

zabierz mnie | take me home

# kaleidoscope

POLSKIE LINIE LOTNICZE  
**LOT**

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

## ISLANDIA ICELAND

A STAR ALLIANCE MEMBER







**The biggest indoor  
water park in Europe**  
with a new land Crocodile Island!

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



**SUNTAGO**

SAMSUNG



Discover a new land where  
modern technology  
blends with interactive  
fun and education



**S**zanowni Państwo,  
 cieszę się, że możemy być z Państwem podczas podróży, szczególnie do miejsc stanowiących nowe punkty na naszej mapie połączeń. W ubiegłym miesiącu zainaugurowaliśmy połączenie do Lizbony, a w tym miesiącu realizując zapowiedzi rozszerzenia naszej obecności w portach regionalnych uruchomimy kolejne połączenie z Krakowa – tym razem do Paryża. Na początku kwietnia natomiast połączymy Warszawę z Keflavikiem.

I to właśnie Islandia jest głównym bohaterem tego numeru – kraina ognia i lodu, surowej natury i niesamowitych krajobrazów, która od lat fascynuje podróżników z całego świata. Jest to także kraj bliski wielu Polakom – to właśnie tam od dziesięcioleci mieszka i pracuje liczna Polonia, odgrywając istotną rolę w życiu gospodarczym i społecznym wyspy.

Zapraszam również do odkrycia innych fascynujących kierunków. W sekcji „LOT Poleca” zabierzemy Państwa do Kazachstanu – kraju pełnego kontrastów, imponujących krajobrazów i bogatej kultury, który coraz śміeliej otwiera się na turystów.

Życzę Państwu przyjemnej podróży, inspirującej lektury i dziękuję za każdą podróż na naszych gościnnych pokładach. Bo...

***...ważne,  
z kim podróżujesz!***

**Z lotniczym pozdrowieniem**

Best regards

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

**Michał Fijoł**



**ENG**

Dear Ladies and Gentlemen,

I'm pleased that we can accompany you on your journey, especially to new destinations on our route map. Last month, we launched a connection to Lisbon, and this month, we have two exciting additions for you. True to our commitment to expanding our presence in regional airports, we'll soon launch a new connection from Krakow to Paris, and we'll also be connecting Warsaw with Keflavik.

Iceland, the country featured in this issue, is a land of fire and ice, raw nature, and breathtaking landscapes that have captivated travelers from all over the world for years. Iceland is also a place close to the hearts of many Poles, as a large Polish community has lived and worked there for decades, contributing significantly to the island's economic and social life.

I also invite you to explore other fascinating destinations. In the "LOT Recommends" section, we'll take you to Kazakhstan, a country full of contrasts, stunning landscapes, and rich culture that is increasingly welcoming tourists.

I wish you a pleasant journey, inspiring reading, and thank you for choosing to travel with us. Because...

***...it's who you  
travel with!***





**d**ojście tam zajęło mi ze 40 min. Silny wiatr i deszcz nie ułatwiały wędrówki, jednak odświeżające się za każdym zakrętem coraz wspanialsze widoki motywowały mnie, żeby się nie poddawać. A były to góry, których nagie zbocza mieniły się a to kolorami tęczy, a to szmaragdową zielenią traw hojnie zasilanych wodą. Co jakiś czas spływały po nich wartko wodospady i przecinały je dymiące parą strumienie. Moim celem była dolina Reykjadalur słynąca z gorących źródeł, jedno z bardziej popularnych kąpielisk na Islandii, oddalonych od Reykjavíku o niecałą godzinę jazdy samochodem. Samo miejsce w środku natury, z dala od cywilizacji, to rzeka o temperaturze ok. 38°C, z drewnianymi podestami i parawanami, za którymi można się przebrać. Ludzie siedzą lub leżą w otoczonych kamieniami płytkich basenach i oddają się relaksowi. Na zewnątrz jest jakieś 15°C, ale nie czuję zimna, korzystam z dobrodziejstw wody bogatej w minerały i rozkoszuję się naturą, która na Islandii jest po prostu zachwycająca – to pod tym względem absolutnie wyjątkowe miejsce na Ziemi. Spektakularne wodospady, plujące lawą wulkany, gejzery, laguny z krystalicznie czystą wodą, błękitne lodowce, gigantyczne jaskinie lawowe, bezkresne pola fioletowego łubinu, łąki, na których pasą się stada koni, czy wreszcie możliwość oglądania morskich ssaków, których w tutejszych wodach jest bez liku. I zupa z homara, którą nieustannie zamawiałam, ale najbardziej mi smakowała w jednej z knajpek w porcie w Reykjavíku. Spędziłam na Islandii wyjątkowe 14 dni, z których każdy obfitował w nowe zachwyty, kolejne cuda natury. Chyba nigdzie nie zrobiłam tylu zdjęć, dlatego cieszę się, że w tym wydaniu *Kaleidoscope* zabieramy Państwa na tę właśnie wyspę zrodzoną z ognia i lodu. Tak egzotyczną, jakby była fragmentem innej planety, a jednocześnie tak bliską, że nie dość, że żyje tam aż 30 tys. Polaków i jednym z języków jest polski, to dzieli nas od niej zaledwie 4,5-godzinna podróż samolotem.

ENG

It took me about 40 minutes to get there. Strong winds and rain didn't make the hike any easier, but the increasingly magnificent views that revealed themselves at every turn motivated me to keep going. The mountains had barren slopes that shimmered with the hues of the rainbow, only to be transformed moments later into the vibrant green of rain-nourished grass. Every now and then, waterfalls cascaded swiftly down the slopes, and steamy streams crossed my path. My destination was the Reykjadalur Valley, one of Iceland's most popular bathing areas. The Valley is less than an hour's drive from Reykjavík and is famous for its hot springs. The place, set in the heart of nature and far from civilization, features a river with water temperatures around 38 degrees Celsius. Wooden platforms and changing screens are available for privacy. People sit or lie

### ***Spektakularne wodospady, plujące lawą wulkany, gejzery, laguny z krystalicznie czystą wodą, błękitne lodowce – natura Islandii jest zachwycająca.***

Spectacular waterfalls, volcanoes spewing lava, geysers, crystal-clear lagoons, blue glaciers – these natural surroundings make Iceland absolutely breathtaking.

in shallow pools, surrounded by stones, and relax in the warm water. It was about 15 degrees outside, but I didn't feel cold. I was enjoying the benefits of the mineral-rich water and the stunning natural surroundings that make Iceland absolutely unique. Spectacular waterfalls, volcanoes spewing lava, geysers, crystal-clear lagoons, blue glaciers, vast lava caves, endless fields of purple lupine, meadows where herds of horses graze, and the chance to watch marine mammals in the waters—all make Iceland a truly one-of-a-kind place. And then there's the lobster soup, which I ordered repeatedly but enjoyed most in one of the pubs in Reykjavík Harbour. I spent an unforgettable 14 days in Iceland, each one filled with new delights and natural wonders. I can't remember taking so many photos. For these reasons, I'm thrilled to see that this edition of *Kaleidoscope* is taking you to this island born of fire and ice. Iceland is so exotic that, it feels like being on another planet, and yet it is not all that distant. Not only is it a mere 4 and a half hour flight away, but 30,000 Poles live there.



*Agnieszka Frenus*  
redaktor naczelna | editor in chief





AVIATOR

SWISS MADE  
WATCHES



◀ Nr ref. V.4.40.0.351.4 PL - 9500 PLN



**TRIMETER**<sup>TM</sup>  
Puls + Czas + Odległość

- Zakrzywione szkło szafirowe
- Szwajcarski mechanizm automatyczny
- Kaliber Sellita SW-510 BH a
- Rezerwa chodu około 62 h



HERITAGE CHRONOGRAPH

*Polska*  *Edycja*

LIMITOWANA EDYCJA 250 SZTUK

Oficjalny dystrybutor w Polsce

**POLJOT**  **EURO**

Igańska 24 Warszawa · Polska · +48 22 879 97 93

Lista salonów sprzedaży: [www.aviatorwatch.swiss](http://www.aviatorwatch.swiss)





34



68



24



78

**What's on**

- 10 Wydarzenia kulturalne**  
Cultural events

**Business**

- 20 Nowości**  
News

**Travel**

- 24 Podróż życia: Islandia**  
Journey of a lifetime: Iceland
- 34 Dlaczego warto odwiedzić Astanę**  
Why? Astana
- 40 Inspiracje: Migracje ptaków**  
Inspirations: Migration of Birds
- 46 Dlaczego warto odwiedzić Strasburg**  
Why? Strasbourg
- 52 Polska: rowerem przez kraj**  
My Poland: Cycling through Poland

**Interview**

- 68 Ewa Błaszczyk**

**Science**

- 78 Kamienie szlachetne**  
Precious Stones

**Good Food**

- 86 Kuchnia Islandii**  
Icelandic Cuisine

**Trends**

- 92 Must have**
- 94 Beauty**
- 96 Good Address**

**Travel a LOT**

- 98 Czas**  
Time

**UE**

- 100 Polska prezydencja w UE – quiz**  
Polish EU Presidency – Quiz

© ADOBE STOCK, GETTYIMAGES (2), JULIA MARSZEWSKA

**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  
**Zaneta 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.





MOODSCENTBAR.COM

# Największa PERFUMERIA niszowa w Polsce

Warszawa  
ul. Tamka 33

Warszawa  
ul. Bracka 3

Warszawa  
ul. Mokotowska 9

Warszawa  
Wonderberry by Mood Scent Bar  
Tamka 34

Poznań  
ul. Szamarzewskiego 10

Wrocław  
ul. Włodkowska 19

Łódź  
ul. Piotrkowska 6

Katowice  
ul. Plac Miarki 2

Kraków  
ul. Krowoderska 41 / 1

## MOOD SCENT BAR



# KULTURA DAJE DOBRA ENERGIĘ

CULTURE IS A POWERFUL SOURCE OF ENERGY





Kultura daje dobrą energię. Kultura inspiruje, łączy, motywuje, pozwala doświadczać, porusza, kształtuje. Właśnie dlatego uruchomiliśmy program Kulturalny ORLEN. Dlatego i po to. W jego ramach wesprzemy tysiące polskich dzieci w realizacji ich twórczej pasji.

Zajrzyjmy do sal w domach kultury, za kulisami amatorskich teatrów i odwiedzimy miejsca spotkań stowarzyszeń twórczych. Każdego dnia animatorzy, artyści i społecznicy w całej Polsce prowadzą zajęcia dla dzieci i młodzieży. Film, przedstawienie czy sztuka uliczna? A może warsztaty poetyckie i zajęcia z fotografii? Wszystko to, co intelektualnie rozwija, prowokuje i angażuje młodego człowieka, jest bezcenne. Bo właśnie tak zaczyna się energia jutra.

W ramach pierwszej edycji programu Kulturalny ORLEN dofinansujemy co najmniej 100 podmiotów i instytucji zajmujących się promocją, wsparciem i rozwojem kultury wśród dzieci i młodzieży. Przeznaczmy na to minimum 10 mln zł.

Należymy do grona największych mecenasów polskiej kultury. Jednak dotąd byliśmy kojarzeni głównie z najważniejszymi wydarzeniami kultury wysokiej. Jesteśmy między innymi dumnym sponsorem Muzeum Narodowego w Warszawie, Opery Narodowej, Muzeum Historii Żydów Polskich Polin czy Narodowej Galerii Sztuki Zachęta. I nim pozostaniemy.

Ale teraz chcemy znaleźć się też tam, gdzie rzadko trafiają największe firmy. U boku tych, którzy dopiero zaczynają przygodę z kulturą. U boku tych, dla których twórczość jest poszukiwaniem samego siebie. I może nigdy nie staną nominowani do nagrody Nike, ale nastoletnia przygoda ze sztuką i tak wpłynie na ich całe życie.

A może Ty jesteś adresatem naszego programu? Albo znasz kogoś, komu warto go polecić? Zajrzyj na [www.KulturalnyORLEN.pl](http://www.KulturalnyORLEN.pl) i dowiedz się więcej.

Culture is a powerful source of energy. It inspires, connects, motivates, shapes, and moves us. This is why we launched the ORLEN Cultural Program – to support and nurture creativity. We are committed to helping thousands of Polish children explore and pursue their passions.

Our journey will take us into the heart of cultural centres, behind the scenes of amateur theatres, and into the meeting places of creative associations. Every day, animators, artists, and social activists across Poland lead classes for children and young people. Whether it's film, theatre, street art, poetry workshops, or photography, every experience that intellectually stimulates, provokes thought, and engages a young mind is invaluable. This is where the energy of tomorrow begins.

As part of the first edition of the ORLEN Cultural Program, we will co-finance at least 100 organizations and institutions dedicated to promoting, supporting, and developing culture for children and young people. We will allocate a minimum of PLN 10 million for this initiative.

ORLEN has long been one of the largest patrons of Polish culture. Historically, we have been closely associated with major events in high culture, proudly sponsoring institutions such as the National Museum, the National Opera, the Polin Museum, and the Zachęta Gallery. We will continue to support these prestigious cultural landmarks.

But now, we aim to be where the largest companies rarely venture—alongside those just beginning their cultural journey. We stand with those for whom creativity is a way of discovering themselves. They may never be nominated for a Nike Award, but their teenage journey with art will shape their lives forever.

Perhaps you are one of the recipients of our program, or maybe know someone who could benefit from it? Visit [www.KulturalnyORLEN.pl](http://www.KulturalnyORLEN.pl) to learn more.





*poleca*  
recommended by

**AGNIESZKA  
MICHALAK**

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

# Kultura Culture



**WARSAW**

## **W MOIM OGRODZIE** In My Garden

Co mnie inspiruje? Codzienność. Wspólnym mianownikiem moich prac jest motyw ogrodu. Chcę łączyć człowieka z naturą. Pokazać jej piękno takie jakie jest – z cierniami i ostami. Podoba mi się, jak wiele można przekazać za pomocą form, barw czy układu roślin – tłumaczy Agata Charuk, świeżo upieczona absolwentka warszawskiej ASP. Obrazy artystki są też nieoczywistą ilustracją wewnętrznego niepokoju związanego z zakończeniem pewnego etapu w życiu. Mieście na oku tę młodą zdolną malarkę.

Agata Charuk, Gauger Art Gallery, Warszawa

"What inspires me? Everyday life. The common thread in my work is the garden motif. I aim to connect people with nature, showcasing its beauty in all its forms - thorns and thistles included. I'm fascinated by how much can be expressed through shapes, colours, and plant arrangements," explains Agata Charuk, a recent graduate of the Warsaw Academy of Fine Arts. The artist's paintings also serve as an unconventional illustration of the internal anxiety that comes with the end of a life chapter. Keep an eye on this young, talented painter.



## Wystawa / Exhibition

PARIS

### WIELE ZNACZEŃ

Many Meanings

Zabawy symbolami, dziwne postacie, nasycone kolory – prace polskiego malarza i rzeźbiarza Wojciecha Siudmaka, który od wielu lat żyje i tworzy we Francji, zaliczane są do tzw. realizmu fantastycznego, którego korzeni należy szukać w surrealizmie. Co ciekawe, artysta zaprojektował m.in. okładkę powieści Franka Herberta *Diuna*, która z kolei zainspirowała reżysera Denisa Villeneuve'a do zrealizowania ekranizacji książki. Tymczasem w Bibliotece Polskiej w Paryżu można oglądać rzeźby, rysunki i szkice Wojciecha Siudmaka. Playing with symbols, strange figures, and vibrant colors, the works of Polish painter and sculptor Wojciech Siudmak, who has lived and worked in France for many years, are classified as fantastic realism, a style rooted in surrealism. Notably, the artist designed the cover for Frank Herbert's novel *Dune*, which later inspired director Denis Villeneuve's film adaptation. Currently, in the Polish Library in Paris, you can admire Siudmak's sculptures, drawings, and sketches.

Siudmak. Rzeźbiarz, Biblioteka Polska, Paryż, do 28.03.2025



NEW YORK

**Co to znaczy dobry, nowoczesny design? Jak muzea kształtują gusta odbiorców i wpływają na kierunki we współczesnym wzornictwie? Na te pytania w nowojorskiej MoMA próbuje odpowiedzieć performer znany m.in. z projektów ekstrawaganckich mebli – Norman Teague. Koniecznie zobaczcie, które prace (44 artystów z całego świata) ze sobą zestawil i jak.**

What does good, modern design mean? How do museums shape the tastes of their audiences and influence the direction of contemporary design? Norman Teague, a designer renowned for his bold furniture creations, is exploring these questions at New York's MoMA. Be sure to discover which works he has curated from 44 artists around the world and how he has brought them together.

Marianna Norman Teague – *Jam Sessions*, Museum of Modern Art, Nowy Jork, do 11 maja



LONDON

### O TOŻSAMOŚCI

About Identity

Rysunki, kolaże ze znalezionych przedmiotów, performanse, wideo – od końca lat 70. do 2012 r. amerykański artysta Mike Kelley (1954–2012) eksperymentował z formą i obiektami, obracając się wokół tematów tożsamości i pamięci. W londyńskim Tate przekrojowa wystawa jego prac, która obejmuje także rzeźby wykonane z pluszowych zabawek. Drawings, found object collages, performance, and video – American artist Mike Kelley (1954–2012) experimented with form and materials from the late 1970s to 2012, exploring themes of identity and memory. A selection of his works, including sculptures made from plush toys, is currently on display at Tate London.

Mike Kelley *Ghost And Spirit*, Tate Modern, Londyn, do 9.03.2025.



Genesis / Stworzenie, 2000 r., kamień syntetyczny, Wojciech Siudmak  
Genesis / Creation, 2000, synthetic stone, Wojciech Siudmak

Han Kang

Laureatka Literackiej Nagrody Nobla



한강  
희랍어 시간

Lekcje greki

przełożyła  
Justyna Najbar-Miller

W.A.B.

## Książki / Books

### BLISKOŚĆ

Closeness

**Ona przestała mówić. On stracił wzrok. Tych dwoje spotyka się w krytycznym dla nich momencie i... Nową książkę koreańskiej noblistki Han Kang czyta się jak poezję.**

She has stopped speaking. He has lost his sight. These two meet at a critical moment in their lives and... The new book by Korean Nobel Prize winner Han Kang reads like poetry.

Lekcje greki, Han Kang, W.A.B.

## WOKÓŁ OBSESIJ

Around Obsession

Kolejna ukazująca się po polsku powieść autorki głośnego *Mojego roku relaksu i odpoczynku*. Ottessa Moshfegh jak zwykle operuje czarnym humorem, satyrą, a nawet horrorem. I robi to z literacką gracją. Tym razem jej osamotniona bohaterka Vesta Gul znajduje tajemniczy list dotyczący pewnej śmierci.

Another novel by the author of the acclaimed *My Year of Rest and Relaxation*, now published in Polish. As usual, Ottessa Moshfegh combines black humor, satire, and even elements of horror. This time, her solitary heroine, Vesta Gul, stumbles upon a mysterious letter predicting her imminent death.

Śmierć w jej dłoniach, Ottessa Moshfegh, Wydawnictwo Pauza



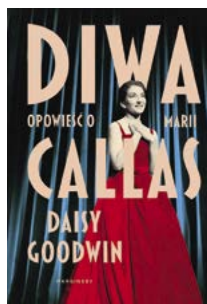
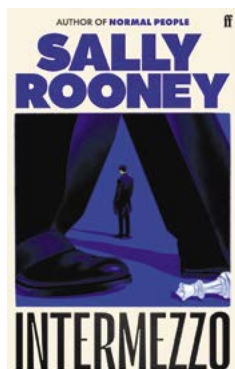
## ROZPACZ I POŻĄDANIE

Despair and Desire

Dobrze skrojona opowieść o żałobie, miłości i rodzinie. Oto dwóch braci: Peter, czyli przebojowy prawnik z Dublinu, i mistrz szachowy Ivan, który najbardziej lubi własne towarzystwo. Obaj tracą ojca, ale w ich życiu pojawiają się za to nowe szanse.

A poignant story about grief, love, and family. The narrative follows two brothers: Peter, a successful lawyer from Dublin, and Ivan, a chess champion who prefers his own company. Both lose their father, but new opportunities begin to emerge in their lives.

Intermezzo, Sally Rooney, W.A.B.



## JAK BYĆ KOCHANĄ

How to Be Loved

Wychowana w okupowanej przez nazistów Grecji przez matkę, która czerpała zyski z jej talentu. Szybko odebrała ważne lekcje.

