale po czterdziestce system odbierał im główne role. Kidman odwróciła te zasady. Zamiast ukrywać wiek, wykorzystwała sławę, by po pięćdziesiątce grać najbardziej skomplikowane i nagradzane role, stając się twarzą hitów takich jak serialowe *Wielkie kłamstewka* czy *Od nowa*. Podczas przemówienia na gali Screen Actors Guild Award w 2018 r. publicznie sprzeciwiła się dyskryminacji ze względu na metrykę, dziękując za to, że kariery kobiet mogą dziś trwać o wiele dłużej niż kiedyś. Jej postawa budzi, oczywiście, skrajne emocje. Media i fani cenią ją za odwagę i pokazywanie dojrzałej kobiecości (jak w thrillerze *Babygirl*) oraz za wspieranie kobiet reżyserek. Jednocześnie wytykają jej nadużywanie medycyny estetycznej czy chłodny sposób bycia. Kidman się tym nie przejmuje. W wywiadzie dla portalu *Health Digest* podsumowała sprawę krótko: *Wiele widziałam, wiele doświadczyłam i wiele przetrwałam. Chcę przekazać część tej wiedzy dalej. Wie, że póki jej nazwisko przyciąga miliony widzów, to ona dyktuje warunki, na jakich ogląda ją świat.*



an executive who embarks on an affair with an intern. Her performance won her the prestigious Volpi Cup in Venice. She used a similar mechanism in the psychological thriller *Holland* (2025), playing a suburban American housewife harbouring dark secrets. “Acting feels like a place where I can lose myself completely”, she explained to *Interview Magazine*, describing her desire to keep pushing boundaries.

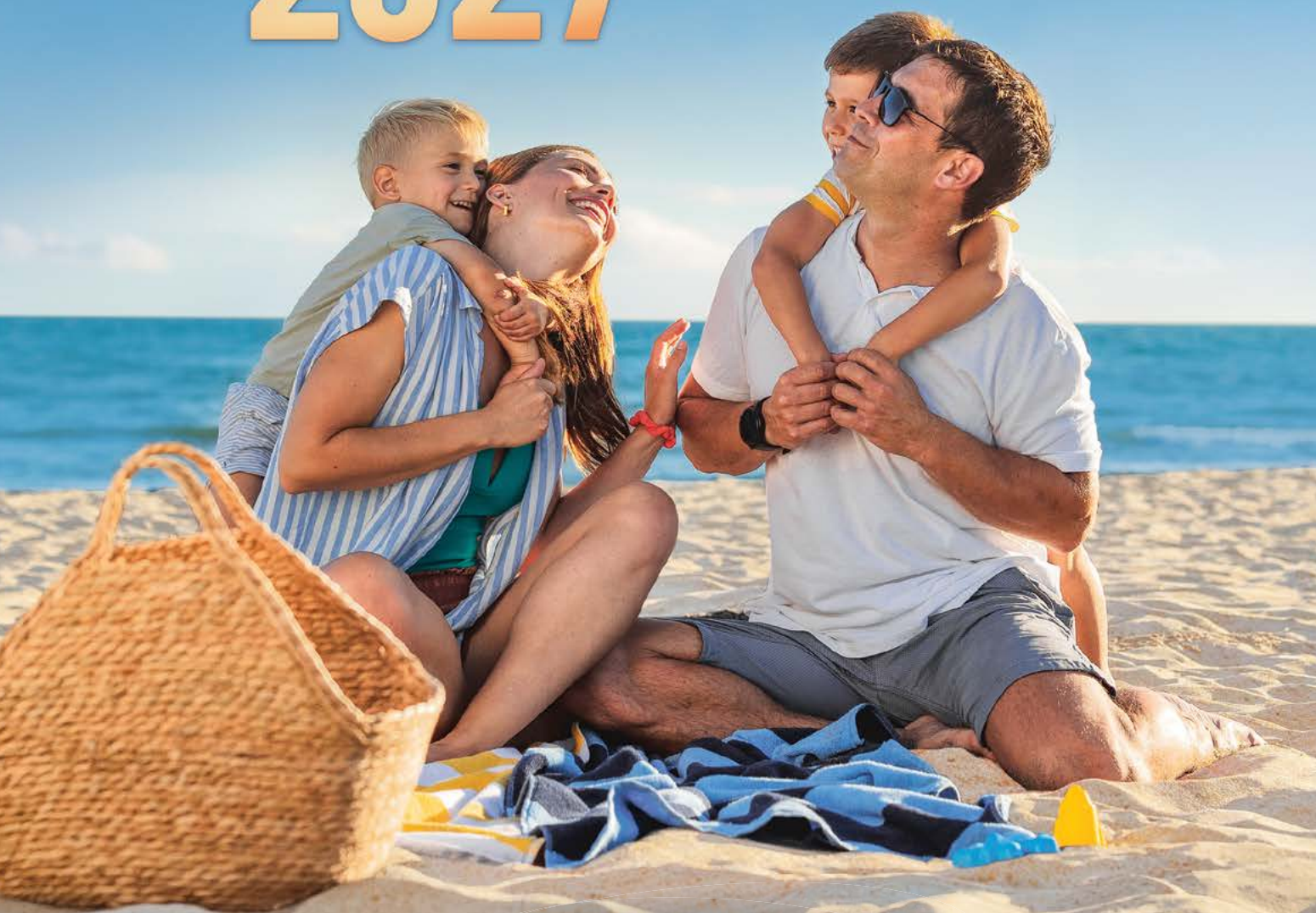
AGE IS JUST A NUMBER

Kidman's greatest revolution, however, has concerned her age – she has shattered a convention that for decades has sidelined older actresses in Hollywood. The film industry has always operated brutally: women's youth was exploited by the media, but once they turned 40, the system deprived them of leading roles. Kidman has reversed those rules. Instead of hiding her age, she has used her fame to play some of her most complex and acclaimed roles after 50, becoming the face of hits such as the series *Big Little Lies* and *The Undoing*. During her speech at the 2018 Screen Actors Guild Awards, she publicly spoke out against age discrimination, expressing gratitude that women's careers can now last far longer than they once did. Her stance naturally provokes strong reactions. The media and her fans admire her courage, her portrayals of mature femininity – as in the thriller *Babygirl* – and her support for female directors. At the same time, critics accuse her of overusing cosmetic procedures or of having a cold manner. Kidman is unfazed. In an interview with *Health Digest*, she summed it up simply: *I've seen a lot, experienced a lot and survived a lot. I want to pass some of that knowledge on. She knows that as long as her name draws millions of viewers, she is the one who calls the shots – and decides how the world gets to see her.*

*TWARZ TO NARZĘDZIE PRACY
- MUSISZ CHCIEĆ JĄ ZMIENIAĆ;
JEŚLI WYMAGA TEGO PRAWDA
O POSTACI - MÓWI KIDMAN.*

"Your face is a tool of the trade. You can't be attached to it – you have to be willing to change it if the truth of the character demands it," says Kidman.

NASZE LATO 2027



Już w sprzedaży!

HDRÈY

You deserve it



hdrey.com

DISCOVER HDRÈY ON BOARD



45⁰⁰ PLN

Zestaw FLYING

Chusteczka + Maska + Serum

Odkryj idealny rytuał pielęgnacyjny do samolotu, stworzony z myślą o skórze wymagającej nawilżenia i komfortu nawet na wysokości kilkunastu tysięcy metrów. Zestaw zawiera chusteczkę do demakijazu Full HA Micellar Water, hydrożelową maskę oraz serum Glass Skin, które natychmiast odświeżają, intensywnie nawilżają i przywracają skórze rozświetlony wygląd.

Discover the perfect in-flight skincare routine, designed for skin that needs hydration and comfort even at altitudes of several thousand metres. The set includes a Full HA Micellar Water make-up remover wipe, a hydrogel mask and Glass Skin serum, which instantly refresh, intensely moisturise and restore a radiant glow to the skin.



35⁰⁰ PLN

Deep Regeneration PŁATKI POD OCZY

Regeneration & anti aging eye patches
2 x 2 szt. / pcs.

Hydrożelowe płatki pod oczy o działaniu przeciwzmarszczkowym to zaawansowana forma pielęgnacji dedykowana delikatnej skórze wokół oczu, która wymaga wygładzenia, ujędrnienia i wsparcia procesów regeneracyjnych. Zostały opracowane z myślą o redukcji widoczności zmarszczek oraz poprawie napięcia skóry, a także przywróceniu jej świeżego, młodszego wyglądu. Formuła oparta na kolagenie, peptydach oraz starannie dobranych ekstraktach roślinnych działa wielokierunkowo – wygładza, uelastycznia i wspiera naturalne procesy odnowy skóry.

These anti-wrinkle hydrogel eye patches are an advanced skincare solution designed for the delicate skin around the eyes, which requires smoothing, firming and support for its regenerative processes. They have been developed to reduce the appearance of wrinkles and improve skin firmness, as well as to restore a fresh, younger-looking complexion. The formula, based on collagen, peptides and carefully selected plant extracts, works in multiple ways – it smooths, improves elasticity and supports the skin's natural renewal processes.



139⁰⁰ PLN

Glass Skin SERUM

Illuminating innovation drops
30 ml / 1.01 fl. oz.

Innowacyjne, rozświetlające serum do twarzy zapewniające natychmiastowy i totalny efekt „glass skin”. Skoncentrowana formuła wyrównuje strukturę skóry już po pierwszym użyciu, perfekcyjnie ją wygładzając i redukując widoczność porów. Wzbogacone kompleksem Reinassance HPS3® i składnikami aktywnymi, wzmacnia naturalny blask skóry, nawilża i rewitalizuje.

An innovative, brightening face serum that delivers an instant and complete 'glass skin' effect. The concentrated formula evens out the skin's texture after just one use, perfectly smoothing it and reducing the appearance of pores. Enriched with the Reinassance HPS3® complex and active ingredients, it enhances the skin's natural radiance, hydrates and revitalises.



Glass Skin MGIEŁKA

Illuminating innovation mist
120 ml / 4.06 fl. oz.

155⁰⁰ PLN

Rozświetlająca mgiełka do twarzy zapewniająca natychmiastowy i totalny efekt „glass skin”. Zapewnia intensywne nawilżenie i wygładzenie skóry już po pierwszym użyciu. Dzięki zaawansowanej formule wzbogaconej kompleksem Reinassance HPS3® wspiera barierę ochronną skóry, odświeża i dodaje blasku, zapewniając perfekcyjny wygląd przez cały dzień.

A radiance-boosting face mist that delivers an instant and complete 'glass skin' effect. It provides intense hydration and smooths the skin after just one use. Thanks to its advanced formula enriched with the Reinassance HPS3® complex, it supports the skin's protective barrier, refreshes and adds radiance, ensuring a flawless look all day long.



Gołąb koroniasty Wiktorii

Victoria Crowned Pigeon

To największy gołąb świata – osiągający do 74 cm długości i 2,5 kg wagi. Do tego uważany za jednego z najpiękniejszych ptaków na ziemi. A to za sprawą tego, co ma na głowie, czyli imponującej eleganckiej korony w kształcie wachlarza. Stąd nawiązanie do królowej Wiktorii (monarchini Wielkiej Brytanii w latach 1819–1901). Występuje endemicznie na Nowej Gwinei.

The world's largest pigeon, it can grow up to 74 cm long and weigh 2.5 kg. It is also considered one of the most beautiful birds on Earth, thanks to the impressive, elegant fan-shaped crest on its head. Hence its name, honouring Queen Victoria (British monarch, 1819–1901). It is endemic to New Guinea.

Skrzydłaci geniusze

FEATHERED GENIUSES

Potrafią podróżować i pokonywać tysiące kilometrów, rozpoznawać ludzkie twarze, polować dzięki nadzwyczajnym zmysłom i porozumiewać się własnym językiem. Oto garść zdumiewających ciekawostek o ptakach.

They can travel thousands of kilometres, recognise human faces, hunt using extraordinary senses and communicate in their own language. Here are some amazing facts about birds.

tekst / by **PATRYCJA PUSTKOWIAK**

Głupak niebieskonogi

Blue-footed Booby

Zamieszkuje m.in. zachodnie wybrzeże i przybrzeżne wyspy Meksyku, Ameryki Centralnej i Południowej oraz wyspy Galapagos.

To ptak, który robi wrażenie na partnerkach kolorem nóg! Im bardziej są niebieskie, tym większe ma szanse na zdobycie jej uznania.

It inhabits the western coasts and offshore islands of Mexico, Central and South America, as well as the Galápagos Islands. This bird impresses potential mates with the colour of its feet! The bluer they are, the better its chances of winning her over.



Sokół wędrowny

Peregrine Falcon

To najszybsze zwierzę świata, które w locie nurkowym osiąga prędkość ponad 300 km/h.

Poza okresem lęgowym prowadzi samotniczy tryb życia. Zasiedla wszystkie kontynenty poza Antarktydą.

It is the fastest animal in the world, reaching speeds of over 300 km/h in a dive. Outside the breeding season, it leads a solitary life. It is found on every continent except Antarctica.



Koliber Hummingbird

Serce tego ważącego do 2 do 20 g ptaka może bić w niezwykłym tempie: nawet 1200 razy na minutę, gdy koliber wisi w powietrzu. Co ciekawe, tylko ten gatunek opanował sztukę latania do tyłu.

The heart of this tiny bird, weighing just 2–20 g, can beat at an astonishing rate – up to 1,200 times per minute while it hovers. Interestingly, hummingbirds are the only birds to have mastered flying backwards.



Kos zwyczajny

Common Blackbird

Samce mają jeden z najbardziej melodyjnych śpiewów w Europie. Ale kosy mają także niezwykły słuch: potrafią usłyszeć ruchy robaków pod ziemią.

Males have one of the most melodious songs in Europe. But blackbirds also have remarkable hearing – they can detect worms moving underground.





Fregata wielka

Great Frigatebird

Nie tylko potrafi spać podczas lotu, ale i uprzykrzać życie innym ptakom: bywa, że chcąc zdobyć pokarm, ściga je tak długo, aż... zwróci przed chwilą połkniętą rybę.

Not only can it sleep in flight, it can also make life difficult for other birds: to steal their food, it sometimes chases them until they... regurgitate the fish they have just swallowed.



Lirogon

Lyrebird

Skąd ta dziwna nazwa? Od ogona samca, który przypomina starożytny instrument: lirę. Może dlatego lirogony są tak muzyczne: potrafią imitować śpiew innych ptaków i różne dźwięki.

Where does this unusual name come from? From the male's tail, which resembles an ancient instrument – the lyre. Perhaps that's why lyrebirds are so musical: they can imitate other birds' songs and a wide range of sounds.

Kea

Ta nowozelandzka papuga jest tak inteligentna, że potrafi rozwiązywać zadania logiczne stawiane małym dzieciom. Znana jest również z psot: potrafi m.in. kraść gumowe uszczelki z aut. Kee najczęściej latają w stadach, wykonują akrobacje powietrzne, podnosząc napotkane przedmioty, ślizgają się po ośnieżonych zboczach, naśladując narciarzy i... lubią tarzać się w śniegu.

This New Zealand parrot is so intelligent that it can solve logic puzzles designed for young children. It is also famous for its mischief, including stealing rubber seals from cars.

Kea often fly in flocks, perform aerial acrobatics while picking up objects, slide down snowy slopes like skiers and... love rolling in the snow.



Pelikan brunatny

Brown Pelican

Ten najmniejszy z rodziny pelikanów ptak poluje, spadając do wody z wysokości kilkunastu metrów jak pocisk i nurkuje. Jego pojemny worek gardzielowy działa jak sieć rybacka: ptak nabiera do niego ryby wraz z wodą (której może być nawet kilkanaście litrów!), a następnie odchyła głowę, by odcedzić wodę i połknąć zdobycz. Spotkacie go m.in. na wybrzeżach obu Ameryk.

The smallest member of the pelican family hunts by plunging into the water like a missile from a height of several metres. Its large throat pouch works like a fishing net: it scoops up fish along with water – sometimes several litres of it! – then tilts its head to drain the water before swallowing its prey. It can be found along the coasts of the Americas.





Gęś tybetańska

Bar-headed Goose

To jeden z najwyższej latających ptaków świata. Potrafi pokonać Himalaje, które dla innych migrujących ptaków są barierą nie do przebycia. A gęsi tybetańskie obserwowano przelatujące nad Mount Everestem.

It is one of the world's highest-flying birds. It can cross the Himalayas, an impassable barrier for many other migratory birds. Bar-headed geese have even been observed flying over Mount Everest.



Pingwin cesarski

Emperor Penguin

To największy spośród przedstawicieli tego rodzaju, może mierzyć do 130 cm i ważyć do 45 kg. Potrafi przetrwać ekstremalnie niskie temperatury i nurkować na ekstremalną głębokość – nawet ponad 500 m.

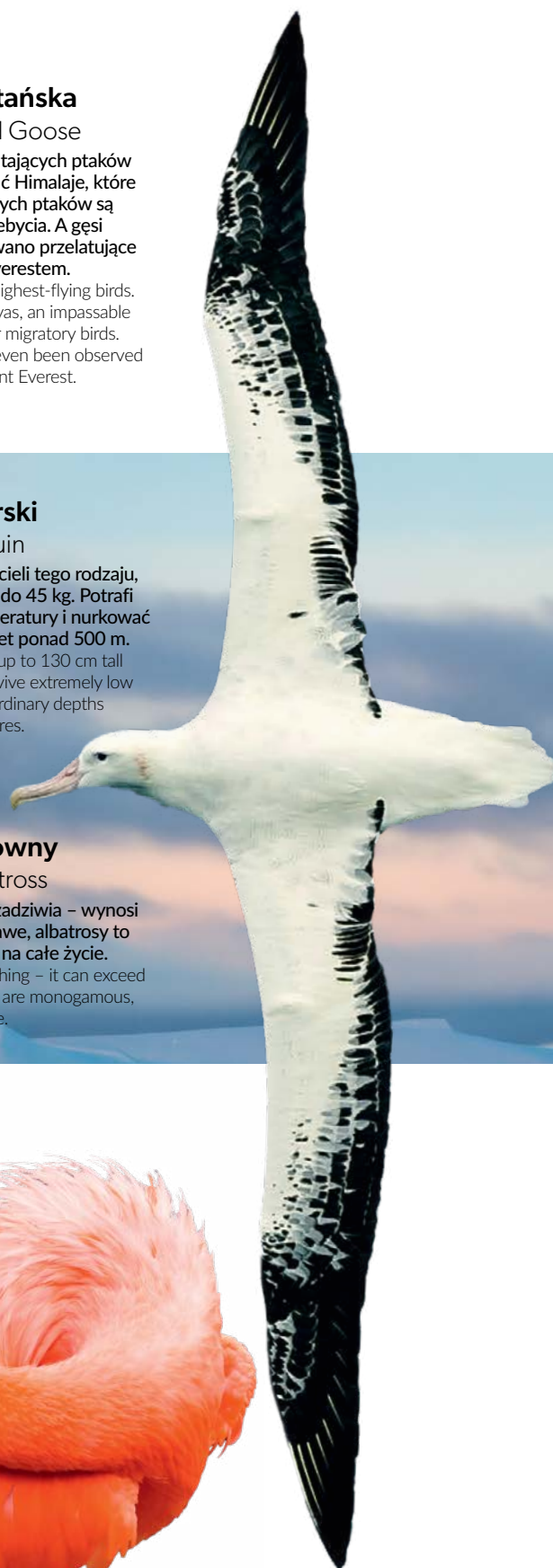
It is the largest of its kind, growing up to 130 cm tall and weighing up to 45 kg. It can survive extremely low temperatures and dive to extraordinary depths – more than 500 metres.

Albatros wędrowny

Wandering Albatross

Rozpiętość skrzydeł tych ptaków zadziwia – wynosi ona nawet ponad 3,5 m. Co ciekawe, albatrosy to monogamiści: łączą się w pary na całe życie.

The wingspan of these birds is astonishing – it can exceed 3.5 metres. Interestingly, albatrosses are monogamous, forming pairs for life.



