kaleidoscope 05/2025

DLACZEGO WARTO ODWIEDZIĆ BARCELONĘ ORAZ DUBROWNIK I MIASTA WEDŁUG AI I POLSKIE MIEJSCOWOŚCI UZDROWISKOWE I CZEGO NIE WIECIE O KOSMOSIE I NOWALIJKI NA TALERZU

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

MALTA

A STAR ALLIANCE MEMBER

CROCODILE ISLAND
The biggest indoor water park in Europe
with a new land Crocodile Island!
Get your ticket: parkofpoland.com
Reactionwall
RUINS
CHALLENGE
SUNTAGO
SAMSUNG
PEPSI
Discover a new land where modern technology blends with interactive fun and education

Szanowni Państwo,

bohaterką tego wydania jest Malta, najnowszy kierunek w siatce połączeń PLL LOT. Ta mała wyspa ma zaskakująco wiele do zaoferowania. Od megalitycznych świątyń Ġgantija, przez piękną barokową konkatedrę św. Jana wzniesioną w 1578 r., aż po wzbudzające zachwyt widoki – Błękitna Grota czy klify Dingli są idealną scenerią dla wakacyjnych zdjęć. Na krótszy wypad zapraszam Państwa do Barcelony. Po zwiedzeniu La Rambli i Sagrady Famílii turyści wybierają odpoczynek w ogrodzie botanicznym Mossèn Costa i Llobera. Dzięki unikalnemu mikroklimatowi oprócz roślin pustynnych, półpustynnych czy sukulentów znajdziemy tutaj ponad 800 gatunków kaktusów oraz niezapomniane widoki na morze i port. Wielbiciele fotografii z pewnością docenią Bunkers del Carmel — to właśnie z tego wzgórza rozpościera się najpiękniejsza panorama Barcelony. Trudno też nie wspomnieć, że dzięki ostatnim sukcesom Barçy, a w szczególności Roberta Lewandowskiego i Wojciecha Szczęsnego, do obowiązkowych punktów na mapie stolicy Katalonii doszedł przebudowywany właśnie stadion Camp Nou.
W ramach wędrówek po Polsce odwiedzimy najważniejsze polskie uzdrowiska. Kołobrzeg, Szczawnica czy Świeradów-Zdrój udowadniają, że nie tylko kuracjusze znajdą tam liczne możliwości spędzenia aktywnie czasu. Podróżując po Polsce, nie sposób pominąć Gniezna — pierwszej historycznej stolicy państwa, która w tym roku świętuje wyjątkową rocznicę. To właśnie w monumentalnej katedrze gnieźnieńskiej dokładnie tysiąc lat temu odbyła się koronacja Bolesława Chrobrego, pierwszego króla Polski. Wśród bezcennych zabytków szczególne miejsce zajmują Drzwi Gnieźnieńskie z XII w. — misternie wykonane z brązu, ukazujące sceny z życia św. Wojciecha. Każde ze skrzydeł zostało odlane z jednego kawałka metalu, co świadczy o niezwykłym kunszcie ówczesnych rzemieślników. Niezależnie od tego, dokąd Państwo się właśnie wybierają, dziękuję za zaufanie i zapraszam do rezerwacji 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

ENG

Dear Ladies and Gentlemen,

The highlight of this issue is Malta, the latest addition to the PLL LOT route network. These small islands offer a surprising wealth of attractions. From the megalithic temples of Ġgantija to the beautiful, Baroque St. John's Co-Cathedral, built in 1578, and the awe-inspiring vistas of the Blue Grotto and the Dingli Cliffs, you'll find perfect backdrops for your holiday photos. For a shorter getaway, I invite you to Barcelona. After exploring La Rambla and the Sagrada Familia, tourists choose to relax in the Mossèn Costa i Llobera Botanical Garden. It has a unique microclimate that will let you discover over 800 species of cacti alongside desert, semi-desert, and succulent plants, all while enjoying unforgettable sea and port views.
Photography buffs should also visit the Bunkers del Carmel, the hill which offers the most stunning panorama of Barcelona. It's also hard to ignore the recent successes of the Barcelona Football Club, thanks largely to Robert Lewandowski and Wojciech Szczęsny. The Camp Nou stadium, currently undergoing reconstruction, is now a must-see in the Catalan capital.
As part of our exploration of Poland, we visit its most significant health resorts. Kołobrzeg, Szczawnica, and Świeradów Zdrój all offer numerous opportunities for active leisure - and not just for spa visitors. When travelling around Poland, a visit to Gniezno is essential. This was the country's first capital and it is celebrating a special anniversary this year. It was in the monumental Gniezno Cathedral that Bolesław the Brave, the first King of Poland, was crowned exactly 1,000 years ago. Among the priceless monuments, the 12th-century Gniezno Doors hold a special place. These are intricately crafted from bronze and depict scenes from the life of St. Adalbert. Each wing was cast from a single piece of metal, a testament to the extraordinary skill of the artisans of that era.
Wherever your next journey takes you, thank you for your trust, and I invite you to book your next trip on our welcoming flights. Because...

...it's who you travel with!

© PLL LOT. OKŁADKA: ZGPHOTOGRAPHY/SHUTTERSTOCK

Ekscytuje.
Nie tylko w trakcie jazdy.

Poznaj nowe, dynamiczne Audi Q5 o zachwycającym designie i z napędem na cztery koła quattro.

This is Audi

Dowiedz się więcej o modelu lub porozmawiaj z Audi Ekspert Online

W zależności od wariantu i wersji zużycie paliwa w cyklu mieszanym wynosi od 5,9 do 7,9 l/100 km, emisja CO_2 wynosi od 148 do 180 g/km (dane na podstawie świadectw homologacji typu). Zużycie paliwa i emisja CO_2 zostały określone zgodnie z procedurą WLTP. O szczegóły zapytaj Partnera Marki Audi lub sprawdź na stronie audi.pl/danewltp. Informacje na temat odzysku i recyklingu pojazdów znajdą Państwo na stronie vw-group.pl/volkswagen-group-polska,homologacja-i-ekologia.html

Dwejra Window na Gozo.
Azure Window in Gozo.

Czy wiesz, że na Gozo znajduje się jeden z najważniejszych czakramów Ziemi – powiedziała moja znajoma na wieść, że wybieram się na Maltę. – Koniecznie musisz to miejsce odwiedzić! Lubię tajemnicze historie, dlatego uwzględniłam wycieczkę na Gozo, siostrzaną wyspę Malty, w swoich planach. I okazało się to strzałem w dziesiątkę. Obie wyspy mają swoje mocne strony, ale to właśnie Gozo bardziej skradła moje serce. I nie wykluczam, że miało na to wpływ owo miejsce mocy zlokalizowane na terenie kompleksu megalitycznych świątyń Ġgantija. Te niezwykłe obiekty, starsze niż egipskie piramidy, według lokalnych legend miała zbudować rasa gigantów, którzy zamieszkiwali wyspę tysiące lat temu i w jakichś niewyjaśnionych okolicznościach zniknęli. Któż bowiem inny niż giganci byłby w stanie w owym czasie układać 50-tonowe bloki, nie dysponując zaawansowaną technologią. Odwiedzając to miejsce, trudno nie być pod wrażeniem geniuszu dawnych budowniczych, który wykracza poza ramy naszego zrozumienia. I dziwić się rozlicznym mniej lub bardziej fantastycznym mocom, które są temu obiektowi przypisywane. Naukowcy też nie mają jednoznacznej odpowiedzi – ich zdaniem na Gozo najprawdopodobniej uprawiano kult płodności związany z boginią matką, a kształt świątyń miał odzwierciedlać jej dające życie i jego odrodzenie łono. Bez względu jednak na to, która z wersji do nas bardziej przemawia, z całą pewnością na Gozo odpoczniemy i nabierzemy sił życiowych. Kameralna wyspa skłania do spacerów, kontemplowania natury, podporządkowania się rytmom dnia i celebracji drobnych przyjemności, a lokalna kuchnia ma ich wiele. Od ħobż biż-żejt, czyli chleba z oliwą i pomidorami, po stuffat tal-qarnit – rodzaju potrawki z ośmiornicy. A na deser warto wynająć łódź, by zagubić się w fantastycznym labiryncie klifów, urokliwych skalnych mostów i sekretnych zatok z plażami idealnymi na piknik i powitanie zachodu słońca. Dlatego w tym wydaniu *Kaleidoscope* zapraszamy Państwa na Gozo i jej siostrzaną Maltę, gdzie usłyszycie jeszcze więcej niesamowitych historii.

ENG

"Did you know that Gozo is home to one of the Earth's most important chakras?" said my friend when she heard I was going to Malta. "You absolutely must visit this place!" I've always enjoyed mysterious stories, so I made sure to include a trip to Gozo—Malta's sister island—in my plans. And it turned out to be a brilliant decision. Both islands have their own charm, but it was Gozo that truly stole my heart. I wouldn't be surprised if that had something to do with the energy of this place of power, located at the site of the megalithic temple complex of Ġgantija. These remarkable structures – older than the Egyptian pyramids – are, according to local legend, said to have been built by a race of giants who once inhabited the island and mysteriously vanished. After all, who else but giants could have stacked 50-tonne stones without advanced technology? Standing among the ruins, it's hard not to be awed by the brilliance of the ancient builders –a genius that surpasses our contemporary understanding. And it's equally hard not to be intrigued by the many fantastic powers attributed to the site. Not even scientists have come up with a definitive explanation. According to current theories, the people of Gozo likely practised a fertility cult centred on a mother goddess, and the temples were designed to depict her womb–symbolizing life, creation, and rebirth. However, no matter which version of the story most resonates, one thing is certain: Gozo is a place to relax and reenergise. This intimate island invites slow living–walking, connecting with nature, following the rhythm of the day, and savouring life's small pleasures. And the local cuisine offers plenty of those pleasures, from Ħobż biż-Żejt – a traditional bread with olive oil and tomatoes–to Stuffat tal-Qarnit, a hearty octopus stew. For dessert, rent a boat and lose yourself in a dreamlike maze of cliffs, charming rock arches, and secret coves with quiet beaches–perfect for a picnic and watching the sun dip into the sea. That's why in this issue of *Kaleidoscope*, we invite you to discover Gozo and its sister island, Malta, where even more incredible stories await.

Gozo skłania do spacerów, kontemplowania natury, podporządkowania się rytmom dnia i celebracji drobnych przyjemności.

Gozo invites walking, connecting with nature, following the rhythm of the day, and savouring life's small pleasures.

Agnieszka Frenes

redaktor naczelna | editor in chief

©ADOBE STOCK, ARCHIWUM PRYWATNE

AVIATOR
SWISS MADE WATCHES
PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA
NIEDZIELA
PZL-ASz 62
Historia Polskiego Lotnictwa
LIFT • DC-3
PROPULSION
Nr ref. V.3.36.2.294.4 PL
Cena: 6600 PLN
DAY-DATE
MECA-41
Douglas
- Polska Edycja -
SWISS MADE
APART.pl

94

What's on

10 **Wydarzenia kulturalne**
Cultural Events

Business

22 **Nowości**
News

Travel

30 **Podróż życia: Malta**
Journey of a Lifetime: Malta

40 **Dlaczego warto odwiedzić Barcelonę**
Why? Barcelona

42 **Inspiracje: Miasta AI**
Inspirations: AI Cities

52 **Dlaczego warto odwiedzić Dubrownik**
Why? Dubrovnik

60 **Polska: miejscowości uzdrowiskowe**
My Poland: Health Resorts

Interview

78 **Robert Sowa**

Science

86 **Kosmos**
Cosmos

Good Food

94 **Nowalijki na talerzu**
Spring's Early Harvest on a Plate

Trends

102 **Beauty**
104 **Must have**
110 **Dobry adres**
Good Address

Travel a LOT

108 **Cyberbezpieczeństwo**
Cybersecurity

© ADOBE STOCK, GETTYIMAGES, SHUTTERSTOCK(4)

kaleidoscope

e-mail: kaleidoscope@burdamedia.pl

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

BurdaMedia Polska

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 Jaźdżyński

REKLAMA:
Chief Commercial Officer
Michał Helman

Sales Director
Katarzyna Nowakowska
t. +48 692 440 118

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

Coordinator
Edyta Brzezicka

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

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

MOODSCENTBAR.COM

Największa PERFUMERIA niszowa w Polsce

Warszawa
ul. Tamka 33

Warszawa
ul. Bracka 3

Warszawa
ul. Mokotowska 9

Warszawa
Wonderberry by Mood Scent Bar
Tamka 34

Poznań
ul. Szamarzewskiego 10

Wrocław
ul. Włodkowica 19

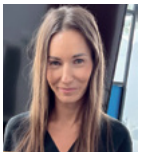
Łódź
ul. Piotrkowska 6

Katowice
ul. Plac Miarki 2

Kraków
ul. Krowoderska 41 / 1

MOOD SCENT BAR

Kultura Culture



poleca
recommended by

AGNIESZKA MICHALAK

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

Wystawa / Theatre

PARIS

IKONICZNY REALIZM Iconic Realism

Enigmatyczne obrazy inspirowane Munchem i Blakiem, 60 portretów, płótna będące swoistym dialogiem z van Goghiem czy Picassem, instalacje wideo i ostatnie prace – w sumie ponad 400 dzieł jednego z najwybitniejszych współczesnych malarzy, Davida Hockneya pokaże Muzeum Fundacji Louis Vuitton. – Ta wystawa znaczy dla mnie bardzo wiele, bo jest największą, jaką kiedykolwiek miałem – mówi brytyjski artysta. A my idziemy ją zobaczyć!

Enigmatic images inspired by Munch and Blake, 60 portraits, canvases that engage in a dialogue with Van Gogh or Picasso, video installations, and recent works–in total, over 400 pieces by the outstanding contemporary painter David Hockney will be showcased at the Louis Vuitton Foundation Museum. "This exhibition means a great deal to me, as it's the largest I've ever had," the British artist states. And with that, we're off to see it!

***David Hockney 2025*, do 31.08.25, Fondation Louis-Vuitton, Paryż**

Powyżej:
David Hockney, *Portret artysty (Basen z dwiema postaciami), 1972*, akryl na płótnie
Above: David Hockney, *Portrait of an Artist (Pool with Two Figures)*, 1972, acrylic on canvas

Po prawej: Helena Zielińska (1894–1951), Popiersie kobiety, ok. 1930, gips malowany, Muzeum Narodowe w Warszawie
Right: Helena Zielińska (1894-1951), Bust of a Woman, c. 1930, painted plaster, The National Museum in Warsaw

WARSAW

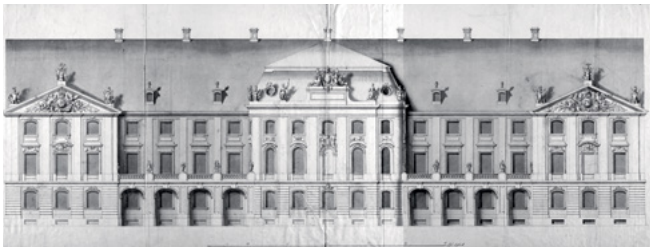
ZROZUMIEĆ ARCHITEKTURĘ

Understanding Architecture

Oryginalne XVIII-wieczne rysunki architektoniczne, które przedstawiają plany rozbudowy Zamku Królewskiego z czasów panowania Augusta II Mocnego i Augusta III możemy zobaczyć na najnowszej wystawie w Zamku Królewskim w Warszawie. Ekspozycja pozwala lepiej zrozumieć architekturę jako narzędzie wpływu. Przybliża też fascynujący rozdział w dziejach Rzeczypospolitej – czas politycznego kryzysu, ale i kulturowego ożywienia.

Original 18th-century architectural drawings detailing plans for the expansion of the Royal Castle during the reigns of Augustus II the Strong and Augustus III are featured in the latest exhibition at the Royal Castle in Warsaw. The exhibition offers a deeper understanding of architecture as an instrument of influence. It also illuminates a fascinating chapter in the history of the Polish–Lithuanian Commonwealth – a period marked by political crisis yet also cultural revival.

***Saskie wizje. Architektura władzy*, Zamek Królewski w Warszawie, do 20.07.**



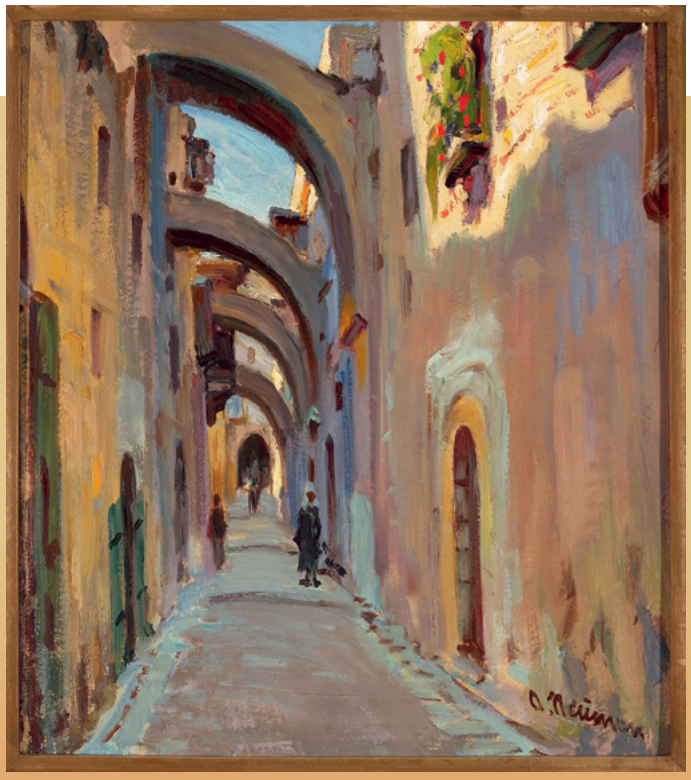
Projekt fasady saskiej od strony Wisły, Pöppelmann ok. 1739–1740, Sächsisches Staatsarchiv - Hauptstaatsarchiv Dresden
Design of the Saxon façade from the Vistula side, c. 1739–1740, Sächsisches Staatsarchiv - Hauptstaatsarchiv Dresden

WARSAW

Początek XX w. to czas, kiedy polskie akademie artystyczne dopiero otwierały się dla kobiet. Dlatego polskie malarki i rzeźbiarki szukały możliwości kształcenia chociażby w Paryżu, który dla Meli Muter, Miki Mickun, Jadwigi Broniewskiej i Olgi Niewskiej stał się domem twórczych poszukiwań. Ich prace pokazuje warszawskie Muzeum Narodowe.

The beginning of the 20th century was a time when Polish art academies were just beginning to open their doors to women. Consequently, Polish painters and sculptors sought educational opportunities elsewhere—often in Paris, which became a hub of creative exploration for Mela Muter, Mika Mickun, Jadwiga Broniewska, and Olga Niewska. Their works are currently on display at the National Museum in Warsaw.

***Kierunek Paryż. Polskie artystki z pracowni Bourdelle'a*, do 26.10.2025, Muzeum Rzeźby w Królikarni, oddział Muzeum Narodowego w Warszawie**



Powyżej: Abraham Neuman (1873–1942), *Uliczka pod łukami w Jerozolimie*, ok. 1925–1927, Muzeum Narodowe w Warszawie
Above: Abraham Neuman (1873-1942) *Street with Arches in Jerusalem*, c. 1925-1927, National Museum in Warsaw

Po prawej: Skrzynka na Koran, Kair, XIX/XX w., Muzeum Narodowe w Warszawie
Right: Qur'an box, Cairo, 19th/20th c., National Museum in Warsaw

WARSAW

OTWARTA PRZESTRZEŃ Open Space

Jest największym miastem Izraela, w którym spotykają się trzy religie: judaizm, chrześcijaństwo i islam. Ta wielokulturowość odbija się w sztuce i architekturze tego fascynującego miasta. W warszawskim Narodowym o Jerozolimie opowiadają święte księgi, rysunki, akwarele, monety, zdjęcia i pamiątki z dawnych podróży, ale też prace twórców współczesnych.
As Israel's largest city and the meeting point of Judaism, Christianity, and Islam, Jerusalem's multiculturalism is vividly reflected in its art and architecture. Now, at the National Museum in Warsaw, Jerusalem comes to life through a captivating collection of holy books, drawings, watercolors, coins, photographs, and evocative souvenirs from past journeys.

***Drogi do Jerozolimy*, do 20.07.2025, Muzeum Narodowe w Warszawie**

Na wystawie *1945. Nie koniec, nie początek* do zobaczenia projekt ZAAM Marka Cecuły.
At the exhibition titled "1945. Not the End, Not the Beginning" we can see ZAAM, the installation by Marek Cecuła

WARSAW

W 80. rocznicę zakończenia II wojny światowej opowiadamy, czym był ten czas dla ocalałych Żydów, co wówczas czuli i myśleli, jakich wyborów dokonywali w pierwszych powojennych latach – *tak o najnowszej wystawie w Muzeum POLIN opowiada Zygmunt Stępiński, dyrektor placówki. Na ekspozycji zobaczymy m.in. osobiste pamiątki, listy, zdjęcia i dokumenty ocalałych, a uzupełnią ją prace współczesnych artystów i artystek, m.in. Marka Cecuły (na zdj.), Alicji Bielawskiej, Marii Ka czy Wiktora Freifelda.*

Marking the 80th anniversary of the end of World War II, the POLIN Museum's latest exhibition delves into the experiences of Holocaust survivors – their feelings, thoughts, and the decisions they faced in the immediate postwar years, explains Zygmunt Stępiński, the museum's director. The exhibition features personal keepsakes, letters, photographs, and documents belonging to survivors, alongside works by contemporary artists such as Marek Cecuła (pictured), Alicja Bielawska, Maria Ka, and Wiktor Freifeld.

***1945. Nie koniec, nie początek*, do 15.03.25., Muzeum POLIN w Warszawie**

OPEN'ER FESTIVAL

Powered by Orange

02-05.07.2025 GDYNIA

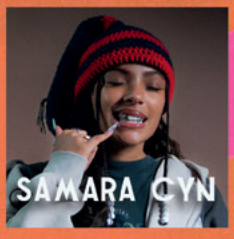
LOTNISKO GDYNIA-KOSAKOWO

EUROPEAN FESTIVAL AWARDS 14TH EDITION CELEBRATING THE FESTIVAL SEASON 2024

WINNER BEST MAJOR FESTIVAL

DOTYCHCZAS OGŁOSZENI:

W KOLEJNOŚCI ALFABETYCZNEJ:



... I WIELU INNYCH

OPENER.PL

PROMOTOR ALTER ART

GŁÓWNY SPONSOR orange

PARTNER STRATEGICZNY GDYNIA

EGZYSTENCJALNA ODYSEJA
Existential Odyssey

Muzyczno-psychologiczny thriller, którego scenariusz został oparty na... szóstym albumie studyjnym kanadyjskiego piosenkarza The Weeknd. Artysta zagrał też główną rolę. Jego bohater – muzyk (a jakże) cierpi na bezsenność i depresję, a na domiar złego tajemniczy nieznajomy wciąga go w egzystencjalną odyseję. Tylko dla widzów o mocnych nerwach!
This musical-psychological thriller unfolds based on the sixth studio album by Canadian singer The Weeknd, who also stars in the lead role. His character – a musician, naturally – grapples with insomnia and depression. Compounding his struggles, a mysterious stranger pulls him into an existential odyssey. Viewer discretion advised due to intense themes!

***Hurry Up Tomorrow*, reż. Trey Edward Shults**

CO SIĘ BARDZIEJ OPŁACA
What's More Worth It

Szpiegowskie kino w niezłym wydaniu. Kathryn Woodhouse jest agentką wywiadu podejrzewaną o zdradę kraju. Dlatego jej mąż – też agent – staje przed niełatwym wyborem: małżeństwo czy lojalność wobec ojczyzny. Na ekranie Cate Blanchett, Michael Fassbender i Pierce Brosnan, a za kamerą Steven Soderbergh (*Traffic*, *Ocean's Eleven*).
Classic spy cinema in solid form. Intelligence agent Kathryn Woodhouse is suspected of betraying her country. Her husband – also an agent – faces a difficult choice: his marriage or his loyalty to the homeland. Starring Cate Blanchett, Michael Fassbender, and Pierce Brosnan, with Steven Soderbergh (*Traffic*, *Ocean's Eleven*) directing.

***Szpiedzy*, reż. Steven Soderbergh**

Z POLSZCZYZNĄ ZA PAN BRAT
Polish Like a Pro

Wiecie, że słowo „kotwica" pierwotnie oznaczało samicę kota? Jak powinniśmy poprawnie używać feminatywów? Czym jest norma językowa? I jaka jest etymologia słów: essa, krindż i dzban? Na te wszystkie Państwa pytania w swoim poradniku odpowiada Mateusz Adamczyk, edukator, polonista oraz mistrz mowy polskiej.
Did you know that the word "kotwica" (anchor) originally meant a female cat? How should we correctly use feminine forms in Polish? What constitutes a language norm? And what is the etymology of words like "essa", "krindż" and "dzban"? Mateusz Adamczyk – educator, Polish language expert, and winner of the Master of Polish Speech title – answers all these questions in his new guide.

***Jak słowo daję*, Mateusz Adamczyk, Znak**

W PEWNYM DOMU...
In a Certain House...

Gdybyście trafili na opuszczoną chatę w lesie, odważylibyście się w niej zatrzymać? Pewna para młodych kochanków, która uciekła z purytańskiej kolonii w Ameryce Północnej, decyduje się na taki krok. Nie wiedzą jeszcze, że przekraczając próg domu, trafili do krainy, w której rządzą prawa natury. Wciągające i zgrabnie napisane.
If you stumbled upon an abandoned cabin deep in the woods, would you dare to stay the night? A young couple, fleeing a Puritan colony in North America, decides to take that very chance. Little do they know that by crossing the threshold, they've entered a realm governed by the raw laws of nature. Gripping and cleverly written.

***W północnym domu*, Daniel Mason, Wydawnictwo Poznańskie**

PODSŁUCHANE
Overheard

W *Życiu zewnętrznym*, które nie jest ani reportażem, ani rasową powieścią, a raczej zbiorem migawek, spostrzeżeń, refleksji, noblistka Annie Ernaux przygląda się życiu w podparyskich kolejkach i przy kasie w supermarkecie. Podsłuchuje też, o czym rozmawiają kobiety wracające z pracy. Próbuje tym samym nakreślić przemiany społeczne, jakie zaszły w ostatnich dziesięcioleciach. Inspirujące.
In *The External Life*, Nobel laureate Annie Ernaux presents a collection of snapshots, observations, and reflections on life in the outskirts of Paris – commuter trains, supermarket checkouts, and women's conversations on their way home. Through these ordinary moments, she captures subtle yet profound social changes over recent decades. Inspiring.

***Życie zewnętrzne*, Annie Ernaux, Wydawnictwo Czarne**

KUP SWÓJ BILET

BILET INFO

GET YOUR TICKET

www.biletinfo.pl

Rafał Sarnecki podczas koncertu w ramach projektu JAZZ PO POLSKU
Rafał Sarnecki during a concert as part of the *JAZZ PO POLSKU* project.

Koncert / Concert

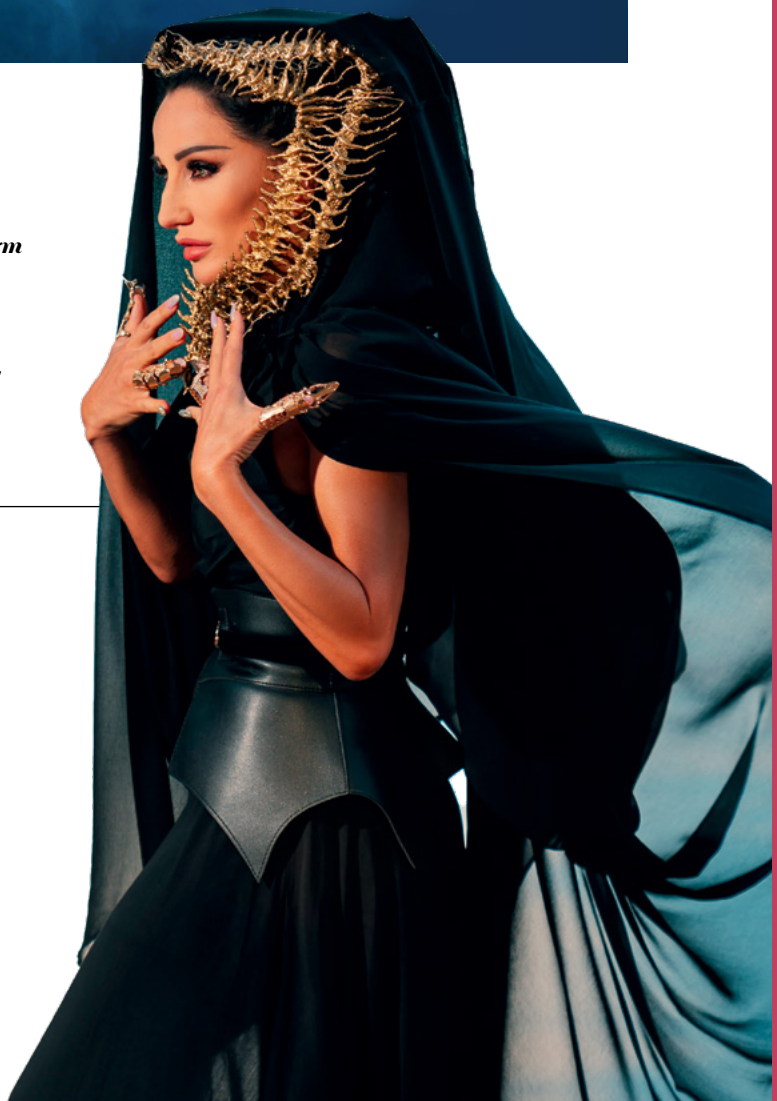
Z JAZZEM PRZEZ ŚWIAT
With Jazz Around The World

Cykl koncertów tria Lemańczyk/Golicki/Sarnecki w Chinach i Japonii otworzy tegoroczną edycję JAZZ PO POLSKU. – Celem projektu jest pokazanie azjatyckiej publiczności najzdolniejszych polskich jazzmanów młodego pokolenia – tłumaczy Jakub Krzeszowski, inicjator koncertów, które od 2014 r. odbywają się na całym świecie.
This year's JAZZ PO POLSKU festival will begin with a series of concerts by the Lemańczyk/Golicki/Sarnecki trio in China and Japan. "The project aims to present the most talented young Polish jazz musicians to Asian audiences," explains Jakub Krzeszowski, the initiator of these concerts, which have been held globally since 2014.

JAZZ PO POLSKU ***Dookoła Świata/Przystanek Azja***
jazzpopolsku.pl

***Everywhere I Went Led Me To Where I Didn't Want To*, Tom Grennan, Sony Music**

1,5 miliona sprzedanych albumów i 2,5 miliarda odsłuchań – Tom Grennan nie zwalnia tempa i wraca ze swoim czwartym studyjnym albumem, który rozkręci każdą domówkę.
Having sold 1.5 million albums and garnered 2.5 billion streams, Tom Grennan returns with his fourth studio album, poised to ignite any house party.



BASEL

Konkurs / Contest

MOJE IMIĘ GAJA
My Name is Gaja

...śpiewa Justyna Steczkowska w utworze, który zaprezentuje na tegorocznej Eurowizji. Mimo że w ciągu 30 lat polscy artyści zaledwie trzy razy znaleźli się w czołowej „10" finału (Edyta Górniak, Ich Troje, Michał Szpak), w tym roku apetyt na sukces jest ogromny. Nasza reprezentantka ma bowiem świetne notowania wśród fanów konkursu. Trzymamy kciuki i głosujemy!
...sings Justyna Steczkowska in her entry for this year's Eurovision. Despite Polish artists only reaching the top 10 of the final three times in the past 30 years (Edyta Górniak, Ich Troje, Michał Szpak), there's a strong desire for success this year. Our representative is receiving significant support from Eurovision fans. Let's keep our fingers crossed and vote!

69. Konkurs Piosenki Eurowizji, 13, 15 i 17.05.25, St. Jakobshalle w Bazylei
15.03.2025

CULTURE SPARKS UNITY

Od stycznia do czerwca 2025 r., w ramach polskiej Prezydencji w Radzie UE, w ponad 20 krajach odbywa się blisko 100 wydarzeń, które przybliżą międzynarodowej publiczności polską scenę kulturalną. Program pod hasłem Culture Sparks Unity ukazuje kulturę jako siłę łączącą ludzi, tworzącą przestrzeń do spotkań, dialogu i wzajemnego zrozumienia. Jest on organizowany przez Instytut Adama Mickiewicza w ramach programu kulturalnego koordynowanego przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego, a prezentuje zarówno uznane, jak i wschodzące artystki/artystów. Skupia się na ideach solidarności, międzynarodowej współpracy oraz promocji młodych talentów. Współtworzą go nie tylko polskie twórczynie/twórcy, ale także artystki/artyści, którzy z różnych powodów opuścili swój kraj i znaleźli schronienie w Polsce.

During Poland's Presidency of the EU Council from January to June 2025, nearly 100 events across over 20 countries will showcase the Polish cultural scene to an international audience. The program, themed "Culture Sparks Unity," presents culture as a unifying force that fosters connection, dialogue, and mutual understanding. Organized by the Adam Mickiewicz Institute as part of the cultural program coordinated by the Ministry of Culture and National Heritage, it features both established and emerging artists. The initiative emphasizes solidarity, international cooperation, and the promotion of young talent, and is co-created by Polish artists as well as those who have sought refuge in Poland.

Pełny program wydarzeń dostępny jest na stronie:
The full programme of events is available at:
poland2025eu.culture.pl

© FOT. JAKUB CELEJ, IAM

Ministry of Culture and National Heritage
Republic of Poland

ADAM MICKIEWICZ INSTITUTE

POLAND25.EU

Polska Prezydencja w Radzie UE
Polish presidency of the Council of the EU
Présidence polonaise du Conseil de l'UE

Teatr / Theatre

GDAŃSK

SŁOWO PRZECIWKO SŁOWU
Word Against Word

Ferdinand von Schirach to nie tylko jeden z ciekawszych współczesnych pisarzy niemieckich, ale też ceniony prawnik. Jego sztukę o zawiłościach związku dwojga zakochanych bierze na warsztat dyrektor Teatru Wybrzeże, Adam Orzechowski. Katharinę i Christiana połączył namiętny romans. Tylko dlaczego znaleźli się na sali sądowej?
Ferdinand von Schirach, a compelling contemporary German writer and respected lawyer, explores the intricacies of a relationship in his play, now being staged by Adam Orzechowski, director of Teatr Wybrzeże. Katharina and Christian were once brought together by a passionate affair. But what has led them to a courtroom?

***Jej słowo. Jego słowo*, reż. Adam Orzechowski, Teatr Wybrzeże w Gdańsku, premiera 9.05.25**

Podczas tegorocznego Open'era wystąpią m.in. Lola Young, Camila Cabello i Grace Abrams.
Lola Young, Camila Cabello, and Gracie Abrams are among some of the exciting artists scheduled to perform at Opener 2025.

Festiwal / Festival

GDYNIA

WIDZIMY SIĘ POD SCENĄ! See You Under the Stage

Tego pana nikomu nie trzeba przedstawiać, bo Open'er to największy festiwal muzyczny w Polsce i jeden z największych w Europie. W ubiegłym roku przyciągnął ponad 130 tys. uczestników. Przez ponad dwie dekady gościł wiele globalnych ikon muzycznych, czterokrotnie zdobywając prestiżowy tytuł Best Major Festival podczas European Festival Awards. Oprócz zróżnicowanego line-upu Open'er łączy muzykę z innymi formami sztuki i kultury, m.in. teatrem, wystawami i barwnymi instalacjami. Podczas tegorocznej edycji swój udział potwierdzili m.in. Linkin Park, Massive Attack, Nine Inch Nails, Gracie Abrams, Jorja Smith, FKA twigs czy Doechii. Są jeszcze bilety!

