

zabierz mnie | take me home

# kaleidoscope



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

## CYPR CYPRUS

A STAR ALLIANCE MEMBER



kaleidoscope 01/2025  
DŁACZEGO WARTO ODWIEDZIĆ: MEDJOLAN | LECIMY NA EGZOTYCZNE WAKACJE | INSPIRUJĄCE GÓRY | NAJCIEKAWSZE POLSKIE MUZEA | CUDOWNA MOC MASAZU | HERBATY ŚWIATA

16+  
ZONE

Relax with Wellness & SPA



15 thematic saunas



# The biggest indoor water park in Europe

30 mins drive from Warsaw

Get your ticket: [parkofpoland.com](http://parkofpoland.com)

# SUNTAGO

SAMSUNG



New land 1200 m<sup>2</sup>



35 slides & more



**S**zanowni Państwo,

jesteśmy zaszczytni, że razem z nami rozpoczynają Państwo kolejny, 96. rok działalności Polskich Linii Lotniczych LOT i mamy nadzieję, że będzie on obfitował w podróże na naszych gościnnych pokładach. W minionym roku, dzięki inauguracji nowych tras, zaprosiliśmy naszych pasażerów do: Taszkontu, Rijadu, Aten, Oradei, Lyonu, Larnaki, Innsbrucka, oraz na Teneryfę.

Polskie Linie Lotnicze LOT nie zwalniają tempa i aktywnie kontynuują rozwój swojej siatki połączeń, prezentując jeszcze więcej możliwości odkrywania świata. Już 3 lutego – jako regularne połączenie – zadebiutuje jedna z najbardziej uwielbianych przez turystów europejskich stolic – portugalska Lizbona. 12 kwietnia zaprosimy Państwa do słynącej z magicznych krajobrazów Islandii, a 16 kwietnia do naszego rozkładu dołączy słoneczna Malta. Z kolei 17 czerwca polski żuraw wylądaje w greckich Salonikach – i to nie koniec fascynujących miejsc, z którymi w 2025 r. połączymy naszych pasażerów. A jest to możliwe m.in. dzięki kolejnym nowym samolotom, które sukcesywnie pozyskujemy do floty PLL LOT.

To ważny rok dla nas wszystkich – od 1 stycznia Polska objęła prezydencję w Radzie Unii Europejskiej i przez sześć miesięcy będzie przewodniczyć jej pracom. Okres prezydencji to także wydarzenia, dzięki którym w centrum uwagi Europy stanie twórczość polskich artystów – o czym m.in. w tym wydaniu naszego magazynu. W tym miejscu należy wspomnieć, że Polskie Linie Lotnicze LOT są dumnym ambasadorem polskiej kultury i sztuki na świecie. Dlatego też niezmiennie w najbliższych 12 wydaniach *Kaleidoscope* przybliżymy czytelnikom najciekawsze koncerty, spektakle, wystawy, dzieła literackie i filmowe.

Bez względu na to, czy czytają Państwo te słowa w samolocie, rozpoczynając fascynującą wyprawę, czy towarzyszymy Państwu na etapie planowania kolejnych, wymarzonych przygód – w imieniu swoim, pracowników oraz współpracowników życzymy wspaniałych podróży pod skrzydłami Polskich Linii Lotniczych LOT w 2025 r.



ENG

Dear Ladies and Gentlemen,

We are honoured to kick off another year - our 96th - of operations at LOT Polish Airlines. We look forward to a year filled with memorable journeys on our welcoming flights. Last year, we introduced new routes to Tashkent, Riyadh, Athens, Oradea, Lyon, Larnaca, Innsbruck, and Tenerife. LOT Polish Airlines continues to expand its network, providing even more opportunities to explore the world. On 3 February, we'll be launching a regular connection to the captivating city of Lisbon, one of Europe's most cherished tourist destinations. On 12 April, we invite you to discover the stunning landscapes of Iceland, followed by Malta's sunny shores on 16 April. Then, on 17 June, the Polish crane will be landing in Thessaloniki, Greece. And this is just the beginning of the exciting destinations we will be connecting you to in 2025. This expansion is made possible by the new aircraft we are gradually adding to our fleet. 2025 is a landmark year for Poland as we assume the Presidency of the Council of the European Union for six months. This period will shine a spotlight on Polish culture and art across Europe, including events featured in this issue of our magazine. LOT Polish Airlines is proud to serve as an ambassador of Polish culture and art worldwide. In the next 12 issues of *Kaleidoscope*, we'll continue to introduce you to the most captivating concerts, shows, exhibitions, literary works, and films. Whether you're reading this on a flight, embarking on an exciting adventure, or planning your next dream destination, on behalf of my team and colleagues, I wish you wonderful journeys under the wings of LOT Polish Airlines in 2025.

**Z lotniczym pozdrowieniem**

Best regards

p.o. Prezesa Zarządu  
Acting CEO

**dr Tomasz Ludwicki**

Członek Zarządu ds. Operacyjnych  
Chief Operating Officer

**Dorothea Dmucha**



**K**iedy u nas za oknem jest szaro i ponuro, a dzień kończy się, zanim na dobre się zaczął, moje myśli spontanicznie i radośnie wędrują w stronę Azji. Kuszą wspomnieniami i atrakcjami, jakie tam na mnie czekają, chociażby w takiej Tajlandii; na samo wspomnienie oszałamiającej różnorodności street foodu moje kubki smakowe ogarnia rodzaj ekscytacji. Zielone curry, massaman curry, pad thai, tom yam, świeży sok z mango czy mrożona kawa to wizje uczt, której z trudem się opieram. Zaraz potem pojawiają się masaże – wciąż pamiętam, jak jednego dnia zafundowałam seans każdej partii mojego ciała od stóp po głowę, wzbudzając salwy śmiechu personelu. Ale trudno się od tego nie uzależnić, skoro kosztuje grosze i tak cudownie relaksuje. Cenię spokój tamtejszych świątyni pogrążonych w skupieniu i medytacji, gdzie choć na chwilę można się odciąć od wrażeń. Kocham łatwość, z jaką podróżuje się po tym kraju, i przygody, które wymuszają częste zmiany planów, bo tutaj lepiej nie mieć żadnego. I po prostu robić to, na co mamy ochotę. Wreszcie wyspy, których jest ponad tysiąc – moje najświeższe odkrycie, gdzie każdy może znaleźć swój własny raj. Ja ten stan osiągnęłam na Phi Phi Don, w sławnym archipelagu z rajską MayaBeach, która zagrała w filmie *Plaża* z Leonardem DiCaprio. Tam doświadczyłam przyjemności spędzenia czasu w jednym miejscu. Przez 10 dni nie ruszyłam się z wybranego spontanicznie ośrodka, gdzie dzieliłam czas między plażę, snorklowanie, restaurację i salon masażu. I rozumiałam, że mniej znaczy więcej przyjemności, relaksu, zabawy, błogości i ciekawych rozmów z przygodnie poznanymi ludźmi. O pomysłach na ucieczkę przed zimą w tropiki piszemy w tym wydaniu *Kaleidoscope*. I sami się Państwo przekonacie, jak trudno będzie się i Wam im oprzeć.

ENG

When the outside world turns dreary and the days seem to shrink, my thoughts inevitably drift to the vibrant allure of Asia, particularly Thailand.

The vivid memories and the promise of future experiences draw me in. I'm captivated by the vibrant street food scene, a culinary adventure that tantalizes my taste buds. The mere thought of green curry, massaman curry, pad thai, tom yam, fresh mango juice, and iced coffee ignites a craving within me. Then there are the massages, a blissful indulgence that I can't resist. I still chuckle at the memory of a full-body massage that had the staff in stitches. These affordable and incredibly relaxing treatments are truly addictive. The serene

### ***Kocham łatwość, z jaką podróżuje się po Tajlandii, i przygody, które wymuszają częste zmiany planów, bo tutaj lepiej nie mieć żadnego.***

What I cherish most about Thailand is the effortless travel and the spontaneous adventures that unfold, constantly surprising and delighting. The best approach is to let go of rigid plans and simply follow your instincts.

temples offer a peaceful sanctuary, a place to meditate and escape the noise of the world. What I cherish most about Thailand is the effortless travel and the spontaneous adventures that unfold, constantly surprising and delighting. The best approach is to let go of rigid plans and simply follow your instincts. With more than a thousand islands offering countless personal paradises, my recent discovery - Phi Phi Don, part of the famous archipelago featuring the stunning Maya Beach - captured my heart. I relished the luxury of staying put for ten days, dividing my time between the beach, snorkeling, dining, and occasional massages. This experience taught me a valuable lesson: less truly is more. More relaxation, more fun, more bliss, and more meaningful connections with the people I encountered.



*Agnieszka Frenus*  
redaktor naczelna | editor in chief



AVIATOR  
SWISS MADE WATCHES



Nr ref. V.3.36.2.294.4 PL  
Cena: 6600 PLN

**POLSKA**

**EDYCJA**

*Douglas*

POLSKA EDYCJA III



**SWISS  
MADE**

Oficjalny dystrybutor w Polsce

**POLJOT** 

Igańska 24 Warszawa • Polska • +48 22 879 97 93  
Lista salonów sprzedaży na [www.aviatorwatch.ch](http://www.aviatorwatch.ch)





70

**What's on**

**8 Wydarzenia kulturalne**  
Cultural events

**Travel**

**18 Podróż życia:**  
**Egzotyczne wakacje**  
Journey of a lifetime:  
Exotic vacation

**28 Dlaczego warto**  
**odwiedzić Mediolan**  
Why? Milan

**34 Inspiracje: lecimy na narty**  
Inspirations:  
we're going skiing!

**40 Dlaczego warto**  
**odwiedzić Cypr**  
Why? Cyprus

**46 Polska: najciekawsze muzea**  
My Poland: the most  
interesting museums

**56 Travel a LOT: jet lag**

**Science**

**64 Masaże**  
Massages

**Good Food**

**70 Herbaty świata**  
Teas of the world

**Trends**

**80 Must have**

**84 Dobry adres**  
Good Address

**kaleidoscope**

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

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



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

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

**REKLAMA:**  
Chief Commercial Officer  
**Michał Helman**

Sales Director  
**Katarzyna Nowakowska**  
t. +48 692 440 118

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

Coordinator  
**Edyta Brzezicka**

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

**DYSTRYBUCJA:**  
Director of Distribution and Subscriptions  
**Tomasz Kałuża**  
[Burda Media Polska sp. z o.o.](http://BurdaMediaPolska.pl)

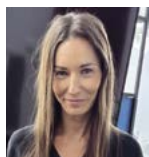
lane's



A SENSORY JOURNEY AWAITS YOU.

LANE'S  
Krakowskie Przedmieście 42/44, Warszawa  
[www.lanesbar.com](http://www.lanesbar.com)

# 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*







## *Film* / Film

### GENIALNA SKANDALISTKA

A Brilliant Scandalist

**Przez wiele miesięcy uczyłam się śpiewu, brałam lekcje języka włoskiego. Chciałam być w tym tak precyzyjna, jak to tylko możliwe. Uczyniłam jej ból swoim bólem. Łączy nas etyka pracy i samotność. To dla mnie bardzo osobisty projekt – powiedziała w jednym z wywiadów Angelina Jolie po premierze *Marii Callas*. Hollywoodzka gwiazda za rolę legendarnej śpiewaczki operowej właśnie została nominowana do Złotych Globów. Czy dostanie statuetkę, przekonamy się 5 stycznia, a film trafi do polskich kin na początku lutego.**

"It took many months of singing classes. Months of just getting the singing down, then the Italian classes, and then the voice – doing all these things like her. You try to be precise. I don't want to speak too much about it because it's too personal, but there's definitely a loneliness and a work ethic. I'm an imperfect person, but I work very hard, and she does," said Angelina Jolie in an interview after the premiere of *Maria Callas*. The Hollywood star has just been nominated for a Golden Globe for her role as the legendary opera singer. We will find out on January 5th whether she will receive the statuette. The film will hit Polish cinemas in early February.

*Maria Callas*, reż. Pablo Larrain



### SUBTELNE MOMENTY

Subtle Moments

**Propozycja dla wrażliwców. Tych dwoje na zdjęciu powyżej połączył wypadek samochodowy. Od momentu, kiedy Almut (Florence Pugh) i Tobiasa (Andrew Garfield) wspólnie trafiają na pogotowie, zaczyna się...**

A suggestion for the sensitive. The two individuals in the photo above were brought together by a car accident. Almut (Florence Pugh) and Tobias (Andrew Garfield) arrive at the emergency room and then...

*Sztuka pięknego życia*, reż. John Crowley



## PARIS

### ARTYSTYCZNY PORTRET CHIN

Artistic Portrait of China

Tylko do 3 lutego paryskie Pompidou pokazuje prace współczesnych artystów z Chin. Są wśród nich: filmy, obrazy, rzeźby, instalacje i fotografie, w których odbijają się przemiany społeczno-gospodarcze zachodzące w ostatnich latach w Państwie Środka.

Until February 3, the Pompidou Centre in Paris is showcasing works by contemporary Chinese artists. The exhibition features films, paintings, sculptures, installations, and photographs that reflect the socio-economic changes that have taken place in China in recent years.

*China. A new generation of artists*, Centre Pompidou, Paryż, do 3.02.2025



## LONDON

**Jeśli chcecie dowiedzieć się czegoś więcej na temat kariery brytyjskiej modelki Naomi Campbell – ta wystawa zaspokoi waszą ciekawość.**

If you want to learn more about the career of British model Naomi Campbell, this exhibition will quench your curiosity.

*Naomi. In Fashion*, V&A South Kensington, Londyn, do 6.04.2025

Na wystawie eksponowane są m.in. buty i stroje, które modelka prezentowała podczas pokazów mody.

The exhibition features shoes and outfits that the model showcased during fashion shows.



## KRAKOW

### WRAŻLIWY KRONIKARZ

Sensitive Chronicler

Na krakowskim Wawelu można oglądać prace Tadeusza Kuntzego, jednego z najwybitniejszych XVIII-wiecznych artystów, który dokumentował życie mieszkańców Rzymu. Wśród eksponatów: obrazy, rysunki, szkice oraz gwasze polskiego twórcy.

At the Wawel in Krakow, you can view the works of Tadeusz Kuntze, one of the most outstanding 18th-c. artists, who documented the lives of the inhabitants of Rome. The exhibition includes paintings, drawings, sketches, and gouaches by the Polish artist.

*Oko malarza. Tadeusz Kuntze (1727-1793)*, Zamek Królewski na Wawelu, do 2.03.2025

*Cudowne rozmnożenie chleba i ryb*, Tadeusz Kuntze  
The miraculous multiplication of loaves and fishes, Tadeusz Kuntze





## NIE BÓJ SIĘ!

Don't Be Scared

Pop w klasycznym wydaniu i teksty o radzeniu sobie z lękami

– Franz Ferdinand wraca z nowym krążkiem. Utworów będzie można posłuchać na żywo już 25 lutego podczas koncertu zespołu w warszawskim klubie Progresja.

Classic pop and lyrics about confronting fears – Franz Ferdinand is back with a new album. The songs will be performed live on February 25 during the band's concert at the Progresja club in Warsaw.

*The Human Fear*, Franz Ferdinand, Domino Records

## HOŁD

Tribute

Ponieważ nieoficjalne wersje tego albumu krążyły w internecie od lat, uznaliśmy, że najbardziej stosowne będzie zaprezentowanie światu oficjalnej wersji ważnej dla Mac Millera płyty – tak rodzina zmarłego w 2018 r. rapera tłumaczy wydanie tego krążka.

"Given that unofficial versions of the album have circulated online for years, we felt it most appropriate to present an official version of the project to the world," explains the family of rapper Mac Miller, who passed away in 2018, regarding the release of the album.

*Balloonism*, Mac Miller, Warner



## PODRÓŻ EMOCJONALNA

Emotional Journey

Oto ścieżka dźwiękowa do biograficznego musicalu Robbiego Williamsa – *Better Man*, który właśnie trafił do polskich kin. Album zawiera utwory, które towarzyszą piosenkarzowi w jego artystycznej drodze.

This is the soundtrack to Robbie Williams' biographical musical *Better Man*, which has just been released in Polish cinemas. The album features songs that have accompanied the singer throughout his artistic journey.

*Better Man*, Robbie Williams, Sony Music Entertainment

REKLAMA



**Teatr** im. J. Słowackiego  
**w Krakowie**

# Justine & Juliette

tekst i reżyseria: Emma Hütt

obsada: Lidia Bogaczówna, Anna Tomaszewska

Bilety na [www.teatrkrakowie.pl](http://www.teatrkrakowie.pl)

Tylko dla dorosłych 



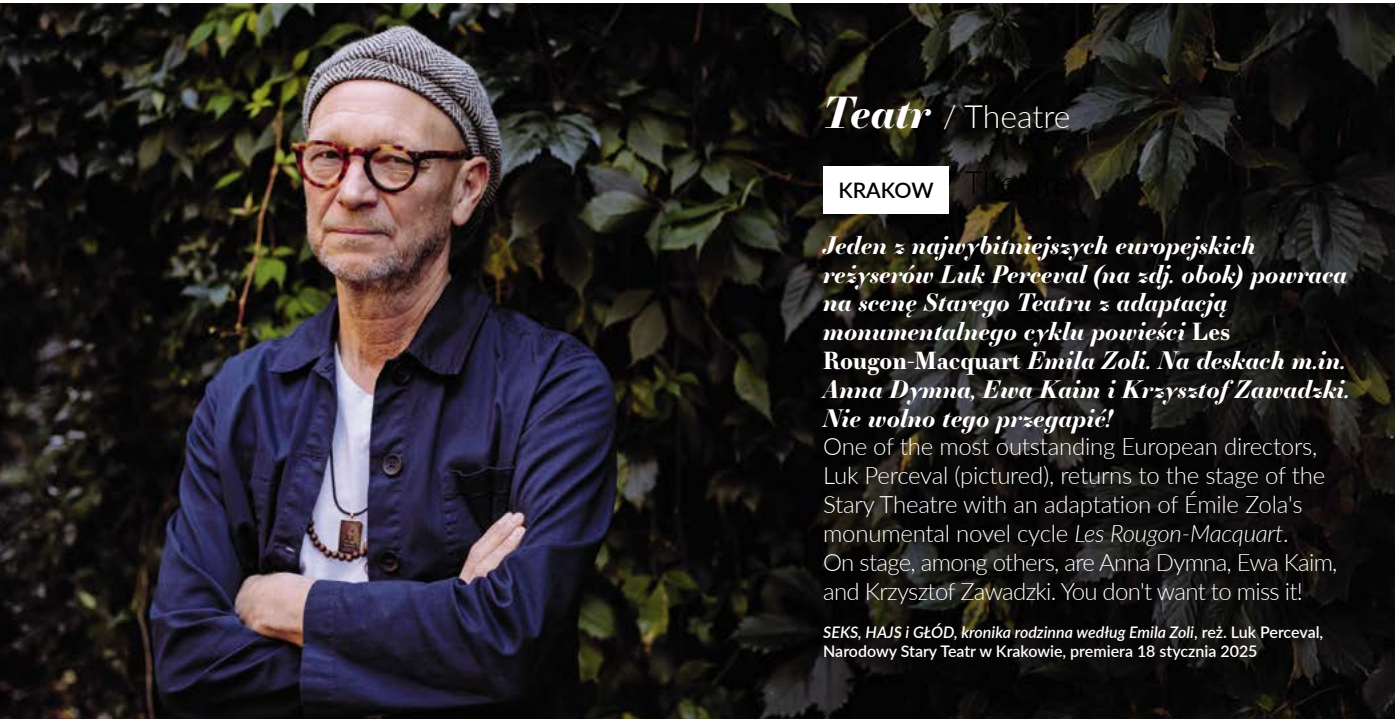
FUNDACJA WSPÓŁPRACY  
POLSKO-NIEMIECKIEJ  
STIFTUNG  
FÜR DEUTSCH-POLNISCHE  
ZUSAMMENARBEIT



KRAJOWY  
PLAN  
ODBUDOWY

Sfinansowane przez  
Unię Europejską  
NextGenerationEU





## Teatr / Theatre

KRAKOW

**Jeden z najwybitniejszych europejskich reżyserów Luk Perceval (na zdj. obok) powraca na scenę Starego Teatru z adaptacją monumentalnego cyklu powieści Les Rougon-Macquart Emila Zoli. Na deskach m.in. Anna Dymna, Ewa Kaïm i Krzysztof Zawadzki. Nie wolno tego przegapić!**

One of the most outstanding European directors, Luk Perceval (pictured), returns to the stage of the Sary Theatre with an adaptation of Émile Zola's monumental novel cycle *Les Rougon-Macquart*. On stage, among others, are Anna Dymna, Ewa Kaïm, and Krzysztof Zawadzki. You don't want to miss it!

SEKS, HAJŚ I GŁÓD, kronika rodzinna według Emila Zoli, reż. Luk Perceval, Narodowy Stary Teatr w Krakowie, premiera 18 stycznia 2025

## Książki / Books

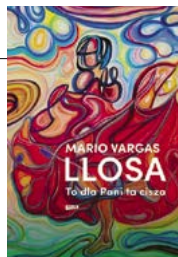
### PRZEWODNIK PO UCZUCIACH

Guide to Feelings

Tym razem noblista John Maxwell Coetzee w swoich opowiadaniach przygląda się kobietom. Z czułością, ale bez patosu pisze o potrzebie wolności, bliskości, ale też o strachu i nienawiści. Mamy tu mężatkę, która na nowo odkrywa swoją kobiecość i seniorkę przeżywającą drugą młodość. Jest też pewna rowerzystka, która musi poradzić sobie ze strachem. I jest Elizabeth Costello, która...

This time, Nobel Prize winner J.M. Coetzee focuses on women in his stories. With tenderness, yet without sentimentality, he delves into themes of freedom, intimacy, fear, and hatred. In this work, we encounter a married woman rediscovering her femininity, an elderly woman experiencing a second youth, a cyclist grappling with fear, and Elizabeth Costello, who...

Nadzieja, John Maxwell Coetzee, Znak



### ZMYSŁY I DEMONY

Senses and Demons

**Ktoregos dnia znawca tańca Toño Azpilcueta słyszy, jak na gitarze gra Lalo Molfino. Postanawia dowiedzieć się czegoś więcej o nieznanym wirtuozie. Jednak gitarzysta znika bez śladu. Dlaczego? Obsesyjne poszukiwanie prawdy prowadzi Toña w szemrane zaułki Limy. Llosa znów udowadnia, że jak mało kto potrafi budować napięcie i uwodzić czytelnika zmysłowymi opowieściami o poszukiwaniu tzw. szczęścia.**

One day, dance expert Toño Azpilcueta hears Lalo Molfino playing the guitar and is captivated by the unknown virtuoso. Determined to learn more about him, Toño embarks on a quest, only to find that the guitarist has vanished without a trace. Why? Toño's obsessive search for answers leads him through the shadowy alleys of Lima. In this work, Llosa once again demonstrates his mastery in building tension, drawing readers in with sensual tales of the search for happiness.

To dla Pani ta cisza, Mario Vargas Llosa, Znak

### WEWNĘTRZNE PĘKNIĘCIA

Internal Fractures

**Bohaterowie prozy amerykańskiej pisarki Lorrie Moore to zwykle pogubieni samotnicy, których uwiera życie. Tak jest i tym razem. Dostajemy kilka obrazów nieszczęśników sportretowanych jednak z takim humorem i dystansem, że trudno się oderwać od ich historii.**

**Opowiadania zdobyły tytuł Książki Roku w rankingu New York Timesa.**

The protagonists in the prose of American writer Lorrie Moore are often lonely, disillusioned individuals tired of life. This collection is no exception. Through several vivid portraits of unfortunate characters, Moore presents them with such humor and detachment that it's hard to look away.