Flaming

Flamingo

Myślicie, że jest po prostu różowy? To bardziej skomplikowane: flamingi to mistrzowie metamorfozy. Przychodzą na świat szare lub białawe, a różowe stają się dzięki karotenoidom zawartym w pożywieniu. Potrafią pić gorącą lub bardzo słoną wodę – dzięki gruczołom solnym. A stoją na jednej nodze, by oszczędzać cenne ciepło ciała.

Think they're simply pink? It's more complicated than that – flamingos are masters of transformation. They are born grey or whitish and turn pink thanks to carotenoids in their diet. They can drink hot or extremely salty water thanks to special salt glands.

They stand on one leg to conserve precious body heat.



M
MURANO
ANIELEWICZA 15A

APARTAMENTY PREMIUM W ŚRÓDMIEŚCIU WARSZAWY

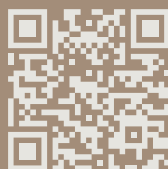


PIERWSZA INWESTYCJA
LONGEVITY W POLSCE.

Mieszkaj lepiej. Żyj dłużej.



PROFBUD



☎ 509 440 077

WWW.MURANO.PROFBUD.PL

Kazuar helmiasty**Southern Cassowary**

Doczekał się opinii jednego z najbardziej niebezpiecznych ptaków na świecie. To dlatego, że ma ostre jak brzytwa szpony, a jego kopnięcie potrafi zabić ofiarę. Znane są dwa przypadki śmierci ludzi spowodowane przez tego ptaka. Waży do 80 kg, osiąga ponad 1,5 m wysokości i biega z prędkością do 50 km/h. Nie lata. Zamieszkuje lasy deszczowe Australii i Nowej Gwinei.

It has earned a reputation as one of the world's most dangerous birds, thanks to its razor-sharp claws and a kick powerful enough to kill. Two human deaths caused by cassowaries have been recorded. It can weigh up to 80 kg, stand over 1.5 metres tall and run at speeds of up to 50 km/h.

It cannot fly and inhabits the rainforests of Australia and New Guinea.

Kakapo

To najcięższa papuga świata (ok. 4 kg), która do tego nie lata i jest aktywna nocą. Samce kakapo nie są szczególnie wierne – wchodzi w relacje z wieloma samicami, a spotkania te traktują dość oszczędnie – ograniczają je do kopulacji.

It is the world's heaviest parrot (around 4 kg), as well as flightless and nocturnal. Male kākāpō are not particularly faithful – they mate with multiple females and keep these encounters rather brief, limiting them to copulation.

Żuraw mandżurski**Red-crowned Crane**

W Azji uważany jest za symbol szczęścia i wierności. Nic dziwnego, w końcu tworzy pary na wiele lat. No i to właśnie ten gatunek ptaka wykonuje w okresie godowym efektowne tańce. Waży ok. 12 kg.

In Asia, it is considered a symbol of happiness and fidelity.

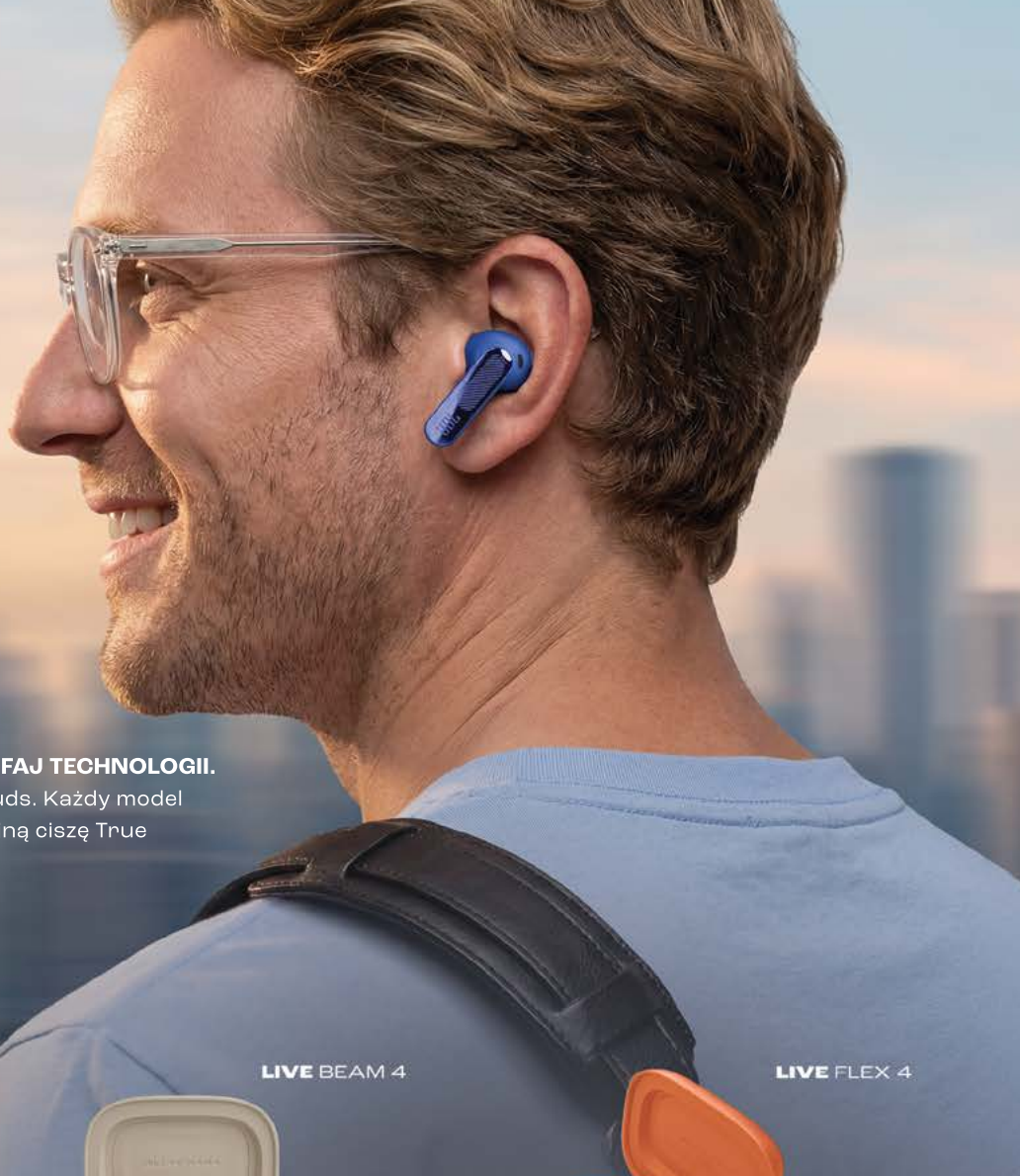
No wonder – it forms pairs that stay together for many years. This species is also famous for its spectacular courtship dances.

It weighs around 12 kg.

Kruk Common Raven

Nie bez kozery należy do najinteligentniejszych ptaków świata. Potrafi planować z wyprzedzeniem i zapamiętywać ludzkie twarze. Lubi powietrzne akrobacje. W locie wydaje głębokie „grog”. Podobno kruki nadają sobie nawzajem imiona i mogą się wołać za ich pomocą.

It is considered one of the world's most intelligent birds for good reason. It can plan ahead and remember human faces. It enjoys aerial acrobatics and makes a deep "grog" sound in flight. Ravens are even said to give each other names and use them to call one another.



WYBIERZ SWÓJ KSZTAŁT, ZAUFAJ TECHNOLOGII.

Znajdź swój fit: Flex, Beam lub Buds. Każdy model zapewnia dźwięk JBL i adaptacyjną ciszę True Adaptive NC 2.0.

LIVE BUDS 4



LIVE BEAM 4



LIVE FLEX 4



● BLUE ● CHAMPAGNE ● ORANGE ● BLACK ● GREEN ● LAVENDER ● WHITE

LUKSUS, KTÓRY SŁYCHAĆ W JAKOŚCI HI-RES!

ODETNIJ SIĘ OD HAŁASU W PRACY,
PODRÓŻY I CZASIE WOLNYM.



ZESKANUJ KOD
ABY UZYSKAĆ
WIĘCEJ
INFORMACJI



Sowa uszatka Long-eared Owl

Sowy potrafią upolować mysz w zupełnej ciemności, kierując się szelestem liści, albo namierzyć ofiarę pod warstwą śniegu. To dlatego, że ich mózg tworzy przestrzenną „mapę dźwięków”, która jest zaawansowanym systemem namierzania lokalizującym ofiary w terenie. Jej nazwa – uszatka – pochodzi od pęczków piór na głowie, które przypominają uszy, choć w rzeczywistości służą jedynie do wyrażania nastroju i maskowania

Owls can hunt a mouse in complete darkness, guided by the rustle of leaves, or locate prey beneath a layer of snow.

Their brains create a three-dimensional "sound map"

– a sophisticated tracking system that pinpoints prey.

The long-eared owl gets its name from the tufts of feathers on its head, which resemble ears but are actually used only to express mood and provide camouflage.



Tukan wielki Toco Toucan

Jego głowa to tak naprawdę głównie dziób imponujących rozmiarów. Może mieć wielkość ponad 20 cm. Wbrew pozorom nie jest jednak ciężki, za to bardzo użyteczny; pomaga w zdobywaniu owoców. Ponadto dziób tukana działa jak grzejnik. Pomaga ptakowi szybko pozbyć się nadmiaru ciepła z organizmu przed snem.

Its head is, in fact, mostly an impressively large bill, which can measure over 20 cm. Despite appearances, it is not heavy, but extremely useful – helping the bird reach fruit. The toucan's bill also acts like a radiator, helping it quickly release excess body heat before sleep.



Struś afrykański Common Ostrich

To największy i najcięższy (samce ważą nawet do 150 kg) ptak świata, może mierzyć nawet 3 m wysokości. Do tego bardzo szybko biega, z prędkością do 70 km/h – ma tylko dwa palce, co pomaga podczas ruchu. A jego silne nogi potrafią nawet zabić. Ma największe oczy ze wszystkich lądowych kregowców – ok. 5 cm średnicy.

It is the world's largest and heaviest bird (males can weigh up to 150 kg) and can stand up to 3 metres tall.

It is also a remarkably fast runner, reaching speeds of up to 70 km/h – having just two toes helps it run.

Its powerful legs can even kill. It also has the largest eyes of any land vertebrate, measuring around 5 cm in diameter. ■

Rybitwa popielata Arctic Tern

To właśnie ona odbywa najdłuższą migrację, co roku pokonuje nawet kilkadziesiąt tysięcy kilometrów. Ponadto znana jest z odwaznej obrony gniazda i długowieczności – żyje nawet 30 lat. It makes the longest migration of any bird, covering tens of thousands of kilometres every year. It is also known for fiercely defending its nest and for its longevity – it can live for up to 30 years.





Warsaw deserves *exceptional living.*

APARTMENTS AND HOUSES
IN THE MOST DESIRABLE
LOCATIONS IN WARSAW



ARCHITECTURE
OF TIMLESS VALUE

DESIGNED WITH
COMFORT IN MIND

QUALITY YOU
CAN TRUST



SGI.PL

Dwa kółka, tysiąc historii

TWO WHEELS,
A THOUSAND STORIES

Od podniebnego spektaklu nad sceną i kwadratowych kół po kosmiczne treningi oraz militarny blitzkrieg. Świat jednośladów pełen jest niezwykłych historii, genialnych idei i czystej ludzkiej fantazji.

From an aerial spectacle above the stage and square wheels to space training and a military blitzkrieg. The world of two-wheelers is full of extraordinary stories, ingenious ideas and pure human imagination.

tekst / by **AGATA BUCZYŃSKA**





PODNIĘBNA ODYSEJA AERIAL ODYSSEY

Przy hipnotyzującej muzyce bębnow i śpiewie chóru, w kaskadzie efektów pirotechnicznych akrobata powietrzny Felipe Reyes przemierza nocne niebo „odrzurowym rowerem”. Unosząc się na linach 25 m nad sceną Pyramid Arena, wykonuje niesamowite, skomplikowane ewolucje na ramie pojazdu i specjalnych pasach. Tak widowiskowo rozpoczął się spektakl *The Dreamweaver's Journey*, który otwierał Glastonbury Festival w 2025 r. w brytyjskim Pilton.

To the hypnotic beat of drums and choral singing, amid a cascade of pyrotechnics, aerial acrobat Felipe Reyes crosses the night sky on a "jet-powered bicycle". Suspended on wires 25 metres above the Pyramid Arena stage, he performs incredible, intricate manoeuvres on the bike frame and special straps. This spectacular scene opened *The Dreamweaver's Journey*, the show that launched the 2025 Glastonbury Festival in Pilton, UK.



” Holandia uważana jest za kraj rowerzystów. Nic w tym dziwnego, bo tutaj jednośladów jest znacznie więcej niż obywateli. Na blisko 18 mln mieszkańców przypada mniej więcej 23 mln bitykli.

The Netherlands is considered a nation of cyclists. Hardly surprising, as bicycles far outnumber people here – a population of around 18 million has nearly 23 million bikes.



ROWER Z TEKSTURY CARDBOARD BICYCLE

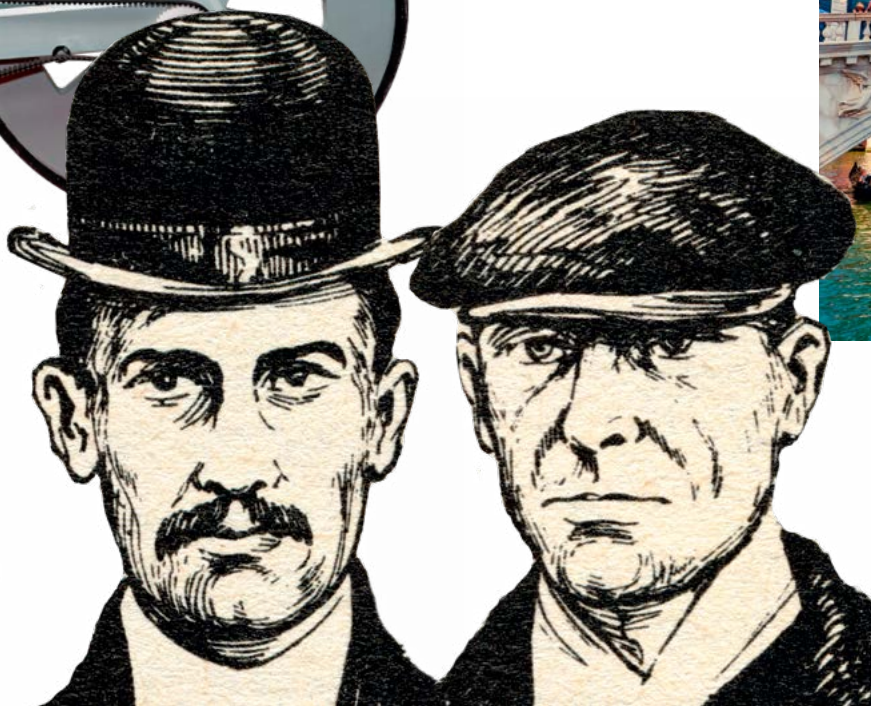
Jest w pełni sprawny, wodoodporny i wytrzymuje nacisk 140 kg. Taki rower z tekstury falistej (odpowiednio zaimpregnowanej) skonstruował w 2012 r. izraelski inżynier Izhar Gafni. It is fully functional, waterproof and can withstand a load of 140 kg. This bicycle, made from specially treated corrugated cardboard, was built in 2012 by Israeli engineer Izhar Gafni.



OD ZĘBATEK DO SKRZYDEŁ FROM GEARS TO WINGS

Orville i Wilbur Wright, zanim stali się pionierami lotnictwa, prowadzili prężnie działający sklep oraz warsztat rowerowy. To właśnie zyski z tego biznesu sfinansowały badania lotnicze, a mechanika rowerowa ich zainspirowała.

Before becoming aviation pioneers, Orville and Wilbur Wright ran a thriving bicycle shop and workshop. The profits from the business funded their aviation research, while bicycle mechanics provided inspiration.





Czy wiesz, że... Did you know that...

Brytyjski wyścig Brompton World Championship (odbywa się od 2006 r.) ma najbardziej rygorystyczny dress code w świecie sportu. Zawodnicy muszą być ubrani prawie jak na przyjęcie: w marynarki, koszule z kołnierzykiem i krawaty.

The British Brompton World Championship race (held since 2006) has one of the strictest dress codes in sport. Competitors must dress almost as if for a party – in blazers, collared shirts and ties.

WSTĘP WZBRONIONY NO BIKES ALLOWED

W historycznym centrum Wenecji jeżdżenie na jednośladach czy nawet prowadzenie ich jest niedopuszczalne i surowo karane. Za złamanie przepisu grozi wysoki mandat oraz konfiskata pojazdu.

In Venice's historic centre, riding a bicycle – or even walking one – is prohibited and strictly penalised. Breaking the rule can result in a hefty fine and confiscation of the bike.



Border 30 & Border 40



W ruchu

Pozostań w rytmie dzięki sprytnej zewnętrznej konstrukcji, zaprojektowanej tak, aby wszystkie niezbędne rzeczy podróżne były zawsze pod ręką.



Po dotarciu na miejsce

Zmaksymalizuj organizację w podróży dzięki wewnętrznemu układowi, który utrzymuje porządek i świeżość rzeczy po dotarciu na miejsce.

REKLAMA



GREGORY



” Specjalne pasy ruchu dla kaczek? To nie bajka, tylko rzeczywistość w Londynie. Wyznaczone są wzdłuż zatłoczonych ścieżek pieszo-rowerowych nad Regent's Canal.

Special lanes for ducks? It's not a fairy tale, but a reality in London. They run alongside busy pedestrian and cycle paths along Regent's Canal.



Czy wiesz, że...
Did you know that...

W latach 20. i 30. XX w. kolarze startujący w Tour de France w trakcie wyścigu... palili papierosy. Wówczas bowiem panowało przekonanie, że dymek „otwiera płuca” – zwiększa ich pojemność oraz poprawia wydolność.
In the 1920s and 1930s, cyclists competing in the Tour de France would... smoke cigarettes during the race. At the time, smoking was believed to “open up the lungs” – increasing their capacity and improving performance.

NAJSZYBSZA KOBIETA ŚWIATA THE WORLD'S FASTEST WOMAN

...czyli Amerykanka Denise Mueller-Korenek. W 2018 r. ustanowiła rekord prędkości jazdy na rowerze. Na dnie wyschniętego jeziora Bonneville rozpędziła się aż do 296,009 km/h.

...or American Denise Mueller-Korenek. In 2018, she set the world bicycle speed record, reaching an incredible 296.009 km/h on the Bonneville Salt Flats.



10th anniversary
Koszyki

RESHAPING WARSAW, BITE AFTER BITE.



10 YEARS. 100 YEARS OF HERITAGE.
Poland's very first food hall celebrates a decade
of bringing people together through food and experience.

20+ CULINARY CONCEPTS | 4 COCKTAIL BARS | ARCADE BEE ZONE
ICONIC LANDMARK IN THE HEART OF WARSAW.

HALA KOSZYKI, Koszykowa 63



www.koszyki.com



” Na pokładzie Międzynarodowej Stacji Kosmicznej astronauta codziennie mają obowiązek... ćwiczyć na rowerze stacjonarnym. Taki trening przeciwdziała zanikowi mięśni i ubytkowi gęstości kości.

Aboard the International Space Station, astronauts are required to... exercise on a stationary bike every day. This helps prevent muscle loss and reduced bone density.

Czy wiesz, że...

Did you know that...

Był wybitnym aktorem komediowym i dramatycznym. Ale też jednym z największych pasjonatów kolarstwa w Hollywood. Robin Williams posiadał liczącą ponad 80 sztuk kolekcję rowerów szosowych i torowych (w tym dzieła sztuki od mistrza Dario Pegoretiego).

He was an outstanding comic and dramatic actor, but also one of Hollywood's greatest cycling enthusiasts. Robin Williams owned a collection of more than 80 road and track bikes, including works of art by master framebuilder Dario Pegoretti.