This man needs no introduction, as Open'er is the largest music festival in Poland and one of the biggest in Europe. Last year, it drew over 130,000 attendees. For over two decades, it has hosted numerous global music icons, earning the prestigious title of Best Major Festival four times at the European Festival Awards. Beyond its diverse musical lineup, Open'er blends music with other art forms and culture, including theater, exhibitions, and vibrant installations. This year's confirmed artists include Linkin Park, Massive Attack, Nine Inch Nails, Gracie Abrams, Jorja Smith, FKA twigs, and Doechii. Tickets are still available!

Open'er Festival, 2–5.07.25, Gdynia, *opener.pl*

© DAVID HOCKNEY/ART GALLERY OF NEW SOUTH WALES / JENNI CARTER, TEATR WYBRZEŻE W GDAŃSKU, ZAMEK KRÓLEWSKI W WARSZAWIE, MUZEUM NARODOWE W WARSZAWIE, KRZYSZTOF WILCZYŃSKI/MNW, MACIEJ JAŹWIECKI/MUZEUM HISTORII ŻYDÓW POLSKICH, IZABELLA KĘDZIERSKA/FUNDACJA JAZZ PO POLSKU, MARIUSZ MAJEWSKI, TEATR WYBRZEŻE W GDAŃSKU, MACIEK CZYŻEWSKI/ ALTER ART, M. P., SÄCHSISCHES STAATSARCHIV-HAUPTSTAATSARCHIV DRESDEN

motorola
A Lenovo company

smart connect

Motorola i Lenovo utworzyły ekosystem **Smart Connect** aby zapewnić efektywną pracę i umożliwić płynną integrację pomiędzy różnymi urządzeniami (smartfony, tablety oraz komputery z systemem Windows), łatwe zarządzanie oraz błyskawiczne przesyłanie plików. W nowej generacji usługi pojawiło się wsparcie ze strony sztucznej inteligencji **moto ai**, które znacznie usprawnia korzystanie i rozszerza możliwości **Smart Connect** na wybranych urządzeniach. Użytkownicy mogą teraz przesyłać materiały ze swojego smartfona do laptopa lub tabletu, czy też uruchomić strumieniowanie ekranu na telewizorze z pomocą moto ai lub korzystając z prostych poleceń głosowych.

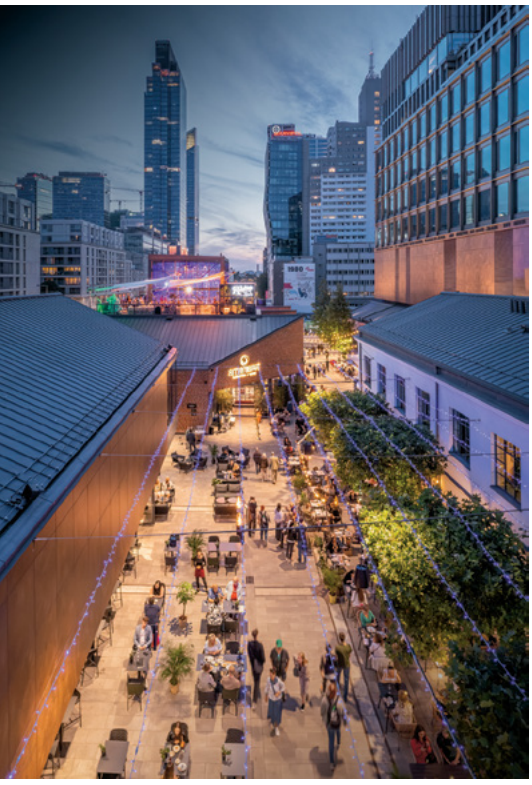
POZNAJ FUNKCJE SMART CONNECT:

- Przesyłanie obrazu ze smartfona na zewnętrzne wyświetlacze za pomocą Miracast oraz strumieniowanie aplikacji.
- Inteligentny schowek - umożliwia proste przenoszenie materiałów pomiędzy smartfonami, tabletami oraz komputerami z systemem Windows.
- AI Search - umożliwia stosowanie języka naturalnego, prostych poleceń głosowych do wyszukiwania dokumentów.
- Nowy, konfigurowany panel, który w jednym miejscu wyświetla wszystkie kompatybilne z usługą urządzenia (moto tag, słuchawki moto buds i komputer PC), pozwala nimi zarządzać i kontrolować.

Zeskanuj lub wejdź na
www.motorola.com/pl/motoverse/smart-connect

FABRYKA NORBLINA. THE MOST ENTERTAINING STREETS IN WARSAW.

51/53 Żelazna Street, Warsaw



amarBEIRUT Lebanese Fusion

Bibi's CAFE & BAR

Blue Cactus

BOCCA

Dary Natury

DONKEY SHOE

FOOD TOWN FABRYKA NORBLINA

FOOD TOWN BARS

moxo

Paradiso

THE Piano Bar MADDAM

ON THE GRILL

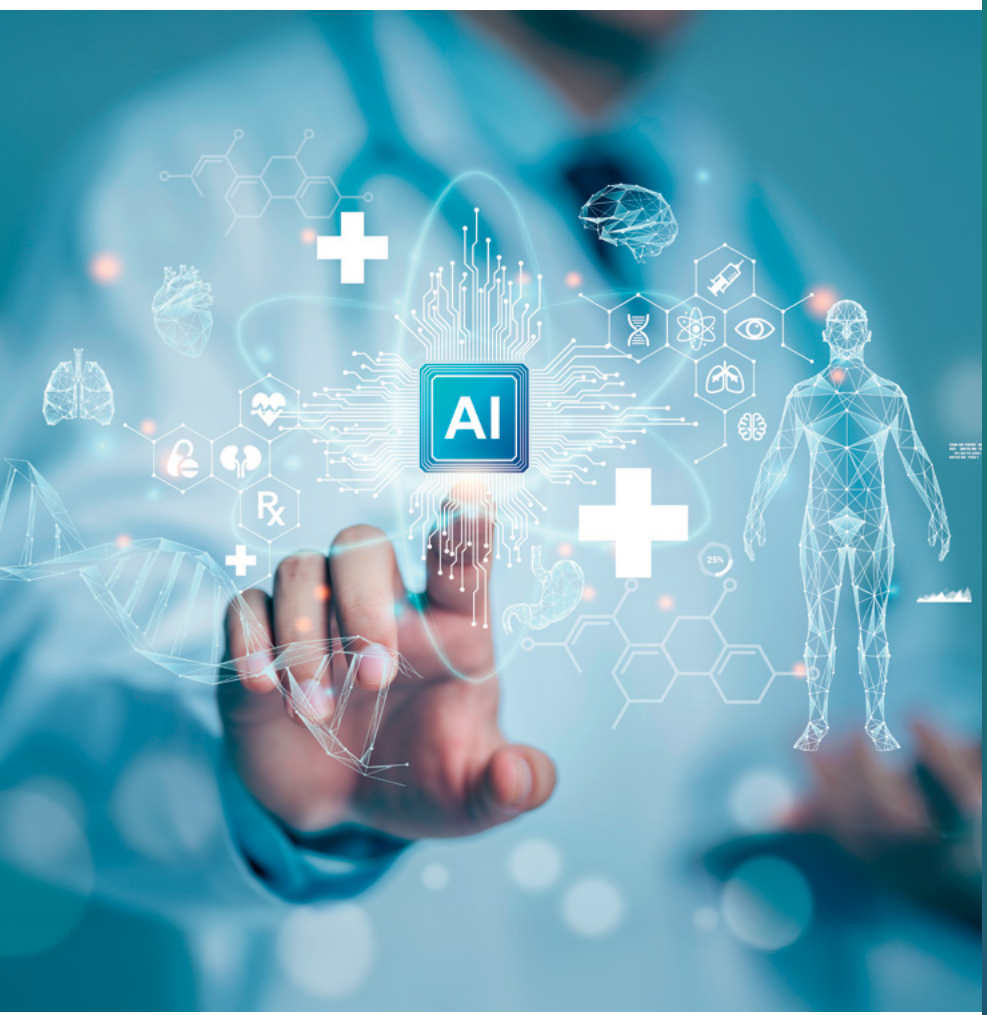
UWAGA PIWO

WINE FIRST

WIŚNIEWSKI

FABRYKA NORBLINA

tekst / by **PIOTR BŁASZCZYK**



POLSKA W CZOŁÓWCE MIAST PRZYSZŁOŚCI

POLAND AT THE FOREFRONT OF CITIES OF THE FUTURE

Polskie miasta zajmują wysokie miejsca w raporcie „European Cities and Regions of the Future 2025" za swój potencjał inwestycyjny i przyjazne środowisko dla biznesu. Warszawa, Kraków, Wrocław i Poznań wyróżniają się w kategoriach takich jak kapitał ludzki, jakość życia i przyjazność dla biznesu. Kraków i Wrocław są liderami wśród europejskich miast średniej wielkości, a Warszawa przyciągnęła globalnych gigantów, takich jak Google i Visa, co czyni Polskę atrakcyjnym miejscem dla inwestycji.

Polish cities are highly ranked in the "European Cities and Regions of the Future 2025" report for their investment potential and business-friendly environment. Warsaw, Kraków, Wrocław, and Poznań are prominent in categories such as human capital, quality of life, and business friendliness. Kraków and Wrocław lead among medium-sized European cities, while Warsaw has attracted global giants like Google and Visa, solidifying Poland's appeal as an investment destination.

SZTUCZNA INTELIGENCJA A ZDROWIE PSYCHICZNE

ARTIFICIAL INTELLIGENCE AND MENTAL HEALTH

Polska firma Britenet Med otrzymała dotację w wysokości 1 mln euro od Europejskiego Instytutu Innowacji i Technologii (EIT) Zdrowie na rozwój MoodMon, czyli narzędzia opartego na sztucznej inteligencji. Ma ono zapewnić stałe monitorowanie stanu pacjentów z zaburzeniami, takimi jak: depresja i choroba afektywna dwubiegunowa, które dotykają ok. 280 mln osób na całym świecie. Tradycyjne metody monitorowania zdrowia psychicznego opierają się głównie na samoobserwacji i subiektywnych raportach. MoodMon gromadzi dane behawioralne z urządzeń mobilnych oraz technologii noszonych na ciele.

The Polish company Britenet Med has received a €1 million grant from the European Institute of Innovation and Technology (EIT) Health to develop MoodMon—an AI-based tool designed to continuously monitor the condition of patients with affective disorders, such as depression and bipolar disorder, which affect approximately 280 million people worldwide. Traditional methods of monitoring mental health rely on self-observation and subjective reports. MoodMon collects behavioral data from mobile devices and wearable technology, offering a more objective and continuous way to track mental well-being.

Kolejny statek zasila flotę ORLEN, zapewniając bezpieczne i stabilne dostawy gazu.

Energia jutra
zaczyna **się dziś**

NOWY GAZOWIEC ORLENU

+2 miliony domów zasilanych gazem

Niezależna energetycznie Polska

NOWOCZESNE ROLNICTWO
MODERN AGRICULTURE

Założony w 2023 r. polski start-up Cropler wdraża systemy zapewniające monitoring upraw oparty na sztucznej inteligencji. Jest to możliwe dzięki przenośnym kamerom, które śledzą stan roślin w czasie rzeczywistym. System wykorzystuje analizę opartą na zdjęciach i algorytmy AI do wykrywania problemów, poprawy wydajności i redukcji kosztów. Rolnicy mogą uzyskiwać dostęp do danych zdalnie, za pośrednictwem platformy internetowej. To pozwala na lepsze planowanie upraw i podejmowanie terminowych decyzji agronomicznych.
Founded in 2023, the Polish startup Cropler is implementing AI-powered systems for crop monitoring. This is achieved through portable cameras that track plant health in real time. The system employs image-based analysis and artificial intelligence algorithms to detect issues, enhance efficiency, and lower costs. Farmers can remotely access the data via an online platform, enabling improved crop planning and timely agronomic decision-making.

Dzięki temu urządzeniu rolnicy uzyskują dostęp do danych zdalnie, za pośrednictwem platformy internetowej.
Thanks to this device, farmers can access data remotely via an online platform.

ROBOTY WŚRÓD NAS
ROBOTS AMONG US

Jen-Hsun Huang – współzałożyciel Nvidia Corporation (jeden z największych na świecie producentów procesorów graficznych), zaprezentował na dorocznej konferencji firmy w San Jose w Kalifornii innowacyjne narzędzia programistyczne. A te – jak twierdzi – pomogą humanoidalnym robotom łatwiej poruszać się w świecie. – Roboty będą się dosłownie przechadzały wokół nas, co nastąpi w ciągu paru lat, na pewno mniej niż pięciu – zapowiedział.

Jen-Hsun Huang — co-founder of Nvidia Corporation, one of the world's leading producers of graphics processors — unveiled innovative developer tools at the company's annual conference in San Jose, California. These tools, he claims, will help humanoid robots navigate the world more easily. "Robots will literally be walking among us — and it's going to happen within a few years, definitely fewer than five," he announced.

Petsy zapewnia bezpieczeństwo zwierząt dzięki rygorystycznemu procesowi weryfikacji petsitterów.
Petsy ensures animal safety through a rigorous petsitter verification process.

ZAOPIEKUJ SIĘ MNĄ
TAKE CARE OF ME

Musisz wyjechać, ale nie możesz wziąć ze sobą swojego pupila? Temu problemowi wychodzi naprzeciw polska firma Petsy. To serwis, który łączy właścicieli czworonogów z osobami, które mogą zająć się zwierzęciem. Z takiej opcji skorzystać mogą obecnie posiadacze czworonogów w 40 polskich miastach i czterech czeskich. Start-up podaje, że na jego platformie zarejestrowanych jest ponad 90 tys. użytkowników.
Need to travel but can't bring your furry friend along? The Polish company Petsy offers a solution: a platform connecting pet owners with trusted individuals who can care for their animals. Currently, the service is available to pet owners in 40 Polish cities and four Czech cities. According to the startup, over 90,000 users are registered on the platform.

EUROPA NA GRANICY KRYZYSU WODNEGO

EUROPE ON THE VERGE OF A WATER CRISIS

Problem deficytu wody dotyka już jednej piątej terytorium UE i niemal jednej trzeciej jej obywateli. Niedobór wody zagraża stabilności wielu sektorów – od rolnictwa, przez przemysł spożywczy, aż po technologie przyszłości. Sam przemysł, w tym produkcja wodoru, półprzewodników czy centra danych, może do 2030 r. potroić zużycie wody. Wartość inwestycji w tym obszarze może sięgnąć 1 bln euro, w porównaniu do obecnych 192 mld.

Strategia to podstawa

Potrzebujemy ambitnej, odpowiednio finansowanej strategii odporności wodnej opartej na danych i długofalowym myśleniu. Sama realizacja obecnych wymogów unijnego prawa wodnego wymaga dodatkowo co najmniej 255 mld euro inwestycji na modernizację i rozbudowę infrastruktury wodno-kanalizacyjnej. Równocześnie wiele sprawdzonych rozwiązań, jak systemy retencji czy ponowne wykorzystanie wody, jest wykorzystywane w małym stopniu. Obecna polityka koncentruje się na zarządzaniu ryzykiem, a nie na budowie odporności. Tymczasem, jak pokazują dane CDP, koszty zaniechań mogą być aż pięciokrotnie wyższe niż nakłady potrzebne na zabezpieczenie zasobów wodnych.

Konkretne rozwiązania

Dlatego jako Federacja Przedsiębiorców Polskich działamy na rzecz budowy Strategii Odporności Wodnej w UE oraz odpowiedzialnego zarządzania zasobami wodnymi w Polsce – tłumaczy Magdalena Rzeczkowska, dyrektor Biura Federacji Przedsiębiorców Polskich w Brukseli, która przewodniczy grupie eksperckiej ds. finansowania wody przy Water Europe. – Aktywnie uczestniczymy także w pracach Water Resilience Coalition i prowadzimy stały dialog z Komisją Europejską. Wskazujemy konkretne rozwiązania: od budowy niezależnych ujęć wodnych, przez rozwój cyfrowej gospodarki wodnej, aż po innowacyjne modele finansowania. W ramach FPP działa także Komitet ds. Wody – przestrzeń współpracy dla firm, ekspertów i instytucji zainteresowanych odpowiedzialnym zarządzaniem zasobami wodnymi.

FPP CEE
WATER COMITTEE

29%

Terytorium Unii Europejskiej cierpi na chroniczne niedobory wody. A jej zużycie do 2030 r. może się potroić.

...of the European Union's territory suffers from chronic water shortages - and consumption could triple by 2030.

2%

Zaledwie tyle procent zasobów wodnych UE ponownie wykorzystuje. To zdecydowanie za mało w porównaniu z globalnymi liderami.

The EU reuses only this percentage of its water resources. This is far too little compared to global leaders.

Więcej: | For more, visit: *federacjaprzedsiebiorcow.pl*

The problem of water scarcity already affects one fifth of the EU's territory and nearly one third of its citizens. It poses a serious threat to the sustainability of many sectors – from agriculture and the food industry to future technologies. Industry alone, including hydrogen production, semiconductors, and data centres, could see water consumption triple by 2030. Investments in this area could reach up to €1 trillion, compared to the current €192 billion.

Strategy is the Key

We need an ambitious, adequately funded water resilience strategy –grounded in data and long-term thinking. Simply meeting the current requirements of EU water law will demand at least €255 billion in additional investment to upgrade and expand water and sanitation infrastructure. At the same time, many proven solutions—such as retention systems and water reuse—remain significantly underutilized. Current policies focus more on managing risk than on building true resilience. Meanwhile, CDP data shows that the cost of inaction could be up to five times higher than the investment required to secure water resources.

Effective Measures

That is why, as the Federation of Polish Entrepreneurs, we are working to build a Water Resilience Strategy within the EU and to promote responsible water resource management in Poland, explains Magdalena Rzeczkowska, Director of the Federation's Brussels Office and chair of the expert group on water financing at Water Europe. We also actively participate in the Water Resilience Coalition and maintain ongoing dialogue with the European Commission. We propose concrete solutions – from the construction of independent water intakes to the development of digital water management systems and innovative financing models. The FPP also hosts the Water Committee, a collaborative platform for companies, experts, and institutions committed to responsible water management.

American Cars Mania odbędzie się na lotnisku Muchowiec w Katowicach.
American Cars Mania will take place at Muchowiec Airport in Katowice.

GAZ DO DECHY PEDAL TO THE METAL

Zabytkowe chevrolety, cadillaki i mustangi, impale, vipery – w sumie prawie 2 tys. pojazdów z całego świata zjedzie do Katowic na XII edycję American Cars Mania (20–22 czerwca). Podczas wydarzenia będzie można porozmawiać z właścicielami chociażby starych amerykańskich ciężarówek, które pokonywały tysiące kilometrów po drogach USA, czy wziąć udział w spotkaniach z pasjonatami, którzy dają samochodom drugie życie. Gościem specjalnym będzie Maciej Stebel, policjant z USA, zastępca szeryfa z Nevady, który poprowadzi warsztaty. – Impreza powstała z naszych fascynacji amerykańskimi samochodami – ich pięknem, mocą i ponadczasowością – mówią organizatorzy Mariusz Wypychowski i Adam Rostalski.

Vintage Chevrolets, Cadillacs, Mustangs, Impalas, and Vipers –nearly 2,000 vehicles from around the world will converge in Katowice for the 12th edition of American Cars Mania, taking place from June 20th to 22nd. This event is a haven for car enthusiasts, offering the chance to converse with owners of classic American trucks that once traversed countless U.S. highways, or to participate in meetups with those dedicated to restoring vintage machines. This year's special guest is Maciej Stebel, a U.S. police officer and deputy sheriff from Nevada, who will lead workshops. "The event originated from our deep fascination with American cars—their beauty, power, and timeless appeal," explain organizers Mariusz Wypychowski and Adam Rostalski.

American Cars Mania to okazja do wymiany doświadczeń i pokazania swoich zabytkowych aut publiczności.
American Cars Mania offers an opportunity to exchange experiences and showcase your classic cars to the public.

© AMERICAN CARS MANIA, ADOBE STOCK (2), SHUTTERSTOCK (7), M.P. PETSY, M.P. CROPLER, M.P.

AKT URODZENIA TEŻ
BIRTH CERTIFICATE AS WELL

Podróżując do Stanów Zjednoczonych, Europejczyków może zaskoczyć kilka ważnych przepisów prawnych. Niepełnoletni w USA powinni być zarejestrowani w systemie ESTA oraz zawsze mieć przy sobie biometryczny paszport (z chipem RFID). Warto też wyposażyć się w akt urodzenia dzieci, szczególnie jeśli mają inne nazwisko niż rodzic. Jeśli jesteś opiekunem, weź ze sobą list upoważniający do podróży międzynarodowej podpisany przez oboje rodziców.

When traveling to the United States, Europeans might be surprised by a few key legal requirements. Minors must be registered in the ESTA system and must possess a biometric passport (containing an RFID chip). Additionally, it's advisable to carry a child's birth certificate, particularly if their last name differs from the parent's. If you are a legal guardian, ensure you have a signed letter of consent for international travel from both parents.

GLOBAL WOMEN IN LEADERSHIP
US EDITION

TERAZ KOBIETY
NOW WOMEN

Jak wygląda sytuacja kobiet na rynku pracy, jak walczyć ze stereotypami, jak zarządzać zmianą, wreszcie jak stworzyć w swojej firmie inkluzywny system, w którym każdy pracownik będzie miał takie same prawa. M.in. wokół tych zagadnień odbędą się dyskusje i panele w ramach Global Women in Leadership Summit, który odbędzie się w Nowym Jorku w dniach 29–30 maja. Tematem przewodnim tegorocznej imprezy będzie: *Amplifying Your Voices to Inspire Action*. Do zobaczenia!

What is the current situation for women in the job market? How can we fight stereotypes, manage change, and most importantly, create an inclusive system in the workplace where every employee has equal rights? These are just some of the key topics that will be explored through discussions and panels at the Global Women in Leadership Summit, taking place in New York on May 29–30. This year's theme: Amplifying Your Voices to Inspire Action. See you there!

PRZEPISY PRAWNE
LEGAL REGULATIONS

W USA obowiązuje także szereg przepisów dotyczących prywatności, które często różnią się od europejskich standardów, zwłaszcza w kontekście ochrony danych osobowych czy wchodzenia na cudzą posesję. Zaskoczeniem dla Europejczyków jest również minimalny wiek zakupu alkoholu. Nabywając takie napoje, należy mieć skończone 21 lat, podobnie jest z wyrobami tytoniowymi i saszetkami nikotynowymi, które niedawno zostały uznane przez amerykański Urząd Żywności i Leków (FDA) za produkt o zmniejszonej szkodliwości w porównaniu z papierosami.

The U.S. also has a range of privacy laws that often differ from European standards, particularly concerning data protection and trespassing on private property. One aspect that frequently surprises Europeans is the legal minimum age for purchasing alcohol. You must be at least 21 years old to buy alcoholic beverages – the same age requirement applies to tobacco products and nicotine pouches, which the U.S. Food and Drug Administration (FDA) recently recognized as a reduced-risk alternative compared to traditional cigarettes.

Bez stali nie ma cywilizacji

Without Steel There Is No Civilization

JSW SA

Węgiel metalurgiczny to nieskończony potencjał rozwoju

Metallurgical coal has unlimited growth potential

0,56 t
węgiel metalurgiczny | metallurgical coal

»»

0,40 t
koks | coke

»»

1 t
stal | steal

Czy wyobrażamy sobie świat bez aut, biurowców czy mostów? Niemal wszystko, co nas otacza, ma związek ze stalą. Nawet drewniane meble produkowane są w stalowych halach, w których pracują maszyny zbudowane głównie ze stali. Przypomnijmy, stal to stop żelaza i węgla oraz kilku innych pierwiastków. Ale to węgiel jest tu kluczowy. To surowiec metalurgiczny, który sprawia, że stal jest tak wytrzymała i od setek lat wykorzystywana jako materiał w budownictwie, inżynierii oraz w każdym aspekcie naszego życia. Nawet wiatraki, będące źródłem energii odnawialnej, buduje się ze stali. Każda tona węgla metalurgicznego, zwanego też koksowym to ok. 0,70 tony koksu, który umożliwia wytworzenie od 1,6 do 2,1 tony surówki hutniczej. Jeden wiatrak to nawet 400 ton stali. A największym producentem tego surowca w Unii Europejskiej jest zlokalizowana w południowej części Polski Jastrzębska Spółka Węglowa SA.

UE umieściła węgiel koksowy na liście 30 surowców krytycznych, a więc mających strategiczne znaczenie dla rozwoju unijnej gospodarki, trudno zastępowalnych i obarczonych wysokim ryzykiem dostaw.

Węgiel metalurgiczny wydobywany w kopalniach JSW wykorzystywany jest w Europie Środkowej przez lokalne huty należące do międzynarodowych producentów stali. Produkowany przez Grupę JSW wysokiej jakości koks jest też sprzedawany na rynku globalnym. Głównymi odbiorcami produktów Grupy JSW są klienci w Polsce, Niemczech, Austrii, Czechach, Słowacji, we Włoszech oraz Indiach.

Can we imagine a world without cars, office buildings, or bridges? Almost everything around us is related to steel. Even wooden furniture is produced in steel halls, using machines built mainly of steel. Let us recall that steel is an alloy of iron, carbon, and several other elements, but carbon is key. It is the metallurgical raw material that gives steel its durability and has been used for hundreds of years in construction, engineering, and every aspect of our lives. Even windmills, a source of renewable energy, are built of steel. Each tonne of metallurgical coal, also known as coking coal, yields approximately 0.70 tonnes of coke, which in turn allows for the production of 1.6 to 2.1 tonnes of pig iron. A single windmill can contain up to 400 tonnes of steel. And the largest producer of this raw material in the European Union is Jastrzębska Spółka Węglowa SA, located in southern Poland.

The EU has included coking coal on its list of 30 critical raw materials, defined as those of strategic importance for the development of the EU economy, difficult to replace, and facing a high supply risk.

Metallurgical coal extracted from JSW mines is used in Central Europe by local steel mills belonging to international steel producers. High-quality coke produced by the JSW Group is also sold on the global market. The main customers for JSW Group products are located in Poland, Germany, Austria, the Czech Republic, Slovakia, Italy, and India.

jsw.pl

Na pierwszym planie bazylika Matki Bożej z góry Karmel w Valletcie. Zarówno świątynia, jak i całe miasto zostały wpisane na listę UNESCO.
In the foreground, the Basilica of Our Lady of Mount Carmel in Valletta. Both the church and the entire city are UNESCO World Heritage sites.

Dwie siostry
Two Sisters

Strojna w barok Malta baluje w nocnych klubach i gra w hollywoodzkich superprodukcjach, a cichutka wysepka Gozo strzeże tradycji całego archipelagu.

Malta, adorned in Baroque splendour, pulses with nightlife in its nightclubs and shines in Hollywood blockbusters, while the quiet island of Gozo preserves the archipelago's traditions.

Ognia! – Syk lontu przechodzi w armatni ryk. Szczęk oręża świdruje uszy, dym kąsa źrenice. Słońce skrzy się szkarłatem na zbrojach rycerzy-mnichów. Od krzyku rannych drżą mury Fortu św. Elma – maltańskiego bastionu joannitów, który od czterech miesięcy szturmuje armia Sulejmana Wspaniałego. Jest 7 września 1565 r. Została garstka obrońców, za chwilę na mury wedrą się osmańscy marynarze. Już słychać łoskot drabin. I nagle dzieje się coś dziwnego. Dowódca szpitalników ściąga hełm, idzie w stronę kolorowych parasoli i siada przy stoliku. – *Doppio, please!* – woła do kelnera i po chwili, sącząc smolistą kawę, wpatruje się w niebieską kreskę horyzontu. Dołącza do niego reszta kawalerów. Koniec bitwy! Nadciąga odsiecz z Sycylii. Za chwilę turecka flota zacznie paniczną ucieczkę na wschód. Orkiestra wygrywa radosną melodię, publiczność bije brawo. Kończy się historyczna rekonstrukcja upamiętniająca Wielkie Oblężenie Malty. Jedna z wielu odgrywanych latem na ulicach miast archipelagu. Wbity w zbroję triumfator – wielki mistrz Jean de la Valette (w jego roli wąsaty Clive, miejscowy szkutnik) rozkazuje budowę nowej stolicy – Valletty. Pancernego miasta, które niby pięść chrześcijańskiego świata raz na zawsze wybije niewiernym z głów pomysły na wyprawy do Europy.

DISCO Z WIELKIM INKWIZYTOREM

Gdyby sławetny Jean de la Valette zajrzał dziś do stolicy, musiałby wypić beczkę girgentiny (lokalnego wina), żeby oswoić się z widokiem turystów ze Stambułu czy Dubaju uzbrojonych w selfie-kijki i szturmujących świątynie pod wodzą (o zgrozo!) księży przewodników. – Malta jest w awangardzie społecznych przemian; nie dość, że uwielbia sprzeczności, to potrafi je znakomicie łączyć – opowiada Daniel, mój przewodnik po Valletcie. – Rano idzie do kościoła, a nocą bawi się tak żarliwie, że grzechy główne zamienia w cnoty – dodaje, prowadząc mnie na wieżę w narożniku fortu. Ślimakowate schody są jak wehikuł czasu. – Z góry miasto wygląda, jakby obyczajności wciąż strzegł tu wielki inkwizytor Fabio Chigi, późniejszy papież Aleksander VII. Cóż, w kwestii architektury jesteśmy niereformowalni. Albo barok, albo śmierć! – śmieje się Daniel, przykładając do czoła oszronioną puszkę kinnie, napoju z gorzkich pomarańczy. – Upał przytępia zmysły, igra z optyką. Pejzaż faluje w rozpalonym powietrzu. Omiatam wzrokiem wzniesione z piaskowca świątynie, pałace, rycerskie dwory. Jestem pewien, że gdyby nie spinający zabudowę pas potężnych murów, całe to stłoczone na malutkim półwyspie miasto (kilometr długości i kilkaset metrów szerokości) runęłoby do morza. – Na lewo

tekst / by
RADOSŁAW ŻYDONIK
dziennikarz *National Geographic Traveler*
journalist of *National Geographic Traveler*

1. Valletta jest najdalej wysuniętą na południe europejską stolicą. Łatwo znaleźć tu dobrą restaurację, ale trudniej o stolik.
Valletta is the southernmost capital in Europe. Finding a great restaurant is easy, getting a table is the real challenge.

2. Królik duszony z ziemniakami w sosie śmietanowym. Brzmi pysznie, prawda?
Rabbit stewed with potatoes in a creamy sauce. Sounds delicious, doesn't it?

3. Górne Ogrody Barrakka to park z monumentami, fontanną i tarasem w Valletcie.
The Upper Barrakka Gardens is a park in Valletta featuring monuments, a fountain, and a scenic terrace.

4. Wnętrze konkatedry św. Jana w Valletcie. Świątynię zbudowali joannici w latach 1572–1577.
Interior of the Co-Cathedral of St. John in Valletta. The church was built by the Hospitallers between 1572 and 1577.

ENG

"Fire!" The hiss of a fuse transforms into the deafening roar of cannon fire. The clang of weapons fills the air, smoke stings the eyes. The sun gleams scarlet on the armour of the knight-monks. The cries of the wounded echo through the walls of Fort St. Elmo–the Maltese stronghold of the Hospitallers, who withstood a four-month siege by the army of Suleiman the Magnificent. It is 7 September 1565. Only a handful of defenders remain, and the Ottomans are about to scale the walls. The sound of ladders scraping stone can already be heard. And then, something strange happens. The commander of the Hospitallers takes off his helmet, walks toward the colourful umbrellas, and sits at a table. "Doppio, please!" he calls to the waiter, and after a moment, sipping his dark coffee, he gazes out at the blue horizon. The rest of the cavalry joins him. The battle is over! Relief is on its way from Sicily. The Turkish fleet soon makes a panicked eastward retreat. The orchestra plays a lively melody, and the audience applauds. The historical re-enactment of the Great Siege of Malta has come to an end. One of many such performances held on the streets of the archipelago during the summer. The victor, Grand Master Jean de la Valette (played by the moustachioed Clive, a local shipwright), stands ensconced in his armour and orders the construction of a new capital: Valletta. This will be an armoured city that, like a Christian fist, will banish any thoughts of further incursions into Europe from the minds of the infidels once and for all.

DISCO WITH THE GRAND INQUISITOR

If the famous Jean de la Valette were to visit the capital today, he would likely need a barrel of girgentina (the local wine) to get used to the sight of tourists from Istanbul or Dubai, armed with selfie sticks, storming temples under the guidance of … wait for it … priests. "Malta is in the vanguard of social change; it not only embraces contradictions but also knows how to blend them brilliantly", says Daniel, my guide in Valletta. "It goes to church in the morning, but at night, it parties so fervently that deadly sins become virtues", he adds, leading me up the tower at the corner of the fort. The spiral staircase feels like a time machine. "From above, you'd think that the Grand Inquisitor Fabio Chigi, later Pope Alexander VII, still guard's the city's virtue. As for the architecture, well, we're incorrigible. Either Baroque or death!" he laughs while pressing a frosty can of Kinna, a drink made from bitter oranges, to his forehead. "The heat dulls the senses, plays with the optics. The landscape undulates in the hot air". I sweep my gaze over the sandstone temples, palaces, and knightly courts. I'm convinced that if it weren't for the belt of mighty walls holding the buildings together, the entire city (which is only a kilometre long and a few hundred metres wide, and is squeezed onto a tiny peninsula) would subside into

1

2

3

4

kościół Matki Boskiej Zwycięskiej, na prawo teatr Manoel, jeden z najstarszych na świecie – objaśnia Daniel, wiodąc mnie ulicą Republiki. – Przed nami nafaszerowany klejnotami pałac Piccolo, za nami oberża rycerzy z Kastylii. Witaj w muzeum pod gołym niebem! – Muzeum? To raczej wielka świątynia przesklepiona błękitem. Nie ma tu domu, na którym nie przycupnąłby jakiś święty. Z pelargonii na balkonie wychyla głowę św. Franciszek, nad nim uliczna lampa rzuca czerwone refleksy niczym ognik nad tabernakulum. Wszędzie aureole. Na fasadach, drewnianych wykuszach, drzwiach, kołatkach. Dostrzegam je na zdobionych rycerskich zbrojach eksponowanych w Pałacu Wielkich Mistrzów. Noszący je kawalerowie – weterani Wielkiego Oblężenia – od wieków spoczywają pod posadzką katedry św. Jana przykryci marmurami inkrustowanymi galerią wyszczerzonych kościotrupów. Celują w nie obiektywy aparatów, które zaraz potem mierzą w górę, by uwiecznić wiszące w bocznej kaplicy arcydzieło pędzla Caravaggia – *Ścięcie św. Jana Chrzciciela*. Częściej obfotografowywane są tylko czerwone budki telefoniczne – pamiątki po Brytyjczykach władających archipelagiem przez ponad 150 lat. To dlatego niepodległa od 1964 r. Malta mówi po angielsku z lordowskim akcentem, uwielbia piwo i jeździ lewą stroną ulicy.

MALTAŃSKIE DÉJÀ VU

– Kierownica po stronie pasażera?! Zmiana biegów lewą ręką?! Murowana kraksa! – Spo-

Comino to jedna z Wysp Maltańskich położona pomiędzy Maltą a Gozo. Na zdj. Błękitna Laguna na Comino.
Comino is one of the Maltese Islands, situated between Malta and Gozo. Pictured: the Blue Lagoon on Comino.

the sea. "To the left, the Church of Our Lady of Victory; to the right, the Manoel Theatre, one of the oldest in the world", Daniel explains, leading me down Republic Street. "Ahead of us, the jewel-encrusted Palazzo Piccolo; behind us, the Auberge de Castille. Welcome to the open-air museum!" "A museum?" I reply. It's more like a vast temple vaulted in blue. There's no house here that doesn't have a saint perched on it. St. Francis peeks out from the geraniums on the balcony, and above him, the streetlamp casts red reflections like a flame above a tabernacle. Halos everywhere. On the facades, wooden bay windows, doors, knockers... I also see them on the ornate knightly suits of armour displayed in the Palace of the Grand Masters. The knights who wore them—veterans of the Great Siege—have been resting beneath the floor of St. John's Cathedral for centuries, their tombs covered in marble inlaid with a gallery of grinning skeletons. Camera lenses focus on them, then tilt upward to capture Caravaggio's masterpiece, The Beheading of St. John the Baptist, hanging in a side chapel. Only the red telephone boxes—remnants of the British who ruled the archipelago for over 150 years – are photographed more often. This is why Malta, independent since 1964, speaks English with a lordly accent, loves beer, and drives on the left side of the road.