The stories earned the title of Book of the Year in the *New York Times* ranking.

Ptaki Ameryki, Lorrie Moore, Wydawnictwo Czarne



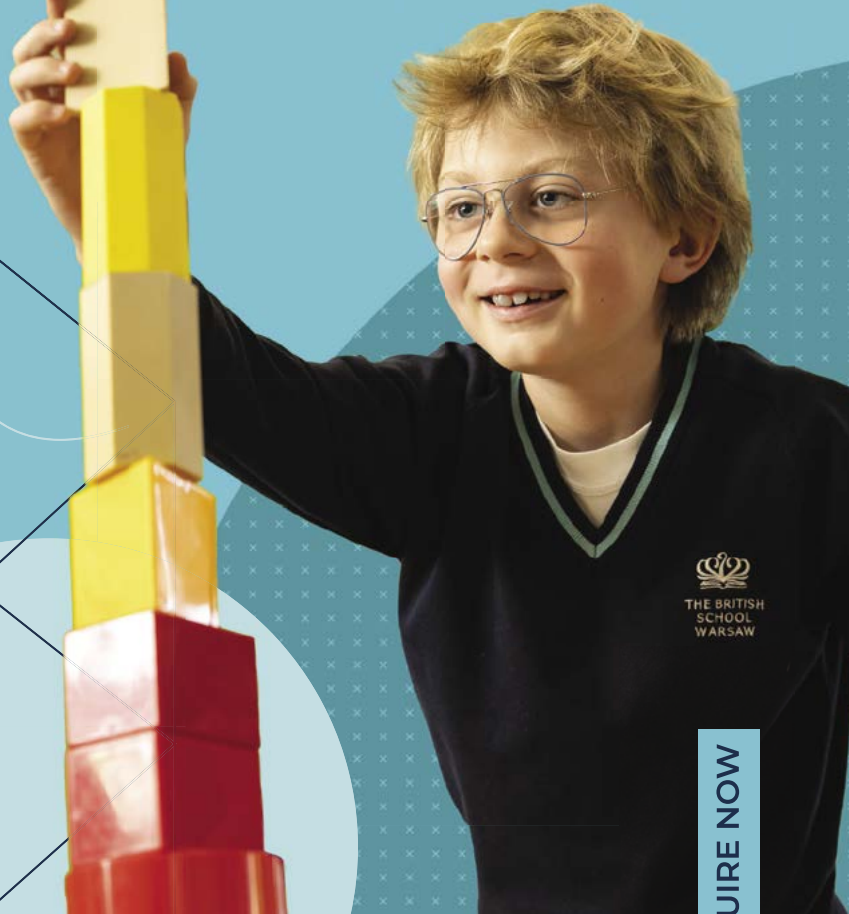


THE BRITISH SCHOOL  
WARSAW  
A NORD ANGLIA EDUCATION SCHOOL

CREATE YOUR

FUTURE

Discover Warsaw's top  
international school



JOHN BRETT  
SCHOOL PRINCIPAL



The purpose of education is to prepare young people for the future.

Our school is helping students develop the skills and capacities they will need to thrive in that future, whatever it holds.



THE BRITISH SCHOOL  
WARSAW

ENQUIRE NOW



thebritishschool.pl



1



3

WARSAW

## SZTUKA NADMIARU

The Art of Excess

Miks struktur, logotypów, billboardów, kształtów, reklam, plakatów i motywów zaczerpniętych z popkultury lat 90. – prace artysty wizualnego Łukasza Gawrona skłaniają do wyruszenia w drogę emocjonalnych wspomnień i fascynacji. W swoich wielkoformatowych dziełach, tworzonych na przestrzeni ostatnich lat, Gawron wykorzystuje... tylną część naczepy tira. Dzięki temu zabiegowi stawia pytania o znaczenie tego symbolu w naszym życiu. Prace artysty były prezentowane na wystawach m.in. w Berlinie, Paryżu, Sztokholmie czy Bazylei. Znajdują się też w zbiorach Muzeum Śląskiego, gdzie są eksponowane w ramach wystawy polskiego malarstwa po 1945 r.

A blend of structures, logos, billboards, shapes, advertisements, posters, and motifs drawn from 90s pop culture – the works of visual artist Łukasz Gawron invite us on a journey of emotional memories and fascinations. In his large-format pieces, created over the past years, Gawron uses the rear part of a truck trailer as his canvas. By incorporating this symbol, he poses questions about its significance in our lives. Gawron's works have been showcased in exhibitions in Berlin, Paris, Stockholm, and Basel, among others. They are also part of the collections at the Silesian Museum, where they are featured in an exhibition of Polish painting post-1945.

Prace Łukasza Gawrona (na zdjęciach obok i powyżej) można też oglądać na stronie warszawskiej Gauger Art Gallery: [gauger.gallery](http://gauger.gallery).

Łukasz Gawron's works (pictured on the left and above) can also be viewed on the website of the Warsaw-based Gauger Art Gallery: [gauger.gallery](http://gauger.gallery).



2

**1. Divine Messenger,** akryl, szablon, blacha, 200 x 125 cm

*Divine Messenger*, acrylic, stencil, sheet metal, 200 x 125 cm

**2. Toxic Positive,** akryl, szablon, aluminium, 140 x 130 cm

*Toxic Positive*, acrylic, stencil, aluminum, 140 x 130 cm

**3. Joy Delivery,** akryl, szablon, aluminium, 120 x 130 cm

*Joy Delivery*, acrylic, stencil, aluminum, 120 x 130 cm

# ORLEN GRA Z WOŚP

## ORLEN PLAYS WITH WOŚP

ORLEN dołączył do sponsorów Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy i wesprze zbiórkę na rzecz onkologii i hematologii dziecięcej. ORLEN stawia na zdrowie dzieci, a o wszelkich działaniach z Orkiestrą firma będzie informować na bieżąco.

ORLEN has joined the sponsors of the Grand Finale of the Great Orchestra of Christmas Charity and will support the fundraising for pediatric oncology and hematology. The company is going to focus on children's health and will keep you updated on the Orchestra's activities.

26 stycznia 2025 roku odbędzie się 33. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, którego motywem przewodnim zostało bezpieczeństwo i zdrowie dzieci. Celem zbiórki jest wsparcie onkologii i hematologii dziecięcej. Dzięki zebranym środkom Fundacja WOŚP planuje zakupić najnowocześniejszy sprzęt diagnostyczny dla placówek w całym kraju.

– Nie mogło nas tutaj zabraknąć. Realizujemy różne programy i projekty, które wspierają aktywność i rozwój młodego pokolenia, ale nie możemy zapomnieć o dzieciach, które mierzą się z najpoważniejszym wyzwaniem – ciężką chorobą. Mamy nadzieję, że dzięki sprzętowi medycznemu, który zostanie kupiony za zebrane podczas zbliżającego się Finału pieniądze, codzienność dzieci, ich rodziców oraz lekarzy stanie się choć trochę łatwiejsza i pozwoli tym małym bohaterom powrócić do zdrowia – mówi **Ireneusz Fafara**, Prezes Zarządu ORLEN.

„Ponad 70 procent klientów i klientek powiedziało nam jasno, że jest oczywiste, że ORLEN powinien grać z WOŚP. Utwierdziło nas to w przekonaniu, że dołączenie do największej akcji charytatywnej w kraju to słuszna decyzja. Jest dla nas bardzo ważne, żeby dzieci w Polsce miały największy dostęp do kompleksowej i nowoczesnej opieki zdrowotnej” – podkreśla **Lidia Kotucka**, Dyrektor Wykonawcza ORLEN ds. Sponsoringu.

Przez cały styczeń 2025 roku na stacjach paliw ORLEN (własnych i franczyzowych) będzie można wesprzeć zbiórkę, wrzucając pieniądze do puszek skarbonek WOŚP ustawionych przy kasach. ORLEN zachęci również swoich pracowników do aktywnego zaangażowania w wolontariat.

Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy to największa i ciesząca się największym zaufaniem organizacja charytatywna w Polsce. W ciągu 32 Finałów WOŚP zebrała blisko 2,3 miliardy złotych i kupiła ponad 73 tysiące urządzeń.



The 33rd Grand Finale of the Great Orchestra of Christmas Charity will be held on 26 January. The focus this year is on children's safety and health. The goal of the fundraiser is to support pediatric oncology and hematology. The funds raised will enable the WOŚP Foundation to purchase state-of-the-art diagnostic equipment for healthcare facilities nationwide.

“We couldn't pass up this opportunity. We implement various programs and projects that support the activities and development of the younger generation, but we cannot overlook those children facing the greatest challenge – serious illness. We hope that the medical equipment purchased with the funds raised during the upcoming Finale will make the daily lives of children, their parents, and doctors a little easier and help these young heroes on their path to recovery”, says **Ireneusz Fafara**, President of the Management Board of ORLEN.

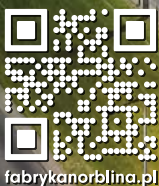
“Over 70 percent of our customers clearly told us that it was only natural for ORLEN to support WOŚP. This confirmed our belief that joining the largest charity event in the country was the right decision. It is extremely important to us that children in Poland have the widest possible access to comprehensive and modern healthcare”, emphasizes **Lidia Kotucka**, ORLEN's Executive Director for Sponsorship.

Throughout January 2025, ORLEN petrol stations (both owned and franchised) will offer customers the opportunity to support the collection by donating to the WOŚP money boxes placed at the checkouts. ORLEN will also encourage its employees to actively engage in volunteering.

The Great Orchestra of Christmas Charity is the largest and most trusted charity in Poland. Over the course of 32 WOŚP Finals, it has raised nearly PLN 2.3 billion and purchased over 73,000 medical devices.

# BEST ENTERTAINMENT IN WARSAW. LIVE MUSIC, BARS & RESTAURANTS.

51/53 Żelazna Street, Warsaw







amarBEIRUT  
Lebanese Fusion

Bibi's  
LIVE BAR

Blue Cactus

BOCCA



Dusty  
History

DORKEY  
SHOE

FOOD TOWN  
WINE & COFFEE

FOOD TOWN  
BARS



MOXO

Paradiso

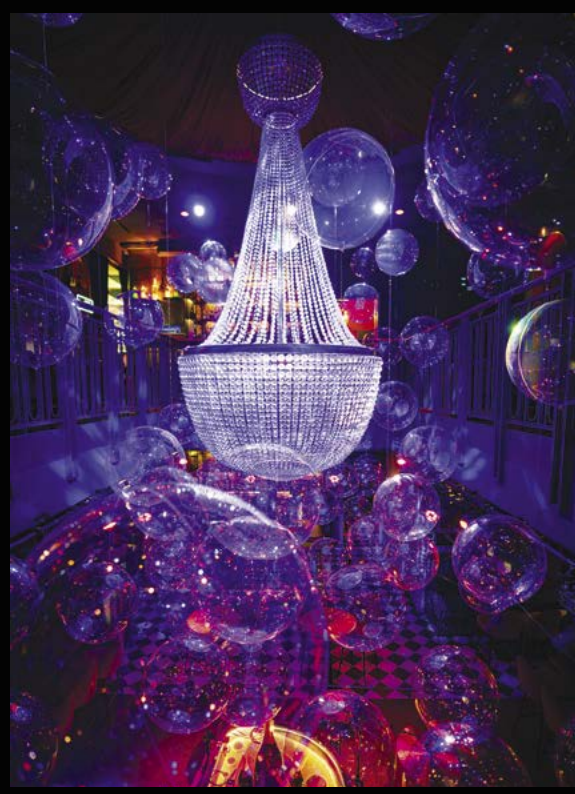
THE  
Riverside  
LIVE BAR

ON THE GEAR

WAGA PIWO

WINE  
HIST

WIŚNIEWSKI



FABRYKA  
NOR  
BLINA



Langkawi Sky Bridge, czyli most zawieszony na wysokości 660 m n.p.m. Ma 125 m długości i jest jednym z najdłuższych mostów wiszących na świecie.

The Langkawi Sky Bridge is a suspension bridge located 660 meters above sea level. Stretching 125 meters in length, it is one of the longest suspension bridges in the world.

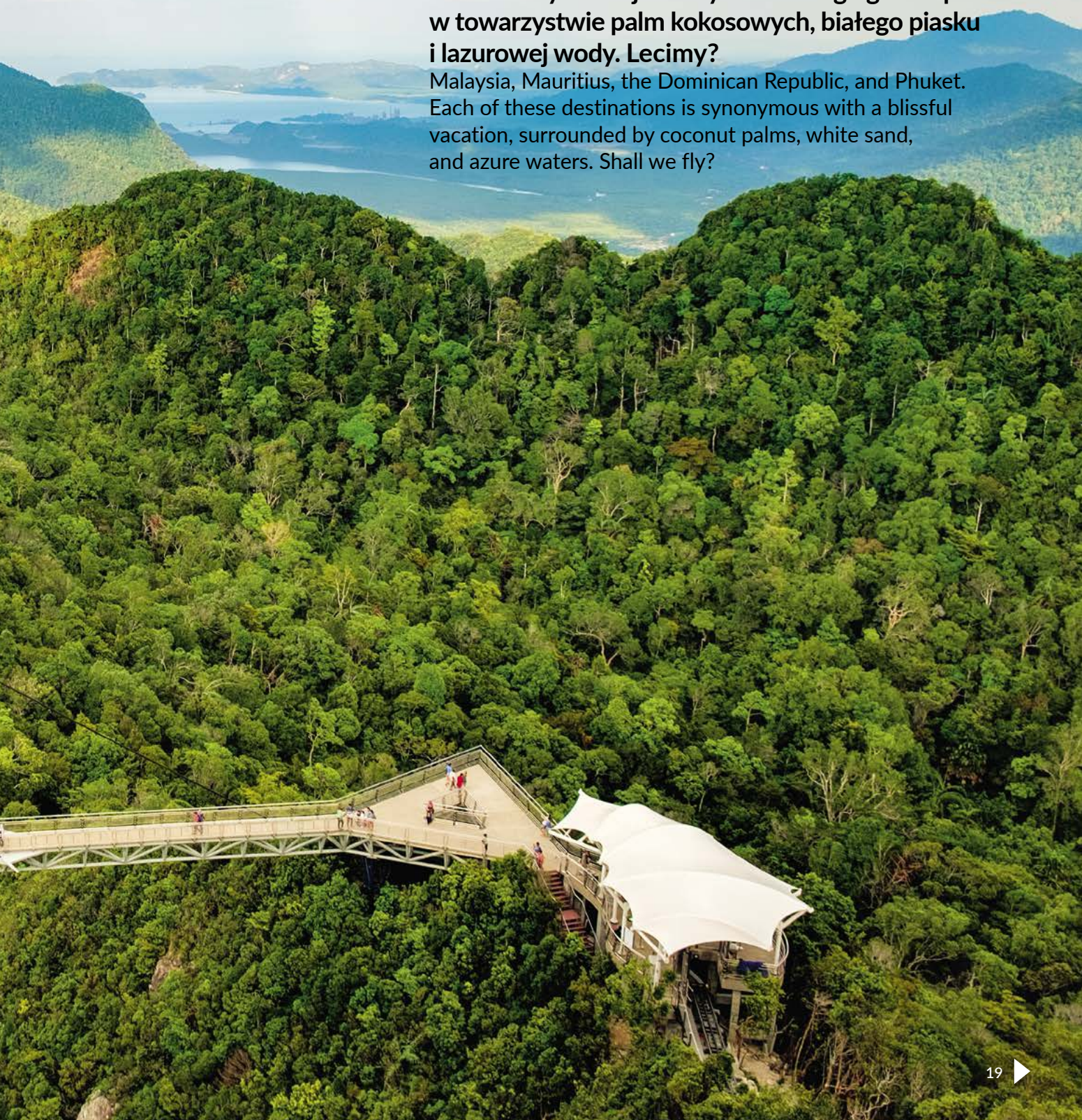
# W STRONĘ SŁOŃCA

## TOWARDS THE SUN

**Malezja, Mauritius, Dominikana, Phuket**

**- każde z tych miejsc to synonim błęgiego urlopu  
w towarzystwie palm kokosowych, białego piasku  
i lazurowej wody. Lecimy?**

Malaysia, Mauritius, the Dominican Republic, and Phuket.  
Each of these destinations is synonymous with a blissful  
vacation, surrounded by coconut palms, white sand,  
and azure waters. Shall we fly?





LANGKAWI, MALEZJA/MALAYSIA

## *Witajcie w dżungli* *Welcome to the jungle*

tekst | by **MARIANNA KUCHARSKA**

PL

Archipelag Langkawi to jedna z największych atrakcji Malezji. Składa się ze 104 wysp na Morzu Andamańskim, a największa z nich nosi taką samą nazwę jak cały archipelag. Jest niemal całkowicie zalesiona dżunglą i lasami namorzynowymi. Jednocześnie pokrywają ją strome góry o fantastycznych kształtach, często schodzące wprost do morza, tworząc malownicze zatoki przypominające fiordy. Geologiczne walory archipelagu zostały wpisane jako jeden ze Światowych Geoparków na listę UNESCO. Z ukształtowania terenu skorzystano, budując Langkawi Sky Bridge, czyli most zawieszony na wysokości 660 m n.p.m. – ma 125 m długości. Można do niego dotrzeć, wyjątkowo wjeżdżając kolejką linową Sky Cab na górę Machinchang. Widoki na dżunglę i Morze Andamańskie są stamtąd obłędne. Na Langkawi plaż nie brakuje, a najbardziej znane z nich to Pantai Cenang i Pantai Tengah. Atrakcją nie do pominięcia jest też Seven Wells złożone z siedmiu naturalnych basenów zasilanych przez wodospad.



**Nasi kerabu z niebieskiego ryżu (kolor z płatków kwiatów klitorii ternateńskiej), kurczaka, ryby i jajka.**

Nasi kerabu is made with blue rice (colored by the petals of the Clitoria ternatea flower), along with chicken, fish, and egg.

ENG

The Langkawi Archipelago is one of Malaysia's top attractions. Comprising 104 islands in the Andaman Sea, the largest island shares the name of the archipelago. It is almost entirely covered by jungle and mangrove forests, while steep, jagged mountains often descend directly into the sea, creating picturesque bays that resemble fjords. The geological significance of the archipelago has earned it a spot as one of UNESCO's World Geoparks. The terrain also supports the Langkawi Sky Bridge, a 125-m bridge suspended 660 metres asl. Visitors can access it via the Sky Cab cable car, which takes them up Mount Machinchang. From the bridge, the views of the jungle and the Andaman Sea are breathtaking. Langkawi also boasts numerous beautiful beaches, with Pantai Cenang and Pantai Tengah being the most famous. Another must-see attraction is Seven Wells, a series of seven natural pools fed by a waterfall.

**USE YOUR  
TIME IN THE  
REAL WORLD  
SAVE THE  
DATE FOR**

**10  
EDITION**

**impact'25  
14-15 MAY**

**POZNAŃ / WIELKOPOLSKA**

**TOP SPEAKERS**



**ANNA LEMBKE**



**FRANCIS FUKUYAMA**



**HUMA ABEDIN**



**ANNE APPLEBAUM**



**JENS STOLTENBERG**



**MARTIN WOLF**



**MARK LEONARD**



**BUY TICKET**



1



2

**1. Wodospad Chamarel leży w Black River Georges National Park, w południowo-zachodniej części wyspy.**

Chamarel Falls is located in the Black River Gorges National Park, in the southwestern part of the island.

**2. Plaże na Mauritiusie są isticie bajkowe: szerokie i pokryte białym piaskiem.**

The beaches in Mauritius are truly like a fairytale: wide expanses of white sand stretch as far as the eye can see.

MAURITIUS

## *Między palmowymi zagajnikami*

*Between palm groves*

tekst | by MAGDA ŻELAZOWSKA

PL

Mark Twain napisał, że „Mauritius został stworzony, zanim powstał raj, i posłużył jako model jego budowy”.

I trudno nie zgodzić się z pisarzem. Pas białego piasku łagodnie przechodzi tu w turkusowe wody oceanu. Bezkrzes wybrzeża osławiają malownicze wzgórza i palmowe zagajniki, w których można się schronić z kapeluszem, sokiem lub rumem – drugim po wymarłym ptaku dodo towarem eksportowym, z którego słynie wyspa. Ale to nie wszystko – niewielki Mauritius (45 km szerokości i 65 km długości) położony na Oceanie Indyjskim w Archipelagu Maskarenów otoczony jest pierścieniem rafy koralowej, który – z wyjątkiem portowego Port Louis i południowego Gris Gris – szczerlnie chroni przybrzeżne wody przed morskimi drapieżnikami. Flic en Flac, czyli urocza wioska na zachodnim wybrzeżu, może się pochwalić promenadą z barami i sklepikami z pamiątkami. A po owoce, ryby i skorupki, bananowe chipsy, wodę kokosową czy chrupki obficie posypane curry chadzą się na tutejsze stragany. W parku Casela, 5 km od Flic en Flac, można zaś odwiedzić hodowlę blisko 150 ptaków z całego świata.

ENG

Mark Twain once wrote, "Mauritius was made first and then Heaven, and that Heaven was copied after Mauritius". It's

hard to disagree. Here, a strip of soft white sand gently melts into the turquoise waters of the ocean. The vast coastline is framed by picturesque hills and lush palm groves, offering the perfect spot to relax with a hat on, sip a refreshing juice, or a glass of rum – the island's second most famous export after the dodo. But there's more to Mauritius than its beauty. This small Indian Ocean island in the Mascarene Archipelago (45 km wide and 65 km long) is encircled by a protective ring of coral reefs. These reefs, except near the capital, Port Louis, and the southern Gris Gris cliffs, shield the coastal waters from sea predators. The charming west-coast village of Flic-en-Flac boasts a vibrant promenade lined with bars and souvenir shops. For a taste of local flavour, you can try fresh fruit, fish, shellfish, banana chips, coconut water, or crisps generously sprinkled with curry at one of several stalls. Just 5 km from Flic-en-Flac, in Casela Park, you can visit a bird breeding farm that houses nearly 150 species from all over the world.



Zaplanuj kolejne

CORALOVE **LATO**'25

**TURCJA**

**GRECJA**

**HISZPANIA**

**BUŁGARIA**





**CYPR**

**EGIPT**

**TUNEZJA**

Tylko teraz  
największy  
WYBÓR OFERT

**Skorzystaj  
Z PROMOCJI!**

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





**Dominikana słynie z hucznych parad organizowanych podczas karnawału (w tym roku 12–13 lutego).**

The Dominican Republic is famous for its vibrant parades held during Carnival, which this year will take place on February 12–13.

**Poniżej: Wyspa Cayo Levantado położona we wschodnim regionie Dominikany.**

Below: Cayo Levantado Island, located in the eastern region of the Dominican Republic.