NAJSŁYNNIEJSZY WYŚCIG ŚWIATA

THE WORLD'S MOST FAMOUS RACE

Wiedzieliście, że Tour de France (odbywa się od 1903 r.) nie powstał z pobudek czysto sportowych? Wymyślił go Henri Desgrange, redaktor naczelny gazety *L'Auto*, by zwiększyć jej sprzedaż i dokuczyć konkurencyjnemu pismu *Le Vélo*.

Did you know that the Tour de France (held since 1903) wasn't created purely for sporting reasons? It was devised by Henri Desgrange, editor-in-chief of *L'Auto*, to boost the newspaper's sales and get one over on its rival, *Le Vélo*.





ALEJE 138

MIERZ WYSOKO.

MIESZKAJ

JESZCZE WYŻEJ.

Apartamenty premium na Ochocie
Aleje Jerozolimskie 138



WIZUALIZACJE POGLĄDOWE



20 pięter

Panorama Warszawy



500 m

Dworzec Zachodni



5 km

Lotnisko Chopina

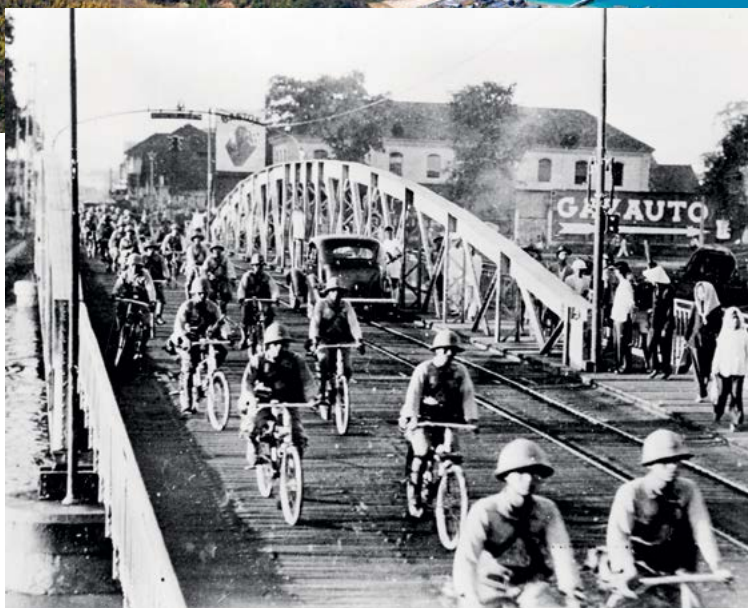
☎ **739 106 842**

MARVIPOL®
development

www.marvipol.pl

Shimanami Kaido to jedna z najpiękniejszych tras rowerowych na świecie. Znajduje się w Japonii i liczy 70 km. Jej szlak wiedzie przez wyspy (od Honsiu do Sikoku) i słynie ze spektakularnych mostów.

The Shimanami Kaido is one of the world's most beautiful cycling routes. Located in Japan, it stretches for 70 km, crossing islands from Honshu to Shikoku and famous for its spectacular bridges.



SZYBCY I BEZGŁOŚNI

FAST AND SILENT

W grudniu 1941 r. armia japońska błyskawicznie zdobyła Półwysep Malajski i Singapur, zaskakując wojska brytyjskie. Swoją sukces zawdzięczała dziesiątkom tysięcy żołnierzy na rowerach. Byli znacznie szybsi niż piechota i poruszali się niemal bezgłośnie.

In December 1941, the Japanese army rapidly conquered the Malay Peninsula and Singapore, taking British forces by surprise. Its success owed much to tens of thousands of soldiers on bicycles. They were far faster than infantry and moved almost silently.



Czy wiesz, że...
Did you know that...

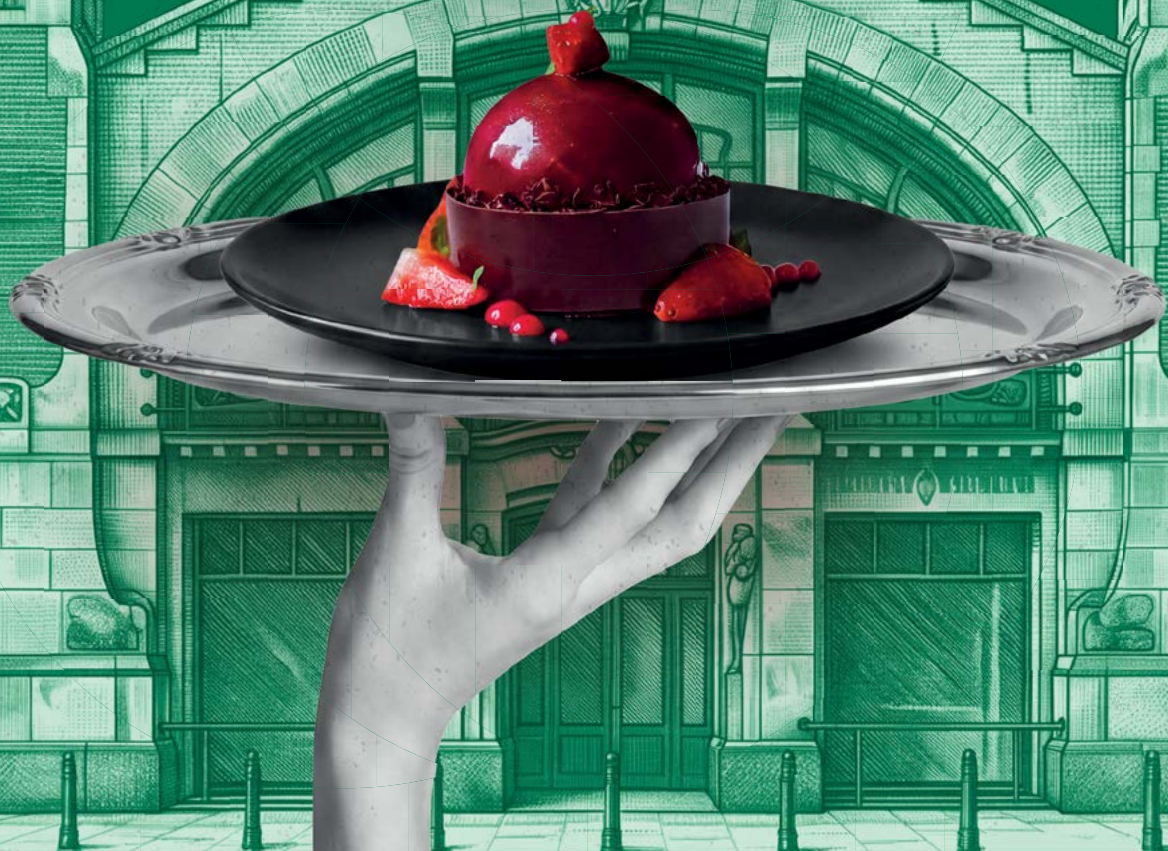
Czy koła mogą być kwadratowe? W rowerze ukraińskiego inżyniera Maksyma Demetsa właśnie takie są. W dodatku jego pojazd, zaprojektowany w 2023 r., jeździ płynnie dzięki przesuwającym się gąsienicowym platformom.

Can wheels be square? On Ukrainian engineer Maksym Demets's bicycle, they are. What's more, his 2023 design rides smoothly thanks to moving track-like platforms. ■

10th anniversary

Koszyki

RESHAPING WARSAW, BITE AFTER BITE.



10 YEARS. 100 YEARS OF HERITAGE.
**Poland's very first food hall celebrates a decade
of bringing people together through food and experience.**

**20+ CULINARY CONCEPTS | 4 COCKTAIL BARS | ARCADE BEE ZONE
ICONIC LANDMARK IN THE HEART OF WARSAW.**

HALA KOSZYKI, Koszykowa 63



www.koszyki.com



Bartosz Cichoński

IMPULS DO NIEŚPIESZNEJ WĘDRÓWKI PO KRAKOWIE

An Invitation to Explore Kraków at Leisure

Wrzesień w Krakowie wciąż sprzyja długim spacerom. Podpowiadamy, jak połączyć przechadzkę z lekcją historii w mieście, w którym po prostu nie można się nudzić.

September in Kraków is still perfect for long walks. We suggest how to combine a leisurely stroll with a history lesson in a city where there's simply no time to get bored.

„Ech, Krakowie mój krakauerski, wypić by cię jak wino z dzbanka!” – pisał niegdyś czule Konstanty Ildefons Gałczyński. Dla poety Kraków był miastem nastroju, kawiarni, wieczornych spacerów i fantazji. W ślad za Gałczyńskim także dziś miasto inspiruje i zachęca do spokojnych wędrówek szlakiem historii: tej wielkiej i tej lokalnej, pełnej anegdot od codzienności.

Jak zacząć? Z pomocą przychodzą miejskie szlaki tematyczne, a wśród nich te najpopularniejsze:

MISTRZOWIE – Krakowski Szlak Rzemiosła – wyjątkowy szlak o historycznym dziedzictwie rzemieślniczym i kulinarnym Krakowa. Jeśli chcecie poznać kunszt pracy doświadczonych rzemieślników i zdobyć wyjątkowe pamiątki, koniecznie poznajcie MISTRZÓW!

Smoczy Szlak – skanujcie kody QR przy smoczych figurkach, żeby poznać opowieści o dawnym Krakowie z pogranicza historii i legendy. To propozycja nie tylko dla najmłodszych turystów!

Szlak kobiet Krakowa – Krakowianki – prawdziwa skarbnica wiedzy o najbardziej zasłużonych mieszkankach miasta. Szlak ma swoje warianty dzielnicowe, dzięki czemu możemy się skupić wyłącznie na wędrówce, np. po Krowodrzy lub Kazimierzu i Podgórzu.

Korzystanie z miejskich tras turystycznych jest bezpłatne. Dają też dużą swobodę w planowaniu zwiedzania. Wystarczy wolny czas, wygodne buty i smartfon bądź papierowe wydawnictwo: przewodnik, spacerownik czy mapa.

Po więcej zapraszamy na krakow.pl/turystyka – w menu po prawej stronie w zakładce „Trasy turystyczne” znajdziemy wszystkie miejskie szlaki.



Renata Schoefer, archiwum UMK



Elżbieta Marchewka, archiwum UMK

“Oh, my Kraków, my Krakauer city, if only I could drink you like wine from a jug!” Konstanty Ildefons Gałczyński once wrote affectionately. For the poet, Kraków was a city of atmosphere, cafés, evening strolls and imagination. Following in Gałczyński's footsteps, the city still inspires today, inviting leisurely walks through history – both the grand kind and the local kind, full of anecdotes about everyday life.

Where to begin? The city's themed trails come to the rescue, including the most popular ones:

MASTERS – Krakow Craft Trail – a unique route showcasing Kraków's historic crafts and culinary heritage. If you want to discover the skills of experienced craftspeople and pick up some unique souvenirs, make sure to explore MASTERS!

Dragon Trail – scan the QR codes next to the dragon figurines to discover stories of old Kraków where history meets legend. And it's not just for the youngest visitors!

The Women of Krakow Trail – Krakowianki – is a true treasure trove of knowledge about the city's most remarkable female residents. The trail has different district variants, allowing you to focus on exploring, for example, Krowodrza or Kazimierz and Podgórze.

The city's tourist routes are free of charge and offer plenty of freedom when planning your sightseeing. All you need is some free time, comfortable shoes and a smartphone or a paper guide – a tourist guide, walking guide or map.

For more information, visit krakow.pl/turystyka – in the menu on the right, under the “Tourist Routes” tab, you'll find all the city trails.



Sekrety Puszczy Białowieżskiej

Secrets of the Białowieża Forest

Ten stary las musi mieć swoje tajemnice.

This old forest must have its secrets.

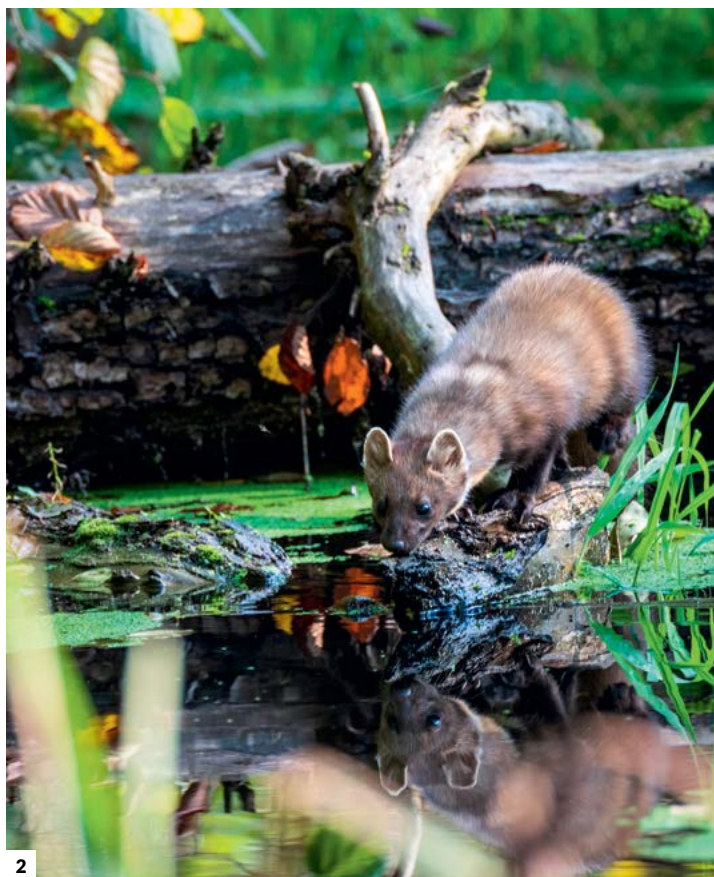
tekst / by **BARBARA ŻUKOWSKA**



Podmokłe olsy i leśne
rozlewiska pełnią funkcję
naturalnych gąbek, które
magazynują wodę.
Wet alder swamps and forest
floodplains act as natural
sponges that store water.



1



2

PL

W lesie nic tak nie pobudza wyobraźni jak zapadający zmrok. A kiedy oczy przestają rozróżniać cokolwiek, włącza się słuch. I to dopiero jest jazda. Wiem, co mówię. Z Puszczą Białowieżą jestem zaznajomiona od dziecka, ale bycie samemu w nocy w środku lasu to zupełnie nowe przeżycie. Doświadczyłam tego podczas monitoringu ptaków, konkretnie słonki. Samce słonki o zmierzchu wykonują nad lasem loty godowe, wydając charakterystyczne dźwięki: chrapanie i psykanie. I takie właśnie loty są przedmiotem obserwacji. Przed zachodem słońca trzeba ustawić się na skraju polany lub leśnej drogi i zamienić w słuch. Najpierw odzywają się różne ptaki. Przelatują chrapiące słonki. Głosy jednak stopniowo milkną. Zapada cisza i ciemność. I wtedy uszy wskazują na jakiś wyższy poziom czułości, rejestrują każdy szmer. Pewnie to myszy szeleszczą w liściach. A może jelenie podchodzą do drogi? – podpowiadał mi rozum. Lecz wyobraźnia zaraz go zagłuszała: Alert! Coś się skrada!

ZNIKAJĄCE PIENIĄDZE

Puszcza tak stara jak Białowieża musi mieć istoty, o jakich ludziom współczesnym się nie śniło. I miejsca, o których krążą legendy. Jednym z nich jest Zamczysko. Miejscowa ludność знаła je od

1. Rzeki przecinające Puszcę są świętym miejscem do porannych i wieczornych obserwacji ptaków oraz zwierzyny.

The rivers that run through the Forest are great places for watching birds and wildlife in the morning and evening.

2. Kuna chętnie korzysta z naturalnych mostów utworzonych przez przewrócone drzewa.

Martens readily use natural bridges formed by fallen trees.

ENG

Nothing in the forest fires the imagination quite like gathering darkness. And when your eyes can no longer make anything out, your hearing takes over. That's when things really get interesting. I know what I'm talking about. I've known the Białowieża Forest since childhood, but being alone in the middle of the woods at night is an entirely new experience. I discovered this while monitoring birds – woodcocks, to be precise. At dusk, male woodcocks perform courtship flights above the forest, making their distinctive calls: a low croaking sound followed by a sharp whistle. These flights are precisely what observers monitor. Before sunset, you position yourself at the edge of a clearing or forest road and become all ears. At first, various birds call out. Croaking woodcocks fly overhead. Gradually, however, the voices fall silent. Darkness and silence descend. And then your ears seem to shift into some heightened level of sensitivity, picking up every rustle. Probably mice scurrying through the leaves. Or perhaps deer approaching the road, reason would suggest. But my imagination quickly drowned it out: Alert! Something is creeping closer!

VANISHING MONEY

A forest as old as Białowieża would have to harbour creatures we have never even dreamt of. And places





ALEJE 138

MIERZ WYSOKO.

MIESZKAJ

JESZCZE WYŻEJ.

Apartamenty premium na Ochocie
Aleje Jerozolimskie 138



WIZUALIZACJE POGLĄDOWE



20 pięter

Panorama Warszawy



500 m

Dworzec Zachodni



5 km

Lotnisko Chopina

☎ 739 106 842

MARVIPOL
development

www.marvipol.pl



dawna – wielkie głązowisko w środku lasu, pochodzące jakoby ze starodawnego zamku, rozpałało wyobraźnię. Ludzie na własną rękę szukali tam piwnic, a w nich ukrytych skarbów. Czy coś znaleźli? Maksym Niedźwiecki, chłop ze wsi Tuszemla, miał spędzić noc w lesie, po tym jak zamarudził podczas zbierania grzybów. Ułożył się do snu i wtedy ponoć osunęła się pod nim ziemia. Wpadł do brukowanej jamy, w której stały skrzynie ze złotymi i srebrnymi monetami.

To był początek legendy. Nie minęło wiele czasu, by zaczęła żyć własnym życiem. Na początku XIX w. pisano, że: „W straży Browskiej, w ostępie Kletno, jest miejsce nazywane Starą Białowieżą, a niedaleko stamtąd miejsce zwane Zamczysko. Jest więcej niż prawdopodobne, że dawniej w tym miejscu znajdował się pałac myśliwski polskich królów i że zamek ten – mając białe wieże – dał nazwę miejscowości i całej Puszczy. Liczne wojny, jakie toczyły się w tym kraju, zniszczyły ruiny pałacu”.

W XIX w. wizyta w uroczysku Zamczysko była ważnym punktem podczas pobytu w nieodległej Białowieży. Eliza Orzeszkowa też tu dotarła, a opis pradawnej puszczy litewskiej i „starożytnego” Zamczyska, z którego o północy „wypuszczają się i w las pędzą widmowe orszaki myśliwskie”, pojawił się w wydanej w 1904 r. powieści *Ad astra*. Napisła ją z Tadeuszem Garbowskim, jednym z pierwszych krakowskich filozofów przyrody.

Powalone dęby nie oznaczają śmierci lasu. Takı butwiejący pień staje się domem dla mchów, owadów i grzybów.

Fallen oaks don't mean the forest is dead. A rotting trunk like this becomes home to mosses, insects and fungi.

steeped in legend. One such place is Zamczysko. The locals have known about it for generations – a great scattering of boulders in the middle of the forest, supposedly the remains of an ancient castle, was enough to set imaginations racing. People searched for cellars and the treasures allegedly hidden inside them. Did they find anything? Maksym Niedźwiecki, a peasant from the village of Tuszemla, is said to have spent a night in the forest after losing track of time while picking mushrooms. He lay down to sleep when, according to the story, the ground suddenly gave way beneath him. He fell into a stone-paved chamber filled with chests of gold and silver coins.

That was the beginning of the legend. It did not take long for the story to take on a life of its own. In the early 19th century, it was written that: “In the Browsk forest district, in the Kletno tract, there is a place called Old Białowieża, and not far from there a place known as Zamczysko. It is more than likely that a hunting palace of the Polish kings once stood here and that this castle – with its white towers – gave its name to the settlement and the entire Forest. The numerous wars fought in this land destroyed the ruins of the palace.”