MALTESE DÉJÀ VU

"Steering wheel on the passenger side?! Left-handed gear shift?! Surely a crash!" I watch with amusement as the rental customer's face falls at the sight of the vehicle on offer. Not waiting for the steering system to be fixed, he resignedly shuffles towards the public transport stop.

Zamieszkaj w miejscu, które zachwyca

Find your home in a place that enchants.

MATEXI | Witamy w okolicy.

Biuro sprzedaży / Sales office
al. Jana Pawła II 29, Warszawa
+48 790 800 294
www.zelazna54.pl

Tradycyjne łodzie rybackie w wiosce Marsaxlokk na Malcie.
Traditional fishing boats in the village of Marsaxlokk, Malta.

glądam z rozbawieniem na klienta wypożyczalni, któremu rzednie mina na widok oferowanego wehikułu. Nie doczekawszy się korekty układu sterowania, zrezygnowany człapie w stronę przystanku komunikacji miejskiej. Idę w jego ślady. A potem z okna autobusu spoglądam na wąskie uliczki Birgu, Isli, Bormli – wiekowych miasteczek leżących po drugiej stronie Wielkiego Portu.

Po chwili droga przykleja się do akweduktu ciągnącego się kamiennymi arkadami w stronę Mdiny zwanej Miastem Ciszy. Spaceruję jej zalanymi słońcem uliczkami, a potem zanurzam się w mrok rzymskich katakumb w sąsiednim Rabacie. Wycieczkę kończę w porcie Marsaxlokk pełnym kolorowych łodzi luzzu ozdobionych okiem Ozyrysa. Są dziwnie znajome, podobnie jak pobliski kościół Matki Boskiej z Pompei czy majaczący w dali Fort św. Lucjana. – To maltańskie déjà vu – wyjaśnia Daniel, przegryzając owoc opuncji. – Ci, którzy odwiedzają archipelag po raz pierwszy, są pewni, że już tu kiedyś byli. Wystarczy, że chodzą do kina. Moja wyspa to najbardziej rozchwytywana dublerka świata. Zagrała już Rzym, Ateny, Jerozolimę, wybrzeże Portugalii, Francji. Spielberg kręcił tu *Monachium*, Polański – *Piratów*. Film to splendor i spore wpływy do budżetu – dodaje. – Malta to nowoczesna bizneswoman w barokowej stylizacji. W cieniu zabytków skrywa nowoczesne stocznie, centra finansów, międzynarodowe agencje handlowe. A tradycje? Te pielęgnują rolnicy na Gozo, drugiej co do wielkości wyspie archipelagu.

I follow in his footsteps. From the bus window, I gaze at the narrow streets of Birgu, Isla, and Bormla—ancient towns on the other side of the Grand Harbour. After a while, the road winds alongside the aqueduct, stretching with stone arcades toward Mdina, known as the City of Silence. I stroll through its sun-drenched streets, then plunge into the darkness of the Roman catacombs in neighbouring Rabat. I end the trip at the port of Marsaxlokk, filled with colourful luzzu boats adorned with the eye of Osiris. They feel strangely familiar, like the nearby Church of Our Lady of Pompeii or Fort St. Lucian looming in the distance. "It's Maltese déjà vu", explains Daniel, munching on a prickly pear. "Those who visit the archipelago for the first time are convinced they've been here before. All they have to do is go to the cinema. My island is the most sought-after stunt double in the world. It's already filled in for Rome, Athens, Jerusalem, the coast of Portugal, and France. Spielberg filmed *Munich* and Polanski filmed *Pirates* here. The cinema means glamour and generates significant government revenue", he adds. "Malta is a modern businesswoman in baroque style. Its historic buildings hide modern shipyards, financial centres, and international trade agencies. And the traditions? They're cultivated by farmers on Gozo, the second-largest island in the archipelago."

Niepodległa od 1964 r. Malta mówi po angielsku z lordowskim akcentem, uwielbia piwo i jeździ lewą stroną ulicy.

Malta, independent since 1964, speaks English with a lordly accent, loves beer, and drives on the left side of the road.

Coraltravel

CORALOVE

LATO '25

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

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

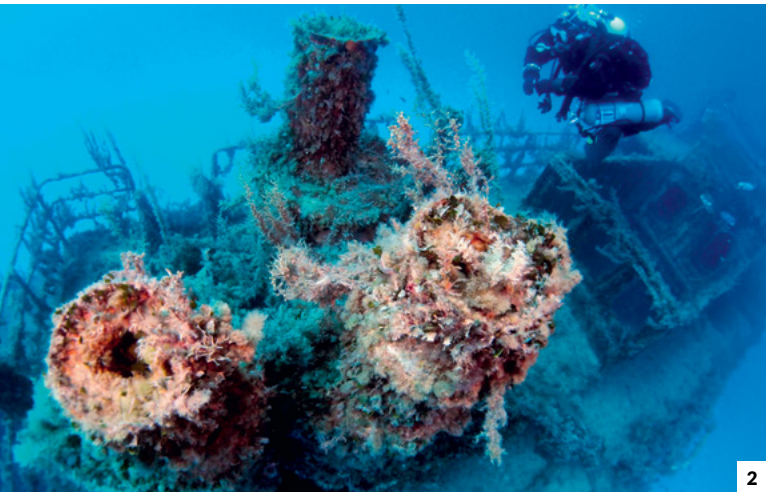
Coralove podróże w **Twoim** telefonie

POBIERZ APKĘ

Coral Travel Group

coraltravel.pl

1



2

3

4

NIEBO NA TALERZU

Zamiast sanktuariów – gaje oliwne, w miejsce pałaców – wiejskie farmy. Opieram się o kamienną ścianę domu pośrodku malutkiej Gozo i przymykam oczy. Powietrze nabrzmiewa brzęczeniem pszczół, słodyczą ciężkich od soku winogron. Z perspektywy przydomowej ławeczki cały świat wydaje się winnicą. Latorośl wspina się na okoliczne wzgórza, spływa ze zboczy, oplata zielonym pierścieniem cyklopie mury pogańskiej świątyni Ġgantija (ok. 5–4 tys. p.n.e.), przy której piramida Cheopsa czy Stonehenge to o tysiąc lat młodsze podlotki.

– Niektórzy uważają, że ciągle czcimy tu boginię płodności zamiast świętych Pańskich – śmieje się siedemdziesięcioletni Rikardu, który pojawił się w progu swojego domostwa ze szklaneczką wina. – Ciężka harówka, ot, cały sekret urodzaju! Mam winnicę, setkę kóz, drugie tyle owiec. I jestem znany w całej republice! – Mężczyzna z dumą podkręca wąsa. – Wyrabiam najlepszą ġbejnę; ser z koziego i owczego mleka.

Dlaczego akurat mój jest najsmaczniejszy? Bo doję własnymi rękami. Chodź, nauczę cię! – prowadzi mnie do zagrody pełnej rogatego towarzystwa. Klęka obok jednej z podopiecznych. Delikatnie chwyta wymię. Zaciska palec wskazujący. – Z początku tylko ten jeden. A potem naraz! – środkowym, serdecznym i małym. – Staruszek zamyka pięść, strumień mleka z sykiem rozbija się o ścianki wiaderka. – I tak sto kóz, a potem drugie tyle owiec. Gdyby istniał zakon dojarzy, byłbym jego wielkim mistrzem – śmieje się, częstując mnie dojrzałym serem, i dodaje: – Do niedawna ludzie przyjeżdżali na Gozo, żeby sfotografować Lazurowe Okno, pocztówkowy samograj. Gdy runęło do morza, schowali aparaty i ruszyli w interior. I nagle doznali olśnienia! Zrozumieli, że prawdziwym skarbem mojej wyspy nie są widoki, ale kulinarne tradycje – mówi, stawiając na kuchennym blacie brağjoli – duszoną w winie wołowinę, bigillę – pastę z bobu, funaretti – nadziewane ġbejną pierożki. – Moja babcia mawiała: „Na Malcie święte są ołtarze, na Gozo – wiejski stół". Skosztuj – zachęca.

Zanurzam w oliwie pachnący dymem chleb ħobż, wkładam chrupiący smakołyk do ust i z miejsca staję się żarliwym wyznawcą gozyjskiej kuchni. Nawy świątyń to dla niej żadna konkurencja. Jest tak pyszna, że czyni wniebowziętym za życia. ■

HEAVEN ON A PLATE

Instead of sanctuaries—olive groves; instead of palaces—rural farms. I lean against the stone wall of a house in the heart of tiny Gozo and close my eyes. The air is filled with the buzzing of bees, the sweetness of grapes heavy with juice. From the perspective of the bench by the house, the entire world seems to be a vineyard. The vine climbs the surrounding hills, flows down the slopes, and wraps a green ring of Cyclopes around the walls of the pagan temple of Ġgantija (5000-4000 BC), which, compared to the Pyramid of Cheops or Stonehenge, are mere adolescents. "Some people think we still worship the goddess of fertility here instead of the saints of the Lord", laughs seventy-year-old Rikardu, who appears on the threshold of his home holding a glass of wine. "Hard work, that's the whole secret of the harvest! I have a vineyard, a hundred goats, just as many sheep. And I'm known throughout the republic!" The man proudly twirls his moustache. "I make the best ġbejna, cheese from goat and sheep milk. Why is mine the tastiest? Because I milk it with my own hands. Come, I'll teach you!" he says, leading me to a pen full of horned animals. He kneels next to one of them, gently grabs the udder, and clenches his index finger. "At first, just this one. And then, all at once!" he adds, using his middle finger, ring finger, and little finger. The old man closes his fist, and the stream of milk hisses against the walls of the bucket. "And so, a hundred goats, and then the sheep. If there were an order of milkers, I would be its grand master", he laughs, offering me some aged cheese, then adds: "Until recently, people came to Gozo to photograph the Azure Window, a postcard staple. When it collapsed into the sea, they put their cameras away and headed inland. And suddenly, they had an epiphany! They realized that the true treasure of my island isn't the views, but the culinary traditions." Says the man placing brağjoli – beef stewed in wine, bigilla – broad bean paste, and funaretti – dumplings stuffed with ġbejna – on the kitchen counter. "My grandmother used to say, 'In Malta, altars are sacred; in Gozo, the village table is.' Taste it," he encourages me.

I dip the smoky ħobż bread into olive oil, pop the crispy delicacy into my mouth, and immediately become an ardent follower of Gozitan cuisine. The naves of temples cannot match it. It is so delicious that it makes you feel like you are in heaven while still alive. ■

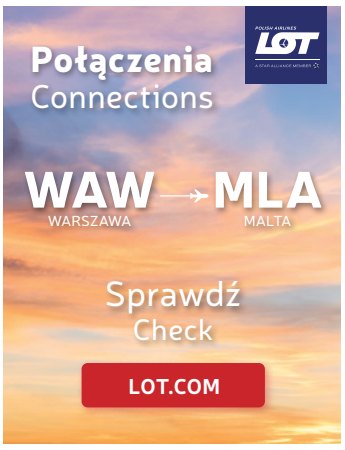
Sezon na dojrzałe opuncje trwa na Malcie od sierpnia do końca września.
In Malta, prickly pears are in season from August through the end of September.

1. Ufortyfikowane miasto na wyspie Gozo – Cittadella. Mury obronne datowane są na początek XVII w.
Cittadella, a fortified city on the island of Gozo, features defensive walls that date back to the early 17th c.

2. Zarówno okolice Malty, jak i Gozo to raj dla amatorów nurkowania, którzy znajdą tu m.in.: rafy, jaskinie oraz wraki.
The waters surrounding Malta and Gozo are a paradise for diving enthusiasts, offering reefs, caves, and shipwrecks to explore.

3. Wpisane na listę UNESCO stanowisko archeologiczne Ġgantija na wyspie Gozo.
The UNESCO-listed archaeological site of Ġgantija, located on the island of Gozo.

4. Widok z jaskini Tal-Mixta na plażę i zatokę Ramla na wyspie Gozo.
The view from Tal-Mixta Cave overlooking the beach and Ramla Bay on the island of Gozo.



© SHUTTERSTOCK(8), GETTYIMAGES (2), ADOBE STOCK (2), ARCHIWUM PRYWATNE

1

Röa
Estudi Textil
Pachuli
Röa
& Friends
Datta
LouLou
Santa Living
Can Llavis

2

3

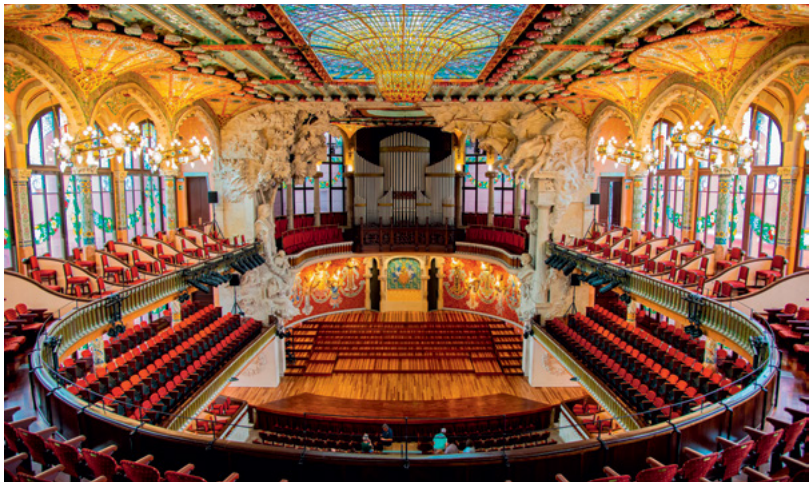
Moja Barcelona

My Barcelona

Ta dama oczaruje każdego. Niezależnie od tego, czy szukacie zielonych parków, sztuki, wyjątkowej architektury, urokliwych plaż, czy kulinarnych doznań – tutaj jest wszystko.

This lady will charm everyone. Whether you're seeking green parks, art, unique architecture, charming beaches, or unforgettable culinary experiences—she has it all.

Mercat de la Boqueria to słynny targ na La Rambli – prawdziwy raj dla miłośników jedzenia. The Mercat de la Boqueria, the famous market on La Rambla, is a true paradise for food lovers.



KONCERT W PAŁACU CONCERT AT THE PALACE

Przegląd najciekawszych miejsc w Barcelonie zacznijmy od jednego z najważniejszych zabytków architektury secesyjnej w mieście, czyli Pałacu Muzyki Katalońskiej. Warto wybrać się tu na koncert, by nie tylko posłuchać Bacha czy Mozarta, ale także podziwiać chociażby szklane witraże, które zaprojektowano na suficie i ścianach. Budynek – podobnie jak teatr opery i baletu – Gran Teatre del Liceu – sfinansowali katalońscy przemysłowcy. Audytorium jest wpisane na listę UNESCO. Pałac można zwiedzać z przewodnikiem (22 euro).

Let's begin our review of the most interesting places in Barcelona with one of the city's most important Art Nouveau monuments: the Palau de la Música Catalana. It's worth visiting not only to listen to Bach or Mozart but also to admire the stunning stained-glass windows designed for the ceiling and walls. The building, along with the opera and ballet theater, the Gran Teatre del Liceu, was financed by Catalan industrialists. The auditorium is a UNESCO World Heritage site. Guided tours of the palace are available for €22.

1. Tapasy są podstawą kuchni hiszpańskiej. Tapas are a staple of Spanish cuisine. **2. W klimatycznej dzielnicy El Born znajdziemy m.in. Museu Picasso, bazylikę Santa Maria del Mar oraz dawny rynek publiczny Mercat del Born.** In the vibrant district of El Born, you'll find the Museu Picasso, the Basilica of Santa Maria del Mar, and the historic Mercat del Born, among other attractions.. **3. Wpisany na listę UNESCO park Güell został zaprojektowany przez Antoniego Gaudíego.** The UNESCO-listed Park Güell was designed by Antoni Gaudí.

poleca | recommends

Malwina Ostrowska

stewardesa
flight attendant

Od sześciu lat niebo jest moim drugim domem. Uwielbiam być w ruchu, dlatego praca idealnie wpisuje się w mój charakter. Wolny czas poświęcam na sport, taniec i podróże. Moją największą pasją stała się bachata, którą odkryłam w Barcelonie.

For six years, the sky has been my second home. I love being on the move, which makes this job a perfect fit for my personality. In my free time, I enjoy sports, dancing, and traveling. My greatest passion is bachata, which I discovered in Barcelona.

Co roku stolica Katalonii czci swojego patrona Mare de Déu de la Mercè. Na jego cześć odbywają się m.in. uliczne parady gigantów i diabłów. W tym roku festiwal La Mercè odbędzie się w dniach 19–24 września. Wpiszcie w kalendarz.

Each year, Barcelona celebrates its patron saint, Mare de Déu de la Mercè, with street parades of giants and devils. This year, the La Mercè festival runs from September 19th to 24th—mark your calendar!

SURREALISTYCZNIE

SURREALISTICALLY

Obrazy, rzeźby, tkaniny, ceramika i rysunki – w sumie ponad 14 tys. prac Joana Miró zobaczycie w muzeum sztuki współczesnej (Fundació Joan Miró) poświęconej temu katalońskiemu artyście. Ale to nie wszystko – można tu też zobaczyć dzieła Greenawaya, Chillidy, Rothki czy Antoniego Saury. Wiele z nich zostało podarowanych przez samego Miró.

At the Fundació Joan Miró, the Museum of Contemporary Art, you can explore over 14,000 works by the Catalan artist Joan Miró, including paintings, sculptures, textiles, ceramics, and drawings. But that's not all – you'll also find works by Greenaway, Chillida, Rothko, and Antoni Saura, many of which were donated by Miró himself.

IDZIEMY NA ŚNIADANIE?

FANCY SOME BREAKFAST?

Katalończycy lubią zaczynać dzień od churrosów z gorącą czekoladą. Na taką ucztę proponuję udać się do Churreríi Manuel San Román działającej od 1969 r. w dzielnicy gotyckiej.

Catalans love to start their day with churros and hot chocolate. For such a treat, I recommend visiting Churrería Manuel San Román, a beloved spot in the Gothic Quarter since 1969.

W RYTMACH LATINO

TO THE RHYTHMS OF LATINO

Gdzie odpocząć po intensywnym zwiedzaniu? Proponuję park Ciutadella, który ożywa zwłaszcza w weekendy. Wtedy można tu spotkać m.in. miłośników tańca, którzy na świeżym powietrzu ćwiczą kroki do salsy, bachaty czy tanga. Słońce, palmy i gorące rytmy – brzmi kusząco, prawda?

Looking for a place to relax after a day of sightseeing? I recommend Ciutadella Park, which really comes alive on weekends. That's when dance enthusiasts gather to practice salsa, bachata, and tango outdoors. Sun, palm trees, and hot rhythms – sounds tempting, doesn't it?

NOWA ODSŁONA SŁODYCZY
A NEW ERA OF SWEETNESS

KRAKOWSKIE PRZEDMIEŚCIE 42/44
WARSAW
WWW.CAFEBRISTOL.PL

CAFE BRISTOL -1901-

TU TRZEBA SIĘ ZGUBIĆ
THIS IS WHERE YOU'VE GOT TO GET LOST

Tu, czyli w wąskich uroczych uliczkach dzielnicy gotyckiej, która jest najstarszą częścią Barcelony. Gmach ratusza, rezydencje, pałac Generalitat, bazylika La Mercè i gotyckie kościoły Santa María del Pí czy Santos Justo y Pastor przywołują bogatą przeszłość miasta.
...wandering through the narrow, charming streets of the Gothic Quarter, the oldest part of Barcelona. The City Hall, the residences, the Palace of the Generalitat, the Basilica of La Mercè, and the Gothic churches of Santa María del Pí and Santos Justo y Pastor all evoke the city's rich history.

NA PLAŻY FAJNIE JEST ON THE BEACH, IT'S ALL ABOUT FUN

Zwłaszcza na Barcelonecie, która może być świetnym miejscem zarówno dla osób szukających relaksu, jak i aktywności – dostępne są tu boiska do siatkówki plażowej oraz wypożyczalnie sprzętu wodnego. Ja jednak najbardziej lubię odpoczywać na nieco bardziej kameralnej i mniej obleganej Playa de Bogatell.

Especially at Barceloneta, where you'll find a perfect blend of relaxation and activity – including beach volleyball courts and water sports rentals. However, for a truly peaceful retreat, I personally enjoy the more intimate and less crowded Playa de Bogatell.

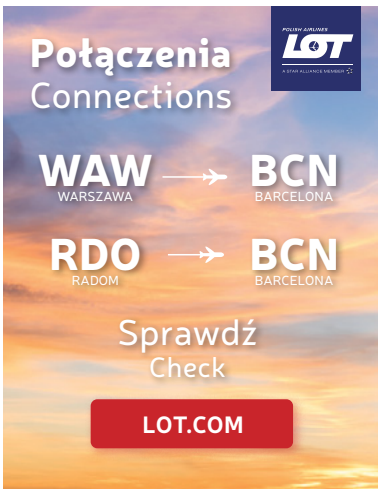
Tibidabo to najwyższe wzniesienie Barcelony, z którego roztacza się spektakularny widok na miasto i Morze Śródziemne. Na jego szczycie znajduje się świątynia Serca Jezusowego z tarasem widokowym.

Tibidabo is the highest hill in Barcelona, offering spectacular views of the city and the Mediterranean Sea. At its summit stands the Temple of the Sacred Heart, complete with an observation deck.

SELFIE Z KATEDRĄ
SELFIE WITH THE CATHEDRAL

Sagrada Família, której budowa ruszyła w 1882 r., to dzieło życia Antoniego Gaudíego. Architekci zapowiedzieli, że w 2026 r. budowa ikonicznego gmachu się zakończy. Tymczasem rada miejska Barcelony ogłosiła, że zbuduje obok świątyni specjalną strefę, w której będzie można zrobić sobie... selfie. W końcu kościół przyciąga aż 4,7 mln turystów rocznie i każdy chce mieć z nim zdjęcie.

The Sagrada Família, whose construction began in 1882, is the life's work of Antoni Gaudí. Architects have announced that the iconic basilica will finally be completed in 2026. Meanwhile, Barcelona's city council has revealed plans to create a dedicated zone near the church—perfect for taking that must-have selfie. After all, with 4.7 million visitors a year, everyone wants a photo with this architectural masterpiece.



© SHUTTERSTOCK (10), GETTYIMAGES (3), PIOTR MAŚLANKA/PLL LOT

ZAREZERWUJ SWÓJ MAGICZNY POBYT JUŻ DZIŚ

ŚWIAT MAGII DISNEYLAND® PARIS

Daj się oczarować miejscu, w którym ożywają dziecięce wspomnienia i ulubione postaci z opowieści Disneya, przygód Pixara, misji MARVELa i sagi Gwiezdnych Wojen™. Odkryj niesamowite atrakcje, wybierz się na wielokrotnie nagradzane pokazy i spotkaj się z ulubionymi bohaterami. Dzięki ogromnemu doświadczeniu, dbałości o szczegóły i pasji do przesuwania granic tego, co możliwe, Disneyland® Paris jest najsłynniejszym i największym parkiem rozrywki w Europie, a **ITAKA** jest jedynym polskim touroperatorem oferującym pakiety obejmujące bilety wstępu do 2 parków Disneyland® Paris z pobytami w wyjątkowych hotelach, gdzie magia bajek staje się rzeczywistością.

TU KAŻDY DZIEŃ JEST WYJĄTKOWY

Disneyland® Paris stał się ulubionym miejscem wydarzeń sezonowych, pokazów i parad. Bez względu na porę roku, zawsze jest tu zaplanowane coś ekscytującego! W ciągu dnia zapraszamy na paradę pełną magii i przyjaźni **Disney Stars on Parade** i **TOGETHER: a Pixar Musical Adventure**, którą docenią fani muzycznych podróży oraz kultowe przedstawienie sceniczne **The Lion King: Rhythms of the Pride Lands**, w którym na wszystko „Przyjdzie czas".

JESZCZE WIĘCEJ MAGII W 2025!

ZAWSZE JEST DOBRY CZAS, ABY ODWIEDZIĆ DISNEYLAND® PARIS, ALE W TYM ROKU JEST NAJLEPSZY! CZEKAJĄ TU NA CIEBIE DODATKOWO NOWE SPEKTAKLE **DISNEY TALES OF MAGIC**, WYJĄTKOWE HOTELE, W TYM NIEDAWNO ODNOWIONY **DISNEYLAND® HOTEL** W KRÓLEWSKIEJ ODSŁONIE I ZAPROJEKTOWANY NA WZÓR REZYDENCJI W STYLU LAT 20. **DISNEY NEWPORT BAY CLUB**!

ITAKA *I...TAKI świat jest piękny!*

CHCESZ TU MIESZKAĆ?

WOULD YOU LIKE TO MOVE IN?

A teraz zamknijcie oczy i wyobraźcie sobie idealne miasto. Zielone, bez korków, zanieczyszczeń, inkluzywne, samowystarczalne, dobrze zaprojektowane... przez AI.
Now, close your eyes and envision the perfect city: green, traffic-free, pollution-free, inclusive, self-sufficient, and well-designed... by AI.

© ADOBE STOCK(6), SHUTTERSTOCK (1)

Stari Grad, czyli Stare Miasto, to najstarsza, wpisana w 1979 r. na listę UNESCO część Dubrownika. Zachował się tu średniowieczny układ miasta wraz z systemem umocnień obronnych.
Stari Grad, or Old Town, is the oldest part of Dubrovnik, recognized by UNESCO in 1979. The medieval layout of the city has been preserved here, along with its system of defensive fortifications.

Dubrownik
DUBROVNIK

***Polako* w języku chorwackim oznacza „spokojnie". I tak powinno się zwiedzać stolicę Dalmacji.**
"Polako" in Croatian means "slowly" or "peacefully," and that's indeed the perfect way to experience the capital of Dalmatia.

tekst / by **KRZYSZTOF STYPUŁKOWSKI**

Zwiedzanie morskich jaskiń jest jedną z głównych atrakcji Dalmacji. Do wielu z nich można dotrzeć jedynie łodzią.
Visiting sea caves is one of Dalmatia's main attractions, and many of them are accessible only by boat.

NA SZEROKOŚĆ OSŁA
WIDTH OF A DONKEY

Stradun to główna ulica starówki biegnąca od starego portu do bramy Pile. Odchodzi od niej prawdziwy labirynt uliczek o szerokości mniej więcej jednego objuczonego osła. Można zagubić się tu na wiele godzin, z przyjemnością myszkując po ich zakamarkach, smakując lokalnych potraw i pysznego wina.

Stradun is the main street in the old town, running from the old port to the Pile Gate. Leading off from it is a veritable maze of alleyways, many about the width of a donkey. You could happily lose yourself here for hours, enjoying the pleasure of wandering through their nooks and crannies, tasting local food and delicious wine.

Z AROMATEM CYTRUSÓW I ZIÓŁ
WITH AN AROMA OF CITRUS AND HERBS

Szacuje się, że w Dalmacji rośnie ponad 4 mln drzew oliwnych. Jednak niewielkie gaje (należące do najstarszych na świecie), położone na stromych zboczach, wymuszają ręczne zbieranie owoców. M.in. dzięki temu tutejsza oliwa jest taka dobra.

It is estimated that there are over 4 million olive trees in Dalmatia. However, the small groves (which are among the oldest in the world) located on steep slopes require the fruit to be picked by hand. This is one of the reasons why the local olive oil is so good.

Seoska Kuća Novaković w Čilipi (położonym 8 km od Cavtat).
Seoska Kuća Novaković in Čilipi (located 8 km from Cavtat).

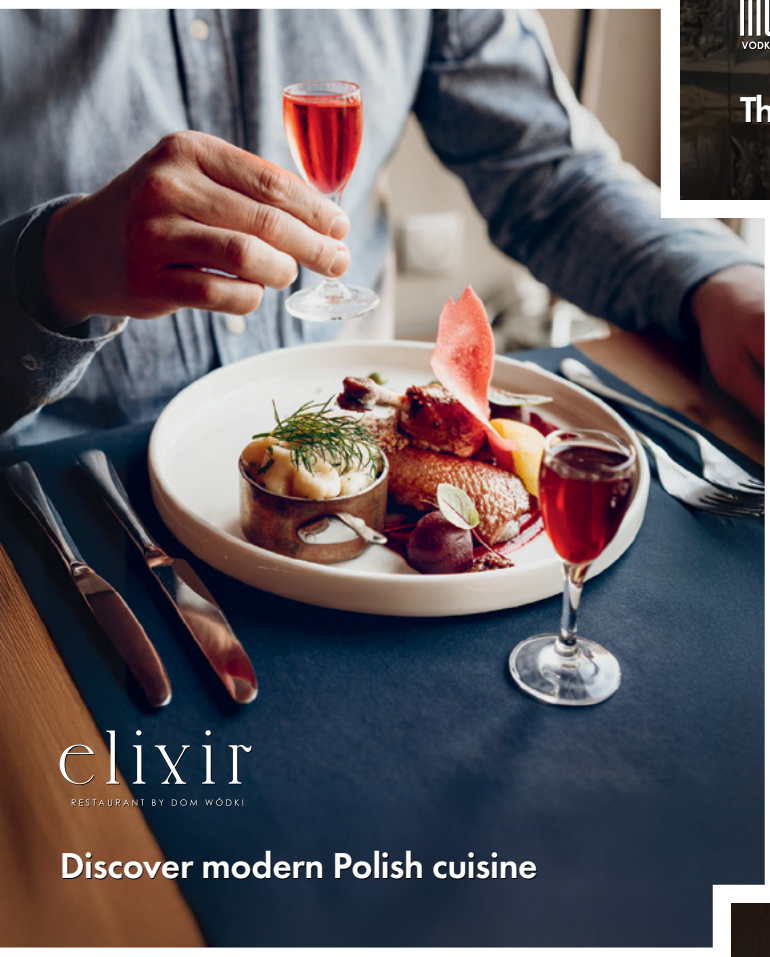
CHWILA ODDECHU PAUSE FOR BREATH

W Cavtat czas płynie wolno. To malownicze miasteczko założone jeszcze w starożytności znajduje się 20 km na południe od Dubrownika i można do niego dopłynąć promem lub dojechać autobusem linii 10. Jest świetnym miejscem na odpoczynek od letnich upałów. Co tu na nas czeka? Zacienione plaże, port jachtowy, promenada z ławeczkami, urocze kawiarenki i świetne restauracje. Nad wybrzeżem ciągnie się 5-kilometrowa sieć ścieżek łączących plaże i sosnowe lasy.

Time passes slowly in Cavtat. This small town, founded in antiquity, is located 20 km south of Dubrovnik and can be reached by ferry or bus line 10. It is a great place to take a break from the summer heat. What awaits us here? Shady beaches, a yacht harbour, a promenade with benches, charming cafes, and excellent restaurants. A 5km network of paths stretches along the coast, linking beaches and pine forests.

EXPERIENCE THE BEST OF WARSAW

gfc-grupa.pl



MURY, KTÓRYCH NIKT NIE POKONAŁ
THE WALLS THAT HAVE NEVER FALLEN

Świetnie zachowane mury miejskie to jeden z powodów, dla których Dubrownik został włączony do dziedzictwa UNESCO. Otaczają starówkę i mają długość ponad 2 km. Miejscami sięgają nawet 25 m wysokości. Całodniowy bilet pozwalający się na nie wspiąć i obejść całą starówkę kosztuje 40 euro. Pozwala on na zwiedzanie m.in. Pałacu Rektora, Muzeum Morskiego, Etnograficznego. Jest też 24-godzinnym biletem autobusowym.

The remarkably preserved city walls are one of the key reasons Dubrovnik was added to the UNESCO World Heritage list. Encircling the Old Town, they stretch over 2 km and reach heights of up to 25 meters in places. A full-day ticket to climb the walls and explore the entire Old Town costs €40. This ticket also grants access to attractions such as the Rector's Palace, the Maritime Museum, and the Ethnographic Museum. A 24-hour bus ticket is also available.

Wielka Fontanna Onufrego w Dubrowniku nie tylko dostarcza wodę pitną spragnionym turystom, ale też – według legendy – spełnia marzenia.
The Great Onofrio's Fountain in Dubrovnik not only quenches the thirst of tourists but, according to legend, also makes dreams come true.

Z MIŁOŚCI DO FOLKLORU
FOR THE LOVE OF FOLKLORE

Dubrowniczanie lubią dobrą zabawę, a kilka razy w roku paradują w tradycyjnych strojach, m.in. podczas Festy św. Błażeja, patrona miasta (2 i 3 lutego). Pomiędzy 10 lipca a 25 sierpnia odbywa się zaś coroczny Dubrownicki Festiwal Letni, czyli święto folkloru, muzyki, opery i teatru.
The people of Dubrovnik love to celebrate, often parading in traditional costumes throughout the year, especially during the Festa of St. Blažej, the city's patron saint (2nd and 3rd of February). From 10th July to 25th August, the Dubrovnik Summer Festival takes place, showcasing a rich mix of folklore, music, opera, and theatre.

GORZKI EMBLEMAT
BITTER EMBLEM

Symbolem Dubrownika jest wszechobecna gorzka pomarańcza. Pachnące drzewka znajdziemy nawet pomiędzy murami miasta, a owoce m.in. w likierach i lemoniadach. Ich gorycz wynika z wielokrotnie większej ilości witaminy C niż w jej popularnej, słodkiej odmianie.
The bitter orange is a symbol of Dubrovnik, with its fragrant trees found throughout the city, even within the walls. The fruit appears in various local products, including liqueurs and lemonades. Its characteristic bitterness comes from its exceptionally high vitamin C content, far surpassing that of the sweeter variety.

BRUDNY MAKARON
DIRTY PASTA

W czasach, gdy mięso było zarezerwowane dla dubrownickich arystokratów, ci biedniejsi musieli zadowolić się makaronem polanym resztkami. Potrawę nazywano šporki makaruli, czyli brudny makaron. Dzisiaj posypany kozim serem jest jednym z głównych dań każdej dubrownickiej restauracji.
In the past, when meat was reserved for Dubrovnik's aristocracy, the poorer residents had to make do with pasta topped with leftovers. This humble dish was known as šporki makaruli or "dirty pasta." Today, it's a popular dish in Dubrovnik restaurants, often served with a sprinkle of goat's cheese

CROWNE PLAZA®
AN IHG® HOTEL
WARSAW - The HUB

A MODERN HOTEL IN THE HEART OF WARSAW

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

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

IHG ONE REWARDS

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

KOLEJKA PO ZACHWYT
QUEUE FOR DELIGHT

Nazwa Dubrownik pochodzi od dębowego lasu, który porastał pobliskie wzgórze Srđ. Dziś roztacza się z niego (412 m n.p.m.) najpiękniejszy widok na całe miasto i okoliczne wyspy. Ale nie musicie się na nie wdrapywać – kolejka linowa kosztuje 26,5 euro.
The name Dubrovnik is derived from the oak forests that once covered the nearby Srđ hill. Today, it offers stunning panoramic views of the city and the surrounding islands, standing 412 meters above sea level. You don't have to climb it, though – the cable car ride costs €26.50.

W *Grze o tron* Dubrownik przemienia się w King's Landing w Westeros, czyli niezwykłą Krainę Siedmiu Królestw.
In *Game of Thrones*, Dubrovnik is transformed into King's Landing, the extraordinary capital of Westeros in the Seven Kingdoms.

***Stolica Dalmacji, a zwłaszcza jej stara część, jest jak gotowa scenografia filmowa. Nic dziwnego, że kręcono tam m.in.* Grę o tron, Wikingów *czy* Gwiezdne wojny.**
The capital of Dalmatia, especially its historic center, feels like a natural film set. It's no surprise that iconic shows like *Game of Thrones*, *Vikings*, and *Star Wars* were filmed there.