Poznaje magnata Onasisa, który wprowadza ją w świat luksusu, by za chwilę brutalnie odrzucić. *Diwa* to nie tylko opowieść o wybitnej sopranistce Marii Callas, ale też o kobiecie, która chciała być kochaną.

Raised in Nazi-occupied Greece by a mother who exploited her talent, Maria Callas quickly learned hard life lessons. She meets the tycoon Onassis, who introduces her to a world of luxury, only to cruelly reject her soon after.

*Diwa* is not just the story of the remarkable soprano, but also the tale of a woman who longed to be loved.

*Diwa*, Daisy Goodwin, Marginesy

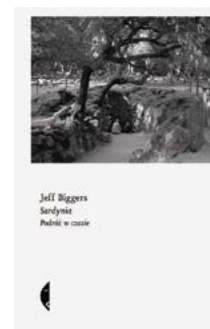
## SZUKAJĄC ŚLADÓW

Searching for Traces

To nie jest ani kompendium wiedzy o Sardynii, ani przewodnik – to raczej kronika pewnej podróży. A tą amerykański historyk i pisarz Jeff Biggers rozpoczął w 2017 r. i wypełnił gawędziarskimi spotkaniami, na które mieszkańcy wyspy przynosili krzesła, wino i swoje historie.

This is neither a comprehensive guide to Sardinia nor a traditional travel book; rather, it is a chronicle of a journey. One that began in 2017, when American historian and writer Jeff Biggers embarked on a path filled with intimate encounters. The islanders welcomed him with chairs, wine, and their stories.

Sardynia. Podróż w czasie, Jeff Biggers, Czarne





**NOW IS  
THE TIME.**



**IMPACT  
WON'T WAIT.**

---

**impact'25**



**14-15 MAY**

POZNAŃ / WIELKOPOLSKA



## Festival / Festival

WROCLAW

### ŚPIEWAJĄCO Celebration of Song

Gala R.A.D.W.A.N. – sztuka znikania w reż. Ewy Konstancji Bułhak, *Serce ze szkła*, *Musical zen* Cezarego Tomaszewskiego, występy Fo'Plafonds, Bachara Mar-Khalifé, Dakh Daughters i oczywiście koncert finałowy, podczas którego zostanie wręczona statuetka Złotego Tukana. Nie przegapcie tegorocznego Przeglądu Piosenki Aktorskiej. The Gala RADWAN – *The Art of Disappearing*, directed by Ewa Konstancja Bułhak, features *Serce ze szkła*, *Musical zen* by Cezary Tomaszewski, and performances by Fo'Plafonds, Bachara Mar-Khalifé, Dakh Daughters, and, of course, the final concert where the Golden Toucan statuette will be awarded. Don't miss this year's Review of Actor's Songs.

45. Przegląd Piosenki Aktorskiej, 21–30.03, Wrocław

## Film / Film

**Marzec upłynie pod znakiem nagród filmowych. O Oscara (ceremonia 5 marca) zawalczą m.in. filmy *Substancja*, *Brutalista* czy *Emilia Pérez*. Zaś o Polskie Nagrody Filmowe (10 marca)**

**– m.in. *Dziewczyna z igłą*, *Kulej*. Dwie strony medalu czy *Biała odwaga*.**

***Na który tytuł stawiacie?***

March will be marked by a series of prestigious film awards.

The films *Substance*, *Brutalista*, and *Emilia Perz* will compete for the Oscar on March 3. Meanwhile, the Polish Film Awards on March 10 will feature *Dziewczyna z igłą*, *Kulej*, *Dwie strony medalu*, and *Biała odwaga*. Which title are you placing your bet on?



## Muzyka / Books



### BEZ KOMPROMISÓW

Without Compromise

Siódmy album studyjny 14-krotnej laureatki Grammy. – Praca nad płytą rozpoczęła się od mojego strachu przed powrotem do muzyki pop, za którą pokochano mnie na początku kariery – wyjaśnia Lady Gaga. Strach najwyraźniej nie sparaliżował, a uruchomił artystkę, która serwuje nam odważny muzycznie krążek, na którym nie stroni od stylistycznych eksperymentów.

The seventh studio album by the 14-time Grammy winner. "The album started as me facing my fear of returning to the pop music my earliest fans loved", explains Lady Gaga. Clearly, that fear didn't paralyze her but instead propelled the artist forward, delivering a bold, musically adventurous album where she embraces stylistic experiments without hesitation.

*Mayhem*, Lady Gaga, Universal Music Group



### SEDNO The Core

25 lat od debiutu Fisz Emade Tworzywo wracają z nowym materiałem. Jak zwykle łączą elektronikę z rockiem i rapem, tworząc kalejdoskop dźwięków i gatunków. Mówią, że ta płyta jest opowieścią o ich pierwszych zespołach i występach, relacji braterskiej czy przemijaniu. Włączamy odbiorniki.

25 years since their debut FISZ EMADE TWORZYWO are back with new material. As usual, they combine electronics with rock and rap, creating a kaleidoscope of sounds and genres. They say that this album is a story about their first bands and performances, brotherly relations, or transience. We turn on the receivers.

25 LP DELUXE, Fisz Emade Tworzywo, Mystic Production





Coraltravel

Zaplanuj kolejne

CORALOVE **LATO**'25

TURCJA

GRECJA

BUŁGARIA

CYPR

EGIPT

TUNEZJA

HISZPANIA

TENERYFA

MAJORKA

Tylko teraz  
największy  
WYBÓR OFERT

Skorzystaj  
Z PROMOCJI!



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

# BEST ENTERTAINMENT IN WARSAW LIVE MUSIC, BARS & RESTAURANTS

51/53 Żelazna Street, Warsaw







amarBEIBUT  
LEBŃCZAK FUSION

Bibi's  
CAFE & BIA

Blue Cactus

BOCCA

Daisy  
Nativity

DONKEY  
SHOE

FOOD  
TOWN

FOOD  
TOWN  
BARS

MOXO

Paradiso

Plan  
Bar

W

WAGA PIWO

WINE  
FEST

WIŚNIEWSKI

FABRYKA  
NOR  
BLINA





## BIAŁY LOTOS W TAJLANDII THE WHITE LOTUS IN THAILAND

**Uwielbiana przez widzów, nagrodzona Emmy® produkcja wraca na małe ekrany. Premierowy ośmioodcinkowy trzeci sezon serialu od 17 lutego w HBO i serwisie Max.**

The Emmy®-winning production, beloved by viewers, returns to the small screen. The eight-episode third season of the series premieres on HBO and Max on February 17.

Szeroka plaża pokryta białym piaskiem, palmy i tropikalna zieleń, bajeczny widok na zatokę Siam – w takiej spektakularnej scenerii położony jest hotel Four Seasons Koh Samui, w którym kręcono trzecią część *Białego Lotosu* – satyrę społecznej, za którą stoi Mike White (pomysł, scenariusz oraz reżyseria).

### GALERIA OSOBOWOŚCI

Do tego luksusowego kurortu trafiają trzy przyjaciółki Kate, Laurie i Jaclyn, które mają do nadrobienia kilka lat rozłąki. Wśród pozostałych gości hotelu są m.in. dominujący Rick Hatchett, który podróżuje ze swoją partnerką Chelsea, studentka religioznawstwa Piper, zamożny biznesmen na wakacjach – Timothy oraz Mook, czyli jeden z mentorów zdrowia w "Białym Lotosie". Taki zestaw osobowości gwarantuje sporo emocji. Dorzucimy jeszcze, że w tle – jak zwykle – wątek kryminalny.

### TELEWIZYJNE OSCARY

Przypomnijmy, że pierwszy sezon serialu, którego akcja rozgrywa się na Hawajach, stał się absolutnym hitem – zobaczyło go 7,6 miliona odbiorców i zdobył aż 10 statuetek Emmy®. Druga seria przynosi widzów na Sycylię. Produkcja zebrała 5 nagród Emmy®.

A wide beach covered with white sand, palm trees, and tropical greenery, with a breathtaking view of the Gulf of Siam – such is the spectacular setting of the Four Seasons Koh Samui hotel, where the third season of *The White Lotus* was filmed. This social satire, created, written, and directed by Mike White, is back for another gripping season.

### GALLERY OF PERSONALITIES

Three friends—Kate, Laurie, and Jaclyn – who have years of separation to make up for, arrive at the luxurious resort. Other hotel guests include the dominant Rick Hatchett, traveling with his partner Chelsea, Piper, a religious studies student, Timothy, a wealthy businessman on vacation, and Mook, one of the health mentors from *The White Lotus*. This diverse set of personalities is sure to bring plenty of drama and intrigue. And, as usual, there's a crime plot unfolding in the background.

### TV OSCARS

Let's not forget that the first season of the series, set in Hawaii, became an absolute hit. With 7.6 million viewers, it won an impressive 10 Emmy® statuettes. The second season, set in Sicily, collected 5 Emmy® awards, further cementing the series' critical acclaim.



SERIAL NAGRODZONY EMMY®  
POWRACA



HBO ORIGINAL  
**BIAŁY LOTOS**

W TYM SEZONIE JESTEŚMY W TAJLANDII

NOWY SEZON  
OGLĄDAJ JUŻ TERAZ

**max**

Wymagana subskrypcja. Obowiązuje regulamin. 18+

# Biznes Business

tekst / by KRYSZYNA JAREK



## MONITORING WYDARZEŃ NA ŚWIECIE

### MONITORING GLOBAL EVENTS

W obliczu rosnącej złożoności globalnego krajobrazu biznesowego zarządzanie ryzykiem geopolitycznym staje się priorytetem dla liderów firm. Cyberbezpieczeństwo, napięcia handlowe i konflikty regionalne mają bezpośredni wpływ na operacje biznesowe. Recorded Future, lider w tej dziedzinie, oferuje platformę monitorującą globalne wydarzenia w czasie rzeczywistym. Narzędzie to pozwala firmom na szybką adaptację do zmieniających się warunków geopolitycznych. W erze niepewności umiejętność przewidywania i reagowania na globalne ryzyka staje się kluczowym czynnikiem sukcesu.

Given the growing complexity of the global business landscape, geopolitical risk management has become a top priority for business leaders. Cybersecurity threats, trade tensions, and regional conflicts now have a direct impact on business operations. Recorded Future, a leader in this field, offers a platform that monitors global events in real time. This tool enables companies to quickly adapt to shifting geopolitical conditions. In an era of uncertainty, the ability to predict and respond to global risks is a critical factor for success.







## AI NA STRAŻY BEZPIECZEŃSTWA AI GUARDING SAFETY

Orange Polska redefiniuje branżę ochroniarską dzięki Intelligent Security Guard – innowacyjnemu systemowi monitoringu opartego na AI. Autorskie oprogramowanie VideoAI analizuje obraz w czasie rzeczywistym, zapewniając natychmiastową reakcję na zagrożenia. Stacja Monitorowania Alarmów działa 24/7, płynnie integrując się z systemami klienta. Rozwiązanie zaprojektowane przez zespół Orange Innovation Poland to dowód, że technologia wykracza poza tradycyjne ramy telekomunikacji, kształtując nowoczesne standardy ochrony obiektów biznesowych i przemysłowych.

Orange Polska is transforming the security industry with its Intelligent Security Guard – an innovative AI-based monitoring system.

The proprietary VideoAI software analyzes images in real time, enabling an immediate response to potential threats. The Alarm Monitoring Station operates 24/7, seamlessly integrating with the client's systems. Developed by the Orange Innovation Poland team, this solution demonstrates how technology can extend beyond traditional telecommunications, setting new standards for the protection of business and industrial facilities.

## PRECYZYJNA INFORMACJA KLUCZEM DO SUKCESU

PRECISE INFORMATION  
IS THE KEY TO SUCCESS

Kanadyjskie firmy odkrywają potencjał niszowych serwisów informacyjnych. Platformy takie jak 404 Media czy Punchbowl News oferują specjalistyczne treści dla konkretnych grup odbiorców.

To odpowiedź na rosnące zapotrzebowanie na pogłębione analizy w erze fake news i informacyjnego chaosu. W erze nadmiaru treści to dostęp do rzetelnych analiz decyduje o biznesowej przewadze.

Canadian companies are tapping into the potential of niche news websites. Platforms like 404 Media and Punchbowl News provide specialized content for targeted audiences. This approach addresses the growing demand for in-depth analysis amid the rise of fake news and information overload. In an era of content excess, access to reliable analysis becomes a decisive business advantage.



## ERA PERSONALIZACJI LECZENIA

ERA OF PERSONALIZATION  
IN TREATMENT

Belgijska Axithra pisze nowy rozdział w farmakologii. Ich technologia szybkiego monitorowania leków może zrewolucjonizować terapie antybiotykowe. W erze rosnącej odporności na antybiotyki personalizacja leczenia staje się kluczowa. Technologia pozwala lekarzom dopasować plan leczenia do pacjenta, umożliwiając większą skuteczność leków. Czas pokaże, czy belgijskie rozwiązanie stanie się nowym globalnym standardem w precyzyjnej medycynie.

Belgian company Axithra is writing a new chapter in pharmacology with its rapid drug monitoring technology, which could revolutionize antibiotic therapies. In an era of rising antibiotic resistance, the personalization of treatment is becoming increasingly crucial. This technology enables doctors to tailor treatment plans to individual patients, enhancing the effectiveness of medications.

Time will tell whether this Belgian innovation will become a global standard.

## NISZOWE RYNKI NAPĘDEM PRZEDSIĘBIORCZOŚCI NICHE MARKETS AS DRIVERS OF ENTREPRENEURSHIP

Personalizowane akcesoria dla zwierząt, ekologiczne kosmetyki czy inteligentne gadzety wellness – niszowe rynki redefiniują globalny handel. Konsumenci szukają autentyczności, a małe marki zyskują przewagę, dostarczając unikalne doświadczenia.

W 2025 r. to innowacja i precyzyjne targetowanie zdecydują, kto odniesie sukces.

Personalized pet accessories, eco-friendly cosmetics, and smart wellness gadgets – niche markets are reshaping global trade. Consumers are increasingly seeking authenticity, and small brands are gaining an edge by offering unique experiences. In 2025, innovation and precise targeting will be key factors in determining which businesses will thrive.





## GWIAZDA WŚRÓD DEVELOPERÓW

### STAR AMONG DEVELOPERS

Od ponad 30 lat buduje mieszkania w Białymstoku, Warszawie, Łodzi, Ełku, czy Suwałkach. Ma na koncie Diamenty Forbesa oraz Gazele Biznesu, a także takie tytuły jak Luksusowa Marka czy Biznesowe Odkrycie Roku. A co ma w ofercie Yuniversal Podlaski?

Nie tylko mieszkania, ale też domy w różnorodnych lokalizacjach – są wśród nich nowoczesne budynki, które charakteryzuje unikalny design, ale też utrzymane w bardziej tradycyjnym stylu.

For over 30 years, the company has been building apartments in Białystok, Warsaw, Łódź, Ełk, and Suwałki. It has earned prestigious accolades such as Forbes Diamonds, Business Gazelles, and titles like Luxury Brand and Business Discovery of the Year. So, what does Yuniversal Podlaski have to offer? Not only apartments, but also houses in various locations. These include both modern buildings with unique designs and more traditionally styled homes.

## POWRÓT DO BIUR W ZDROWYM STYLU

### RETURN TO OFFICES IN A HEALTHY STYLE

Impronta Space, założona przez Natalię Olszewską i Ezio Lilli, rewolucjonizuje projektowanie przestrzeni, łącząc architekturę z neuronauką. Ich innowacyjne realizacje, m.in. dla kampusu Uniwersytetu Śląskiego, poprawiają samopoczucie, zwiększają produktywność i wspierają dobrostan użytkowników. Dzięki wiedzy o ludzkich reakcjach sensorycznych i poznawczych tworzą przestrzenie dostosowane do zróżnicowanych potrzeb. W dobie powrotu firm do biur ich podejście staje się kluczowe – projektują miejsca sprzyjające koncentracji, regeneracji i efektywnej pracy.

Impronta Space, founded by Natalia Olszewska and Ezio Lilli, is revolutionizing space design by merging architecture with neuroscience. Their innovative projects, including one for the University of Silesia campus, enhance well-being, boost productivity, and support users' overall health. By applying their knowledge of human sensory and cognitive responses, Impronta Space designs spaces tailored to various needs. As companies return to offices, Impronta Space's approach is becoming increasingly crucial—creating environments that promote concentration, regeneration, and effective work.



## AGRITECH: TECHNOLOGICZNA REWOLUCJA W ROLNICTWIE

### AGRITECH: A TECHNOLOGICAL REVOLUTION IN AGRICULTURE

Bayer wprowadza platformę FieldView w Meksyku, dostarczając rolnikom zaawansowane narzędzia do analizy danych. Technologia umożliwiła monitorowanie upraw w czasie rzeczywistym, optymalizację plonów i efektywniejsze zarządzanie zasobami, co przyspiesza transformację rolnictwa w kierunku zrównoważonej produkcji. Rynek agritech ma osiągnąć wartość 32,7 mld dol. do 2030 r., rewolucjonizując tradycyjne praktyki rolnicze w kierunku zrównoważonego rolnictwa oraz bezpieczeństwa żywnościowego.

Bayer introduces the FieldView platform in Mexico, providing farmers with advanced data analysis tools. The technology enables real-time crop monitoring, yield optimization and more efficient resource management, accelerating the transformation of agriculture towards sustainable production. The agritech market is expected to reach \$32.7 billion by 2030, revolutionizing traditional farming practices towards sustainable agriculture and food security.



# 32,7

Tyle miliardów dolarów do 2030 r. ma osiągnąć wartość rynku agritech.

This is how many billions of dollars the value of the agritech market is expected to reach by 2030.





## GŁOS POLSKIEGO BIZNESU NA ŚWIECIE

Federacja Przedsiębiorców Polskich (FPP) od lat wspiera środowisko biznesowe, działając na rzecz uproszczenia przepisów, poprawy warunków rozwoju firm oraz wprowadzania innowacyjnych rozwiązań legislacyjnych. Jej misją jest konsolidacja przedsiębiorców i tworzenie przestrzeni dla ich współpracy, zarówno w Polsce, jak i na rynkach międzynarodowych.

FPP zamiast jedynie odpowiadać na propozycje tworzone w ministerstwach, samodzielnie inicjuje i opracowuje projekty legislacyjne, które odpowiadają na potrzeby polskiej gospodarki. Skuteczność tych działań potwierdzają liczby – spośród ponad 85 zgłoszonych przez FPP projektów aż jedna trzecia została wdrożona, co znacznie przewyższa standardowe wyniki innych organizacji.

### THINK TANK

Federacja jako jedyna w Polsce posiada własny think tank – Centrum Analiz Legislacyjnych i Polityki Ekonomicznej (CALPE). Skupia wybitnych ekspertów z zakresu prawa, ekonomii, finansów, legislacji oraz specjalistów branżowych, co umożliwia FPP prowadzenie profesjonalnych i kompleksowych działań na rzecz biznesu.

### W SERCU EUROPY

Przedstawicielstwo FPP w Brukseli pozwala na aktywny dialog z europarlamentarzystami, Komisją Europejską oraz innymi organami Unii Europejskiej. Dzięki temu Federacja wpływa na kształtowanie polityk gospodarczych sprzyjających rozwojowi przedsiębiorczości w całej Europie. Posiadamy również biuro w Rwandzie, które wspiera współpracę z dynamicznie rozwijającym się rynkiem afrykańskim, tworząc nowe możliwości inwestycyjne i partnerstwa biznesowe.

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

# 32 tys.

32k

Tyle firm zrzesza Federacja Przedsiębiorców Polskich, które łącznie zatrudniają blisko 2 mln pracowników. This is the number of companies affiliated with the Federation of Polish Entrepreneurs, which collectively employ nearly 2 million workers.

## Filar polskiej gospodarki

Pillar of the Polish Economy

Dzięki współpracy z władzami i licznym partnerstwom FPP realizuje projekty, które wzmacniają pozycję polskich firm na rynku krajowym i międzynarodowym.

To właśnie te działania czynią Federację jednym z kluczowych filarów polskiej gospodarki.

Through collaboration with authorities and numerous partnerships, FPP implements projects that strengthen the position of Polish companies in both the domestic and international markets. These efforts are what make the Federation one of the key pillars of the Polish economy.

## THE VOICE OF POLISH BUSINESSES IN THE WORLD

The Federation of Polish Entrepreneurs (FPP) unites over 32,000 companies that collectively employ 2 million people. For years, it has supported the business community by advocating for regulatory simplification, improving conditions for company growth, and introducing innovative legislative solutions. Its mission is to unite entrepreneurs and create opportunities for collaboration, both within Poland and on international markets.