In the 19th century, a visit to the Zamczysko woodland site was an important part of any stay in nearby Białowieża. Eliza Orzeszkowa came here too, and a description of the ancient Lithuanian forest and the “ancient” Zamczysko, from which “spectral hunting parties emerge and race into the forest” at midnight, appeared in the 1904 novel *Ad astra*. She wrote it



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 | +48 22 377 37 37 | ihgcom/one

CROWNE PLAZA®

— BY IHG —

Warsaw - The HUB



MIEJSCE MOCY

Jak wygląda teraz Zamczysko? Nadal jest to niewielkie wzgórze porośnięte z rzadka drzewami. Kiedy pod koniec XIX w. w Białowieży rozpoczęła się budowa pałacu carskiego, wywożono stąd największe kamienie, przeznaczając je na fundamenty. W czasie II wojny mniejszych kamieni użyto do wybrukowania drogi prowadzącej z Hajnówki do wsi Świnoroje. A po wojnie to, co zostało, przydało się mieszkańcom puszczańskiej wsi Budy do odbudowania domów spalonych przez Niemców.

Nowożytna historia Zamczyska jest więc wyjątkowo burzliwa. Archeolodzy z Warszawy razem z naukowcami z Białowieży orzekli, że Zamczysko jest wczesnośredniowiecznym cmentarzyskiem szkieletowym. Datowanie znalezionych tu kości wskazało na XI–XII w. Obrządek grzebalny był typowy dla Mazowsza, czyli budowano groby płaskie pod kamiennym brukiem. Tenże właśnie bruk został wieki później załadowany na wozy konne i wywieziony z przeznaczeniem na budowę fundamentów i drogi.

Niezależnie od tego, czy Zamczysko miało związek z zamkiem książąt litewskich lub królów polskich, czy nie, jest bardzo ładnym miejscem. Zostało jeszcze nieco kamieni i ślady po dawnych amatorskich poszukiwaniach skarbów. Jego sł-

gether with Tadeusz Garbowski, one of Kraków's first philosophers of nature.

A PLACE OF POWER

What does Zamczysko look like today? It is still a small hill sparsely covered with trees. When construction of the Tsar's palace in Białowieża began in the late 19th century, the largest stones were removed from the site and used for its foundations. During the Second World War, smaller stones were used to pave the road from Hajnówka to the village of Świnoroje. After the war, what remained proved useful to residents of the forest village of Budy as they rebuilt homes burned down by the Germans. Zamczysko's more recent history has therefore been exceptionally turbulent. Archaeologists from Warsaw, working with scientists from Białowieża, concluded that Zamczysko was an early medieval inhumation cemetery. Bones discovered here have been dated to the 11th–12th centuries. The burial rite was typical of Mazovia, with flat graves covered by stone paving. Centuries later, those very stones were loaded onto horse-drawn carts and taken away to build foundations and roads.

Whether or not Zamczysko had any connection with a castle belonging to Lithuanian dukes or Polish kings, it remains a beautiful place. A few stones survive, along with traces of amateur treasure hunts

1. Soplówka gałęzista to chroniony gatunek grzyba, który przypomina koralowca.
Coral tooth fungus is a protected species that resembles coral.

2. Borsucze nory tworzą pod ziemią rozległy labirynt.
Badger burrows form an extensive underground labyrinth

3. Z platformy widokowej można objąć wzrokiem całe Miejsce Mocy.
From the viewing platform, you can see the entire Place of Power.



1



2



3

yp.com.pl



YUNIVERSAL
DEVELOPMENT

BIALYSTOK
85 747 30 30
22 436 84 30
WARSZAWA



YUNIVERSAL DEVELOPMENT

APARTAMENTY W JAKOŚCI PREMIUM



UROK JAGIENKI



AW APART
WARSZAWSKA





**„ W lesie nic tak
nie pobudza
wyobraźni jak
zapadający zmrok.
A kiedy oczy
przestają rozróżniać
cokolwiek, włącza
się słuch. I to
dopiero jest jazda.**

Nothing in the forest
fires the imagination
quite like gathering
darkness. And when
your eyes can no longer
make anything out, your
hearing takes over.

wa nieco jednak przeminęła. Prowadzi tam szlak turystyczny, a postawiona przez leśników tablica objaśnia legendę.

Uroczysko nie jest tak oblegane jak zupełnie odmienne w charakterze i znane zaledwie od kilku dekad Miejsce Mocy. Odkryła je przez przypadek w 1993 r. trójka Białowieżan: Sergiusz Tarasiewicz, Borys Russko i Piotr Bajko. Poszukiwali w leśnym oddziale nr 495 pomnika postawionego w pobliżu linii kolejowej łączącej Białowieżę z Hajnówką. Upamiętniał robotnika, który zginął podczas naprawiania torów zniszczonych przez Niemców pod koniec II wojny. Mężczyźni w końcu znaleźli kamień z wrytym krzyżykiem, ale i coś jeszcze – niewielką polanę, na której wszyscy trzej doświadczyli pozytywnych odczuć.

Miejsce Mocy w Puszczy Białowieżskiej oficjalnie narodziło się dla turystyki jesienią 1995 r. Z inicjatywy prof. Simony Kossak w uroczysku zbudowano kładkę i platformę widokową, a całość ogrodzono płotkiem. Kiedy tam zachodzę, po kładce nie ma śladu. Są za to elementy, na których niezwykłość zwracali uwagę odkrywcy tego miejsca. Nagromadzenie głogów. Drzewa rozwidlające się u podstawy. Kamienie i głązy częściowo wystające z ziemi. Są też elementy nowe, jak postawiony na sztorc kawałek pnia, w którego spękaniu odwiedzający wciskają drobne monety. Pewnie liczą, że moc będzie z nimi. ■

**Dworek Gubernatora
Grodzieńskiego
w Białowieży to cenny
drewniany zabytek z końca
XIX w.**

The Manor House of
the Governor of Grodno
in Białowieża is a valuable
wooden landmark dating
from the late 19th century.

from years gone by. Its fame, however, has faded somewhat. A hiking trail leads here, and an information board erected by foresters explains the legend.

The site attracts far fewer visitors than the very different Miejsce Mocy (the Place of Power) which has been known for only a few decades. It was discovered by chance by three Białowieża residents: Sergiusz Tarasiewicz, Borys Russko and Piotr Bajko; in 1993. They were scouring Forest Compartment No. 495 for a monument near the railway line connecting Białowieża with Hajnówka. It commemorated a worker who had died while repairing tracks destroyed by the Germans towards the end of World War II. The men eventually found the stone with a small cross carved into it, but they discovered something else as well – a small clearing where all three experienced distinctly positive sensations.

The Place of Power in the Białowieża Forest officially became a tourist attraction in the autumn of 1995. At the initiative of Professor Simona Kossak, a boardwalk and viewing platform were built at the site, and the area was enclosed by a small fence. When I visit today, the boardwalk is long gone. But the features that first drew the discoverers' attention are still there: a concentration of hawthorn bushes, trees splitting into multiple trunks at their bases, and stones and boulders protruding partly from the ground. There are newer additions too, such as a piece of tree trunk set upright, into whose cracks visitors press small coins. Perhaps they hope some of the power will stay with them. ■



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



CAMBRIDGE
International Education

Cambridge International School



Diploma
Programme

#TASTEPOLAND



POLSKA
ORGANIZACJA
TURYSTYCZNA

ODKRYJ POLSKIE DZIEDZICTWO KULINARNE

DISCOVER POLAND'S CULINARY
HERITAGE

Polska kuchnia regionalna oraz polskie produkty regionalne stanowią jedno z najważniejszych ogniw dziedzictwa kulturowego kraju. Są zapisem relacji między człowiekiem a naturą, i historią; opowieścią o klimacie, migracjach, lokalnych zwyczajach oraz pokoleniach, które przez lata kształtowały smak w rytmie sezonowości. Właśnie ta wielowarstwowość sprawia, że polska kuchnia regionalna jest wyjątkowa, a jej największą wartością pozostaje różnorodność i silne zakorzenienie w miejscu.

Produkty regionalne są jednym z najbardziej autentycznych elementów naszego dziedzictwa, łączą miejsce, człowieka i pamięć. Za każdym z nich stoi konkretny krajobraz, dostępne na danym terenie surowce, klimat, ale również historia ludzi, którzy przez pokolenia uczyli się, jak te zasoby wykorzystywać. Czasem jest to tradycja pasterska, czasem rybacka, sadownicza, piekarska czy serowarska, a czasem ślad spotkania różnych kultur. Dlatego oscypek, sękacz, cebularz czy regionalny miód są czymś więcej niż żywnością. Są częścią tożsamości miejsc, regionu. Chronić takie produkty i wspierać ludzi, którzy je wytwarzają, zachowujemy fragment kultury – mówi Jacek Szklarek, ekspert i popularyzator polskiego dziedzictwa kulinarnego oraz produktów regionalnych. Ta różnorodność ma dzisiaj znaczenie nie tylko kulturowe. Coraz częściej staje się ważnym powodem wyboru miejsca podróży. Turyści chcą wiedzieć, skąd pochodzi produkt, kto go przygotował, dlaczego smakuje właśnie tak i gdzie można spróbować go w najbardziej autentycznej formie. W tym sensie produkt regionalny staje się jednym z najbardziej magnetyzujących elementów destynacji – daje podróżnemu wyjątkowe doświadczenie.

Mapa smaków Polski jest niezwykle różnorodna. Nad Bałtykiem naturalnym punktem odniesienia pozostają ryby. W województwie pomorskim ślędz po kaszubsku sąsiaduje z żurawiną i truskawką kaszubską, której charakter tworzą miejscowa gleba i mikroklimat. W Zachodniopomorskim historia regionu zapisana jest natomiast w paprykarzu szczecińskim – produkcie związanym z tradycją polskiej floty dalekomorskiej – oraz w miodach drahimskich wywodzących się z wielowiekowej kultury bartniczej Puszczy Drawskiej. W Warmińsko-Mazurskim spotykają się zupełnie różne tradycje: wędzona sielawa i warmiński pasztet ze śledzia przypominają o kuchni jezior, marcepan królewiecki – o dawnym miejskim rzemiośle cukierniczym, a dzyn-dzałki z hreczką i skrzeczkami – o przenikaniu się tradycji i kultur warmińskich, mazurskich i kresowych.

Różnorodność kulturowa szczególnie silnie wybrzmiewa na wschodzie Polski. W województwie podlaskim sękacz sejneński, babka ziemniaczana i kartacze wyrastają z kuchni pogranicza polskiego, litewskiego i białoruskiego, w którym jedzenie od wieków było jednym z najbardziej trwałych języków lokalnej tożsamości. Na Lubelszczyźnie podobną historię opowiada cebularz lubelski, którego korzenie prowadzą do żydowskich piekarni XIX-wiecznego Lublina. Towarzyszą mu gryczak janowski, związany z tradycją uprawy gryki, oraz chmiel krasnostawski, którego jakość wynika z lokalnych warunków naturalnych i doświadczenia plantatorów. Jeszcze dalej na południe, na Podkarpaciu, prostota proziaków, fuczaków z kiszzonej kapusty czy produktów z derenia przypomina o zaradności mieszkańców dawnej galicyjskiej wsi oraz o wielokulturowej historii tego regionu.

zupełnie inny smak ma Polska południowa. W województwie małopolskim oscypek jest nie tylko serem, ale też elementem żywej kultury pasterskiej – związanym z owcami, góorskimi halami, baczówkami, drewnem i dymem. Obwarzanek krakowski pozostaje częścią codziennego rytmu Krakowa, a suska sechłońska – charakterystycznie suszona i podwędzana śliwka – prowadzi na Sądecczyznę. W województwie śląskim wspólny stół opowiada o tożsamości równie mocno jak przemysłowy krajobraz regionu: rolada wołowa z kluskami i modrą kapustą jest symbolem niedzielnego obiadu, żur śląski przypomina o znaczeniu fermentacji i czasu, a kruche oblaty pokazują mniej oczywiste, subtelniejsze oblicze tutejszej kuchni. Na Opolszczyźnie tę opowieść rozwijają krupniok śląski, kołocz, sandacz z Jeziora Otmuchowskiego oraz wędliny z dziczyzny – produkty związane zarówno z gospodarnością, jak i celebracją rodzinnych i sąsiedzkich rytuałów.

Polish regional cuisine and regional food products are among the most important elements of the country's cultural heritage. They reflect the relationship between people and nature, as well as history; they tell the story of climate, migration, local customs and generations that have shaped the way food tastes over the years, following the rhythm of the seasons. It is precisely this many-layered character that makes Polish regional cuisine so unique, while its greatest strength lies in its diversity and deep connection to place.

"Regional products are among the most authentic elements of our heritage. They connect place, people and memory. Behind each one lies a particular landscape, the raw materials available in a given area and its climate, but also the story of the people who, over generations, have learned how to make use of these resources. Sometimes the tradition is pastoral, sometimes fishing, fruit-growing, baking or cheese-making; sometimes it is the result of different cultures coming together. That is why oscypek, sękacz, cebularz and regional honey are much more than food. They are part of the identity of a place and a region. By protecting such products and supporting the people who make them, we preserve a fragment of our culture," says Jacek Szklarek, an expert and advocate of Polish culinary heritage and regional products. Today, this diversity has significance that goes far beyond culture. Increasingly, it is becoming an important factor in choosing where to travel. Tourists want to know where a product comes from, who made it, why it tastes the way it does and where they can experience it in its most authentic form. In this sense, a regional product becomes one of the most compelling elements of a destination – offering travellers a unique experience.

Poland's culinary map is remarkably diverse. Along the Baltic coast, fish are the natural point of reference. In Pomerania, Kashubian-style herring (ślędz po kaszubsku) is accompanied by Kashubian cranberries and strawberries, whose distinctive character comes from the local soil and microclimate. In Western Pomerania, the region's history is reflected in paprykarz szczeciński, a product associated with the tradition of Poland's deep-sea fishing fleet, and in miody drahimskie – Drahim honey, rooted in the centuries-old beekeeping traditions of the Drawa Forest. In the Warmian-Masurian region, very different traditions meet: smoked vendace and Warmian herring pâté recall the cuisine of the lakes; Königsberg marzipan (marcepan królewiecki) evokes the region's former urban confectionery tradition, while dzyn-dzałki z hreczką i skrzeczkami reflect the intertwining of Warmian, Masurian and eastern Polish culinary traditions.

Cultural diversity is particularly evident in eastern Poland. In Podlasie, sękacz sejneński, babka ziemniaczana (potato cake) and kartacze (potato dumplings) grew out of the culinary traditions of the Polish, Lithuanian and Belarusian borderlands, where food has for centuries been one of the most enduring expressions of local identity. In the Lublin region, a similar story is told by cebularz lubelski, a flatbread topped with onion and poppy seeds whose roots can be traced back to the Jewish bakeries of 19th-century Lublin. It is accompanied by gryczak janowski, associated with the traditional cultivation of buckwheat, and Krasnostaw hops, whose quality derives from local natural conditions and the experience of generations of growers. Further south, in Podkarpacie, the simplicity of proziaki, fuczki made with sauerkraut and products made from cornelian cherries recalls the resourcefulness of the inhabitants of the former Galician countryside, as well as the region's multicultural history.

Southern Poland offers a completely different range of flavours. In Małopolska, oscypek is not simply a cheese, but an element of a living pastoral culture – associated with sheep, mountain meadows, shepherds' huts, wood and smoke. Obwarzanek krakowski remains part of Kraków's everyday rhythm, while suska sechłońska – a distinctive smoked and dried plum – leads travellers towards the Sącz region. In Silesia, the shared table tells the story of identity just as powerfully as the region's industrial landscape: rolada wołowa z kluskami i modrą kapustą (beef roulade with dumplings and red cabbage) is a symbol of the traditional Sunday lunch, żur śląski (Silesian sour rye soup) recalls the importance of fermentation and time, while delicate oblaty wafers reveal a subtler, less obvious side of the local cuisine. In Opole Silesia, this story continues with krupniok śląski, kołocz, zander from Lake Otmuchów and game cold cuts – products associated both with traditional thrift and with the celebration of family and neighbourhood rituals.

#TASTEPOLAND



Podróżując dalej na zachód, smak ponownie zmienia swój charakter. Województwo dolnośląskie, jeden z najbardziej zróżnicowanych kulturowo regionów kraju, ma karpia milickiego z Doliny Baryczy, tłoczony sok jabłkowy z Lutyńi oraz sery tołmnickie wytwarzane w Karkonoszach. W każdym z tych przypadków produkt jest silnie związany z krajobrazem i pracą konkretnego człowieka. W Lubuskim ser kozi zamkowy, kielbasa palcówka czy kruche ciastka smalcówki pokazują, jak powojenna historia regionu połączyła tradycje przywiezione przez nowych mieszkańców z lokalnym krajobrazem i dostępnymi surowcami. Czasem jest efektem spotkania różnych tradycji i budowania nowej tożsamości – tak jak po 1945 r., gdy do regionu przyjechali mieszkańcy z Kresów, Wielkopolski i innych części kraju.

Województwo wielkopolskie odpowiada na tę różnorodność rzemiosłem, gospodarnością i konsekwencją. Rogal świętomarciński łączy bogatą tradycję cukierniczą z ideą dzielenia się z innymi, andruty kaliskie pokazują siłę pozorne prostego wypieku, a wielkopolski ser smażony przywołuje dziedzictwo dawnych osadników ołęderskich. W sąsiednim Kujawsko-Pomorskiem światową rozpoznawalność zyskały toruńskie pierniki, ale region ma również wiele innych produktów jak polska biała gęś owsiana z Kołudy Wielkiej oraz powidła ze śliwek węgierek z Doliny Dolnej Wisły – produkt oparty na prostocie, dojrzałym owocu i cierpliwym smażeniu.

W centralnej Polsce kulinarne dziedzictwo przyjmuje jeszcze inne formy. W województwie mazowieckim miejska historia flaków po warszawsku spotyka się z kurpiowskim rejbakim oraz powidłami ołęderskimi z buraków cukrowych – kulinarnym śladem osadników, którzy przez stulecia współtworzyli nadwiślański krajobraz. W Łódzkiem warto szukać chrzanu nadwarciańskiego i radomszczańskej zalewajki oraz tradycyjnych pikli w sosie musztardowym, których receptury przypominają o dawnej sztuce przechowywania żywności i gospodarności mieszkańców regionu. Świętokrzyskie prowadzi natomiast w stronę sadów i niewielkich manufaktur: ku jabłkom sandomierskim oraz rzemieślniczym olejom tłoczonym, gdzie tradycyjne metody produkcji ponownie znajdują miejsce we współczesnej kulturze kulinarnej.

Dla podróżnika restauracje, targi i lokalne jarmarki, gospodarstwa, pasieki, sady, serownie, piekarnie i niewielkie przetwórnice stają się sposobem poznawania Polski w rytmie slow – poprzez spotkanie z człowiekiem, krajobrazem i historią. Przywożone do domu: ser, miód, powidła, pierniki czy olej, stają się natomiast czymś więcej niż pamiątką: pozwalają przedłużyć podróż i odtworzyć jej smak we własnej kuchni. *Jedzenie jest dziś jednym z najbardziej naturalnych sposobów poznawania miejsca. Podróżując, chcemy spróbować czegoś, czego nie znajdziemy w innym regionie czy kraju. To właśnie lokalny smak prowadzi nas do baciówki, niewielkiej serowni, piekarni, gospodarstwa, na targ czy do restauracji pracującej z miejscowymi producentami. I to właśnie takie spotkania zostają w pamięci najmocniej. Produkt staje się początkiem opowieści o krajobrazie, historii i ludziach. Dla Polski jest to ogromny potencjał turystyczny, ponieważ mamy niezwykłą różnorodność regionalną. Każdy z tych smaków daje podróżnikowi kolejny powód, żeby zatrzymać się w danym miejscu trochę dłużej – słusznie zauważa ekspert.*

Polska ma dziś wszystko, by opowiadać o sobie poprzez smak: wyjątkowe produkty, wyraziste regiony, silne tradycje, utalentowanych rzemieślników i producentów oraz dynamicznie rozwijającą się scenę gastronomiczną. To zaproszenie, by kraj nie tylko zobaczyć, ale także poznać poprzez ludzi i miejsca, z których jego smaki wyrastają. Bo właśnie wtedy podróż po Polsce staje się doświadczeniem, które można zabrać ze sobą – w pamięci, w emocjach i w smaku.