PROSTO Z MUSZLI
STRAIGHT FROM THE SHELL

Słodka woda z pobliskiej rzeki Naretwy i obfite opady deszczu zimą stwarzają idealne warunki do rozmnażania i wzrostu ostryg w Stonie (godzina jazdy na zachód od Dubrownika). Każdego roku w marcu, gdy są najsmaczniejsze, organizowana jest oficjalna degustacja. Dobre wino i zabawa dla mieszkańców przyciągają tu rzesze turystów z całej Europy.
The fresh water from the nearby Neretva River and the region's abundant winter rainfall create the perfect conditions for oysters to thrive in Ston, just an hour's drive west of Dubrovnik. Every year in March, when the oysters are at their tastiest, an official tasting event is held. The combination of good wine, local festivities, and the chance to sample the delicacy attracts tourists from across Europe.

©ADOBE STOCK (4), GETTYIMAES (4), SHUTTERSTOCK (5), KRZYSZTOF STYPUŁKOWSKI

ZŁOTY CERTYFIKAT
Polska
POLSKA
ORGANIZACJA
TURYSTYCZNA

ZŁOTY CERTYFIKAT
BAŁTOWSKI KOMPLEKS TURYSTYCZNY
www.certyfikaty.polska.travel

1

2

3

4

5

top 7 miejscowości uzdrowiskowych

Health Resorts

Rozsiane nad morzem, w lasach i górach polskie uzdrowiska słyną z wyjątkowego mikroklimatu i bogactw naturalnych. I oferują mnóstwo atrakcji, które zainteresują nie tylko kuracjuszy.

Poland's health resorts, set by the sea, in forests, and in the mountains, offer unique microclimates and natural healing resources. But they're more than just treatment centers – they have something for every visitor to enjoy.

tekst / by **MICHAŁ GŁOMBIOWSKI**

1. Szczawnica. 2. i 5. Świeradów-Zdrój. 3. Kołobrzeg. 4. Ciechocinek.

1. Kołobrzeg

Cofający się ok. 12 tys. lat temu lądolód skandynawski pozostawił w okolicach dzisiejszego Kołobrzegu prawdziwy skarb – pokłady torfu zwanego borowiną. Na dobre zaczęto korzystać z nich pod koniec XIX w., gdy balneolog Hermann Hirschfeld uznał je za idealne do celów leczniczych. Od tego czasu do Kołobrzegu zaczęli ściągać kuracjusze. Torf wydobywa się do dziś (2–3 tys. m^3 rocznie), a po rozdrobnieniu i podgrzaniu do 42 st. C trafia do sanatoriów, gdzie używany jest w zabiegach leczących schorzenia stawów i poprawiających stan skóry. Jako uzdrowisko Kołobrzeg ma jednak jeszcze jeden atut – położenie nad samym Bałtykiem. W przerwach pomiędzy sesjami można się wylegiwać na plaży lub wybierać się na nadmorskie spacery i wdychać pełną jodu bryzę.

Around 12,000 years ago, the retreating Scandinavian ice sheet left behind a natural treasure near present-day Kołobrzeg: rich deposits of therapeutic peat. Although known earlier, it wasn't until the late 19th century that balneologist Herman Hirschfeld began using them for medical treatments. Since then, Kołobrzeg has become a renowned healing destination. Today, 2,000 to 3,000 cubic meters of peat are extracted annually, heated to 42°C, and used in sanatoriums to treat joint issues and skin conditions. But Kołobrzeg offers more than healing mud—its Baltic Sea location, sandy beaches, and iodine-rich air make it a place of relaxation and recovery.

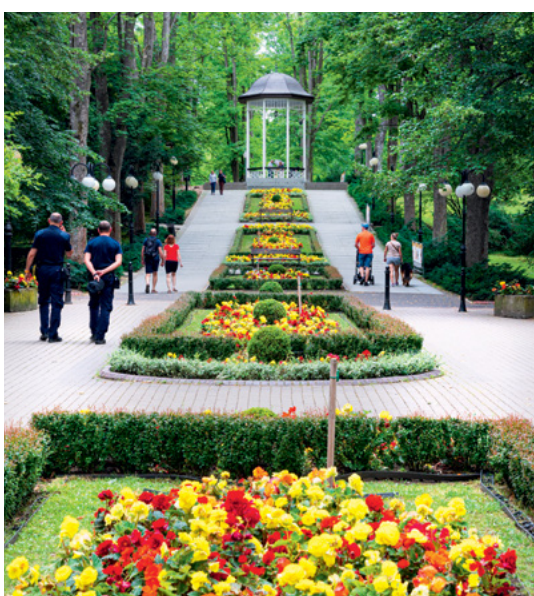
Borowina to rodzaj torfu bogatego w substancje o działaniu bakteriobójczym, odżywczym i przeciwzapalnym.
Borowina is a type of peat rich in compounds with bactericidal, nourishing, and anti-inflammatory properties.

2

Polanica-Zdrój

Dolnośląskie uzdrowisko – oprócz licznych zabiegów na schorzenia układu krwionośnego i trawiennego – oferuje rzecz bezcenną: absolutny spokój. Położona w otoczeniu Gór Kłodzkich i Bystrzyckich niewielka miejscowość pozwala się odciąć od zgiełku całego świata. Sanatoryjna działalność oparta jest na wodach mineralnych, wiele osób przyjeżdża tu jednak też dla górskich tras spacerowych i rowerowych, ale też dla oferty kulturalnej – między innymi na spektakle Teatru Zdrojowego.

This Lower Silesian spa town offers more than just a wide range of treatments for circulatory and digestive disorders – it also offers something truly priceless: complete tranquillity. Nestled between the Kłodzko and Bystrzyckie Mountains, Polanica-Zdrój is the perfect escape from the noise and rush of everyday life. The local sanatoriums utilize healing mineral waters, but the town also draws visitors for its scenic hiking and biking trails that wind through the surrounding mountains. And for those seeking a cultural touch, Polanica's Spa Theatre hosts regular performances, adding charm and variety to your stay.



TASTE POLAND

HEWELKE | GDAŃSK

MICHELIN 2024 POLAND

POLISH TOURISM ORGANISATION DESTINATION PARTNER

Szczawnica

W centrum Szczawnicy – na placu Dietla – łatwo się poczuć jak w Szwajcarii. Drewniane budynki uzdrowiskowe powstały w XIX w. i nawiązują do alpejskiego stylu. Historia sanatorium ma dobre dwieście lat, a zanurzając się w leczniczych wodach, idzie się w ślady takich gości Szczawnicy jak Henryk Sienkiewicz, Bolesław Prus czy Jan Matejko. Tuż obok rozciąga się Pieniński Park Narodowy, ze słynnym przełomem Dunajca, który można podziwiać z pokładu tratwy. Wiosną i jesienią przez miejscowość przebiega natomiast trasa redyku, który co roku przyciąga tysiące osób.

In the heart of Szczawnica, at Dietl Square, one might feel as though they've stepped into Switzerland. The 19th-century wooden spa buildings, designed in Alpine style, enhance the town's charm. With a spa tradition spanning over 200 years, visitors who sip its healing waters follow in the footsteps of figures like Henryk Sienkiewicz, Bolesław Prus, and Jan Matejko. Just outside town lies Pieniny National Park, home to the Dunajec Gorge – best admired from a traditional wooden raft. In spring and autumn, Szczawnica hosts "redyk" – the shepherds' seasonal migration – drawing thousands of spectators.

3

Redyk wiosenny, czyli przepęd owiec na wypas, tradycyjnie zaczyna się po 23 kwietnia, a jesienny kończy się 29 września.
The spring redyk, or traditional herding of sheep to mountain pastures, usually begins after 23 April, while the autumn return takes place around 29 September.

4. Busko-Zdrój

Chwali się statusem najbardziej słonecznego polskiego uzdrowiska i ma na to dowody – wg danych meteorologicznych słońce świeci tu średnio 1600 godzin w roku. I pewnie tylko to wystarczyłoby do podreparowania kondycji, Busko-Zdrój ma jednak jeszcze lecznicze wody siarkowe (świetne na stany zapalne), solanki i pokłady borowiny. Goście chętnie korzystają też z nowoczesnej tężni, uformowanej w okręg o średnicy blisko 70 m, oraz z pobliskich Góry Świętokrzyskich.
Known as Poland's sunniest health resort, Busko-Zdrój boasts an average of 1,600 hours of sunshine per year. That alone can lift your spirits—but there's more. The town is famous for its therapeutic sulfur waters with anti-inflammatory properties, as well as brine springs and healing mud. Visitors also enjoy the striking circular graduation tower, nearly 70 meters wide, where they can relax and breathe in mineral-rich air. Just beyond the town lie the scenic Świętokrzyskie Mountains, ideal for a rejuvenating escape into nature.

TASTE POLAND

KIELISZKI NA PRÓŻNEJ | WARSZAWA

MICHELIN 2024 POLAND

POLISH TOURISM ORGANISATION

DESTINATION PARTNER

5

Ciechocinek

To miasto ma kilkanaście sanatoriów, sporo osób przyjeżdża tu jednak, by skorzystać z bezpłatnych tężni solankowych. Trzy obiekty, ustawione w kształt podkowy, są największą w Europie konstrukcją drewnianą do odparowywania wody z solanki. Najbliższe okolice budowli są wprost skąpane w bogatym w jod wodnym aerozolu – wystarczy głęboko pooddychać, by ukoić układ nerwowy i wzmocnić odporność. A przy okazji może też poznać kuracjuszy korzystających z naturalnego inhalatorium.

Ciechocinek is home to more than a dozen spa facilities, but many visitors come specifically for its iconic brine graduation towers – and they are completely free to enjoy. The three wooden structures, arranged in a horseshoe shape, form the largest complex of their kind in Europe, designed to evaporate water from brine. The area surrounding the towers is naturally filled with an iodine-rich aerosol – even a single deep breath can help calm the nervous system and boost immunity. And while you are there, you might strike up a conversation with fellow visitors enjoying this open-air inhalation therapy.

---

6. Iwonicz-Zdrój

To jedno z najstarszych uzdrowisk w Polsce, sięgające historią 1578 r. Sławę Iwonicz-Zdrój zawdzięcza nie tylko leczniczym wodom, ale też mikroklimatowi. Pomiędzy leczniczymi zabiegami warto się wybrać na zwiedzanie zabytkowego drewnianego kościoła z 1895 r. lub urządzić całodzienną wycieczkę na górę Cergową leżącą na Głównym Szlaku Beskidzkim.

One of Poland's oldest health resorts, Iwonicz-Zdrój dates back to 1578. Known for its healing mineral waters and unique microclimate, it offers a perfect mix of wellness and nature. Visitors can explore the 1895 wooden church or take a day trip to Mount Cergowa, part of the Main Beskid Trail.

TASTE POLAND

TU.RESTAURANT | POZNAŃ

MICHELIN 2024 POLAND

POLISH TOURISM ORGANISATION

DESTINATION PARTNER

7 Świeradów-Zdrój

Wystarczy kilka głębszych oddechów, by wypełnić płuca balsamicznym zapachem igliwia. Świeradów-Zdrój otoczony jest rozległymi lasami, a wiatry, szczególnie te południowo-zachodnie, sprawiają, że lecznicy aromat świerków wypełnia całe miasto. Olejki eteryczne nie są jednak jedynym atutem tego uzdrowiska: nieopodal znajdują się pokłady leczniczej borowiny oraz źródła wysoko zmineralizowanej wody, w tym niezwykle korzystnej dla organizmu wody radonowej. Niedziwne więc, że chętnych na kąpiele, okłady, inhalacje i inne zabiegi nie brakuje. Oprócz sanatorium kusi też bliskość Gór Izerskich oraz niemieckiej i czeskiej granicy – Świeradów można potraktować jako dobrą bazę wypadową i zorganizować kilka wycieczek po szczytach lub do sąsiednich krajów. Albo wybrać się na szlak Śladem Izerskich Tajemnic i zobaczyć tzw. punkt antygrawitacyjny, w którym obiekty (nawet auta) samoczynnie wtaczają się pod górę. Do dziś nie wiadomo, czy to jakaś anomalia grawitacyjna, czy jedynie sugestywne złudzenie optyczne. ■

Even a few deep breaths in Świeradów -Zdrój are enough to fill your lungs with the refreshing scent of coniferous forests. The town is surrounded by vast woodlands, and the southwestern winds spread the medicinal aroma of spruce throughout the area. But essential oils are not the spa's only natural treasure. Świeradów also boasts deposits of healing mud and springs of highly mineralized waters – including radon water, renowned for its powerful health benefits. There is no shortage of visitors eager to experience therapeutic baths, compresses, inhalations, and other treatments. And beyond the spa, the proximity of the Jizera Mountains and the borders with Germany and the Czech Republic makes Świeradów a great base for hiking or cross-border excursions. Adventurers can also follow The Iser Mysteries trail to visit the so-called anti-gravity point – a spot where objects, even cars, appear to roll uphill. Whether it is a gravitational anomaly or just a striking optical illusion remains a mystery to this day. ■

Licząca ponad 70 m długości hala spacerowa w Świeradowie-Zdroju. Znajduje się tu też pijalnia wody.
Świeradów-Zdrój is home to a walking hall over 70 meters long, complete with a pump room offering healing mineral waters.

Wieża widokowa Sky Walk w Świeradowie wznosi się na 62 m, a prowadząca na szczyt kładka ma 850 m.
The Sky Walk observation tower in Świeradów stands at 62 meters, with a footbridge leading to the top that stretches 850 meters.

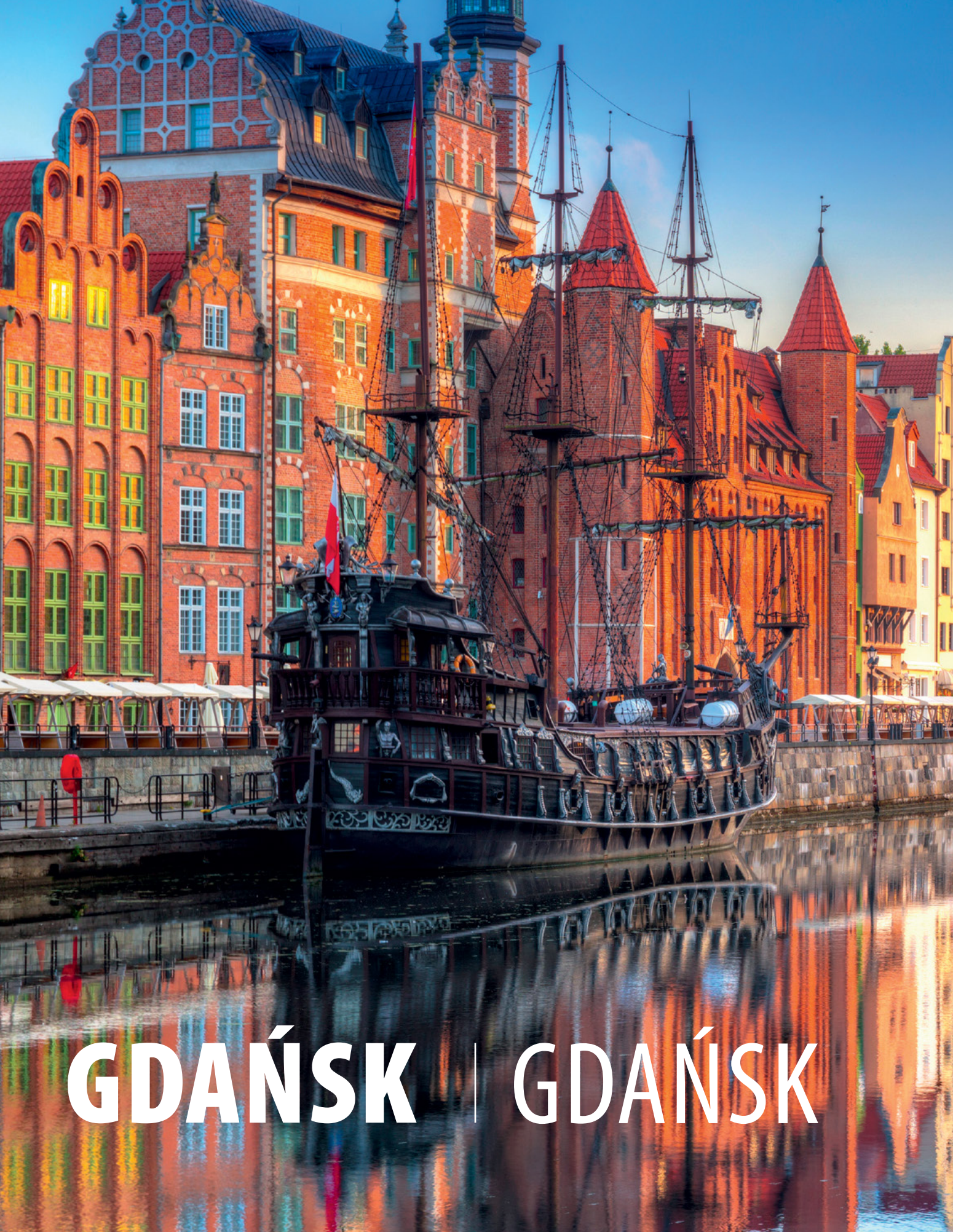
©M.P. WOJEWÓDZTWA ZACHODNIOPOMORSKIEGO, ADOBE STOCK (4), SHUTTERSTOCK (12)

TASTE POLAND

VINISSIMO | SOPOT

MICHELIN
2024
POLAND

POLISH
TOURISM
ORGANISATION
DESTINATION PARTNER



GDAŃSK | GDAŃSK

POLISH TOURISM ORGANISATION

POLAND25.EU

Gdańsk to miasto, które od wieków przyciąga podróżników swoją historią, architekturą i wyjątkowym klimatem. Położony nad Morzem Bałtyckim, oferuje idealne połączenie miejskich atrakcji i bliskości natury. Spacerując po gdańskiej starówce, turyści mogą podziwiać Złotą Bramę, Fontannę Neptuna czy imponujący Dwór Artusa. Miasto tętni życiem przez cały rok, a jego bogata oferta kulturalna przyciąga zarówno miłośników historii, jak i nowoczesnej sztuki. Gdańsk to również ważny punkt na mapie europejskiej – w kontekście trwającego przewodnictwa Polski w Radzie Unii Europejskiej warto spojrzeć na to miasto jako symbol otwartości, współpracy i dynamicznego rozwoju. Dziś z powodzeniem łączy swoją bogatą przeszłość z nowoczesnością.

W sezonie letnim miasto tętni festiwalami, koncertami i wydarzeniami plenerowymi, które tworzą niepowtarzalną atmosferę. Romantyczne zaułki i wyjątkowa kuchnia tworzą idealne warunki do odpoczynku.

Region ten wyróżnia się bogatą ofertą restauracji uhonorowanych przez Michelin Guide. Restauracje w Gdańsku, Sopocie, Gdyni i okolicach znalazły się w prestiżowym przewodniku, co czyni Trójmiasto obowiązkowym punktem na mapie każdego foodies. Od eleganckich degustacyjnych kolacji po kreatywne interpretacje kuchni bałtyckiej – każdy znajdzie tu coś dla siebie.

Gdańsk i cale Trójmiasto pokazują, że nad Bałtykiem można znaleźć nie tylko piękne plaże, ale też światową jakość kulinarną i kulturalną. Gdańsk zaprasza – na weekend, na wakacje, na niezapomniane doświadczenia!

Gdańsk, a city on the Baltic Sea, has captivated travelers for centuries with its rich history, stunning architecture, and unique atmosphere, offering a delightful blend of urban attractions and natural beauty. As you stroll through its Old Town, you can marvel at the Golden Gate, Neptune's Fountain, and the impressive Artus Court. Bustling with life year-round, Gdańsk boasts a vibrant cultural scene that appeals to both history enthusiasts and modern art aficionados. Significantly, Gdańsk holds a prominent place on the European map. In light of Poland's ongoing presidency of the Council of the European Union, the city stands as a compelling symbol of openness, cooperation, and dynamic development, seamlessly weaving its rich past with the present day.

During the summer, the city comes alive with numerous festivals, concerts, and outdoor events, creating an unparalleled ambiance. Its romantic alleys and exceptional culinary scene provide ideal settings for relaxation.

This region also boasts a remarkable selection of restaurants recognized by the Michelin Guide. Establishments in Gdańsk, Sopot, Gdynia, and the surrounding areas have earned a place in this prestigious guide, establishing the Tri-City as a must-visit destination for every food lover. From sophisticated tasting menus to innovative takes on Baltic cuisine, there's a culinary experience to satisfy every palate.

Gdańsk and the entire Tri-City demonstrate that the Baltic Sea region offers not only beautiful beaches but also world-class culinary and cultural experiences. Gdańsk extends a warm invitation – for a weekend getaway, a leisurely vacation, and truly unforgettable moments!

2025 CERTYFIKAT

POLSKA ORGANIZACJA TURYSTYCZNA

POLSKA JEST NAJCIEKAWSZA

POLAND- BEYOND INTRIGUING

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

A Polish Tourism Organization certificate is both a mark of recommendation and a guarantee of top-quality service. It's not called the most prestigious award in the industry without good reason. So let's take a look at some of the destinations that have earned this recognition.

← MUZEUM PORCELANY W WAŁBRZYCHU

PORCELAIN MUSEUM IN WAŁBRZYCH

Zbiory Muzeum, którego początki sięgają 1908 r., to obecnie ponad 35 tys. artefaktów, z czego 15 tys. stanowią porcelana i ceramika. Muzeum posiada także bogatą kolekcję malarstwa historycznego i unikatowy zbiór polskiego malarstwa współczesnego, z pracami Beksińskiego, Dudy-Gracza i Nowosielskiego na czele. Siedzibą Muzeum jest doskonale zachowany pałac mieszczański z początku XIX w.

The Museum's collection, which dates back to 1908, now includes over 35,000 artifacts, with 15,000 pieces dedicated to porcelain and ceramics. Additionally, the Museum boasts a rich collection of historical paintings, as well as a unique selection of Polish contemporary art, featuring works by renowned artists such as Beksiński, Duda-Gracz, and Nowosielski. The Museum is housed in a beautifully preserved burgher's palace from the early 19th century.

muzeum.walbrzych.pl

← FABRYKA ROBOTÓW W MOSZNEJ

MUSEUM OF SCRAP SCULPTURE

To jedyne miejsce w Polsce, a nawet Europie, gdzie budowane są ogromnie stalowe roboty inspirowane filmami Sci-fi. Wszystkie znajdujące się tu postacie zostały stworzone ręcznie przez Sebastiana Kucharskiego. Głównym materiałem, z jakiego je zbudował to złom samochodowy oraz inne odpady stalowe, które zostały przeznaczone do recyklingu.

The Museum of Scrap Sculpture is the only place in Poland – and even in Europe – where massive steel robots inspired by sci-fi films are created. All the characters on display were handcrafted by one man, Sebastian Kucharski. The main materials used in their construction are car scrap and other steel waste that would otherwise be sent for recycling.

fabrykarobotow.com.pl

↑ DOLNOŚLĄSKIE CENTRUM SPORTU. POLANA JAKUSZYCKA

LOWER SILESIAN SPORTS CENTER. POLANA JAKUSZYCKA

Miejsce, które zachwyca o każdej porze roku! Zimą – doskonałe trasy biegowe, latem – wymarzone miejsce na rower i górskie wędrówki. W sercu Gór Izerskich Dolnośląskie Centrum Sportu oferuje wszystko, czego potrzeba do aktywnego i komfortowego wypoczynku: przytulne pokoje, restauracja z widokiem, basen, sauny, siłownia, ścianka wspinaczkowa, hala sportowa. Tu sport łączy się z naturą – przyjedź i poczuj to na własnej skórze!

A place that delights in every season! In winter, it boasts excellent cross-country skiing trails, and in summer, it becomes a dream destination for cycling and mountain hiking. Located in the heart of the Jizera Mountains, the Lower Silesian Sports Center provides everything you need for an active and comfortable holiday: cozy rooms, a restaurant with a view, a swimming pool, saunas, a gym, a climbing wall, and a sports hall. Here, sport and nature come together – come and experience it for yourself!

polanajakuszycka.pl

↓ ORIENTARIUM ZOO W ŁODZI

ORIENTARIUM ZOO IN ŁÓDŹ

Idealne miejsce na wakacyjną podróż do Azji – w samym sercu Polski! Czeka tu najnowocześniejsze zoo w Europie, a w nim widowiskowa kąpiel słoni indyjskich, imponujący tunel oceaniczny otoczony rekinami i płaszczkami czy pokazowe karmienia egzotycznych zwierząt. To niezapomniana przygoda dla całej rodziny – blisko natury, z atrakcjami, które zachwycą małych i dużych.

Orientarium ZOO Łódź is the perfect destination for an Asian holiday – right in the heart of Poland! Europe's most modern zoo awaits you, featuring a spectacular Indian elephant bath, an impressive ocean tunnel surrounded by sharks and rays, and exotic animal feeding shows. This is an unforgettable adventure for the entire family, offering close encounters with nature and attractions that will captivate both young and old.

orientarium.lodz.pl

↑ MUZEUM PAMIĘCI SYBIRU

SYBIR MEMORIAL MUSEUM

Otwarta w 2021 r. nowoczesna placówka narracyjna, opowiadająca o losach ludzi zsyłanych na Syberię od końca XVI w. do połowy XX w., ale też o tych, którzy udali się tam dobrowolnie. Oferuje nie tylko różnorodne formy zwiedzania wystawy stałej, ale to też miejsce cyklicznych wydarzeń, wśród nich m.in. wystawy czasowe, międzynarodowe konferencje naukowe, spotkania z podróżnikami, a także imprezy muzyczne, sportowe oraz zajęcia edukacyjne.

Opened in 2021, this modern narrative facility tells the story of people sent to Siberia from the late 16th century to the mid-20th century, as well as those who traveled there voluntarily. In addition to offering a variety of tours of the permanent exhibition, it also hosts periodic events, including temporary exhibitions, international scientific conferences, meetings with travelers, musical and sporting events, and educational programs.

sybir.bialystok.pl

MICHELIN
2024
POLAND

POLISH
TOURISM
ORGANISATION
DESTINATION PARTNER

#TASTEPOLAND

NUTA

GWIAZDKOWA RESTAURACJA W SAMYM SERCU WARSZAWY

STAR RESTAURANT IN THE HEART OF WARSAW

Nuta - nagrodzona Gwiazdką Michelin - to fine dining w najlepszym wydaniu – harmonijne połączenie inspiracji kuchnią polską z akcentami włoskimi i azjatyckimi. Każde danie serwowane w Nucie to nie tylko uczta dla zmysłów, ale i intelektualna podróż do świata smaków.

Chefem kuchni jest utalentowany Andrea Camastra – chef o międzynarodowej renomie, którego talent dostrzegli zarówno krytycy kulinarni, jak i światowe instytucje. Camastra osiągnął mistrzostwo w międzynarodowym dyskursie kulinarnym.

To, co wyróżnia Nutę, to unikalna filozofia gotowania – note-by-note, inspirowana naukowymi badaniami kuchni molekularnej. Camastra stosuje w swojej pracy techniki pozwalające na komponowanie dań z czystych ekstraktów, molekuł i esencji smakowych. Efektem są kompozycje kulinarne, które zaskakują, wzruszają i inspirują.

W Nucie można wybrać jedno z dwóch wyjątkowych menu degustacyjnych – Virtuoso, które wprowadza w świat fine diningu, oraz Maestro, uznawane przez samego Camastrę za ukoronowanie jego dotychczasowej kariery. Co ważne – menu zmienia się dynamicznie, niekiedy nawet z dnia na dzień, co czyni każdą wizytę w restauracji absolutnie niepowtarzalnym doświadczeniem. Dopełnieniem kulinarnej podróży są trzy autorskie zestawy pairingów alkoholowych – Polski, Funky i Jazzy.

Restauracja Nuta to nie tylko miejsce – to przeżycie. To kulinarna opowieść napisana przez mistrza, który nie boi się sięgać po najbardziej nowatorskie środki wyrazu, by oddać hołd smakom, aromatom i emocjom, jakie niosą ze sobą dobrze skomponowane dania. Dla turystów poszukujących autentycznych, niezapomnianych wrażeń – to obowiązkowy punkt na gastronomicznej mapie Warszawy.

Nuta – awarded a Michelin Star – is fine dining at its best: a harmonious blend of Polish culinary inspiration with Italian and Asian accents. Every dish served at Nuta is not only a feast for the senses but also an intellectual journey through a world of flavors.

The chef behind it all is the exceptionally talented Andrea Camastra – a globally recognized figure whose skills have been acknowledged by both culinary critics and international institutions. Camastra has mastered the language of global gastronomy.

What sets Nuta apart is its unique culinary philosophy: note-by-note cooking, inspired by scientific research into molecular cuisine. Camastra uses techniques that allow him to create dishes from pure extracts, molecules, and flavor essences. The result? Culinary compositions that surprise, move, and inspire.

At Nuta, guests can choose between two outstanding tasting menus: Virtuoso, which introduces the world of fine dining, and Maestro, considered by Camastra himself as the crowning achievement of his career. Notably, the menu changes dynamically – sometimes even daily – making each visit a one-of-a-kind experience. The journey is further enhanced by three original alcohol-pairings: Polish, Funky and Jazzy.

Nuta is more than just a restaurant – it's an experience. A culinary narrative written by a master unafraid to use the most innovative forms of expression to honor the flavors, aromas, and emotions that a perfectly composed dish can deliver. For travelers seeking authentic, unforgettable experiences, Nuta is a must on Warsaw's gastronomic map.

Polska na Expo 2025
– innowacje zakorzenione w tradycji

Na ścieżce zwiedzania w Pawilonie Polski miliony gości z Japonii i całego świata napotkają szereg interaktywnych instalacji artystycznych, ukazujących największe polskie osiągnięcia naukowe, kulturalne i gospodarcze. Polska zostanie zaprezentowana jako kraj, którego głównym zasobem są ludzie. Kreatywni, wykształceni, innowacyjni, a jednocześnie twórczo czerpiący z dorobku minionych pokoleń.

Przez 183 dni Polska zachwycać będzie świat swoją kreatywnością, energią i dziedzictwem podczas Expo 2025 w Osace. Polski program należy do najbardziej imponujących i różnorodnych wśród wszystkich uczestników wydarzenia – łączy dorobek kulturalny, naukowy i gospodarczy w nowoczesnej, inspirującej formie. W kalendarzu znajdą się wyjątkowe wydarzenia, takie jak m.in. Tydzień Polskiej Nauki i Edukacji (22–26.04), który ukaże potencjał polskich uczelni i innowatorów, oraz podsumowanie Prezydencji Polski w Unii Europejskiej (30.06), stanowiące ważny akcent europejskiej współpracy. W szczególny sposób wybrzmi także Tydzień Fryderyka Chopina (28.08– 3.09), będący muzycznym hołdem dla tego kompozytora, oraz Tydzień Polskiej Kultury (4–10.09), wypełniony sztuką, dźwiękami i tradycją. Kulminacyjnym momentem będzie Narodowy Dzień Polski – 1.10 – pełen celebracji i dumy narodowej.

Swoje działania promocyjne zrealizuje także 11 polskich regionów, prezentując lokalne bogactwo, różnorodność i potencjał rozwojowy. Na scenach Expo zaprezentują się również znakomici polscy artyści – wśród nich Leszek Możdżer, światowej sławy pianista jazzowy, oraz Natalia Kukulska, która wystąpi w repertuarze z wybitnymi polskimi kompozytorami, łączącymi klasykę z nowoczesnością.

Wyjątkowym elementem obecności Polski będzie zespół 48 studentów japonistyki z siedmiu polskich uczelni wyższych, którzy jako przewodnicy będą oprowadzać gości po pawilonie w języku japońskim. Ich obecność zapewni odwiedzającym unikalne doświadczenie spotkania z Polską – poprzez osobiste historie, język i autentyczną, młodą perspektywę.

Myaku-Myaku

Oficjalna maskotka Expo 2025 zaprasza do odwiedzin Wystawy Światowej w Osace

The official mascot of Expo 2025 invites you to experience the World Expo in Osaka.

Poland at Expo 2025
– innovations rooted in tradition

On the tour path of the Poland Pavilion, millions of visitors from Japan and around the world will encounter a series of interactive art installations showcasing Poland's greatest scientific, cultural, and economic achievements. Poland will be presented as a country whose greatest resource is its people — creative, educated, innovative, and at the same time, deeply rooted in the heritage of past generations.

For 183 days, Poland will inspire the world with its creativity, energy, and cultural legacy at Expo 2025 in Osaka. The Polish programme is among the most impressive and diverse of all participating countries, combining cultural, scientific, and economic accomplishments in a modern, engaging form.The calendar will feature standout events such as the Week of Polish Science and Education (22–26 April), showcasing the potential of Polish universities and innovators, and the summary of Poland's Presidency of the European Union (30 June), marking an important moment in European cooperation. The Week of Frederic Chopin (28 August – 3 September), a musical tribute to the iconic composer, and the Week of Polish Culture (4–10 September), filled with art, music, and tradition, will resonate with visitors in a special way. It will all culminate in Poland's National Day on 1 October — a moment of pride and celebration.

The eleven Polish regions will also carry out their own promotional activities, showcasing their local richness, diversity, and development potential. The Expo stages will feature outstanding Polish artists, including Leszek Możdżer, the world-renowned jazz pianist, and Natalia Kukulska, who will present a repertoire of remarkable Polish composers, blending classical and contemporary music.

A unique element of Poland's presence will be a team of 48 Japanese Studies students from seven Polish universities who, as guides, will lead visitors through the pavilion in Japanese. Their presence will offer guests a one-of-a-kind experience of encountering Poland through personal stories, language, and an authentic, youthful perspective.

Sprawdź kalendarz wydarzeń
Check the events calendar

Więcej informacji o Pawilonie Polski na Expo 2025:
More information about the Poland Pavilion at Expo 2025:
www.expo.gov.pl

Social Media:

ExpoPL · poland-at-Expo · polandatExpo
ExpoPL · @expoPoland

Poland Pavilion
– a wave of creativity

For the World Expo 2025 in Osaka, Kansai, Poland has prepared a national pavilion spanning nearly 1,000 m². Its unique architecture spirals outward from a central point where the concert hall is located. The organic form of the building, shaped by flowing curves and arches, intuitively leads visitors along a spiral path to the very heart of the Poland Pavilion.

The distinctive wooden façade, inspired by the traditional Kigumi Koho wood-joining technique, pays homage to the building craftsmanship traditions of both Japan and Poland. Inside, the pavilion is filled with modern, interactive art installations that reflect the dynamic spirit of Polish innovation, while remaining deeply connected to cultural heritage.

One of the highlights of the exhibition is the 'Plantation of Ideas' zone (pictured right), which presents the strengths of the Polish economy, business, and science. It showcases ideas and breakthrough innovations shaping a sustainable future across six key sectors relevant to the Japanese market: medical and pharmaceuticals, cosmetics, IT/fintech, green technologies (including hydrogen), agri-food (including AgriTech), and gaming.

Guiding visitors through this fascinating journey is the figure of Frederic Chopin — an artist cherished by both Poles and Japanese. This poet of the piano symbolically leads guests through the story of Poland: modern, creative, and deeply rooted in culture.

The world will discover the potential of Poles

"Poland. Heritage that drives the future" is the official slogan for Poland's presence at the World Expo 2025 in Osaka. The Polish Pavilion is a powerful expression of national pride, ambition, and innovation. Its interactive exhibition blends tradition with modern technologies, offering a unique opportunity for the world to discover the creativity and potential of the Polish people.

Poland.
Heritage that drives the future

Pawilon Polski
– fala kreatywności

Na Wystawę Światową Expo 2025 w Osace, Kansai, Polska przygotowała pawilon narodowy o powierzchni blisko 1000 m². Jego unikalna architektura spiralnie rozchodzi się od centralnego punktu, w którym zlokalizowano salę koncertową. Organiczna forma obiektu, oparta na łukach i krzywiznach, prowadzi zwiedzających intuicyjnie po spiralnej ścieżce aż do serca Pawilonu Polski.

Charakterystyczna drewniana fasada, inspirowana tradycyjną techniką łączenia drewna *Kigumi Koho*, stanowi ukłon w stronę dziedzictwa zarówno japońskiego, jak i polskiego rzemiosła budowlanego. Wnętrze pawilonu wypełniają nowoczesne, interaktywne instalacje artystyczne, które oddają dynamicznego ducha polskich innowatorów, nie zapominając przy tym o głębokim zakorzenieniu w tradycji.