FPP stands out in the employer organization sector with its proactive approach. Rather than simply responding to proposals from ministries, the Federation independently initiates and develops legislative projects that address the needs of the Polish economy. The success of these efforts is evident in the numbers—out of over 85 projects submitted by FPP, one-third have been implemented, far surpassing the typical results of other organizations.

### THINK TANK

The Federation is the only organization in Poland with its own think tank – the Centre for Legislative Analysis and Economic Policy (CALPE). This think tank brings together leading experts in law, economics, finance, legislation, and industry, enabling the FPP to carry out professional and comprehensive activities that support business growth.

### IN THE HEART OF EUROPE

The FPP's representation in Brussels facilitates active dialogue with Members of the European Parliament (MEPs), the European Commission, and other EU bodies. This presence allows the Federation to influence the development of economic policies that foster entrepreneurship across Europe. Additionally, FPP has an office in Rwanda, which supports collaboration with the rapidly growing African market, creating new investment opportunities and business partnerships.

For more, visit: [federacjaprzedsiebiorcow.pl](http://federacjaprzedsiebiorcow.pl)

**FPP wyróżnia się na rynku organizacji pracodawców swoim proaktywnym podejściem.**  
FPP distinguishes itself in the employer organization sector with its proactive approach.





**Krater wulkaniczny  
na wyżynach Islandii.**  
A volcanic crater in  
the Icelandic highlands.



# *Islandia w pigułce*

## Iceland in a Nutshell

Trasa zwana Złotym Kręgiem to opcja dla tych, którzy mają mało czasu, a oprócz Reykjavíku chcą zobaczyć inne wspaniałe atrakcje wyspy. The Golden Circle route is an ideal choice for those short on time but eager to explore some of Iceland's most stunning attractions beyond Reykjavík.





PL

Wygląda jak rakieta, która zaraz ma wystartować do transgalaktycznego lotu.

Ten niezwykle budynek w centrum islandzkiej stolicy to kościół Hallgrímura (Hallgrímskirkja). Ma 74,5 m wysokości i jest drugim pod względem wysokości w całym kraju. Swoje imię wzięła od XVII-wiecznego pastora i poety Hallgrímura Péturssona. A inspiracją do jego powstania wcale nie były loty w kosmos, a wodosпад Svartifoss, który podziwiać można na południowym wybrzeżu wyspy i którego znakiem firmowym są bazaltowe kolumny wokół strumienia wody. Już w założeniu powstała w latach 30. i 40. XX w. świątynia miała być najbardziej islandzką z islandzkich. Projektant Samúelsson sięgnął głęboko do miejscowej tradycji i mitologii, w efekcie – do dziś to jeden z najważniejszych narodowych symboli. Całości dopełnia stojący przed wejściem do Hallgrímskirkja pomnik Leifa Erikssona, żyjącego na przełomie X i XI w. wikinga, który eksplorał Islandię, a prawdopodobnie też Amerykę Północną, jako pierwszy z Europejczyków. Potężny Leif z brązu to prezent od Amerykanów, którzy w ten sposób w 1930 r. uczcili 1000-lecie Althingu – islandzkiego parlamentu.

## NA ŻYWO I W KOLORZE

Sercem Reykjavíku jest ulica Laugavegur (Główna). Ona, a także kilka otaczających ją kwartałów, to w zasadzie całe centrum. Można je obejść niespiesznym spacerem w godzinę. Wypełniają je nieduże drewniane i kolorowe domy, a czasem także barwne deptaki, ot choćby ten ze słynną „bieżnią”, pozostałość po Paradzie Równości sprzed kilku lat. Tu zlokalizowane są bary i kluby, tu toczy się życie towarzyskie i działa wyjątkowo prężna awangardowa scena muzyczna. Wystarczy wspomnieć, że debiutowali tu Björk, Sigur Rós czy GusGus. Samą Laugavegur wypełniają głównie sklepy: z suvenirami, biżuterią, odzieżą, futrami, ale też second-handy czy galerie sztuki. Kilka lat temu strona internetowa [10mosttoday.com](http://10mosttoday.com) okrzyknęła ją nawet jedną z dziesięciu najlepszych ulic handlowych globu, obok nowojorskiej Fifth Avenue, londyńskiej Bond Street czy tokijskiej Ginzy. Idąc jednak tropem islandzkiej kultury, nie można ominąć efektownej Harpy, czyli wybudowanej w 2011 r. opery. Wrażenie robi zwłaszcza szklana elewacja budynku, którą wieczorami można podświetlać na dowolny kolor.

## POMIĘDZY KONTYMENTAMI

Z Reykjavíku wypożyczonym autem jedziemy Drogą 36 na północny wschód. Naszym pierw-



tekst / by  
**MACIEJ  
WESOŁOWSKI**

redaktor *National Geographic Traveler*  
editor of *National Geographic Traveler*

### 1. Niemal 75-metrowy kościół Hallgrímura w centrum Reykjavíku. Jego budowa trwała od 1945 do 1986 r.

The nearly 75-meter-high Hallgrímur Church in central Reykjavík was under construction from 1945 to 1986.

### 2. Zorza polarna nad górą Kirkjufell (463 m n.p.m.), na zachodnim wybrzeżu Islandii.

The aurora borealis over Mount Kirkjufell (463 m asl), located on the west coast of Iceland.

### 3. Koń islandzki na polu łubinów.

An Icelandic horse in a field of lupines.

### 4. Ulica Klappartígur w Reykjavíku to popularne miejsce spotkań mieszkańców.

Klappartígur Street in Reykjavík is a popular gathering spot for locals.

ENG

One of the highlights is the striking Hallgrímskirkja (Hallgrímur Church), a remarkable building in the heart of the Icelandic capital.

Towering at 74.5 metres, it is the second tallest building in the country. Named after the 17th-century pastor and poet Hallgrímur Pétursson, its design was not inspired by space travel but by the Svartifoss waterfall and its surrounding basalt columns (Svartifoss is a popular attraction on the island's southern coast). Built in the 1930s and 1940s, Hallgrímskirkja was envisioned as the most Icelandic of all churches. The architect, Guðjón Samúelsson, drew deeply from Iceland's local traditions and mythology, and as a result, the church remains one of the country's most iconic national symbols. In front of the church stands a statue of Leif Eriksson, the Viking explorer who lived at the turn of the 11th century and who is believed to be the first European to explore Iceland—and possibly North America. This impressive bronze statue, a gift from the United States in 1930, was presented to commemorate the 1000th anniversary of the Alþingi, Iceland's national parliament.

## LIVE AND IN COLOUR

The heart of Reykjavík is Laugavegur. Along with the surrounding neighbourhoods, this thoroughfare forms the vibrant heart of the city, which can easily be explored on foot in about an hour. The area is lined with charming, colourful wooden houses, and lively promenades, such as the one with the famous “running track”—a remnant of the Equality Parade from a few years ago. This is the city's social hub, home to bars, clubs, and a dynamic avant-garde music scene. Iconic artists like Björk, Sigur Rós, and GusGus all made their debuts here. Laugavegur itself is primarily known for its variety of shops—ranging from souvenirs, jewellery, and clothing to second-hand stores and art galleries. In fact, a few years ago, the website [10mosttoday.com](http://10mosttoday.com) named it one of the ten best shopping streets in the world, alongside New York's Fifth Avenue, London's Bond Street, and Tokyo's Ginza. If you're following the trail of Icelandic culture, don't miss the spectacular Harpa. This opera house, which opened in 2011, has a striking glass façade that is particularly eye-catching in the evenings, when it can be illuminated in a spectrum of colours.

## BETWEEN CONTINENTS

From Reykjavík, we head northeast along Route 36. Our first stop is the Þingvellir National Park, one of Iceland's three UNESCO World Heritage Sites. After about 45 minutes, we find ourselves surrounded by towering brown rocks and endless grey-







szym celem jest Park Narodowy Þingvellir, jedno z trzech na wyspie miejsc wpisanych na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Po 45 min jesteśmy pod monumentalnymi brunatnymi skałami, które otoczone są przez niekończące się szaro-zielone łąki. Dotarliśmy do ryftu, na skrawek Grzbietu Śródatlantyckiego, gigantycznego pęknięcia ziemi, które niemal w całości ukryte jest pod powierzchnią Atlantyku. I jedynie w kilku punktach można je oglądać na łądzie. To specyficzne wypiętrzenie stworzyło Islandię i nadało jej charakter: dzięki niemu w kraju jest tak wiele wulkanów i wodospadów. W sensie geologicznym ryft dzieli dwie płyty kontynentalne: północno-amerykańską i eurazjatycką. Ruszamy ścieżką wzdłuż ryftu, tu będącego wąwozem Almannagjá – w stronę punktu widokowego na wzgórzu. Po obu stronach mamy potężne pionowe ściany. Niezwykła jest ta świadomość zawieszenia w próżni, gdzieś pomiędzy Europą i Ameryką.

Już ze szczytu wzniesienia podziwiamy długie jężory lawy i wulkaniczne stożki. Jako że w ciągu ostatnich 2 tys. lat nie było tu żadnej erupcji, cały park zarósł roślinnością, wśród której wyróżnia się unikatowy tutejszy mech. Oglądamy niewielki kościół z 1859 r., największe naturalne jezioro Islandii – Þingvallavatn, i zalane szczeliny ryftu – na czele z tą najbardziej popularną zwaną Silfra. Mimo że woda ma tu temperaturę niemal bliską zeru, chętnych do nurkowania i snorklowania nie brakuje.

**” Za Gullfossem rozciąga się malowniczy wąwóz, którym rzeka Hvítá płynie dalej na południe. Specjalnie dla niej przyjeżdża tu wielu miłośników raftingu.**

Behind Gullfoss lies a picturesque gorge through which the Hvítá River continues its journey south. This area is a favourite among rafting enthusiasts.

**Dettifoss, czyli najpotężniejszy wodospad Islandii. Leży w północno-wschodniej części wyspy. Przez jego próg przelewa się ok. 193 m<sup>3</sup> wody na sekundę.**

Dettifoss, the most powerful waterfall in Iceland, is located in the northeastern part of the island. Approximately 193 cubic meters of water flow over its threshold every second.

green meadows. We've reached the rift, a section of the Mid-Atlantic Ridge—an enormous crack in the Earth's surface that's mostly hidden beneath the Atlantic Ocean. In only a few places can it be seen on land. This particular uplift shaped Iceland's landscape, giving it its signature volcanoes and waterfalls. Geologically, the rift marks the boundary between the North American and Eurasian continental plates. We begin our hike along the rift, passing through the Almannagjá Fault, toward the viewpoint on the hill. There are massive vertical walls on either side. The feeling of being suspended between Europe and America is nothing short of extraordinary.

From the top, we are treated to sweeping views of long lava flows and volcanic cones. As there have been no eruptions here in the past 2,000 years, the entire park is overgrown with vegetation, with the local moss dominating. We spot a small church from 1859, the largest natural lake in Iceland (Þing-







1



2



3

## MIEJSCE NARODZIN DEMOKRACJI

Ale Þingvellir to dla Islandczyków miejsce szczególne też z innego powodu. *Þing* to po islandzku „parlament”, *vellir* – „równina”. W tym miejscu rodziła się islandzka demokracja. Historia zaczyna się ok. 800 r., kiedy to na wyspę zaczęli przybywać wygnańcy z Norwegii, którzy odmówili oddania hołdu tamtejszemu królowi. Na Islandii poczuli się wolni, zdecydowali się tu osiedlić. Nowa Ziemia miała być inna od tego, co znali. To ich potomkowie w roku 930 zwołali tu pierwszy islandzki parlament – Althing. Od tego czasu aż do końca XVIII w. z lokalnej skały zwanej Lögberg (Skała Prawa) szła po wyspie wieść o kolejnych spotkaniach plenarnych. A potem na polu pod nią przemawiano i ogłaszano wyroki, z czasem także – wykonywano egzekucje. U zarania islandzkich dziejów prawo stanowili przywódcy 30 lokalnych klanów, ale obrady obserwować mógł każdy obywatel. I wielu korzystało z tego przywileju. Tradycja plenerowych zgromadzeń przetrwała nawet po tym, jak w 1262 r. Islandia stała się kolonią króla Norwegii, a także po roku 1380 r., gdy zaczęli tu rządzić Duńczycy. O znaczeniu Þingvellir niech świadczy fakt, że to tu 17.06.1944 r. ogłoszono pełną niepodległość Republiki Islandii. Do dziś pod skałą odbywają się uroczystości państwowe.

**1. Pierwsze maskonury pojawiają się na Islandii w połowie kwietnia i pozostają mniej więcej do połowy sierpnia.**

The first puffins arrive in Iceland in mid-April and stay until around mid-August.

**2. Znajdujący się w pobliżu miasteczka Kirkjubæjarklaustur wulkan Laki mierzy ok. 818 m n.p.m.**

The Laki volcano is located near the town of Kirkjubæjarklaustur, at an elevation of about 818 meters above sea level.

**3. Geotermalne uzdrowisko w południowo-zachodniej Islandii, czyli Blue Lagoon.**

The Blue Lagoon is a geothermal spa located in south-western Iceland.

vallavatn), and several flooded rift fissures, the most famous of which is Silfra. Despite the near-freezing water temperature, there's no shortage of brave souls willing to dive and snorkel in these crystal-clear waters.

## BIRTHPLACE OF DEMOCRACY

Þingvellir holds a special place in the hearts of Icelanders for another significant reason. In Icelandic, *Þing* means “assembly” and *vellir* means “field”. This is where Icelandic democracy was born. The story begins around 800 AD, when exiles from Norway arrived on the island, after refusing to swear allegiance to the king. They sought to create a different society from the one they had known. Their descendants established the first Icelandic parliament (the Alþingi) here in 930. For centuries, news of each plenary meeting spread across the island from a local rock called Lögberg (the Rock of Law). On the field below, speeches were delivered, judgments announced, and, over time, executions carried out. In the early days of Icelandic history, the law was made by the leaders of 30 clans, but any citizen was welcome to observe the proceedings—and many took full advantage of this privilege. The tradition of open-air meetings continued even after Iceland came to be ruled by Norway in 1262 and Denmark in 1380.





Jaskinie lodowcowe można zobaczyć tylko zimą. Jedną z najpopularniejszych jest Jaskinia Kryształowa (Jökulsárlón).  
Glacier caves are only accessible in winter. One of the most popular is the Crystal Cave (Jökulsárlón).



” Ale Þingvellir to dla Islandczyków miejsce szczególne też z innego powodu. Þing to po islandzku „parlament”, vellir – „równina”. W tym miejscu rodziła się islandzka demokracja.

Þingvellir holds a special place in the hearts of Icelanders for another significant reason. In Icelandic, Þing means “assembly” and vellir means “field”. This is where Icelandic democracy was born.

**SPEKTAKL NATURY**

Þingvellir to zazwyczaj pierwszy z punktów na trasie tzw. Złotego Kręgu, który w założeniu jest Islandią w pigułce. Kolejnym jest Gullfoss, czyli kaskadowy wodospad zgodnie nazywany jednym z kilku najpiękniejszych na całej wyspie. Od niego wzięła się nazwa całego szlaku: gull to po islandzku „złoty”, foss – „wodospad”. Mgiełkę, jaka unosi się nad tym cudem natury, czujemy i widzimy, już idąc z parkingu, na długo przed tym, zanim go zobaczymy. Towarzyszy jej szum z czasem przechodzący w huk. Cały spektakl przyrody można oglądać ze specjalnej platformy z góry, ale jest też ścieżka prowadząca niemal pod samego Gullfossa. Właściwie to nie jeden, a dwa wodospady – oddalone od siebie o kilkanaście metrów. Pierwsza część to 11-metrowa kaskada, po której woda spływa dość łagodnie. To niejako preludium przed tym, co wydarzy się za chwilę. Druga jego część to już 21-metrowa, niemal pionowa przepaść, w którą w ciągu sekundy z potwornym hukiem spada średnio 110 m<sup>3</sup> wody. Tu dopiero można poczuć prawdziwie niszczycielską moc natury. Tuż za Gullfossem pomiędzy bazaltowymi skałami rozciąga się malowniczy wąwóz, którym rzeka Hvítá płynie dalej na południe. Specjalnie dla niej przyjeżdża tu wielu miłośników raftingu. Ze względów bezpieczeństwa ta atrakcja dostępna jest jednak tylko latem.

Jedziemy do położonej ledwie 10 min jazdy dalej doliny Haukadalur. Już z daleka możemy dostrzec charakterystyczne fontanny wyrastające nad wzgórzami. Znajduje się tu pole geotermalne ze słynnym gorącym źródłem Geysir, od którego wzięta się znana na całym świecie nazwa „gejzer” (geysa to po islandzku „tryskać” lub „wybuchać”). Geysir liczy ok. 10 tys. lat, a w czasach świetności potrafił wybuchać nawet na 170 m do góry! To się niestety zmieniło – tryska ledwie kilka razy w roku, a i to dość anemicznie – woda wznosi się najwyżej na 10 m. Dziś gwiazdą tego miejsca jest znajdujący się tuż obok największy czynny gejzer Islandii – Strokkur. Ten strzela w niebo co kilka minut i wyrzuca słup wody o średnicy 3 m na wysokość ponad 35 m. I to dopiero jest przedstawienie. ■

The significance of Þingvellir is further underscored by the fact that it was here that the Republic of Iceland declared independence on 17 June 1944. State ceremonies are still held beneath the rock.

**NATURAL SPECTACLE**

Þingvellir is only the first stop on the Golden Circle. The second is Gullfoss, a majestic waterfall widely regarded as one of the most beautiful on the island. The name of the route is derived Gullfoss, which means “golden waterfall” in Icelandic. You can see and feel the mist rising from this natural wonder long before it comes into view. The sound starts as a distant rush and slowly builds into a powerful roar. The entire spectacle can be admired from a viewing platform at the top, but there's also a path that leads almost to the edge of the falls. Gullfoss is actually two waterfalls that are only a few metres apart. The first section is an 11-metre cascade where the water flows gently, offering a quiet prelude to the drama that follows. The second part is a sheer 21-metre drop, where some 110 m<sup>3</sup> of water crashes down with an overwhelming roar every second. It is here that you can truly feel the raw power of nature. Behind Gullfoss, nestled between basalt rocks, lies a picturesque gorge through which the Hvítá River continues its journey south. This area is a favourite among rafting enthusiasts, though for safety reasons, this activity is only available in the summer months.

We drive to the Haukadalur Valley, just 10 minutes away. From a distance, we can spot the characteristic geysers rising above the hills. This geothermal area is home to the famous hot spring Geysir, the origin of the word “geyser” (which comes from the Icelandic geysa, meaning “to gush” or “to explode”). Geysir is around 10,000 years old, and at its peak, it could erupt as high as 170 metres. Sadly, it has suffered the ravages of time and now only erupts a few times a year, and even then, barely reach 10 metres. Today, the true star of the area is the neighbouring Strokkur, the largest active geyser in Iceland. Strokkur erupts every few minutes, shooting a column of water with a diameter of 3 metres to a height of over 35 metres. Now that is a real spectacle. ■

Połączenia Connections 

**WAW** → **KEF**  
WARSZAWA REYKJAVÍK

Sprawdź Check **LOT.COM**





miejsca. Stanowią coś więcej niż odpowiedź na potrzeby funkcjonalne. To opowieść o harmonii formy i detalu, o sztuce projektowania, która nieustannie dąży do doskonałości. Elegancja nie przytłacza, lecz płynnie łączy się z przyjaznym, domowym klimatem, w którym każdy detal – sztuka, meble, materiały, światło – ma znaczenie. Apartamenty będą dostępne wyłącznie w pełni wykończonym standardzie. Przyszli mieszkańcy będą mogli wybierać spośród trzech starannie opracowanych stylów, które będą mogły dopasować do swoich indywidualnych potrzeb. Każde rozwiązanie projektowe, każda faktura i linia to efekt przemyślanej koncepcji, stworzonej z myślą o trwałości i ponadczasowym pięknie.