Travelling further west, the character of Polish cuisine changes once again. Lower Silesia, one of the country's most culturally diverse regions, is home to karp milicki from the Barycz Valley, freshly pressed apple juice from Lutyńia and Łomnica cheeses made in the Karkonosze Mountains. In each case, the product is closely connected with the landscape and the work of a particular producer. In Lubusz, ser kozi zamkowy (castle goat cheese), kielbasa palcówka and delicate smalcówki biscuits show how the region's post-war history brought together traditions carried by new inhabitants with the local landscape and available ingredients. Sometimes this is the result of different traditions meeting and a new identity being created – as happened after 1945, when people from the former eastern territories of Poland, Greater Poland and other parts of the country settled in the region.

Greater Poland responds to this diversity with craftsmanship, resourcefulness and consistency. The rogal świętomarciński (St Martin's croissant) combines a rich confectionery tradition with the idea of sharing with others. Andruty kaliskie (Kalisz wafers) demonstrate the appeal of an apparently simple pastry, while wielkopolski ser smażony (Greater Poland fried cheese) recalls the heritage of the region's former Ołęder settlers. In neighbouring Kuyavia-Pomerania, Toruń gingerbread has achieved worldwide recognition, but the region also offers many other products, including Polish White Kołuda goose and powidła ze śliwek węgierek z Doliny Dolnej Wisły – plum preserves from the Lower Vistula Valley, made from simple ingredients, ripe fruit and slow, patient cooking.

In central Poland, culinary heritage takes yet another form. In Mazovia, the urban history of flaki po warszawsku (Warsaw-style tripe) meets rejbak from the Kurpie region and powidła ołęderskie z buraków cukrowych – a culinary trace of settlers who, over the centuries, helped shape the landscape along the Vistula. In the Łódź region, it is worth looking for chrzan nadwarciański (Warta Valley horseradish), zalewajka radomszczańska – a traditional sour rye soup – and pickles in mustard sauce, whose recipes recall the traditional art of preserving food and the resourcefulness of local communities. Świętokrzyskie, meanwhile, leads towards orchards and small-scale producers: Sandomierz apples and traditionally pressed artisanal oils, where age-old production methods are once again finding their place in contemporary culinary culture.

For travellers, restaurants, markets and local fairs, farms, apiaries, orchards, cheesemakers, bakeries and small food-processing workshops offer a way of discovering Poland at a slower pace – through encounters with people, landscapes and history. Cheese, honey, plum preserves, gingerbread or oil brought home become more than souvenirs: they allow travellers to extend their journey and recreate its flavours in their own kitchens. *"Food is now one of the most natural ways of getting to know a place. When we travel, we want to taste something that cannot be found in another region or country. It is the local flavour that leads us to a shepherd's hut, a small cheese dairy, a bakery, a farm, a market or a restaurant working with local producers. And it is precisely these encounters that stay with us the longest. A product becomes the beginning of a story about the landscape, history and people. For Poland, this represents enormous tourism potential because our regional diversity is extraordinary. Each of these flavours gives travellers another reason to stay in a particular place a little longer,"* the expert points out.

Poland has everything it needs to tell its story through taste: exceptional products, distinctive regions, strong culinary traditions, talented craftspeople and producers, and a dynamically developing gastronomic scene. It is an invitation not only to see the country, but to discover it through the people and places from which its flavours emerge. Because that is when travelling through Poland becomes an experience you can take home with you – in your memories, your emotions and your taste.



BACALHAU

Dorsz to obsesja i symbol kraju, pamięć o wielkich odkryciach i tożsamości narodu. W Portugalii przyrządza się tę rybę na setki sposobów (przepisów starczy na każdy dzień roku), może być pieczona, duszona, smażona. Ja jestem wierna bacalhau à brás. Bo słony, maślany, wyrazisty. Solony dorsz z podsmażoną cebulą, ziemniaczkami, zalany jajem i posypany pietruszką oraz czarnymi oliwkami to dla mnie numer jeden.

Cod is an obsession and a symbol of the country, a reminder of the great voyages of discovery and an integral part of the nation's identity. In Portugal, the fish is prepared in hundreds of ways (there are enough recipes for every day of the year) – baked, stewed or fried. I remain loyal to bacalhau à Brás. Because it's salty, buttery and full of flavour. Salted cod with sautéed onions and potatoes, bound with egg and topped with parsley and black olives is my number one.

PUDIM ABADE DE PRISCOS

Opat, który wymyślił ten deser, mawiał, że jest prosty w przygotowaniu, ciężki w wykonaniu. Cukier miesza się z wodą, skórką cytrynową, laską cynamonu i kawałkiem tłustego boczku. Potem jest już tylko ciekawiej, bo wchodzi do niego 15 żółtek, jest i palony karmel, czasami wino. Smak? Głęboki, cytrusowy, podkreślony boczkiem.

The abbot who invented this dessert used to say that it was simple to prepare but difficult to make. Sugar is mixed with water, lemon zest, a cinnamon stick and a piece of fatty bacon. Then things get even more interesting – in go fifteen egg yolks, burnt caramel and sometimes wine. The flavour? Deep and citrusy, with a savoury kick from the bacon.



Morskie opowieści Tales from the Sea

Kiedy myślę o kuchni portugalskiej, czuję zapach grillowanych sardynek, dorsza przyrządzanego na 365 sposobów, oliwy i lekko opalonych na wierzchu pastéis de nata. To smak prostoty, wspólnoty i tradycji.

When I think of Portuguese cuisine, I can smell grilled sardines, cod prepared in 365 different ways, olive oil and lightly browned pastéis de nata. It's the taste of simplicity, togetherness and tradition.



tekst / by
KATARZYNA KACHEL

dziennikarka NG Traveler, pisarka
NG Traveler journalist, a writer



PASTÉIS DE NATA

Kultowe babeczki są miękkie w środku, chrupiące na zewnątrz i wciąż skrywają tajemnicę. Receptura mnichów z Klasztoru Hieronimitów w dzielnicy Belém w Lizbonie do dziś uchodzi za sekretną. Kocham je za warstwy maślanego ciasta, krem jejjeczno-budyniowy i przypaloną karmelizowaną skórkę. Ciekawe, jak smakowały Emmie Stone, która zajada się nimi w filmie *Biedne istoty*. Zjadła ich ponoć 60...

These iconic pastries are soft on the inside, crisp on the outside and still hold a secret. The recipe created by the monks of the Jerónimos Monastery in Lisbon's Belém district remains closely guarded to this day. I love them for their layers of buttery pastry, creamy egg custard and caramelised, slightly charred tops. I wonder what Emma Stone thought of them when she devoured them in *Poor Things*. She reportedly ate 60...



← CHOURIÇO ASSADO

Jedna z najbardziej kultowych przystawek w kuchni portugalskiej. To tradycyjna wieprzowa kiełbasa doprawiona papryką, czosnkiem i winem, którą zwykle serwuje się na specjalnym ceramicznym naczyniu przypominającym łódeczkę (assador de chouriço).

One of the most iconic appetisers in Portuguese cuisine. This traditional pork sausage is seasoned with paprika, garlic and wine and usually served on a special boat-shaped ceramic dish called an assador de chouriço.

→ ARROZ DE MARISCO

Soczysty, gęsty i intensywny. Ryż pulchny od bulionu z owocami morza to smak wakacji nad oceanem, gęsty od małży, krewetek, krabów, czosnku, pomidorów i białego wina. Dobrze, gdy ryż jest suto posypany kolendrą. Dusi się go w jednym garnku i wcina łyżką.

Juicy, rich and intense. Rice plumped up with seafood stock tastes like a holiday by the ocean, loaded with mussels, prawns, crab, garlic, tomatoes and white wine. It's best generously sprinkled with coriander. Everything is simmered in one pot and eaten with a spoon.





” Caldo de cenoura, czyli portugalska zupa marchewkowa, to klasyczna kremowa zupa warzywna. Jej bazą są marchew, cebula, ziemniaki lub bataty oraz oliwa z oliwek, często gotowane i zmiksowane na gładko. Świetnie rozgrzewa.

Caldo de cenoura, or Portuguese carrot soup, is a classic creamy vegetable soup. It is made with carrots, onions, potatoes or sweet potatoes and olive oil, cooked and blended until smooth. It's wonderfully warming.



” Ovos moles de aveiro jest delikatny jak opłatek, słodki i kremowy. Wymyślony w klasztornych kuchniach w Aveiro składa się z żółtek jaj i cukru. Formuje się go w muszelki albo rybki.

Ovos moles de Aveiro are delicate, sweet and creamy. Created in the convent kitchens of Aveiro, they are made from egg yolks and sugar and shaped into little shells or fish.



↑ FRANCESINHA

Ta mała „francuzeczka”, bo tak się nazywa ta buła, wcale nie jest mała. To królowa street foodu, kultowa kanapka z Porto, w której między dwiema pajdami białego pieczywa znajdziesz szynkę, kiełbasę i jeszcze stek wołowy! Zapiekana jest z żółtym serem i zanurzona w pomidorowo-piwnym sosie.

This little “Frenchie” – as the name of this sandwich translates – is anything but little. The queen of street food and an iconic Porto sandwich, it packs ham, sausage and even a beef steak between two thick slices of white bread! It is topped with cheese, baked and drenched in a tomato-and-beer sauce.

→ PERCEBES

Znacie te ciemne kopytka, diabelsko słone o smaku oceanu? To doskonała, nietypowa przekąska zwana palcami lucyfera.

Skorupiaki zbierane są przez poławiaczy ze skał zanurzonych pod wodami oceanu.

Pod twardym pazurem skrywają delikatne różowe mięso.

Have you ever tried those dark, devilishly salty morsels that taste of the ocean? They're an unusual delicacy known as Lucifer's fingers. The crustaceans are hand-harvested from rocks submerged in the ocean. Beneath their hard, claw-like shells lies delicate pink flesh.



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

Magda Gessler

↓ CATAPLANA DE MARISCO

Świetny zjesz w regionie Algarve. Tradycyjny gęsty gulasz z owoców morza i ryb przyrządzany jest w miedzianym naczyniu, które przypomina dwie złaczone muszle. Stawia się go potem na stole i otwiera, by uwolnić pomidorowo-paprykowy zapach. W środku znajdziesz dorsza, żabnicę, małże, krewetki, langustynki, jest i wino. Niektórzy kucharze dodają wieprzowinę, kiełbaski i ziemniaki.

The best version can be found in the Algarve. This traditional, thick fish and seafood stew is prepared in a copper pot shaped like two joined shells. It is then brought to the table and opened, releasing the aroma of tomatoes and peppers. Inside you'll find cod, monkfish, clams, prawns and langoustines, as well as wine. Some chefs also add pork, sausages and potatoes.



↑ FRANGO ASSADO

Najlepiej smakuje kupiony na wynos w papierze i jedzony rękami na ławce w parku. Kurczak pieczony na złotą chrupką skórkę świetny jest z czosnkiem, oliwą i obowiązkowo z pikantnym sosem piri-iri. Wcina się go z frytkami, sałatką, czasami z ryżem. It tastes best bought to go, wrapped in paper and eaten with your hands on a park bench. Roasted until golden and crispy, the chicken is delicious with garlic, olive oil and, of course, spicy piri-iri sauce. Dig in with chips, salad and sometimes rice.



” Sardinhas grelhadas, czyli grillowane sardynki, królują na festynach i podczas świąt. Najlepsze są te najprostsze, posypane grubą solą i pachnące dymem.

Sardinhas grelhadas, or grilled sardines, reign supreme at festivals and celebrations. The best are the simplest – sprinkled with coarse salt and infused with the aroma of smoke.





THE ART OF WAGYU



3 OCTOBER 2026

WAGYU TABLE

WARSAW EDITION

Nobu Warsaw · dine-warsaw@nobuhotels.com



→ GINJA

Procenty do śniadania? Dlaczego nie. I to całe 23? W Óbidos dostałam go w jadalnym kubeczku z czekolady, był przedni. Likier z kwaśnych wiśni ginja, wódki, cukru i cynamonu smakuje wybornie zwłaszcza w chłodne dni. Latem dobrze smakuje schłodzony. Lubię w nim tę nutkę goryczy i może nostalgii. W Portugalii pije się go niemal na każdej ulicy w małych kieliszkach z wiśnią lub bez.

Alcohol for breakfast? Why not. And a full 23% at that! In Óbidos, I had mine in an edible chocolate cup, and it was delicious. Ginja, a liqueur made with sour cherries, spirit, sugar and cinnamon, tastes especially good on chilly days. In summer, it's served chilled. I love its hint of bitterness – and perhaps nostalgia. In Portugal, you'll find people drinking it on almost every street, served in tiny glasses, with or without a cherry.



↓ PÃO DE DEUS

Lubię drożdżowe gnieciuszki, a zwłaszcza gdy noszą nazwę chleb Boga. Puszyste, miękkie, z absolutnie uroczą czapeczką z kokosowej kruszonki. Jada się je na wiele sposobów: solo na śniadanie, na ciepło z masłem, z dżemem albo żółtym serem i szynką.

I love yeasted buns, especially when they're called "God's bread". Fluffy and soft, with an absolutely delightful topping of coconut crumble. They're eaten in many ways: on their own for breakfast, warm with butter, with jam, or with cheese and ham. ■

Polvo à lagareiro to pieczone macki ośmiornicy z ziemniakami, czosnkiem, na dodatek wykąpane w oliwie. To chrupiące i sycące danie przyrządza się m.in. na święta, ja mogę jeść je cały rok.

Polvo à lagareiro is roasted octopus tentacles with potatoes and garlic, all generously bathed in olive oil. This crispy, satisfying dish is traditionally served during the holidays, but I could eat it all year round.



Połączenia
Connections

WAW → **LIS**
WARSZAWA LIZBONA

WAW → **OPO**
WARSZAWA PORTO

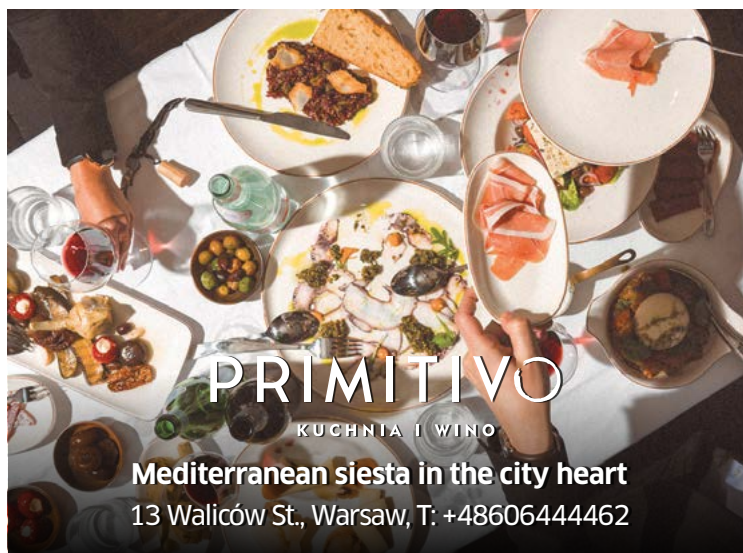
Sprawdź
Check

LOT
A POLSKA LINIA LOTÓW

LOT.COM

EXPERIENCE THE BEST OF WARSAW

gfc-grupa.pl



PRIMITIVO

KUCHNIA I WINO

Mediterranean siesta in the city heart

13 Waliców St., Warsaw, T: +48606444462



Modern Polish cuisine
with vodka pairing experience

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



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

PIĘKNO Z ZASADAMI – FILOZOFIA, NIE SLOGAN

PBEAUTY WITH PRINCIPLES
– A PHILOSOPHY,
NOT A SLOGAN

Moda na naturalność to powrót do korzeni dobrej chirurgii, która oznacza maksymalny efekt bez śladu ingerencji – mówi dr Jakub Kret z warszawskiej kliniki

Dr Szczyt Chirurgia Plastyczna.

"The trend towards naturalness is a return to the roots of good surgery, which means maximum effect without a trace of intervention", says Dr Jakub Kret of the Dr Szczyt Chirurgia Plastyczna clinic in Warsaw.

tekst / by **MARIANNA KUCHARSKA**

PL

„Piękno z zasadami” – to jedno z haseł kliniki Dr Szczyt Chirurgia Plastyczna. Co się za nim kryje?

Za tym hasłem stoi przekonanie, że estetyka bez etyki to pusta obietnica. W naszej klinice „zasady” oznaczają rzetelną diagnostykę przed każdą decyzją, szczerą rozmowę o realistycznych efektach, umiejętność powiedzenia „nie”, gdy zabieg nie leży w interesie pacjenta, oraz chirurgię opartą na anatomii, a nie na chwilowym trendzie. Piękno ma tu służyć pacjentowi, a nie odwrotnie. To podejście wymaga czasu – konsultacja poprzedzająca zabieg nie trwa kilkanaście minut, lecz obejmuje analizę anatomii, historii medycznej i oczekiwań pacjenta, często z użyciem specjalnych programów symulacyjnych

Mówi Pan o chwilowym trendzie – gdzie zatem kończy się zdrowa troska o wygląd, a zaczyna niebezpieczna pogoń za modą?

Zdrowa troska o wygląd kończy się tam, gdzie zaczyna się lęk. Kiedy pacjent chce poprawić coś, co realnie mu przeszkadza, i robi to dla siebie – to dojrzała decyzja. Kiedy zabieg ma poprawić poczucie własnej wartości, zatrzymać upływ czasu za wszelką cenę albo dogonić wygląd z filtra na Instagramie – to sygnał ostrzegawczy. Dobry chirurg pełni tu rolę tego filtra: potrafi rozpoznać dysmorfofobię czy presję otoczenia i zamiast operować – zaproponować rozmowę, czasem odesłać do psychologa. To nie tchórzostwo, to odpowiedzialność. W praktyce oznacza to również gotowość do odmowy zabiegu



ENG

"Beauty with principles" – this is one of the mottos of the Dr. Szczyt Chirurgia Plastyczna clinic. What does it mean?

Behind this motto lies the belief that aesthetics without ethics is an empty promise. At our clinic, "principles" mean thorough diagnostics before every decision, honest discussions about realistic results, the ability to say "no" when a procedure is not in the patient's best interest, and surgery based on anatomy, not a passing trend. Beauty should serve the patient, not the other way around. This approach takes time – a pre-procedure consultation doesn't last just a few minutes, but involves an analysis of the patient's anatomy, medical history, and expectations, often using specialized simulation programs.

You're talking about a passing trend – so where does healthy concern for appearance end and the dangerous pursuit of fashion begin?

Healthy concern for appearance ends where fear begins. When a patient wants to improve something that genuinely bothers them and does it for themselves – that's a mature decision. When a procedure is intended to improve self-esteem, stop the passage of time at all costs, or match the look of an Instagram filter, it's a red flag. A good surgeon acts as a filter: they can recognize body dysmorphia or peer pressure and, instead of operating, suggest a conversation or sometimes refer the patient to a psychologist. This isn't cowardice, it's responsibility. In practice, this also means being willing to refuse surgery to a patient who returns for another correction despite a satisfactory result from the previous procedure – such situations occur more often than you might think, especially among younger patients driven by social media.

pacjentowi, który wraca po kolejną korektę mimo satysfakcjonującego efektu poprzedniej – takie sytuacje zdarzają się częściej, niż mogłoby się wydawać, zwłaszcza wśród młodszych pacjentów napędzanych mediami społecznościowymi.

Dzisiaj w modzie jest naturalność. Jak ona się ma do chirurgii plastycznej?