**ENG**

While the tourist hubs of the Dominican Republic are known for their stunning coastal beaches, such as those in Puerto Plata and Punta Cana, the interior of the country is equally captivating with its mountainous terrain, rich history, and diverse landscapes. The highest peak, Pico Duarte, rises 3,101 metres asl, making it the tallest mountain in the Caribbean. The country is home to 16 national parks, which protect a variety of ecosystems, including tropical forests, mangroves, caves, underground lagoons, coral reefs, savannas, and swamps. Add to that salt lakes, waterfalls, and dozens of pristine coastal islands, and it becomes clear that the natural wonders of the Dominican Republic offer much more than just beach vacations. The Dominican Republic is the second most populous country in the Caribbean after Cuba, and the island of Hispaniola, which it shares with Haiti, is home to over 20 million people. This should come as no surprise. After all, the island was the setting of events that dramatically shaped history. Hispaniola was the first landfall for Europeans, with Christopher Columbus arriving here in 1492. About 40 km west of Puerto Plata, La Isabela (est. 1493) was the first European settlement in the Americas. The country's capital, Santo Domingo, founded just three years later, holds the distinction of being the oldest continuously inhabited city in the New World.

**PUNTA CANA, DOMINIKANA/  
THE REPUBLIC OF DOMINICANA**

## *Historia raju*

*History of paradise*

tekst | by **MAGDALENA RUDZKA**

**PL**

Choć turystyczne centra Dominikany znajdują się na pełnym spektakularnych plaż wybrzeżu, m.in. w Puerto Plata czy Punta Cana, wewnątrz kraju jest górzyste, ciekawe i różnorodne. Najwyższy szczyt Pico Duarte ma 3101 m n.p.m. i nie ma sobie równych na całych Karaibach. W kraju jest też 16 parków narodowych chroniących lasy tropikalne i namorzynowe, jaskinie, podziemne laguny, rafy koralowe, sawanny czy bagna. Dodajmy do tego strome jeziora, wodospady oraz dziesiątki dziewiczych przybrzeżnych wysepek – pozostanie na plaży to przy tym bogactwie zaniedbanie. Dominikana jest drugim po Kubie najludniejszym państwem Karaibów, a wyspę Haiti (dawniej zwaną Hispaniolą), na której leży, zamieszkuje ponad 20 mln ludzi. Nic dziwnego, bo była miejscem wydarzeń, które zmieniły bieg historii. To właśnie do Hispanioli dotarli pierwsi Europejczycy, pod dowództwem Kolumba. Położona ok. 40 km na zachód od Puerto Platy La Isabela była pierwszą europejską osadą na kontynencie amerykańskim, powstała w 1493 r. A dzisiejsza stolica Dominikany – Santo Domingo – jest tylko 3 lata młodsza i dzierży tytuł najstarszego zachowanego miasta w Nowym Świecie.

## **Republika Dominikańska to rajskie plaże, bajeczne kurorty oraz fascynująca historia i bezcenna przyroda.**

The Dominican Republic is home to heavenly beaches, fabulous resorts, fascinating history, and priceless natural beauty.





# LITTLE DUTCH

*— enjoy the little things —*

POZNAJ  
NOWE KOLEKCJE  
ZABAWEK

Forest Friends  
*Fairy Garden*

*To te chwile, gdy twoje dziecko,  
pochłonięte zabawą, odkrywa, poznaje,  
doświadcza, jest szczęśliwe...*

Odkryj zabawki Little Dutch  
w dobrych sklepach z artykułami dla dzieci.

Oficjalny dystrybutor marki w Polsce:  
[www.kidsinspirations.pl](http://www.kidsinspirations.pl)

Zajrzyj na nasz Instagram

 [little\\_dutch\\_polska](https://www.instagram.com/little_dutch_polska)



1

PHUKET, TAJLANDIA/THAILAND

## Aktywny relaks

Active relaxation

tekst | by AGNIESZKA MICHALAK

PL

Plaże z szerokimi połaciami białego piasku okolonymi palmami kokosowymi, zalesione tropikalną roślinnością wzgórz, wapienne klify, plantacje kauczukowców i nerkowców, parki i rezerваты, spektakularne wodospady i wszędybolskie makaki – walory Phuket, czyli największej wyspy Tajlandii, można wymieniać bez końca. Nie bez powodu każdego roku na tę andamańską perłę przybywa blisko 3 mln turystów. Siłą Phuket jest ogromny wybór możliwości aktywnego wypoczynku – bez problemów można tu zorganizować rozmaite formy nurkowania (np. przy rafach koralowych na wschód od Phi Phi Don), wspinaczkę skalną (poszarpane klify Krabi), golfa, wreszcie pływanie kajakiem, jachtem lub łodzią po miejscowych jaskiniach (np. wikingów – z malowidłami naskalnymi) lub po prostu od wyspy do wyspy. A jest ich tu, na Morzu Andamańskim, ok. 200 – polecam rajskie Phi Phi Islands, gdzie zjecie przepyszne owoce morza. ■



2

**1. Takimi kolorowymi łódkami można pływać między wyspami Phi Phi.**

You can sail between the Phi Phi Islands on these colorful boats.

**2. Tajskie curry z kraba i liści betelu podawane z makaronem ryżowym – spróbujcie koniecznie na Phuket.**

Thai curry with crab and betel leaves, served with rice noodles – be sure to try it in Phuket.

ENG

With its wide stretches of white sand beaches framed by coconut palms, hills blanketed in tropical vegetation, limestone cliffs, rubber and cashew plantations, parks, reserves, spectacular waterfalls, and the constant presence of macaques, the advantages of Phuket, Thailand's largest island, are endless. No wonder nearly 3 million tourists flock to this "Andaman Pearl" every year. Phuket's appeal lies in its wide range of active leisure options. Whether you're interested in exploring the coral reefs east of Phi Phi Don (the largest of the Phi Phi islands), rock climbing on the jagged cliffs of Krabi, playing golf, or enjoying kayaking, yachting, or boating in caves (such as the Viking Caves with ancient rock paintings), you won't be disappointed. The island is also surrounded by about 200 smaller islands in the Andaman Sea. The Phi Phi Islands are particularly heavenly, offering not only stunning views but also delicious seafood. ■



**Oferta LOT we współpracy z biurami podróży**

LOT offer in cooperation with travel agencies

Sprawdź  
Check

[LOT.COM](https://www.lot.com)



CROWNE PLAZA®

AN IHG® HOTEL

WARSAW - The HUB

## A MODERN HOTEL IN THE HEART OF WARSAW

IHG  ONE  
REWARDS

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.

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



Do 13 kwietnia 2025  
można oglądać wystawę  
woskiego designu *Forme  
Mobile* w Triennale Milano.  
You can visit the Italian design  
exhibition *Forme Mobile*  
at the Triennale Milano  
until April 13, 2025.

# Mediolan

## MILAN

**Stolica Lombardii to miasto znakomitych scen teatralnych, zachwycającej architektury, ale też mody i sztuki.**

**Kto raz tu zawita, chce bywać częściej.**

The capital of Lombardy is a city known for its excellent theater stages, stunning architecture, as well as fashion and art. Anyone who visits once will be eager to return.

tekst / by **MARIANNA KUCHARSKA**



*Nawet z kanałami i knajpkami jest najbardziej klimatyczną dzielnicą Mediolanu.  
Even with its canals and charming pubs, it is the most atmospheric district in Milan.*



### RELAKS PRZED ZWIEDZANIEM RELAXATION BEFORE SIGHTSEEING

W XVIII w. Mediolan znajdował się pod panowaniem Habsburgów i nie licząc przerwy w czasach napoleońskich, austriackie wpływy utrzymywały się tam aż do drugiej połowy XIX w. Być może dlatego wielu twierdzi, że miastu brakuje włoskiej duszy. Na pewno jednak nie brakuje tu miejsc do relaksu – na zdj. jedno z nich, czyli otwarty w 2018 r. park Biblioteca degli Alberi. In the 18th century, Milan was under Habsburg rule, and, with a brief interruption during the Napoleonic era, Austrian influence remained until the second half of the 19th century. Perhaps that's why many say the city lacks an "Italian soul." However, there is certainly no shortage of places to relax. Pictured here is one such spot: the Biblioteca degli Alberi park, which opened in 2018.

### MAŁE CO NIECO

#### A LITTLE SOMETHING

Mediolan stoi pyszną kuchnią. Czego spróbować na pewno? Risotto alla milanese z szafranem (podsmażane na smalcu); zestawu mięs podawanego z kapustą w bułce (na zdj.), czyli cassoeula, czy sycącej zupy minestrone alla milanese. W dobie karnawału serwuje się tu też pączuszki frittelle. Milan is full of delicious cuisine. What should you definitely try? Risotto alla Milanese with saffron (fried in lard), a platter of meats served with cabbage in a bun (pictured), or the hearty Minestrone alla Milanese soup. During Carnival, Frittelle doughnuts are also a local treat.





***XIX-wieczny pasaż Wiktora Emanuela II – tu kupicie torebkę Louis Vuitton, perfumy od Gucciego, sukienkę i garnitur od Prady, ale też napijecie się kawy.***

The 19th-century Vittorio Emanuele II Gallery is the perfect place to buy a Louis Vuitton bag, Gucci perfume, or a Prada dress, but it's also an ideal spot to enjoy a coffee.

Jeśli lecicie do Mediolanu na zakupy, to tylko w styczniu, kiedy zaczyna się przeceny. Potrwają do połowy lutego.  
 If you're flying to Milan for shopping, make sure to go in January, when the sales begin. They last until mid-February.



**DOBRCZE ZAPROJEKTOWANE**  
 WELL DESIGNED

Co roku w kwietniu w mieście Rho pod Mediolanem odbywa się Design Week (7-13.04.2025). Tematem przewodnim nadchodzącej edycji jest: *Connected Worlds*. Organizatorzy chcą zwrócić uwagę m.in. na kształt generatywnego designu i wpływu sztucznej inteligencji na artystów.  
 Every year, Design Week (April 7-13, 2025) takes place in the city of Rho, near Milan. The theme of the upcoming edition is "Connected Worlds." The organizers will pay special attention to the role of generative design and the impact of AI.



## DUMA MIASTA THE PRIDE OF THE CITY

To właśnie w XIV-wiecznej katedrze Narodzin św. Marii 26 maja 1805 r. koronowano na króla Włoch Napoleona (był nim przez dziewięć lat). Gotycka, bogato zdobiona świątynia należy do największych kościołów na świecie. Z jej dachu (można wejść po 251 schodach albo wjechać windą) rozpościera się zachwycający widok na miasto.

It was in the 14th-century Cathedral of the Nativity of St. Mary that Napoleon was crowned King of Italy on May 26, 1805, a title he held for nine years. This Gothic, richly decorated cathedral is one of the largest churches in the world. From its roof (reachable by climbing 251 steps or taking the elevator), visitors can enjoy a view of the city.



## PRZY ZAMKU SFORZÓW AT CASTELLO SFORZESCO

Początki parku Sempione sięgają XIV w., kiedy książęta Visconti, władający wtedy Mediolanem, założyli tu prywatny ogród. W XV w., za panowania rodu Sforzów, park został rozbudowany. Dziś w tutejszym amfiteatrze odbywają się koncerty, na mostku Ponte delle Sirenette powstają instagramowe sesje zdjęciowe, a do Akwariarium Miejskiego ustawiają się kolejki dzieciaków.

The origins of Parco Sempione date back to the 14th c., when the Visconti princes, who ruled Milan at the time, established a private garden here. In the 15th c., during the reign of the Sforza family, the park was expanded. Today, the park hosts concerts in its amphitheater, serves as the backdrop for numerous Instagram photo sessions on the Ponte delle Sirenette bridge, and attracts long lines of children eager to visit the Municipal Aquarium.

REKLAMA

## RESTAURACJA

# enoteka

— W A R S Z A W S K A —

## Na Rynku Nowego Miasta w Warszawie

## Autorska kuchnia Marcina Więcka



SCAN ME

więcej / more: [enotekawarszawska.pl](http://enotekawarszawska.pl)



## Milan Design Week to jedno z najważniejszych wydarzeń w branży designu na świecie.

Milan Design Week is one of the most important events in the design industry worldwide.

### MOŻE TEATR?

MAYBE THEATRE?

Piccolo Teatro Di Milano to jedna z najważniejszych włoskich scen. Teatr założył w 1947 r. wybitny reżyser Giorgio Strehler, który zrealizował w nim blisko 200 spektakli. Co w repertuarze? Do 16 lutego można zobaczyć przedstawienie *Zorro* (na zdj. poniżej), w którym reżyser Antonio Latella stawia pytania o społeczne zagrożenia w XXI w. The Piccolo Teatro di Milano is one of Italy's most important stages. The theater was founded in 1947 by the renowned director Giorgio Strehler, who produced nearly 200 performances there. What's on? Until February 16, you can see the performance of *Zorro* (pictured below), in which director Antonio Latella explores social threats in the 21st century.



### ŁUK POKOJU THE ARCH OF PEACE

Jego kształt jest wzorowany na tym francuskim. I nic w tym dziwnego, bo pomysłodawcą i fundatorem obydwu łuków był Napoleon. Budowę rozpoczęto w 1807 r., a ukończono 31 lat później. Dumnie stoi w centrum Piazza Sempione. Its design is modeled after the French Arc de Triomphe, and it's no surprise, as both arches were conceived by Napoleon. Construction began in 1807 and was completed 31 years later. The Arch stands proudly in the center of Piazza Sempione.



### SŁODKA CHWILA SWEET MOMENT

Wspominałam o tym, że na pasażu Wiktora Emanuela II zrobicie zakupy w luksusowych butikach i wypijecie kawę.

A najlepiej zamówić ją w zestawie z którymś z ciastek serwowanych w stylowej cukierni Marchesi 1824. Polecam spróbować m.in. tradycyjnego włoskiego panettone nadziewanego kremem z kawałkami orzecha laskowego.

I mentioned that in the Galleria Vittorio Emanuele II, you can shop in luxury boutiques and enjoy a coffee. The best way to enjoy it is with one of the cakes served at the stylish Marchesi 1824 confectionery.

I recommend trying the traditional Italian panettone filled with cream and hazelnut pieces.

*Spróbuj* / Taste it

POLECAJĄC  
**LOT**  
PLANNED AIRLINES

**Połączenia**  
Connections

**WAW** → **MXP**  
WARSAWA                      MEDIOLAN

Sprawdź  
Check

**LOT.COM**



# Say Hello



## ThinkPhone<sup>25</sup> by Motorola

**Niezawodny, odporny na cyberzagrożenia i zawsze pod ręką, aby budować jeszcze lepszy biznes – taki jest nowy ThinkPhone<sup>25</sup>.**

Pewność jutra i niezawodność są w biznesie kluczowe, a wszystkie urządzenia muszą pracować jak części dobrze naoliwionej maszyny. Także smartfony, które przestały służyć tylko do dzwonienia i są codziennym narzędziem pracy. Dlatego nowego ThinkPhone<sup>25</sup> zaprojektowaliśmy tak, aby służył Ci w 100% przez 100% czasu jaki poświęcasz na pracę. Aramidowa obudowa posiada **certyfikaty IP68 oraz MIL-STD-810H**, samo urządzenie jest częścią ekosystemu przydatnego w efektywnym prowadzeniu biznesu.

## Funkcjonalność i bezpieczeństwo

ThinkPhone<sup>25</sup> to więcej niż pierwszy lepszy smartfon z oferty dla firm. Skupiliśmy się w nim na integracji kluczowych rozwiązań sprzętowych z usługami, tworząc odporną na zagrożenia, ale jednocześnie elastyczną platformę telekomunikacyjną. Dzięki **Smart Connect** błyskawicznie połączysz ThinkPhone<sup>25</sup> ze swoim laptopem z Windows, współdzieląc ekran i przysyłając pliki jednym gestem. **Kamerę 4K** wykorzystasz do prowadzenia szkoleń lub prezentacji. **Izolowany sprzętowy moduł bezpieczeństwa** pozwoli ochronić wrażliwe dane, a platforma **ThinkShield For Mobile** idealnie sprawdzi się w środowisku pracy wymagającym wsparcia ze strony działu IT.

## Oferta skrojona dla każdego biznesu

ThinkPhone<sup>25</sup> wraz z pakietem Business Edition jest odpowiedzią na potrzeby firm, które oczekują od smartfonów niezawodności na każdym kroku. W standardzie otrzymasz kompletny zestaw sprzedażowy (ładowarkę, etui, ochronę ekranu i zestaw słuchawkowy) oraz rozszerzoną do 36 miesięcy gwarancję. Eksperti firmy Motorola pomogą w doborze oferty – możesz wybrać m.in. nasze autorskie rozwiązanie MDM, szeroki zakres personalizacji ThinkPhone<sup>25</sup>, narzędzia do zaawansowanej kontroli oraz szerokie wsparcie assistance.

**Reliable, cyberattack-proof, and always at the ready to build an even better business - that's what the new ThinkPhone<sup>25</sup> is all about.**

Certainty about tomorrow and reliability are key in business, and all devices have to run like parts of a well-oiled machine. This includes smartphones, which have evolved beyond just calling tools to become essential everyday work instruments. That's why we designed the new ThinkPhone<sup>25</sup> to work for you at 100% for 100% of the time you dedicate to your business. Its aramid body is **IP68 and MIL-STD-810H certified**, and the device itself is part of an ecosystem that helps you run your business smoothly.

## Functionality and Security

The ThinkPhone<sup>25</sup> is more than just another business smartphone. We've focused on integrating key hardware solutions with services to build a resilient yet flexible telecom platform. **Smart Connect** creates an instant link between your ThinkPhone<sup>25</sup> and your Windows notebook so you can seamlessly share your screen and transfer files with a single gesture. Use the **4K camera** to conduct a training session or a presentation. The **isolated hardware security module** helps protect sensitive data, and the **ThinkShield for Mobile** platform is ideal for environments that require IT support.

## Tailored for every business

The ThinkPhone<sup>25</sup> paired with the Business Edition bundle addresses the needs of companies that require reliability every step of the way. The standard option includes the complete sales bundle (a charger, case, screen protector, and headset) as well as an extended 36-month warranty. Motorola experts will help you choose the best additions like our proprietary MDM solution, a wide range of ThinkPhone<sup>25</sup> customizations, advanced control tools, and extensive assistance.



Zeskanuj  
i dowiedz się więcej



# CAŁE GÓRY PIĘKNA

## A WHOLE MOUNTAIN OF BEAUTY

**Mróz szczypie w policzki, pod nartami skrzypi miękki śnieg, a majestatyczne szczyty otulone słońcem wydają się jeszcze piękniejsze niż zwykle. Czas zacząć zimowy urlop!**

The frost nips at your cheeks, soft snow crunches beneath your skis, and the majestic peaks, bathed in sunlight, appear even more stunning than usual. It's the perfect moment to begin your winter vacation!





**Krvavec to ośrodek narciarski  
w słoweńskich Alpach  
Kamnicko-SaWińskich.**

Krvavec is a ski resort located  
in the Slovenian  
Kamnik-Savinja Alps.



**Powyżej:  
Poiana Braşov, czyli  
ośrodek narciarski  
położony na wysokości  
ok. 1020 m n.p.m.  
w pobliżu miasta  
Braşov w Rumunii.**

Above: Poiana Braşov is a ski resort situated at an altitude of approximately 1,020 m asl, near the city of Braşov in Romania.

**Po lewej: Lodowiec  
Matanuska  
w amerykańskim stanie  
Alaska. Ma 43 km  
długości i 6,4 km  
szerokości.**

Left: Matanuska Glacier, located in the U.S. state of Alaska, is 43 kilometers long and 6.4 kilometers wide.

Góra Kirkjufell na półwyspie Snæfellsnes (zachodnie wybrzeże Islandii). W pobliżu znajduje się miasteczko Grundarfjörður. Kirkjufell Mountain, located on the Snæfellsnes Peninsula on the west coast of Iceland, is near the town of Grundarfjörður.





**Szczyt Matterhorn  
w Alpach Pennińskich.  
Położony jest na granicy  
między Szwajcarią  
a Włochami.**

Matterhorn, a prominent peak in the Pennine Alps, is located on the border between Switzerland and Italy.



**Powyżej: Schronisko i trasy narciarskie na Hali Miziowej na północnym stoku Pilska w Beskidzie Żywieckim (1230–1310 m n.p.m.).**

Above: The shelter and ski trails at Hala Miziowa are located on the northern slope of Pilsko in the Żywiec Beskids, at an altitude of approximately 1,230–1,310 m asl.

**Po prawej: Lofoty, czyli archipeląg na Morzu Norweskim. Znajduje się u północno-zachodnich wybrzeży Norwegii.**

Right: Lofoten, an archipelago in the Norwegian Sea, is located off the northwest coast of Norway.





1 2



3



poleca | recommends

**Monika  
Pieczychlebek**

Purser

Jeleniogórzanka, związana z LOT-em od ponad 6 lat, obecnie szefowa pokładu. Jestem ekstrawertyczką, a dobry humor i żarty towarzyszą mi każdego dnia.

Ukończyłam studia hotelarskie.

Interesuję się podróżami, fotografią oraz językiem hiszpańskim.

W podróżach kocham chwile z dobrą kawą i pięknymi widokami wśród osób mi bliskich.

I am a Jelenia Góra resident with over six years of experience at LOT Polish Airlines. Outgoing and with a love for laughter and good humor, I hold a degree in hotel studies.

I am passionate about travel, photography, and the Spanish language. When I'm not working,

I enjoy savouring a good cup of coffee, admiring beautiful views, and spending quality time with my loved ones during my travels.



**1. Czego spróbować na Cyprze?**

M.in. sałatki z grillowanym serem halloumi.

What should you try in Cyprus?

For example, salads with grilled halloumi cheese.

**2. Uliczka na starówce w Nikozji.**

A street in the old town of Nicosia.

**3. Statek piracki, który czai się w pobliżu mostu Miłości niedaleko miejscowości Ajia Napa.**

A pirate ship that lurks near the Bridge of Love, close to Ayia Napa.

# Mój Cypr

## MY CYPRUS

**Słodki, słoneczny, zawsze piękny i pyszny.  
Po 9 latach od zakończenia studiów na Uniwersytecie  
w Nikozji Wyspa Afrodyty nadal jest dla mnie  
pełna zaskakujących miejsc.**

Sweet, sunny, always beautiful, and delicious  
– nine years after graduating from the University of Nicosia,  
the Island of Aphrodite continues to surprise me.



### MIĘDZY WĄSKIMI ULICZKAMI

#### LOST IN THE LABYRINTH

Na zdjęciu najstarsza część stolicy Cypru – Nikozji, nad którą góruje meczet Selima, czyli dawna gotycka katedra św. Zofii zbudowana w XIII w. Miasto nadal pozostaje jedyną na świecie podzieloną stolicą, z częścią północną (turecką) i częścią południową (cypryjską). Tzw. Zielona Linia, czyli strefa buforowa kontrolowana przez siły pokojowe, przecina niemal sam środek starego miasta. W Nikozji nie przegapcie m.in. Bramy Famagustiańskiej, pomnika Wolności oraz Shacolas Tower z przepięknym widokiem na okolicę.

Warto się też pogubić w wąskich uliczkach nieopodal katedry św. Jana. This photo captures the heart of Nicosia, Cyprus, with its oldest quarter dominated by the Selim Mosque, which was once the Gothic Cathedral of St. Sophia. Nicosia is a unique city—it's the world's only divided capital, split between the Turkish-controlled north and the Greek Cypriot south. The Green Line, a UN-patrolled buffer zone, slices through the very core of the city. To truly experience Nicosia, wander through its narrow, winding streets. Be sure to visit iconic landmarks like the Famagusta Gate, the Freedom Monument, and the Shacolas Tower, which offers panoramic views of the city. For a deeper connection to its history, explore the area around the Cathedral of St. John.