Jednym z kluczowych punktów ekspozycji jest strefa „Plantacja idei" (na zdjęciu), prezentująca polską gospodarkę, biznes i naukę. Znajdują się tu idee oraz przełomowe innowacje kształtujące zrównoważoną przyszłość w sześciu sektorach polskiej gospodarki istotnych dla rynku japońskiego: medycznym i farmaceutycznym, kosmetycznym, IT/Fintech, zielonych technologii (w tym wodorowych), rolno-spożywczym (w tym AgriTech) oraz gamingowym.

Przewodnikiem po tej fascynującej podróży jest postać Fryderyka Chopina – artysty doskonale znanego zarówno Polakom, jak i Japończykom. Ten poeta fortepianu w symboliczny sposób prowadzi zwiedzających przez opowieść o Polsce – nowoczesnej, twórczej i głęboko zakorzenionej w kulturze.

Świat odkryje potencjał Polaków

„Polska. Dziedzictwo, które napędza przyszłość" - tak brzmi hasło przewodnie polskiej obecności na Wystawie Światowej Expo 2025 w Osace. Pawilon Polski jest wyrazem narodowej dumy, ambicji i innowacyjności. Interaktywna ekspozycja łączy tradycję z nowoczesnymi technologiami. To wyjątkowa okazja, by świat odkrył potencjał i kreatywność Polaków.

6 powodów, by odwiedzić Pawilon Polski
reasons to visit Poland Pavilion

1

Unikalna architektura i innowacyjna ekspozycja, ukazująca osiągnięcia polskiej nauki, kultury i technologii.

Unique architecture and an innovative exhibition showcasing the achievements of Polish science, culture, and technology.

2

Dzięki interaktywnej instalacji „Spirit Plant" każdy może skomponować wirtualną roślinę i pobrać ją na telefon na pamiątkę.

Thanks to the interactive installation "Spirit Plant," visitors can create their own virtual plant and download it to their phones as a souvenir.

3

Atrakcyjny dla zwiedzających. Można go współtworzyć i odbierać różnymi zmysłami.

Attractive to visitors, it can be co-created and experienced through various senses.

4

Moc wydarzeń kulturalnych, turystycznych i gospodarczych. Tygodnie promocji 11 regionów Polski.

A wide range of cultural, tourist, and economic events, along with promotional weeks for the 11 regions of Poland.

5

Recitale fortepianowe z muzyką Fryderyka Chopina trzy razy dziennie przez sześć miesięcy w sali kameralnej.

Piano recitals featuring the music of Fryderyk Chopin, held three times a day for six months in the Performance Hall.

6

Rekomendacja „New York Timesa": Pawilon Polski wśród 25 najciekawszych miejsc do zobaczenia na Expo 2025.

Recommendation from the "New York Times": The Poland Pavilion is among the 25 most interesting places to see at Expo 2025.

Robrowa

Gotowanie to sztuka

Cooking is Art

W kosmos zabrałbym polski miód i chleb żytni na zakwasie, najlepiej z czarnuszką – mówi szef kuchni, restaurator i autor książek Robert Sowa.

"In space, I would take Polish honey and rye sourdough bread, preferably with nigella," says chef, restaurateur, and author Robert Sowa.

tekst / by **AGNIESZKA MICHALAK**

Od czego szef kuchni zaczyna dzień?
Oczywiście od targu. I nieważne, czy jestem we Włoszech, Hiszpanii, czy Warszawie. Rynek to wizytówka każdego miejsca, tu spotykają się mieszkańcy, omawiają pogrzeby, wesela i politykę. Można wtedy podglądać, co jedzą na obiad, jakim kluczem wybierają warzywa, które owoce odrzucają. To jeden tych rytuałów, które porządkują mi dzień. Ale najpierw wypijam filiżankę kawy zbożowej.

Kawy zbożowej?
W pewnym wieku wątroba kucharza robi się wrażliwa i trzeba ją oszczędzać. Tym bardziej że właściwie nie jadam śniadań, chyba że jestem w hotelu – wtedy będę cały poranek krążył przy szwedzkim stole i skubał wszystko, co jest do wyboru. Oj lubię, kiedy ktoś dla mnie gotuje.

ENG

How does a chef start his day?
By going to the market. Whether I'm in Italy, Spain, or Warsaw – the market is the heart of the place. It's where the locals come together to chat about everything from funerals and weddings to politics. It's also where you can get a glimpse into their daily lives: what they're having for dinner, how they select their vegetables, and which fruits they avoid. The market is one of those rituals that helps set the tone for the day. But first, I enjoy a cup of cereal coffee.

Cereal coffee?
At a certain age, a chef's liver becomes more sensitive and needs to be treated with care. Especially since I don't really eat breakfast – unless I'm staying in a hotel. Then, I'll spend the morning hovering around the smorgasbord, sampling whatever's on offer. I really love having someone else cook for me.

Kolacja z widokiem na Pałac Kultury i Nauki? To możliwe w autorskiej restauracji Roberta Sowy – N31 restaurant & bar (Warszawa, ul. Nowogrodzka 31). Dinner with a view of the Palace of Culture and Science? It's possible at Robert Sowa's signature restaurant – N31 Restaurant & Bar (Warsaw, ul. Nowogrodzka 31).

A co Pan kupuje na tym targu?
Kiedy jestem w Warszawie, chodzę na Halę Mirowską. W pierwszej kolejności kłaniam się pani od jagnięciny. Potem udaję się do państwa Krzesak, na stoisko warzywno-owocowe – dziś wziąłem minipieczarki, złapałem też ogórki – nigdy nie kupuję długich, tylko małe, takie jak do kiszenia. Obieram i kroję na pół, okraszam solą morską – przypominają mi Bułgarię. Banany biorę zawsze zielone, żeby dojrzały na spokojnie w domu. Ale kiwi i awokado tylko gotowe do jedzenia, a jabłka tylko ligol. Dziś kupiłem też dwa szczupaki, bo będę przyrządzał je w galarecie dla teściowej Czesławy. Dla chłopaków z mojej restauracji kupiłem świeżą kolendrę i bazylię. Zwykle też ich pytam, czy mamy wyjątkowych gości, dla których gotuję spoza karty – np. schabowego smażonego na smalcu, foie gras lub jelenia. Dziś serwujemy np. zielone szparagi zapiekane ze smardzówkami oraz omleta z jesiotra w sosie maślano-śmietanowym.

Astronauta Sławosz Uznański-Wiśniewski, który w tym roku poleci na Międzynarodową Stację Kosmiczną, zabierze ze sobą polską flagę i pierogi. A co zabrałby do jedzenia Robert Sowa?
Oczywiście polski miód – najlepiej lipowy lub spadziowy, oraz chleb żytni na zakwasie. Może być z czarnuszką, którą uwielbiam. Nieprędko się zepsuje. Zresztą kto nigdy dłużej nie mieszkał poza Polską, nie zrozumie wartości naszego chleba.

No właśnie – zanim został Pan jednym z najsłynniejszych szefów kuchni w Polsce, kilka lat spędził

And what do you buy at the market?
When in Warsaw, I go to Hala Mirowska. First, I always stop to greet the lady that sells lamb. Then I head over to Mr. and Mrs. Krzesak's fruit and vegetable stand. Today, I picked up mini mushrooms and grabbed some cucumbers – I only buy the small ones meant for pickling. I peel them, slice them in half, and sprinkle them with sea salt – they remind me of Bulgaria. I always take my bananas green, so they can ripen slowly. But kiwis and avocados, I only buy when they're ripe and ready to eat. My apples have to be Ligol. Today, I bought two pikes because I'm planning to prepare them in jelly for my mother-in-law. For the guys at my restaurant, I picked up fresh cilantro and basil. I usually ask if we have any special guests for whom I'll cook something off the menu – like larded pork loin, foie gras, or venison. Today, we're having green asparagus baked with herbs and a sturgeon omelette in a butter and cream sauce.

Astronaut Sławosz Użeński-Wiśniewski, who's flying to the International Space Station later this year, will be taking the Polish flag and pierogi. What would you take to eat?
Polish honey, of course – preferably linden or honeydew – and sourdough rye bread. It could be with nigella, which I absolutely love. It keeps well. And unless you've lived outside Poland for any time, you cannot truly appreciate our bread.

Exactly. Before you became one of Poland's most famous chefs, you spent years working in Austrian restaurants. What did you learn there?
I primarily learned to respect the chef, even when I didn't agree with him. The chef is the boss. Period. I also learnt to take care of the kitchen equipment as if it were my own – after all, if the slicer breaks down, I'll be the one doing the chopping. Another important lesson was respect for produce, which means using all of it, e.g., when I make a beef tenderloin, I throw the skins into the broth, the head and tail go into the tartare, another piece ends up in the carpaccio, and the best part is used for the steaks.

A fashionable trend in Polish restaurants and homes.
And rightly so. I've been applying this in the kitchen since the 1990s. We waste a lot of food, often out of ill-conceived frugality. Imagine you live alone and have a craving for sushi. You buy rice, pickled ginger, wasabi, soy sauce, fresh fish, avocado, and eel. You spend a lot of money, as Asian ingredients are expensive. Then, there's the cost of gas, electricity, and water. You prepare enough for at least four people, but only eat half. The next day, you have no desire to eat dried-out sushi, and you're left with an open jar

Pan w austriackich restauracjach. Czego się Pan tam nauczył?
Przede wszystkim szacunku do przełożonego, nawet jeśli się z nim nie zgadzam. Szef to szef i basta. Nauczyłem się też dbać o kuchenny sprzęt jak o własny – jeśli popsuje się krajalnica, to przecież sam będę musiał siekać. Kolejna rzecz to szacunek do produktu, czyli wykorzystywanie wszystkiego, co się da. Kiedy np. robię polędwicę wołową, to skórki dorzucam do rosołu, głowa i ogon idą na tatar, kawałek ląduje w carpaccio, a najlepsza część idzie na steki.

Modny trend w polskich restauracjach i domach.
I bardzo dobrze, ja stosuję go w kuchni od lat 90. Marnujemy bardzo dużo jedzenia, co często wynika z... nieprzemyślanej oszczędności. Wyobraźmy sobie, że mieszka pani sama i ma ochotę na sushi. Kupuje ryż, marynowany imbir, wasabi, sos sojowy, świeżą rybę, awokado, węgorza. Wydaje sporo forsy, bo azjatyckie dodatki są drogie. Plus gaz, prąd czy woda. Przygotowuje pani danie na co najmniej cztery osoby. Połowę zje, ale następnego dnia nie ma już pani ochoty na wyschnięte sushi, a w lodówce na kolejną okazję czeka też otwarty słoik z imbirem czy wasabi. A gdyby tak pani poszła do sushi baru, wydałaby na pewno mniej i zjadła tyle, za ile zapłaciła.

Czyli namawia Pan, żeby nie gotować w domu?
Absolutnie gotować – to jest potrzebne, żeby budować wspólnotę, relacje, przyzwyczajenia, odprężyć się, oddać sztuce, jaką jest przygotowanie posiłku. Ale jednak należy też regularnie wychodzić do restauracji, żeby nie marnować jedzenia i dać sobie trochę luksusu. Widzę, że Polacy zaczynają jadać na mieście, młode pokolenie już rzadko gotuje w domu dla znajomych. Czasem spaceruję w okolicach Nowogrodzkiej, gdzie mieści się moja restauracja, czy Żurawiej i widzę kolejki na ramen, śniadania i pieczywo wypiekane w piekarni. Wszystkie walentynki, andrzejki, wszystkie baby shower i urodziny wyprawiamy już w knajpach. Zmieniły się również podniebienia Polaków. Kiedy w 1992 r. przyjechałem z Austrii do Hotelu Jan III Sobieski, by tam gotować, i zrobiłem caprese czy

of ginger or wasabi in the fridge, waiting for the next occasion. Had you gone to a sushi bar, you probably would've eaten the same quantity but spent less.

So are you urging people not to cook at home?
Not at all – cooking's essential for building community, relationships, and habits, and for relaxing and reconnecting with the art of preparing a meal. However, you should also dine out regularly to avoid food waste and indulge in a bit of luxury. More and more Poles are dining out. The younger generation rarely cooks for friends at home anymore. Sometimes I walk down Nowogrodzka Street, where my restaurant is, or Zurawia Street, and I see queues for ramen, breakfast spots, and bakery treats. We now celebrate all sorts of occasions – Valentine's Day, St. Andrew's Day, baby showers, and birthdays – in pubs. Poles' palates have also evolved. When I arrived from Austria to cook at the Jan III Sobieski Hotel in 1992 and made dishes like caprese, spaghetti carbonara, or Caesar salad, I was hailed as a culinary guru. Now, every Polish housewife knows how to prepare these dishes. We've travelled the world, and

Tym, którzy planują zaczynać w tej branży, powiem krótko – łatwo nie będzie. A młodzi ludzie po szkołach gastronomicznych chcą od razu przeskakiwać kilka szczebli i robić karierę. Szybko się zniechęcają, bo w restauracji trzeba zasuwać.

Let me warn anyone planning to enter this industry that it's not easy. Today, young people graduate from catering schools and want to instantly climb the career ladder. They soon get discouraged because working in a restaurant demands hard work and perseverance.

spaghetti carbonara lub sałatkę cezar, natychmiast okrzyknięto mnie guru kulinarnym. Dziś to wszystko przyrządza każda polska gospodyni. Ruszyliśmy w świat i wiemy już, jak powinna smakować focaccia czy chili con carne. Jeździmy na kartacze na Podlasie, na oscypka do Zakopanego, na maczankę krakowską, czyli bułkę z karkówką, sosem i warzywami, do Krakowa, czy choćby na jagodzianki do Olsztyna. Skończyła się kulinarna bylejakość, to też wyzwanie dla szefów kuchni. Obserwuję moich gości – starsi potrafią przyjechać do mnie z drugiego krańca Polski na kopytka i kaczkę, młodsze pokolenie woli zapiekane ślimaki, tajską zupę rybną czy ośmiornicę.

A co zamawiają zagraniczni biesiadnicy?
N31 prowadzę już od 10 lat i widzę, że też ich przyzwyczajenia się na nowo definiują. Dziś są przede wszystkim ciekawi polskiej kuchni, smakują im zwłaszcza mięsa, chociażby moja mleczna jagnięcina z Podlasia, zajadają się suszonymi i marynowanymi grzybami, wędlinami, kiszonkami. Ale chyba największy zachwyt budzą zupy – krem z młodych porów, bulion z pieczonego bażanta. Nie zjedzą ich nigdzie indziej na świecie.

Chodzi Pan do konkurencji?
Jasne, nie jestem alfą i omegą. Muszę wiedzieć, co działa u innych. Czasem też coś mnie wkurza – jestem np. wrogiem PRL-owskiego menu, czyli ciągnącej się w nieskończoność listy dań. Ostatnio w jednej knajpie zapytałem kelnera, jaką zupę sam by zamówił, biorąc pod uwagę, że jest ich dziesięć. Która w takim razie jest gotowana? I kiedy? Zdębiał… Zaś jeśli usłyszę z kuchni charakterystyczne „dzyń, dzyń" mikrofali, uciekam gdzie pieprz rośnie.

Wróćmy do gotowania w domu. Jaki stół z dzieciństwa Pan pamięta?
Wychowałem się na podkrakowskiej, tradycyjnej wsi. Przed posiłkami była modlitwa, żyliśmy zgodnie z naturą, a na stole królowało to, co ona dała. Pewnie dlatego nowalijki rządzą także w mojej

know what focaccia or chili con carne should taste like. We go to Podlasie for kartacze, Zakopane for osypek, Kraków for maczanka krakowska (a roll with pork neck, sauce, and vegetables), or even to Olsztyn for blueberry buns. The end of culinary monotony is also a challenge for chefs. I observe my guests – the older ones might travel from the other end of Poland for dumplings and duck, while the younger generation prefers baked snails, Thai fish soup, or octopus.

And what do foreign revellers order?
I've been running N31 for 10 years and I've seen their habits evolve. They're now mostly interested in Polish cuisine. They especially enjoy meat dishes, like my creamy Podlasie lamb, dried and pickled mushrooms, and cured and pickled meats. But they seem to reserve their highest esteem for our soups – like the young-leek cream and roast pheasant broth. They won't find these dishes anywhere else.

Robert Sowa jest także autorem kilku książek kulinarnych z własnymi przepisami.
Robert Sowa is also the author of several cookbooks featuring his own recipes.

Do you ever visit the competition?
Of course. I'm not the be all and end all. I need to see what works elsewhere. Some things, though, annoy me. For example, I'm not a fan of the "communist menu" – you know, an endless list of dishes. I recently asked a waiter in a pub which soup he would order, given that there were ten options. So, which one is actually cooked? And when? He was fuming. Also, whenever I hear the unmistakable "ding" of the microwave from the kitchen, I'm out of there like a shot.

Back to cooking at home. What table from your childhood do you remember?
I grew up in a traditional village near Krakow. We used to say grace before meals. We lived in harmony with nature; whatever it provided reigned on our table. That's probably why spring vegetables still hold pride of place in my kitchen. I remember my grandmother's broth. First, she'd steam a hen in boiling water, then peel it and simmer it for hours with vegetables from the garden.

JBL
by HARMAN

NOWOŚĆ

CHARGE6

ODTWARZAJ I ŁADUJ W DOWOLNYM MIEJSCU!

Seria JBL Charge powróciła w jeszcze lepszej odsłonie niczym nowy sezon ulubionego serialu. Głośnik Charge 6 ma wszystkie zalety tej serii wzbogacone o nowe smaczki, wyższą jakość dźwięku i potężniejsze brzmienie. Dzięki lepszej łączności, wytrzymalszej konstrukcji i nawet 28-godzinnemu czasowi odtwarzania głośnik Charge 6 to przenośna bestia audio.

28 IP68 APP

kuchni. Do dziś pamiętam smak rosołu babci. Najpierw wrzątkiem parzyła kurę, obierała i długo gotowała ją z warzywami z ogrodu. Dodawała prażoną cebulę, by rosół był złocisty. Sama robiła makaron i suszyła go na stolnicy. Dziadek, z którym chodziłem na grzyby, dożył 94 lat i ten babciny rosół jadał z ziemniakami. Zaś mama kurę z rosołu dzieliła na mniejsze kawałki, obtaczała w mące, jajku, bułce tartej i wrzucała na patelnię wyłożoną smalcem. Potem wkładała do pieca, by kawałki kury doszły. W całym domu pachniało tą panierką. Ojciec też miał popisowe danie – tarł ziemniaki, pozbywał się z nich wody, formował z nich kuleczki i wrzucał na gotujące się mleko. No i bez dyskusji jadło się zupę mleczną z kluskami ziemniaczanymi. Z pozostałych ziemniaków robił placki. U cioci z kolei w całej piwnicy pachniało wędzonkami. Te wszystkie smaki i zapachy drzemią w mojej podświadomości do dzisiaj.

Przeszedł Pan w restauracji wszystkie szczeble, był najmłodszym szefem kuchni w Polsce, zdobył wiele nagród, pobił nawet rekord Guinnessa, wydał kilka książek, przeżył też upadek własnej restauracji. Gdyby Pan jeszcze raz miał wrócić do tego momentu, kiedy trafił do Hotelu Jan III Sobieski, to znowu powtórzyłby tę drogę?
Tak, tak i jeszcze raz tak. Kocham to, co robię. Nie wyobrażam sobie, że mam wolną sobotę i nie idę do swojej restauracji, w której wieczorem czekają na mnie goście chcący dobrze zjeść, pogadać ze mną. Są jak rodzina. Chociaż tym, którzy planują zaczynać w tej branży, powiem krótko – łatwo nie będzie. I trzeba temu podporządkować całe życie, nawet to prywatne. Największy problem jest dziś chyba z personelem – kiedyś były szkoły kelnerskie, sam chodziłem do takiej, dzisiaj ich nie ma. A młodzi ludzie po szkołach gastronomicznych chcą od razu przeskakiwać kilka szczebli i robić karierę. Szybko się zniechęcają, bo w restauracji trzeba zasuwać.

Marzy Pan o gwiazdce Michelina?
Wiem, do czego Pani zmierza – jest cichy bunt wśród młodych kucharzy pt. po co nam gwiazdki? Nie będziemy się dla nich zabijać, robimy swoje. Trochę podzielam to myślenie, chociaż widzę w nim pewien fałsz. Zdrowego człowieka cieszy każda pochwała. Oczywiście ta presja, żeby gwiazdkę utrzymać, być może zabija swobodę, kreatywność i frajdę. Dla mnie gwiazdkami są moi goście, którzy nie tylko wracają, ale też – proszę spojrzeć na regał obok – zwożą mi sowy z całego świata. Nie muszą tego robić, ale chcą i za takie „gwiazdki" dałbym się pokroić. ■

Robert Sowa

(rocznik 1966) – polski kucharz, restaurator i autorytet w dziedzinie sztuki kulinarnej. Kreator menu największych wydarzeń kulturalno-kulinarnych w Polsce. Znany z programów telewizyjnych i audycji radiowych, propagator kuchni polskiej w nowej odsłonie. Właściciel autorskiej restauracji N31 restaurant & bar.
(born 1966) Polish chef, restaurateur, and authority in the field of culinary arts. Creator of menus for major cultural and culinary events in Poland. Known from television programs and radio broadcasts, and a promoter of modern Polish cuisine. Owner of the signature N31 Restaurant & Bar.

She would add roasted onions to give it a golden hue. She made her own noodles and dried them on the stovetop. My grandfather, with whom I used to go mushrooming, lived to 94, and always ate it with potatoes. My mother, though, would take the chicken from the broth, cut it into smaller pieces, coat them in flour, egg, and breadcrumbs, and fry them with lard. Then she'd put it in the oven. The whole house would smell of that crispy coating. My father also had his signature dish – he would grate potatoes, squeeze out the water, form them into balls, and drop them into boiling milk. And we would eat milk soup with potato dumplings. He'd use the leftover potatoes to make pancakes. My aunt's basement smelled of smoked meats. All these flavours and scents have remained etched in my subconscious.

You've come up through all the ranks of the restaurant industry. You became the youngest chef in Poland, you've won many awards and have even broken a Guinness World record. You've published several books, and survived the demise of your own restaurant. If you could go back to when you first joined the Jan III Sobieski Hotel, would do it all again?
Absolutely. I love what I do. I couldn't imagine having a free Saturday and not going to my restaurant, where guests are waiting for me in the evening, eager to enjoy a good meal and a chat. They're like family. However, let me warn anyone planning to enter this industry that it's not easy. You have to dedicate your life, even your private life, to it. The biggest challenge today is staffing. There used to be waiter schools – I went to one myself – but now they're gone. Today, young people graduate from catering schools and want to instantly climb the career ladder. They soon get discouraged because working in a restaurant demands hard work and perseverance.

Do you dream of a Michelin star?
I know where you're going with this – there's a quiet rebellion among young chefs saying, "Why do we need stars? We're not going to kill ourselves for them; we're doing our own thing." I somewhat share this mindset, although it doesn't quite ring true. A healthy person is happy with any kind of praise. The pressure to maintain a star might stifle freedom, creativity, and enjoyment. For me, the real stars are my guests, who not only come back, but also – look at the bookcase – bring me owls from all over the world. They don't have to – they want to. I'd do anything for "stars" like these. ■

©ARCHIWUM PRYWATNE. M.P.

SYLVIA
FASHION
& LUXURY
"YOU don't WEAR
A DRESS. YOU CARRY
a moment".
Sylwia Romaniuk
sylviaworld.com

ALE KOSMOS!
OUT OF THIS WORLD!

Patrzymy w nią z ciekawością niemal od zawsze, a dzięki naukowym badaniom i eksperymentom wiemy o przestrzeni kosmicznej coraz więcej.
We have been looking at the cosmos with curiosity for almost as long as we can remember, and thanks to scientific research and experiments, we are continually learning more about it.

tekst / by **MICHAŁ GŁOMBIOWSKI**

TELESKOP WEBBA

Wystrzelony w kosmos pod koniec 2021 r. teleskop Jamesa Webba (na zdj. powyżej) miał dać naukowcom możliwość zbadania samych początków wszechświata. I zadanie to spełnił. Badaczom udało się dzięki niemu zarejestrować najdalszą galaktykę, która powstała zaledwie 325 mln lat po Wielkim Wybuchu, oraz odnaleźć najstarszą supernową, datowaną na 1,8 mld lat po Wielkim Wybuchu. Dzięki wykorzystaniu instrumentu ustalono też, że leżąca niecałe 50 lat świetlnych od Ziemi planeta LHS 1140 b jest obiektem skalnym i oceanicznym. Dane wskazują na możliwość występowania na niej atmosfery, co czyniłoby z LHS1140 b miejsce zdolne do potencjalnego zamieszkania.

WEBB TELESCOPE

Launched into space at the end of 2021, the James Webb Space Telescope (pictured above) was intended to give scientists the opportunity to study the very beginnings of the universe, and it has fulfilled this task. Thanks to it, researchers were able to record the most distant galaxy, which formed just 325 million years after the Big Bang, and to find the oldest supernova, dated to 1.8 billion years after the Big Bang. Using the instrument, it was also determined that the planet LHS 1140 b, which lies less than 50 light-years from Earth, is a rocky and oceanic object. The data indicate the possibility of an atmosphere on it, which would make LHS 1140 b a remote location for potential habitation.

W styczniu 2020 r. naukowcy poinformowali, że w meteorycie Murichson odkryli pył kosmiczny, którego wiek oszacowano na 5–7 mld lat.

In January 2020, scientists reported the discovery of cosmic dust in the Murchison Meteorite, estimated to be 5 to 7 billion years old.

Czy wiesz, że...
Did you know that...

Meteoryt Murchison
Murchison Meteorite

Choć wygląda jak kawałek asfaltu, jest dla naukowców jednym z cenniejszych „darów z niebios". Spadł w 1969 r. nieopodal miasteczka Murchison w Australii. W tym kawałku skały zapisany jest skład środowiska chemicznego z czasów, kiedy powstawała Ziemia. Dzięki meteorytowi Murchison po raz pierwszy potwierdzono też istnienie substancji organicznych o pozaziemskich pochodzeniu.

Although it looks like a piece of asphalt, it is one of the most precious "gifts from the heavens" for scientists. It fell in 1969 near the town of Murchison in Australia. This piece of rock records the composition of the chemical environment from when the Earth was formed. Thanks to the Murchison meteorite, the existence of organic substances of extraterrestrial origin was also confirmed for the first time.

POLAK NA MIĘDZYNARODOWEJ STACJI KOSMICZNEJ

Jeszcze w tym roku polski astronauta, Sławosz Uznański-Wiśniewski, poleci na Międzynarodową Stację Kosmiczną. Wraz z nim w misji Axiom-4 wezmą udział piloci z Indii i Węgier oraz pełniąca rolę dowódczyni astronautka NASA. Załoga pozostanie w kosmosie przez dwa tygodnie i przeprowadzi szereg badań w warunkach mikrograwitacji, dotyczących m.in. zdrowia, mikrobiomu, nowych materiałów oraz technologii. Międzynarodowa Stacja Kosmiczna (ISS) znajduje się na orbicie okołoziemskiej od 1998 r., a astronauci korzystają z niej od listopada 2000 r.

POLE AT THE INTERNATIONAL SPACE STATION

Later this year, Polish astronaut Sławosz Uznański-Wiśniewski will fly to the International Space Station. He will be joined in the Axiom-4 mission by pilots from India and Hungary, as well as a NASA astronaut who will serve as commander. The crew will remain in space for two weeks and conduct a series of studies in microgravity conditions, including health, the microbiome, new materials, and technologies. The International Space Station (ISS) has been in Earth's orbit since 1998, and astronauts have been using it since November 2000.

Czy wiesz, że...
Did you know that...

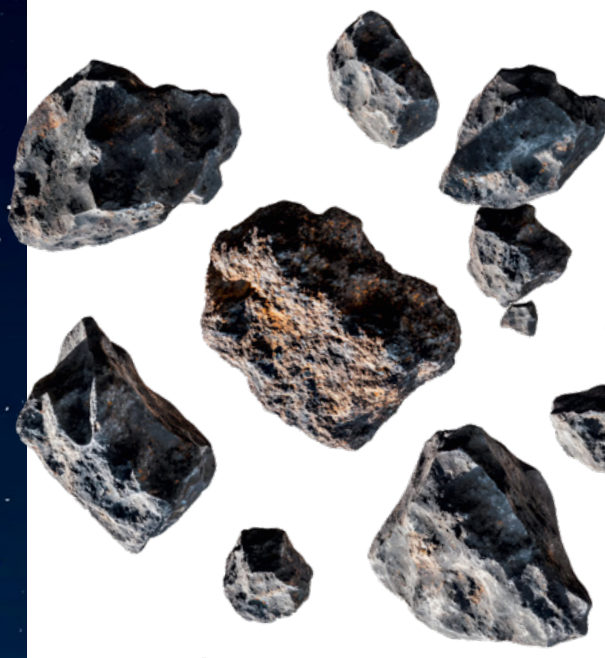
Produkty liofilizowane

Freeze-dried products

Z polskim astronautą na Międzynarodową Stację Kosmiczną trafią liofilizowane pierogi z kapustą i grzybami. Proces ich produkcji trwał kilka miesięcy, problemem okazało się przygotowanie samego ciasta, które podczas liofilizacji „wybuchało". Pomogły nowa receptura o cieńszej strukturze oraz zrobienie w pierogach niewielkich nakłuć.

Freeze-dried dumplings with cabbage and mushrooms will be sent to the International Space Station with the Polish astronaut. The production process took several months; the main challenge was preparing the dough itself, which "exploded" during freeze-drying. A new recipe featuring a thinner structure and small punctures in the dumplings resolved this issue.

Międzynarodowa Stacja Kosmiczna (ISS) to największa konstrukcja stworzona przez człowieka, która krąży wokół Ziemi. The International Space Station (ISS) is the largest man-made structure orbiting the Earth.



ZABÓJCA DINOZAURÓW

Wiadomo, że duży obiekt kosmiczny uderzył w miejscu, w którym dziś jest meksykański krater Chicxulub. Ten gość z kosmosu przybył pod koniec kredy i przyczynił się do wymarcia dinozaurów. Przez lata spierano się jednak, czy z Ziemią zderzyła się kometa, czy planetoida. Autorzy artykułu w *Science* odrzucili właśnie „hipotezę komety". Według ich ustaleń zabójczym przybyszem była dość rzadko występująca planetoida typu C, która uformowała się aż za orbitą Jowisza. Ten typ planetoid prawdopodobnie przyniósł jednak wcześniej na Ziemię wodę, w której narodziło się życie – kosmiczni przybysze nie zawsze więc są zabójczy.

DINOSAUR KILLER

It is known that a large space object impacted the area where the Mexican Chicxulub crater is located today. This visitor from space arrived at the end of the Cretaceous period and contributed to the extinction of the dinosaurs. For years, however, there has been debate over whether a comet or an asteroid collided with Earth. The authors of the article in Science have just rejected the "comet hypothesis." According to their findings, the killer visitor was a rather rare C-type asteroid that formed beyond the orbit of Jupiter. However, this type of asteroid probably brought water to Earth earlier, in which life was born – so space visitors are not always deadly.

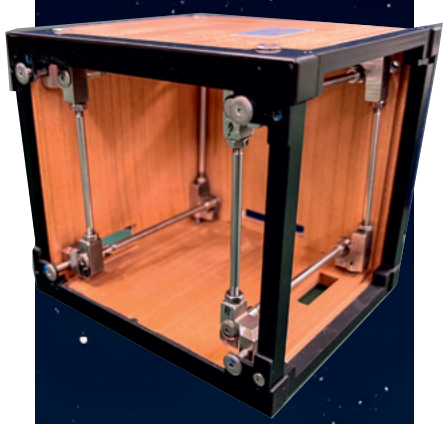
KOSMICZNI PODRÓŻNICY

Wystrzelone w 1977 r. sondy Voyager 1 i 2 od dawna są już za heliosferą, będąc jedynymi dziełami rąk człowieka znajdującymi się poza granicą Układu Słonecznego. Ku zaskoczeniu inżynierów wciąż jeszcze działają. Ich czas powoli jednak się kończy, sondom niebawem bowiem zabraknie zasilania. Pracownicy NASA, próbując odwlec ten moment, wyłączyli niedawno część instrumentów badawczych Voyagerów, licząc na to, że dzięki temu pozostałe mierniki będą mogły działać jeszcze przez kilkanaście miesięcy. Voyager 1 znajduje się ponad 25 mld km od Ziemi, Voyager 2 – ponad 21 mld. Pokonanie drogi z Ziemi do bardziej odległego obiektu zajmuje sygnałowi radiowemu 23 godziny.

COSMIC TRAVELLERS

The Voyager 1 and 2 probes, launched in 1977, have long since passed beyond the heliosphere, being the only artifacts of human creation located beyond the edge of the Solar System. To the surprise of engineers, they are still operating. However, their time is slowly coming to an end because the probes will soon run out of power. NASA employees, trying to postpone this moment, recently turned off some of the Voyagers' research instruments, hoping that this will allow the remaining meters to operate for another dozen or so months. Voyager 1 is over 25 billion kilometers from Earth, and Voyager 2 - over 21 billion. It takes a radio signal 23 hours to travel from Earth to the more distant probe.

Czy wiesz, że...
Did you know that...



Drewniana sonda
Wooden probe

Japońscy inżynierowie stworzyli sondę kosmiczną z drewna magnolii, które okazało się wyjątkowo odporne na kosmiczne warunki. Biodegradowalny materiał może zastąpić mniej przyjazne środowisku metale, które zaśmiecają przestrzeń kosmiczną.
Japanese engineers have created a space probe from magnolia wood, which has proven to be exceptionally resistant to space conditions. This biodegradable material could replace less environmentally friendly metals that currently litter space.

PLANETY POZASŁONECZNE

Pierwsze planety poza Układem Słonecznym (egzoplanety) odkrył w 1992 r. polski astronom Aleksander Wolszczan. Dziś wiemy (m.in. dzięki Kosmicznemu Teleskopowi Keplera) o istnieniu niemal 6 tys. takich obiektów, a 10 tys. czeka na potwierdzenie. Sporo z odkrytych planet jest podobnych do Neptuna i Urana, nie brakuje też gazowych olbrzymów przypominających Saturna i Jowisza. Ponad 200 planet to obiekty typu ziemskiego. Naukowcy szacują, że egzoplanet mogą być nawet miliardy.

EXOPLANETS

The first planets outside the Solar System (exoplanets) were discovered in 1992 by Polish astronomer Aleksander Wolszczan. Today we know (thanks to the Kepler Space Telescope, among other things) about the existence of almost 6,000 such objects, and 10,000 are awaiting confirmation. Many of the discovered planets are similar to Neptune and Uranus, and there is also no shortage of gas giants resembling Saturn and Jupiter. More than 200 planets are Earth-like objects. Scientists estimate that there may be billions of exoplanets.

Niemiecki astronom Johannes Kepler to jedna z czołowych postaci rewolucji naukowej w XVII w. Odkrył i sformułował prawa opisujące ruch planet wokół Słońca.
The German astronomer Johannes Kepler is one of the leading figures of the scientific revolution in the 17th c. He discovered and formulated the laws describing the movement of the planets around the Sun.