Moda na naturalność to w gruncie rzeczy powrót do korzeni dobrej chirurgii. Jej celem zawsze było zrobić lepiej, ale bez stygmatów zabiegu. Dzisiaj technika taka jak deep plane facelift czy endoskopowy lifting twarzy doskonale wpisują się w ten trend – zamiast napiętej twarzy daje efekt odmłodzenia przy zachowaniu mimiki i indywidualnych rysów. Naturalność nie oznacza minimalizmu efektu – oznacza maksymalny efekt bez śladu ingerencji. To wymaga dużej precyzji i doświadczenia. Paradoksalnie, im lepszy efekt, tym mniej widoczny jest sam fakt operacji – otoczenie pacjenta zauważa jedynie, że „wygląda świetnie i na wypoczętego”, a nie, że przeszedł zabieg. To odróżnia chirurgię opartą na anatomii od podejścia nastawionego na efekt spektakularny, ale krótkotrwały.

Które zabiegi z zakresu chirurgii plastycznej są dzisiaj najpopularniejsze?

Prym wiodą zabiegi twarzy – lifting metodą endoskopową, ale i deep plane facelift, w zestawie z mniejszymi zabiegami typu plastyka powiek górnych czy liplift. Bo starzenie się twarzy jest tym, co najbardziej zdradza wiek, a pacjenci coraz dłużej chcą wyglądać na młodszych i wypoczętych, nie na zoperowanych. Tuż obok – chirurgia piersi (powiększenie i modelowanie), coraz częściej jako element powrotu do formy po ciąży czy odchudzaniu. Pacjenci szukają dzisiaj spójności, nie pojedynczych „poprawek”. Coraz częściej zabiegi twarzy łączone są też w jedną sesję operacyjną – np. lifting z jednoczesną korektą powiek – co skraca czas rekonwalescencji i pozwala osiągnąć spójny, harmonijny efekt zamiast serii rozłożonych w czasie interwencji.

Który zabieg jest skuteczniejszy: plane facelift czy lifting metodą endoskopową?

Deep plane to metoda towarzysząca klasycznemu liftingowi twarzy i szyi u pacjentów ze średnio i mocno zaawansowanymi zmianami, zwykle u starszych pacjentów. Metoda endoskopowa sprawdza się zaś głównie w górnej i środkowej części twarzy (u młodszych pacjentów) z mniej zaawansowanym opadaniem tkanek – jest mniej inwazyjna, ale nie daje porównywalnego efektu w dolnej części twarzy i na szyi. W praktyce: to nie konkurencyjne metody, lecz komplementarne – wybór zależy od wieku pacjenta, stopnia opadania tkanek i oczekiwanego rezultatu. Decyzję o wyborze techniki podejmuje się dopiero po ocenie struktury twarzy, elastyczności skóry – nie ma jednego uniwersalnego rozwiązania dla wszystkich pacjentów. ■

Naturalness is in fashion today. How does it relate to plastic surgery?

The trend toward naturalness is essentially a return to the roots of good surgery. Its goal has always been to make things better, but without the telltale signs of surgery. Today, techniques like the deep plane facelift or endoscopic facelift perfectly fit this trend – instead of a taut face, they produce a rejuvenating effect while preserving facial expressions and individual features. Naturalness doesn't mean a minimal effect – it means a maximum effect without a trace of intervention. This requires great precision and experience. Paradoxically, the better the result, the less visible the surgery itself is – those around the patient only notice that they "look great and rested," not that they underwent the procedure. This distinguishes anatomy-based surgery from an approach focused on a spectacular but short-term effect.

Which plastic surgery procedures are most popular today?

Currently, facial procedures are leading the way – endoscopic facelifts, as well as deep-plane facelifts, along with smaller procedures like upper eyelid surgery or lip lifts. Facial aging is what most reveals age, and patients increasingly want to look younger and rested, not like they've had surgery. Close behind is breast surgery (augmentation and contouring), increasingly often as part of getting back into shape after pregnancy or weight loss. Patients today are looking for consistency, not individual "tweaks." Facial procedures are increasingly being combined into a single surgical session – for example, a facelift with simultaneous eyelid surgery – which shortens recovery time and allows for a consistent, harmonious result instead of a series of staggered interventions.

Which procedure is more effective: a deep-plane facelift or an endoscopic facelift?

The deep plane technique accompanies a classic face and neck lift in patients with moderate to advanced signs of ageing, usually older patients. The endoscopic method is primarily effective in the upper and mid-face (in younger patients) with less advanced tissue sagging. It is less invasive, but does not produce comparable results in the lower face and neck. In practice, these are not competing methods, but complementary ones – the choice depends on the patient's age, the degree of sagging, and the desired result. The decision on which technique to choose should be made only after assessing the facial structure and skin elasticity – there is no one-size-fits-all solution. ■

„Coraz częściej zabiegi twarzy łączone są w jedną sesję operacyjną, np. lifting z jednoczesną korektą powiek.

Facial procedures are increasingly being combined into a single surgical session – for example, a facelift with simultaneous eyelid surgery.



TWÓJ CZAS YOUR TIME

Gdy świat zwalnia i otula się jesiennym światłem, natura daje nam ciche przyzwolenie, by przekierować uwagę na samych siebie.
As the world slows down and is bathed in autumn light, nature gently invites us to focus on our own well-being.

1. Pielęgnacyjna maska na twarz z 8 kolorami światła LED, FAQ 202, 3899 zł, Nourishing face mask with 8 LED light colors, FAQ 202, PLN 3899, FOREO 2. Zestaw garnków i patelni Tefal Ingenio Excellence+ 13 el. FusionCore, 1259 zł, Tefal Ingenio Excellence+ FusionCore 13-Piece Pot and Pan Set, PLN 1259, TEFAL 3. Baleriny, 669 zł, Ballet flats, PLN 669, CAMPER 4. Long4Lashes Serum przyspieszające wzrost rzęs 3 ml, 89,92 zł, Long4Lashes Eyelash Booster Serum 3 ml, PLN 89,92, OCEANIC 5. Butelka termiczna z filtrem AQUAPHOR City Cool, 500 ml, 67 zł, AQUAPHOR City Cool Insulated Filter Bottle, 500 ml, PLN 67, AQUAPHOR 6. Chusta, 189 zł, Scarf, PLN 189, MARIMEKKO 7. Zestaw kubków ceramicznych dla Mamy i Taty, 189 zł, Set of ceramic mugs for Mom and Dad, PLN 189, KRAB SZKRAB 8. Spódnica, 24 000 zł, Skirt, PLN 24000, ALAIA 9. Ekspres automatyczny KRUPS Sensation Elite EA918G, 2499 zł, KRUPS Sensation Elite EA918G Automatic Coffee Machine, PLN 2499, TEFAL 10. Torebka, 609 zł, Hand Bag, PLN 609, MARIMEKKO 11. Top, 5200 zł, Top, PLN 5200, ALAIA 12. Naszyjnik, 715 zł, Necklace, PLN 715, HAI 13. Naszyjnik, 2620 zł, Necklace, PLN 2620, SOPHIE BUHAI



4 LONG
LASHES

NO. 1 LASH SERUM IN POLAND*

ICONIC LASHES ALL YEAR LONG

WIDOCZNIE WYDŁUŻA, ZAGĘSZCZA
I WZMACNIA RZĘSY.
EFEKTY JUŻ PO 3 TYGODNIACH**.



*NielsenIQ, Panel Handlu Detalicznego, Cała Polska, Sprzedaż wartościowa (09.23-08.24) w kategorii: Produkty do pielęgnacji rzęs.

**Badania aplikacyjne wykonane w niezależnym Laboratorium Badawczym po 3 tygodniach stosowania.



KATOWICE

ŚWIATOWE SMAKI, ŚLĄSKI KLIMAT

GLOBAL FLAVOURS,
SILESIA ATMOSPHERE

BAJSOWNIA Food & Chill to nowa, klimatyczna strefa kulinarna w katowickim Supersamie. Łączy profesjonalny vibe z nieformalną atmosferą. To idealny punkt na lunch lub spotkanie w sercu miasta, a jednocześnie w pobliżu dworca, z rzemieślniczymi konceptami serwującymi smaki z całego świata.

Bajsownia Food & Chill is a new, vibrant culinary zone at Supersam in Katowice. It combines a professional vibe with an informal setting. Located in the heart of the city, near the main railway station, it is the perfect spot for a lunch break or a meeting, with artisanal concepts serving flavours from around the world.

więcej | more: supersam-katowice.pl

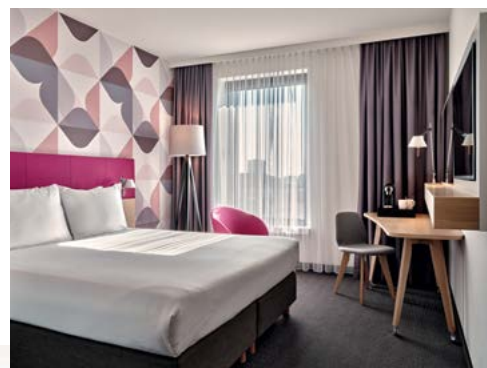
WRÓCISZ TU YOU'LL WANT TO COME BACK

Są takie miejsca, które od pierwszych chwil pozwalają złapać rytm miasta. Holiday Inn Warsaw City Centre należy właśnie do nich. Położony w centrum Warszawy hotel łączy nowoczesny design, swobodną atmosferę i komfort, którego oczekujemy dziś zarówno podczas weekendowego city breaku, jak i podróży biznesowej. Ponadto zaledwie kilkanaście minut spaceru dzieli hotel od Fabryki Norblina, Highline Warsaw, Browarów Warszawskich czy Złotych Tarasów.

There are places that let you catch the rhythm of the city from the very first moment. Holiday Inn Warsaw City Centre is one of them. Located in the heart of Warsaw, the hotel combines modern design, a relaxed atmosphere and the comfort we expect today, whether on a weekend city break or a business trip. What's more, the hotel is just a short walk from Fabryka Norblina, Highline Warsaw, Browary Warszawskie and Złote Tarasy.

więcej | more: poland.ihg.com

WARSAW





Dobry adres

Good Address

WARSAW

TATAR, ŻUREK I SZTUKA MIĘSA

STEAK TARTARE, ŻUREK AND BOILED BEEF

Dzięki warszawskiej restauracji Czerwony Wieprz przeniesiesz się do czasów PRL-u. Nie tylko za sprawą wystroju, ale przede wszystkim dzięki autorskiej interpretacji klasycznej kuchni polskiej. W menu czekają m.in. golonka Ericha pieczona w piwie, kaczką po polsku à la Czerwony Wieprz – specjalność szefa kuchni, domowe rosoly i żurki, żeberka oraz autorskie pasztety i tatar.

Warsaw's Czerwony Wieprz takes you back to Poland's communist era – not only through its décor, but above all through its creative take on classic Polish cuisine. The menu features Erich's Beer-Roasted Pork Knuckle, Polish-Style Duck à la Czerwony Wieprz – the Chef's speciality – homemade broths and traditional żurek, ribs, as well as signature pâtés and steak tartare.

więcej | more: czerwonywieprz.pl

REKLAMA



DANUCERA SPA



UL. PIĘKNA 15/U2 00-549 WARSZAWA TEL. 571 872 616  DANUCERAPOLSKA



Dobry adres

Good Address

WARSAW

COŚ WIĘCEJ NIŻ KINO MORE THAN JUST CINEMA

KinoGram w Fabryce Norblina to miejsce, w którym seans staje się pretekstem do spędzenia wyjątkowego wieczoru. Kameralne sale, autorskie cykle wydarzeń i niepowtarzalna atmosfera sprawiają, że każda wizyta wykracza poza klasyczne wyjście do kina. Integralną częścią tego miejsca jest Event Hall – nowoczesna przestrzeń eventowa stworzona z myślą o konferencjach, premierach, galach, wydarzeniach firmowych i prywatnych. Dzięki kompleksowej obsłudze oraz profesjonalnemu zapleczu cateringowemu każda realizacja powstaje w jednym miejscu, od pomysłu po ostatni detal. To adres dla tych, którzy szukają zarówno inspirujących wieczorów, jak i przestrzeni do organizacji wydarzeń na najwyższym poziomie.

więcej | more: kinogram.pl, eventfn.pl

KinoGram at Fabryka Norblina is a place where a film screening becomes the starting point for a truly special evening. Intimate screening rooms, original event series and a unique atmosphere make every visit more than just a typical trip to the cinema. An integral part of the venue is the Event Hall – a modern event space designed for conferences, premieres, galas, corporate events and private functions. Thanks to comprehensive service and professional catering facilities, every event can be organised in one place, from the initial idea to the final detail. This is the place for those looking for both inspiring evenings and a venue for hosting events of the highest standard.

© MATERIAŁY PRASOWE

WARSAW

ZADBAJ O ZDROWY UŚMIECH TAKE CARE OF A HEALTHY SMILE

Kompleksowe leczenie w jednym miejscu to dziś nowy standard nowoczesnej stomatologii. Villa Nova Dental Clinic oraz Villa Nova Orthodontics łączą doświadczenie specjalistów z zakresu stomatologii, ortodoncji, implantologii, protetyki i chirurgii, oferując pacjentom interdyscyplinarną opiekę na najwyższym poziomie. Dzięki współpracy ekspertów i nowoczesnym technologiom każdy plan leczenia jest indywidualnie dopasowany do potrzeb pacjenta, zapewniając zdrowy i piękny uśmiech.

Comprehensive care in one place is the new standard in modern dentistry. Villa Nova Dental Clinic and Villa Nova Orthodontics bring together experts in dentistry, orthodontics, implantology, prosthetics, and oral surgery to provide truly interdisciplinary care. Supported by advanced technology and a collaborative approach, every treatment plan is tailored to the individual needs of each patient, ensuring the highest standard of care and a healthy, beautiful smile.

więcej | more: recepca@villanova.pl, villanova.pl



Z WARSZAWY DO PRAGI FROM WARSAW TO PRAGUE

The Piano Bar Prague powstał w oparciu o doświadczenia The Piano Bar Warsaw, który działa od 2021 r. Dziś jest to jeden z najbardziej rozpoznawalnych klubów muzycznych w Warszawie. The Piano Bar Prague położony w sercu Pragi, w legendarnym pałacu Savarin, łączy elegancką restaurację i autorskie koktajle. Codzienna muzyka na żywo tworzy atmosferę idealną na kolację lub spotkanie z przyjaciółmi, a nowoczesna kuchnia europejska i dopracowane wnętrza czynią to miejsce jednym z najciekawszych punktów nocnej Pragi.



PRAGUE

WARSAW



The Piano Bar Prague was created following the success of The Piano Bar Warsaw, which has been welcoming guests since 2021 and is now one of Warsaw's best-known music venues. Located in the heart of Prague, in the legendary Savarin Palace, The Piano Bar Prague combines an elegant restaurant with signature cocktails. Live music every evening creates the perfect atmosphere for dinner or a get-together with friends, while modern European cuisine and carefully designed interiors make it one of Prague's most exciting nightlife destinations.

więcej | more: thepianobarprague.com, pianobar.com.pl

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-Powisłe

tel. +48 662 886 601
drjerschina.pl

PRODUKUJEMY TWOJE BEZPIECZEŃSTWO

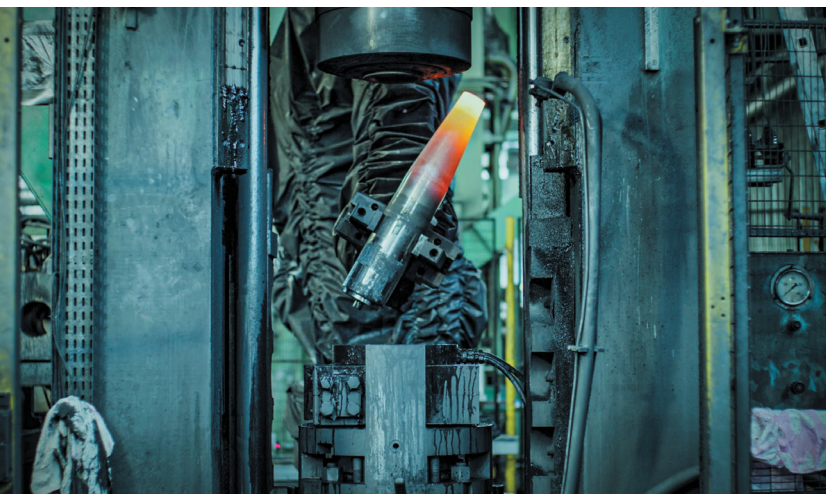
Bezpieczeństwo rzadko zaczyna się od wielkich słów. Częściej ma początek w dobrze zaplanowanej inwestycji, wiedzy inżynierów, precyzji pracowników i odpowiedzialności firm, które myślą o rozwoju w perspektywie wielu lat. Właśnie w taki sposób działa Polska Grupa Zbrojeniowa, jedna z największych grup przemysłowych w Polsce i ważny element krajowej gospodarki.



PGZ tworzą spółki obecne w wielu regionach kraju. To kilkadziesiąt tysięcy pracowników, dziesiątki zakładów i kilkanaście tysięcy współpracujących polskich firm. Każdy z naszych spółek ma własną historię, specjalizację i kompetencje, lecz łączy je wspólny cel: rozwijanie polskiego potencjału przemysłowego. Za nazwami naszych spółek stoją konkretni ludzie, lokalni dostawcy, rodziny oraz społeczności, dla których stabilna firma jest czymś więcej niż miejscem pracy. To część lokalnej tożsamości, źródło zawodowych aspiracji i impuls do rozwoju całego otoczenia gospodarczego.

Dlatego inwestycje realizowane przez Grupę mają znaczenie daleko wykraczające poza bramy fabryk. Nowe linie produkcyjne, modernizacja infrastruktury i rozwój technologii tworzą trwałe miejsca pracy, wzmacniają współpracę z polskimi przedsiębiorcami i otwierają możliwości przed kolejnymi pokoleniami specjalistów. Korzystają na tym także firmy usługowe, uczelnie, szkoły techniczne i samorządy. Kapitał, kompetencje i zamówienia pozostają w kraju, budując wartość dodaną w polskiej gospodarce.

Tak należy również patrzeć na program SAFE: jako na inwestycję w długofalową odporność gospodarczą Polski. W ramach programu podpisano już z polskim przemysłem 62 umowy o wartości ponad 120 mld zł. Większość tych zamówień trafi do spółek Polskiej Grupy Zbrojeniowej, przekładając się na rozwój krajowych zdolno-



WE PRODUCE YOUR SECURITY

Security rarely begins with grand declarations. More often, it starts with a well-planned investment, the expertise of engineers, the precision of employees, and the responsibility of companies that take a long-term approach to development. This is precisely how the Polish Armaments Group operates, as one of Poland's largest industrial groups and an important pillar of the national economy. PGZ comprises companies operating across many regions of the country. Together, they represent tens of thousands of employees, dozens of production facilities, and partnerships with several



thousand Polish businesses. Each of our companies has its own history, areas of expertise, and capabilities, but they are united by a common goal: to develop Poland's industrial potential. Behind the names of our companies are real people, local suppliers, families, and communities for which a stable company is much more than simply a place of work. It is part of the local identity, a source of professional ambition, and a driving force for the development of the wider economy.

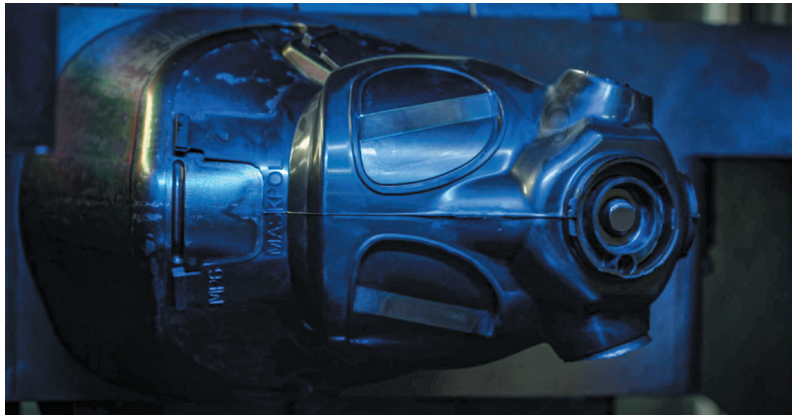
This is why the investments carried out by the Group are significant far beyond the factory gates. New production lines, infrastructure modernisation, and technological development create sustainable jobs, strengthen cooperation with Polish businesses, and open up opportunities for future generations of specialists. Service providers, universities, technical schools, and local authorities also benefit. Capital, expertise, and orders remain in Poland, generating added value for the national economy.