## CO PRZYWIEŹĆ Z CYPRU

### WHAT TO BRING FROM CYPRUS

Polecam znakomitą oliwę, np. tłoczoną we wsi Choirokoitia – Erotokritos Olive Oil, a także bakławę, mieszanki aromatycznych przypraw (tymianek, mięta, rozmaryn, oregano, szalwia oraz majeranek). Zachwyci was tutejsze rękodzieło: koronki, trzcinowe kosze lub talerze na owoce (na zdj.).

I recommend excellent olive oil, for example, pressed in the village of Choirokoitia – Erotokritos Olive Oil, as well as baklava, a mixture of aromatic spices (thyme, mint, rosemary, oregano, sage and marjoram).

You will be delighted by the local handicrafts: lace, reed baskets or fruit plates (pictured).

**Warto wiedzieć /**  
Worth knowing

## MAGICZNA LARNAKA

### MAGICAL LARNACA

Położony na południowym wschodzie Cypru kurort to synonim wakacyjnego luzu, w który wprowadzi was ciągnąca się wzdłuż wybrzeża promenada z rzędami palm, kafejkami i tawernami oraz portem, gdzie pysznie zjecie. Zachęcam też do odwiedzenia Słonego Jeziora (na zdj. poniżej) – to miejsce upodobały sobie flamingi. Kolejnym miejscem nie do zlekceważenia jest meczet Hala Sultan Tekke położony nad brzegiem tego akwenu – to najważniejsza islamska świątynia na wyspie.

Located in the south-east of Cyprus, the resort is synonymous with holiday relaxation. The coastal promenade, lined with palm trees, cafes, and taverns, invites you to unwind. The nearby port offers delicious dining experiences. A must-visit is the Salt Lake, a haven for majestic flamingos. Adjacent to the lake, the Hala Sultan Tekke mosque stands as the island's most significant Islamic temple.



### *Larnaka to świetna baza wypadowa do zwiedzania innych zakątków Wyspy Afrodyty.*

Larnaca is an excellent base for exploring other corners of the Island of Aphrodite.



## CUDOWNA ŚWIĄTYNIA

### MIRACULOUS TEMPLE

Cerkiew św. Łazarza (wejście do świątyni obok na zdj.) jest jednym z najwspanialszych przykładów architektury bizantyjskiej na Cyprze. Została wzniesiona w IX w. w miejscu grobu Łazarza, który po wskrzeszeniu przez Chrystusa trafił na Cypr, gdzie do końca życia pozostawał biskupem Kition (dawna nazwa Larnaki).

The Church of St. Lazarus is one of Cyprus' most stunning examples of Byzantine architecture. Built in the 9th century, it stands on the site where Lazarus, resurrected by Christ, was laid to rest. After his resurrection, Lazarus became the Bishop of Kition, the ancient name of Larnaca.



# THAMES BRITISH SCHOOL WARSAW

## INTERNATIONAL SCHOOL

- A leading international school in Warsaw that offers the full complement of education from 2,5 to 18.
- Fully accredited to deliver the Cambridge International Curriculum to Primary, Secondary (IGCSE) and High School (A LEVEL).
- Authorised to deliver the International Baccalaureate Diploma Programme (IB DP).
- Teachers are qualified, experienced and native level speakers of English.
- More than 50 nationalities. International and multicultural atmosphere.
- Six campuses in and around Warsaw: Park Campus, Ochota Campus, Mokotów Primary Campus, Włochy Campus, Piaseczno Campus and Mokotów High School Campus.





**CZYSTA, ZADBANA,  
IDEALNA DLA RODZIN  
Z DZIEĆMI**

CLEAN, WELL-KEPT,  
AND IDEAL FOR FAMILIES  
WITH CHILDREN

Mowa o plaży Nissi w kurorcie Ayia Napa (powyżej). Wiecie, dlaczego tak się nazywa? W języku greckim to słowo oznacza wyspę, co odnosi się do charakterystycznej wysepki, którą dostrzeżecie zaraz po wejściu na plażę. This is Nissi Beach in the resort of Ayia Napa (above). Do you know why it's called Nissi? In Greek, the word means 'island,' referring to the characteristic islet you'll notice as you enter the beach.

***Centrum Rzemiosła  
Cypryjskiego w Nikozji  
organizuje warsztaty  
z ceramiki, haftu  
i rzeźby. Znajduje się tu  
też sklep z rękodziełem.***

The Cyprus Craft Centre in Nicosia organizes workshops in pottery, embroidery, and sculpture, and also features a handicraft shop.



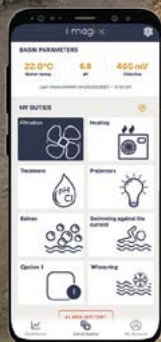
**U PODNÓŻA GÓR  
AT THE FOOT  
OF THE MOUNTAINS**

Festiwal wina na przełomie sierpnia i września, średniowieczny zamek, Muzeum Archologiczne, nadmorska promenada i całkiem sporo takich uroczych podwórek jak to na zdjęciu – to tylko kilka powodów, dla których warto odwiedzić miasto Limassol na południowym wybrzeżu wyspy, u podnóża Gór Trodos. The wine festival at the turn of August and September, the medieval castle, the Archaeological Museum, the seaside promenade, and charming courtyards like the one in the photo—these are just a few of the reasons to visit Limassol, a city on the southern coast of Cyprus, nestled at the foot of the Trodos Mountains.

*Budujemy nie tylko baseny,  
budujemy wspomnienia...*



ORIGINE  
**FRANCE**<sup>®</sup>  
GARANTIE



*Więcej informacji:*

**SMART POOL**



**iMAGI-X**

**FILTRACJA**



**NFX-Line**

**KONSTRUKCJA**



**ŻELBETOWA**



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



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





# *top 9* *najciekawszych* *muzeów*

Most Interesting Museums in Poland

**Dobranoczek, neonów, rogalowe, a nawet brudu – polskie muzea to miejsca tworzone z pasją, doświadczane wszystkimi zmysłami i zachęcające do stawiania pytań.**

A museum of bedtime stories, neon signs, croissants, and even dirt – Polish museums are places crafted with passion, meant to be experienced through all the senses, and designed to spark curiosity and inspire questions.

tekst / by **MAGDALENA RUDZKA**

## POZNAŃ

# Rogalowe Muzeum Poznania

The Poznań Croissant Museum

PL

Mało które polskie miasto dorobiło się własnej kultury kulinarnej. Dwie najśłynniejsze poznańskie potrawy to pyry z gzikiem i rogalie świętomarcińskie. Tej drugiej w całości poświęcone jest Rogalowe Muzeum Poznania na staromiejskim Rynku. To miejsce interaktywne – organizuje m.in. pokazy i warsztaty dla dzieci i dorosłych opisujące co najmniej 150-letnią tradycję wypieku poznańskich rogali. Te prawdziwe mają nadzienie z białego maku i certyfikat miejskiego Cechu Cukierników i Piekarzy. Muzeum podczas pokazów przybliży też poznańską gwarę i renesansową architekturę miasta.

ENG

Poznań is one of the few Polish cities to have developed its own culinary culture. The two most famous dishes from the city are pyry z gzikiem (potatoes with cottage cheese) and rogalie świętomarcińskie (Saint Martin's croissants). The latter is the focus of the Poznań Croissant Museum, located in the heart of the Old Town Market Square. This interactive museum offers a variety of experiences, including shows and workshops for both children and adults, showcasing the city's 150+ years of baking these iconic croissants. The authentic rogalie are filled with white poppy seeds and bear a certificate from the city's Confectioners' and Bakers' Guild. During the exhibits, the museum also highlights the Poznań dialect and the city's rich Renaissance architecture.



## GDYNIA

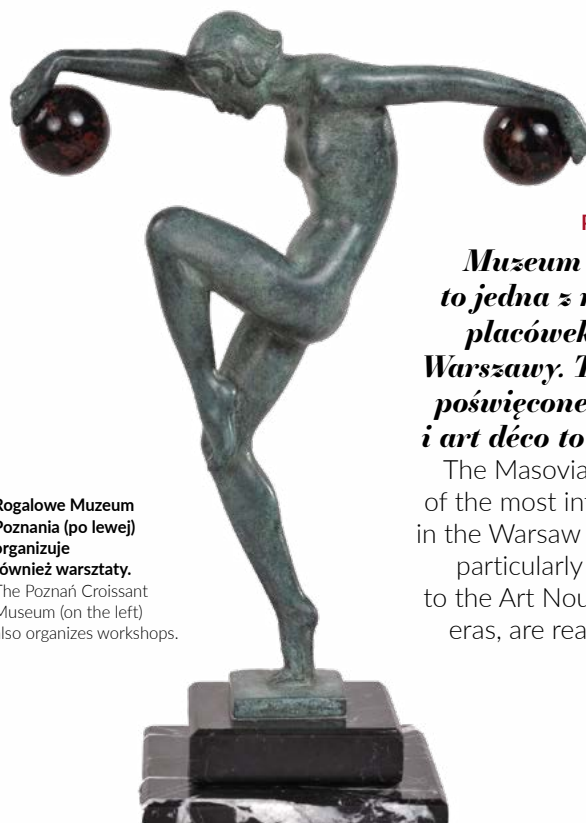
# Muzeum Emigracji Immigration Museum

PL

Mieści się w budynku dawnego Dworca Morskiego w Gdyni. To tutaj, przy Nabrzeżu Francuskim, zawijały transatlantyki, na pokładach których byli również emigranci. Sam budynek jest cennym zabytkiem i częścią Gdynińskiego Szlaku Modernizmu. Ogromna wystawa stała to pierwsza ekspozycja w kraju w tak obszerny sposób opowiadająca historię emigracji z ziem polskich w okresie ostatnich 200 lat. Muzeum ma też ciekawy program wystaw czasowych, które przybliżyły np. podróż na statku Batory.

ENG

Is located in the former Maritime Station building in Gdynia. It was here, at the French Quay, that emigrant ships set sail across the Atlantic. The building itself is of historic significance and forms part of the Gdynia Modernism Trail. The museum's extensive permanent exhibition is the first in Poland to tell the story of emigration from the country over the last 200 years in such a comprehensive way. The museum also hosts a fascinating programme of temporary exhibitions, such as one that explored the journey aboard the Batory.



## PŁOCK

**Muzeum Mazowieckie to jedna z najciekawszych placówek w okolicach Warszawy. Tutejsze wystawy poświęcone epokom secesji i art déco to prawdziwe hity.**

The Masovian Museum is one of the most intriguing institutions in the Warsaw area. Its exhibitions, particularly those dedicated to the Art Nouveau and Art Deco eras, are real crowd-pleasers.

Rogalowe Muzeum Poznania (po lewej) organizuje również warsztaty. The Poznań Croissant Museum (on the left) also organizes workshops.





# SUDEA

## Apartamenty premium z rabatami do 120 000 zł

12 MINUT OD WROCŁAWSKIEGO RYNKU



metraże  
27–151 m<sup>2</sup>



wysokość  
nawet do 4 m



wewnętrzny  
ogród



eleganckie  
części wspólne

OFERTA WAŻNA DO 31.01.2025

**OKRE**

T: 662 782 020

SUDEA.PL

## Muzeum Neonów Neon Museum

**PL** To m.in. dzięki tej placówce neony stały się znowu trendy, a te stare, niegdyś zdobiące większość polskich miast, zostały uznane za ważne elementy historii naszego wzornictwa. Muzeum nie tylko eksponuje neony, ale i zajmuje się ich ochroną, dokumentacją i konserwacją. Jest pierwszą tego typu placówką w Polsce i jedną z nielicznych na świecie. Na wystawie znajduje się ponad sto neonów i instalacji reklamowych. Niektóre z nich były niemal miejskimi ikonami, jak np. „Berlin” na warszawskim MDM-ie czy „kino Relax”, choć w kolekcji są i neony z innych niż stolica miast. To właśnie od uratowanego neonu sklepu Berlin rozpoczęła się w 2005 r. historia kolekcji. Muzeum organizuje też warsztaty edukacyjne i wydało trzy książki o neonach.

**ENG** Thanks to institutions like this one, neon signs have made a comeback, with the old signs that once adorned most Polish cities now recognized as important elements of the history of design. The museum not only displays neon signs but also focuses on their protection, documentation, and conservation. It is the first institution of its kind in Poland and one of very few in the world. The exhibition features over a hundred neon signs and advertising installations, including iconic pieces such as the "Berlin" sign at Warsaw's MDM and the "Relax Cinema" sign, alongside neon signs from cities beyond the capital. The collection's history began in 2005 with the preservation of the Berlin store's neon sign. The museum also offers educational workshops.



ŁÓDŹ

## Muzeum Książki Artystycznej

The Book Art Museum

**PL** Pomysł na to miejsce zrodził się w niewielkiej oficynie Correspondance des Arts od 1980 r. wydającej ręcznie robione książki. Z czasem rozrosło się w instytucję prezentującą zbiory i techniki tworzenia książek artystycznych. W jego kolekcji obejrzymy nie tylko woluminy, ale i urządzenia do druku, czepiania papieru, oprawy czy produkcji czcionek. Są one nadal w praktyce wykorzystywane na warsztatach z typografii czy introligatorstwa. Muzeum Książki Artystycznej jest jedną z nielicznych tego typu placówek na świecie. Przez lata było instytucją prywatną, obecnie jest współprowadzone przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

**ENG** The idea for the Book Art Museum originated in the small publishing house Correspondance des Arts, which had been publishing handmade books since 1980. Over time, it evolved into an institution showcasing collections and techniques for creating art books. Its collection includes not only books but also tools for printing, papermaking, binding, and font production – many of which are still used in practical workshops on typography and bookbinding. The Book Art Museum is one of few institutions of its kind in the world. For many years, it was a private institution, but it is now run in conjunction with the Ministry of Culture and National Heritage.



***W ramach kampanii Akcja Renowacja Muzeum Neonów także odnawia zabytkowe instalacje świetlne.***  
As part of the Renovation Action campaign, the Neon Museum is also working to restore historic light installations.





**OSTOJA**  
CHOBIENCE



● Szczecin 200km | 2:30h

Lotnisko  
Babimost



Warszawa

Chobienice  
Zielona Góra

● Wrocław 170km | 2:10h

● Kraków  
450km | 5h

# WESIELĘ MARZĘ

trzy sale do wyboru: do 250, do 76 i do 40os. | 200 miejsc noclegowych  
ślub w plenerze na dziedzińcu | kolorowe dymy | champagne tower  
lewitujący tort | parking | stajnia | piękne zielone tereny



wejdź na [www.ostojachobienice.pl](http://www.ostojachobienice.pl) i zobacz, jak piękne może być wesele w Wielkopolsce



WARSZAWA/WARSAW

## Centrum Nauki Kopernik

Copernicus Science Centre

PL

To miejsce, gdzie nauka „ożywa”. Otwarte w 2010 r. od początku istnienia przyciąga rzesze odwiedzających w każdym wieku. Ponad 400 zgromadzonych w Centrum eksponatów zachęca do samodzielnego odkrywania zjawisk zachodzących w otaczającym nas świecie. Centrum inspiruje, uczy i nakłania do stawiania pytań. W tym roku zostało wyróżnione Super Certyfikatem dla najlepszego produktu turystycznego województwa mazowieckiego – to jedna z wielu nagród, jakie zdobyło. Do najpopularniejszych tu atrakcji z pewnością należy Planetarium „Niebo Kopernika”, gdzie można odbyć ciekawą podróż po kosmosie, zgłębiając tajemnice Wszechświata. A wszystko dzięki nowoczesnej technologii projekcyjnej. Motto Centrum Nauki Kopernik to: *odkrywaj, myśl, działaj*, i trudno o lepszą rekomendację.

ENG

The Copernicus Science Centre is a place where science "comes alive". Since its opening in 2010, it has attracted crowds of visitors of all ages. With over 400 exhibits, the Centre encourages independent exploration of the phenomena that shape the world around us. It's a place that inspires, educates, and sparks curiosity. This year, the Centre was awarded the Super Certificate for the best tourist product in the Mazovian province, adding to its impressive collection of accolades. One of the most popular attractions is the "Heavens of Copernicus" Planetarium, where visitors can journey through space and explore the mysteries of the Universe, thanks to state-of-the-art projection technology. The motto of the Copernicus Science Centre is: "Discover, think, act," and it's hard to find a better recommendation.



RZESZÓW

*Muzeum Dobranoczek to miejsce nie tylko dla dzieci. Eksponuje przedmioty z czasów, kiedy kreskówki powstawały klatka po klatce, na biurkach animatorów. A postaci były ręcznie szyte przez modelarzy i animowane dzięki lalkarzom.*

The Museum of Bedtime Stories is not just for children. It showcases objects from the days when cartoons were created frame by frame on animators' desks, and characters were hand-sewn by modellers and brought to life by puppeteers.



yp.com.pl



**YUNIVERSAL  
PODLASKI**

BIAŁYSTOK  
**85 747 30 30**  
**22 436 84 30**  
WARSZAWA



# YUNIVERSAL PODLASKI

## MIESZKANIA W JAKOŚCI PREMIUM



Rydzewo  
Suwałki  
Białystok  
Warszawa  
Łódź  
Supraśl

**NASZE  
INWESTYCJE**

## BYDGOSZCZ

# Muzeum Mydła i Historii Brudu

Museum of Soap and the History of Dirt

PL

Pokażna i prezentowana z przy-mrużeniem oka ekspozycja pełna m.in. PRL-owskich produktów wywołujących nostalgię to tylko część oferty tego bydgoskiego muzeum. Można się tu też dowiedzieć co nieco o historii higieny, poczynawszy od starożytności, zrobić własne mydło na warsztatach i zaopatrzyć się w przeróżne oryginalne akcesoria produkowane przez powiązaną z muzeum Bydgoską Manufakturę Mydła. Placówka organizuje też warsztaty wyrobu kosmetyków oraz świec sojowych.

ENG

This museum, located in Bydgoszcz, offers a large and playful exhibition that includes PRL-era products that evoke a sense of nostalgia. The museum also delves into the history of hygiene, starting from antiquity, and provides hands-on experiences such as soap-making workshops. You can also stock up on unique accessories produced by the Bydgoszcz Soap Factory, which is closely associated with the museum. In addition, the museum organizes workshops on making cosmetics and soy candles, adding to its diverse and engaging offerings.



## SULEJÓWEK

# Muzeum Józefa Piłsudskiego

Józef Piłsudski Museum

PL

Ten ciekawy kompleks muzealny składa się z dwóch części: współczesnego budynku z wystawą stałą oraz enklawy historycznej z dworkiem Milusin – domem rodzinnym Piłsudskich (powyżej na zdj.). Nowoczesna wystawa stała otrzymała m.in. nagrodę Red Dot Design Award w 2021 r. Placówka przybliży, przywraca i propaguje pamięć o życiu, dokonaniach i dziedzictwie Marszałka Józefa Piłsudskiego. Zajmuje się też epoką, w której żył – jest przestrzenią, gdzie historia i tradycja inspirować do dyskusji na tematy ważne i aktualne dla współczesnych Polaków. Mieści się w Sulejówku, w leśnym parku w województwie mazowieckim, parę minut od administracyjnej granicy Warszawy. W muzeum działa także restauracja Adelcia i sklep z pamiątkami. ■

ENG

This is a fascinating complex consisting of a modern building housing a permanent exhibition and a historical enclave featuring the Milusin manor house (above), the Piłsudski family home. The modern exhibition earned the prestigious Red Dot Design Award in 2021. The museum is dedicated to preserving, restoring, and promoting the memory of Marshal Józef Piłsudski, highlighting his life, achievements, and legacy. It also explores the times in which he lived, providing a space where history and tradition inspire discussions on topics that remain relevant. The museum is located in Sulejówku, within a forest park in the Mazovian Voivodeship, just a few minutes from the administrative border of Warsaw. Additionally, the museum features the Adelcia restaurant and a souvenir shop. ■

**Nowoczesna wystawa stała otrzymała m.in. nagrodę Red Dot Design Award w 2021 r.**

The modern permanent exhibition has received, among other accolades, the Red Dot Design Award 2021.





Fundacja Na Rzecz  
Ochrony Konsumentów  
Życie Bez Kredytu

- 10 lat -  
pomocy konsumentom

Więcej na: [zyciebez kredytu.pl](http://zyciebez kredytu.pl)



# Cały ten jet lag

## All that Jet Lag

**Im więcej stref czasowych dzieli nasze miejsce stałego pobytu od destynacji, do której lecimy, tym trudniejsze zadanie będzie miał organizm.**

The greater the difference in time zones between our point of departure and our destination, the more challenging it is for our bodies to adjust.

tekst / by **ADAM MATWIEJCZUK**

Jet lag to nic innego jak zespół nagłej zmiany strefy czasowej. Wynika z zaburzenia homeostazy organizmu przejawiające się zakłóceniem zależnych od rytmu dobowego procesów fizjologicznych oraz wydzielania hormonów, przede wszystkim melatoniny i kortyzolu.

Jet lag is essentially a syndrome caused by a sudden change in time zones. It occurs when the body's homeostasis is disrupted, affecting physiological processes that rely on the circadian rhythm and the secretion of hormones, primarily melatonin and cortisol.



### **DOSTOSUJ SIĘ ZAWCZASU**

ADJUST IN ADVANCE

Spróbuj dostosować swój wewnętrzny rytm – kilka dni przed wylotem przestaw godziny posiłków i snu tak, aby odpowiadały czasom w miejscu docelowym. Zacznij od 30-minutowych zmian. Dzień po dniu przybliżaj się do godziny lokalnej.

To help ease jet lag, try adjusting your internal rhythm a few days before departure by shifting your meal and sleep times to match those of your destination. Begin with 30-minute adjustments and gradually align your schedule with the local time.





## ODETNIJ SIĘ CUT YOURSELF OFF

Na kilka godzin przed rejsem unikaj kofeiny. Na pokładzie samolotu skorzystaj z zaciemniającej opaski na oczy – kiedy mózg rejestruje ciemność, zaczyna produkować melatoninę – substancję chemiczną, która inicjuje sen. Możesz zaopatrzyć się w aptece w dodatkową porcję melatoniny. Unikaj środków nasennych.

Avoid caffeine for a few hours before your flight. Use a sleep mask on board – when your brain detects darkness, it begins producing melatonin, a hormone that triggers sleep. You can also purchase melatonin supplements at the pharmacy. It's best to avoid sleeping pills.



## NAWADNIJ SIĘ STAY HYDRATED

Pij dużo wody przed lotem, w jego trakcie i po, aby utrzymać nawodnienie organizmu. Unikaj napojów alkoholowych i kawy. Choć alkohol pomoże ci zasnąć, a kawa pobudzi, to ich właściwości spowodują zwiększenie odwodnienia.

Drink plenty of water before, during, and after your flight to stay hydrated. Avoid alcoholic beverages and coffee, as they can dehydrate you. While alcohol may help you sleep and coffee may keep you awake, their dehydrating effects outweigh the benefits.

”

Loty na wschód są trudniejsze przy pokonaniu jet lagu. Moim najlepszym rozwiązaniem jest nie walczenie ze zmęczeniem, tylko stworzenie organizmowi optymalnych warunków do wypoczynku. Niezależnie od części świata, w której się znajduję, i pory lądowania, jeżeli jestem zmęczony, to zawsze po locie udaję się na energetyzującą drzemkę (do godziny) i biorę prysznic. Ważne jest przygotowanie do lotu. Pamiętajmy o lekkostrawnym posiłku oraz nawadnianiu. Nasze samoloty B787 są wyposażone w system synchronizacji światła i zaciemnienia kabiny, co ułatwia pasażerom szybciej pokonać zmianę strefy czasowej.