### LUKSUS, KTÓRY NIE KRZYCZY

W przestrzeniach wspólnych będą dominować naturalne akcenty, m.in. metal, drewno i kamień, a każde wnętrze połączy estetykę z wygodą. Subtelność i prostota stworzą unikatową atmosferę, w której luksus nigdy nie krzyczy, lecz łagodnie zaprasza. Wnętrza budynku zostaną ozdobione wyjątkowymi dziełami Anisha Kapoora i Pietera Obelsa. Sztuka we Flare będzie nie tylko elementem dekoracyjnym, lecz także integralną częścią przestrzeni. Rzeźba Pietera Obelsa, która stanie w strefie wejściowej, będzie nawiązywała swoją stalową formą do historii miejsca, w którym przed wojną znajdował się magazyn wyrobów metalowych. Dzieło będzie symbolizować trwałość i rozwój, łącząc przeszłość z nowoczesnym charakterem inwestycji. Ten dialog między tradycją a współczesnością podkreśli unikatową tożsamość Flare. Z kolei akwaforty Anisha Kapoora wzbogacą przestrzeń o głęboką refleksję nad percepcją i ludzkim doświadczeniem.

Flare jest częścią Archicom Collection – luksusowej serii projektów wyróżniających się nie tylko najwyższą jakością, lecz także wyjątkowym podejściem do designu. Kolekcja stworzona przez Archicom S.A., ogólnopolskiego dewelopera z blisko 40-letnim doświadczeniem, łączy architekturę mieszkalną z elementami sztuki, tworząc przestrzenie, które oferują zarówno komfort, jak i artystyczne doznania. Apartamentowiec na ul. Grzybowskiej będzie kolejną inwestycją, która w pełni odzwierciedli te wartości.



# Celebracja piękna i luksusu

**W** wyjątkowych apartamentach chodzi o coś więcej niż metraż i perfekcyjne wykończenie. Kluczowa jest umiejętność projektowania doświadczeń, które przenoszą nas w przestrzeń pełną spokoju i intymności, nawet w samym sercu miasta.

*Najbardziej wymagający klienci poszukują apartamentów, które wykraczają poza tradycyjnie rozumiany luksus. Chcą prywatnej oazy i ukojenia od intensywnego życia zawodowego i społecznego. Zadaliliśmy sobie pytanie, jak dzisiaj projektować przestrzenie, które spełniają te wyjątkowe potrzeby. Odpowiedzią na to jest Flare – projekt, który w pełni oddaje naszą wizję współczesnego luksusu – mówi Dawid Wrona, COO w Archicom SA.*

### GDZIE ENERGIA MIASTA SPOTYKA CISZĘ

Apartamentowiec Flare, który powstaje na ul. Grzybowskiej w Warszawie między biznesowym a kulturalnym sercem Warszawy, zaoferuje 76 apartamentów o powierzchni od 30 do 190 m<sup>2</sup>, w tym ekskluzywne penthouse'y z przestronnymi tarasami. Łączy miejską energię z ciszą i spokojem. Topowa lokalizacja (niedaleko Pałacu Kultury i Nauki oraz



Dworca Centralnego) i widok na centrum stolicy zagwarantują niepowtarzalne doświadczenie mieszkalne. Nowoczesna i wyrazista bryła Flare doskonale wkomponuje się w pierzeję ul. Grzybowskiej. Elewacja budynku zostanie wykonana z płyt lastryko w ciepłym odcieniu brązu. Kompozycja z gładkich i ryflowanych elementów stworzy dynamiczną grę światła i cienia, nadając fasadzie wyjątkową głębię i elegancję.

### HARMONIA FORMY I DETALU

Wnętrza Flare to efekt pasji i poszukiwań – nie tylko jeśli chodzi o projektowanie przestrzeni, ale także wybór materiałów, które mają oddać ducha tego



# Celebration of Beauty and Luxury

Unique apartments are about more than just square footage and flawless finishes. The key lies in the ability to craft experiences that transport us to a space filled with peace and intimacy, even in the heart of the city.

The most discerning clients seek apartments that transcend traditional notions of luxury. They desire a private oasis, a retreat from the demands of their professional and social lives. We asked ourselves how to design spaces that meet these unique needs. The answer is Flare – a project that perfectly embodies our vision of contemporary luxury," says Dawid Wrona, COO of Archicom SA.

## WHERE THE ENERGY OF THE CITY MEETS SILENCE

The Flare apartment building, currently under construction on Grzybowska Street in Warsaw, lies at the intersection of the city's business and cultural hubs. It will offer 76 apartments ranging from 30 to 190 m<sup>2</sup>, including exclusive penthouses with expansive terraces. Flare seamlessly blends urban energy with tranquility. Its prime location, close to the Palace of Culture and Science and the Central Railway Station, alongside a stunning view of the city center, promises a truly unique living experience. The building's modern and expressive design will integrate beautifully with the frontage of Grzybowska Street. The façade will be crafted from terrazzo slabs in a warm brown hue, while the interplay of smooth and grooved elements will create a dynamic light-and-shadow effect, giving the building exceptional depth and elegance.

## HARMONY OF FORM AND DETAIL

The interiors of Flare are born from passion and exploration – not only in the design of the space but also in the careful selection of materials that capture the essence of this unique place. These interiors go beyond simply meeting functional needs; they tell a story of harmony between form and detail, reflecting the art of design that constantly

seeks perfection. Elegance doesn't overwhelm but seamlessly combines with a welcoming, homely atmosphere, where every detail – art, furniture, materials, lighting – plays a crucial role. The apartments will be offered only in a fully finished standard, with future residents able to choose from three thoughtfully curated styles, which can be tailored to their individual preferences. Every design choice, every texture, every line is the result of a well-considered concept, crafted with durability and timeless beauty in mind.

## DISCREET LUXURY

The common areas of Flare will be defined by natural elements such as metal, wood, and stone, blending aesthetics with comfort. Subtlety and simplicity will create a unique atmosphere of discreet, gently inviting luxury. The building's interiors will be adorned with exceptional works by renowned artists Anish Kapoor and Pieter Obels. Art in Flare will not only serve as decoration but will be an integral part of the space. Pieter Obels' sculpture, positioned at the entrance, will reference the building's history as a metal products warehouse before the war. Its steel form will symbolize resilience and progress, bridging the past with the modern spirit of the development. This interplay between tradition and modernity will highlight the unique identity of Flare. Meanwhile, Anish Kapoor's etchings will bring a deep reflection on perception and the human experience, enriching the space with thought-provoking beauty.

Flare is part of the Archicom Collection – an exclusive series of projects defined not only by the highest quality but also by a distinctive design approach. Created by Archicom SA, a nationwide developer with nearly 40 years of experience, the collection blends residential architecture with elements of art, crafting spaces that offer both comfort and an artistic experience. The apartment building on Grzybowska Street will be yet another investment that fully embodies these values.

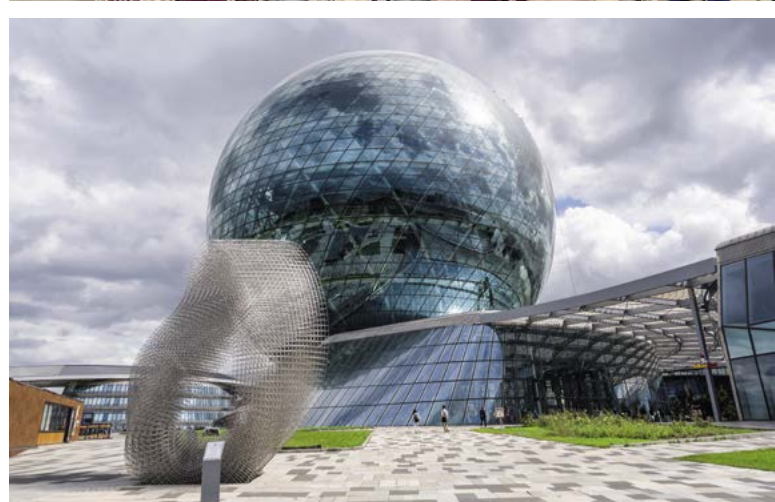


***Akwaforty Anisha Kapoora, które zawisną we foyer Flare, eksplorują granice między tym, co widzialne i niewidzialne. Rzeźba Pietera Obelsa wyznaczy granicę między miejską przestrzenią a prywatnością mieszkańców.***

*Anish Kapoor's etchings, displayed in the Flare foyer, delve into the interplay between the visible and the invisible. Meanwhile, Pieter Obels' sculpture will define the boundary between urban space and the intimate privacy of the residents.*











# *Moja Astana*

## MY ASTANA

Stolica Kazachstanu kusi rozmachem i futurystycznymi budowlami, ale też świetną kuchnią.

The capital of Kazakhstan entices with its grandeur, futuristic architecture, and exceptional cuisine.

*poleca | recommends*

***Aleksandra Sulej***

stewardesa | flight attendant

**Szefowa pokładu oraz miłośniczka środkowoazjatyckich destynacji Polskich Linii Lotniczych LOT. Od blisko 7 lat odkrywa coraz to nowsze miejsca dobrze znanych już sobie kierunków podróży.**

As a purser and passionate enthusiast of Central Asian destinations of LOT Polish Airlines, she has spent nearly 7 years exploring new facets of already popular travel spots.







## W STRONĘ ROZWOJU TOWARDS DEVELOPMENT

Astana to jedna z najmłodszych stolic europejskich. Powstała właściwie od zera na rozległym stepie. Wizję jej stworzenia oparto na projekcie znakomitego japońskiego architekta Kishō Kurokawa, który wygrał konkurs na najlepszą koncepcję rozwoju urbanistycznego miasta.

To fascynujące połączenie nowoczesności oraz tradycji. Na zdj. obok mostu pieszki Atyrau.

Astana is one of Europe's youngest capitals, built almost from scratch on a vast steppe. The city's creation was guided by the vision of the renowned Japanese architect Kisho Kurokawa, who won the competition for the best urban development concept. The result is a captivating blend of modernity and tradition. In the photo beside it is the Atyrau pedestrian bridge.

### ***Konstrukcja nowoczesnego mostu pieszki nad rzeką Iszym przywodzi na myśl pełzającego węża.***

The design of the modern pedestrian bridge over the Ishim River resembles a snake in motion.

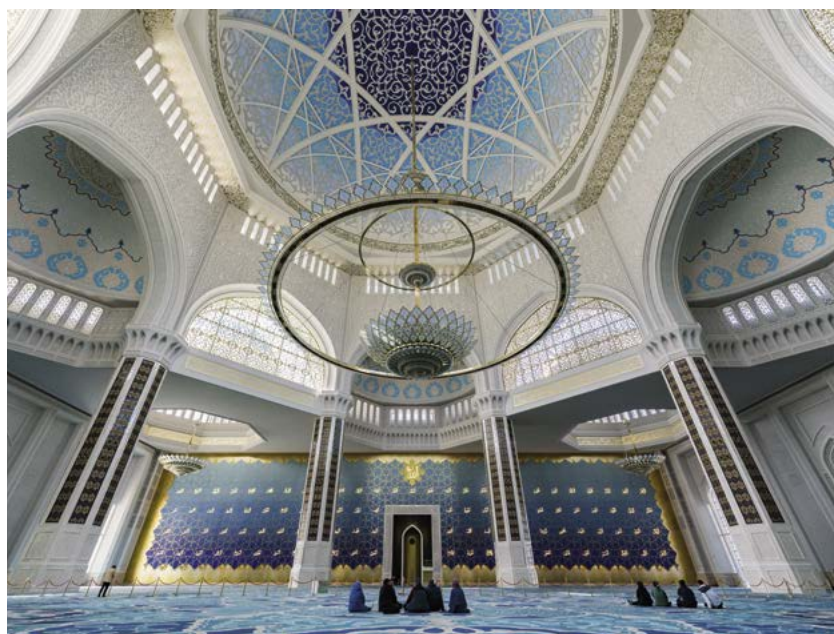


## TRADYCYJNIE TASTE OF TRADITION

Gdzie zjeść w Astanie? Polecam restaurację Eternal Sky („wieczne niebo”) zlokalizowaną na 25. piętrze budynku Moskwa. Rozpościera się z niej widok nie tylko na całe miasto, ale też na okoliczny step. Koniecznie spróbujcie tu tradycyjnego beshbarmaku, czyli dania jednogarnkowego z baraniny lub koniny. Do bulionu dodaje się ręcznie robiony makaron w kształcie grubych wstęg oraz zieloną cebulkę.

Where to eat in Astana? I recommend the Eternal Sky restaurant, located on the 25th floor of the Moskva building. It offers stunning views not only of the entire city but also of the surrounding steppe. Be sure to try the traditional beshbarmak, a one-pot dish made with lamb or horse meat. The broth is served with thick, ribbon-shaped handmade noodles and topped with green onions.

***Spróbuj*** / Taste it



## WIELKI MECZET GREAT MOSQUE

Ukończona w 2022 r. świątynia jest największym meczetem w Azji Centralnej. Może pomieścić 230 tys. wiernych, a cała jej powierzchnia to 10 ha. Kopuła meczetu jest wysoka aż na 83 m. Wnętrze wyłożono kolorowymi wzorami, wersetami z Koranu i modlitwy, a ściana po stronie zwróconej w stronę qibla jest ozdobiona 99 imionami Allaha. Duża sala i strefa modlitwy kobiet są zaś w całości pokryte kazachskimi dywanami ozdobnymi.

Completed in 2022, the Great Mosque is the largest in Central Asia, with a capacity to accommodate 230,000 worshippers and covering an area of 10 hectares. Its dome reaches a height of 83 meters. The interior is adorned with vibrant patterns, verses from the Quran, and prayers, while the wall facing the qibla features the 99 names of Allah. The main prayer hall and women's prayer area are fully covered with beautifully crafted Kazakh decorative carpets.



REKLAMA

# POCZUJ WIOSNĘ W STAMBULE!

ODKRYJ STAMBUŁ, FASCYNUJĄCĄ METROPOLIĘ NA 2 KONTYNETACH, GDZIE ŚWIATOWEJ KLASY ZABYTKI I KLIMATYCZNE BAZARY PRZYPRAWIAJĄ O ZAWRÓT GŁOWY. POZNAJ NOWOCZESNE, KOSMOPOLITYCZNE, TĘTNIĄCE ŻYCIEM OBLCIEZIE MIASTA Z MODNYMI RESTAURACJAMI, KLUBAMI, SKLEPAMI, INSPIRUJĄCO KONTRASTUJĄCE Z NOSTALGICZNĄ ATMOSFERĄ MIASTA ŚWIADOMEGO DAWNEJ WIELKOŚCI.



NOVOTEL ISTANBUL ZEY TINBURNU \*\*\*\*

HOTEL MERCURE ISTANBUL BOMONTI \*\*\*\*\*



HOTEL IBIS ISTANBUL ZEY TINBURNU \*\*\*



## CITY BREAK W STAMBULE

**Przeloty PLL LOT** z Warszawy i Krakowa od 27 marca do 1 maja

**Wyloty** w czwartki, powroty w niedziele

**W cenie:** 3 noclegi w hotelu, śniadania, przelot, transfer z i na lotnisko, bagaż rejestrowany, opieka rezydenta, ubezpieczenie

**Cena: od 2159 PLN**

  
**ITAKA**  
[www.itaka.pl](http://www.itaka.pl)





## W ZŁOTEJ ZBROI IN GOLDEN ARMOUR

Muzeum Narodowe Kazachstanu obchodziło niedawno 11. urodziny, ale eksponaty, które można w nim zobaczyć, sięgają czasów starożytnych i średniowiecznych. W zbiorach muzeum znajduje się też figura Złotego Człowieka z Issyk w złotej zbroi paradej wodza sakijskiego, który stał się symbolem dziedzictwa narodowego Kazachów.

The National Museum of Kazakhstan recently celebrated its 11th anniversary, though its exhibits span from ancient to medieval times. Among its treasures is the figure of the Golden Man of Issyk, dressed in the golden ceremonial armour of a Saka chieftain, which has become a symbol of Kazakh national heritage.



## MAGICZNE DRZEWO MAGIC TREE

Wysoka na 105 m wieża Bajterek stanęła w Astanie w 2002 r. jako symbol stolicy. Zaprojektował ją angielski architekt Norman Foster. Wygląd pomnika nawiązuje do kazachskiej opowieści ludowej o mitycznym drzewie życia i magicznym ptaku szczęścia. Budowla składa się z wąskiego wału cylindrycznego poszerzającego się ku górze i złotej kuli, w której są taras widokowy i galeria sztuki. Standing 105 meters tall, the Bayterek Tower was erected in Astana in 2002 as a symbol of the capital. Designed by English architect Norman Foster, the monument draws inspiration from the Kazakh folk tale of the mythical Tree of Life and the magical Bird of Happiness. The structure features a narrow cylindrical shaft that widens toward the top, where a golden sphere houses a viewing terrace and an art gallery.



## *Muzeum Energii Przyszłości powstało na Expo 2017 r. Budynek w formie kuli waży 15 tys. ton, czyli dwa razy tyle co wieża Eiffla.*

The Future Energy Museum was constructed for Expo 2017. The spherical building weighs 13,000 tons, which is twice the weight of the Eiffel Tower.



## IGRZYSKA NOMADÓW NOMAD GAMES

Na te międzynarodowe zawody do Astany zjeżdżają zawodnicy z krajów, w których żyją spadkobiercy cywilizacji koczowniczej. Oprócz rywalizacji sportowych (wyścigi konne, tradycyjne łucznictwo) na stadionie Astana Arena czy Torze Wyścigowym Kazanat odbywają się także wydarzenia kulturalne i naukowe.

Competitors from countries with a rich nomadic heritage gather in Astana for this international event. In addition to sports competitions, such as horse racing and traditional archery, cultural and scientific events are also held at the Astana Arena and the Kazanat Racecourse.

Połączenia  
Connections



WAW → NQZ  
WARSZAWA → ASTANA

Sprawdź  
Check

[LOT.COM](http://LOT.COM)





CROWNE PLAZA®

AN IHG® HOTEL

WARSAW - The HUB

## A MODERN HOTEL IN THE HEART OF WARSAW



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

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

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



**Stado białych żurawi nad Poyang Hu, czyli największym słodkowodnym jeziorem w Chinach. Polskie Linie Lotnicze LOT od 2023 r. opiekują się żurawiami mandzurskimi w ogrodach zoologicznych w Gdańsku i Wrocławiu.**  
A flock of white cranes over Poyang Lake, the largest freshwater lake in China. Since 2023, LOT Polish Airlines has been supporting the care of red-crowned cranes at zoos in Gdańsk and Wrocław.





A large flock of white swans is captured in flight against a pale, overcast sky. The swans are in various stages of flight, with their long necks extended and wings spread wide, showing dark feathers on the underside. In the foreground, a dense group of swans is gathered on a field of dry, golden-brown grass. The overall scene conveys a sense of movement and natural beauty.

# LATAJĄCY PODRÓŻNICY

FLYING TRAVELERS

**Zmiana pór roku, poszukiwanie pokarmu oraz chęć odbycia lęgów – oto główne przyczyny migracji ptaków. Do wyprawy może je jednak skłonić także zagrożenie związane z działalnością człowieka.**

The change of seasons, the search for food, and the need to breed are the main reasons for bird migration. However, threats from human activity can also drive them to embark on their journey.





**Powyżej: Ptaki nizin, czyli szpaki, żerują stadami, podobnie też migrują.**

Above: Lowland birds, such as starlings, feed in flocks and migrate in a similar manner.

**Po lewej: Bociany białozyje w rezerwacie Uppalapadu w pobliżu miasta Guntur w Indiach.**

Left: White-necked storks in the Uppalapadu Reserve, near the town of Guntur in India.

**Po prawej: Flamingi w locie formują długie nierówne linie.**

Right: Flamingos form long, jagged lines in the sky as they fly.













**Powyżej: Stado drozdów czarnogardłych w rezerwacie przyrody Bosque del Apache w Nowym Meksyku, w USA.**  
 Above: A flock of black-throated thrushes in the Bosque del Apache Nature Reserve, New Mexico, USA.

**Po lewej: Pelikan różowy występuje głównie w Afryce, pfd. Azji i wyspowo w południowo-wschodniej Europie. Rzadko zalatuje do Polski.**  
 Left: The great white pelican is primarily found in Africa, southern Asia, and islands in southeastern Europe. It rarely migrates to Poland.

**Po prawej: A tu widzimy bernikle kanadyjskie, które zrywają się do lotu. W Polsce można je spotkać m.in. w okolicach Gdańska i na Kaszubach.**  
 Right: Canadian geese taking flight. In Poland, they can be found in areas such as around Gdańsk and in Kashubia.





# Strasbourg

## STRASBOURG

Położona nad rzekami stolica Alzacji jest miastem kompaktowym, kolorowym, pełnym zabytków, galerii sztuki i uroczych restauracji.