The SAFE programme should also be viewed from this perspective: as an investment in Poland's long-term economic resilience. Under the programme, 62 contracts worth more than PLN 120 billion have already been signed with Polish industry. The majority of these orders will go to companies within the Polish Armaments Group, supporting the development of domestic production capacities, expertise, and technologies, and creating stable jobs in many parts of the country. The greater the involvement of Polish companies, knowledge, and supply chains in strategic projects, the more benefits remain within local communities. Here, local content means something very tangible: work carried out in Poland, contracts for domestic suppliers, workforce development, and taxes that support local growth.

Strong ties with the regions are among the most important ele-



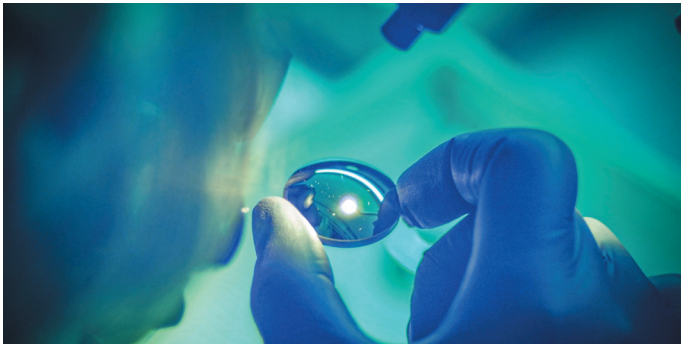
ści produkcyjnych, kompetencji i technologii oraz tworzenie stabilnych miejsc pracy w wielu częściach kraju. Im większy udział polskich firm, wiedzy i łańcuchów dostaw w strategicznych projektach, tym więcej korzyści pozostaje w lokalnych społecznościach. Local Content oznacza tu coś bardzo konkretnego: pracę wykonywaną w Polsce, kontrakty dla krajowych dostawców, rozwój kadr i podatki wspierające lokalny rozwój. Bliskość regionów jest jednym z najważniejszych elementów tożsamości PGZ. Temu służą Regionalne Fora Polskiego Przemysłu Zbrojeniowego, które łączą Grupę z przedsiębiorcami w całym kraju. W tym roku byliśmy już w Opolu, Tarnowie, Łańcutcie, Szczecinie, Gdyni, Łodzi oraz Lublinie. Zapraszamy również na kolejne spotkania we wrześniu i październiku. Fora tworzą przestrzeń do rozmowy o współpracy, potrzebach lokalnych firm i możliwościach włączania ich do łańcuchów dostaw. Pozwalają spotkać się ludziom, którzy na co dzień działają w różnych branżach, ale wspólnie mogą tworzyć nowoczesny, konkurencyjny przemysł. Skalę rozwoju Grupy potwierdzają bardzo dobre wyniki finansowe. W 2025 roku przychody PGZ wzrosły o 33 proc., z 13,94 mld zł do 18,49 mld zł. Zysk netto zwiększył się natomiast o 66 proc., osiągając 2,79 mld zł. Za tymi liczbami stoją konkretne możliwości: dalsze inwestycje w polskich zakładach, rozwój technologii, nowe zamówienia dla krajowych dostawców i trwałe miejsca pracy w wielu regionach Polski. PGZ jest częścią nowoczesnej Polski, która chce rozwijać się dzięki wła-



ments of PGZ's identity. This is the purpose of the Regional Forums of the Polish Defence Industry, which connect the Group with businesses across the country. This year, we have already held forums in Opole, Tarnów, Łańcut, Szczecin, Gdynia, Łódź, and Lublin. We also invite you to join us at the upcoming meetings in September and October. The forums provide a platform for discussing cooperation, the needs of local businesses, and opportunities to integrate them into supply chains. They bring together people who work in different industries on a daily basis but who, by joining forces, can build a modern and competitive industrial sector.

The scale of the Group's development is confirmed by its very strong financial performance. In 2025, PGZ's revenue increased by 33 percent, from PLN 13.94 billion to PLN 18.49 billion. Net profit rose by 66 percent, reaching PLN 2.79 billion. These figures translate into tangible opportunities: further investment in Polish production facilities, technological development, new orders for domestic suppliers, and sustainable jobs across many regions of Poland. PGZ is part of a modern Poland that seeks to grow through its own capabilities and to use its potential responsibly. It combines the proud history of numerous industrial plants with the momentum of new investments, the experience of its workforce with the ambitions of young specialists, and the scale of a nationwide group with strong roots in local communities.

"We Produce Your Security" is therefore more than just a slogan. It is a story about an economy that provides stability, expertise that remains

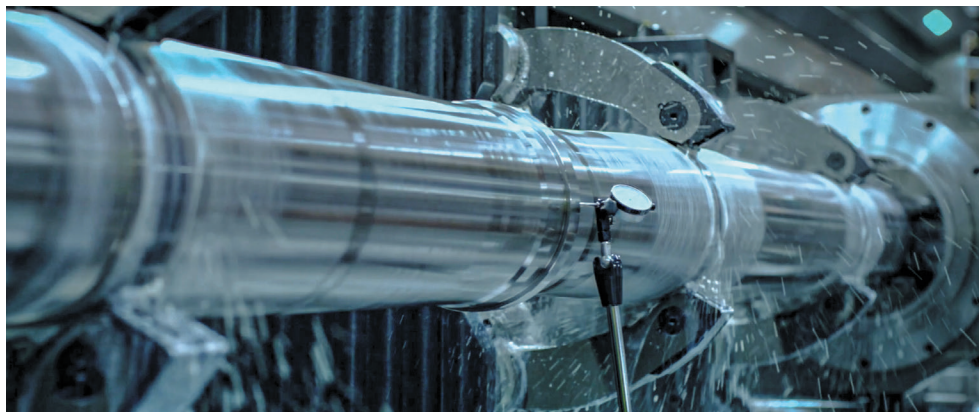


nym kompetencjom i odpowiedzialnie wykorzystywać swój potencjał. Łączy historię wielu zakładów z energią nowych inwestycji, doświadczenie pracowników z ambicjami młodych specjalistów, a skalę ogólnopolskiej grupy z mocnym zakorzenieniem w regionach.

„Produkujemy Twoje bezpieczeństwo” to zatem nie tylko hasło. To opowieść o gospodarce, która daje stabilność, o wiedzy, która zostaje w kraju, i o rozwoju, którego efekty są widoczne w miastach i miejscowościach w całej Polsce. Bo bezpieczeństwo to również pewność dobrej pracy, silne lokalne firmy i przekonanie, że polski przemysł potrafi budować wartość na lata.



in Poland, and development whose effects can be seen in cities and towns throughout the country. Because security also means the certainty of good jobs, strong local businesses, and confidence that Polish industry can create lasting value.





SPOT NA FOTO

PHOTO SPOT

Moim ulubionym miejscem na zdjęcia jest dzielnica Shibuya. Od małych uliczek, przez lokalne knajpki, na Shibuya Crossing kończąc. Polecam wybrać się na Shibuya Sky, skąd można zobaczyć panoramę Tokio. Najlepiej zarezerwować wejście tuż przed zachodem słońca.

My favourite place for photos is the Shibuya district – from its narrow streets and local eateries to the iconic Shibuya Crossing. I recommend heading to Shibuya Sky for panoramic views of Tokyo. It's best to book your visit for just before sunset.



@coocharz

Influencer Travel Diary – Tokio

Sprawdzone miejsca, lokalne adresy i podróżnicze inspiracje od twórców, którzy odkrywają świat z LOT-em.

Tried-and-tested places, local favourites and travel inspiration from creators who explore the world with LOT.



WIELKI ZACHWYT

AWE-INSPIRING

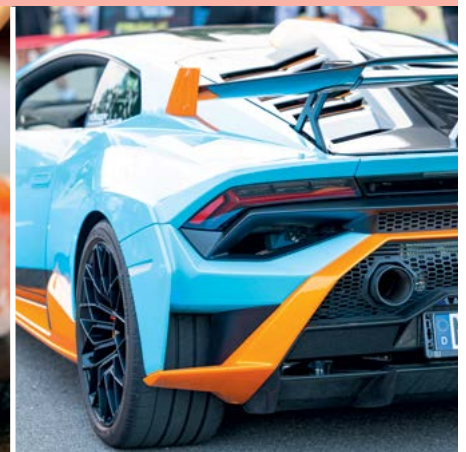
Neony, tłumy i skrzyżowania pełne ludzi, a kilka ulic dalej – cicha świątynia albo mała knajpka. Tu każda dzielnica jest inna. I to, jak różnorodnym miastem jest Tokio, najbardziej mnie zachwycało. Neon lights, crowds and intersections teeming with people, and just a few streets away – a quiet temple or a tiny local eatery. Every district here is different. What amazed me most was just how diverse Tokyo is.



SPRÓBUJ

TASTE IT!

Trzeba skosztować tradycyjnego ramen u tonkotsu i sushi. Polecam chociaż raz wybrać się na omakase (gość powierza wybór potraw szefowi kuchni). A najbardziej zaskoczył mnie wieprzowy kotlet tonkatsu. You have to try traditional tonkotsu ramen and sushi. I recommend trying omakase at least once (where you leave the choice of dishes to the chef). What surprised me most, though, was tonkatsu, a Japanese pork cutlet.



MUST-SEE

ABSOLUTE MUST-SEE

Złot samochodowy na Daikoku – legendarne miejsce spotkań fanów japońskiej motoryzacji. Można tu zobaczyć i kultowe japońskie klasyki, i dziwnie zmodyfikowane auta, których w Polsce nie spotyka się na ulicach. The Daikoku car meet – a legendary gathering place for fans of Japanese motoring. Here, you can see both iconic Japanese classics and wildly modified cars you simply won't come across on the streets of Poland.

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.

 Zeskanuj



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.

 Scan me



SIATKA POŁĄCZEŃ

Route network 142

FLOTA

Fleet 146

LOT DLA FIRM

LOT dla firm 154

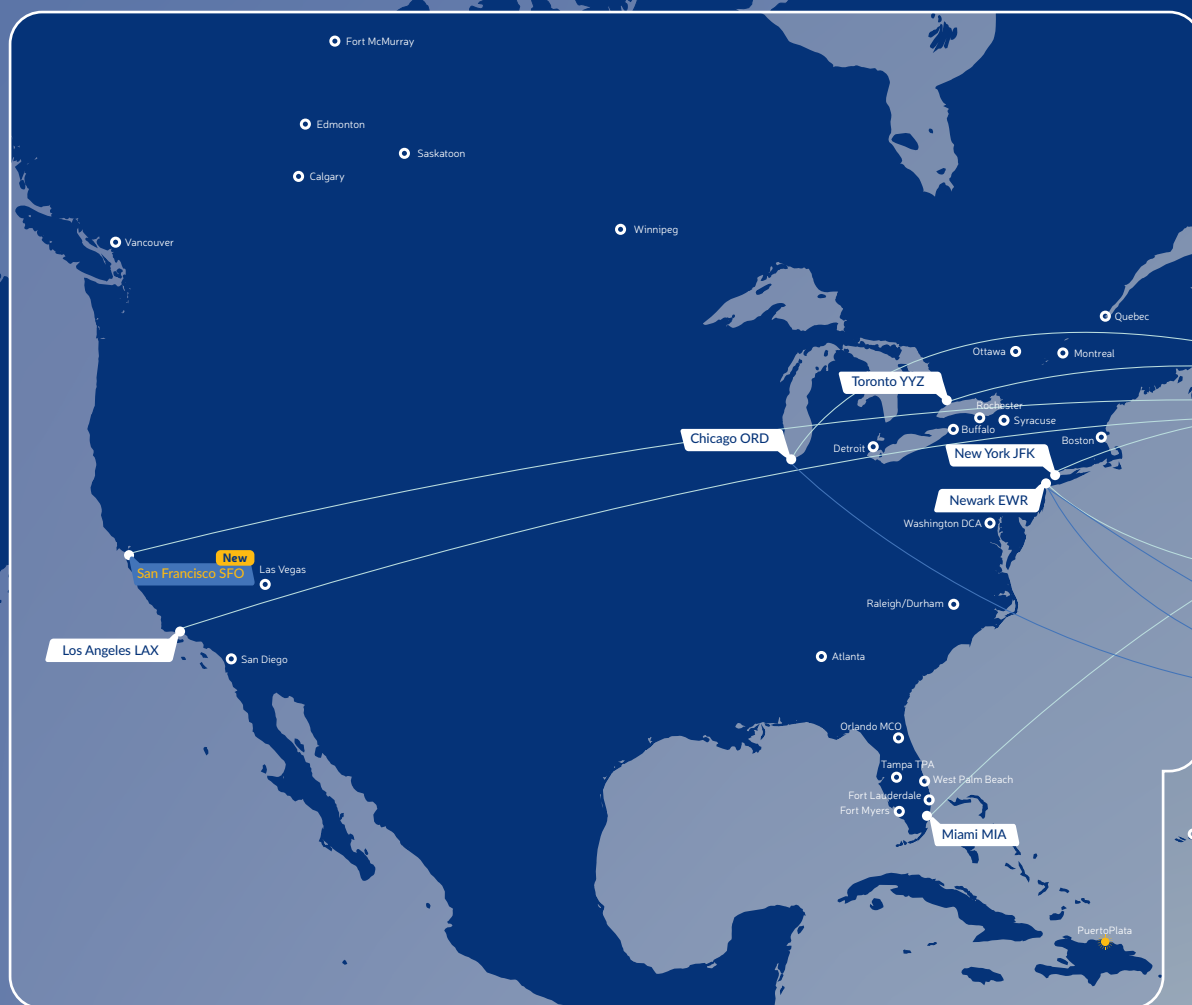
ROZRYWKA POKŁADOWA

In-flight entertainment 158

PORADNIK PASAŻERA

Passanger handbook 160

Zapraszamy na lot.com



SIATKA POŁĄCZEŃ LOT

LOT route network

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



Połączenia krajowe | Domestic services



SIATKA POŁĄCZEŃ LOT

LOT route network

- połączenia regularne LOT-u z portu przesiadkowego w Warszawie | LOT schedule services from LOT Warsaw Hub
- regularne połączenia regionalne LOT-u | LOT schedule services
- Lyon Tirana Split kierunki czarterowe | charter destinations
- kierunki rozkładowe | schedule destinations
- kierunki rozkładowe i czarterowe | schedule and charter destinations
- kierunki sezonowe | seasonal 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





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 31

 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

POLISH AIRLINES



A STAR ALLIANCE MEMBER

WHAT'S NEW ON BOARD

LOT Business Class - Nowa kosmetyczka / New amenity kit

Ulubiony dodatek podróży zyskał zupełnie nowy design oraz dwa warianty kolorystyczne - elegancki granat i ciepły odcień miedzi. Tym razem zestaw został wzbogacony o mgiełkę do twarzy i płatki pod oczy. Odświeżono opakowanie kremu do twarzy oraz balsamu do ust, a szczoteczka zyskała nowe opakowanie z praktyczną zatyczką. Nowy wygląd otrzymała także opaska na oczy - wszystkie elementy są teraz spójne z odświeżoną identyfikacją kolekcji kosmetyków Phenomé.

Travellers' favourite accessory has been redesigned with a completely new look and is now available in two colour options: elegant navy blue and a warm copper shade. This time, the set has been enriched with a facial mist and under-eye patches. The packaging of the face cream and lip balm has been refreshed, while the toothbrush now comes in a new case with a practical cap. The eye mask has also been redesigned, with every element now reflecting the refreshed visual identity of the Phenomé skincare collection.



NOWOŚCI W KATALOGU SHOP&MORE



EMPORIO ARMANI Power Of You

Power of You to zmysłowy zapach gourmand w eleganckim rubinowym flaconie. Soczysta marakuja, promienna plumeria, aksamitna wanilia z Madagaskaru i ciepły benzoes tworzą trwałą kompozycję pełną blasku.

Power of You is a sensual gourmand fragrance presented in an elegant ruby-red bottle. Juicy passion fruit, radiant plumeria, velvety Madagascar vanilla and warm benzoin create a long-lasting composition full of radiance.



LILOU Etincellew

Bransoletka Etincelle to elegancki talizman z symbolami serca, koniczyny i lilii. Harmonijna kompozycja podkreśla wyrafinowany charakter biżuterii. Wykonana ze stali szlachetnej pokrytej 18-karatowym złotem.

The Etincelle bracelet is an elegant talisman featuring heart, clover and lily symbols. Its harmonious design highlights the refined character of the jewellery. Made from stainless steel plated with 18-karat gold.



HDRÈY krem do twarzy / face cream

HDRÈY - pielęgnacyjny krem tonujący do twarzy, który natychmiast nadaje skórze efekt „glow skin”. Cera wygląda na promienną, wyrównaną i naturalnie perfekcyjną już od pierwszej aplikacji.

HDRÈY - a skin-perfecting tinted face cream that instantly delivers a radiant “glow skin” effect. From the very first application, the complexion appears luminous, even-toned, and naturally flawless.

SHOP&MORE BY LOT

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

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



lot.com/shop-and-more

POLISH AIRLINES



A STAR ALLIANCE MEMBER



LOT App i lecimy!

Z aplikacją LOT wszystko masz pod ręką. Szybko zarezerwujesz bilet, odprawisz się wygodnie i odbierzesz kartę pokładową. Na bieżąco sprawdzisz status lotu oraz bagażu, odbierzesz ważne powiadomienia i z łatwością skorzystasz z usług dodatkowych. Z aplikacją LOT każdy etap podróży jest prosty i po prostu przyjemny.

LOT App. Get ready to fly

With the LOT App, everything you need is always at your fingertips. Book your flight in just a few taps, check in with ease, and access your boarding pass in seconds. Stay up to date with your flight and baggage status, receive important notifications, and easily take advantage of additional services. With the LOT App, every stage of your journey is simple, seamless, and enjoyable.





Paris (CDG)

Wed 15.10
from 511,49 PLN

Thu 16.10
from 511,49 PLN

WAW 07:20
Warsaw Airport

CDG 09:50
Paris

2h 30min
Direct

from 616,49 PLN >

Lowest price

WAW 20:15
Warsaw Airport

CDG 22:45
Paris

2h 30min
Direct

from 511,49 PLN >

Lowest price

ZESKANUJ/SCAN



STAR ALLIANCE 

The world, effortlessly
connected to all of Italy.



Star Alliance is proud to welcome ITA Airways as a new member in the world's largest airline network. This means that your journeys with us will be more connected than ever.

With ITA Airways, you can now explore more route options into and across Italy, continuing to enjoy hassle-free transits and loyalty benefits with all 26 airlines.

staralliance.com

LOTNISKO
WARSZAWA-RADOM

KOMFORT NA STARCIE

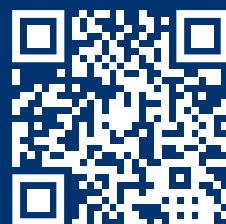
NIE SZUKAJ DALEKO

DON'T LOOK FAR

LOTNISKO WARSZAWA-RADOM.
BLISKO ŚWIĘTOKRZYSKIEGO.

WARSAW-RADOM AIRPORT.
CLOSE TO ŚWIĘTOKRZYSKIE.