Eastward flights are generally worse for jet lag. The best approach is not to fight fatigue but to create optimal conditions for rest. Regardless of where you are in the world or what time you land, try taking a short energizing nap (up to an hour) and a shower when you land. It's important to prepare for the journey by having a light meal and staying hydrated. Our B787 aircraft are equipped with a system that synchronizes lighting and cabin darkening in order to help you adjust to time zone changes more easily.

### **Lukasz Zalewski**

Senior purser oraz kierownik sekcji instruktorów ds. szkolenia standardu obsługi pasażera

Senior purser and Section Manager of Customer Service Instructors



**Niektórzy ludzie mogą być mniej narażeni na jet lag niż inni, np. pasażerowie, którzy często podróżują, odczuwają mniejszy wpływ, ponieważ ich organizm przystosował się do efektów tego zjawiska.**

Some people are less susceptible to jet lag than others. For example, frequent flyers tend to feel less affected because their bodies have adapted to its effects.

# 93%

Wg badań przeprowadzonych przez Amerykańskie Stowarzyszenie ds. Snu tyle procent wszystkich podróżujących przynajmniej raz w życiu doświadczy jet lagu, czyli bezsenności, bólu głowy, złego samopoczucia, a nawet trudności z koncentracją i pamięcią.

According to the American Sleep Association, this percentage of travellers will experience jet lag at least once in their lifetime.

This can lead to insomnia, headaches, poor well-being, and even difficulties with concentration and memory.

# W ASYŚCIE ORŁÓW ACCOMPANIED BY EAGLES

**Morze, palmy, życzliwi mieszkańcy i sporo ciekawych miejsc do odwiedzenia – urlop na malezyjskiej wyspie Langkawi zadowoli najwybredniejszych.**

The sea, palm trees, friendly locals, and numerous interesting places to visit – a holiday on the Malaysian island of Langkawi will satisfy even the most discerning travelers.



**Piotr Henicz**

wiceprezes ITAKA HOLDINGS  
vice president of ITAKA HOLDINGS





Kilim Geoforest Park – pierwszy  
geopark w Azji Południowo-  
Wschodniej wpisany na listę UNESCO.  
Kilim Geoforest Park – the first geopark  
in Southeast Asia to be included  
on the UNESCO list.

To miała być rodzinna podróż (z żoną Alicją i najmłodszym 5-letnim synem Antonim) ze zwiedzaniem i „nicnierobieniem”, na którą polecieliśmy Dreamlinerem LOT-u. Szybko okazało się, że malezyjska wyspa Langkawi jest idealna na taki plan – morze, palmy, piaszczyste plaże, słońce, życzliwi mieszkańcy i sporo ciekawych miejsc do odwiedzenia. Zaczęliśmy od Kilim Geoforest Park, czyli pierwszego geoparku w Azji Południowo-Wschodniej wpisanego na listę UNESCO. Zwiedzaliśmy go łodzią, płynąc między namorzynami i wapiennymi klifami. Odwiedziliśmy Jaskinię Nietoperzy i Jaskinię Krokodyli, a towarzyszyły nam krążące nad głowami i polujące na ryby... orły. Zresztą nazwa Langkawi oznacza „wyspa czerwono-brązowego orła”, a 12-metrowy posąg tego drapieżnika można zobaczyć na Eagle Square w Kuah.



We set off on what was supposed to be a family trip – a peaceful escape with my wife Alicja and our youngest son, Antoni, who is 5 years old. Our plan was to balance sightseeing with moments of simply "doing nothing" in tranquil tropical surroundings. It didn't take us long to realize that Langkawi, a Malaysian island, was perfect for this kind of vacation – with its pristine beaches, swaying palm trees, warm sun, friendly locals, and plenty of places to explore. Our starting point was Kilim Geoforest Park, the first UNESCO-listed geopark in Southeast Asia. We explored it by boat, cruising between mangroves and towering limestone cliffs. Along the way, we visited the Bat Cave and the Crocodile Cave, all while eagles circled above, hunting for fish. By the way, the name Langkawi means "Island of the Red-Brown Eagle", and a 12-metre statue of this majestic predator stands proudly in Eagle Square in Kuah. We also admired Langkawi's breathtaking beauty

## 12-metrowy posąg orła symbolizującego wyspę można zobaczyć na Eagle Square w Kuah.

A 12-meter statue of an eagle, symbolizing the island, stands at Eagle Square in Kuah.

Urodę wyspy podziwialiśmy także z góry, podczas przejazdu Langkawi SkyCab, najdłuższą kolejką linową w Malezji (ok. 920 m) prowadzącą z Oriental Village na szczyt Gunung Machinchang. To tu znajduje się jeden z najdłuższych wiszących mostów na świecie – Sky Bridge z częściowo przeszklonym pomostem. Najnowszą atrakcją jest tu Eagle's Nest Skywalk, platforma widokowa na wysokości 650 m n.p.m. także z przeszkloną podłogą. Platforma zgodnie z nazwą jest artystyczną wizją gigantycznego gniazda z dominującą sylwetką orła.

### WIELKI ROZKWIT

Miejscem, które mieszkańcy chętnie pokazują turystom, a nas zachwycało, jest Kota Mahsuri, rodzaj skansenu związanego z legendą o Mahsuri, pięknej kobiecie,

from above, aboard the Langkawi SkyCab – the longest cable car ride in Malaysia, stretching for about 920 metres from Oriental Village to the summit of Gunung Machinchang. At the summit, we found one of the longest suspension bridges in the world – the Sky Bridge – complete with a partially glassed platform. The newest attraction here is the Eagle's Nest Skywalk, a glass-floor viewing platform located at the intermediate cable car station, suspended 650 m asl. The platform is designed to resemble a giant eagle's nest, offering an artistic vision that blends seamlessly with the surrounding scenery.

### BIG BLOOM

Another must-see on the island is Kota Mahsuri, an open-air museum dedicated to the legend of Mahsuri – a beautiful woman wrongfully accused of adultery and sentenced to death. Before her death, she cursed the





island for seven generations. It's believed that it wasn't until the eighth generation, with the rise of tourism, that Langkawi began to thrive.

In Langkawi, we stayed at the Pelangi Beach Resort & SPA Langkawi, which we really enjoyed. The resort features a beautiful tropical garden located along the stunning Cenang Beach with fine white sand, famous for its sunsets, and is designed in the style of a traditional Malay village. The island offers delicious, diverse cuisine, influenced by Chinese, Indian, and Thai culinary traditions. I recommend trying laksa, a soup made with red curry paste, coconut milk, and chicken, as well as satay – meat marinated in hot spices. For breakfast, don't miss nasi lemak – rice cooked in coconut milk with ginger and lemongrass. You can also sample these delicacies at the Kuah Town Night Market, which comes alive at sunset every Wednesday and Saturday. Colorful stalls bend under the weight of grilled seafood, noodle dishes, and traditional Malay desserts. You'll also find jewelry, batik fabrics, and wooden sculptures here. It's affordable and delicious, just a 20-minute ride from Pelangi Beach Resort & SPA Langkawi for about PLN 30. This is one of those places you must visit during your vacation.

nieśluszenie oskarżonej o cudzołóstwo i skazanej na śmierć. Umierając Mahsuri przekleła wyspę na siedem pokoleń. Uważa się, że to właśnie od ósmego pokolenia, dzięki turystyce, wyspa przeżywa rozkwit.

Na Langkawi mieszkaliśmy w hotelu Pelangi Beach Resort & SPA Langkawi, który bardzo się nam spodobał. Ma piękny tropikalny ogród, leży wzdłuż spektakularnej plaży Cenang z drobnym białym piaskiem, słynącej z zachodów słońca i zaprojektowany jest w stylu tradycyjnej malajskiej wioski.

Wyspa stoi wyśmienitą, różnorodną kuchnią, w której można odnaleźć wpływy chińskiej, indyjskiej czy tajskiej kultury kulinarnej.

Polecam spróbować laksy, czyli zupy m.in.

z czerwonej pasty curry, mleka kokosowego, czy kurczaka, a także satay – marynowanego w ostrych przyprawach mięsa, a na śniadanie nasi lemak – gotowanego na mleku kokosowym ryżu z dodatkiem imbiru i trawy cytrynowej. Tych pyszności można też spróbować na Kuah Town Night Market.

Rynek ożywa o zachodzie słońca

w każdą środę i sobotę – kolorowe stragany uginają się od grillowanych owoców morza, dań z makaronem i tradycyjnych malajskich deserów. Robi się tu też biżuterię, tkaniny batikowe czy rzeźby z drewna. Jest tanio i pysznie, przejazd z hotelu Pelangi Beach Resort & SPA Langkawi – 20 min za ok. 30 zł.

To jedno z tych miejsc, które podczas urlopu trzeba odwiedzić.

## Langkawi stoi wyśmienitą kuchnią, której można spróbować m.in. na Kuah Town Night Market.

Langkawi boasts exquisite cuisine, which can be sampled at places like the Kuah Town Night Market.



Urodę wyspy podziwialiśmy także z góry, podczas przejazdu Langkawi SkyCab. We also admired the beauty of the island from above during the Langkawi SkyCab ride.



Cykl wydarzeń kulturalnych w ramach polskiej prezydencji zainauguruje koncert pod batutą Radzimira Dębskiego, który odbędzie się 3 stycznia w warszawskim Teatrze Wielkim - Operze Narodowej.

The series of cultural events as part of the Polish presidency will be inaugurated by a concert conducted by Radzimir Dębski which will take place on 3 January at the Grand Theatre in Warsaw.

## POLSKA PREZYDENCJA W RADZIE UNII EUROPEJSKIEJ

Co sześć miesięcy kolejne państwo członkowskie przejmuje rotacyjną prezydencję w Radzie, co oznacza, że przewodniczy wtedy posiedzeniom tej instytucji na wszystkich szczeblach i dba o ciągłość prac UE.

### TRZY WSPÓŁPRACUJĄCE PREZYDENCJE

Państwa członkowskie, które sprawują prezydencję po sobie, ściśle współpracują w grupach po trzy, czyli tzw. trio. System ten został wprowadzony w 2009 r. traktatem lizbońskim. Każda trójka ustala długofalowe cele i przygotowuje wspólny program tematów i spraw, którymi Rada będzie się zajmować przez 18 miesięcy. Na podstawie tego programu każde z trzech państw opracowuje własny, bardziej szczegółowy program sześciomiesięczny.

### PROGRAM POLSKIEJ PREZYDENCJI: BEZPIECZEŃSTWO I WARTOŚCI

W obliczu złożonej sytuacji międzynarodowej, w tym trwającej wojny w Ukrainie, bezpieczeństwo stanie się kluczowym fundamentem działań. Obejmie ono m.in. aspekty obronności, energetyki i gospodarki. W trakcie tych 6 miesięcy chcemy skupić się na bezpieczeństwie zewnętrznym,

w tym bezpieczeństwie naszych granic, ale też na bezpieczeństwie energetycznym, bardzo wpływającym na konkurencyjność Unii Europejskiej oraz bezpieczeństwie ekonomicznym – w kontekście nowych ram finansowych, jak i koniecznej interwencji, jeśli chodzi o nadmierne regulacje dotyczące europejskich przedsiębiorców. Będziemy też pokazywać polskie innowacje i wyjątkowe rozwiązania biznesowe.

Prezydencja to czas, kiedy polityka, biznes, organizacje pozarządowe czy kultura idą wspólnie, by pokazać Polskę XXI w.

### KULTURA JAKO MOST DO WSPÓŁPRACY

Będziemy też promować polską kulturę i młodych artystów oraz wartości współpracy i dialogu. Wydarzenia kulturalne, takie jak koncerty, wystawy i spotkania, będą miały miejsce zarówno w Polsce, jak i w innych krajach europejskich.

W trakcie uroczystej gali otwarcia zostanie wykonany koncert symfoniczny autorstwa uznanego kompozytora młodego pokolenia, Radzimira

Dębskiego, z udziałem Orkiestry i Chóru Teatru Wielkiego-Opery Narodowej pod batutą kompozytora. Radzimir Dębski w nowej kompozycji chciałby odnieść się do twórczości Szymanowskiego, Pendereckiego, Góreckiego, Kilara oraz – jego zdaniem – najwybitniejszej kompozytorki w historii, Grażyny Bacewiczówny. Twórczość tej wielkiej piątki to składowa polskiej świadomości i tożsamości. Intencją kompozytora jest, by złożyć im hołd za pomocą języka muzyki popularnej.

Przygotowaliśmy także serię koncertów młodych artystów m.in. The Best of Polish Alt Pop czy Heroes Orchestra, które odbędą się w takich miastach jak Katowice, Wrocław, Zielona Góra, Łódź i Szczecin. Na czerwiec zaplanowaliśmy Międzynarodowe Forum „Europa z widokiem na przyszłość. Parlament słowa”, które stanie się miejscem dyskusji intelektualistów. Gospodarzem tego wydarzenia będzie Europejskie Centrum Solidarności w Gdańsku.

Krajowy program kulturalny zamknijemy w czerwcu 2025 r. Europejskim Świętem Muzyki, czyli serią koncertów w Poznaniu, Krakowie, Gdańsku, Rzeszowie i Bydgoszczy.

# POLISH PRESIDENCY OF THE COUNCIL OF THE EUROPEAN UNION

Every six months, a different EU member state assumes the rotating presidency of the Council of the EU, meaning it leads the institution's meetings at all levels and ensures the continuity of the EU's work.

## THREE COOPERATING PRESIDENCIES

Member states holding the presidency work closely together in groups of three, known as trios. This system was introduced in 2009 by the Lisbon Treaty. Each trio sets long-term goals and prepares a joint programme of topics and issues the Council will address over an 18-month period. Based on this joint programme, each of the three states develops its own more detailed six-month programme.

## PROGRAMME OF THE POLISH PRESIDENCY: SECURITY AND VALUES

In light of the complex international situation, including the ongoing war in Ukraine, security will be the key cornerstone of the Polish presidency. This includes defence, energy, and economic aspects.

During these six months, the Presidency aims to focus on external security, including the security of European borders, as well as energy security, which significantly impacts the competitiveness of the European Union, and economic security – both in the context of new financial frameworks and the necessary interventions to address excessive regulations affecting European businesses.

The Polish presidency will also showcase Polish innovations and unique business solutions. This is a time when politics, business, NGOs, and culture come together to present Poland as a dynamic 21st-century nation.

## CULTURE AS A BRIDGE TO COOPERATION

Polish presidency will also promote Polish culture and young artists, along with the values of cooperation and dialogue. Cultural events such

as concerts, exhibitions, and meetings will take place both in Poland and in other European countries.

The official opening gala will feature a symphony concert by acclaimed young composer Radzimir Dębski, performed by the Orchestra and Choir of the Grand Theatre – National Opera under his baton. In his new composition, Radzimir Dębski intends to pay homage to the works of Szymanowski, Penderecki, Górecki, Kilar, and, in his view, the greatest female composer in history, Grażyna Bacewicz. The work of these five great artists is a cornerstone of Polish consciousness and identity. The composer aims to honour them through the language of popular music.

We have also prepared a series of concerts featuring young artists, including The Best of Polish Alt Pop and Heroes Orchestra, in cities such as Katowice, Wrocław, Zielona Góra, Łódź, and Szczecin.

In June, we will host the International Forum Europe with a View to the Future. The Parliament of Words, which will provide a platform for intellectual discussion. The event will be held at the European Solidarity Centre in Gdańsk.

The national cultural programme will conclude in June 2025 with the European Festival of Music, a series of concerts in Poznań, Kraków, Gdańsk, Rzeszów, and Bydgoszcz.

Jakub Józef Orliński wystąpi w Brukseli podczas koncertu zamykającego polską prezydencję w Radzie UE. Jakub Józef Orliński will perform in Brussels during the concert closing the Polish presidency of the Council of the EU



## NAJWAŻNIEJSZE PUNKTY KULTURALNEGO PROGRAMU ZAGRANICZNEGO

KEY HIGHLIGHTS OF THE INTERNATIONAL CULTURAL PROGRAMME

### STYCZEŃ–CZERWIEC JANUARY–JUNE

<i>Solidarni w kinie</i> – Europejski Przegląd Filmowy – Rumunia, Mołdawia, Serbia, Gruzja, Słowacja, Belgia, Austria, Ukraina, Węgry, Francja, Macedonia Północna	<i>Solidarity in cinema</i> – European Film Review – Romania, Moldova, Serbia, Georgia, Slovakia, Belgium, Austria, Ukraine, Hungary, France, North Macedonia
---	---

### 5 LUTEGO FEBRUARY 5TH

Spotkanie autorskie z Olgą Tokarczuk – Centrum Sztuk Pięknych „Bozar”, Bruksela	Author meeting with Olga Tokarczuk – Centre for Fine Arts (Bozar), Brussels
--	--

### 25 MARCA MARCH 25TH

Koncert <i>Stabat Mater</i> , Orkiestra NOSPR i Chór NFM pod batutą Marin Alsop – Centrum Sztuk Pięknych „Bozar”, Bruksela	“STABAT MATER” concert, NOSPR Orchestra and NFM Choir conducted by Marin Alsop – Bozar Center for Fine Arts, Brussels
--	---

### 17–30 KWIEŃCIA APRIL 17–30

Wystawa <i>Kolorganism</i> (Sainer) – Künstlerhaus, Wiedeń	<i>Kolorganism</i> (Sainer) exhibition – Künstlerhaus, Vienna
---	--

### 18 CZERWCA JUNE 18TH

Koncert Tomasz Stańko Experience – Flagey, Studio 4, Bruksela	<i>Tomasz Stańko Experience</i> concert – Flagey, Studio 4, Brussels
---	--

### 24 CZERWCA JUNE 24TH

Koncert zamykający zagraniczny program kulturalny polskiej prezydencji w Radzie UE – UNITY – Aleksander Dębicz, Jakub Józef Orliński – Flagey, Studio 4, Bruksela	Closing concert of the international cultural programme of the Polish presidency of the Council of the EU, Brussels
---	---

Od stycznia 2025 r. znajdziesz też Spotify polskiej prezydencji. Starting in January 2025, you will also find the Polish presidency's playlist on Spotify.

Krajowy program kulturalny został przygotowany przez Narodowe Centrum Kultury, natomiast zagraniczny przez Instytut Adama Mickiewicza, pod kuratelą Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego. The national cultural programme was prepared by the National Centre for Culture Poland, while the international programme was developed by the Adam Mickiewicz Institute under the auspices of the Ministry of Culture and National Heritage.



Do masażu gorącymi kamieniami używa się podgrzanych do 40-60 st. C gładkich kawałków bazaltu lub innej wulkanicznej skały. Podobnych technik używali rdzenni mieszkańcy Ameryki Północnej, Hawajów i wysp Pacyfiku.

Hot stone massage involves the use of smooth basalt stones, heated to temperatures between 40-60 degrees Celsius. Similar techniques have been practiced by the indigenous peoples of North America, Hawaii, and the Pacific Islands for centuries.

# MAGIA DOTYKU

## THE MAGIC OF TOUCH

**Bywa zarówno lekarstwem, jak i relaksem. Masaż to jeden z pierwszych medycznych wynalazków człowieka. Różne jego techniki są znane na całym świecie od starożytności.**

Touch can be both a form of medicine and a means of relaxation. Massage is one of humanity's earliest medical practices, and its various techniques have been known worldwide since antiquity.

tekst / by **MAGDALENA RUDZKA**

PL

W zależności od celu i użytej techniki może być doświadczeniem relaksującym, podniecającym, regenerującym, ale także wymagającym, a nawet bolesnym. Bo masaż ma niejedno oblicze, ponieważ jest z nami od tysięcy lat. Mimo skrajnie różnych filozofii ciała w wielorakich kulturach i mimo ogromnego postępu medycyny techniki masażu były z nami zawsze i na zawsze pozostaną. Dotyk potrafi zdziałać cuda – jest jednym z naszych najbardziej pierwotnych zmysłów. Nic dziwnego, że zupełnie niezależnie od siebie jakąś formę masażu wykształciła chyba każda kultura na świecie. A dzięki podróżom i globalizacji dziś możemy korzystać z całej ich gamy – od masażu sportowego, przez klasyczny, tajski, balijski, ajurwedyjski, birmański, szwedzki, turecki, shiatsu, chiński, tantryczny, lomi lomi, kobido, watsu wykonywany w wodzie, po masaże z wykorzystaniem aromatycznych olejków, czekolady czy wibrujących mis tybetańskich.

ENG

Depending on the technique and its purpose, massage can be relaxing, invigorating, rejuvenating, or even demanding and painful. It has many faces and has been part of human culture for thousands of years. Despite the vastly different philosophies of the body across cultures and the remarkable advancements in modern medicine, massage techniques have endured and will continue to do so. Touch has the power to work wonders; it is one of our most primal senses. It's no surprise that nearly every culture across the globe has developed some form of massage. Thanks to travel and globalization, we can now experience a wide range of massage styles – from sports and classic massage to Thai, Balinese, Ayurvedic, Burmese, Swedish, Turkish, shiatsu, Chinese, tantric, lomi lomi, kobido, and watsu (performed in water), as well as those incorporating aromatic oils, chocolate, or vibrating Tibetan bowls.





Stela wotywna z sanktuarium Asklepiosa w Epidauros. Asklepios był greckim bogiem sztuki lekarskiej. A votive stela from the sanctuary of Asclepius in Epidauros. Asclepius was the Greek god of medicine.

## OD INDII PO SZWECJĘ

Choć różnorakie techniki masażu są znane na całym świecie, to bez wątpienia narody Dalekiego Wschodu posiadają najwięcej tradycji w tym względzie. U ich podstaw leżą rozliczne filozofie. Chiński masaż Tui Na opiera się na teorii przepływu energii (Qi) przez ciało. Ajurwedyjski – na harmonii witalnych sił natury zwanych doshas. Tajski przypomina bardziej terapię ruchową, z rozciąganiem i pozycjami pasywnej jogi, niż klasyczny masaż. Na Hawajach stosuje się lomi lomi, relaksujący i pełen długich, płynnych ruchów rodzaj masażu. W Europie w XIX w. szwedzki lekarz Per Henrik Ling opracował system znany dziś jako masaż szwedzki. Jego metody, łączące techniki manualne z gimnastyką, stały się podstawą nowoczesnej fizjoterapii.

## FROM INDIA TO SWEDEN

While various massage techniques are known worldwide, it is undoubtedly the nations of the Far East that have the richest traditions, each rooted in distinct philosophies. Chinese Tui Na massage is based on the theory of energy flow (Qi) through the body. Ayurvedic massage focuses on balancing the vital forces of nature, known as doshas. Thai massage, more akin to movement therapy, incorporates stretching and passive yoga positions rather than traditional massage techniques. In Hawaii, Lomi Lomi is a relaxing massage characterized by long, fluid movements. In Europe, the Swedish physician Per Henrik Ling developed a system now known as Swedish massage in the 19th century. His methods, combining manual techniques with gymnastics, laid the foundation for modern physiotherapy.

## Z MASAŻEM PRZEZ WIEKI

Pierwsze wzmianki o masażu pojawiają się w starożytnych tekstach z Chin, Indii i Egiptu. W Indiach rozwijał się w ramach ajurwedy – holistycznego systemu tradycyjnej medycyny. Ok. 1800 r. p.n.e. spisano Suśrutę Samhitę, monumentalne dzieło medyczne opisujące m.in. ponad 1200 schorzeń i 700 ziół leczniczych, a także różne techniki masażu stosowane zarówno w celach leczniczych, jak i rytualnych. W starożytnej Grecji odgrywał kluczową rolę w medycynie i sporcie. Grecy sportowcy korzystali z masażu przed zawodami, aby rozgrzać mięśnie, i po nich, aby przyspieszyć regenerację. Hipokrates na masaż medyczny ukoł nowy termin: anatripsiś, i zalecał masowanie ciała zgodnie z kierunkiem przepływu krwi. W łaźniach starożytnego Rzymu był dostępny dla wszystkich warstw społecznych.