NOU

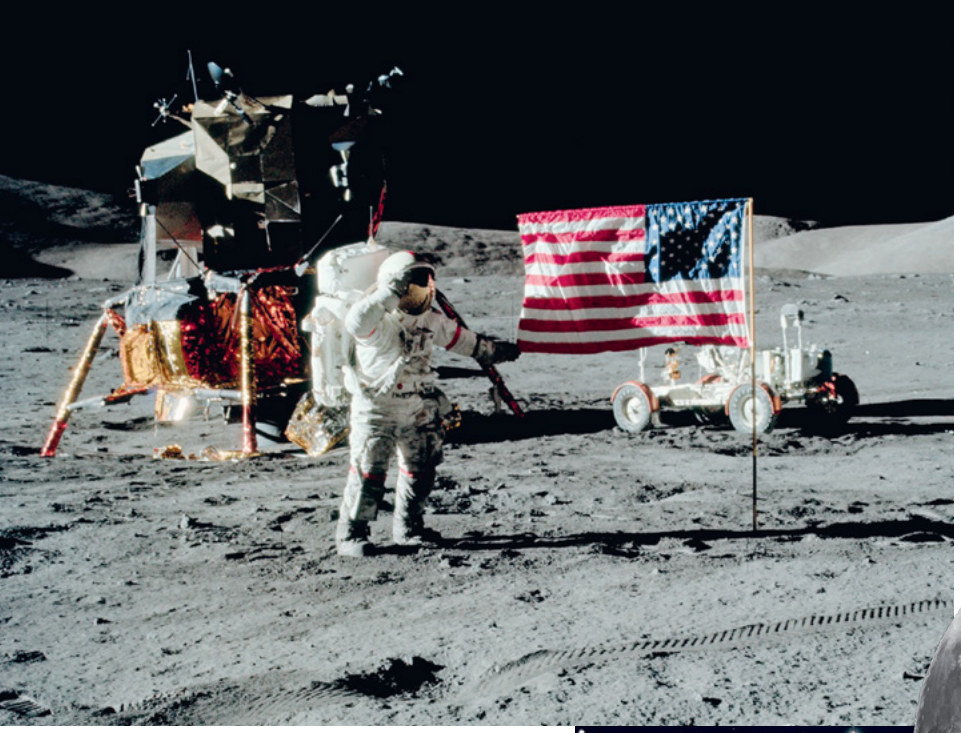
FLOWERS

Rose Patchouli

WELCOME TO NOU GARDEN.

Available at Aelia Duty Free and at www.aelia.pl

aelia DUTYFREE



Księżyc to jedyne ciało niebieskie, na którym wylądowali ludzie – dotychczas dwunastu astronautów.
The Moon is the only celestial body on which humans have landed – twelve astronauts to date.

Księżyc to jedyny naturalny satelita Ziemi.
The Moon is Earth's only natural satellite.

POWRÓT NA KSIĘŻYC

NASA intensywnie pracuje nad misją Artemis III, która ma umożliwić astronautom powrót na Księżyc. Data lotu wciąż jest jednak przesuwana. Ze względu na ograniczenia budżetowe oraz kwestie bezpieczeństwa – czekające wciąż na rozwiązanie – rok 2027, podawany ostatnio jako rok realizacji misji, wydaje się coraz mniej realny. Artemis III jest częścią większego planu – misji lądowania ludzi na Marsie. W jej ramach na Księżycu powstać ma miasteczko będące stacją przesiadkową w drodze na Czerwoną Planetę. Wysłanie załogowej misji na Księżyc planują też Chiny, ich statek jednak wyruszy w podróż dopiero w 2030 r.

RETURN TO THE MOON

NASA is working hard on the Artemis III mission, which aims to return astronauts to the Moon. However, the flight date is still being postponed. Due to budget constraints and safety issues—which are yet to be resolved—2027, the recently proposed year for the mission, seems increasingly unrealistic. Artemis III is part of a larger plan: a mission to land humans on Mars. As part of this ambitious endeavor, a lunar base is planned as a transfer station on the way to the Red Planet. China is also planning to send a manned mission to the Moon, but its spacecraft is not expected to launch until 2030.

Czy wiesz, że...
Did you know that...

Skafandry AxEMU
The xEMU Spacesuits

Astronauci biorący udział w misji Artemis III będą chodzić po Księżycu w skafandrach AxEMU, które powstały we współpracy z... Pradą. Projekt ma zapewnić doskonałą ochronę w warunkach kosmicznych oraz cechować się wysoką elastycznością ułatwiającą poruszanie się i pracę. Oprócz tego ma oczywiście dobrze wyglądać. Strój przeszedł już pozytywnie pierwsze testy.

A The astronauts taking part in the Artemis III mission will walk on the Moon wearing xEMU spacesuits, developed in collaboration with Prada. The design is intended to provide excellent protection in space conditions and offer a high degree of flexibility to facilitate movement and work. In addition, of course, it has to look good. The suit has already passed its first tests.

KSIĘŻYCOWE ŚMIECI

Choć najbardziej znanym śladem człowieka na Księżycu jest odbicie stóp astronautów, na satelicie Ziemi pozostawiliśmy więcej znaków naszej obecności. Są wśród nich piłki golfowe, fotografie, no i cóż, ludzkie odchody. W trakcie misji na Srebrny Glob nikt nie zaprzątał sobie głowy ochroną tamtejszego środowiska. Na Księżycu pozostawiono też elementy statków kosmicznych, sprzęt naukowy oraz przedmioty osobiste astronautów. ■

LUNAR TRASH

While the most famous human footprint on the Moon is that of the astronauts, we have left more signs of our presence on Earth's satellite. Among them are golf balls, photographs, and, well, human feces. During the missions to the Moon, little attention was paid to protecting the local environment. Spacecraft parts, scientific equipment, and astronauts' personal items were also left behind. ■

© NASA, ESA, CSA, AND STSCI, NASA/CHRIS GUNN, UNITED STATES DEPARTMENT OF ENERGY, SHUTTERSTOCK (2), NASA/ MARSHALL SPACE FLIGHT CENTER, NASA/JPL-CALTECH, NASA/ KYOTO UNIVERSITY, KEPLER-MUSEUM IN WEIL DER STADT/ AUGUST KÖHLER, NASA/ JOHNSON SPACE CENTER, NASA/JOEL KOWSKY, TORSTEN EDELMANN/WONDERPLANETS.DE

GREGORY
GREAT PACKS
SHOULD BE WORN
NOT CARRIED
SINCE 1977
For nearly 50 years, Gregory Mountain Products has been building clever
and innovative backpacks and travel products that carry you and
your gear through a lifetime of adventure in style and comfort.

Dary wiosny

Spring's Treasures

Sezon na nowalijki już w pełni, za chwilę pojawią się pierwsze owoce. Wiosna to najbardziej kolorowy – i zdrowy – czas na naszych talerzach.

The spring vegetable season is in full swing, and the first fruits are just around the corner. Spring is the most colorful — and healthy — time on our plates.

tekst | by **MAGDALENA RUDZKA**

← CZERWONA KAPUSTA
RED CABBAGE

Młoda kapusta z koperkiem to tradycyjne polskie wiosenne danie. Ale warto pamiętać, że wiosną pojawia się nie tylko kapusta głowiasta zielona – także ta czerwona, charakteryzująca się zupełnie innym profilem smakowym. Jest słodsza, pozbawiona siarkowego posmaku i zapachu, świetnie współgra z kwaśnymi dodatkami. Czerwony kapuśniak warto przygotować z dodatkiem kwaskowatej passaty pomidorowej, a całość zblendować. Dodatek śmietanki nada zupie pastelowy kolor.
Young cabbage with dill is a traditional Polish spring dish. However, it's important to remember that spring brings not only green cabbage but also red cabbage, which boasts a completely different taste profile. Red cabbage is sweeter, lacking the sulphurous aftertaste and smell, and pairs wonderfully with sour ingredients. A red cabbage soup benefits from being made with sour tomato passata and blended, while the addition of cream lends the soup a soft pastel colour.

↓ MŁODE ZIEMNIACZKI
YOUNG POTATOES

Ich słodki smak to kwintesencja wiosny. Dobrej jakości młode ziemniaki potrafią być tak smaczne, że można je jeść bez dodatków. Aby nie przyćmić ich walorów smakowych, warto podać je jako część lekkiego posiłku, np. z jajkiem sadzonym lub tradycyjnie, ze zsiadłym mlekiem. Ale świeży koperek być musi.
Their sweet taste is the essence of spring. High-quality young potatoes can be so flavorful that they're delicious on their own. To preserve their delicate taste, it's best to serve them as part of a light meal, such as with a fried egg or, traditionally, with curdled milk. Fresh dill, however, is a must.

Rabarbar, zupełnie niesłusznie, trochę stracił na znaczeniu w kuchni polskiej. A przecież jest pysznym darem wiosny – sezon rozpoczyna się już na początku kwietnia.
Rhubarb has, somewhat unjustly, lost its significance in Polish cuisine. Yet, it is a delicious gift of spring – the season begins as early as the start of April.

↑ MIĘTA I INNE ZIOŁA
MINT AND OTHER HERBS

Choć supermarketowe zioła są dostępne dziś przez cały rok, nic nie przebije smaku pierwszych gruntowych listków. Jest o wiele intensywniejszy. Warto zaopatrywać się w zielone pęczki na bazarach. Zioła to nie tylko przyprawa i aromatyczny dodatek do potraw. Kremowa zupa miętowa (powyżej) z cukinią, śmietanką i pestkami dyni to pełnowartościowy, pożywny posiłek.
Although supermarket herbs are available year-round, nothing beats the taste of the first soil-grown leaves; the flavour is much more intense. It's worth picking up fresh bunches of herbs at local markets. Herbs are not just a spice or aromatic addition to dishes. A creamy mint soup (pictured above) with zucchini, cream, and pumpkin seeds makes for a wholesome, nutritious meal.

→ MŁODE MARCHEWKI
YOUNG CARROT

Nieduże, miękkie i słodkie są lepszą wersją marchwi. Młode marchewki najczęściej sprzedawane są z natką – ją także można wykorzystać, np. do sałatek. Pierwsze warzywa korzeniowe idealnie nadają się do pieczenia, które trwa znacznie krócej niż w przypadku późnych zbiorów. Wystarczy starannie obtoczyć je w oliwie, dodać odrobinę soli – i gotowe.
Small, tender, and sweet, young carrots are often considered a superior version of their mature counterparts. They are most frequently sold with their vibrant green tops, which can also be used, for example, in salads. These first root vegetables are perfect for roasting, requiring significantly less time than later harvests. Simply coat them carefully in olive oil, add a pinch of salt, and they're ready to enjoy.

← OGÓRKOWA ŚWIEŻOŚĆ
CUCUMBER FRESHNESS

„Sezon ogórkowy" to potoczne określenie na letni zastój w życiu kulturalnym. Ale młode ogórki szklarniowe zaczynają się już w czerwcu. To prawdziwe małe bomby świeżości. Plastry ogórków wraz z listkami mięty i sokiem z limonki mogą zamienić zwykłą gazowaną wodę w orzeźwiający, doskonale gaszący pragnienie napój.
"Cucumber season" is a colloquial term for the summer lull in cultural life. However, young greenhouse cucumbers start appearing as early as June. They are true little bursts of freshness. Cucumber slices, along with mint leaves and lime juice, can turn ordinary sparkling water into a refreshing drink that perfectly quenches your thirst.

← BAKŁAŻANY
EGGPLANT

W Polsce bakłażany (inaczej oberżyny lub gruszki miłosne) uprawiało się już w XVI w., o czym pisał botanik Szymon Syreniusz w swym *Zielniku*. To roślina ciepłolubna, więc dojrzewa najwcześniej w połowie czerwca. Bakłażany spożywa się tylko po obróbce cieplnej – można je smażyć, grillować, piec i dusić. Zapiekanka z wiosennymi pomidorami to jest to!
In Poland, eggplants (also known as aubergines or "love pears") were already being cultivated in the 16th c. as noted by the botanist Szymon Syreniusz in his Herbarium. It is a heat-loving plant, so it ripens earliest in mid-June. Eggplants should only be eaten after cooking – they can be fried, grilled, baked, or stewed. A casserole with spring tomatoes makes the perfect dish!

↓ CZARNE JAGODY
BILBERRIES

...a właściwie borówki – to prawdziwy skarb naszych lasów. Intensywne w smaku, pełne dobroczynnych polifenoli, zdecydowanie wygrywają w starciu ze szklarniową lub importowaną borówką amerykańską. Sezon na jagody zaczyna się pod koniec czerwca. Ich kwaśny smak doskonale przełamuje słodycz ciast, np. chrupiącego placka owsianego (poniżej).
Bilberries—are a true treasure of our forests. Intense in flavor and packed with beneficial polyphenols, they definitely outperform greenhouse or imported American blueberries. The season for bilberries begins at the end of June. Their tart taste perfectly balances the sweetness of cakes, such as a crunchy oat cake (pictured below).

„Pokrzywa już w starożytności była rośliną nie tylko jadalną, ale i leczniczą. Jej właściwości zostały potwierdzone: pomaga obniżyć poziom cukru we krwi i ograniczyć anemię.
Nettle has been known since ancient times not only as an edible plant but also for its medicinal properties. Its benefits have been confirmed: it helps lower blood sugar levels and reduce anemia.

← KALAFIOR NA RÓŻOWO
PINK CAULIFLOWER

O zachowaniu wiosennych smaków na dłużej warto pomyśleć od razu. Wystarczy marynata z octu, cukru i wody w proporcjach 1:2:3, aby młode warzywa zakonserwować na wiele miesięcy. Do marynaty warto dodać sok z buraka, a wszystko nabierze smakowitego purpurowego koloru.
It's worth thinking ahead about preserving the tastes of spring for longer. A simple marinade of vinegar, sugar, and water in a 1:2:3 ratio is sufficient to preserve young vegetables for many months. Adding beetroot juice to the marinade will imbue everything with a delicious purple colour.

→ POKRZYWA NETTLE

Choć parzy, jest jedną z najzdrowszych roślin. Młode listki pokrzywy zbieramy w kwietniu i maju, zrywając (w rękawiczkach) same wierzchołki rośliny. Aby nie parzyły, wystarczy je przelać wrzątkiem, zblanszować lub umyć i drobno posiekać. Zielony pokrzywowy farsz świetnie nadaje się do wytrawnych bułeczek (po prawej).
Although it stings, nettle is one of the healthiest plants. Young nettle leaves are harvested in April and May by picking (with gloves) only the tips of the plant. To prevent them from stinging, simply pour boiling water over them, blanch them, or wash and chop them finely. The green nettle filling is perfect for savoury rolls (pictured on the right).

LAUR KONSUMENTA 2025

Shark | NINJA

INNOWACJA ZACZYNA SIĘ W DOMU
INNOVATION STARTS AT HOME

SharkNinja to globalna firma zajmująca się projektowaniem produktów i technologią, posiadająca zróżnicowane portfolio pięciogwiazdkowych rozwiązań lifestyle'owych, które pozytywnie wpływają na życie ludzi w domach na całym świecie.

Wprowadzając na rynek około 25 nowych produktów rocznie, firma wykorzystuje dokładne badania konsumenckie, praktyczne testy, zaangażowanie w mediach społecznościowych oraz globalną sieć ekspertów branżowych, by od samego początku dostarczać produkty oceniane na pięć gwiazdek.

W SharkNinja nie tylko tworzymy produkty - zmieniamy sposób, w jaki ludzie korzystają z codziennych przedmiotów gospodarstwa domowego, poprzez innowacyjny design, który wywołuje zachwyt **– powiedział Ross Richardson, Chief Design Officer w SharkNinja. –** ***Nasza filozofia projektowania opiera się na tworzeniu emocjonalnych więzi, kształtowaniu codziennych rytuałów i sprawianiu, by korzystanie z innowacji nie wymagało wysiłku.***

Flagową kategorią produktów marki Ninja są frytkownice beztłuszczowe, a wśród nich niezwykle popularna Ninja Double Stack Air Fryer SL400EU - pierwsza na rynku frytkownica beztłuszczowa z pionowym układem dwóch komór gotowania. Bardziej wielofunkcyjnymi urządzeniami do gotowania są multicookery nowej generacji, które oferują nawet 14 funkcji gotowania pod jedną inteligentną pokrywą SmartLid takie jak np. pieczenie gorącym powietrzem, gotowanie pod ciśnieniem, suszenie, wyrastanie ciasta i wiele innych. Dla osób aktywnych i dbających o dostarczanie z posiłkiem odpowiedniej ilości protein, idealnie sprawdzą się bezprzewodowe, przenośne blendery Ninja Blast i Ninja Blast Max, z którymi przyrządzisz idealnie zblendowane napoje, koktajle czy musy. Natomiast innowacyjne urządzenia do przygotowywania mrożonych deserów Ninja CREAMi & CREAMi Deluxe gwarantują, że zdrowy styl życia nie oznacza rezygnacji ze słodkiej przyjemności. Wszystkie urządzenia wyposażone są w intuicyjne panele sterowania i elementy przystosowane do mycia w zmywarce.

SharkNinja is a global product design and technology company with a diverse portfolio of five-star lifestyle solutions that positively impact people's lives in homes around the world.

Launching approximately 25 new products each year, the company relies on in-depth consumer research, hands-on testing, social media engagement, and a global network of industry experts to deliver five-star products right from the start.

"At SharkNinja, we don't just make products – we transform the way people interact with everyday household items through innovative design that inspires delight," said Ross Richardson, Chief Design Officer at SharkNinja. "Our design philosophy is centered on creating emotional connections, shaping daily rituals, and making innovation feel effortless."

The flagship category of the Ninja brand is air fryers, including the highly popular Ninja Double Stack Air Fryer SL400EU – the first air fryer on the market featuring a vertical arrangement of two independent cooking chambers. Other multifunctional cooking devices include the next-generation multicookers, offering up to 14 cooking functions under a single intelligent SmartLid, such as air frying, pressure cooking, dehydrating, dough proofing, and more. For active individuals focused on maintaining a protein-rich diet, the wireless, portable Ninja Blast and Ninja Blast Max blenders are the perfect companions, allowing for the preparation of smoothies, protein shakes, and mousses anytime, anywhere. Meanwhile, the innovative Ninja CREAMi & CREAMi Deluxe frozen dessert makers ensure that a healthy lifestyle doesn't mean giving up sweet indulgence. All devices are equipped with intuitive control panels and dishwasher-safe components for added convenience.

sharkclean.pl | ninjakitchen.pl

↑ KWIATY CUKINII ZUCCHINI FLOWERS

Cóż jest bardziej wiosennego niż kwiaty? Jest wśród nich mnóstwo jadalnych gatunków, ale chyba tylko kwiaty cukinii mogą stanowić cały posiłek. Zanurzone w lekkim cieście, a potem szybko usmażone w głębokim oleju można podać z jogurtowym dipem przyprawionym sokiem z cytryny.
What can be more spring-like than flowers? There are many edible flower species, but perhaps only zucchini flowers can constitute an entire meal. Dipped in a light batter and then quickly fried in hot oil, they can be served with a yogurt dip seasoned with lemon juice.

„Kalafior i brokuł to też kwiaty. Ich jadalna część to wyjątkowo duży, mięsisty kwiatostan zwany różą. Składa się z nierozwiniętych jeszcze pąków.
Cauliflower and broccoli are also flowers. Their edible part is an unusually large, fleshy flower head known as the "curd," which consists of still undeveloped buds.

↑ BOTWINKA

Bardzo polskie warzywo. Botwinka to zupa z liści oraz korzeni młodych wiosennych buraków ćwikłowych. Warto wiedzieć, że boćwina to określenie na inny gatunek rośliny – buraka liściowego, inaczej mangolda. On także może być składnikiem tej zupy. Botwinkę gotuje się na wywarze mięsno-warzywnym i zakwasza sokiem z cytryny.
Botwinka is a soup made from the leaves and roots of young spring beets. It's important to note that boćwina refers to a different plant species – leaf beet, also known as mangold. This can also be an ingredient in the soup. Botwinka is cooked in a meat and vegetable broth and seasoned with lemon juice.

← TRUSKAWKI STRAWBERRIES

Nie tylko Polacy uważają, że mamy najlepsze truskawki na świecie. Są symbolem czerwca i jednym z najbardziej aromatycznych owoców jagodowych. Choć tak pyszne na świeżo, są też niezastąpione w całej gamie słodkich potraw. Szybki sernik w szklance ze spodem z kruszonych herbatników, świeżymi truskawkami i miętą to nasza propozycja.
It's not just Poles themselves who believe they have the best strawberries in the world. They are a symbol of June and one of the most aromatic berry fruits. Though delicious fresh, they are also indispensable in a wide range of sweet dishes. A quick cheesecake in a glass, with a crushed biscuit base, fresh strawberries, and mint, is our suggestion.

© ADOBE STOCK (2), SHUTTERSTOCK (16), GETTYIMAGES (1)

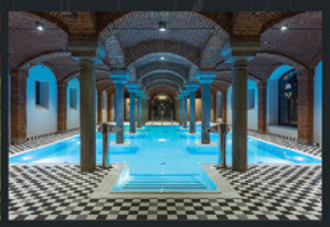
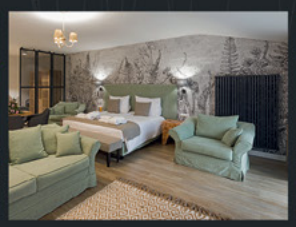
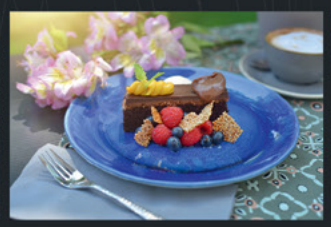
OSTOJA
CHOBIENICE

MIEJSCE DLA WYMAGAJĄCYCH

Ostoja Chobienice

luksusowe pokoje i apartamenty rodzinne | bogata strefa SPA&Wellness | restauracja PUB | kilka sal bankietowych i warsztatowo-szkoleniowych | autorskie propozycje atrakcji dla grup zorganizowanych | Akademia Golfa | prywatna plaża przy jeziorze sportowy sprzęt wodny | trasy rowerowe | kort tenisowy | boisko sportowe | stajnia

KONFERENCJE | SZKOLENIA | WESELA | RODZINNE WAKACJE

www.ostojachobienice.pl | Hotel dla biznesu i rodziny

1

2

3

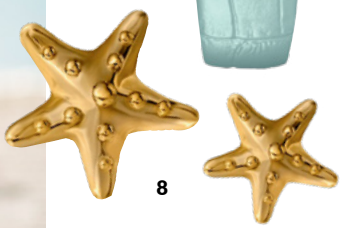
4

5

6

10

9



8

7

MAJÓWKA

LONG WEEKEND ESSENTIALS

Wkrótce rusza sezon na plażowanie, ale żeby uprawiać je z klasą, trzeba mieć ze sobą parę drobiazgów.

The beach season starts soon, and to enjoy it in style, you'll need to bring along a few essentials.

1. Apaszka, 779 zł, Scarf, PLN 779, ***ALÉMAIS*** **2. Woda perfumowana *Profumo Arte*, 149 zł/50 ml** *Profumo Arte* eau de parfum, PLN 149/50 ml, ***EVA MINGE*** **3. Kapelusz *Mirabel*, 1999 zł** *Mirabel* hat, PLN 1999, ***EUGENIA KIM*** **4. Biki *Bonnie*, 984 zł** *Bonnie* bikini set, PLN 984, ***HUNZA G*** **5. Zestaw: szampon i odżywka, 189 zł** Shampoo and conditioner set, PLN 189, ***DR.CYJ*** **6. Sandały, 2999 zł** Sandals, PLN 2999, ***MIU MIU*** **7. Suplement diety *Detox (7 fiolek/25 ml szt.)*, 54 zł,** *Detox* dietary supplement (7 vials/25 ml each), PLN 54, ***LABORELL*** **8. Kolczyki *Sea Star*, 590 zł** Sea star earings, PLN 590, ***MAAR*** **9. Zegarek *Moonflight*, 1900 zł** *Moonflight* watch, PLN 1900, ***AVIATOR SWISS MADE*** **10. Okulary przeciwsłoneczne, 1359 zł** Sunglasses, PLN 1359, ***LOEWE***

© M.P., SHUTTERSTOCK

NOWOCZESNA GINEKOLOGIA
MODERN GYNECOLOGY

Czym zajmuje się nowoczesna ginekologia?
Przede wszystkim tym, co przeszkadza kobietom, a na co dotychczasowe metody leczenia pomagały miernie. Zacznijmy oraz problemów anatomicznych - m.in. przerost czy asymetria warg sromowych, przerost kapturka łechtaczki; niepodatna lub przerośnięta błona dziewicza. Następna grupa to stany dające różne dolegliwości bólowe, pieczenie, przewlekły świąd - blizny po szyciu krocza czy cięciu cesarskim, suchość pochwy, zanik śluzówek, zbyt wąski przedsionek pochwy. Kolejne problemy dotyczą dysfunkcji narządów intymnych – m.in. wysiłkowe nietrzymanie moczu, nawracające infekcji, spadek jakości współżycia. Oczywiście nie możemy pominąć spraw związanych z wyglądem, a będących następstwem ciąży, porodu, menopauzy czy zmian masy ciała. Ten podział jest umowny i zwykle problemy się nakładają, bądź wynikają jedne z drugich.

Długa lista. Czy współczesna medycyna za nią nadąża?
Na szczęście tak – świetnym przykładem jest problem nawracających infekcji czy suchości pochwy, który pojawia się niezależnie od wieku. Typowe działanie – oczywiście po wykonaniu koniecznej diagnostyki i wykluczeniu innych przyczyn – sprowadza się do leczenia globulkami i stosowania lubrykantów. Ale... używając innowacyjnych metod takich jak laser, radiofrekwencja czy stosowanie osocza bogatopłytkowego uzyskujemy dużo lepsze efekty bez konieczności codziennej aplikacji preparatów. Kolejnym przykładem jest labioplastyka, czyli najczęściej wykonywany zabieg ginekologii plastycznej. Oczywiście taką operację wykonać można było też kiedyś, ale wprowadzenie do powszechnego użytku noża radiofrekwencyjnego czy laserowego sprawiło, że zabieg można wykonać w sposób gwarantujący większą precyzję, mniejsze krwawienie, szybszą rekonwalescencję oraz lepszy efekt wizualny. Poza tym ginekologia przejęła pewne preparaty od medycyny estetycznej, też z powodzeniem używamy np. kwasu hialuronowego do modelowania warg sromowych większych kiedy utraciły swoją jędrność i objętość. Z kolei korzystanie z innych urządzeń hi-tech pozwala na skuteczne rozjaśnianie skórnych okolic intymnych czy zmniejszanie objawów zespołu rozluźnienia pochwy i wysiłkowego nietrzymania moczy.

Czy zabiegi ginekologii estetycznej i regeneracyjne są bolesne, a po ich wykonaniu trzeba nocować w klinice?
Obie odpowiedzi brzmią "nie". Przed zabiegami używamy znieczulenia w kremie lub miejscowego w zależności od procedury. Komfort pacjentki jest szalenie istotny, nie ma przeszkód, aby podczas zabiegów czytała książkę, oglądała film, słuchała muzyki. Drugą sprawę omówimy na przykładzie labioplastyki, którą wykonuje się w znieczuleniu miejscowym, więc po kilku-dziesięciominutowej obserwacji pacjentka może opuścić klinikę. Połączenie dużego doświadczenia operatora oraz odpowiednich technik i narzędzi umożliwia bezpieczny powrót do domu po zabiegu.

DR DAWID LISIECKI

Specjalista ginekologii i położnictwa, ekspert ginekologii plastycznej i regeneracyjnej
Specialist in Gynecology and Obstetrics
Expert in Plastic and Regenerative Gynecology

Klinika Anclara
ul. Puławska 136/61, Warszawa | Warsaw

www.anclara.pl
@klinika_anclara

What does modern gynecology deal with?
Primarily, it addresses what concerns women most – especially issues that traditional treatments have only partially resolved. Let's begin with anatomical problems such as labial hypertrophy or asymmetry, an enlarged clitoral hood, or a persistent or thickened hymen. The next group includes conditions that cause pain, burning, or chronic itching – such as scarring after perineal or cesarean section sutures, vaginal dryness, mucosal atrophy, or a vaginal vestibule that is too narrow. Other challenges involve functional disorders of the intimate areas – such as stress urinary incontinence, recurrent infections, or a decreased quality of sexual life. And of course, we cannot ignore aesthetic concerns, which often arise after pregnancy, childbirth, menopause, or significant changes in body weight. This division is, of course, conventional – many of these issues overlap or are interrelated.

It's a long list. Can modern medicine keep up?
Fortunately, yes. Take, for example, the issue of recurrent infections or vaginal dryness, which can affect women of all ages. Standard treatment—after proper diagnostics and ruling out other causes – usually involves suppositories or lubricants. But with innovative approaches like laser therapy, radiofrequency, or platelet-rich plasma (PRP), we now achieve significantly better results without the need for daily product use. Another example is labiaplasty, currently the most common procedure in plastic gynecology. While such surgeries were possible in the past, the introduction of radiofrequency and laser tools has revolutionized them – allowing for greater precision, minimal bleeding, quicker recovery, and better aesthetic outcomes. Gynecology has also embraced certain techniques from aesthetic medicine. For example, we successfully use hyaluronic acid to restore volume and firmness to the labia majora. Advanced technologies also enable effective lightening of intimate skin areas and improve symptoms of vaginal laxity syndrome and stress urinary incontinence.

Are aesthetic and regenerative gynecology procedures painful, and do they require an overnight stay?
The answer to both questions is "no." Depending on the procedure, we use numbing creams or local anesthesia to ensure patient comfort. In fact, many women read a book, watch a movie, or listen to music during the treatment. Take labiaplasty, for example – it's performed under local anesthesia, and after a short observation period, the patient can go home the same day. When an experienced practitioner uses the right techniques and tools, these procedures are not only safe but also allow for a smooth and quick recovery.

1

2

3

4

DOM WIOSNY

SPRING HOUSE

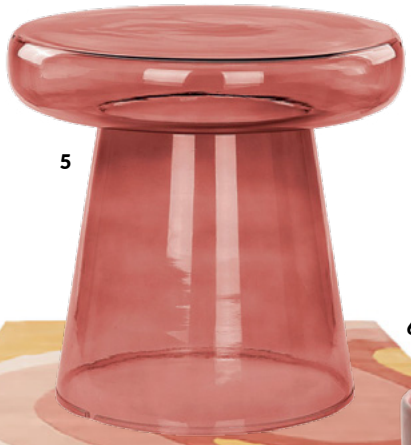
Subtelne pastele, lekkie tkaniny, kwiatowe wzory oraz dodatki sprawią, że wnętrze stanie się przytulne i będzie źródłem pozytywnej energii. Do dzieła!
Subtle pastels, light fabrics, floral patterns, and accessories will make the interior cozy and turn it into a source of positive energy. Let's get to work!

11

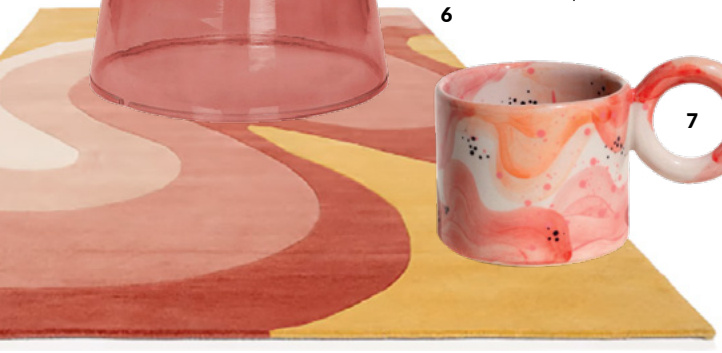
10

9

8



5



6

7

1. Koc z bawełny, 359,90 zł Cotton blanket, PLN 359,90 ***WESTWING***
2. Ręcznie wykonany kwiat dekoracyjny *Windflower*, 49,90 zł *Windflower* handcrafted decorative flower, PLN 49,90 ***STUDIO ABOUT/WESTWING***
3. Zestaw Party Box, od 40 zł Party Box set, from PLN 40 ***PARTY BOX BY PRZEŁOM***
4. Blender Ninja Blast Max BC251EU, 379 zł Ninja Blast Max BC251EU blender, PLN 379 ***SHARK NINJA***
5. Szklany stolik Caldera, 509 zł *Caldera* glass table, PLN 509, ***BELIANI***
6. Wełniany dywan, 2200 zł Woolen carpet, PLN 2200 ***RUGVISTA***
7. Kubek *Aperolek*, 129 zł *Aperolek* mug, PLN 129 ***NAWETSPOKO***
8. Krzesło *Ivor*, 229 zł, *Ivor* chair, PLN 229 ***SKLUM***
9. Wazon *Inaya*, 159,90 zł *Inaya* vase, PLN 159,90 ***WESTWING***
10. Mobilna lampa *Kizu*, 749,90 zł *Kizu* mobile lamp, PLN 749,90 ***WESTWING***
11. Poduszka, 74,99 zł Cushion, PLN 74,99 ***H&M HOME***

© M.P.

Wygraliśmy ponad

1000 spraw sądowych

dla członków społeczności ŻBK

- **9 lat pomocy frankowiczom**
- **Odzyskaliśmy ponad 300 mln złotych**
- **400 sprawiedliwych ugód z bankami**
- **100% prawomocnych wygranych**
- **1850 zabezpieczeń roszczeń**
- **ponad 2700 spraw w sądach**

Fundacja Na Rzecz
Ochrony Konsumentów
Życie Bez Kredytu

www.fundacja.zyciebezkredytu.pl

Marine Hotel & Ultra Marine
Kołobrzeg

Marine Hotel & Ultra Marine
Kołobrzeg

Hilton Świnoujście Resort & Spa
i Radisson Blu Resort Świnoujście

Hilton Świnoujście
Resort & Spa

Marine Hotel & Ultra Marine
Kołobrzeg

Radisson Resort
Kołobrzeg

Z Warszawy nad morze - tylko w 2,5 godziny

Gdy myślisz o wypoczynku w Polsce, Twoje myśli często biegną w stronę gór, Mazur czy innej bliższej destynacji? A gdyby nad Bałtyk można było dotrzeć szybciej i wygodniej? Teraz Kołobrzeg i Świnoujście są bliżej, niż się wydaje!
Dzięki nowym pakietom Zdrojowa Hotels podróż nad morze z Warszawy zajmuje mniej niż 2,5 godziny – szybciej niż do wielu popularnych miejsc w kraju.

KOŁOBRZEG – ENERGIA BAŁTYKU I PEŁEN RELAKS

Jeden z najbardziej znanych polskich kurortów, gdzie zdrowotny mikroklimat i piaszczyste plaże tworzą idealne warunki do regeneracji ciała i umysłu. To właśnie tutaj znajdują się hotele Zdrojowa Hotels, wyróżniające się prestiżowymi lokalizacjami, nagradzanymi spa oraz restauracjami docenianymi w przewodnikach kulinarnych. Połączenie komfortu, doskonałej kuchni i luksusowego relaksu sprawia, że to najlepszy wybór na majówkę, czerwcówkę czy dłuższe wakacje.

ŚWINOUJŚCIE – MIASTO Z NIEKOŃCZĄCĄ SIĘ PLAŻĄ

Tu Bałtyk zachwyca swoim najpiękniejszym obliczem – najszersza plaża w Polsce, malownicza promenada pełna klimatycznych kawiarni oraz bliskość niemieckich uzdrowisk nadają temu miejscu wyjątkowy charakter. Świnoujście to także doskonała baza wypadowa na rowerowe i piesze wycieczki w otoczeniu natury, a jego unikalne położenie na 44 wyspach czyni je absolutnie niepowtarzalnym. W tej wyjątkowej scenerii Zdrojowa Hotels oferuje hotele i apartamenty, które łączą komfort, holistyczne podejście do relaksu i wyśmienitą kuchnię, tworząc idealne warunki do wypoczynku.

Pakiety z LOT-em obejmują:

+ Przelot LOT-em w obie strony z Warszawy do Szczecina, z bagażem rejestrowanym (czas lotu: 40 minut)

+ Transfer z lotniska do hotelu (maksymalnie 1,5 godziny samochodem klasy premium)

+ Pobyt w jednym z obiektów Zdrojowa Hotels, gdzie czeka Cię relaks na najwyższym poziomie

Podróż w nowym wymiarze – szybciej, wygodniej, bez korków! Teraz wybór hoteli Zdrojowa Hotels w Kołobrzegu lub Świnoujściu to także wybór komfortowej podróży.

Renesans ***Wielkomiejskiej*** *Woli*

W samym sercu Warszawy, na Wielkomiejskiej Woli, powstaje Towarowa22 – unikalny projekt urbanistyczny, realizowany wspólnie przez AFI, Echo Investment i Archicom, który na nowo definiuje pojęcie nowoczesnego życia w wielkim mieście.