Located by the rivers, the capital of Alzacja is a compact, colorful city full of monuments, art galleries, and charming restaurants

tekst / by **MARIANNA KUCHARSKA**





Dzielnica Mała Francja tworzy sieć kanałów i wąskich uliczek.  
The Little France district is made up of a network of canals and narrow streets.







## DŁUGA LISTA ATRAKCJI LONG LIST OF ATTRACTIONS

Strasbourg z roku do roku przyciąga coraz więcej turystów. Tysiące miejsc noclegowych pozwala zakwaterować nawet 10 mln turystów rocznie. Na atrakcyjność miasta, którego historia sięga starożytności, wpływają nie tylko wspaniałe zabytki z XV-wieczną bogato zdobioną gotycką katedrą Notre Dame (na zdj. po lewej), z zegarem astronomicznym opatrzonym wizerunkiem Mikołaja Kopernika oraz wpisany na listę UNESCO śródmieściem (Grande île), ale także bliskość instytucji europejskich – Rady Europy, Parlamentu Europejskiego oraz Europejskiego Trybunału Praw Człowieka.

Strasbourg attracts more and more tourists every year. Thousands of beds can accommodate up to 10 million visitors annually. The city's appeal, which dates back to antiquity, is shaped not only by its magnificent monuments—such as the 15th-century, richly decorated Gothic Cathedral of Notre Dame (pictured above) with an astronomical clock bearing the image of Nicolaus Copernicus—but also by the proximity of key European institutions, including the Council of Europe, the European Parliament, and the European Court of Human Rights. The city center (Grande île) is also listed as a UNESCO World Heritage site.

## NIE TYLKO DLA ŁASUCHÓW NOT ONLY FOR THOSE WITH A SWEET TOOTH

Jak powstaje czekolada i jak wyglądają etapy produkcji pralinek? Skąd sprowadzane są ziarna kakaowca i z którego państwa przyjeżdżają do Francji orzechy laskowe, które lądują w czekoladkach? Na te i wiele innych pytań odpowiedzą przewodnicy w tym smakowitym Muzeum Czekolady Schaal (dorośli 7,9 euro, dzieci 5,9 euro).

How is chocolate made, and what are the stages of praline production? Where do cocoa beans come from, and from which country do hazelnuts travel to France to end up in chocolates? These and many other questions will be answered by guides at the delicious Chocolate Museum Schaal (adults €7.90, children €5.90).



## MAŁA FRANCJA LA PETITE FRANCE

Ta urokliwa część Strasburga zwana La Petite France położona jest na wysepkach między kanałami. Niedługo była dzielnicą rybaków i garbarzy. Jej szachulcowa zabudowa (cegłano-drewniana) pochodzi z XVI i XVII w. Miło pospacerować wąskimi uliczkami między zadbanymi kolorowymi domami, a po wędrowce zatrzymać się w jednej z kawiarni, z których słynie Mała Francja. Warto też rzucić okiem na XVIII-wieczne tzw. Mosty Kryte (na zdj. powyżej), nad którymi górują trzy wieże z XIII w., które są pozostałościami dawnych miejskich murów obronnych.

This charming part of Strasbourg, called La Petite France, is located on islets between canals. Once a district of fishermen and tanners, it boasts half-timbered buildings (brick and wood) dating back to the 16th and 17th centuries. It's a pleasure to stroll along the narrow streets lined with well-kept, colorful houses. After your walk, be sure to stop at one of the cafés for which Petite France is famous. It's also worth visiting the 18th-century Covered Bridges (pictured above), dominated by three 13th-century towers, remnants of the old city walls.



## Warto wiedzieć / Worth knowing



### UWAŻAJ NA...

Ubierał Madonnę, Grace Jones, Davida Bowiego czy Dianę Ross. Zaprojektował też legendarną małą czarną noszoną przez Demi Moore w filmie *Niemoralna propozycja* i to on stworzył kultowe perfumy Angel. Właśnie w Strasburgu urodził się projektant mody Thierry Mugler. Skoro o modzie mowa – na zakupy proponuję udać się na rue du 22 Novembre lub rue des Francois Bourgeois, które są głównymi ulicami handlowymi miasta. Butiki Diora, Hermès'a czy Chanel znajdziecie w Galeries Lafayette. Zakupów najlepiej dokonywać w markowych sklepach. Niższymi cenami mogą bowiem kusić uliczni sprzedawcy, jednak ich produkty niestety nie zawsze są oryginalne. Dotyczy to nie tylko najstynniejszych francuskich marek modowych, ale nawet wina bordeaux czy papierosów (wygórowana cena powodowana wysokimi akcyzami rozwija szarą strefę). Jak wynika z badań, co trzeci papieros wypalany we Francji pochodzi z nielegalnych źródeł. Wracając do wybitnych osobowości związanych ze Strasburgiem – Jan Gutenberg udoskonalał tu wynalezioną przez siebie technikę drukarską, a na tutejszym uniwersytecie studiował prawo niemiecki poeta, dramaturg, powieściopisarz i filozof Johann Wolfgang Goethe.

### BEWARE OF...

He dressed Madonna, Grace Jones, David Bowie, and Diana Ross. He also designed the legendary little black dress worn by Demi Moore in *Indecent Proposal* and created the iconic Angel perfume. It was in Strasbourg that fashion designer Thierry Mugler was born. To experience French chic, it's worth visiting rue du 22 Novembre or rue des Francois Bourgeois, the city's main shopping streets. In Galeries Lafayette, you'll find boutiques of Dior, Hermes, and Chanel. It's best to make purchases in brand stores, as street vendors may tempt you with lower prices, but their products are not always original. This applies not only to the most famous French fashion brands, but even Bordeaux wine or cigarettes (their exorbitant prices, caused by high excise taxes, are developing a grey zone). According to research, every third cigarette smoked in France comes from illegal sources. Returning to the outstanding personalities associated with Strasbourg – Johannes Gutenberg perfected the printing technique he invented here, and the German poet, playwright, novelist, and philosopher Johann Wolfgang Goethe studied law at the local university.



Christian Dior



**Spójrzcie na zdjęcie powyżej – właśnie tak po zmroku wyglądają restauracje w Małej Francji. Tylko szczęściarze znajdują tu wolny stolik bez wcześniejszej rezerwacji.**

Take a look at the photo above – this is what the restaurants in La Petite France look like after dark. Only the lucky ones can find a free table here without a reservation.



### DOBRE JĄ MIEĆ GOOD TO HAVE

Ważna przez 7 dni rabatowa Strasbourg City Card umożliwia cały szereg zniżek nawet do 50 proc. m.in. na zwiedzanie miasta statkiem, do muzeów, hoteli, pociągu turystycznego. Kosztuje 5 euro – dorośli, 3,5 euro – dzieci. Valid for 7 days, the discounted Strasbourg City Card offers a wide range of discounts of up to 50 percent, including on boat tours, museums, hotels, and the tourist train. It costs €5 for adults and €3.50 for children.





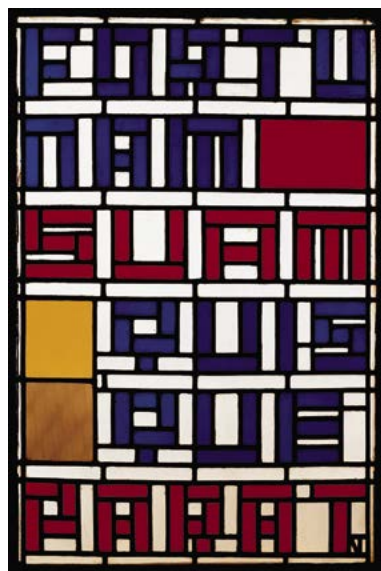
## RUBENS, GOYA I CAŁA RESZTA RUBENS, GOYA AND THE REST

Ceniący sztukę i historię w Strasbourgu mają spory wybór miejsc z ciekawymi wystawami. W samym tylko XVIII-wiecznym pałacu Rohan, który widzimy powyżej na zdj., mieszczą się trzy instytucje: Muzeum Sztuk Dekoracyjnych, Muzeum Archeologiczne oraz Muzeum Sztuk Pięknych (z pracami m.in. Botticello, Giotto, Memlinga, El Greca, Canaletta, Correggia, Van Dycka, Goi czy Rubensa).

Those who appreciate art and history in Strasbourg have a wide selection of places with interesting exhibitions. The 18th-century Palais Rohan, shown in the photo above, houses three institutions: the Museum of Decorative Arts, the Archaeological Museum, and the Museum of Fine Arts, which features works by Botticelli, Giotto, Memling, El Greco, Canaletto, Correggio, Van Dyck, Goya, and Rubens.

## W Muzeum Archeologicznym odkryjecie przeszłość Alzacji od czasów starożytnych do średniowiecza.

At the Archaeological Museum, you can explore the history of Alsace from ancient times to the Middle Ages.



Fortunam suam quisque parat, 1927 r., Theo van Doesburg

## LUSTRO WSPÓŁCZESNOŚCI MIRROR OF MODERNITY

Jeśli jednak bardziej interesuje was nowsza sztuka – koniecznie zajrzyjcie do Muzeum Sztuki Nowoczesnej usytuowanego na lewym brzegu rzeki Ill. Czekają tu bogata kolekcja malarstwa, rzeźby, rysunku, instalacji i wzornictwa od impresjonizmu do dziś.

Na ścianach dzieła: Maneta, Chagalla, Klimta, Picassa czy Gauguina. Do 1 czerwca 2025 r. trwa tu ciekawa wystawa *Instrukcja użytkowania*, która stawia pytania o modele tworzenia sztuki współczesnej.

If you're more interested in contemporary art, be sure to visit the Museum of Modern Art, located on the left bank of the Ill River. A rich collection of paintings, sculptures, drawings, installations, and design, spanning from Impressionism to the present day, awaits you here. The walls feature works by Manet, Chagall, Klimt, Picasso, and Gauguin. Until June 1, 2025, the museum is hosting an intriguing exhibition called *Instructions for Use*, which explores the models of contemporary art creation.

## Spróbuj / Taste it

### AŻ ŚLINKA CIEKNIE MOUTH-WATERING

Na co się skusić w Strasbourgu? Polecamy tradycyjny upieczony w piecu alzacki placek, czyli flammkuchen (poniżej). Serwuje się go z cebulą, boczkiem i śmietaną. Czasem także z ziemniakami, ślimakami lub serem. Na trochę większy głód idealny będzie alzacki bigos choucroute garnie z kiszanej kapusty, mięsa wieprzowego i kiełbasy (podawanej w całości).

Istnieje też wersja z kaczką. What to Tempt Yourself With in Strasbourg? We recommend the traditional Alsatian oven-baked Flammkuchen (below). It is served with onions, bacon, and cream, and sometimes with potatoes, snails, or cheese. For those with a bigger appetite, the Alsatian dish Choucroute garnie, made of sauerkraut, pork, and sausage (served whole), is perfect. There's also a version with duck.



POLSKA AGENCJA  
**LOT**  
ADVERTISING

Połączenia  
Connections

WAW

WARSZAWA

→

SXB

STRASBOURG

Sprawdź  
Check

LOT.COM



*Lane's*

COCKTAILS THAT INSPIRE



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





# *Rowerem przez Polskę*

## Cycling through Poland

**Turystyczna wycieczka, górskie zjazdy, wielkie zawody, a może testy najnowszego sprzętu? Sezon rowerowy zapowiada się emocjonująco.**

Tourist trip, mountain descents, great competitions, or maybe tests of the latest equipment?

The cycling season promises to be exciting.

tekst / by **MAGDALENA RUDZKA**







## Velo Baltica

POMORZE ZACHODNIE  
/ WESTERN POMERANIA

PL

To zachodniopomorska część dwóch międzynarodowych tras rowerowych: EuroVelo 10 (Trasa Rowerowa Morza Bałtyckiego) oraz EuroVelo 13 (Szlak Żelaznej Kurtyny). Jest idealna dla rodzin z dziećmi – łatwa, bezpieczna i świetnie oznakowana. Wiedzie wzdłuż urokliwych nadbałtyckich plaż, wiele z nich jest niemal pustych i dostępnych w zasadzie tylko rowerzystom. Ponadto na szlaku mamy do wyboru: cały wachlarz noclegów (agroturystyka, pensjonaty, hotele), restauracji, serwisów rowerowych oraz łatwy dojazd do stacji kolejowych. Startujemy w Świnoujściu, dokładnie spod granicy z Niemcami, potem jedziemy m.in. przez Dziwnówek, Trzęsacz, Mrzeżyno i Kołobrzeg.

ENG

The West Pomeranian section of two international cycling routes—Eurovelo 10 (Baltic Sea Cycle Route) and EuroVelo 13 (Iron Curtain Trail)—is perfect for families with children. The route is easy, safe, and well-marked. It runs along charming Baltic beaches, many of which are almost deserted and only accessible to cyclists. Along the way, you'll find a variety of accommodation options (agritourism, guesthouses, hotels), restaurants, bicycle services, and convenient access to train stations. The journey begins in Świnoujście, right on the German border, and continues through Dziwnówek, Trzęsacz, Mrzeżyno, and Kołobrzeg.

## Szlak Pojezierzy Zachodnich

The Western Lake District Trail

POMORZE ZACHODNIE / WESTERN POMERANIA

PL

Zachodniopomorskie kusi jeszcze przynajmniej jedną trasę. Jeśli lubicie się na rowerze zrelaksować bez tłumów dookoła, mierzący 345 km Szlak Pojezierzy Zachodnich was nie zawiedzie. Pas pojezierzy ciągnący się przez województwo nie jest bowiem często odwiedzany przez turystów. Najlepiej wystartować z mostu w Siekierkach (z punktem widokowym na Odrę oraz Rozlewiska Kostrzyneckie, na zdj. poniżej). Potem trasa prowadzi asfaltowymi drogami wybudowanymi na kolejowych traktach Pojezierza Myśliborskiego i Choszczeńskiego, następnie dociera do pojezierzy: Iłńskiego, Drawskiego i Szczecineckiego. Mijamy ponadto parki krajobrazowe i Puszcza Bukową. Jedziecie całą rodziną i szukacie dobrze oznakowanych odcinków? Znajdziecie je w południowej części szlaku z Siekierki do Iłńska.

ENG

West Pomerania offers yet another captivating route. If like to get away from the crowds, then the 345 km Western Lake District Trail is just the ticket. Tourists generally give this belt of lake districts a miss. The best place to start is the Siekierki Bridge, where you can enjoy views of the Odra River and the Rozlewiska Kostrzyneckie (in the photo below). From there, the route follows asphalt roads that were once railway tracks, passing through the Myślibórz and Choszczeńskie Lake Districts, and then reaches the Iłńskie, Drawskie, and Szczecineckie lake districts. Along the way, you'll also pass through landscape parks and the Puszcza Bukowa (Beech Forest). If you're cycling with your family and looking for well-marked sections, the southern part of the trail from Siekierki to Iłńsko is ideal.

POBIERZ / DOWNLOAD



### POMORZE ZACHODNIE

Aplikacja zawiera aktualne przebiegi tras rowerowych Pomorza Zachodniego. Przy trasach zaznaczono i opisano warte uwagi obiekty i miejsca przyjazne rowerzystom. Przewodnik multimedialny zawiera również funkcję planera. Bezpłatna. The app features current cycling routes in Western Pomerania, highlighting marked paths and notable locations that are cyclist-friendly. It also includes a multimedia guide and a route planner. Free of charge.







Końcowy odcinek trasy Velo Soła prowadzi wzdłuż brzegu Jeziora Żywieckiego.  
The final section of the Velo Soła route runs along the shore of Lake Żywieckie.

## Zielona Siódemka

The Green Seven

WARSZAWA-GDAŃSK / WARSAW-GDANSK

PL

Ta trasa oficjalnie nie istnieje, a wytyczyli ją sami rowerzyści. Można ją przejechać każdym rowerem – ma zarówno wersję asfaltową, jak i gravelową. 387-kilometrowy szlak z Warszawy do Gdańska powstał w odpowiedzi na potrzebę długiej, dostępnej dla każdego i spokojnej trasy. Biegnie w analogiczny sposób do drogi krajowej numer 7, przez Mazowsze, Mazury i Pomorze. Cyklista o zacięciu sportowym może pokusić się o zrobienie Zielonej Siódemki na raz, większość osób jednak pokonuje ją w kilka dni. Mapy, noclegi i atrakcje można sprawdzić na stronie [zielona7.pl](http://zielona7.pl).

ENG

This route was actually created by cyclists, although it is not officially recognised. Suitable for any type of bike, it includes both asphalt and gravel sections. The 387-kilometer trail stretches from Warsaw to Gdańsk and was designed to meet the demand for a long, accessible, and peaceful cycling route. It roughly follows National Road 7, passing through Mazovia, Mazury, and Pomerania. Cyclists with a competitive spirit may attempt to complete the Green Seven in one go, but most riders prefer to take a few days to cover the distance. Maps, accommodation options, and points of interest can be found on the website [zielona7.pl](http://zielona7.pl).

## Velo Soła

BESKIDY / THE BESKIDS

PL

A może by tak bez wysiłku pojeździć po górach? Szlak Velo Soła biegnie wzdłuż rzeki Soły, przez malownicze obszary beskidzkich gmin: Rajcza, Milówka, Węgierska Górka, Radziechowy-Wieprz i Żywiec. Nie tylko widoki są na tej trasie atrakcyjne – także i to, że mimo iż prowadzi przez góry, jest niemal całkiem płaska, bo wiedzie wzdłuż rzeki. Jej długość wynosi ok. 40 km, a nawierzchnia składa się głównie z asfaltu oraz utwardzonych szutrowych odcinków. To doskonała opcja na łatwą, jednodniową wycieczkę, z częstymi postojami na podziwianie widoków, a nawet zwiedzanie atrakcji, np. pałacu w Rajczy czy Muzeum Browaru Żywiec. Warto jednak pamiętać, że na odcinku między Cięcina a Żywciem trasa prowadzi po ogólnodostępnych drogach. Zarówno Rajcza, jak i Żywiec to miejscowości dobrze skomunikowane kolejowo.

ENG

Looking for a leisurely mountain ride? The Velo Soła trail follows the Soła River through the picturesque Beskid communes of Rajcza, Milówka, Węgierska Górka, Radziechowy-Wieprz, and Żywiec. The route is not only visually stunning but is also quite accessible, as it is almost entirely flat, despite passing through the mountains, thanks to its path along the river. Stretching for about 40 km, the trail is made up primarily of asphalt and paved gravel sections. It's a perfect choice for an easy, one-day ride, with plenty of opportunities for stops to enjoy the views or visit attractions, such as the palace in Rajcza or the Żywiec Brewery Museum. NB: the route runs along public roads between Cięcina and Żywiec. Both Rajcza and Żywiec are well-connected by rail.

POBIERZ / DOWNLOAD



### KOMOOT

Z nią dostosujesz trasę do wybranego sportu – gładki asfalt na szosę, single tracki na MTB czy spokojne ścieżki rowerowe. Zawiera informacje o profilu wysokościowym, nawierzchni, poziomie trudności i dystansie. Nagrywa trasy za pomocą GPS. With it, you can customize the route for your chosen sport—smooth asphalt for road cycling, single tracks for MTB, or quiet bike paths. It provides details on the elevation profile, surface type, difficulty level, and distance, and it tracks routes using GPS.





# TASTE POLAND

BUTCHERY & WINE | 📍 GDYNIA







## *Puchar Świata Enduro i Downhill*

Enduro and Downhill World Cup

**BIELSKO-BIAŁA, SZCZYRK**

**PL**

Między 16 a 18 maja do Bielska-Białej i Szczyrku, po raz drugi zjedzie się światowa czołówka enduro i downhillu. Odbędą się tam najważniejsze zawody – Puchar Świata. Enduro to dyscyplina kolarstwa górskiego łącząca wytrzymałość, wszechstronność, technikę i odwagę. Zawodnicy pokonują zróżnicowane trasy, na których znajdują się zarówno podjazdy, jak i zjazdy. Kluczowym elementem jest czas. Downhill to Formuła 1 kolarstwa górskiego – zawodnicy ścigają się na stromych trasach pełnych przeszkód, skoków i ostrych zakrętów, osiągając zawrotne prędkości. To już drugi raz, kiedy Puchar Świata odbędzie się w Polsce. Beskidy powoli wyrastają na jeden z najważniejszych regionów na światowej mapie kolarstwa górskiego. Ta impreza to jednak nie tylko zawody – w strefie „expo” odbędą się pokazy najnowszych technologii rowerowych.