## MASSAGE THROUGH THE AGES

The first references to massage appear in ancient texts from China, India, and Egypt. In India, it developed within the framework of Ayurveda – a holistic system of traditional medicine. The Suśruta Samhita, written around 1800 BC, is a monumental medical work that describes over 1,200 ailments and 700 medicinal herbs, as well as various massage techniques used for both therapeutic and ritual purposes. In ancient Greece, massage played a key role in both medicine and sports. Greek athletes used massage to warm up their muscles before competitions and to aid recovery afterward. Hippocrates coined the term "anatripsiś" for medical massage and recommended massaging the body in the direction of blood flow. In the baths of ancient Rome, massage was accessible to all social classes.



## KANON ŻÓŁTEGO CESARZA

### THE YELLOW EMPEROR'S CANON

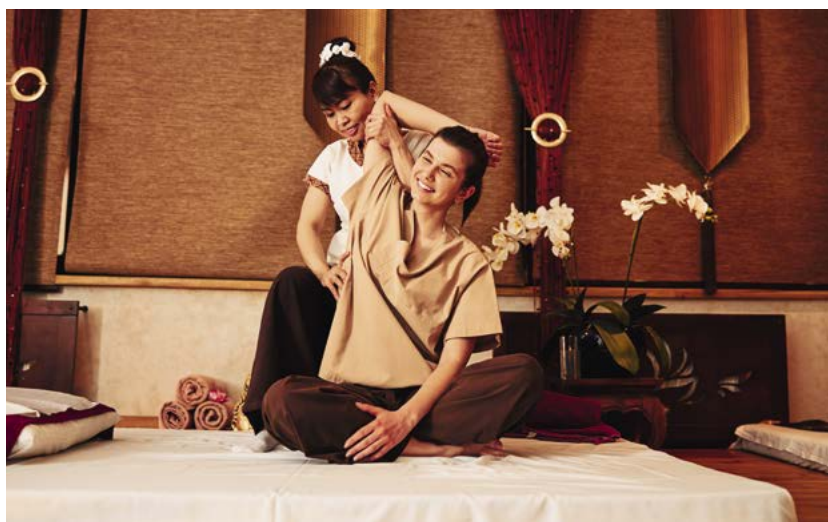
To najstarszy chiński tekst traktujący o medycynie, datowany na okres dynastii Han (206 r. p.n.e. – 9 r. n.e.).

Ten do dziś używany podręcznik tradycyjnej medycyny zawiera m.in. opisy technik masażu i akupresury.

The Yellow Emperor's Canon is China's oldest medical text, dating back to the Han Dynasty (206 BC - 9 AD).

This foundational manual of traditional medicine, still in use today, includes detailed descriptions of massage and acupressure techniques.

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



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

## NIE TYLKO DŁONIE NOT JUST HANDS

Gorące kamienie, olejki eteryczne, deski z kolcami (tzw. deski sadhu), elektryczne pistolety, wałki z jadeitu, drewniane lub stalowe narzędzia do terapii tkanek miękkich, a nawet ciepła czekolada – to tylko niektóre z całego kalejdoskopu akcesoriów używanych przy różnych rodzajach masażu. Masażyści (np. tajscy i hawajscy) używają nie tylko dłoni – także np. stóp, kolan i łokci.

Hot stones, essential oils, spiked boards (known as sadhu boards), electric guns, jade rollers, wooden or steel tools for soft tissue therapy, and even warm chocolate can serve as massage accessories. Massage therapists, such as those practicing Thai and Hawaiian techniques, use not only their hands but also their feet, knees, and elbows.



## WSZYSTKIMI ZMYŚLAMI

Masaż może być przeżyciem multisensorycznym, nie tylko dotykowym. W wielu tradycjach używa się także bodźców zapachowych, wizualnych, a nawet dźwiękowych. Masaż maoryski wykonuje się przy akompaniamencie pieśni. Zaadaptowanych z tradycji chińskich i tybetańskich tzw. śpiewających mis (na zdjęciu) używa się we współczesnej technice masażu wibracyjnego. Uderzane lub pocierane metalowe misy różnej wielkości stawia się na ciele masowanej osoby. Wydają relaksujący dźwięk, a ich delikatne wibracje przenikają w głąb tkanek. Samo miejsce, w którym zabiegu doświadczamy, może mieć kolosalny wpływ na jego odczucie i efekt. Światło, zapach i dźwięk stwarzają nastrój relaksu i bezpieczeństwa, który rozluźnia i uspokaja.

## WITH ALL THE SENSES

Massage can be a multi-sensory experience, engaging more than just the sense of touch. Many traditions incorporate olfactory, visual, and even auditory stimuli. For example, Maori massage is performed to the accompaniment of traditional songs. Singing bowls, adapted from Chinese and Tibetan traditions, are used in modern vibration massage. These metal bowls, of various sizes, are struck or rubbed and placed on the body. The bowls produce a soothing sound, and their gentle vibrations penetrate deeply into the tissues. The environment in which the treatment takes place can also significantly impact its sensation and effectiveness. Light, scent, and sound combine to create a mood of relaxation and security, helping to calm and soothe the body and mind.



”

**Masaż gorącymi stemplami, czyli specjalnymi woreczkami z podgrzaną mieszanką ziół, wywodzi się z Tajlandii.**

Massage with hot stamps, which involves the use of special bags filled with a heated mixture of herbs, originates from Thailand.



## FIZJOLOGICZNE CUDA

Dobrze zrobiony masaż potrafi ukoić dolegliwości, dogłębnie zrelaksować, poprawić nastrój, zregenerować zmęczone mięśnie. Ale jak właściwie dotyk masażysty działa na nasze ciało? Przede wszystkim pobudza krążenie krwi, co skutkuje lepszym natlenieniem masowanej tkanki i szybszym usunięciem nagromadzonych w niej toksyn i produktów przemiany materii. Na przykład kwasu mlekowego wydzielającego się w mięśniach podczas intensywnego wysiłku. Rozszerzenie naczyń krwionośnych skutkuje obniżeniem ciśnienia krwi, zwolnieniem rytmu serca i oddechu. Kolejnym efektem jest redukcja napięcia mięśniowego, co może złagodzić ból wynikający z przeciążeń, przykurczów czy mikrourazów. Doskonale działa też na układ limfatyczny: redukuje obrzęki i ujędrnia skórę (np. japoński masaż twarzy kobido). Obniża także poziom hormonu stresu – kortyzolu, jednocześnie zwiększając wydzielanie endorfin i serotoniny, które poprawiają nastrój. Fachowo przeprowadzony masaż może nawet pomóc w chorobach nerek oraz poprawić trawienie. ■

”

**Jedna godzina masażu jest dla ciała równie zbawienna, co cała noc snu. Może też ułatwić zaśnięcie i pomóc przy bezsenności.**

One hour of massage is as beneficial for the body as a full night of sleep. It can also make it easier to fall asleep and help with insomnia. These benefits contribute to improving our overall well-being and mental clarity.

## PHYSIOLOGICAL MIRACLES

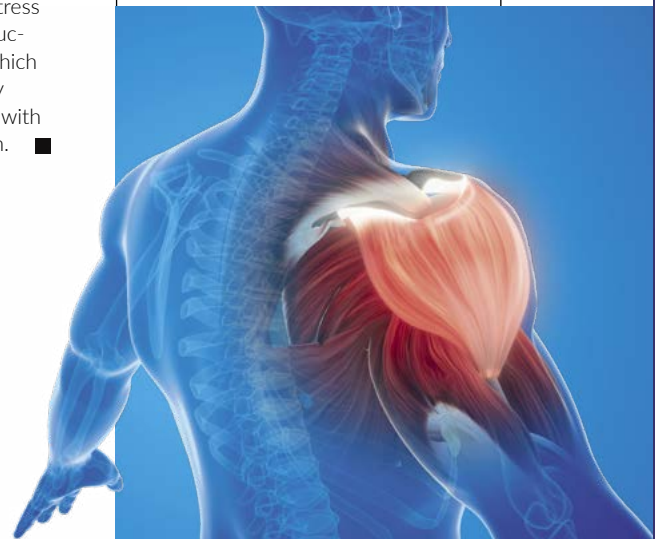
A well-executed massage can alleviate ailments, deeply relax the body, improve mood, and regenerate tired muscles. But how does the touch of a masseur actually affect our bodies? First and foremost, massage stimulates blood circulation, enhancing the oxygenation of the tissues and accelerating the removal of toxins and metabolic byproducts, such as lactic acid, which accumulates in muscles during intense exercise. Expanding the blood vessels lowers the blood pressure, slows the heart rate, and relaxes the breathing. Another key effect is reduced muscle tension. This can relieve pain caused by overload, contractures, or micro-injuries. Massage is also highly beneficial for the lymphatic system, as it reduces swelling and firms the skin (as seen with Japanese kobido facial massage). Additionally, it lowers cortisol, the stress hormone, while increasing the production of endorphins and serotonin, which help improve mood. A professionally performed massage can even assist with kidney issues and enhance digestion. ■

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

## FILAR MEDYCYNY PILLAR OF MEDICINE

Wielowiekowa wiedza zawarta w różnych tradycjach masażu znalazła swoje miejsce także we współczesnej medycynie. Nowoczesna fizjoterapia, a szczególnie jedna z jej dziedzin – terapia manualna – to połączenie dawnej wiedzy z najnowszymi zdobyczami nauki. Odpowiednio przeprowadzony masaż bądź ucisk leczonych części ciała może zdziałać bardzo wiele. W ramach terapii manualnej prowadzi się m.in. terapie tkanek miękkich, układu mięśniowo-nerwowego oraz mobilizację stawów. Szczególnie skuteczna jest ona w schorzeniach stawów i kręgosłupa oraz w zwalczaniu bólu. Niektóre rodzaje terapii manualnej to m.in.: metody Maitlanda, Ackermanna i Lewita, osteopatia, neuromobilizacja czy manipulacje krótkodźwigniowe.

Centuries of knowledge from various massage traditions have found their place in modern medicine. Modern physiotherapy, especially manual therapy, combines ancient wisdom with the latest advancements in science. When performed correctly, massage or targeted pressure can have significant therapeutic effects. Manual therapy includes techniques such as soft tissue therapy, muscular-nervous system therapy, and joint mobilization. It is especially effective for treating joint and spine disorders, and for managing pain. Some well-known methods of manual therapy include the Maitland, Ackermann, and Lewit techniques, as well as osteopathy, neuromobilization, and short-lever manipulation.





pl.jbl.com



## PRAWDZIWIE BEZPRZEWODOWE SŁUCHAWKI Z REDUKCJĄ HAŁASU I SMART CHARGING CASE™

### LIVE BEAM 3



#### JBL Live Beam 3

Prawdziwie bezprzewodowe słuchawki dokanałowe o konstrukcji zamkniętej, Hi-Res Audio Wireless z charakterystycznym brzmieniem JBL oraz wygodne etui Smart Charging Case™ do sterowania bez aplikacji. Technologia True Adaptive Noise Cancelling z niestandardowym sterowaniem. Łącznie do 48 godzin odtwarzania (12 godz. pracy słuchawek i 36 godz. zapasu w etui ładującym). Ochrona przed wodą i kurzem IP55, technologia Personi Fi 3.0 oraz aplikacja JBL Headphones.



### LIVE BUDS 3

#### JBL Live Buds 3

Prawdziwie bezprzewodowe słuchawki dokanałowe, Hi-Res Audio Wireless z charakterystycznym brzmieniem JBL oraz wygodne etui Smart Charging Case™ do sterowania bez aplikacji. Technologia True Adaptive Noise Cancelling z niestandardowym sterowaniem. Łącznie do 40 godzin odtwarzania (10 godz. pracy słuchawek i 30 godz. zapasu w etui ładującym). Ochrona przed wodą i kurzem IP55, technologia Personi Fi 3.0 oraz aplikacja JBL Headphones.

### LIVE FLEX 3



#### JBL Live Flex 3

Prawdziwie bezprzewodowe słuchawki douszne o konstrukcji otwartej, Hi-Res Audio Wireless z charakterystycznym brzmieniem JBL oraz wygodne etui Smart Charging Case™ do sterowania bez aplikacji. Technologia True Adaptive Noise Cancelling z niestandardowym sterowaniem. Łącznie do 50 godzin odtwarzania (10 godz. pracy słuchawek i 40 godz. zapasu w etui ładującym). Ochrona przed wodą i kurzem IP54, technologia Personi Fi 3.0 oraz aplikacja JBL Headphones.



Plantacja w Indiach,  
w prowincji Dardżyling.  
Herbaty pochodzące  
z tego regionu  
uważa się za najlepsze  
w całym kraju.  
A plantation in India,  
in the province of  
Darjeeling, where teas  
are considered  
the best in the country.



## *Z mlekiem czy kardamonem?*

With milk or cardamom?

**Pochodzi z Chin, ale zagojowała cały świat. Napar z jej liści jest ważną częścią kultury i gospodarki wielu krajów – od Japonii po Niemcy. Oto, jak niezwykle i różnorodne są tradycje picia herbaty.**

Though it originates from China, tea has conquered the entire world.

The infusion of its leaves plays a significant role in the culture and economy of many countries, from Japan to Germany. Such is the richness and diversity of tea-drinking traditions around the globe.

tekst | by MAGDALENA RUDZKA



## ↑ CEJLOŃSKA CEYLON TEA

Choć wyspiarskie państwo Cejlon w 1972 r. zostało przemianowane na Sri Lankę, to wciąż na całym świecie można kupić herbatę oznaczoną znakiem „Ceylon Tea”, z charakterystycznym logo z lwem. Sri Lanka jest czwartym największym producentem herbaty na świecie. Ponad 88 proc. mieszkańców wyspy pije ją codziennie – mocną i czarną, z mlekiem i cukrem. Although the island country of Ceylon was renamed Sri Lanka in 1972, “Ceylon Tea” is still widely available around the world, marked with its distinctive lion logo. Sri Lanka is the fourth-largest tea producer globally, and more than 88 percent of the island’s population drinks it daily—strong and black, with milk and sugar.



## ↳ PERSKA Z CUKREM NABAT PERSIAN TEA WITH NABAT SUGAR

Iraniczycy kochają herbatę i piją ją kilka razy dziennie. W kraju tym przyrządza się bardzo mocny napar z czarnej herbaty, który podaje się z kostkami cukru. Często jest to tzw. cukier nabat, wytwarzany przez odparowanie słodkiego syropu, z dodatkiem szafranu. W procesie tym powstają duże żółte kryształy. Nabat ma głębszy i bardziej wyrazisty smak od zwykłego cukru. Iranians have a deep love for tea. The tea is typically brewed strong, made with black tea leaves, and served with sugar cubes. Often, this sugar is nabat, a type of rock candy created by evaporating a sweet syrup with the addition of saffron. This process forms large, yellow crystals that have a richer and more pronounced flavor than regular sugar.

## ↑ KWITNĄCA BLOOMING TEA

Ten rodzaj herbaty jest szczególnie popularny w chińskiej prowincji Junnan. Produkcja herbaty kwitnącej polega na ręcznym zawinięciu jednego lub kilku suszonych kwiatów (np. jaśminu) w liście zielonej herbaty. Powstaje kulka, która podczas parzenia rozwija się niczym kwiat, dodając do herbacianego naparu nie tylko kwiatowego smaku, ale i wrażeń wizualnych. This type of tea is especially popular in the Chinese province of Yunnan. The process of making blooming tea involves hand-wrapping one or more dried flowers, such as jasmine, in green tea leaves. The result is a tightly bound ball that unfurls like a flower when brewed, offering not only a floral flavor to the infusion but also a visually captivating experience.

→ **MAROKAŃSKA****MOROCCAN TEA**

W Maroku, a także m.in. Algierii i Tunezji, herbatę podaje się z liśćmi mięty. Do zaparzania używa się tam herbaty zielonej typu gunpowder, czyli o listkach zwiniętych przed suszeniem w małe kuleczki. Marokańczycy nie żałują liści mięty, w zimnych miesiącach czasem zastępując ją werbeną lub bylicą drzewkową. Liście herbaty i mięty można parzyć trzy razy, otrzymując trzy różne smakujące napary, które pije się z cukrem.

In Morocco, as well as in Algeria and Tunisia, tea is served with fresh mint leaves. Green tea, specifically of the gunpowder variety, is used for brewing—this type of tea has leaves rolled into small balls before drying. The Moroccan people are generous with the amount of mint they add, and during colder months, they sometimes replace it with verbena or wormwood. Both the tea leaves and mint can be brewed up to three times, each infusion offering a different flavour. The tea is traditionally served with sugar.

↓ **LAPSANG SOUCHONG**

Technikę wytwarzania tego rodzaju herbaty wymyślili Chińczycy w górzystym regionie Fujian. Lapsang souchong to czarna herbata poddana dodatkowo procesowi wędzenia nad dymem z drzewa sosnowego. Zależnie od intensywności tego procesu powstaje napar z mocniejszym lub mniej ostrym dymnym posmakiem i zapachem. Często bywa składnikiem mieszanek herbat, a także przyprawą w zupach i sosach.

The technique for making this type of tea was invented by the Chinese in the mountainous region of Fujian. Lapsang souchong is a black tea that undergoes an additional smoking process over pinewood. Depending on the intensity of the smoking, the infusion develops a smoky aftertaste and aroma, which can range from subtle to bold. Lapsang souchong is often used as an ingredient in tea blends, as well as a spice in soups and sauces.

→ **KAHWAH**

A także qehwa, kehwa lub kahwa. To jeden z rodzajów parzenia zielonej herbaty, popularny zwłaszcza w Pakistanie, Indiach, Iranie i Azji Środkowej. Liście herbaty gotuje się z szafranem, cynamonem i kardamonem. W indyjskim Kaszmirze dodaje się do niej także kwiaty róż. Aromatyczny żółty napar serwuje się z miodem i orzechami na przekąskę.

Also known as qehwa, kehwa, or kahwa, this is a type of green tea brewing that is particularly popular in Pakistan, India, Iran, and Central Asia. Tea leaves are boiled with saffron, cinnamon, and cardamom, creating a fragrant infusion. In Indian Kashmir, rose petals are sometimes added to enhance the flavour. The aromatic yellow tea is typically served with honey and nuts as a snack.







## ↓ WSCHODNIOFRYZYJSKA

### EAST FRISIAN TEA

W nadmorskim regionie Niemiec – Fryzji Wschodniej – istnieje wyjątkowa tradycja picia herbaty. Jego mieszkańcy przyrządzają bardzo mocny napar z czarnej herbaty i piją go ze śmietanką oraz cukrem. Najpierw herbatą zalewa się duże kryształki cukru zwane kluntje. Następnie nalewana do herbaty śmietanka powinna utworzyć specjalny wzór zwany wulkje. Napoju się nie miesza – pozwala to poczuć osobno smak śmietanki, herbaty i cukru.

In the coastal region of Germany, East Frisia, there is a unique tea-drinking tradition. The locals prepare a strong infusion of black tea, which they enjoy with cream and sugar. The tea is first poured over large sugar crystals called kluntje. Then, cream is added, creating a distinctive pattern known as a wulkje. The drink is not stirred, allowing the flavors of the cream, tea, and sugar to be experienced separately.



## ↑ MASALA CZAJ MASALA CHAI

Ten indyjski sposób przyrządzania herbaty rozprzestrzenił się po świecie – i dobrze. Masala czaj to esencjonalny, korzenny i rozgrzewający napój. Łączy smak i właściwości czarnej herbaty z odżywczym mlekiem i aromatami przypraw, m.in.: kardamonu, cynamonu, goździków i pieprzu.

This traditional Indian way of making tea has spread across the globe – and for good reason. Masala chai is a flavorful, spicy, and warming drink. It blends the robust taste of black tea with nourishing milk and the fragrant aromas of spices such as cardamom, cinnamon, cloves, and pepper.

## *Kategorie herbat według metod obróbki:*

Types of tea classified by processing methods:



### **BIAŁA** WHITE

To najmniej przetworzone liście herbaty. Pąki liściowe i młode listki są tylko suszone na słońcu. These are the least processed tea leaves, consisting of leaf buds and young leaves that are simply dried in the sun.



### **ZIELONA** GREEN

Liście herbaty zielonej oprócz suszenia przechodzą lekki proces utleniania zmieniający ich kolor i smak naparu. In addition to drying, green tea leaves undergo a mild oxidation process that alters their colour and enhances the flavour of the infusion.



### **ŻÓŁTA** YELLOW

Ta herbata jest kilkakrotnie podgrzewana parą i studzona, co pozwala na usunięcie trawiastego posmaku liści. This tea is steamed and repeatedly cooled to eliminate the grassy flavour of the leaves.

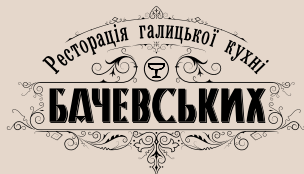


# Experience the soul of Eastern Europe with a fresh, modern vibe



**REST. BACZEWSKICH**  
WARSZAWA • LWÓW

**AL. SZUCHA 17, WARSAW, POLAND +48 888 522 668,  
WWW.BACZEWSKICH.REST**



**8 SHEVSKA ST., LVIV, UKRAINE +380 98 224 44 44,  
WWW.BACZEWSKI.COM.UA**

## ↓ CHIŃSKA CHINESE TEA

Chiny są ojczyzną herbaty. To właśnie temu krajowi zawdzięczamy większość wiedzy na temat uprawy, obróbki i przygotowywania naparu z jej liści. W roku 2022 chińska tradycja picia herbaty została wpisana na listę niematerialnego dziedzictwa UNESCO. Chińczycy znają podobno aż 2 tys. odmian herbaty. Jest wszechobecna: podawana w domach, miejscach pracy, herbarciarniach, restauracjach, a nawet świątyniach. China is the birthplace of tea, and much of our knowledge about growing, processing, and preparing tea comes from this country. In 2022, China's tea-drinking tradition was added to the UNESCO Intangible Cultural Heritage List. The Chinese are said to recognize as many as 2,000 varieties of tea. Tea is ubiquitous in China, served in homes, workplaces, teahouses, restaurants, and even temples.



## ← TURECKA TURKISH TEA

Turcja to kraj o najwyższej na świecie konsumpcji herbaty. Statystyczny Turek zużywa rocznie ponad 3 kg czarnej herbaty. Kraj ten to także ważny i duży producent: w północnej prowincji Rize nad Morzem Czarnym uprawia się odmianę herbaty o tej samej nazwie. Turecki rytuał przyrządzania mocnego i słodkiego naparu, z użyciem dwóch czajników i szklaneczek zwanych ince belli, jest codziennością każdego mieszkańca. Turkey is the world's leading tea consumer, with the average Turk consuming over 3 kg of black tea per year. It is also a significant producer of tea, particularly in the northern province of Rize on the Black Sea, where a tea variety of the same name is grown. The Turkish ritual of preparing a strong, sweet infusion using two kettles and glasses called ince belli is a daily tradition for every resident.