SKANUJ I LEĆ

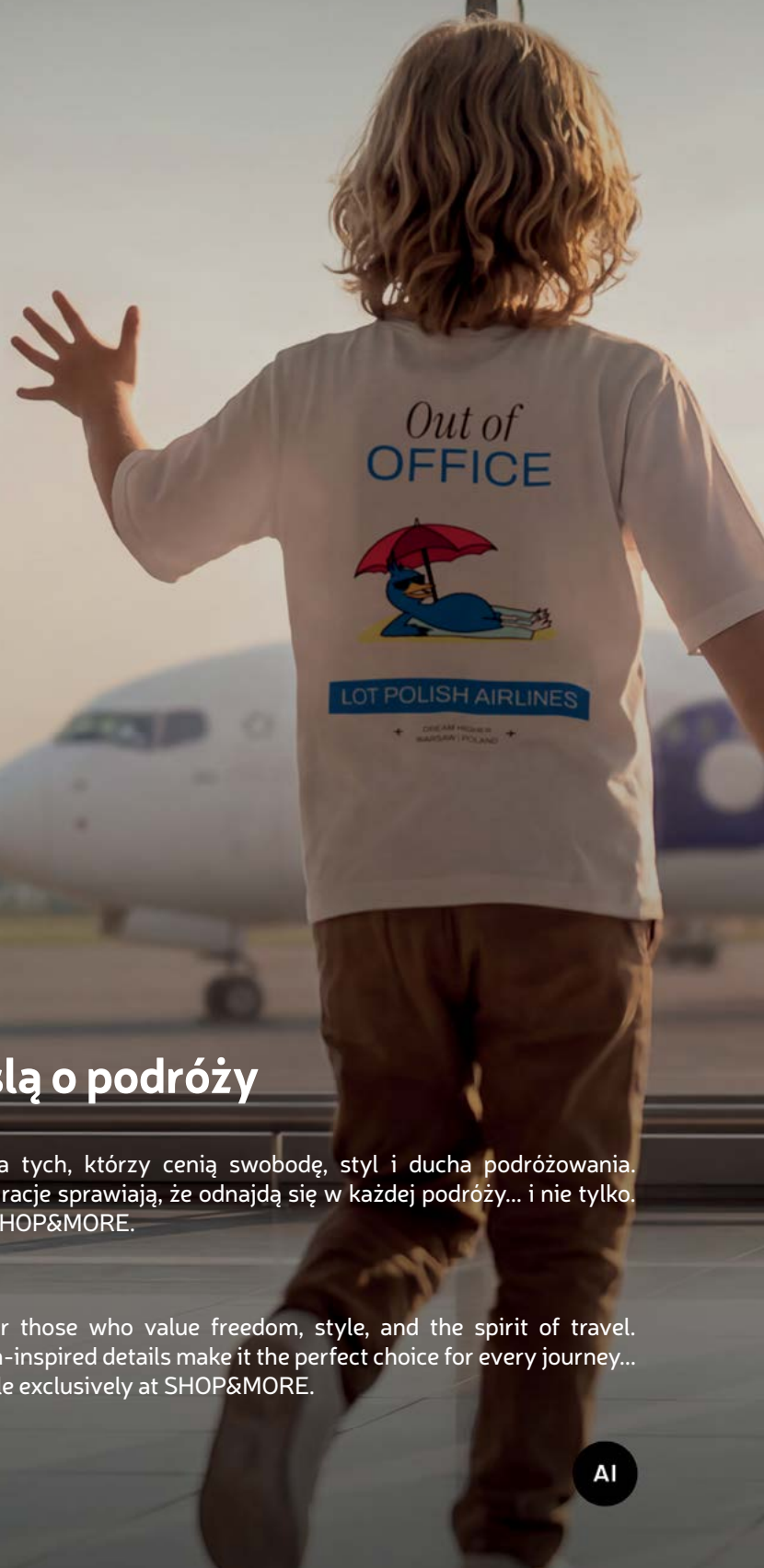


the Flight Hunters

collection

SHOP&MORE

BY **LOT**



Kolekcja stworzona z myślą o podróży

Odkryj kolekcję the Flight Hunters stworzoną dla tych, którzy cenią swobodę, styl i ducha podróżowania. Wygodne fasony, casualowy styl oraz lotnicze inspiracje sprawiają, że odnajdą się w każdej podróży... i nie tylko. Kolekcja the Flight Hunters dostępna wyłącznie w SHOP&MORE.

A collection designfor travel

Discover the Flight Hunters collection, created for those who value freedom, style, and the spirit of travel. Comfortable fits, effortless casual style, and aviation-inspired details make it the perfect choice for every journey... and beyond. The Flight Hunters collection is available exclusively at SHOP&MORE.



lot.com/shop-and-more

Podróże firmowe z LOT-em się opłacają!

Zgromadzone Punkty możesz wymienić między innymi na:

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

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



usługi premium
premium services



bilet lotniczy
airline ticket



parking
car park



pobyt w hotelu
hotel stay



wynajem auta
car rental



ubezpieczenie
podróże
travel insurance

Business travel with LOT brings benefits!

You can exchange your Points for:

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

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

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

Zarejestruj się na stronie
lotdlafirm.com

Register at
lotdlafirm.com



Miles & More

 POLISH
AIRLINES

Odkryj korzyści programu Miles & More

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

Zyskujesz już na starcie!

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

Wyjątkowe oferty Miles & More:

- gromadź mile za transakcje Kartami Kredytowymi z Żubrem Banku Pekao S.A., dodatkowo ciesz się ochroną mil przed wygasaniem;
- zgromadzone mile możesz wykorzystać na 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 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 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

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



Wspólne chwile
jeszcze smaczniejsze!
Dodaj  Zero.



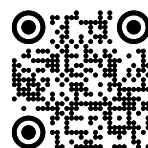
EDYCJA LIMITOWANA





Weź udział!
100 000 nagród

w tym limitowana ceramika
ZC "Bolesławiec"



**SKANUJ
I WEŹ UDZIAŁ**

Dowiedz się więcej na
coca-cola.pl/boleslawiec

Weź udział w loterii od 7.09 do 30.10.2026 godz. 17, oraz akcji promocyjnej od 7.09 do 30.10.2026 godz. 17 lub do wyczerpania zapasów. Organizator promocji Agencja Reklamowa Fortis. Szczegóły i produkty promocyjne w regulaminach na www.coca-cola.com/pl. ©2026 The Coca-Cola Company. COCA-COLA jest zastrzeżonym znakiem towarowym The Coca-Cola Company.

KOMFORT I PEWNOŚĆ SIEBIE GDZIEKOLWIEK JESTEŚ

INSPIROWANE NATURĄ STWORZONE DLA CIEBIE

Skuteczność naturalnego ałunu i pielęgnacyjna moc oleju arganowego.
Bezpieczna, wegańska formuła, która dba o równowagę Twojej skóry.



-  **PODRÓŻUJ BEZ OBAW**
Skuteczna ochrona do 12 h
-  **PORĘCZNY FORMAT**
Idealny do każdej walizki
-  **NIEZAWODNA OCHRONA**
99,7% składników z natury.



Odbierz **-30%**
na pierwsze zakupy!

z kodem: **ARGANOWE30**

**ARGA
NOVE**

www.arganove.pl



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.

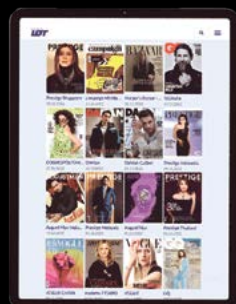
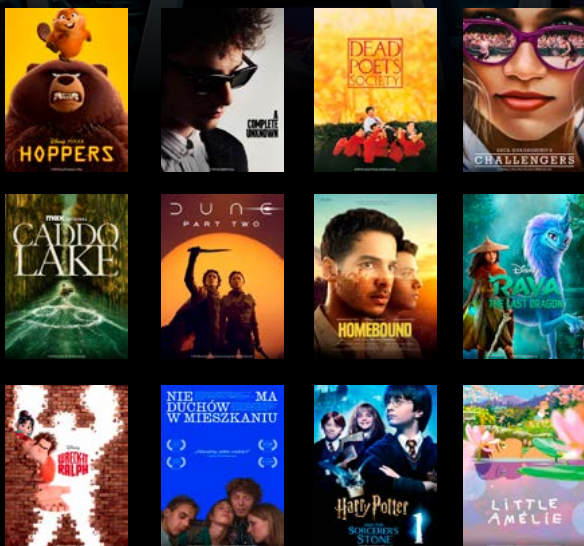
Products available in the POLONEZ Business Lounge.

Aldona Luterek
właścicielka marki Phenomé

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

Szanowni Państwo,

w imieniu redakcji portalu Filmweb – jednego z największych serwisów o tematyce filmowej na świecie – zapraszam na lot pełen filmowych emocji. Starannie wyselekcjonowana kolekcja tytułów spełni oczekiwania nawet najbardziej wymagających kinomanów. Znajdziecie w niej zarówno klasykę (*Stowarzyszenie umarłych poetów*), jak i hity, które jeszcze niedawno gościły na ekranach kin (*Hopnięci*, *Kompletnie nieznan*, *Challengers*). Dotrzemy w najdalsze zakątki kinematografii: od Europy (*Teściowie 3*, *Nie ma duchów w mieszkaniu na Dobrej*), przez Amerykę (*Caddo Lake*), po Azję (*Leo & Lou*, *Homebound*), a nawet na obce planety (*Mickey 17*, *Diuna: Część 2*). Najmłodsi chętnie spędzą czas w towarzystwie *Małej Amelii*, *Ralphy Demolki* oraz *Rayi i ostatniego smoka*. A Harry, Hermiona i Ron (*Harry Potter i Kamień Filozoficzny*) zadbają, aby podróż była istic magicznym przeżyciem. W takim towarzystwie można lecieć choćby i na koniec świata!

Dear Passengers,

On behalf of the editorial team at Filmweb – one of the largest film-related websites in the world – I warmly invite you to embark on a journey brimming with cinematic delights. Our meticulously curated collection has been designed to satisfy even the most discerning cinephiles. The program includes both timeless classics (*Dead Poets Society*) and the latest box office hits, which have only recently lit up cinema screens (*Hoppers*, *A Complete Unknown*, *Challengers*). Along the way, we will reach the farthest corners of world cinema – from Europe (*Teściowie 3*, *Nie ma duchów w mieszkaniu na Dobrej*), through North America (*Caddo Lake*) to Asia (*Leo & Lou*, *Homebound*) – and even beyond, to distant planets (*Mickey 17*, *Dune: Part Two*). Younger passengers will delight in the company of *Little Amelia*, *Wreck-It Ralph*, and *Raya and the Last Dragon*, while Harry, Ron and Hermione (*Harry Potter and the Sorcerer's Stone*) will ensure the journey has a touch of magic. With such company, you'd happily journey to the ends of the earth.

Ewelina Leszczyńska

redaktorka portalu Filmweb
Editor of the Filmweb

polecają | recommend



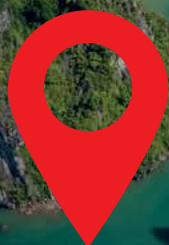
oraz | and



POLISH AIRLINES



NOWY KIERUNEK



Hanoi

Wietnam na wyciągnięcie ręki | Vietnam one flight away

zarezerwuj teraz
book now at

lot.com



PORADNIK PASAŻERA

Passenger handbook

BAGAŻ REJESTROWANY PRZEWOŻONY W LUKU BAGAŻOWYM

Checked baggage allowances

LOT BUSINESS CLASS

na długie dystanse
on long haul flights



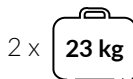
na krótkie dystanse
on short haul flights



Suma trzech wymiarów bagażu rejestrowanego nie powinna przekraczać 158 cm
The sum of the three dimensions should not exceed 158 cm
W taryfie Saver brak bagażu rejestrowanego
There is no baggage in Saver class

LOT PREMIUM ECONOMY

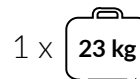
na średnie i długie dystanse
on mid and long haul flights



*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

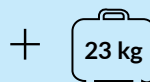


wózek składany
folding buggy

LUB
or



fotelik samochodowy
car seat



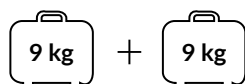
o maksymalnym wymiarze do 158 cm
maximum dimensions of up to 158 cm
*zależy od taryfy rodzica depending on parents' tariff

BAGAŻ PODRĘCZNY

Carry-on baggage

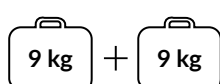
LOT BUSINESS CLASS

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



LOT PREMIUM ECONOMY

na średnie dystanse**
on mid haul flights

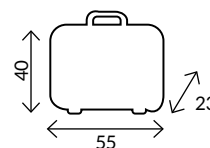


na długie dystanse**
on long haul flights



LOT ECONOMY 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

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

^ 1 sztuka maks. 8 kg
1 piece max. 8 kg

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

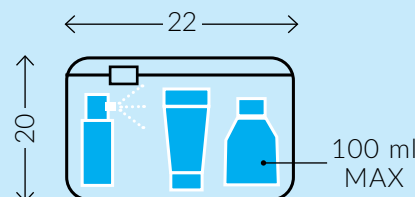
Dodatkowo do kabiny można zabrać albo torbę z laptopem, albo torebkę damską o maksymalnych wymiarach 40 x 30 x 8 cm oraz o maksymalnej wadze 2 kg. Ze względów bezpieczeństwa cały bagaż kabinowy musi zmieścić się w schowkach nad głowami lub pod poprzedzającym fotelem. Wszystkie bagaże przekraczające dozwolone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

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

PŁYNY W BAGAŻU PODRĘCZNYM

Liquids in your carry-on baggage

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



ZWIERZĘTA NA POKŁADZIE *Animals on board*

Ze względów bezpieczeństwa podróżujące na pokładzie samolotu zwierzęta muszą pozostać w trakcie całej podróży w przeznaczonej do tego celu torbie lub klatce.

For safety reasons, animals travelling on board the aircraft must remain in a dedicated bag or cage during the entire trip.



BEZPIECZEŃSTWO NA POKŁADZIE SAMOLOTÓW LOT

Safety on board LOT aircraft



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



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. Upzejmniamy 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, niewykonanie 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

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

Podawanie ww. danych osobowych podczas transakcji jest dobrowolne.

Please be advised that in order to ensure the security of payment transactions on board our aircraft, LOT is collecting and storing some of your personal data, e.g. your forename and surname, identity card number, residential address, and seat number. LOT are the controller of the personal data provided above. You have a right to object, as well as right: to withdraw your consent, access to your personal data, to demand that your personal data is rectified or limited or to be forgotten. To discuss matters related to the protection of your personal data you can contact Data Protection Officer in writing, to the address of the registered LOT office or via e-mail: 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. Na niektórych połączeniach obsługiwanych przez małe samoloty mogą obowiązywać dodatkowe restrykcje odnośnie do wielkości bagażu podręcznego. Torba-kosz do przewozu niemowląt lub fotelik samochodowy mogą być zabierane na pokład w miarę wolnego miejsca. Z rynku polskiego obowiązuje dodatkowa opłata serwisowa.

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

LOT WARSAW *Transfer guide*

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

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

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

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

→ **Przesiadka z kraju ze strefy Non-Schengen do kraju w strefie Schengen**
Transfer from Non-Schengen country to 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 prosto do kontroli paszportowej z przygotowanymi dokumentami
Please prepare your documents and proceed to the passport control
3. Następnie podejdź do kontroli bezpieczeństwa
Next proceed to the security check
4. Przejdź jak najszybciej do bramki, z której odlatuje Twój następny rejs
Please proceed directly to the gate for your next flight

→ **Przesiadka z kraju w strefie Non-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
Numer gate
Gates no. 05(N)-08(N), 23(N)-26(N)
- Strefa Non-Schengen
Non-Schengen Zone
Albania, Armenia, Azerbaijan, Belarus, Canada, China, Cuba, Cyprus, Dominican Republic, Egypt, Georgia, India, Israel, Japan, Kazakhstan, Liban, Macedonia, Maldives, Mexico, Moldova, Montenegro, Russia, Serbia, South Korea, Thailand, Turkey, Ukraine, United Arab Emirates, United Kingdom, United States, Vietnam, Zanzibar
Numer gate Non-Schengen
Non-Schengen gate no. 01N-26N
- Strefa Schengen
Schengen Zone
Austria, Belgium, Bulgaria, Croatia, Czech Republic, Denmark, Estonia, Finland, France, Germany, Hungary, Iceland, Italy, Latvia, Lithuania, Luxembourg, Malta, The Netherlands, Norway, Poland, Portugal, Romania, Slovakia, Slovenia, Spain, Sweden, Switzerland
Numer 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

*Przeszczepilem włosy,
i nigdy nie byłem w Turcji.*

Piękno?
Jest już w Tobie. **OT.CO**

*Wypełniłam usta
i lubię o tym mówić.*

OT.CO

PIĘKNO? JEST W TOBIE.
BEAUTY? IT'S WITHIN YOU

OT.CO rozwija się i otwiera nową lokalizację w Białymstoku. To kolejny etap w historii marki, która od początku stawia na świadome podejście do estetyki, nowoczesną medycynę i naturalne efekty.

Nowa przestrzeń łączy kilka obszarów - medycynę estetyczną, kosmologię, chirurgię plastyczną, trychologię oraz przeszczepy włosów. Wspólnym mianownikiem pozostaje indywidualne podejście do pacjenta i przekonanie, że najlepsze rezultaty nie polegają na zmianie, lecz na wydobyciu naturalnych proporcji i podkreśleniu tego, co już jest piękne.

W **OT.CO** wszystko zaczyna się od konsultacji. To właśnie anatomia, potrzeby pacjenta, jego oczekiwania i bezpieczeństwo wyznaczają dalszą drogę - niezależnie od tego, czy mówimy o subtelnych zabiegach medycyny estetycznej, chirurgii plastycznej czy kompleksowej opiece nad włosami i skórą głowy.

Szczególne miejsce w działalności kliniki zajmuje również tematyka przeszczepów włosów. **OT.CO** łączy diagnostykę, leczenie i nowoczesne metody transplantacji, zwracając uwagę na to, że właściwa terapia zawsze zaczyna się od poznania przyczyny problemu.

Już niebawem wiedza specjalistów **OT.CO** wyjdzie także poza gabinety. Premierę będzie miała książka poświęcona przeszczepom włosów - publikacja, która ma przeprowadzić czytelnika przez cały proces: od diagnostyki i kwalifikacji, przez zabieg, aż po rekonwalescencję.

Białystok dla **OT.CO** nie tylko nowy adres. To kolejny krok w rozwoju marki i możliwość dotarcia z jej filozofią do jeszcze większej liczby pacjentów.

OT.CO is growing and opening a new location in Białystok. It marks another chapter in the story of a brand that has always focused on a conscious approach to aesthetics, modern medicine and natural-looking results.

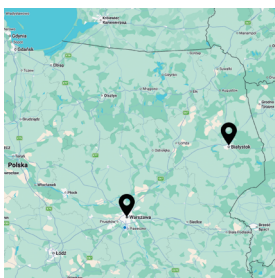
The clinic brings together several areas of expertise - aesthetic medicine, cosmetology, plastic surgery, trichology and hair transplantation. What connects them all is an individual approach to each patient and the belief that the best results are not about changing who you are, but about enhancing natural proportions and highlighting what is already beautiful.

At **OT.CO**, everything begins with a consultation. Anatomy, individual needs, expectations and patient safety shape every treatment plan - whether it involves subtle aesthetic procedures, plastic surgery or comprehensive care for the hair and scalp.

Hair transplantation is also one of the clinic's key areas of expertise. **OT.CO** combines diagnostics, treatment and modern transplantation techniques, with a strong emphasis on understanding the underlying cause of hair loss before choosing the right therapy.

Soon, the expertise of **OT.CO** specialists will extend beyond the clinic itself. A new book dedicated to hair transplantation is set to premiere, guiding readers through the entire process - from diagnosis and qualification to the procedure and recovery.

For **OT.CO**, Białystok is more than just a new address. It is another step in the brand's development and an opportunity to bring its philosophy to an even wider group of patients.



Nowy adres:
OT.CO Białystok ul. Władysława Belzy 9/U1

Bartycka 24B/U1
00-716 Warszawa-Mokotów

ul. Zgrupowania AK Żmija 12
01-876 Warszawa-Bielany

☎ 22 123 03 33
✉ kontakt@klinikaotco.pl



Dr hab. n. o zdr. Katarzyna Osipowicz



Dr n. med. Piotr Turkowski



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. 1200m² 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 | www.grandhotel.tiffi.com
 ul. Żeglarska 7 | 10-160 Olsztyn | Poland | tel.: +48 89 555 20 01 | repcja-tbh@tiffi.com | www.tiffiboutiquehotel.com