**ENG**

On 16-18 May, the world's top enduro and downhill riders will gather in Bielsko-Biała and Szczyrk to compete in the second edition of the prestigious World Cup. Enduro is a mountain biking discipline that combines endurance, versatility, technique, and courage. Competitors tackle various routes that feature both climbs and descents, with time being the key factor. Downhill, often referred to as the Formula 1 of mountain biking, sees riders race down steep, obstacle-filled tracks at high speeds, navigating jumps and sharp turns. This will be the second time the World Cup is held in Poland, and the Beskids are gradually becoming one of the most prominent regions on the global mountain biking map. But the event is not just about the competition—an "expo" zone will showcase the latest in bicycle technologies.

***Imprezy Pucharu Świata w kolarstwie górskim odbywają się też m.in. w Brazylii, Kanadzie i Francji.***

Mountain Bike World Cup events are also held in countries such as Brazil, Canada, and France.





# TASTE POLAND

FINO |  GDAŃSK







Zeszlazorczna Robinsonada, trasa kujawsko-pomorska.  
Last year's Robinsonada along Kuyavia-Pomerania trail.

## Srebrna Góra

DOLNY ŚLĄSK / LOWER SILESIA

**PL** Według wielu kochających adrenalinę miłośników kolarstwa górskiego Srebrna Góra to najlepsza miejscówka w kraju. Wokół tej dolnośląskiej wsi, słynnej z wielkiej XVIII-wiecznej pruskiej twierdzy, wytyczono 30 km doskonałych tras górskich. Są zróżnicowane, pełne ciekawych przeszkód, zjazdów, ścianek, podjazdów, hopki i band. Do wyboru 10 tras zjazdowych, jedna podjazdowa, tor dla dzieci, plac treningowy, serwis i wypożyczalnia, a nawet pizzeria. Na górę podwozi rowerzystów samochód terenowy. Uwaga – nie zabiera rowerów elektrycznych!

**ENG** Many adrenaline-loving mountain cyclists consider Srebrna Góra the best location in the country. There are some 30 km of exceptional mountain trails near this Lower Silesian village, otherwise best known for its impressive 18th-century Prussian fortress. The trails are varied and feature a range of exciting obstacles, descents, walls, climbs, jumps, and barriers. You can choose from 10 downhill trails, one uphill trail, a children's track, and a training area. There is also a service and rental shop—and even a pizzeria for a post-ride snack. An off-road vehicle is available to take you up the mountain, but it does not accommodate electric bikes.

## Robinsonada

POLSKA / POLAND

**PL** Oto impreza rowerowa dla tych, którym marzy się coś więcej niż rekreacyjna jazda.

Robinsonada to wydarzenie gravelowo-przełajowe o umiarkowanym stopniu trudności, choć dla rowerzystów z niezłą wytrzymałością. Jest określana jako ultramaraton, ale organizatorzy przygotowują zawsze kilka wariantów tras, a limity czasowe, w których muszą się zmieścić uczestnicy, są przystępne. Latem tego roku odbędą się aż cztery Robinsonady: mazowiecka, łódzka, kujawsko-pomorska i wielkopolska. Każda edycja to cztery trasy do wyboru, od najkrótszej, mierzącej 80–90 km, aż do wymagającej 500-kilometrowej. Limit czasowy dla najkrótszej trasy to 12 godz., można więc ją przejechać zupełnie na luzie.

**ENG** Robinsonada is a cycling event for those seeking more than just a leisurely ride. This gravel and cross-country event offers a moderate level of difficulty, ideal for cyclists with good endurance. Often referred to as an ultramarathon, Robinsonada provides several route options, and the time limits set by the organizers are achievable for most participants. There will be Robinsonada events in Mazovia, Łódź, Kuyavia-Pomerania, and Greater Poland this summer. Each edition offers four route options, ranging from the shortest at 80-90 km to the challenging 500 km course. The time limit for the shortest route is 12 hours, so you can ride it at a relaxed pace.

 **POBIERZ / DOWNLOAD**

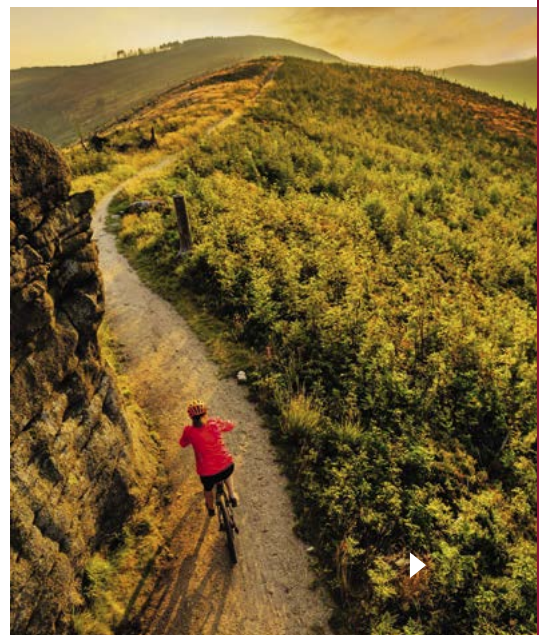


### STRAVA

Najpopularniejsza aplikacja dla rowerzystów. Synchronizacja z tysiącami urządzeń, udostępnianie lokalizacji w czasie rzeczywistym i dostęp do setek tras.

Strava zawiera zarówno wersję bezpłatną, jak i subskrypcyjną.

The most popular cycling app, Strava syncs with thousands of devices, allows you to share your real-time location, and provides access to hundreds of routes. It offers both a free and a subscription version.





# TASTE POLAND

L'ENTRE VILLES |  SOPOT



  
**MICHELIN**  
2024  
POLAND

 POLISH  
TOURISM  
ORGANISATION  
DESTINATION PARTNER



## Dolina Baryczy Barycz Valley

DOLNY ŚLĄSK / LOWER SILESIA

PL

To jeden z najlepiej przygotowanych szlaków rowerowych w Polsce. Samorządy małych, położonych nad rzeką Baryczą gmin skrzyknęły się i powołały do życia tzw. Dolnośląską Krainę Rowerową. Rdzeniem wytyczonych w regionie szlaków jest dawna trasa kolei wąskotorowej o długości 43 km i wspaniałych warunkach dla rowerzystów. Wiedzie z Grabownicy, przez Milicz i Gruszczykę, do Prusice. To droga dedykowana w całości rowerom, bez mieszania się z ruchem samochodowym, a zatem bezpieczna i dostępna dla każdego. Po drodze mijamy słynne z bogactwa ptaków Stawy Milickie, bibliotekę urządzoną w starym tramwaju w Rudzie Milickiej, zabytkowe miasteczka Milicz i Prusice. Szczegółowe mapy, ślady GPS, planer tras oraz informacje o atrakcjach są na stronie [dolnoslaskakrainarowerowa.pl](http://dolnoslaskakrainarowerowa.pl). ■

ENG

The Barycz Valley boasts one of the best-prepared cycling routes in Poland. The local governments of small communes along the Barycz River have joined forces to create the Lower Silesian Cycling Land. At the heart of the network is a 43-km former narrow-gauge railway route, offering excellent conditions for cyclists. The route stretches from Grabownica, through Milicz and Gruszczyka, to Prusice. Exclusively dedicated to bicycles, the path is free from car traffic, making it both safe and accessible to everyone. Along the way, you can explore the Milickie Ponds, renowned for their birdlife, visit a library housed in an old tram in Ruda Milicka, and pass through the historic towns of Milicz and Prusice. Detailed maps, GPS tracks, route planners, and information about attractions are available at [dolnoslaskakrainarowerowa.pl](http://dolnoslaskakrainarowerowa.pl). ■

**Nie przegap**  
Don't miss it



### BIKE EXPO

Każdy miłośnik dwóch kółek powinien odwiedzić najważniejsze w kraju targi rowerowe. Bike Expo co roku odbywa się na Stadionie Narodowym w Warszawie. Można się tu zapoznać z najnowszym sprzętem, pojeździć na torach testowych, wysłuchać wykładów fachowców i spotkać się ze sportowcami. W tym roku impreza odbędzie się od 5 do 7 kwietnia.

No cycling enthusiast can afford to miss this, the most important bicycle fair in the country. Bike Expo is held annually at the National Stadium in Warsaw. You can explore the latest gear, test ride bikes on dedicated tracks, attend expert lectures, and meet athletes. This year's event will be held on 5-7 April.



WARSZAWA / WARSAW




Kompleks Stawno koło Milicza to największy zespół stawów hodowlanych wchodzących w skład rezerwatu Stawy Milickie.

The Stawno complex, located near Milicz, is the largest breeding pond complex within the Stawy Milickie reserve.



# TASTE POLAND

PORT SOŁACZ |  POZNAŃ





# WARSZAWA

## WARSAW







Warszawa to jedno z najbardziej fascynujących miast Europy, które zachwyci turystów swoją historią, nowoczesnością i niepowtarzalnym charakterem. Stolica Polski, odbudowana po zniszczeniach II wojny światowej, jest symbolem siły i determinacji, co czyni ją wyjątkowym miejscem na mapie Europy. W 1980 roku Stare Miasto zostało wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO jako niezwykle przykład odbudowy historycznego centrum po niemal całkowitym zniszczeniu. Spacerując po urokliwych uliczkach, można podziwiać kamienice, Rynek Starego Miasta czy Zamek Królewski.

Warszawa to jednak nie tylko historia, ale także tętniące życiem miasto pełne nowoczesnych atrakcji. Dynamiczna architektura, z takimi symbolami jak Pałac Kultury i Nauki czy nowoczesne wieżowce w centrum, pokazuje jej współczesne oblicze. Miasto oferuje również liczne muzea, w tym Muzeum Powstania Warszawskiego, POLIN oraz Centrum Nauki Kopernik, które przyciągają zarówno dorosłych, jak i dzieci. Warszawskie parki, jak Łazienki Królewskie to idealne miejsca na spacer. Eksploracja miasta zdecydowanie powinna być nagrodzona zasłużoną przerwą na odpoczynek w jednej z rekomendowanych przez Michelin Guide restauracji.

Warto odwiedzić Warszawę szczególnie teraz, gdy Polska objęła przewodnictwo w Radzie Unii Europejskiej. To doskonała okazja, by zobaczyć miasto w roli jednego z politycznych i kulturalnych centrów Europy. Stolica regularnie gości międzynarodowe wydarzenia, konferencje i festiwale, przyciągając gości z całego świata. Doskonała komunikacja, bogata oferta kulinarna i przyjazna atmosfera sprawiają, że Warszawa to idealna destynacja dla każdego turysty. Odkryj to niezwykle miasto i doświadczyć jego unikalnego połączenia historii i nowoczesności!

Warsaw is one of the most fascinating cities in Europe, captivating tourists with its history, modernity, and unique character. The capital of Poland, rebuilt after the destruction of World War II, is a symbol of strength and determination, making it a truly unique place on the map of Europe. In 1980, the Old Town was included on the UNESCO World Heritage List as a remarkable example of the reconstruction of the historic center after almost complete destruction. Walking through the charming streets, you can admire the tenement houses, the Old Town Square, and the Royal Castle.

However, Warsaw is not only about history, but also a vibrant city full of modern attractions. Dynamic architecture, with symbols such as the Palace of Culture and Science and modern skyscrapers in the city center, reflects its contemporary face. The city also boasts numerous museums, including the Warsaw Uprising Museum, POLIN, and the Copernicus Science Center, which attract visitors of all ages. Warsaw's parks, such as Łazienki Królewskie, are perfect for leisurely walks. Exploring the city should definitely be rewarded with a well-deserved break at one of the restaurants recommended by the Michelin Guide.

It is worth visiting Warsaw, especially now that Poland has taken over the presidency of the Council of the European Union. This is a great opportunity to experience the city as one of the political and cultural centers of Europe. The capital regularly hosts international events, conferences, and festivals, attracting guests from all over the world. Excellent communication, a rich culinary scene, and a welcoming atmosphere make Warsaw an ideal destination for any tourist. Discover this extraordinary city and experience its unique blend of history and modernity!









#TASTEPOLAND

## RESTAURACJA THE FARM

### THE FARM RESTAURANT

Restauracja The Farm w Warszawie to miejsce, które zachwycą zarówno miłośników wykwintnej kuchni, jak i poszukiwaczy niebanalnych doznań kulinarnych. The Farm wyróżniony rekomendacją Michelin, jest doskonałą propozycją dla turystów pragnących odkryć unikalne smaki. Podstawą kulinarnych kreacji jest farma położona na Mazurach, 190 kilometrów od Warszawy, skąd pochodzą świeże, sezonowe składniki stanowiące fundament serwowanych dań.

Ekipa The Farm przykłada ogromną wagę do jakości produktów, starannie selektonując surowce, które trafiają na talerze gości, zaś specjalnością lokalu są steki. Filozofia farm-to-table realizowana jest tu w pełni – z poszanowaniem natury, tradycyjnych metod produkcji i sezonowości. Goście mogą poznać unikalne połączenia smakowe, w których lokalne produkty spotykają się z międzynarodowymi akcentami. Restauracja The Farm to idealne miejsce zarówno na romantyczną kolację, rodzinny obiad, jak i spotkanie biznesowe.

Połączenie tradycyjnych technik kulinarnych z nowoczesnym podejściem do gotowania sprawia, że lokal cieszy się uznaniem wśród smakoszy z całego świata. To miejsce, które dowodzi, że pasja, dbałość o jakość i szacunek do produktu mogą stworzyć wyjątkowe doświadczenie kulinarne. Wizyta w The Farm to prawdziwa uczta dla podniebienia, a każdy detal – od pochodzenia składników po wystrój wnętrza – ma tu swoje znaczenie. Zapraszamy do odkrycia tego wyjątkowego miejsca, które na stałe wpisało się w krajobraz warszawskiej sceny gastronomicznej.

The Farm Restaurant in Warsaw is a destination that delights both connoisseurs of fine cuisine and those seeking unique culinary experiences. Awarded a Michelin recommendation, The Farm offers an exceptional opportunity for tourists eager to explore distinctive flavours. The culinary creations are grounded in ingredients sourced from a farm in Masuria, located 190 kilometers from Warsaw, ensuring that fresh, seasonal produce forms the foundation of every dish.

The Farm team places great emphasis on the quality of its ingredients, carefully selecting the raw materials that grace guests' plates. Specializing in steaks, the restaurant fully embraces the farm-to-table philosophy, honouring nature, traditional production methods, and seasonality. Guests are invited to explore unique flavor combinations where local products meet international influences. The Farm is an ideal venue for a romantic dinner, a family gathering, or a business meeting.

The fusion of traditional culinary techniques with a modern approach to cooking has made the restaurant popular among gourmets from around the world. It stands as a testament to the fact that passion, attention to quality, and respect for ingredients can create an extraordinary dining experience. A visit to The Farm is truly a feast for the senses, where every detail – from the origins of the ingredients to the restaurant's interior design – matters. We invite you to discover this exceptional place that has become a fixture in Warsaw's gastronomic scene.







# Stale szukam i szukam...

## I Keep Searching

Aktorka, pieśniarka, założycielka Fundacji „Akogo?“, która zajmuje się rozwiązywaniem problemów osób w śpiączce. Z Ewą Błaszczyk rozmawiamy o scenicznych wyborach, radzeniu sobie ze stratą i o nadziei.

Actress, singer, and founder of the "Akogo?" Foundation, which is devoted to resolving the problems confronting comatose patients. Ewa Błaszczyk reflects on her acting choices, coping with loss, and the power of hope.

tekst / by AGNIESZKA MICHALAK

**W** spektaklu *Mahagonny. Ein Songspiel. Afterparty* w warszawskim Teatrze Studio śpiewa Pani – zresztą znakomicie – piosenki Brechta. W moim odczuciu chyba właśnie śpiewanie najlepiej Panią definiuje – dość wspomnieć chociażby bardzo osobiste, intymne recitale: *Nawet gdy wichura* czy ostatni *Pozwól mi spróbować jeszcze raz*, kiedy opowiada Pani swój świat tekstami Agnieszki Osieckiej, Włodzimierza Wysockiego, Jacka Kleyffa...

Jeśli już sobie śpiewam, to zawsze jest to mój wybór utworów, staram się stworzyć dramaturgię całości. Pewne rzeczy się ode mnie odklejają i nie mogę po nie sięgać – już jestem w innej fazie, by śpiewać chociażby *Piękną nieznaną* Agnieszki. A *Pozwól mi spróbować jeszcze raz* – jest o krzątaniu się w życiu, o szukaniu sensu w tym, w czym go czasem dostrzec najtrudniej. Śpiewam do Pana Boga, do losu. Śpiewam w imieniu Oli, ludzi takich jak ona i swoim własnym. Wciąż w tych tekstach czegoś szukam i szukam...

**À propos córki Oli – 25 lat temu, niemal w tym samym czasie, odszedł Pani mąż, a Ola zapadła w śpiączkę, w której jest do dziś. Czy ta sytuacja, jej choroba determinują Pani wybory artystyczne?**

Robię często to, co jest na ten temat, lub blisko, i przestają pochyłać się nad rzeczami zawodowo średnimi, nie mogę już tracić czasu, nie chcę. Tekst, projekt, w którym mam wziąć udział, musi mnie poruszyć, być o czymś.

**A jak to było z Pani pierwszym monodramem: *Rokiem magicznego myślenia* Joan Didion?**

Był rok 2005. Ta książka dopiero co się ukazała. Kiedy przeczytałam pierwsze wersy: *Życie zmienia się w jednej chwili, siadasz do kolacji i życie, jakie znasz, się kończy. Pozostaje kwestia żalu... nad sobą!* – pomyślałam OK, ona – pisarka, która podobnie jak ja – tylko w odwrotnej kolejności – straciła dziecko i męża, poradziła sobie z tym, pisząc. To może ja mogę sobie z tym poradzić, wychodząc na

ENG

In the play *Mahagonny. Ein Songspiel/Afterparty* at the Warsaw Studio Theatre, you sing—excellently, by the way—Brecht songs. Singing is arguably what best defines you. In your deeply personal, intimate recitals like *Even When the Wind Blows* or the latest *Let Me Try Once More*, you express your world through the lyrics of Agnieszka Osiecka, Włodzimierz Wysocki, and Jacek Kleyff.

I always choose what I sing. I try to craft the whole performance. I've shed certain things and can no longer reach for them—I'm in a different phase now. For example, I can no longer sing Agnieszka Osiecka's *Beautiful Stranger*. *Let Me Try Once More* is about bustling through life, about finding meaning in that which is sometimes most difficult to perceive. I sing to God, to fate. I sing for Ola, for people like her, and for myself. I keep searching for something in these lyrics.

**Speaking of Ola – 25 years ago, almost to the day, your husband passed away, and Ola fell into a coma from which she has never awoken. Does this situation impact your artistic choices?**

I often find myself working on projects that are directly or indirectly related to it. I've stopped focusing on things that strike me as mundane because I have no time to waste time on them. I can only take on texts or projects that move me. They have to be about something that matters.

**And how was it with your first one-woman show *Joan Didion's Year of Magical Thinking*?**

It was 2005. The book had just come out. When I read one of the first lines ("Life changes in an instant. You sit down to dinner and life as you know it ends."). I thought, okay, a writer who, like me – only in reverse – has lost a child and a husband is dealing with it by writing. Maybe I can deal with it by acting? But... they refused to sell us the rights. It was too early. Especially since Didion had just rewritten the book for a one-woman show for Vanessa Redgrave, who was performing it on Broadway







scenę? Ale... nie chcieli nam sprzedać praw do wystawienia, było za wcześnie. Tym bardziej że Didion właśnie przepisała książkę pod monodram dla Vanessa Redgrave, która zaczęła go grać na Broadwayu. Potem w Londynie, oczywiście polecałam, patrzyłam na widzów – pełen przekrój wiekowy. Podjeżdżali pod teatr dobrymi autami, następnie szli na kolację o tym porozmawiać. W Polsce inaczej to wtedy wyglądało – po teatrze szło się do domu, absolutnie nie do restauracji, bo to za duży wydatek. Wiedziałam, że u nas trzeba to grać intymniej, czyli na małej scenie. I wiedziałam, że muszę to zrobić. To była taka instrukcja obsługi żałoby, tylko pilot nie działał... Widzowie przychodzili na spektakl po siedem razy, by wspólnie ze mną przejść tę ścieżkę. Grałam ten monodram trzy lata, zamknęłam pewne drzwi i mogłam ruszyć dalej. To było lepsze niż stu psychiatrów.