© ADOBE STOCK (10), GETTYIMAGES (6), SHUTTERSTOCK (2)



## → ANGIELSKA

### ENGLISH TEA

Angielska afternoon tea to nie tylko herbata, ale cały posiłek. Napojowi towarzyszy gama słodkich i słonych przekąsek, wśród których najczęściej pojawiają się puszyste ciastka scones. Herbata jest popularna w Wielkiej Brytanii najdłużej w Europie – już od XVII w. Brytyjska Kompania Wschodnioindyjska handlowała herbatą z Chinami jako jedna z pierwszych organizacji na świecie. English afternoon tea is not just about the tea; it's a full meal. The drink is accompanied by a variety of sweet and savory snacks, with fluffy scones being the most common. Tea has been a staple in Great Britain longer than anywhere else in Europe, dating back to the 17th century. The British East India Company was one of the first organizations in the world to trade tea with China.



## Kategorie herbat według metod obróbki:

Types of tea classified by processing methods:



### ULUNG OOLONG

Ciemniejsza od zielonej i żółtej herbata o większym stopniu utlenienia, czasem dodatkowo podprażana.

Darker than green and yellow tea, with a higher degree of oxidation and sometimes further roasted.



### CZARNA BLACK

Najbardziej popularny rodzaj herbaty otrzymywany w procesach: wędnięcia, skręcania, utleniania i suszenia.

The most popular type of tea, obtained through the processes of withering, rolling, oxidation, and drying.



### PU-ERH

Herbata poddana dodatkowym procesom: fermentacji z udziałem mikroorganizmów oraz prasowaniu.

Tea subjected to additional processes, including fermentation with microorganisms and pressing.

# WYBIERZ SIĘ W PODRÓŻ Z TRAVELEREM

## ZAMÓW PRENUMERATĘ JUŻ DZIŚ!



### ROCZNA PRENUMERATA TRAVELERA Z WALIZKĄ NG ABROAD ŚREDNIA (SREBRNA)

# 564zł

Cena regularna 12 egzemplarzy  
Travelera i walizki NG Abroad (srebrna)  
poza prenumeratą: **794 zł**



Otrzymujesz:

- 12 wydań TRAVELERA
- walizkę **NG Abroad Średnia** (srebrna)
- Darmową dostawę do domu

Zamów na [kultowy.pl](https://kultowy.pl) lub u Opiekuna Prenumeraty:



+48 22 360 39 09



[bok@burdamedia.pl](mailto:bok@burdamedia.pl)





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

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



## Miastotwórcza wizja na historycznym terenie

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

## Zielona oaza w sercu miasta

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

## Apartamenty M7: luksus w nowoczesnym wydaniu

Pierwszą inwestycją mieszkaniową na Towarowej22 są Apartamenty M7 od Archicom Collection. To luksusowe

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

## Najwyższy poziom usług i doskonała komunikacja

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

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

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

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

## The city-shaping vision for the historic site

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

## A Green Oasis in the Heart of the City

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

## M7 Apartments: Luxury in a Modern Edition

The first residential development at Towarowa 22 is the M7 Apartments by Archicom Collection. These luxurious residences offer stunning views of the park, featuring not only exceptional

interiors but also access to a range of exclusive amenities. Residents will enjoy a private fitness center, wellness and spa area, an intimate cinema room, and even a Lamborghini Zone complete with a professional driving simulator. In the shared spaces, you'll find a curated art collection, with works by the renowned photographer Helmut Newton as its centerpiece. This is the first project in Poland to feature such an extensive collection, reflecting an unwavering commitment to detail and creating a truly one-of-a-kind living environment.

## The Highest Level of Service and Exceptional Connectivity

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

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



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

[m7apartamenty.pl](http://m7apartamenty.pl)

## Archicom Collection

Apartamenty M7 to projekt realizowany przez Archicom S.A., dewelopera, z prawie 40 letnim doświadczeniem na rynku nieruchomości. To pierwsza realizacja sygnowana znakiem Archicom Collection, który będzie zarezerwowany dla inwestycji dedykowanych najbardziej wymagającym klientom.

M7 Apartments is a project by Archicom SA, a developer with nearly 40 years of experience in the real estate market. This is the first development under the Archicom Collection brand, a line exclusively reserved for investments aimed at the most discerning clients.





1



2



3



4



5



9



7



6



8

10

## SALONOWO SOCIALITE

Karnawał to bale i szalone imprezy, czyli idealny moment, by zabawić się stylem. Do dzieła zatem!

Carnival is all about vibrant balls and wild parties, making it the perfect time to have fun and express your style.

So, let's get to it!

tekst / by LENA IWAŃSKA

1. Spódniczka Sanne, NIUMI, 588 zł; koszula Buena, NIUMI, 438 zł Sanne skirt, NIUMI, PLN 588; Buena shirt, NIUMI, PLN 438 2. Okulary przeciwsłoneczne, FENDI, 1579 zł Sunglasses, FENDI, PLN 1579 3. Spinka do włosów, SAINT LAURENT, 1499 zł Hair clip, SAINT LAURENT, PLN 1499 4. Zegarek Moonflight, AVIATOR, 2350 zł Moonflight watch, AVIATOR, PLN 2350 5. Portfel na sznurku, VICTORIA BECKHAM, 2899 zł Wallet on chain, VICTORIA BECKHAM, PLN 2899 6. Woda perfumowana Hyper Iris, COURRÈGES, 959 zł Hyper Iris eau de parfum, COURRÈGES, PLN 959 7. Pierścionek, STONE AND STRAND, 4399 zł Ring, STONE AND STRAND, PLN 4399 8. Szpilki Jessica 105, PARIS TEXAS, 1999 zł Jessica 105 pumps, PARIS TEXAS, PLN 1999 9. Chusta, BIMBA Y LOLA, 275 zł Scarf, BIMBA Y LOLA, PLN 275 10. Bransoletka Evil Eye, SYDNEY EVAN, 11999 zł Evil Eye bracelet, SYDNEY EVAN, PLN 11999

# NOWOROCZNE POSTANOWIENIA NEW YEAR'S RESOLUTIONS



**A gdyby tak wśród nich znalazło się parę punktów dotyczących zdrowia i urody? Do tego namawia dr Anna Płatkowska, dermatolożka i specjalistka medycyny estetycznej.**

#### **BADANIA SKÓRY**

Pierwszym i najważniejszym postanowieniem powinna być regularna kontrola znamion skórnych. Zmiany na skórze mogą być symptomem poważnych schorzeń, w tym czerniaka. Nie zwlekajmy z wizytą u dermatologa, a najlepiej umówmy się na badanie co najmniej raz w roku. Wczesna diagnoza może uratować życie.

#### **ODPOWIEDNIA PIELĘGNACJA**

Zainwestuj w dobrej jakości kosmetyki i stwórz rutynę pielęgnacyjną odpowiednią dla Twojego typu skóry. Jeśli masz wątpliwości, skorzystaj z wizyty u kosmetykologa, by dobrać odpowiednie produkty. Regularne oczyszczanie, nawilżanie oraz stosowanie

filtrów przeciwsłonecznych to kluczowe elementy, które pomogą utrzymać skórę w dobrej kondycji.

#### **ZRÓWNOWAŻONA DIETA**

Skóra odzwierciedla to, co jemy. Wprowadzenie zrównoważonej diety bogatej w antyoksydanty, witaminy i zdrowe tłuszcze, może poprawić jej kondycję. Staraj się suplementować kolagen i kwas hialuronowy, a także pić odpowiednią ilość wody, by skóra była nawilżona.

#### **PLAN ANTI-AGING**

Zaplanuj zabiegi na cały rok by dostosować je do planów wyjazdowych oraz służbowych. Warto wybrać się na wizytę do dermatologa by ocenić stan skóry oraz jej potrzeby w kontekście przeciwstarzeniowym, dobrać odpowiednią pielęgnację oraz skorzystać z pakietów zabiegowych.

#### **REGULARNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**

Ćwiczenia nie tylko wpływają na ogólną kondycję organizmu, ale również poprawiają krążenie,

co przyczynia się do lepszego odżywienia skóry. Znajdź aktywność, która sprawia Ci przyjemność, niezależnie od tego, czy jest to jogging, joga, czy taniec i wprowadź ją do swojego harmonogramu.

#### **EDUKACJA I ŚWIADOMOŚĆ**

Bądź na bieżąco z nowinkami w dziedzinie pielęgnacji skóry. Śledź jedynie zweryfikowane blogi, artykuły i publikacje naukowe, aby poznać nowe metody i produkty, które mogą korzystnie wpłynąć na Twoją pielęgnację. Śledź bloga na naszej stronie [www.anclara.pl](http://www.anclara.pl).

#### **ODPOCZYNEK I REDUKCJA STRESU**

Stres może negatywnie wpływać na zdrowie Twojej skóry, prowadząc do problemów takich jak trądzik czy egzema. W Nowym Roku zadbaj o czas na relaks – medytacja, spacer na świeżym powietrzu czy czas spędzony z bliskimi może przynieść ulgę i poprawić Twoje samopoczucie.

**Niech te noworoczne postanowienia prowadzą do pięknej i zdrowej skóry przez cały rok!**

#### **DR ANNA PŁATKOWSKA**

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



What if you included a few health and beauty goals among them? Dr. Anna Płatkowska, a dermatologist and aesthetic medicine specialist, encourages us to do just that.

#### **SKIN TESTS**

The first and most important resolution should be regular check-ups for skin moles. Skin changes can be signs of serious conditions, including melanoma. Don't delay a visit to the dermatologist – it's best to schedule an appointment at least once a year. Early diagnosis can save lives.

#### **PROPER CARE**

Invest in high-quality cosmetics and establish a skincare routine that suits your skin type. If you're unsure, consult a cosmetologist to help choose the right products. Regular cleansing, moisturizing, and sunscreen use are essential for maintaining healthy skin. Don't forget to adjust your skincare to changing weather conditions, especially during the winter months.

#### **BALANCED DIET**

The condition of your skin reflects what we eat. A balanced diet rich in antioxidants, vitamins, and healthy fats can greatly improve its appearance. Consider supplementing with collagen and hyaluronic acid, and remember to drink plenty of water to keep your skin hydrated.

#### **ANTI-AGING PLAN**

Plan your treatments for the entire year, tailoring them to your travel and business schedules. It's a good idea to visit a dermatologist to assess your skin's condition and its anti-aging needs, select the right care, and take advantage of treatment packages.

#### **REGULAR PHYSICAL ACTIVITY**

Exercise not only improves the overall condition of the body, but also enhances circulation, which helps nourish the skin. Find an activity you enjoy, whether it's jogging, yoga, or dancing, and make it a regular part of your routine. Follow the blog on our website: [anclara.pl](http://anclara.pl).

#### **EDUCATION AND AWARENESS**

Stay informed about the latest developments in skincare. Follow only trusted blogs, articles, and scientific publications to discover new methods and products that could positively impact your routine.

#### **REST AND STRESS REDUCTION**

Stress can negatively affect your skin, leading to issues like acne and eczema. In the new year, make time to relax – whether through meditation, outdoor walks, or quality time with loved ones – to reduce stress and improve your well-being.

Let these New Year's resolutions guide you for beautiful and healthy skin all year round!





## TWÓJ CZAS

YOUR TIME

Podczas długich wieczorów przy świecach warto znaleźć chwilę na pielęgnację – a ta zimą jest szczególnie ważna.  
During long, candlelit evenings, it's worth taking a moment for self-care – especially in winter.

tekst / by **LENA IWAŃSKA**

- 1. Płatki pod oczy, FLORENCE BY MILLS, 199 zł** Under the eyes gel pads, FLORENCE BY MILLS, PLN 199 **2. Galeniczny krem do rąk, ALBA 1913, 90 zł** Galenic hand cream, SYDNEY EVAN, PLN 90 **3. Balsam do ust, KYLIE SKIN, 95 zł** Lip balm, KYLIE SKIN, PLN 95 **4. Świeczka kosmetyczna z dodatkiem bursztynu, LITE HOUSE, 170 zł** Cosmetic candle with amber pieces, LITE HOUSE, PLN 170 **5. Krem ochronny, CAUDALÍE, 109 zł** High Protection Cream, CAUDALÍE, PLN 109 **6. Szampon i odżywka do włosów, DR. CYJ, 198 zł** Hair shampoo and conditioner, DR. CYJ, PLN 198 **7. Urządzenie oczyszczające do twarzy Luna 4, FOREO, 1029 zł** Luna 4 facial cleansing device, FOREO, PLN 1029

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



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



Kupryś Dental Clinic,  
ul. Kazimierza Brokła 2,  
Warszawa,  
[kuprysdentalclinic.pl](http://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.



## WARCHAŁY

### LUKSUS W SERCU MAZUR LUXURY IN THE HEART OF MASURIA

Natura Mazur Resort & Conference Warchały to wyjątkowy obiekt położony nad urokliwym jeziorem Świątajno, które zachwyca czystością i urokliwym zielonym otoczeniem. Piękne luksusowe pokoje, pyszne jedzenie i wyjątkowa obsługa na najwyższym poziomie sprawiają, że goście czują się tu komfortowo. Hotel jest szczególnie otwarty dla rodzin z dziećmi, dla których przygotował wiele wyjątkowych atrakcji, ale stanowi też doskonałą ofertę na przyjęcia weselne lub konferencje biznesowe. Unikatowy charakter wnętrza łączy w sobie troskę o szczegóły z nowoczesnymi rozwiązaniami aranżacyjnymi. Przytulne pokoje wyposażone w klimatyzację, internet, wygodne łóżka i wiele innych udogodnień pozwolą spędzić wyjątkowy czas w sercu Mazur.

Natura Mazur Resort & Conference Warchały is a unique destination located by the charming Lake Świątajno, renowned for its pristine waters and beautiful, green surroundings. The resort offers luxurious rooms, delicious food, and exceptional service, ensuring guests feel completely at ease. Especially welcoming to families with children, it provides a range of special attractions, while also serving as an ideal venue for weddings and business conferences. The interior's distinctive character blends attention to detail with modern design elements. Cozy rooms, equipped with air conditioning, internet access, comfortable beds, and various other amenities, ensure a memorable stay in the heart of Masuria.

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

## WARSAW

### ŚREDNIO WYMAŻONY? MEDIUM RARE?

Na BioBazarze w Fabryce Norblina działa steakhouse prowadzony przez doświadczonego szefa kuchni Pawła Suwałę. Minute Steak Corner oferuje unikatową selekcję wołowiny z całego świata. Kuchnia oparta na produktach bio serwuje europejski comfort food w najwyższym wydaniu.

At BioBazar in the Norblin Factory, you'll find an exceptional steakhouse run by the experienced chef Paweł Suwała. Minute Steak Corner offers a unique selection of beef from around the world. The menu, based on organic ingredients, serves European comfort food at its finest.

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



# LOT info



## **SIATKA POŁĄCZEŃ**

*Route network* 86

## **FLOTA**

*Fleet* 90

## **LOT DLA FIRM**

*LOT dla firm* 99

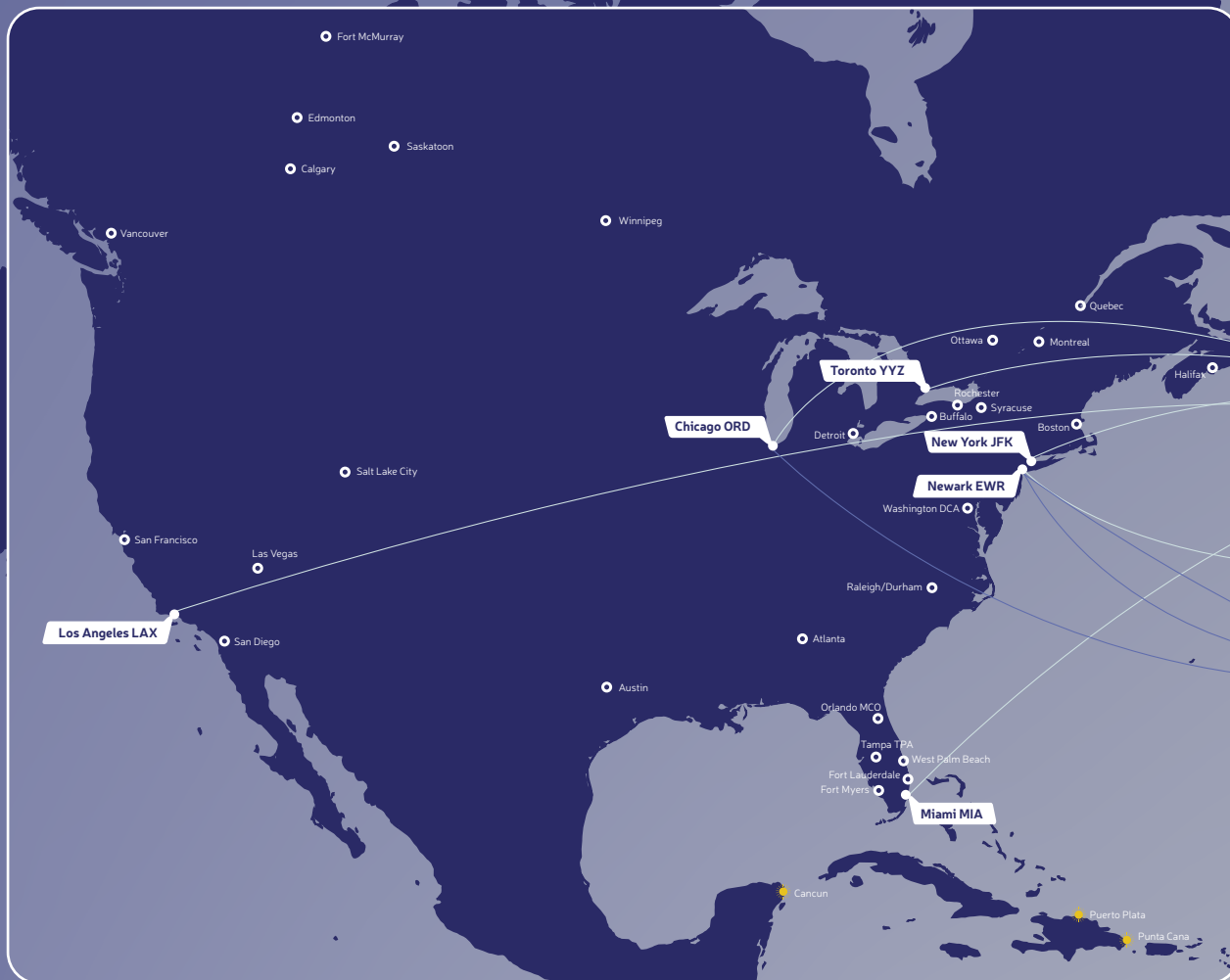
## **ROZRYWKA POKŁADOWA**

*In-flight entertainment* 102

## **PORADNIK PASAŻERA**

*Passanger handbook* 104

Zapraszamy na [lot.com](http://lot.com)



# SIATKA POŁĄCZEŃ LOT

## LOT route network

-  połączenia regularne LOT-u z portu przesiadkowego w Warszawie | LOT schedule services from LOT Warsaw Hub
-  regularne połączenia regionalne LOT-u | LOT schedule services
-  kierunki rozkładowe | schedule destinations
-  kierunki czarterowe | charter destinations
-  kierunki code-share | code-share destinations
-  kierunki sezonowe | seasonal destinations

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

**z Katowice do...** | from Katowice to:  
Bangkok, Cancun, Djerba, Hurghada, Marsa Alam, Phuket, Phu Quoc, Puerto Plata, Punta Cana, Sharm el Sheikh

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

**z Olsztyna do...** | from Olsztyn to:  
Marsa Alam

**z Wrocławia...** | from Wrocław to:  
Marsa Alam





Połączenia krajowe | Domestic services



# SIATKA POŁĄCZEŃ LOT

## LOT route network

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

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

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

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



\*tymczasowo zawieszono | temporarily suspended  
 Stan na 11/12/2024 | Status as of 11DEC24





## 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** 24/21/249  
BC/PEC/EC  
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** 18/21/213  
BC/PEC/EC  
Capacity

## SAMOLOTY ŚREDNIO- I KRÓTKODYSTANSOWE

### Medium and short-haul aircraft

#### Boeing 737 MAX 8

**Długość**  
Length 39,52 m

**Rozpiętość skrzydeł**  
Wing span 32,92 m



**Liczba** 13  
Number in fleet

**Zasięg max** 5750 km  
Range

**V przelotowa** 839 km/h  
Cruising speed

**Liczba miejsc** 186/189\*\*  
Capacity

#### Boeing 737-800 NG

**Długość**  
Length 39,47 m

**Rozpiętość skrzydeł**  
Wing span 35,78 m



**Liczba** 6  
Number in fleet

**Zasięg max** 5435 km  
Range

**V przelotowa** 834 km/h  
Cruising speed

**Liczba miejsc** 186  
Capacity

# SAMOLOTY ŚREDNIO- I KRÓTKODYSTANSOWE

## Medium and short-haul aircraft

### Embraer E195 E2

Długość  
Length 41,6 m

Rozpiętość skrzydeł  
Wing span 35,12 m



Liczba  
Number in fleet 3

Zasięg  
Range 4815 km

V przelotowa  
Cruising speed 876 km/h

Liczba miejsc  
Capacity 136

### Embraer 195

Długość  
Length 38,65 m

Rozpiętość skrzydeł  
Wing span 28,72 m



Liczba  
Number in fleet 16

Zasięg  
Range 3990 km

V przelotowa  
Cruising speed 870 km/h

Liczba miejsc  
Capacity 118/112\*\*

### Embraer 190

Długość  
Length 36,64 m

Rozpiętość skrzydeł  
Wing span 28,72 m



Liczba  
Number in fleet 8

Zasięg  
Range 3461 km

V przelotowa  
Cruising speed 863 km/h

Liczba miejsc  
Capacity 106

### Embraer 175

Długość  
Length 31,68 m

Rozpiętość skrzydeł  
Wing span 26,00 m



Liczba  
Number in fleet 15\*\*\*

Zasięg max  
Range 3300 km

V przelotowa  
Cruising speed 870 km/h

Liczba miejsc  
Capacity 82/88\*\*

### Embraer 170

Długość  
Length 29,90 m

Rozpiętość skrzydeł  
Wing span 26,00 m



Liczba  
Number in fleet 5

Zasięg max  
Range 3700 km

V przelotowa  
Cruising speed 870 km/h

Liczba miejsc  
Capacity 76

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

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

POLISH AIRLINES

**LOT**

A STAR ALLIANCE MEMBER 



POLAND25.EU

## PL **Bezpieczeństwo, Europo!**

Prezydencja to wielkie wyzwanie i szansa. Raz na 14 lat państwo ma możliwość, by wpływać na życie 440 milionów obywaterek i obywateli UE, a także zaprezentować się jako sprawny organizator i skuteczny negocjator.

Polska jest gotowa, by wziąć odpowiedzialność za przyszłość Europy. Polska prezydencja będzie wspierać działania wzmacniające europejskie bezpieczeństwo we wszystkich jego wymiarach: zewnętrznym, wewnętrznym, informacyjnym, ekonomicznym, energetycznym, żywnościowym i zdrowotnym.

## EN **Security, Europe!**


The Presidency is a great challenge, but also a great opportunity. Once every 14 years, every state gets the opportunity to have an impact on the lives of 440 million citizens of the EU, while showing its ability to be an effective facilitator and capable negotiator. Poland is ready to take responsibility for Europe's future. The Polish Presidency will support activities strengthening European security in all its dimensions: external, internal, information, economic, energy, food and health.