ARCHICOM COLLECTION - APARTAMENTY DLA WYMAGAJĄCYCH

W przestrzeni, gdzie nowoczesna architektura harmonijnie splata się z zielenią i poszanowaniem tradycji, swoją wyjątkową ofertę prezentuje Archicom Collection. To prestiżowa linia projektów premium od uznanego dewelopera z blisko 40-letnim doświadczeniem, stanowiąca odpowiedź na oczekiwania najbardziej wymagających klientów.

APARTAMENTY GUTENBERGA – UKŁON W STRONĘ DZIEDZICTWA I HISTORII

Najnowszym projektem Archicom Collection w ramach Towarowej22 są Apartamenty Gutenberga. To elitarna inwestycja, której każdy detal subtelnie oddaje hołd dziedzictwu Domu Słowa Polskiego. Kolekcję sztuki tej inwestycji tworzyć będą dzieła uznanych polskich artystów, inspirujących się liternictwem. Wzbogaci ją obecność kultowej pracy Andy'ego Warhola, który uczynił z druku pełnoprawne medium artystyczne. Mieszkańcy Apartamentów Gutenberga będą mogli cieszyć się przestronnymi wnętrzami, prywatnymi ogrodami i tarasami. O wyjątkowości inwestycji świadczą również unikalne przestrzenie wspólne, zaprojektowane z myślą o komforcie i wygodzie mieszkańców: m.in. kameralna sala kinowa, mediateka i business lounge by Samsung, salon literacki Montblanc oraz strefa melomana z płytoteką wypełnioną winylami, do których okładki zaprojektował Andy Warhol. Nie zabraknie również doskonale wyposażonej Strefy Fitness & SPA, której perłą będzie inspirowany rzymskimi łaźniami basen.

APARTAMENTY M7 – MIEJSCE PEŁNE INSPIRACJI

Pierwszym akordem Archicom Collection w ramach Towarowej22 są Apartamenty M7. Ten luksusowy budynek mieszkalny, inspirowany modernistycznymi liniami dawnego pawilonu Domu Słowa Polskiego, zachwyca ponadczasowym designem. Mieszkańcy M7 będą mogli korzystać z wyjątkowych udogodnień, takich jak: Strefa Fitness & Wellness, kameralna sala kinowa oraz unikatowa Strefa Lamborghini Warszawa z symulatorem jazdy. Co więcej, M7 to pierwszy apartamentowiec z własną kolekcją sztuki – części wspólne ozdobią fotografie Helmuta Newtona.

The Renaissance of **Urban** *Wola*

IIn the very heart of Warsaw, in Urban Wola, Towarowa22 is being built – a unique urban project, implemented jointly by AFI, Echo Investment, and Archicom, which redefines the concept of modern life in a big city.

ARCHICOM COLLECTION - APARTMENTS FOR THE DEMANDING

In a space where modern architecture harmoniously intertwines with greenery and respect for tradition, Archicom Collection presents its unique offer. This is a prestigious line of premium projects from a renowned developer with almost 40 years of experience, responding to the expectations of the most demanding customers.

GUTENBERG APARTMENTS – A NOD TO HERITAGE AND HISTORY

The latest Archicom Collection project within Towarowa22 is the Gutenberg Apartments. This is an elite investment, every detail of which subtly pays homage to the heritage of Dom Słowa Polskiego. The art collection for this investment will feature works by renowned Polish artists inspired by lettering, and will be enriched by the presence of an iconic work by Andy Warhol, who elevated printing to a full-fledged artistic medium. Residents of the Gutenberg Apartments will enjoy spacious interiors, private gardens, and terraces.

The uniqueness of the investment is also reflected in its exclusive common areas, designed for residents' comfort and convenience: including an intimate cinema room, a media library and business lounge by Samsung, a Montblanc literary salon, and a music lovers' zone with a vinyl record library featuring covers designed by Andy Warhol. There will also be a fully equipped Fitness & SPA Zone, crowned by a swimming pool inspired by Roman baths.

M7 APARTMENTS - A PLACE FULL OF INSPIRATION

The first accord of Archicom Collection within Towarowa22 is the M7 Apartments. This luxurious residential building, inspired by the modernist lines of the former Dom Słowa Polskiego pavilion, delights with its timeless design. M7 residents will have access to exceptional amenities, such as a Fitness & Wellness Zone, an intimate cinema hall, and the unique Lamborghini Warsaw Zone with a driving simulator. What's more, M7 is the first apartment building with its own curated art collection – the common areas will be adorned with photographs by Helmut Newton.

Mieszkańcy M7 będą mogli korzystać z wyjątkowych udogodnień, takich jak: Strefa Fitness & Wellness, kameralna sala kinowa oraz unikatowa Strefa Lamborghini Warszawa z symulatorem jazdy.

M7 residents will be able to enjoy exceptional facilities, such as the Fitness & Wellness Zone, an intimate cinema room, and the unique Lamborghini Warsaw Zone featuring a driving simulator.

Wybierz swój wymarzony apartament
Choose your dream apartment

+48 22 120 23 78

apartamentygutenberga.pl
m7apartamenty.pl

WARSAW

OTWÓRZ OCZY OPEN YOUR EYES

Microblading, laserowe usuwanie pigmentacji czy makijaż permanentny metodą pudrową – to tylko niektóre z całego wachlarza zabiegów z zakresu stylizacji oprawy oka, brwi, które są dostępne w warszawskim salonie Sisi by Sylwia Mazur-Godlewska. Spotkacie się tu z ekspertami z wieloletnim doświadczeniem, którzy wykorzystują nowoczesne technologie i certyfikowane produkty najwyższej jakości.

Microblading, laser pigmentation removal, or powder method permanent make-up – these are just a few of the eye and eyebrow styling treatments offered at Sisi by Sylwia Mazur-Godlewska in Warsaw. Here, you'll be cared for by experienced specialists who use cutting-edge technology and top-quality certified products.

więcej | more: ***sisilashesbrows.booksy.com/a/***

WARSAW

TAK SMAKUJE MEKSYK

TASTE OF MEXICO

Punkt obowiązkowy dla fanów autentycznej kuchni meksykańskiej: YE YE MEX FOOD & MUSIC BAR, który serwuje meksykańskie dania przygotowane według oryginalnych receptur Mauricio Bianco Gonzaleza i jego babci Susany: tacos, burritos, quesadillas, enchiladas oraz oczywiście churros. A wszystko przy dźwiękach musica latina.

A must-visit for fans of authentic Mexican cuisine: YE YE MEX FOOD & MUSIC BAR, where traditional dishes are prepared according to the original recipes of Mauricio Bianco Gonzalez and his grandmother Susana. Tacos, burritos, quesadillas, enchiladas—and of course, churros—all served to the lively rhythms of música latina.

więcej na Instagramie | more on IG: ***@yeyemexfood***

REKLAMA

DR BARBARA JERSCHINA

FACE & BODY CLINIQUE

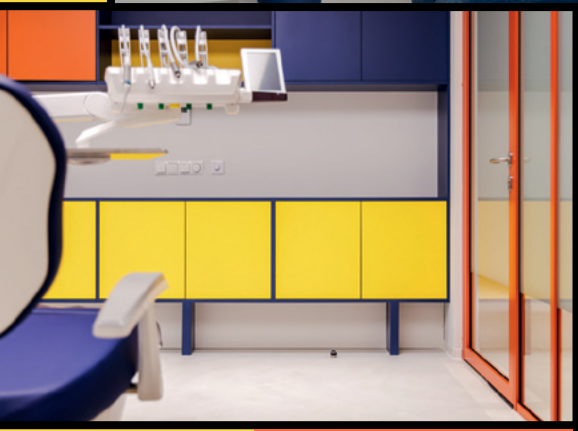
Warszawska Face & Body Clinique to ekspert w medycynie estetycznej i anti-aging. – Stosujemy najnowocześniejsze, certyfikowane technologie HI-TECH, i preparaty, by zapewnić naszym pacjentom skuteczne i bezpieczne zabiegi – tłumaczy właścicielka kliniki dr Barbra Jerschina. W ofercie m.in. Endolift, Ulthera, Termage FLX i stymulatory tkankowe.

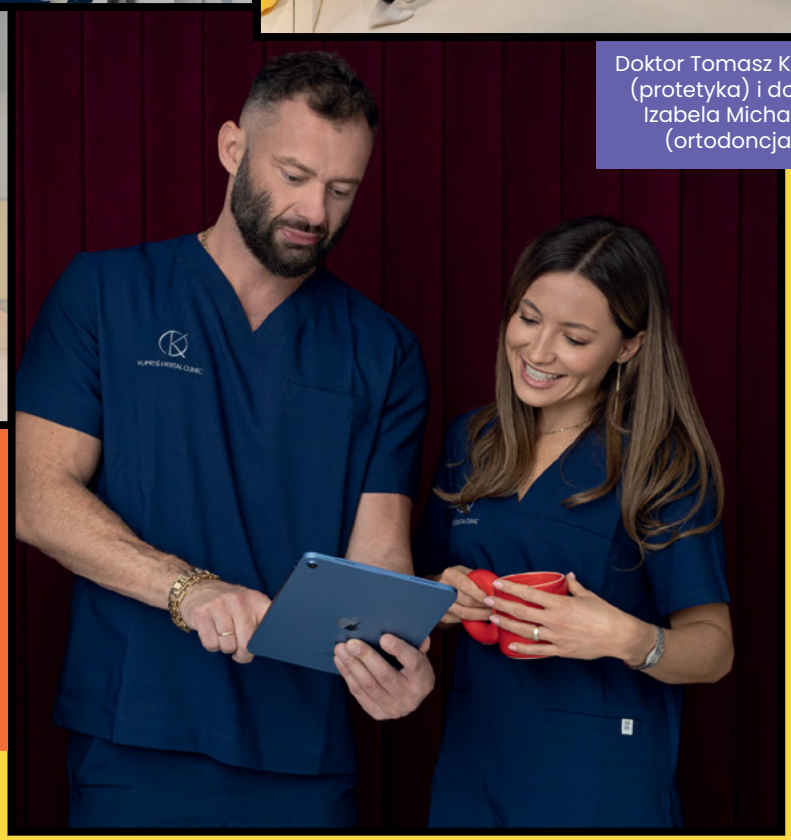
Warsaw's Face & Body Clinique is a leader in aesthetic medicine and anti-aging treatments. "We use the latest certified HI-TECH technologies and products to ensure effective and safe treatments for our patients," explains the clinic's owner, Dr. Barbara Jerschina. The clinic's offerings include Endolift, Ulthera, Thermage FLX, and tissue stimulators.

ul. Topiel 18, Warszawa-Powiśle

tel. +48 662 886 601
drjerschina.pl

Jolanta Cyburt (endodoncja, protetyka), Daniel Nowak (protetyka)





Doktor Tomasz Kupryś (protetyka) i doktor Izabela Michalak (ortodoncja)

Kupryś Dental Clinic,
ul. Kazimierza Brokla 2,
Warszawa,
kuprysdentalclinic.pl

NOWY UŚMIECH ■ NEW SMILE

Nowoczesna klinika stomatologiczna w samym centrum Warszawy. Kompleksowe leczenie stomatologiczne, lekarze wszystkich specjalności i spektakularne metamorfozy uśmiechu. Doktor Tomasz Kupryś, ceniony protetyk, po wielu latach pracy w renomowanych klinikach stworzył autorskie centrum stomatologii małoinwazyjnej. W myśl jego zasady – najcenniejszy jest własny ząb lekarze Kupryś Dental Clinic robią wszystko by przy jak najmniejszej ingerencji zmienić uśmiechy pacjentów. To one są najlepszą wizytówką tego miejsca.

A modern dental clinic in the heart of Warsaw. Comprehensive dental care, a full range of specialist services, and spectacular smile transformations. Dr. Tomasz Kupryś, a renowned prosthetist, established Kupryś Dental Clinic after years of experience in prestigious clinics. Adhering to the principle of preserving natural teeth, the clinic's team of experts is dedicated to transforming smiles with minimally invasive treatments. The clinic's satisfied patients are the best testament to its commitment to excellence.

WARSAW

ZABAWA! START! READY? STEADY? GO!

Szukasz prezentu, który naprawdę ucieszy twoje dziecko? Wpadnij do Smart Kids Store w warszawskiej Fabryce Norblina, gdzie mądra zabawa idzie w parze z radością. Tu znajdziesz wyjątkowe inspirujące zabawki, które rozwijają i bawią.
Looking for a gift that's sure to delight your child? Visit the Smart Kids Store at Warsaw's Norblin Factory, where smart play meets pure joy. Discover unique, inspiring toys that both entertain and support development.

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

WARSAW

MOŻNA PODJADAĆ
SNACK ALL YOU WANT

Powąchaj, dotknij, spróbuj – bo tu można. Można też stworzyć własne pralinki. Tu, czyli w warszawskim muzeum Fabryka Czekolady E.Wedel, które powstało po to, by odwiedzający odkryli fascynujący świat produkcji czekolady. – Chcemy dzielić się pasją, zapewnić naszym gościom wyjątkowe doświadczenia, które zaangażują wszystkie zmysły – tłumaczy Robert Zydel, dyrektor Fabryki Czekolady E.Wedel. Idziemy?
Smell, touch, taste – because here, you really can. You can even make your own pralines! Welcome to the E.Wedel Chocolate Factory Museum in Warsaw, created to let visitors experience the fascinating world of chocolate-making up close.
"We want to share our passion and offer guests a unique experience that engages all the senses," says Robert Zydel, director of the E.Wedel Chocolate Factory. Shall we go?

więcej | more: ***fabrykaczekolady.pl***

© M.P., MISKO COLLECTIVE, TOMASZ MATEUSIAK, SHUTTERSTOCK

THAMES BRITISH SCHOOL

THAMES BRITISH SCHOOL WARSAW

INTERNATIONAL SCHOOL

- A leading international school in Warsaw that offers the full complement of education for children aged 2,5 to 19.
- Fully accredited to deliver the Cambridge International Curriculum to Primary, Secondary (IGCSE) and High School (A LEVEL).
- Authorised to deliver the International Baccalaureate Diploma Programme (IB DP).
- Teachers are qualified, experienced and native level speakers of English.
- More than 50 nationalities. International and multicultural atmosphere.
- Four campuses in Warsaw: Ochota Campus, Włochy Campus, Mokotów Primary Campus, Mokotów High School Campus.

CAMBRIDGE International Education

Cambridge International School

Diploma Programme

Ale zanim wyjedziesz...
But Before You Go...

Cyberoszuści prześcigają się w pomysłach, jak zmylić naszą czujność i skorzystać z chwili nieuwagi. A wakacje to czas, gdy chcemy pozwolić sobie na chwilę niemyślenia. Dlatego planując urlop, warto pomyśleć o zabezpieczeniu danych i pieniędzy.
Cybercriminals are constantly coming up with new ways to trick us and take advantage of even the smallest lapse in attention. And vacations are when we naturally let our guard down. That's why, before you head off, it's worth taking a moment to think about how to protect your data and your money.

tekst / by **ALEKSANDRA MOŚCIBRODZKA**

PHISHING

Jest popularną metodą oszustwa, w której cyberprzestępcy podszywają się pod sklepy, linie lotnicze czy biura podróży, by nakłonić nas do kliknięcia linku, podania wrażliwych danych czy otwarcia załącznika z niepewnego źródła. Zaalarmować powinny nas błędy w nazwie strony lub presja na szybkie podjęcie decyzji.
It's a common fraud tactic where cyber-criminals pose as legitimate businesses like stores, airlines, or travel agencies. Their goal is to trick us into clicking a link, sharing sensitive information, or opening a malicious attachment from an untrust-worthy source. Be wary of website name errors or any pressure to make an immediate decision – these are red flags.

Nie klikaj w podejrzane linki z e-maili i SMS-ów.
Do not click on suspicious links in emails or text messages.

Sprawdź adres strony przed podaniem danych logowania lub płatniczych – powinien zaczynać się od „https://", co oznacza, że dane są szyfrowane.
Check the website address before entering your login or payment details - it should start with "https://", which means the data is encrypted.

Sprawdź opinie i recenzje, by dowiedzieć się, co inni użytkownicy mówią o danej stronie.
Check opinions and reviews to find out what other users are saying about the site.

Uważaj na sponsorowane linki w wyszukiwarce – zamiast nich lepiej wpisać adres strony ręcznie lub wybrać wynik z dalszej części listy.
Beware of sponsored links in the search engine – instead, it is better to enter the website address manually or select a result from further down the list.

LAPTOP, TELEFON, TABLET – GOTOWE DO PODRÓŻY?

LAPTOP, SMARTPHONE, TABLET– READY TO TRAVEL SAFELY?

Niezależnie od szerokości geograficznej nasze sprzęty są narażone na wirusy i złośliwe oprogramowanie. Mogą kraść hasła, numery kart, śledzić lokalizację, nagrywać rozmowy, a nawet przejąć kontrolę nad urządzeniem, by wykorzystać je do działalności przestępczej. Na szczęście istnieją sposoby, by się przed tym zabezpieczyć.
Regardless of your destination, your devices are susceptible to viruses and malware. These can steal passwords and card numbers, track your location, record your conversations, and even allow criminals to take control of your device. Fortunately, there are ways to protect yourself.

Nie instaluj aplikacji z nieznanych źródeł.
Do not install applications from unknown sources.

Używaj silnych, a przede wszystkim długich haseł lub biometrii (odcisk palca, rozpoznawanie twarzy).
Use strong and, above all, long passwords or biometrics (fingerprint, face recognition).

Aktywuj funkcję lokalizowania i zdalnego kasowania danych (np. „Znajdź moje urządzenie").
Activate the location function and remote data deletion (e.g. "Find my device").

Przed wyjazdem zaktualizuj system operacyjny, aplikacje i oprogramowanie antywirusowe.
Before leaving, update your operating system, applications and antivirus software.

W PLL LOT nieustannie dbamy o bezpieczeństwo naszych pracowników i systemów. Nasi konsultanci kontaktują się z pasażerami tylko w wyjątkowych przypadkach. Nigdy nie inicjują rozmów przez Messengera, WhatsAppa czy SMS-y. Nie prosimy o dane osobowe ani dopłaty do biletów. W przypadku potrzeby szczegółowego wyjaśnienia jakiegoś problemu wysyłamy e-mail z oficjalnego adresu. PLL LOT nie wymaga też od pasażera instalowania dodatkowego oprogramowania ani certyfikatów bezpieczeństwa. Aplikację PLL LOT na urządzenia mobilne, jak i każdą inną, należy pobierać tylko z autoryzowanych serwisów (Google Play/AppStore).

At PLL LOT, the security of our employees and systems is a constant priority. We also encourage our passengers to practice cyber-caution while traveling, and in this regard, it's worth keeping a few rules in mind. Our consultants contact passengers only in exceptional circumstances and never initiate conversations through Messenger, WhatsApp, or text messages. We do not request personal data or additional payments for tickets. Should a detailed explanation of an issue be necessary, we will send an email from our official address. PLL LOT does not require passengers to install additional software or any security certificates. If you are asked to do so, it is highly likely a fraudulent attempt. The official PLL LOT mobile application, like any other legitimate app, should only be downloaded from authorized sources (Google Play / App Store).

Piotr Ozga
Dyrektor Biura Cyberbezpieczeństwa PLL LOT
Director of the Office of Cybersecurity at PLL LOT

UNIKAJ PUBLICZNYCH SIECI WI-FI
AVOID PUBLIC WI-FI NETWORKS

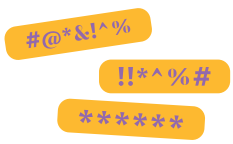
Otwarte sieci wi-fi nie szyfrują transmisji, co daje cyberprzestępcom okazję do przechwycenia twoich danych. Zanim się połączysz, sprawdź też, czy hotspot faktycznie należy do hotelu lub kawiarni, w której jesteś. Oszuści tworzą fałszywe sieci o nazwach łudząco podobnych do oficjalnych, by przechwycić dane użytkowników. Warto być czujnym.
Open Wi-Fi networks don't encrypt your data transmissions, creating an opportunity for cybercriminals to intercept your information. Before connecting, always verify that the hotspot genuinely belongs to the hotel or café you're in. Scammers often set up fake networks with names deceptively similar to the legitimate ones to steal user data. Vigilance is key here.

PŁAĆ BEZPIECZNIE PAY SECURELY

Każda strona obsługująca płatności musi spełniać wymogi norm bezpieczeństwa stosowanych w środowiskach przetwarzających dane posiadaczy kart. Zanim zapłacisz online, wpisz nazwę sklepu w wyszukiwarkę, np. na stronie BLIK, Przelewy24 czy PayU, i sprawdź, czy jest autoryzowanym partnerem.
Every payment processing site is required to adhere to the security standards used in cardholder data processing environments. Before making an online payment, it's a good practice to enter the store's name into a search engine (for example, on BLIK, Przelewy24, or PayU) and confirm that it is listed as an authorized partner.

Płać kartą kredytową – w razie oszustwa możesz skorzystać z chargebacku i odzyskać środki.
Pay with a credit card – in the event of fraud, you can often utilize the chargeback option to recover your funds.

Aktywuj powiadomienia SMS o transakcjach i ustaw limity na karcie.
Activate SMS notifications for transactions and set card limits.



Używaj kart wirtualnych lub jednorazowych kodów do płatności online.
Use virtual cards or single-use codes for online payments.

Choć selfie z wakacji kusi, warto pamiętać, że przestępcy mogą śledzić nasze nawyki i miejsca pobytu na podstawie publikowanych treści. Im większą ilością informacji dzielimy się w sieci, tym łatwiej nas namierzyć i wykorzystać nasze dane. Publikowanie zdjęć w czasie rzeczywistym może też sygnalizować złodziejom, że nasze mieszkanie jest puste.

While sharing a selfie, it's worth remembering that criminals can track our habits and whereabouts based on the content we post. The more information we share online, the easier it becomes for them to track us and exploit our data. Posting photos in real time can also inadvertently signal to thieves that our home is currently unoccupied.

© BARTOSZ GOLEC/PLL LOT, SHUTTERSTOCK (10)

LOT info

SIATKA POŁĄCZEŃ
Route network 118

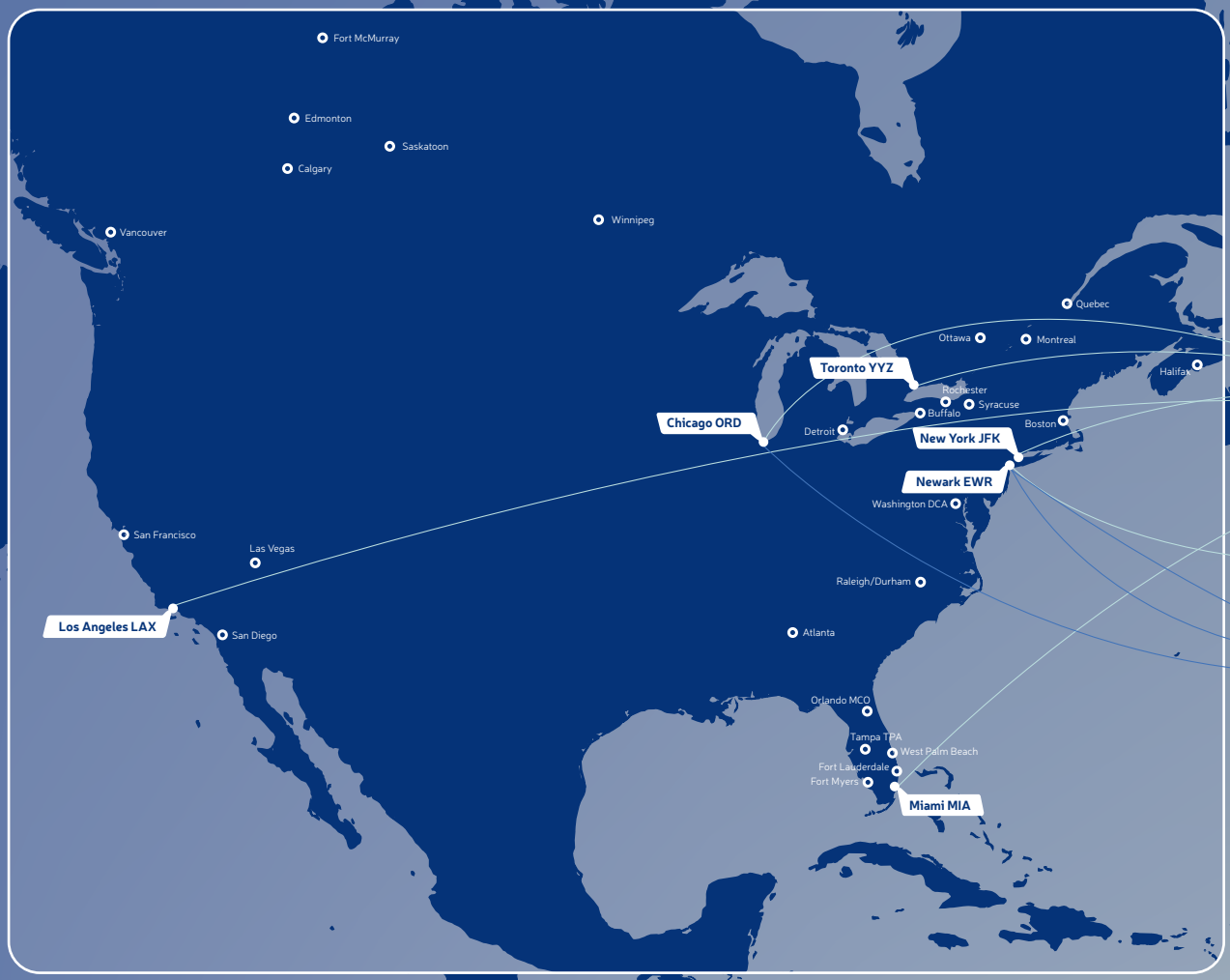
FLOTA
Fleet 122

LOT DLA FIRM
LOT dla firm 132

ROZRYWKA POKŁADOWA
In-flight entertainment 134

PORADNIK PASAŻERA
Passanger handbook 136

Zapraszamy na lot.com



SIATKA POŁĄCZEŃ LOT

LOT route network

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

regularne połączenia regionalne LOT-u | LOT schedule services

Lyon — **kierunki rozkładowe |** schedule destinations

kierunki code-share | code-share destinations

kierunki czarterowe | charter destinations

Dubai DXB — **kierunki sezonowe |** seasonal destinations

Połączenia czarterowe średniego i dalekiego zasięgu na sezon letni 2025 |
Medium & long haul charter services for summer 2025 season

z Katowic do... | from Katowice to:
Sharm el Sheikh

z Warszawy do... | from Warsaw to:
Enfidha, Hurghada, Marsa Alam, Sharm El Sheikh

z Wrocławia... | from Wroclaw to:
Enfidha

Stan na 15/04/2025 | Status as of 15APR25

WARSAW
Wroclaw
Rzeszow
Cracow
Astana
Seoul ICN
Tokyo NRT
Tbilisi
Yerevan
Baku
Tashkent
Enfidha
Beirut
Amman
Tel Aviv
Cairo
Kuwait
Sharm el Sheikh
Hurghada
Marsa Alam
Bahrain
Riyadh
Dubai DXB
Delhi
Ahmadabad
Kolkata
Mumbai
Pune
Hyderabad
Goa
Chennai
Bangaluru
Kochi

Połączenia krajowe | Domestic services

SIATKA POŁĄCZEŃ LOT
LOT route network

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

regularne połączenia regionalne LOT-u | LOT schedule services

Lyon — **kierunki rozkładowe |** schedule destinations

Tirana — **kierunki rozkładowe i czarterowe |** schedule and charter destinations

Split — **kierunki sezonowe |** seasonal destinations

kierunki czarterowe | charter destinations

kierunki code-share | code-share destinations

Połączenia czarterowe bliskiego zasięgu na sezon letni 2025 |
Short haul charter services for summer 2025 season

z Gdańska do... | from Gdańsk to:
Antalya

z Katowic do... | from Katowice to:
Antalya, Dubrovnik, Heraklion, Izmir, Larnaca, Paphos, Rhodes, Samos

z Rzeszowa do... | from Rzeszów to:
Antalya, Tirana

z Krakowa do... | from Krakow to:
Palma

z Radomia do... | from Radom to:
Antalya, Tirana

z Poznania do... | from Poznan to:
Varna

z Warszawy do... | from Warsaw to:
Antalya, Almeria, Athens, Burgas, Chania, Dubrovnik, Dalaman, Faro, Izmir, Heraklion, Kos, Lamezia Terme, Malaga, Menorca, Milas-Bodrum, Santorini, Samos, Olbia, Palma, Palermo, Paphos, Podgorica, Rhodes, Tirana, Varna, Zakynthos

z Wrocławia do... | from Wrocław to:
Milas-Bodrum, Palma

***tymczasowo zawieszone |** temporarily suspended

Stan na 15/04/2025 | Status as of 15APR25

Skelleftea
Umea
Trondheim
Are/Ostersund
Kristiansund
Vaasa
Sundsvall/Harnosand
Alesund
Alta
Tromso
Bardufoss
Hardstad/Narvik
Kiruna
Bodo
Lulea
Turku
Helsinki
Oslo OSL
Stockholm ARN
Tallinn
St. Petersburg*
Haugesund
Gothenburg
Visby
Riga
Copengahen
Moscow SVO*
Billund
Vilnius
Hamburg
WARSAW
Amsterdam
Berlin
Dusseldorf
Radom
Brussels BRU
Frankfurt
Kyiv IEV*
Kyiv KBP*
Prague
Luxembourg
Krakow
Lviv*
Stuttgart
Ostrava
Munich
Kosice
Strasbourg
Innsbruck
Vienna
Oradea
Chisinau
Geneva
Zurich
Budapest
Ljubljana
Cluj-Napoca
Odesa*
Lyon
Zagreb
Milan MXP
Belgrade
Turin
Venice
Bologna
Split
Nice
Genoa
Sarajevo
Bucharest
Florence
Dubrovnik
Varna
Pristina
Sofia
Rome FCO
Burgas
Podgorica
Skopje
Olbia
Tirana
Istanbul IST
Naples
Bari
Menorca
Brindisi
Thessaloniki
Ankara
Preveza
Lamezia Terme
Izmir
Palermo
Zakynthos
Samos
Athens
Catania
Milas-Bodrum
Antalya
Mersin
Kos
Dalaman
Santorini
Rhodes
Malta
Chania
Heraklion
Larnaca
Paphos

SAMOLOTY DALEKODYSTANSOWE
Long-haul aircraft

Boeing 787-9 Dreamliner

Długość
Length 62,82 m

Rozpiętość skrzydeł
Wing span 60,17 m

Liczba 7
Number in fleet

Zasięg max 13 350 km
Range

V przelotowa 875 km/h
Cruising speed

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

Boeing 787-8 Dreamliner

Długość
Length 56,72 m

Rozpiętość skrzydeł
Wing span 60,17 m

Liczba 8
Number in fleet

Zasięg max 12 650 km
Range

V przelotowa 875 km/h
Cruising speed

Liczba miejsc BC/PEC/EC 18/21/213
Capacity

SAMOLOTY ŚREDNIO- I KRÓTKODYSTANSOWE
Medium and short-haul aircraft

Boeing 737 MAX 8

Długość
Length 39,52 m

Rozpiętość skrzydeł
Wing span 32,92 m

Liczba 18
Number in fleet

Zasięg max 5750 km
Range

V przelotowa 839 km/h
Cruising speed

Liczba miejsc 186/189**
Capacity

Boeing 737-800 NG

Długość
Length 39,47 m

Rozpiętość skrzydeł
Wing span 35,78 m

Liczba 6
Number in fleet

Zasięg max 5435 km
Range

V przelotowa 834 km/h
Cruising speed

Liczba miejsc 186
Capacity

SAMOLOTY ŚREDNIO- I KRÓTKODYSTANSOWE

Medium and short-haul aircraft

Embraer E195 E2

Długość
Length 41,6 m

Rozpiętość szkrzydeł
Wing span 35,12 m

Liczba 3
Number in fleet

Zasięg 4815 km
Range

V przelotowa 876 km/h
Cruising speed

Liczba miejsc 136
Capacity

Embraer 195

Długość
Length 38,65 m

Rozpiętość szkrzydeł
Wing span 28,72 m

Liczba 16
Number in fleet

Zasięg 3990 km
Range

V przelotowa 870 km/h
Cruising speed

Liczba miejsc 118/112**
Capacity

Embraer 190

Długość
Length 36,64 m

Rozpiętość szkrzydeł
Wing span 28,72 m

Liczba 8
Number in fleet

Zasięg 3461 km
Range

V przelotowa 863 km/h
Cruising speed

Liczba miejsc 106
Capacity

Embraer 175

Długość
Length 31,68 m

Rozpiętość skrzydeł
Wing span 26,00 m

Liczba 15***
Number in fleet

Zasięg max 3300 km
Range

V przelotowa 870 km/h
Cruising speed

Liczba miejsc 82/88**
Capacity

Embraer 170

Długość
Length 29,90 m

Rozpiętość skrzydeł
Wing span 26,00 m

Liczba 5
Number in fleet

Zasięg max 3700 km
Range

V przelotowa 870 km/h
Cruising speed

Liczba miejsc 76
Capacity

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

LOT BUSINESS LOUNGE POLONEZ

ODKRYJ NOWY POZIOM KOMFORTU

EXPERIENCE A NEW LEVEL OF COMFORT

PL

Podróż z narodowym przewoźnikiem zaczyna się jeszcze przed wejściem na pokład samolotu, a to za sprawą nowej odsłony saloniku biznesowego Polonez na lotnisku Chopina w Warszawie. Polskie Linie Lotnicze LOT zakończyły jego renowację, a odnowiona przestrzeń jest już dostępna dla uprawnionych pasażerów wylatujących z Warszawy, oferując im jeszcze wyższy standard i komfort.

Po kompleksowej metamorfozie salonik biznesowy Polonez jest miejscem, w którym można nie tylko odpocząć i zrelaksować się przed lotem, ale też popracować w eleganckim otoczeniu. LOT Business Lounge Polonez to harmonijne połączenie funkcjonalności z designem, zaprojektowane z myślą o najwyższych standardach podróży, niezależnie od jej charakteru.

ENG

Traveling with the national carrier begins even before boarding the plane, thanks to the newly renovated business lounge Polonez at Warsaw Chopin Airport. LOT Polish Airlines has completed its renovation, and the refreshed space is now open to eligible passengers departing from Warsaw, offering an even higher level of comfort and quality.

Following a comprehensive transformation, the Polonez business lounge is a place where travelers can not only relax and unwind before their flight, but also work in an elegant setting. The LOT Business Lounge Polonez is a harmonious blend of functionality and design, created with the highest travel standards in mind—regardless of the purpose of the journey.

Elegancja, styl i większa przestrzeń

LOT Business Lounge Polonez zachwyca elegancją, funkcjonalnością i udogodnieniami, stworzonymi z myślą o potrzebach współczesnych podróżnych. Przestrzeń charakteryzuje się nowoczesnym designem, w tym wygodnymi fotelami i kanapami, a kolorystyka w postaci głębokiego granatu, odcieni miedzi i bursztynu, utrzymana jest zgodnie z identyfikacją wizualną marki LOT, spójną z projektem retrofitu kabin Dreamlinerów oraz nowym salonikiem biznesowym PLL LOT w Chicago.

Niewątpliwym atutem nowych wnętrz jest zwiększenie dostępnej przestrzeni – Polonez został powiększony o dodatkowe 153 m² powierzchni użytkowej, zajmując łącznie ponad 860 m². Tym samym salonik LOT-u oferuje ponad 60 dodatkowych miejsc siedzących. Nowością w rozbudowanej części jest m.in. samoobsługowy bar oraz sala konferencyjna, wyposażona w ekran i gniazda elektryczne.

Wnętrze Poloneza dysponuje również wygodnymi kanapami i fotelami, z których pasażerowie mają niecodzienny widok na terminal i płytę lotniska. Cały obiekt został wyposażony w szybkie Wi-Fi, a w wyznaczonych strefach dostępne są gniazdka elektryczne oraz porty USB, zapewniając dogodne warunki zarówno do pracy, jak i odpoczynku. Salonik biznesowy Polonez oferuje także bogate menu, w tym ciepłe posiłki i zimne przekąski oraz szeroki dostęp do napojów, dostępne przez cały dzień.