#### Skąd się wzięło aktorstwo w Pani życiu?

Od wczesnych lat zaczytywałam się w Jungu, Frommie, Freudzie. Nie uwierzy pani, ale jeszcze przed maturą zostałam honorową członkinią Polskiego Towarzystwa Hi-

– and later in London. I flew there to watch. I looked at the audience – all ages. They would drive to the theatre, then go for dinner afterward to discuss it. You went home after the theatre in Poland back then. Restaurants were too expensive. I knew that for us, it had to be played more intimately, on a small stage. And I knew I had to do it. It was like an instruction manual for mourning, only the remote control didn't work... The audience came to the show seven times to walk this path with me. I played this monodrama for three years, closed some doors, and was able to move on. It was better than 100 psychiatrists.

#### How did acting come into your life?

I've been reading Jung, Fromm, Freud from an early age. Believe it or not, I became an honorary member of the Polish Mental Hygiene Society before my final exams. The Society was founded by the outstanding psychiatrist Prof. Kazimierz Dąbrowski, who came up with the theory of positive disintegration. He worked with Dr Krzysztof Hofman, who had been in the Home Army with my father. I was fascinated by psychiatry, the brain, and emotions.

### ***Przestaję pochylać się nad rzeczami zawodowo średnimi, nie mogę już tracić czasu, nie chcę. Tekst, projekt, w którym mam wziąć udział, musi mnie poruszyć, być o czymś.***

I've stopped focusing on things that strike me as mundane because I have no time to waste time on them.

I can only take on texts or projects that move me. They have to be about something that matters.

giny Psychicznej, które założył zresztą wybitny psychiater, prof. Kazimierz Dąbrowski, twórca teorii dezintegracji pozytywnej. Pracował z lekarzem, kolegą mojego ojca z AK – Krzysztofem Hofmanem, i dzięki temu tam trafiłam. Interesowałam się psychiatrią, mózgiem, emocjami. Uświadomiłam sobie, że w pracy aktorki będę musiała analizować postać, i wtedy użyję narzędzi z psychologii. A w dodatku to nie będzie naprawdę. Poza tym byłam skrajnie nieśmiała, cofnięta w sobie – więc szkołą teatralną także to chciałam załatwić, żeby dało się żyć. Postanowiłam, że zdaję raz, a jeśli się nie uda – pójde w stronę Junga. Z egzaminu nie pamiętam niczego – to było takie napięcie, że mam czarną plamę. I los okazał się przewrotny – psychologia, rozkładanie mózgu na czynniki pierwsze dogoniły mnie w innej fazie życia.

#### Do szkoły przyjmował Panią Tadeusz Łomnicki...

No tak, a potem mieliśmy swego rodzaju konflikt – ja z tą swoją niepewnością i wstydlivością, on z temperamentem i ego pod sufitem. W pewnym momencie nakrzyczał na mnie i rzucił: *Kto cię przyjął do tej szkoły?* Ale ja się postawiłam, też stałam się groźna. To była ważna lekcja. W efekcie pracował ze mną jego asystent. Na trzecim roku musiałam zagrać u Łomnickiego w Teatrze na Woli – w *Protokole pewnego zebrania*. Kiedy wychodziłam na scenę, wcisnął mi do ręki roztopiony czekoladowy cukierek. Jakby na szczęście. Potem spotkaliśmy się

I realized that acting would involve character analysis, and I could use psychological tools. Moreover, it wouldn't be real. I was also extremely shy and withdrawn – so I wanted to fix that at theatre school too. I wanted to learn how to live. I decided that I would try once, and if I failed, I would go to Jung. I don't remember much from the exam – it was so tense that I've blotted it out. And fate turned out to be perverse – psychology and dissecting the brain into prime factors caught up with me in a different phase of life.

#### Tadeusz Łomnicki accepted you to the school.

Well, yes, and we immediately came into conflict – me with my uncertainty and shyness, him with his temperament and massive ego. At one point, he shouted at me and asked, "Who accepted you to this school?" But I stood up for myself. I also became dangerous. It was an important lesson. Eventually, his assistant worked with me. In my third year, I had to perform in Łomnicki's *Protokół pewnego zebrania* at the Teatr na Woli. As I walked onto the stage, he pressed a melted chocolate into my hand for luck. We later met on a flight to the USA. He opened up, admitted that he had written me off at school – but now, during his US tour, he would put me in a private school. He was in the wings whenever I went on stage, and we would chat afterward. He was also rehearsing for *I, Feuerbach*, so I got to watch him at work. When I think about him today, I realise that I never really got





Scena z monodramu **Oriana Fallaci. Chwila, w której umarłam** w warszawskim Teatrze Studio, autorem koncepcji inscenizacji jest **Zbigniew Brzoza**.

A scene from the monodrama *Oriana Fallaci. The Moment I Died* at the Studio Theatre in Warsaw, with the concept for the staging created by Zbigniew Brzoza.

w samolocie do USA. Otworzył się, przyznał, że mnie zostawił w szkole – ale teraz podczas tournée po Stanach zrobi mi prywatną szkołę. Za każdym razem, kiedy wychodziłam na scenę, stał w kulisie, potem rozmawialiśmy. Szykowałam się też wtedy do spektaklu *Ja, Feuerbach* – podglądałam, jak pracuje. Kiedy dziś o nim myślę, wiem, że nie poznałam go do końca. Stałe grał, nawet budując prywatne relacje. Dopuszczał do siebie drugiego człowieka na własnych zasadach i do pewnego stopnia.

**Po szkole grała Pani w filmach, w teatrach w całej Polsce, ale też za granicą – które spotkania były ważne?**

Na pewno z Wiesławem Saniewskim, z którym zrobiliśmy kilka filmów – nie było w nim sztampy, rutyny, miał precyzyjny, matematyczny umysł. *Nadzór* był dla każdego z nas debiutem w poważnym filmie fabularnym. Ludzie dookoła mówili mi, żeby nie dawał mi głównej roli, bo położę mu ten film, a on zaufa. Istotne było też spotkanie z Krzysztofem Kieślowskim, a w teatrze z Jerzym Grzegorzewskim. Pamiętam pracowaliśmy nad *Putapką* w wersji niemieckiej na Wiener Festwochen w Wiedniu i pewnego dnia Jurek mówi: *Wiem, że masz już dzieci, dom, już nie mieszkasz w Alejach Jerozolimskich przy Pałacu Kultury. Masz blisko na lotnisko. Jak będzie stan wojenny i zabraknie benzyny, to pójdziesz na samolot piechotą. Więc... chodź do mnie, do Studia*. Ja mu na to, że chcę wolności, wyjazdów. A kiedy przyjdę do teatru na etat, zaczną się zobowiązania, próby. Spojrzał na mnie: *Przecież cię nie będę zaczepiać*. I dołączyłam do zespołu Studia dopiero kilka lat później. Był przyjacielem. Rozmawialiśmy o wszystkim. Ważny jest też Krzyś Warlikowski – ostatnio byłam z jego zespołem w Chinach, gdzie pokazywaliśmy spektakl *Wyjeżdżamy*. To są dobre, twórcze spotkania. Ważnych osób mogłabym jeszcze sporo wymienić, ale chyba nie mamy miejsca?

**Wróćmy do przewrotnego losu i Oli. Jaką ją Pani pamięta? Znam ją jako dziewczynkę, która ma lat 6 z kawałkiem. Jest żywotna, uwielbia rysować, straszny z niej łobuz.**

to know him. He was constantly acting, even in private relationships. He only allowed others in on his own terms and only to a limited extent.

**Once you finished school, you appeared in films, and played in theatres all over Poland, and even abroad. Was anyone pivotal?**

Definitely Wiesław Saniewski. We made several films together. There were never any stereotypes or routines. He had a mathematical mind. *Supervision* was a first serious feature film for both of us. He was told not to give me the lead role, because I would ruin the film, but he had confidence in me. Krzysztof Kieślowski was also important, as was working with Jerzy Grzegorzewski in the theatre. I remember we were working on the German version of *Putapka* in Vienna, and one day he said, "I know you already have children, a house, you don't live in Aleje Jerozolimskie near the Palace of Culture anymore. You are near the airport. If there is martial law and no petrol, you can always walk to a plane. So, walk to my Studio". I told him that I wanted freedom and to travel, but that full-time theatrical work meant commitments and rehearsals. He looked at me and said, "Then I won't bother you". I joined the Studio crew a few years later. He was a friend. We talked about everything. Krzysztof Warlikowski is also important. I was recently with his crew in China, where we performed *Wyjeździemy*. These were all creative meetings. If you have the space, I could mention many more people.

**Let's get back to the twists of fate and Ola. How do you remember her?**

I think of her as she was when she was about 6. She was lively, loved to draw, and was a terrible rascal. In the mornings, she would run to the bathroom and quietly draw on the walls. And when she drew, she was so focused that she shut out the world. I'd say something, and she'd reply, "What? Who? Whose?" – hence the name of





# THAMES BRITISH SCHOOL WARSAW

## INTERNATIONAL SCHOOL

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





Rano leci do łazienki i po cichu maluje po ścianach. A kiedy rysuje, jest taka bardzo skupiona, jakby świat nie istniał. Ja coś mówię, a ona: Co? Kto? Akogo? – istądnazwa fundacji. I do teraz taki jej obraz mam w głowie – tyle że dziś przebywa w jakimś innym świecie. Przeszłam już długą drogę, żeby sprowadzić ją z powrotem do domu. Ale wciąż się nie udaje, wciąż mam nadzieję. Ola rośnie, jej organizm daje znaki, że się rozwija i chce żyć. Potrafi się śmiać w głos, płakać, krzyczeć, jeśli coś ją boli. Kiedy wracam z teatru, rozpoznaje moje kroki. Czeka, aż przyjdę powiedzieć „dobranoc”. Jest z nią kontakt emocjonalny. Więc walczyliśmy z czasem, nauka się rozwija, czekam na przełom w medycynie. Ale Ola musi być na niego gotowa, więc jest pionizowana, rehabilitowana, pracuje z nią sztab ludzi. Osiągniemy ten cel, tylko nie wiadomo kiedy. To moja misja, może przeznaczenie.

#### Ola jest motorem powołania Fundacji „Akogo?”

Po wypadku rozpaczy szukałam kontaktu z rodzicami, którzy mają podobny problem. Nie było ani takiej jednostki chorobowej w NFZ, ani miejsca, w którym można się dowiedzieć czegoś więcej. Wiedziałam, że trzeba wypełnić tę lukę – dziś jeśli boli cię ząb, idziesz do dentysty. A gdy ktoś bliski jest w śpiączce – idziesz do Budzika, czyli klinik, w których wybudziło się już ponad 130 małych pacjentów i ponad 60 dorosłych. Stworzyliśmy społeczność specjalistów i rodzin skupionych tylko na tym problemie.

#### Bo to choroba całej rodziny?

Tak, bliscy uczą się, jak wygląda proces – coś jest konieczne, coś potrzebne, coś wspierające. Nawet jeśli pacjent wraca do domu, gdzie trzeba kontynuować neurorehabilitację, to najbliżsi wiedzą, co robić. Ważne jest rozmawianie ze śpiącym, uprzedzanie, że się go dotknie, czytanie mu. Często ludzie, którzy się budzą, rozpoznają głosy, których nie mają prawa znać. Zresztą budzi się wtedy też cała rodzina i... właściwie zawsze ci ludzie zmieniają skalę wartości. Rzeczy materialne schodzą na dalszy plan, na pierwszy wychodzi pomoc innym. Chcą być przydatni.

Pani Fundacja organizuje seminaria, ostatnio „Nauka nie śpi” – o stymulacji nerwu błędnego, z udziałem profesorów z Niemiec, Wielkiej Brytanii i Turcji. Stale szukamy metod, by pomóc zniszczonemu mózgowi, który – jak udowodnili naukowcy – ma zdolności do regeneracji. Na fali jest teraz nieinwazyjna stymulacja nerwu błędnego, który komunikuje mózg z jelitami i pobudza wszystkie narządy po drodze. Naukowcy i lekarze przyjechali podzielić się wiedzą, opowiadali o konkretnych przypadkach – bo leczenie zawsze trzeba dedykować danemu pacjentowi. Każdy organizm reaguje inaczej, jesteśmy niepowtarzalni. Będziemy próbowali tej metody w Budzikach i z Olą. Może... ■



#### Ewa Błaszczyk

(**rocznik 1955**) – polska aktorka, pieśniarka. Ma na koncie liczne teatry TV, filmy, programy rozrywkowe. Film Wiesława Saniewskiego *Nadzór* (nagroda Fipresci na festiwalu w Mannheim) przyniósł jej główną nagrodę aktorską na Festiwalu Filmów w Gdańsku. Szeroką popularność zdobyła dzięki podwójnej roli w serialu *Zmiennicy Stanisława Barei*.

(born 1955) is a Polish actress and singer with an extensive career in TV, theater, film, and entertainment programs. Her performance in Wiesław Saniewski's film *Nadzór*, which won the FIPRESCI Award at the Mannheim Festival, earned her also the Best Actress Award at the Gdańsk Film Festival. She gained widespread popularity for her dual role in the series *Zmiennicy*, directed by Stanisław Bareja.

the foundation. I still have that image of her, only she is in another world now. I've made great strides towards bringing her home. I haven't managed it, but I still hope. Ola is growing, her body is showing signs of development and a desire to live. She can laugh out loud, cry, and scream if something hurts her. When I come back from the theatre, she recognizes my steps. She waits for me to come and say goodnight. There is emotional contact with her. So, we are fighting against time, science is advancing, and I am waiting for a medical breakthrough. But Ola has to be prepared, so she is being verticalized, rehabilitated, and a team of people is working with her. We will get there, but who knows when? This is my mission, maybe my destiny.

#### Ola is the driving force behind the establishment of the “Akogo?” Foundation.

After the accident, I desperately sought contact with parents in the same situation. There was nothing in the National Health Fund, and nowhere to go to find out more. This gap had to be filled. If you have a toothache, you go to the dentist. And now, when someone close to you is in a coma, you go to a Budzik clinic, where over 130 young patients and over 60 adults have already woken up. We've created a community of specialists and families focused solely on this issue.

#### It affects the whole family, doesn't it?

Yes, you learn about the process – what is needed and what is supportive. Even when patients return home, where neurorehabilitation has to continue, their families know what to do. It is important to talk to the sleeping person, to warn them that you will touch them, to read to them. Often, people who wake up recognize voices they shouldn't have been able to hear. The whole family wakes up in a way. Their values are always changed. Material things fade into the background, and helping others comes to the forefront. They want to be useful.

#### Your Foundation organizes seminars, most recently “Science Does Not Sleep” – about stimulation of the vagus nerve – with professors from Germany, the UK, and Turkey.

We are constantly looking for ways to help the damaged brain, which – as scientists have proven – has the ability to regenerate. Non-invasive stimulation of the vagus nerve, which connects the brain with the intestines and stimulates all organs along the way, is currently gaining attention. Scientists and doctors came to share their knowledge and discuss specific cases, because treatment has to be tailored to the individual. Each organism reacts differently. We are all unique. We will try this method in Budziki and with Ola. Who knows... ■





## Nasza misja – ochrona praw konsumentów poprzez podnoszenie świadomości prawnej i działania edukacyjne

---

Dążymy do uczciwego traktowania konsumentów w ich relacjach  
z bankami i instytucjami finansowymi.

Wspieramy osoby z kredytami waloryzowanymi do walut obcych oraz  
złotówkowymi – od analizy umów po reprezentację przed sądami.



Fundacja Na Rzecz  
**Ochrony Konsumentów**  
Życie Bez Kredytu

[www.fundacja.zyciebezkredytu.pl](http://www.fundacja.zyciebezkredytu.pl)





Marine Hotel & Ultra Marine  
Kolobrzeg



Onsen Sushi & Grill  
(Marine Hotel & Ultra Marine  
Kolobrzeg)



Diune Hotel & Resort  
Kolobrzeg



Diune Hotel & Resort  
Kolobrzeg







Polonaise Restaurant  
(Hilton Świnoujście  
Resort & Spa)



Hilton Świnoujście Resort & Spa  
i Radisson Blu Resort Świnoujście



Hilton Świnoujście  
Resort & Spa

# Z Warszawy nad morze - tylko w 2,5 godziny

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

## KOŁOBRZEG – ENERGIA BAŁTYKU I PEŁEN RELAKS

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

## ŚWINOUJŚCIE – MIASTO Z NIEKOŃCZĄCĄ SIĘ PLAŻĄ

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

Pakiety z LOT-em obejmują:



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



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



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



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





Naturalne kryształy kwarcu, czyli ditlenku krzemu. Kwarc to jeden z najpospolitszych minerałów występujących w skorupie ziemskiej. Tworzy wiele odmian kolorystycznych. Niektóre z nich (np. ametyst i kryształ górski) zalicza się do kamieni szlachetnych i półszlachetnych.

Natural crystals of quartz, or silicon dioxide, are among the most common minerals found in the Earth's crust. Quartz forms in many color varieties, and some of these (such as amethyst and rock crystal) are classified as precious or semi-precious stones.



# STRUKTURA KRYSZTAŁU

## STRUCTURE OF CRYSTALS

Za ich niezwykłymi barwami, przejrzystością i twardością stoją skomplikowane procesy chemiczne i geologiczne.

**Jak powstają kamienie szlachetne i co sprawia, że są tak cenne?**

Complex chemical and geological processes give gemstones their extraordinary colours, transparency, and hardness.

But how are gemstones formed, and what makes them so valuable?

tekst / by MAGDALENA RUDZKA







## GEODY I SEKRECJE

Różnorodność procesów zachodzących we wnętrzu ziemi oraz pierwiastków wchodzących w skład skał sprawia, że minerały formują się na rozmaite sposoby. Kryształy tworzą się m.in. w geodach, czyli pustych przestrzeniach w skałach, gdzie wystarczająco długo panują korzystne warunki. Jedną z największych na świecie jest geoda Pulpi w południowej Hiszpanii (na zdj. z lewej). Zawiera ogromne i wyjątkowo przezroczyste kryształy selenitu – odmiany gipsu. Podobnymi do geody tworami są druzy i sekrecje mineralne. Konkrecja z kolei powstaje przez stopniowe „obrastanie” jakiegos obiektu minerałami.

## GEODE AND SECRETION

The variety of processes occurring inside the Earth, along with the elements that make up rocks, leads to minerals forming in different ways. Crystals can form in geodes—empty spaces in rocks where favourable conditions persist for a sufficiently long time. One of the largest geodes in the world is the Pulpi geode in southern Spain (pictured left above), which contains enormous and exceptionally transparent selenite (a variety of gypsum) crystals. Similar formations to geodes include druses and mineral secretions. Concretion, on the other hand, occurs when minerals gradually "overgrow" an object.

## Z CIŚNIENIA I TEMPERATURY

Kamienie szlachetne to minerały tworzące się w skałach i osadach. Tym, co je wyróżnia od innych typów skał, jest naturalna krystaliczna struktura. Kryształy tworzą się w wyniku różnych procesów geologicznych, które mogą trwać od tysięcy do milionów lat. Trzy główne procesy to: stygnięcie magmy, osadzenie się z roztworów wodnych oraz metamorfizm, czyli przekształcanie pod wpływem wysokiej temperatury i ciśnienia. Każdy minerał ma określony skład chemiczny decydujący o barwie i właściwościach. Opal i kwarc to formy ditlenku krzemu, agat – tlenku krzemu, a spinel jest podwójnym tlenkiem magnezu i glinu.

## FROM PRESSURE AND TEMPERATURE

Gemstones are minerals that form within rocks and sediments. What sets them apart from other types of rocks is their natural crystalline structure. Crystals are created through various geological processes that can span from thousands to millions of years. The three primary processes involved are: the cooling of magma, deposition from aqueous solutions, and metamorphism (transformation under high temperature and pressure). Each mineral has a unique chemical composition that determines its colour and properties. For example, opal and quartz are forms of silicon dioxide, agate is silicon oxide, and spinel is a double oxide of magnesium and aluminium.



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

### Tanzanit Tanzanite

Ten niebieskofioletowy kryształ jest najrzadszy na świecie. Występuje tylko w jednym miejscu: dystrykcie Simanjiro w Tanzanii, w okolicach szczytu Kilimandżaro. Jest odmianą jednego z krzemianów – zoisytu. Charakteryzuje się silnym pleochroizmem – jego barwa się zmienia w zależności od kąta padania światła.