OD 1 STYCZNIA DO 30 CZERWCA 2025 R. POLSKA PRZEWODZI PRACOM RADY UE  
FROM JANUARY 1 TO JUNE 30, 2025, POLAND WILL HOLD THE PRESIDENCY OF THE  
COUNCIL OF THE EUROPEAN UNION



POLISH AIRLINES

**LOT**

A STAR ALLIANCE MEMBER 

**NEW**

# BUSINESS LOUNGE

## Chicago O'Hare Terminal 5

Podróżując LOT-em poczujesz gościnność i komfort już na lotnisku.

Witamy w LOT Business Lounge Chicago, gdzie polska gościnność i najwyższy poziom obsługi prosto z pokładów naszych samolotów spotykają się w harmonijnym otoczeniu utrzymanym w ciepłych, bursztynowych tonacjach, nawiązujących do polskiego dziedzictwa. dopełnieniem całości są charakterystyczne, granatowe barwy LOT-u.

### Discover the essence of comfort.

Welcome to the LOT Business Lounge Chicago – a tribute to over 95 years of aviation excellence and Polish heritage in one space. This spacious lounge in Terminal 5 invites travelers to unwind in an elegant setting adorned in warm amber tones reminiscent of Poland and LOT's signature colours. Each detail is crafted to elevate the passengers' journey into a moment of indulgence.



Zlokalizowany w Terminalu 5

Central location in Terminal 5



165 wygodnych miejsc siedzących z panoramicznym widokiem na lotnisko

165 comfortable seating places with a panoramic view of the airport



Wydzielone strefy do pracy i relaksu

Dedicated work and relaxation zones



Toalety oraz kabiny prysznicowe

Restrooms and bathroom equipped with showers



Szybkie Wi-Fi i stacje ładowania urządzeń

High-speed Wi-Fi and charging stations



Różnorodny wybór dań premium

Diverse selection of gourmet dishes

[Rezerwuj na lot.com](https://www.lot.com)

[Book on lot.com](https://www.lot.com)

Polskie Linie Lotnicze LOT | Ważne, z kim podróżujesz

LOT Polish Airlines | It's who you travel with

**NOWOŚĆ**

17 60  
**GERLACH**

# Dłuższe życie Twojej patelni

Patelnia **CONTRAST THERMOCOAT** została wyposażona we wskaźnik sygnalizujący moment, w którym można rozpocząć smażenie. Dzięki niemu zmniejszysz moc kuchenki, oszczędzając energię i zapobiegając przegrzewaniu się powłoki nieprzywierającej.

Zeskanuj kod QR  
i dowiedz się więcej:



#PROSTODOPOZNANIA



POLISH AIRLINES

**LOT**

A STAR ALLIANCE MEMBER 

Uwaga! Już jest!

**DOSTAWA NA POKŁAD**

## Zamów wybrane produkty i odbierz je na pokładzie samolotu!

Oszczędzaj czas i pieniądze, zamawiając online w sklepie SHOP&MORE.

Wybierz perfumy, kosmetyki, biżuterię lub inne produkty, a my dostarczymy je na pokład podczas Twojej podróży.

## Order selected products and pick them up onboard the plane!

Save time and money by ordering online at SHOP&MORE. Choose perfumes, cosmetics, jewellery and other products, and we will deliver them to you onboard during your trip.

Zapraszamy do sklepu

**SHOP&MORE**

BY **LOT**

Sprawdź



Check





STAR ALLIANCE

GOLD

# For those who value unequaled lounge access.

Access to over 1,000 airport lounges across the world is just the beginning when it comes to the privileges you enjoy with Star Alliance Gold status.

So wherever you go, whether for business or leisure — rest assured that with Star Alliance, it's always a pleasure.

Find out more about Star Alliance Gold benefits at [staralliance.com/goldstatus](http://staralliance.com/goldstatus)





POLISH AIRLINES

**LOT**

A STAR ALLIANCE MEMBER 

**CASH  
&  
MILES**   
**LOT.COM**

**Odkrywaj świat i płać  
za bilety tak, jak Ci  
wygodnie. Łącz mile  
i złotówki dla pełnej  
swobody!**

**Discover the world  
and pay for tickets  
your way. Combine cash  
and miles for comfort!**

**Sprawdź**



**Check**





DLA FIRM



DLA PASAŻERA  
INDYWIDUALNEGO

## Podróże firmowe z LOT-em się opłacają!

Zgromadzone Punkty możesz wymienić między innymi na:

- bilety lotnicze i usługi podwyższające komfort podróży
- bon zniżkowy dosklepu 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](http://lotdlafirm.com)

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



POLISH  
AIRLINES

## Odkryj korzyści programu Miles & More

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

### Zyskujesz już na starcie!

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

### Wyjątkowe oferty Miles & More:

- gromadź mile za transakcje Kartami Kredytowymi z Żubrem Banku Pekao S.A., dodatkowo ciesz się ochroną mil przed wygasaniem;
- zgromadzone mile możesz wykorzystać na 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,
- register at [miles-and-more.pl](http://miles-and-more.pl) and earn miles and points for flights for the past six months.

### Unique Miles & More offers:

- earn miles for transactions made with Bank Pekao S.A. Use the Credit Card with the Bison, and enjoy mileage expiry protection,
- 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](http://miles-and-more.com/pl/rejestracja)

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





# OSTRAWA

OSTRAVA

**To idealne miejsce na dłuższy weekend – pełne historii, industrialnych perełek, ale i nowoczesnych atrakcji. A jeśli zapragniesz kontaktu z naturą, Beskidy są na wyciągnięcie ręki.**

Ostrava, the perfect place for a long weekend - rich in history, industrial gems and modern attractions. And if you crave nature, the Beskydy or Jeseníky mountain ranges are within easy reach.





Ostrava to trzecie największe miasto Czech, położone w północno-wschodniej części kraju, zaledwie godzinę lotu z Warszawy  
Ostrava - the third largest city in Czechia, located in the northeast of the country, just an hour's flight from Warsaw

Jednym z symboli miasta są Dolní Vítkovice – dawny kompleks przemysłowy przekształcony w tętniące życiem centrum kultury i edukacji. Spaceruj po terenach dawnej huty żelaza, wejdź na szczyt wielkiego pieca (Bolt Tower) i podziwiaj panoramę miasta. Miłośnikom architektury spodoba się Willa Grossmann – odrestaurowany klejnot z czasów międzywojnia, dostępny do zwiedzania.

Dla rodzin z dziećmi Ostrava również ma wiele do zaoferowania. Tutejsze Zoo to jedno z największych w Czechach, a w centrum miasta czeka Papilonia – magiczna motylarnia, gdzie setki barwnych motyli latają wokół zwiedzających. Nie zapomnij odwiedzić Wieży Nowego Ratusza, z której rozciąga się widok na całe miasto i pobliskie góry.

Wieczorem czas na kulinarną podróż. Spróbuj lokalnych specjałów w restauracji Winestone lub wybierz La Petite Conversation – miejsce, które zachwyci francuską kuchnią z nutą belgijskich akcentów. Planując pobyt na minimum dwie noce, warto skorzystać z OstravaCard, która zapewnia zniżki na atrakcje i restauracje.

Ostrava to miasto pełne kontrastów, które łączy industrialne dziedzictwo z nowoczesnym stylem życia. Idealne na city break – nie tylko w sercu miasta, ale też blisko natury. Przyjeźdź i odkryj jej wyjątkowy klimat! ■

One of the symbols of the city is Dolní Vítkovice - a former industrial facility that has been transformed into a vibrant hub of culture and education. Take a walk around the former ironworks, climb to the top of the blast furnace (Bolt Tower) and enjoy the panoramic view of the city. Architecture lovers will be intrigued by the Grossmann Villa - a restored treasure from the interwar period offering themed tours.

Ostrava is also a family-friendly destination. The local zoo is one of the largest in the Czech Republic, and in the centre of the city you will find Papilonia - a magical butterfly house where hundreds of colourful butterflies fly right around you. Don't forget to visit the tower of the New Town Hall, which offers a view of the whole town and the nearby mountains.

Pamper your palate in the evening and try local specialities at the Winestone Restaurant or head to La Petite Conversation, a place that will enchant you with French cuisine. If you're staying for two or more nights, be sure to use the OstravaCard, which offers discounts on admissions and at restaurants.

Ostrava is a city of contrast, combining its industrial heritage with a modern lifestyle. Stop by and discover its unique atmosphere! ■





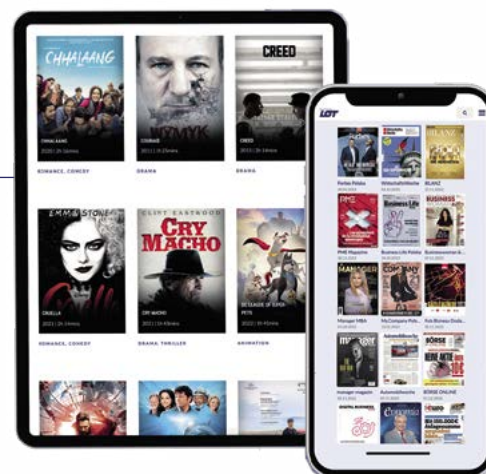
# ROZRYWKA POKŁADOWA

*In-flight entertainment*

## NA POKŁADZIE SAMOLOTÓW BOEING 787

*On board our Boeing 787*

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



## NA POKŁADZIE SAMOLOTÓW BOEING 737

*On board our Boeing 737*

Podłącz smartfon/tablet/komputer do sieci LOT Entertainment na pokładzie i oglądaj kategorie takie jak: Polskie Kino, Nowości, HBO Max czy Popularne seriale.\*

*Connect your smartphone/tablet/computer to the LOT Entertainment network on board and watch categories such as: Polish Cinema, New Releases, HBO Max or Popular Series.\**

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

Partnerzy | Partners



## E-PRASA DOSTĘPNA DLA WSZYSTKICH!

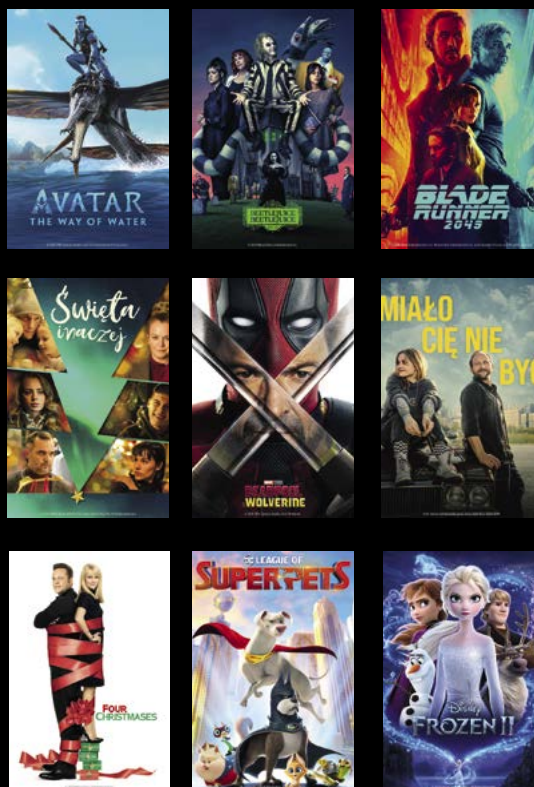
*Digital press offer for all!*

1000 tytułów z całego świata – najpopularniejsze magazyny i gazety w ponad 30 językach. Tematyka: moda, biznes, prasa informacyjna, kultura i podróże, jedzenie, rozrywka, sport, zdrowie i wiele innych. Usługa dostępna na 72 godziny przed lotem i do 6 godzin po jego zakończeniu. Zapraszamy do lektury!

*1000 titles from around the world - the most popular magazines and newspapers in over 30 languages. Topics: fashion, business, news press, culture and travel, food, entertainment, sport, health and many others. Service available 72 hours before the flight and up to 6 hours after its landing. We invite you to read!*



lot.com/eprasa  
lot.com/digitalpress



# HITY NA POKŁADZIE

## Hits on board

Szanowni Państwo,

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

**Marcin Pietrzyk**

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

Dear Passengers,

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

polecają | recommend

LOT oraz | and

FILMWEB

# PORADNIK PASAŻERA

## Passenger handbook

### BAGAŻ REJESTROWANY PRZEWOŻONY W LUKU BAGAŻOWYM

#### Checked baggage allowances

#### LOT BUSINESS CLASS

na długie dystanse  
on long haul flights



na krótkie dystanse  
on short haul flights



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

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

#### LOT PREMIUM ECONOMY

na średnie i długie dystanse  
on mid and long haul flights



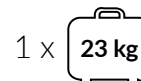
\*Na rejsach z/do Indii do/z USA i Kanady, oraz z Japonii i Chin obowiązuje limit 2 x 23 kg

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

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

#### LOT ECONOMY CLASS

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



### BAGAŻ DLA DZIECI DO LAT DWÓCH

#### Luggage allowances for children up to 2 years of age



wózek składany  
folding buggy

LUB  
or



fotelik samochodowy  
car seat



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

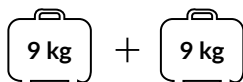
\*zależy od taryfy rodzica  
depending on parents' tariff

### BAGAŻ PODRĘCZNY

#### Carry-on baggage

#### LOT BUSINESS CLASS

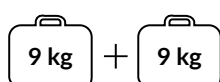
na krótkie i długie dystanse\*  
on short and long haul flights



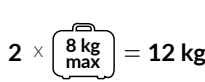
\*Na rejsach z/do USA obowiązuje limit 1 x 12 kg  
There is a limit of 1x12 kg on flights to / from the USA

#### LOT PREMIUM ECONOMY

na średnie dystanse\*\*  
on mid haul flights



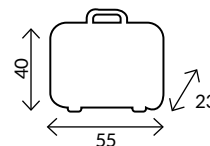
na długie dystanse\*\*  
on long haul flights



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

#### LOT ECONOMY CLASS

na krótkie i długie dystanse  
on short and long haul flights



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

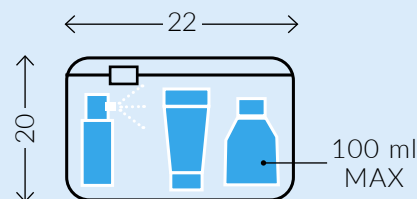
Dodatkowo do kabiny można zabrać albo torbę z laptopem, albo torebkę damską o maksymalnych wymiarach 40 x 30 x 8 cm oraz o maksymalnej wadze 2 kg. Ze względów bezpieczeństwa cały bagaż kabinowy musi zmieścić się w schowkach nad głowami lub pod poprzedzającym fotelem. Wszystkie bagaże przekraczające dozwolone 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 przeznaczony do tego celu torbie lub klatce.

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



## BEZPIECZEŃSTWO NA POKŁADZIE SAMOLOTÓW LOT *Safety on board LOT aircraft*



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



Podczas startu i lądowania laptop musi być wyłączony i umieszczony w kieszeni fotela lub schowku bagażowy, a z telefonów komórkowych pasażerowie mogą korzystać wyłącznie w trybie samolotowym.

*During take-off and landing, laptops must be switched off and placed in the seat pocket in front of you or in the overhead compartment, and mobile phones can only be used in aeroplane mode.*



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



Wizerunek członków załóg podlega ochronie prawnej. Uprzejmie prosimy o uszanowanie prywatności i niefotografowanie/niefilmowanie naszych pracowników, a także o nierozpowszechnianie wizerunku bez ich zgody.

*The image rights of cabin crew members are protected by law. Please respect their privacy and do not photograph/film our staff and do not disseminate their image without their permission.*

Nieprzestrzeganie powyższych zasad, niewykonanie poleceń załogi, agresywne zachowanie, a także próby niszczenia sprzętu w samolocie będą skutkowały interwencją odpowiednich służb oraz wyciągnięciem konsekwencji prawnych.

*Failure to comply with the above rules, failure to follow the crew's instructions, aggressive behavior, as well as attempts to destroy equipment in the aircraft will result in the intervention of the relevant services and legal consequences.*

## TRANSAKcje BEZGOTÓWKOWE NA POKŁADZIE *Non-cash transactions on board*



Uprzejmie informujemy, że w celu zapewnienia bezpieczeństwa bezgotówkowych transakcji płatniczych na pokładach swoich samolotów LOT zbiera i przechowuje niektóre z Państwa danych, np. imię i nazwisko, numer dokumentu tożsamości, adres zamieszkania i numer miejsca zajmowanego na pokładzie. W tym zakresie administratorem Państwa danych jest LOT\*. W związku z powyższym przysługuje Państwu prawo wniesienia sprzeciwu, prawo dostępu do danych, prawo żądania ich sprostowania, ich usunięcia lub ograniczenia ich przetwarzania.

W sprawach związanych z przetwarzaniem danych osobowych można skontaktować się z Inspektorem Ochrony Danych pisemnie pod adresem LOT lub mailowo pod adresem e-mail: [iod@lot.pl](mailto:iod@lot.pl).

Podawanie ww. danych osobowych podczas transakcji jest dobrowolne.

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

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

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

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



# LOT WARSAW *Transfer guide*

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

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

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

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

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

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

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

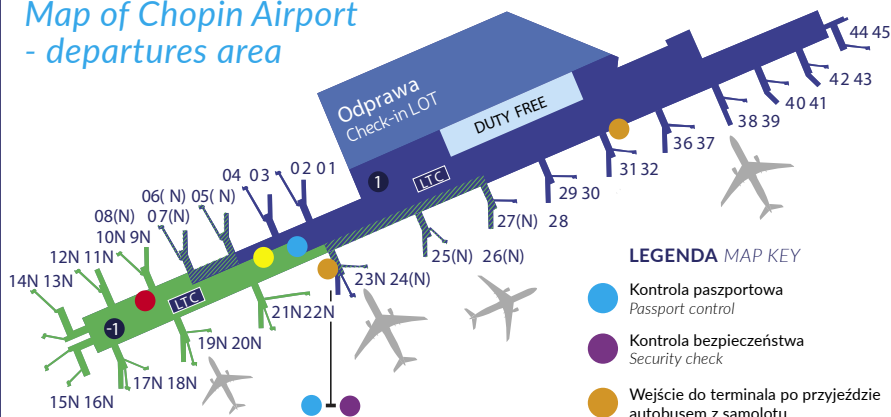
1. Wyjdź z rękawa lub autobusu do terminala  
*You arrive to the terminal by bus or by air bridge*
2. Udaj się prosto do kontroli paszportowej z przygotowanymi dokumentami  
*Please prepare your documents and proceed to the passport control*
3. Przejdź jak najszybciej do bramki, z której odlatuje Twój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

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

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

## MAPA LOTNISKA CHOPINA - poziom odlotów

Map of Chopin Airport - departures area



**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, Zarubzar

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*  
*Proceed to passport control and then to interview point marked with yellow color as soon as possible.*

→ **Przylot ze strefy Non-Schengen**

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

→ **Obowiązkowy punkt weryfikacji**

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

→ **Po rozmowie możesz być skierowany:**

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

Brak wykonania obowiązkowej weryfikacji (wywiadu) oraz dodatkowej kontroli bezpieczeństwa w rejsach do USA skutkuje odmową przyjęcia na pokład samolotu!

*If you skip mandatory interview or additional security check you will be denied to board your flight!*



OSIPOWICZ & TURKOWSKI  
CLINIC

## KOREKTA SYLWETKI W OT.CO CLINIC – PIĘKNO W KAŻDYM DETALU

Klinika OT.CO w Warszawie to miejsce, gdzie medycyna estetyczna spotyka się z najwyższymi standardami opieki i nowoczesnymi technologiami. OT.CO Clinic wyróżnia się własnym szpitalem medycyny estetycznej oraz zespołem doświadczonych specjalistów. Szeroka oferta zabiegów pozwala na precyzyjne dopasowanie metod poprawy sylwetki do oczekiwań i celów każdej osoby.

Jedną z usług jest odsysanie tłuszczu (liposukcja), które skutecznie usuwa nadmiar tkanki tłuszczowej z wybranych partii ciała. Zabieg ten modeluje sylwetkę, nadając jej smuklejszy i bardziej proporcjonalny wygląd.

OT.CO Clinic oferuje również transfer tłuszczu. Procedura ta polega na przeszczepieniu własnego tłuszczu pacjenta w inne miejsca, takie jak pośladki czy piersi, co pozwala na uzyskanie naturalnych i harmonijnych kształtów.

Poprawa kształtu ramion i łydek to kolejne zabiegi dostępne w OT.CO Clinic. Dzięki zaawansowanym technikom modelowania tkanki tłuszczowej, specjaliści mogą precyzyjnie korygować te partie ciała, nadając im bardziej atrakcyjny i wymarzony wygląd.

Klinika OT.CO oferuje również kompleksowe podejście do korekty sylwetki, łącząc różne metody w celu osiągnięcia najlepszego rezultatu. Każdy pacjent otrzymuje indywidualny plan zabiegowy, dostosowany do jego potrzeb i oczekiwań.

Zaufaj ekspertom z OT.CO Clinic i ciesz się piękną sylwetką, która zwiększy Twoją pewność siebie i poprawi jakość życia. Dzięki nowoczesnym technologiom i profesjonalnej opiece medycznej możesz osiągnąć wymarzone rezultaty w bezpieczny i skuteczny sposób.

## BODY CONTOURING AT THE OT.CO CLINIC – BEAUTY IN EVERY DETAIL

The OT.CO Clinic in Warsaw is a place where aesthetic medicine meets the highest standards of care and modern technology. The clinic boasts its own aesthetic medicine hospital and a team of experienced specialists. With a wide range of treatments, the clinic ensures precise customization of body contouring methods, to meet each person's expectations and goals.

Among the most sought-after procedures is fat removal (liposuction), which effectively eliminates excess fat from specific areas. This treatment reshapes the body, giving it a slimmer and more proportional appearance.

The OT.CO Clinic also offers fat transfer procedures. This involves transplanting the patient's own fat, to areas like the buttocks or breasts, achieving natural and harmonious contours.

The clinic also specializes in improving the shape of arms and calves. By using advanced fat modeling techniques, specialists can refine these areas, giving them a more aesthetically pleasing and desired appearance.

The OT.CO Clinic adopts a comprehensive approach to body contouring, often combining various methods to deliver the best results possible. Each patient receives a personalized treatment plan, tailored to their unique needs and aspirations.

Trust the experts at the OT.CO Clinic to help you achieve a beautifully sculpted body that enhances your confidence and overall quality of life. With state-of-the-art technologies and professional medical care, you can reach your desired outcomes safely and effectively.






Bartycka 24B/U1  
00-716 Warszawa - Mokotów

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

☎ 22 123 03 33  
✉ kontakt@klinikaotco.pl



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. Trzy poziomowa strefa dla dzieci Tiffi  Landia zapewni rozrywkę dla najmłodszych pod opieką zespołu animatorek. 1200m<sup>2</sup> strefy eventowo – konferencyjnej gwarantuje doskonałą obsługę konferencji i bankietów. Dojazd do Iławy ułatwia nowoczesny pociąg pendolino (1h40min z Warszawy, 55min z Gdańska).

Serdecznie zapraszamy.

ul. Dąbrowskiego 9 | 14-200 Iława | Poland | tel.: +48 89 651 97 97 | [repcja-ght@tiffi.com](mailto:repcja-ght@tiffi.com) | [www.grandhotel.tiffi.com](http://www.grandhotel.tiffi.com)  
ul. Żeglarska 7 | 10-160 Olsztyn | Poland | tel.: +48 89 555 20 01 | [repcja-tbh@tiffi.com](mailto:repcja-tbh@tiffi.com) | [www.tiffiboutiquehotel.com](http://www.tiffiboutiquehotel.com)