Szczególną uwagę warto zwrócić także na wydzieloną strefę saloniku, dawniej znaną jako Elite, która została powiększona i od teraz funkcjonuje jako **Polonez Gold Lounge**. To kompleksowa strefa saloniku, stworzona z myślą o najbardziej wymagających gościach, w której znajduje się dedykowana strefa wypoczynku, wyposażona w wygodne leżanki z możliwością odgrodzenia, co zapewni komfort oraz prywatność.

Elegance, style, and more space

The LOT Business Lounge Polonez impresses with its elegance, functionality and amenities, designed with the needs of modern travellers in mind. The space features a contemporary design and offers comfortable armchairs and sofas, creating a welcoming atmosphere. The colour scheme – deep navy blue, copper tones and amber – reflects LOT Polish Airlines' visual identity, aligning with the Dreamliner cabin retrofit project and the newly opened LOT Business Lounge in Chicago.

A major advantage of the redesigned interior is the expanded usable space – the Polonez Lounge now offers over 860 m² for guests, following a 153 m² expansion. As a result, the LOT Polish Airlines lounge offers more than 60 additional seats. New features in the expanded section include a self-service bar and a conference room, equipped with a screen and electrical outlets.

The interior of the Polonez also features comfortable sofas, from which passengers have an unusual view of the terminal and the airport apron. The entire facility has been equipped with high-speed Wi-Fi, and electrical outlets and USB ports are available in designated areas, providing convenient conditions for both work and rest. LOT Business Lounge Polonez also offers a rich menu, including hot meals, cold snacks, and a wide selection of beverages available throughout the day.

Special attention should also be given to the separate area of the lounge, formerly known as Elite, which has been enlarged and from now on operates as the **Polonez Gold Lounge**. Designed for the most demanding guests, offers a dedicated relaxation zone featuring comfortable loungers with optional partitions to ensure privacy and comfort.

Dostępność i zasady wstępu

Salonik biznesowy Polonez zlokalizowany jest na lotnisku Chopina w Warszawie w strefie Schengen. Podróżni mogą korzystać z jego udogodnień codziennie w godzinach od 5 do 23 czasu lokalnego. Bezpłatny dostęp do saloniku posiadają: Pasażerowie Business Class na rejsach linii lotniczych w ramach sojuszu Star Alliance, Pasażerowie Business Class w transferach na rejsy krajowe, Pasażerowie podróżujący rejsami czarterowymi w LOT Business Class posiadający kartę Senator lub SA Gold, Pasażerowie o statusie Star Alliance Gold podróżujący rejsem operowanym przez przewoźnika w ramach sojuszu Star Alliance. Posiadacze kart Miles&More: HON Circle podróżujący rejsem operowanym przez przewoźnika w ramach sojuszu Star Alliance, Senator – podróżujący rejsem operowanym przez przewoźnika w ramach sojuszu Star Alliance, Frequent Traveller – podróżujący rejsem operowanym przez PLL LOT/LH/OS/SN/LX/OU.
Pozostali pasażerowie Polskich Linii Lotniczych LOT: LOT Business Class na rejsach czarterowych, LOT Premium Economy Class na rejsach średnio- i dalekodystansowych oraz czarterowych, a także pasażerowie LOT Economy Class na rejsach krótko- i średniodystansowych mogą zakupić wejście do saloniku biznesowego Polonez na lot.com, u agentów sprzedaży, w dziale Contact Center lub na lotnisku Chopina w Warszawie.

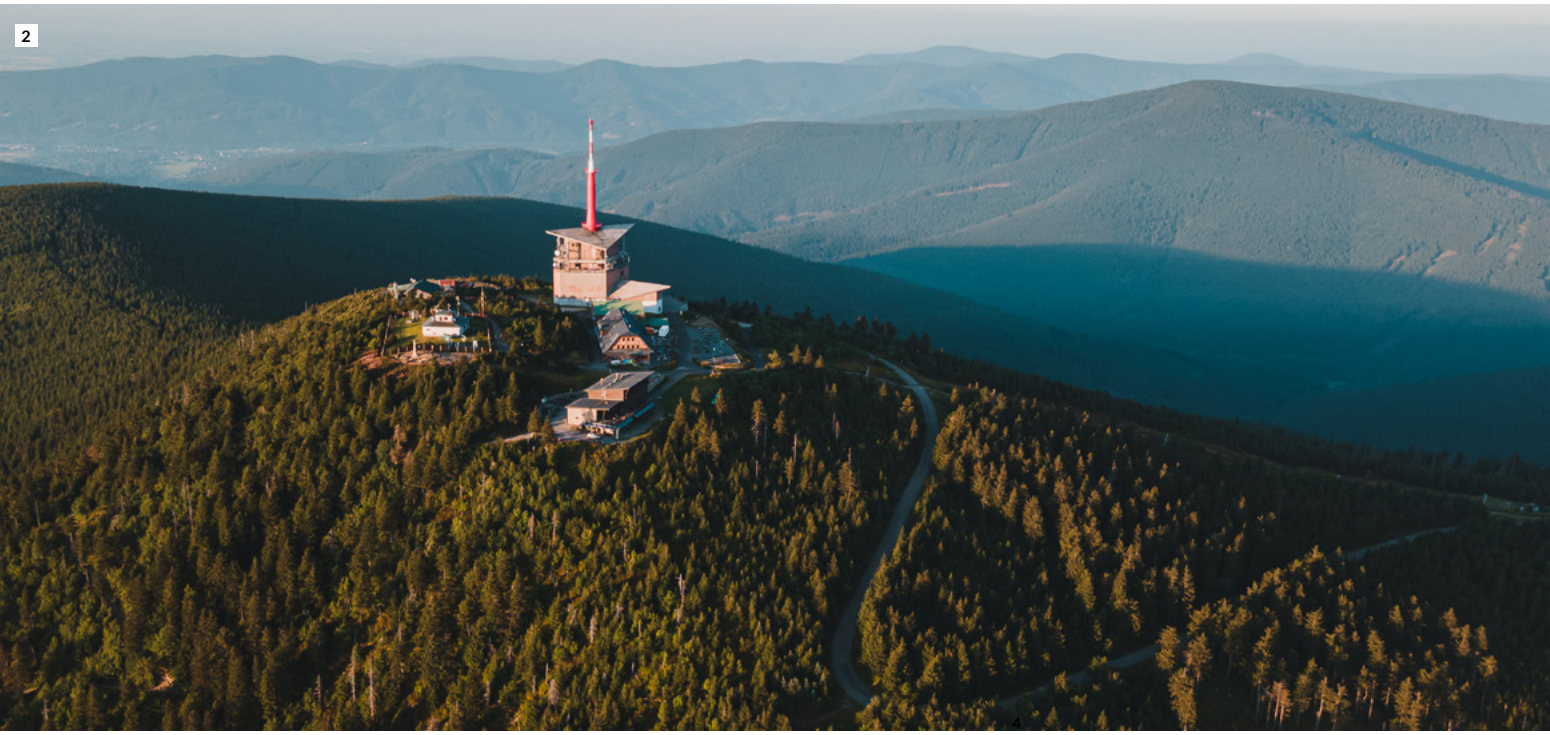
Więcej informacji na temat LOT Business Lounge Polonez znajduje się na stronie internetowej:

Access and entry rules

The LOT Business Lounge Polonez is located in the Schengen area of Warsaw Chopin Airport and is open daily from 5 am to 11 pm local time. Complimentary access is available to: Business Class passengers on flights operated by Star Alliance member airlines, Business Class passengers transferring to domestic flights, Passengers travelling on LOT Business Class charter flights who hold a Senator or SA Gold card, Miles & More cardholders: HON Circle members travelling on a flight operated by a Star Alliance carrier; Senator/Star Alliance GOLD members travelling on a flight operated by a Star Alliance carrier; Frequent Traveller members travelling on a flight operated by LOT, Lufthansa (LH), Austrian Airlines (OS), Brussels Airlines (SN), SWISS (LX) or Croatia Airlines (OU).
Other LOT Polish Airlines passengers: LOT Business Class on charter flights, LOT Premium Economy Class on mid- and long-haul and charter flights, and LOT Economy Class passengers on short- and mid-haul flights can purchase entry to the Polonez business lounge at lot.com, through sales agents, the Contact Centre, or at Warsaw Chopin Airport.

More information about the LOT Business Lounge Polonez can be found on the website:

1



2

3

MORAWY PÓŁNOCNE: FESTIWALE, DZIEDZICTWO I NATURA W JEDNYM!

NORTH MORAVIA: THE HEARTBEAT OF FESTIVALS, HERITAGE, AND NATURE

PL Szukasz niezapomnianej przygody? Północne Morawy czekają! Ten region we wschodnich Czechach, tuż przy granicy z Polską i Słowacją, to wyjątkowe połączenie światowej klasy festiwali, fascynującego dziedzictwa przemysłowego i oszałamiających krajobrazów. Niezależnie od tego, czy chcesz tańczyć, zwiedzać czy odpoczywać, znajdziesz tu coś dla siebie – o każdej porze roku!

OSTRAWA – MIASTO FESTIWALI

Ostrawa to miasto, które nie śpi, zwłaszcza latem! Miłośnicy muzyki przyjeżdżają tu z całego świata na Colours of Ostrava, jeden z najciekawszych festiwali w Europie. W unikalnym industrialnym klimacie Dolnych Witkowic odbywają się koncerty największych gwiazd i niezapomniane muzyczne występy.

Wolisz elektroniczne brzmienia? Beats for Love to największy festiwal muzyki elektronicznej w Europie Środkowej, który co roku zamienia Ostrawę w jedno wielkie taneczne święto. A jeśli wolisz dreszczyk emocji, Dni NATO to wydarzenie dla Ciebie – jeden z największych pokazów lotniczych w Europie ze spektakularnymi akrobacjami i nowoczesną technologią wojskową.

HISTORIA I PRZYGODA W JEDNYM

Północne Morawy to nie tylko festiwale, ale również raj dla miłośników historii i natury. Wybierz się do Landek Park, największego muzeum górnictwa w Czechach, lub odwiedź interaktywne Centrum Nauki i Techniki, gdzie nauka staje się przygodą.

A jeśli marzysz o kontakcie z naturą, wybierz się w góry Jesioniki i Beskidy, gdzie czekają malownicze szlaki, dzikie lasy i zapierające dech w piersiach widoki. Wędrówki, rowery, a może relaks w uzdrowisku? Tu znajdziesz wszystko!

Dzięki wyjątkowym wydarzeniom, bogatej historii i cudownej przyrodzie Północne Morawy to miejsce, które trzeba odwiedzić. Festiwale, industrialne zabytki, góry – zaskoczą Cię na każdym kroku!

Przyjedź i przekonaj się sam! ■

1. Dolne Witkowice
Dolni Vitkovice

2. Beskidy
Beskydy Mountains

3. Festiwal muzyczny Colours of Ostrava
Colours of Ostrava Music Festival

severnimorava.travel

ENG Looking for your next unforgettable adventure? North Moravia is calling! Located in the eastern part of Czechia, right next to Poland and Slovakia, this region blends top-class festivals, fascinating industrial heritage, and breathtaking natural landscapes. Whether you're here to dance, explore, or relax, North Moravia has something special for you—all year round!

FESTIVAL FEVER IN OSTRAVA

Ostrava, the region's vibrant capital, is a city that never sleeps—especially in summer! Music lovers flock here for Colours of Ostrava, one of Europe's most unique festivals. Set in the industrial-chic surroundings of Dolní Vítkovice, a former steelworks turned cultural hotspot, this festival brings world-famous stars, an electric atmosphere, and an unforgettable setting.

Prefer electronic beats? Beats for Love is Central Europe's biggest electronic music festival, where top DJs turn Ostrava into one big dancefloor. And if high-flying action is more your thing, don't miss NATO Days, one of Europe's largest air shows, featuring military displays, aerobatic performances, and cutting-edge technology.

A JOURNEY THROUGH TIME AND NATURE

North Moravia is not only about festivals - it is also a paradise for history and nature lovers. Step back in time at Landek Park, the Czech Republic's largest mining museum, or visit the futuristic Science and Technology Centre in Dolní Vítkovice for hands-on fun. Need a breath of fresh air? Head to the Jeseníky and Beskydy Mountains, where stunning hiking trails, deep forests, and panoramic views await. Whether it's hiking, cycling, or even relax in a local spa, nature lovers will feel right at home.

READY FOR AN ADVENTURE?

With world-class events, rich history, and stunning landscapes, North Moravia is a must-visit destination. Whether you're dancing at a festival, discovering industrial wonders, or hiking in the mountains, one thing is certain—North Moravia will surprise you!

Come and see for yourself! ■

LUBUSKIE

ZIELONA GÓRA - GORZÓW WIELKOPOLSKI

ZABYTKI

AKTYWNY
ODPOCZYNEK

LOKALNE
WYROBY

3715 KM
SZLAKÓW
ROWEROWYCH

NIE ZWLEKAJ
ODWIEDŹ

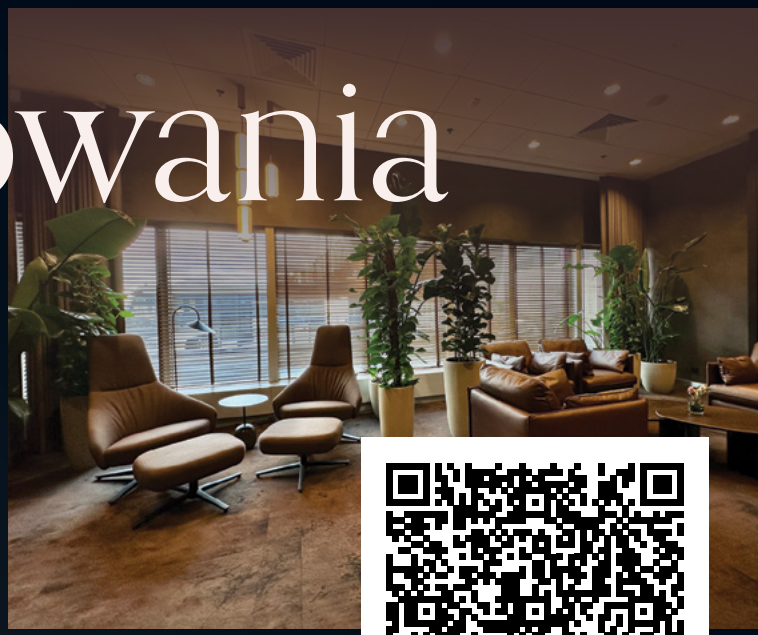
Lubuskie
Warte zachodu

lubuskie.pl

LOTNISKO CHOPINA WARSZAWA

Poczuj luksus podróżowania

VIP by LINE
WARSAW CHOPIN AIRPORT



Zapraszamy do Strefy VIP Line na Lotnisku Chopina w Warszawie

– miejsca, gdzie Twoja podróż nabiera wyjątkowego wymiaru.

Sprawdź

LOT DLA FIRM

Podróże firmowe z LOT-em się opłacają!

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

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

usługi premium
premium services

bilet lotniczy
airline ticket

parking
car park

pobyt w hotelu
hotel stay

wynajem auta
car rental

ubezpieczenie podróżne
travel insurance

Business travel with LOT brings benefits!

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

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

Zarejestruj się na stronie
lotdlafirm.com

Register at
lotdlafirm.com

LOT DLA PASAŻERA INDYWIDUALNEGO

Miles & More | LOT POLISH AIRLINES

Odkryj korzyści programu Miles & More

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

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

Wyjątkowe oferty Miles & More:
- gromadź mile za transakcje Kartami Kredytowymi z Żubrem Banku Pekao S.A., dodatkowo ciesz się ochroną mil przed wygasaniem;
- zgromadzone mile możesz wykorzystać na przelot, podwyższenie klasy podróży oraz inne usługi takie jak pobyt w hotelu lub wynajem auta;
- w **NajMILszym poniedziałku** masz możliwość wykorzystania mil na bilety w klasie ekonomicznej już od 7 000 mil;
- **okazje milowe**: co miesiąc wybieraj nowe kierunki w atrakcyjnych stawkach milowych, dostępne już od 15 000 mil!

Explore the benefits of The Miles & More programme

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

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

Unique Miles & More offers:
- earn miles for transactions made with Bank Pekao S.A. Use the Credit Card with the Bison, and enjoy mileage expiry protection,
- redeem your miles for flight awards, upgrades and other services, such as hotel stay or car rental,
- with the **Monday sMILEs** offer you have the opportunity to exchange your miles for economy class tickets from as little as 7,000 miles
- **mileage bargains**: choose a new destinations every month at attractive mileage rates, starting from 15,000 miles!

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

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

floating garden Stettin 2050 project Szczecin

#visit SZCZECIN!

Szczecin: **spokojnie**

Szczecin: **zielono**

Szczecin: **rozkwita**

SZCZECIN

tak piękny, że nie uwierzysz, że istnieje

PL SZCZECIN – TAK PIĘKNY, ŻE NIE UWIERZYSZ, ŻE ISTNIEJE

Ci, którzy nie byli w Szczecinie, twierdzą, że nie istnieje. Jednak ci, którzy odwiedzili stolicę Pomorza Zachodniego mogą potwierdzić – istnieje i ma do zaoferowania morze atrakcji!

Stolica Pomorza Zachodniego to miasto pełne kontrastów i zaskakujących połączeń. To właśnie tutaj nowoczesny gmach Filharmonii jest „przyklejony" do zabytkowej Komendy Miejskiej Policji. I co? Pasuje idealnie! Tylko tutaj zjecie bułkę ze śledziem, podczas gdy w powietrzu unosi się zapach świeżo palonej czekolady z pobliskiej fabryki. To też duże miasto, którego mieszkańcy zdają się nie żyć w ciągłym biegu, a klimat panującego tu spokoju, odczuwają również turyści.

Spacerując wśród gwiezdnego układu ulic centrum miasta zauważysz, że mało kto gdzieś się śpieszy. Mieszkańcy i turyści odpoczywają w ogródkach lokali na parterach bogato zdobionych kamienic. Największy park w mieście (Park Kasprowicza) dosłownie wdziera się do gęsto zabudowanego Śródmieścia, którego początek wyznacza szpinakowy gmach Urzędu Miasta i reprezentacyjny plac z największym skupiskiem platanów w Polsce.

Szczecin to również Odra, do której w ostatnich latach bardzo się zbliżył. Wyremontowane Bulwary to dziś miejsce spotkań, które żyje niemal przez cały rok. Zachody słońca pod zabytkowymi Dźwigozaurami (bo tak portowe dźwigi nazywają szczecinianie) z widokiem na panoramę miasta, a w tle muzyka z działającego tu przez całe wakacje wesołego miasteczka gwarantują, że szybko zakochacie się w Szczecinie.

Wystarczy jednak kilkanaście minut i zapomnicie, że jeszcze przed chwilą byliście w centrum jednego z największych polskich miast. Liczne kanały, wyspy oraz ogromne jezioro Dąbie, tworzą unikalny na skalę światową ekosystem, a cały obszar objęty jest ochroną „Natura 2000".

To co? Lecim na Szczecin? ✈

EN SZCZECIN – SO BEAUTIFUL YOU WON'T BELIEVE IT EXISTS

The capital of Western Pomerania is a city full of contrasts and surprising combinations. A city where a modern iceberg Philharmonic Hall stands "glued" to the historic Municipal Police Headquarters. And guess what? It fits perfectly!

Only here you can enjoy a herring sandwich while the air is filled with the scent of freshly roasted chocolate from a nearby factory. It's also a large city where residents don't seem to be in a constant rush, and visitors, too, can feel the peaceful atmosphere.

Locals and tourists alike relax in the outdoor seating areas of cafés and restaurants located on the ground floors of richly decorated townhouses. The city's largest park, Park Kasprowicza, literally spills into the densely built downtown area, starting at the spinach-colored City Hall building and a grand square featuring Poland's largest cluster of plane trees.

Szczecin is also about the Oder River, which the city has embraced more than ever in recent years. The renovated Boulevards have become a lively meeting place, bustling almost year-round. Watching the sunset beneath the historic Dźwigozaury (as the locals call the old port cranes) with the city skyline in the background, while music drifts over from the summer amusement park, is enough to make you fall in love with Szczecin.

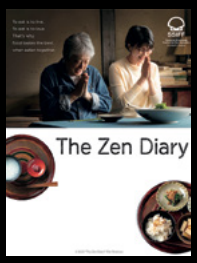
But give it just a few minutes, and you'll forget you were even in the center of one of Poland's largest cities. Countless canals, islands, and the vast Lake Dąbie create a unique ecosystem of global significance, all protected under the EU Natura 2000 conservation program.

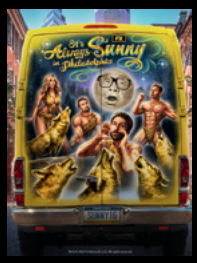
So, what do you say? Let's fly to Szczecin! ✈

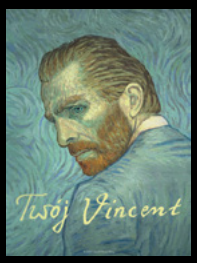
ROZRYWKA POKŁADOWA

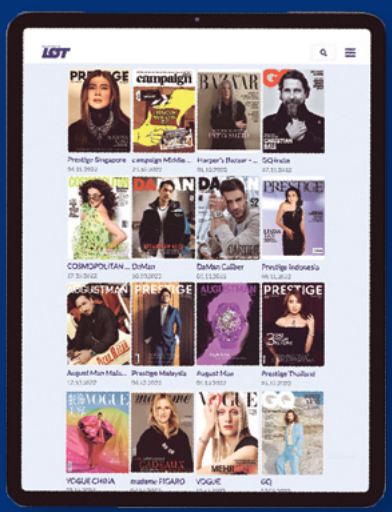
In-flight Entertainment

NOWOŚCI NA POKŁADZIE
NEW ONBOARD







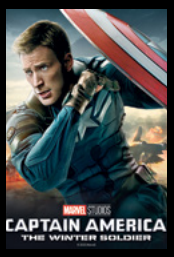


KORZYSTAJ Z E-PRASY W TRAKCIE TWOJEJ PODRÓŻY!
ENJOY DIGITAL PRESS DURING YOUR FLIGHT!

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



HITY NA POKŁADZIE
Hits on board

Szanowni Państwo,

w imieniu redakcji portalu Filmweb - jednego z największych serwisów filmowych na świecie - witam Was ponownie na łamach magazynu *Kaleidoscope*. Tradycyjnie przygotowaliśmy dla Was starannie wyselekcjonowaną kolekcję filmów, które uprzyjemnią Wam podróż. Znalazł się na niej m.in. tegoroczny oscarowy hit *Kompletnie nieznany* - biografia legendy muzyki, Boba Dylana, z Timothéem Chalametem w roli głównej. Hollywoodzkiego gwiazdora będziecie mogli także podziwiać w musicalu *Wonka* inspirowanym klasyczną powieścią dla dzieci pióra Roalda Dahla. Dla najmłodszych pasażerów wybraliśmy również szereg disneyowskich megahitów (*Król lew*, *Lilo i Stich*, dwie części *Vaiany*), a także bezapelacyjnie najlepszą odsłonę filmowej serii o słynnym czarodzieju z blizną - *Harry'ego Pottera i więźnia Azkabanu*. Dla osób szukających filmów na poprawę humoru przygotowaliśmy dwa klasyki komedii: *Diabeł ubiera się u Prady* oraz *Kocha, lubi szanuje*. Mamy też coś dla fanów Stevena Spielberga (*West Side Story*) oraz Davida Finchera (*Zodiak*). W naszym zestawieniu nie zabrakło również propozycji dla miłośników ekranizacji komiksów (*Kapitan Ameryka: Zimowy żołnierz*). A jeśli macie ochotę na rendez vous z polskim kinem, polecamy nominowanego do Oscara *Twojego Vincenta*, *Wrooklyn Zoo* oraz *Rzeczy niezbędne*. Życzę udanej podróży oraz filmowych doznań najwyższych lotów.

Łukasz Muszyński
Redaktor naczelny portalu Filmweb |
Editor-in-Chief of Filmweb

Dear Passengers,

on behalf of the editorial team at Filmweb - one of the world's largest film portals - I welcome you once again to the pages of *Kaleidoscope* magazine. As always, we have carefully curated a selection of films to make your journey more enjoyable. This selection includes this year's Oscar hit *A Complete Unknown* — a biography of the music legend Bob Dylan, starring Timothée Chalamet. You can also admire the Hollywood star in the musical *Wonka*, inspired by Roald Dahl's classic children's novel. For our youngest passengers, we've chosen several Disney blockbusters (*The Lion King*, *Lilo & Stitch*, and both parts of *Moana*), as well as arguably the best installment of the film series about the famous wizard with a scar - *Harry Potter and the Prisoner of Azkaban*. For those seeking mood-lifting films, we've prepared two comedy classics: *The Devil Wears Prada* and *Crazy, Stupid, Love*. We also have something for fans of Steven Spielberg (*West Side Story*) and David Fincher (*Zodiac*). Our lineup also includes options for comic book adaptation enthusiasts (*Captain America: The Winter Soldier*). If you're in the mood for a rendezvous with Polish cinema, we recommend the Oscar-nominated *Twój Vincent*, *Wrooklyn Zoo*, and *Rzeczy niezbędne*. I wish you a pleasant journey and top-notch cinematic experiences.

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

PORADNIK PASAŻERA
Passenger handbook

BAGAŻ REJESTROWANY PRZEWOŻONY W LUKU BAGAŻOWYM
Checked baggage allowances

LOT BUSINESS CLASS

na długie dystanse *on long haul flights*: 3 x 32 kg

na krótkie dystanse *on short haul flights*: 2 x 32 kg

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

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

LOT PREMIUM ECONOMY

na średnie i długie dystanse *on mid and long haul flights*: 2 x 23 kg

LOT ECONOMY CLASS

na krótkie i długie dystanse* *on short and long haul flights*: 1 x 23 kg

*Na rejsach z/do Indii do/z USA i Kanady, oraz z Japonii i Chin obowiązuje limit 2 x 23 kg
There is a limit of 2x23 kg on flights from/to India to/from the USA and Canada and from Japan and China
W Taryfie Full-Flex i Flex z/do Chin/Japonii do/z Europy, Egiptu, Azerbejdżanu, Izraela, Libanu, Zjednoczonych Emiratów Arabskich obowiązuje limit 2 x 23kg
In a Full-Flex and Flex tarif thre is a limit of 2x23 kg on flights from/to China and Japan to/from Europe, Egypt, Azerbaijan, Izrael, Liban and United Arab Emirates

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

wózek składany *folding buggy* LUB *or* fotelik samochodowy *car seat* + 23 kg

o maksymalnym wymiarze do 158 cm
maximum dimensions of up to 158 cm

*zależy od taryfy rodzica *depending on parents' tariff*

BAGAŻ PODRĘCZNY *Carry-on baggage*

LOT BUSINESS CLASS

na krótkie i długie dystanse* *on short and long haul flights*: 9 kg + 9 kg

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

LOT PREMIUM ECONOMY

na średnie dystanse** *on mid haul flights*: 9 kg + 9 kg

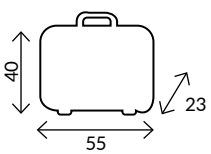
na długie dystanse** *on long haul flights*: 2 x ^ = 12 kg

**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

LOT ECONOMY CLASS

na krótkie i długie dystanse *on short and long haul flights*: 8 kg



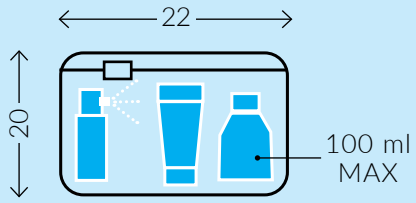
Suma trzech wymiarów bagażu podręcznego (długości, szerokości i wysokości) nie może przekraczać 118 cm
The sum of three dimensions of carry-on baggage (length, width and height) should not exceed 118 cm

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.

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

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

W trakcie rejsu personel pokładowy może udzielić wsparcia pasażerom z niepełnosprawnościami w zakresie określonym przez procedury bezpieczeństwa. Personel pokładowy nie może udzielać pomocy przy czynnościach takich jak karmienie pasażera, podawanie mu leków, przenoszenie czy udzielanie wsparcia w toalecie. Prosimy też, by pasażerowie, którzy mają zamówioną asystę specjalną, pozostali na swoich miejscach aż do opuszczenia samolotu przez pozostałych pasażerów. Pozwoli to na szybsze zlokalizowanie i udzielenie asysty specjalnej osobom, które taką usługę zamówiły. W razie jakichkolwiek wątpliwości, dodatkowych pytań, lub gdy potrzebne jest wsparcie, prosimy o kontakt z personelem pokładowym.

During the flight, the cabin crew can provide assistance to passengers with disabilities within the limits defined by our safety procedures. Cabin crew members are unable to assist with tasks such as assistance with eating, provision of medical services, including administration of medication, lift a passenger or providing assistance in the lavatory or with elimination functions. We kindly request that passengers who have requested special assistance remain seated until all other passengers have disembarked. This will allow us to quickly locate and provide special assistance to those who have requested it. If you have any questions or concerns, or if you require assistance, please do not hesitate to contact a member of the cabin crew.

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

TRANSAKCJE BEZGOTÓWKOWE NA POKŁADZIE
Non-cash transactions on board

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

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

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

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

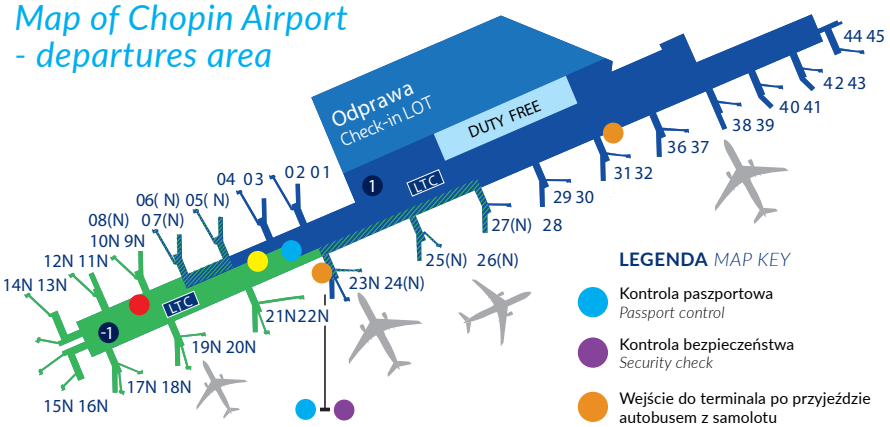
1. Wyjdź z rękawa lub autobusu do terminala
   You arrive to the terminal by bus or by air bridge
2. Udaj się prosto do kontroli bezpieczeństwa
   Please proceed to the security check
3. Przejdź jak najszybciej do bramki, z której odlatuje Twój następny rejs
   Please proceed directly to the gate for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

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

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

MAPA LOTNISKA CHOPINA – poziom odlotów

Map of Chopin Airport - departures area



LEGENDA *MAP KEY*

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

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

- Strefa Non-Schengen *Non-Schengen Zone*

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

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

- Strefa Schengen *Schengen Zone*

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

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

LTC LOT Transfer Center

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

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

TRANSFER DO USA *Transfer to USA*

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

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

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

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

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

OSIPOWICZ & TURKOWSKI
CLINIC

OT.CO CLINIC

SPECJALIŚCI W CHIRURGII I TRANSPLANTACJI WŁOSÓW

SPECIALISTS IN HAIR TRANSPLANTATION AND SURGERY

OT.CO Clinic to renomowane centrum medyczne specjalizujące się w przeszczepie włosów, chirurgii plastycznej, chirurgii twarzowo-szczękowej oraz ginekologii estetycznej. Oferujemy innowacyjne metody transplantacji włosów, takie jak FUE i DHI, które pozwalają uzyskać naturalny wygląd i długotrwałe efekty.
W zakresie chirurgii plastycznej wykonujemy operacje piersi, modelowanie sylwetki i korekcję powiek, pomagając pacjentom poprawić wygląd i samopoczucie. Chirurgia twarzowo-szczękowa obejmuje leczenie wad zgryzu, rekonstrukcje po urazach oraz zabiegi poprawiające funkcję i estetykę twarzy. Ginekologia estetyczna wspiera kobiety w odzyskaniu komfortu i pewności siebie, oferując skuteczne terapie odmładzające i rekonstrukcyjne.
Dzięki zespołowi wykwalifikowanych chirurgów i lekarzy stosujemy zaawansowane technologie, zapewniając pacjentom bezpieczeństwo i trwałe rezultaty. OT.CO Clinic to miejsce, w którym medycyna i estetyka łączą się, aby dbać o zdrowie i wygląd.

OT.CO Clinic is a renowned medical center specializing in hair transplantation, plastic surgery, maxillofacial surgery, and aesthetic gynecology. We offer innovative hair transplant techniques such as FUE and DHI, which ensure a natural appearance and long-lasting results.
In the field of plastic surgery, we perform breast surgeries, body contouring, and eyelid correction procedures, helping patients enhance their appearance and well-being. Our maxillofacial surgery services include treatment of bite disorders, post-traumatic reconstructions, and procedures that improve both the function and aesthetics of the face. Aesthetic gynecology supports women in regaining comfort and confidence, offering effective rejuvenation and reconstructive treatments.
With a team of highly qualified surgeons and doctors, we utilize advanced technologies to ensure patient safety and lasting results. OT.CO Clinic is where medicine and aesthetics come together to care for both health and appearance.

Dr n. med Piotr Turkowski
Dr. Piotr Turkowski, MD, PhD

Specjalista chirurgii plastycznej i chirurgii odtwórczej włosów, współzałożyciel OT.CO Clinic. Posiada wieloletnie doświadczenie w przeszczepach włosów, modelowaniu sylwetki (liposukcja, lipotransfer), chirurgii piersi i twarzy. Swoje umiejętności doskonalił w renomowanych ośrodkach w Europie i Ameryce Południowej pod okiem uznanych specjalistów. Członek międzynarodowych towarzystw chirurgicznych, autor publikacji naukowych oraz badacz nowoczesnych metod leczenia schorzeń włosów. W swojej praktyce łączy innowacyjne technologie z najwyższymi standardami bezpieczeństwa i estetyki.

Specialist in plastic surgery and hair restoration surgery, co-founder of OT.CO Clinic. He has extensive experience in hair transplantation, body contouring (liposuction, lipotransfer), as well as breast and facial surgery. He has honed his skills in renowned medical centers across Europe and South America under the guidance of distinguished specialists. A member of international surgical societies, author of scientific publications, and a researcher of innovative treatments for hair disorders. In his practice, he combines cutting-edge technologies with the highest standards of safety and aesthetics.

Bartycka 24B/U1
00-716 Warszawa - Mokotów

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

22 123 03 33

kontakt@klinikaotco.pl

GRANDHOTEL TIFFI

Luksusowy, pięciogwiazdkowy GrandHotel Tiffi położony jest w samym sercu Iławy, nad Jeziorakiem, najdłuższym jeziorem w Polsce. Kucharze z Włoch i Tajlandii gwarantują niezapomniane wrażenia kulinarne i oryginalne potrawy, a prawdziwą perłą tego miejsca jest Tiffi Spa Dharma z terapeutkami z Tybetu, Indii i Bali, paletą zabiegów orientalnych i ajurwedyjskich. Trzypoziomowa strefa dla dzieci Tiffi Landia zapewni rozrywkę dla najmłodszych pod opieką zespołu animatorek. 1200m^2 strefy eventowo – konferencyjnej gwarantuje doskonałą obsługę konferencji i bankietów. Dojazd do Iławy ułatwia nowoczesny pociąg pendolino (1h40min z Warszawy, 55min z Gdańska).

Serdecznie zapraszamy.

ul. Dąbrowskiego 9 | 14-200 Iława | Poland | tel.: +48 89 651 97 97 | recepcja-ght@tiffi.com | www.grandhotel.tiffi.com
ul. Żeglarska 7 | 10-160 Olsztyn | Poland | tel.: +48 89 555 20 01 | recepcja-tbh@tiffi.com | www.tiffiboutiquehotel.com