This blue-violet crystal is the rarest gemstone in the world, and is only found in the Simanjiro district of the Manyara Region of Tanzania, not far from Kilimanjaro. Tanzanite is a variety of the silicate mineral zoisite and is renowned for its strong pleochroism, i.e. it has a different colour depending on the angle from which it is observed.



Przekrój przez skupisko kryształów ametystu (odmiany kwarcu).  
Cross-section of a cluster of amethyst crystals, a variety of quartz.





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

## Diamant Diamond

Jego nazwa pochodzi od starogreckiego słowa *adamas* – „niezniszczalny”. Jest najtwardszą substancją występującą w przyrodzie i najcenniejszym, a jednocześnie najprostszym minerałem. Składa się z czystego węgla. Diamenty powstawały w ekstremalnych warunkach – przy ciśnieniu dochodzącym do 6 gigapaskali i temperaturze 900–1300 st. Celsjusza.

The name "diamond" is derived from the ancient Greek word "adamas", meaning indestructible. It is the hardest known substance in nature and, despite its simplicity, one of the most valuable minerals. Composed entirely of carbon, diamonds form under extreme conditions—at pressures of up to 6 gigapascals and temperatures ranging from 900 to 1300 degrees Celsius.

### Słynne diamenty

Famous diamonds



Golden Jubilee



Cullinan I



Tiffany



Hope



Koh-i-noor



Dresden Green



## WIELKA CZWÓRKA

Tak określa się najcenniejsze kamienie szlachetne, czyli diament, rubin, szafir i szmaragd. Charakteryzują się wyjątkową klarownością, głęboką barwą oraz twardością. Wszystkie cztery są oznaczane liczbami powyżej 7 w tzw. skali twardości Mohsa stworzonej w 1812 r. przez niemieckiego mineraloga Friedricha Mohsa. Im twardszy kamień szlachetny, tym lepiej nadaje się do zastosowań jubilerskich – trudno go zarysować i uszkodzić. Rubin i szafir to barwne odmiany tego samego minerału – korundu. Bardzo rzadkim i cennym rodzajem szafiru jest padparadsza – ma delikatną różowo-pomarańczową barwę. Do najcenniejszych kamieni szlachetnych czasem zalicza się też opal.

## THE BIG FOUR

The term "The Big Four" denotes the most valuable gemstones, viz. diamond, ruby, sapphire, and emerald. These are known for their exceptional clarity, deep colour, and hardness. All four score above 7 on the Mohs hardness scale, developed in 1812 by German mineralogist Friedrich Mohs. The harder the gemstone, the more suitable it is for jewellery, as it is less likely to scratch or become damaged. Ruby and sapphire are different-coloured varieties of corundum. A particularly rare and prized type of sapphire is the padparadscha, known for its delicate pink-orange hue. Opal is also highly valuable.

” Wśród kamieni szlachetnych są też materiały niebędące minerałami, np. bursztyny, korale i perły.

Among gemstones, there are also organic materials, such as amber, coral, and pearls.







## AMULET, SYMBOL, SKARB

Kamienie szlachetne fascynują ludzi od zawsze. Ich rzadkość, kolory i właściwości nadawały im znaczenia symbolicznego i niezwyklej wartości. Były i są zarówno magicznymi amuletami, jak i atrybutami władzy oraz lokatą kapitału. W średniowieczu stały się nieodłącznym elementem insygniów królewskich i kościelnych. Korony, berła i relikwiarze zdobione rubinami, szafirami i ametystami podkreślały boskie prawo monarchów do rządzenia. Pierwsze lapidaria, czyli ekspozycje kolekcji minerałów, powstały w okresie renesansu. Epoka wielkich odkryć geograficznych przyniosła nowe źródła klejnotów i zrewolucjonizowała handel nimi. Do Europy trafiły wtedy niezwykle szmaragdy z Ameryki Południowej oraz diamenty z Indii.

” Jeden z najwcześniejszych wydobywanych kamieni szlachetnych to lapis-lazuuli znany już w neolicie, 7 tys. lat temu.

One of the earliest mined gemstones is lapis lazuli, which was known as far back as the Neolithic period, around 7,000 years ago.

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



## Klejnoty koronne Crown jewels

Wiele z najcenniejszych w historii kamieni szlachetnych znajduje się w insygniach królewskich. Brylanty Koh-i-noor i Cullinan I zdobią koronę imperium brytyjskiego. Polska korona Chrobrego z XIV w. (jej replika powyżej) była zdobiona rubinami, szmaragdami, szafirami i perłami.

Many of the world's most valuable gemstones are found in royal regalia. The Koh-i-noor and Cullinan I diamonds, for instance, grace the crowns of the British Empire. The 14th-century Polish Crown of the Brave (a replica shown above) was adorned with rubies, emeralds, sapphires, and pearls.



Na ceremonii rozdania Oscarów w 2019 r. Lady Gaga pojawiła się w naszyjniku z żółtym diamentem Tiffany o wartości 30 mln dol. Ten słynny diament znaleziono w RPA w 1877 r.

At the 2019 Oscars, Lady Gaga wore a Tiffany necklace featuring a \$30 million yellow diamond. This famous diamond was discovered in South Africa in 1877.

## AMULET, SYMBOL, TREASURE

Precious stones have always captivated people. Their rarity, colours, and unique properties have imbued them with symbolic meaning and extraordinary value. They have served as magical amulets, symbols of power, and valuable investments. During the Middle Ages, gemstones became an essential part of royal and ecclesiastical insignia. Crowns, sceptres, and reliquaries adorned with rubies, sapphires, and amethysts highlighted the divine right of monarchs to rule. The first lapidaries, or exhibitions of mineral collections, appeared during the Renaissance. The Age of Exploration introduced new sources of gemstones and revolutionized the trade in them. It was during this period that extraordinary emeralds from South America and diamonds from India reached Europe.





# EXPERIENCE THE BEST OF WARSAW

[gfc-grupa.pl](http://gfc-grupa.pl)



**MUZEUM WÓDKI**  
VODKA MUSEUM WARSAW

The world's famous spirit still has a few secrets



**elixir**  
RESTAURANT BY DOM WÓDKI

Discover modern Polish cuisine



The roots of bartending



**CZERWONY  
WIEPRZ**

The last secrets of communist cuisine



**PRIMITIVO**  
KUCHNIA I WINO

Mediterranean siesta in the city heart





## KLEJNOTY I TECHNOLOGIA

Dzięki unikalnym właściwościom fizycznym i chemicznym kamienie szlachetne odgrywają też ogromną rolę w nowoczesnej technologii. Diamentowe wiertła, piły i tarcze wykorzystywane są do cięcia betonu, ceramiki i metali, a także w medycynie, np. narzędziach dentystycznych. Cienkie płytki szafirowe służą jako podłoże do produkcji półprzewodników w technologii LED. Rubiny są stosowane w zegarkach i mikroskopach optycznych jako trwałe, odporne na tarcie łożyska. Laserów rubinowych używa się m.in. podczas operacji okulistycznych. Kryształy kwarcu są wykorzystywane w mikroprocesorach, radioodbiornikach i telekomunikacji jako stabilizatory częstotliwości. ■

## GEMSTONES AND TECHNOLOGY

Gemstones have many commercial and industrial applications on account of their physical and chemical properties. Diamond drills, saws, and discs are used to cut through concrete, ceramics, and metals, and they are also utilized in medicine, especially in dental tools. Thin sapphire plates serve as substrates in the production of semiconductors for LED technology. Rubies are used in watches and optical microscopes as durable, friction-resistant bearings, while ruby lasers are employed in various applications, including eye surgeries. Quartz crystals are integral to microprocessors, radio receivers, and telecommunications, where they act as frequency stabilizers. ■



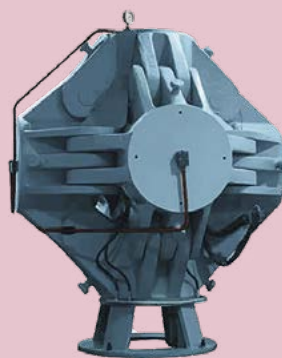
## MAGIA SZLIFU

O wartości kamienia szlachetnego niemal w równym stopniu co jego naturalne cechy decyduje obróbka przez specjalistę. Oszlifowanie kryształu potrafi zupełnie zmienić jego wygląd i uwypuklić najlepsze cechy kamienia: barwę i przezroczystość. Światło odbijające się od fasetek (płaszczyzn) nadanych przez szlifierza tworzy efekt tzw. brylancji, czyli wrażenie iskrzenia. Po sposobie oszlifowania można dość dokładnie oszacować wiek klejnotu, bo zmieniał się on z biegiem czasu. Najwcześniej pojawił się obły i gładki szlif kaboszonowy. Rewolucją w obróbce był szlif fasetkowy, z wieloma płaszczyznami. Jego odmianą jest m.in. stosowany na diamentach szlif brylantowy opracowany w XVII w.

## THE MAGIC OF CUTTING

The value of a gemstone not only depends on its natural characteristics but also on the skill of the specialist who cuts it. Cutting a crystal can completely transform its appearance and accentuate its best features, e.g. colour and transparency. Light reflected from the facets (the planes created by the cutter) gives it a sparkling appearance. The way a gemstone is cut can also provide a fairly accurate estimate of its age, as cutting techniques have evolved over time. The earliest cutting style was the rounded and smooth cabochon cut. The facet cut, with multiple planes, was a major advance. One variation on this is the brilliant cut, which was developed for diamonds in the 17th century.

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



## Kamienie syntetyczne

Synthetic gemstones  
Rzadkość kamieni szlachetnych sprawia, że od dawna próbowano wytwarzać je sztucznie. Pierwszą komercyjną metodę produkcji rubinów i szafirów opracował Auguste Verneuil w 1902 r. Dziś wytwarza się także m.in. szmaragdy, kwarc, spinel i opal. W wysokociśnieniowych prasach (powyżej) powstają syntetyczne diamenty. The rarity of gemstones has spurred efforts to create them artificially. The first commercial method for producing rubies and sapphires was developed by Auguste Verneuil in 1902. Today, emeralds, quartz, spinel, and opal are also synthesized. Synthetic diamonds are produced using high-pressure presses (shown above).





**OSTOJA**  
CHOBIENCE



# WESIELĘ MARZEN

● Szczecin 200km | 2:30h

Lotnisko  
Babimost

Chobienice  
Zielona Góra



1h

Warszawa

● Wrocław 170km | 2:10h

● Kraków  
450km | 5h

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



Danie z langustynek serwowane  
w restauracji Heppa w małym  
rybackim miasteczku Höfn,  
na południowym wschodzie Islandii.  
A langoustine dish served  
at Heppa Restaurant, located in  
the charming fishing town of Höfn,  
in southeast Iceland.







# *Kuchnia lodu, ognia i morza*

## *The Cuisine of Ice, Fire, and Sea*

**Od chleba pieczonego ciepłem gejzeru, przez pomidory wyhodowane na geotermalnej farmie, po lody z solą pozyskaną z wulkanu: Islandia zaskakuje wyjątkową gastronomią, daleko wykraczającą poza tradycję.**

From bread baked in the heat of a geyser and tomatoes grown on a geothermal farm to ice cream made with salt harvested from a volcano, Iceland surprises with its unique gastronomy, extending well beyond tradition.

tekst | by MAGDALENA RUDZKA



Na farmie Friðheimar uprawia się z powodzeniem cztery odmiany pomidorów. Pierwsze szklarnie ogrzewane ciepłem geotermalnym powstały na wyspie w 1924 r. Dziś w takich szklarniach rosną także m.in. ogórki, truskawki, sałata i papryka.

Four varieties of tomatoes are successfully grown at the Friðheimar farm. The island's first greenhouses, heated by geothermal energy, were built in 1924. Today, cucumbers, strawberries, lettuce, and peppers are also cultivated in these greenhouses.



**W**

ulkaniczna, lecz pokryta lodowcami wyspa, na której panuje subpolarny klimat, musiała dorożyć się specyficznej, dostosowanej do lokalnych warunków kuchni. Mieszkańcy Islandii zawsze musieli w stu procentach wykorzystywać dostępne składniki i z pomysłością pozyskiwać nowe. Dzisiejsza kuchnia wyspy to arcykawa mieszanka wielusetletniej tradycji i innowacji wykorzystującej często najnowocześniejszą technologię.

#### **RYBY I OWOCE MORZA**

Tradycyjna kuchnia islandzka jest na wyspie wciąż żywa, choć już przestała być koniecznością. Opiera się od wieków na produktach pochodzących z morza oraz hodowli zwierząt, a także na różnych sposobach konserwowania żywności. Niezastąpione składniki to łowione i hodowlane ryby, w formie zarówno świeżej, jak i suszonej, np. dorsz, łupacz, łosoś i pstrąg alpejski. Owoce morza – zim-

#### **Warto wiedzieć** / Worth knowing

**19%**

**Tyle powierzchni Islandii zajmują pastwiska. Kraj ten jest samowystarczalny, jeśli chodzi o produkcję mięsa. Hoduje się tu przede wszystkim lokalną odmianę owiec oraz konie i bydło.**

This is how much of Iceland's surface is covered by pastures. The country is self-sufficient in meat production, with the main livestock being local sheep, horses, and cattle.

**ENG**

This volcanic, glacier-covered island with a subpolar climate has had to develop a unique cuisine tailored to its harsh conditions. Icelanders have always made the most of whatever ingredients are available, and use them resourcefully and creatively. The island's cuisine is a fascinating blend of centuries-old tradition and modern innovation; one that often incorporates the latest technology in its preparation.

#### **FISH AND SEAFOOD**

Traditional Icelandic cuisine remains alive, though it is no longer driven by necessity. For centuries, the diet has relied heavily on seafood and animal husbandry, with various preservation methods playing a key role. Essential ingredients include fish—both fresh and dried—such as cod, haddock, salmon, and alpine trout. The seas also provide cold-water langoustines, lobsters, shrimp, and scallops. As for meat, lamb and beef are particularly popular. Dairy products, including the famous thick-skyr yogurt, round out the traditional offerings.



nowodne langustyńki, homary, krewetki i przegrzebki. Mięso – szczególnie jagnięcina oraz wołowina. Nabiał – m.in. słnyny gęsty jogurt skyr.

### WOLNY WYPAS

Surowe i wymagające dla dzisiejszego konsumenta potrawy są jednak wciąż na Islandii jedzone – na przykład hákarl, czyli fermentowane mięso rekina grenlandzkiego, lub svið, czyli gotowana owcza głowa. Są już jednak raczej elementem nostalgii, wyjściem do kulinarnych eksperymentów i turystyczną atrakcją, a nie podstawą diety. Niezmienna jest jednak na wyspie pozycja lokalnej jagnięciny. Reklamowana dumnym sloganem *roaming free since 874* („wolny wypas od 874 r.”) i chroniona certyfikatem jakości jest być może



### Skyr

Tak naprawdę jest kremowym serem, a nie jogurtem. Jego historia sięga czasów wikingów, był wspomniany w islandzkich sagach już w IX w. Wytwarza się go z chudego mleka krowiego (niegdyś owczego). Ma wyższą zawartość białka niż jogurt.

It is actually a cream cheese, not a yogurt. Its history dates back to the Vikings and was mentioned in Icelandic sagas as early as the 9th century. Made from skimmed cow's milk (formerly sheep's milk), it has a higher protein content than yogurt.

*Spróbuj* / Taste it

### FREE RANGE

While some raw and challenging dishes are still consumed in Iceland—such as hákarl (fermented Greenland shark meat) or svið (boiled sheep's head)—these are more of a culinary adventure or tourist attraction than a regular part of the diet. However, one thing remains unchanged – the prominence of lamb. Proudly marketed with the slogan "roaming free since 874" and protected by a quality certification, Icelandic lamb is considered among the best in the world. It is enjoyed in every home, often in the traditional kjötsúpa (lamb soup) or as smoked hangikjöt, typically served during Christmas. In restaurants, it is prepared in various ways—some traditional, some more contemporary—but it is always of the highest quality.

### FROM THE EARTH'S INTERIOR

Iceland's geothermal energy is not only harnessed for electricity production and home heating—it's also used in gastronomy. One unique example is hverabrauð, rye bread that's baked using the heat of a geyser. Icelanders bury

## ” Produkcja skyru była kiedyś powszechna w całej Skandynawii. Dziś ta tradycja przetrwała tylko w Islandii.

Skyr production was once common throughout Scandinavia, but today, this tradition survives only in Iceland.

najlepsza na świecie. Jest jedzona w każdym domu, np. w tradycyjnej zupie kjötsúpa lub w postaci wędzonej wędliny hangikjöt podawanej często na Boże Narodzenie. W restauracjach przyrządzana na różne, mniej i bardziej tradycyjne sposoby, ale zawsze obecna i niezmiennie najwyższej jakości.

### Z WNĘTRZA ZIEMI

Energia geotermalna wyspy jest wykorzystywana nie tylko do produkcji prądu i ogrzewania mieszkań – także w gastronomii. Żytni chleb hverabrauð jest tradycyjnie pieczony w ciepłe gejzeru. Pomysłowi Islandczycy po prostu zakopują szczelny pojemnik z ciastem w gorącej ziemi. Pieczenie zajmuje co prawda więcej czasu – bo 12–24 godziny – ale efektem jest pyszny, bardzo ciemny i słodki chleb o gęstej strukturze, który można długo przechowywać. Ciepło z wnętrza ziemi wykorzystywane jest także w restauracji i ekologicznym gospodarstwie Friðheimar. W jego rozległych ciepłych szklarniach



Porost islandzki dziś znany jest przede wszystkim jako surowiec leczniczy pomagający w chorobach dróg oddechowych. Ale Islandczycy od wieków go suszą i dodają np. do zup czy chleba.

Iceland moss is primarily known today as a medicinal raw material, particularly for treating respiratory diseases. However, Icelanders have been drying it for centuries and adding it to soups and bread, among other things.



można się poczuć niemal jak na południu Europy. We Friðheimar rośnie kilka odmian pomidorów oraz zióła. Do geotermalnego ciepła wystarczyło dodać trochę światła i okazało się, że na Islandii można hodować rośliny południa. W szklarniach działają także restauracja i winebar. Można tu zjeść świetną zupę pomidorową, sernik z pomidorowym dżemem, a nawet lody pomidorowe.

### KUCHNIA GWIAZDORSKA

Jak na kraj zamieszany przez niecałe 400 tys. ludzi Islandia może się poszczycić wyjątkowo prężną sceną nowoczesnej gastronomii. Działają tu trzy restauracje oznaczone gwiazdkami Michelina – najbardziej prestiżowym wyróżnieniem na świecie. To ÓX i Dill w Reykjavíku oraz Moss w Grindavíku. Wszystkie trzy opierają się na lokalnych składnikach i twórczo przekształcają tradycyjną kuchnię islandzką. – Nasze składniki zawdzięczamy ciężkiej pracy farmerów i rybaków. Latem zbieramy rośliny w tundrze. Wykorzystujemy je od razu lub konserwujemy różnymi sposobami – mówi Gunnar Karl Gíslason, szef kuchni restauracji Dill. Wciąż ewoluująca mieszanka tradycji i nowoczesności – oto kwintesencja współczesnej kuchni Islandii. ■



## Islandzka sól

### Icelandic salt

Produkcja soli z użyciem energii geotermalnej ma na Islandii długą tradycję, która w pewnym momencie prawie zanikła. Jej wskrzeszeniem zajęły się m.in. firmy Saltverk i Norður Salt. Godne polecenia są islandzkie sole wędzone z dodatkiem wodorostów czy lukrecji.

The production of salt using geothermal energy has a long tradition in Iceland, one that nearly disappeared at one point. However, it has been revived by companies like Saltverk and Norður Salt. Icelandic smoked salts, often infused with seaweed or liquorice, are definitely worth recommending.

## Warto wiedzieć

### / Worth knowing

Lamb plays a key role in both traditional and modern Icelandic cuisine. Jagritsicha to na Islandii ważna część zarówno tradycji, jak i nowoczesnej sceny kulinarnej.

a sealed container with dough in the hot earth, where it bakes slowly for 12 to 24 hours. The result is a delicious, very dark, and sweet bread with a dense texture that can be stored for a long time. Geothermal heating is also utilized at the Friðheimar restaurant and organic farm. It almost feels like southern Europe inside its expansive greenhouses. Friðheimar grows several varieties of tomatoes and herbs, thanks to the addition of light. This innovation has made it possible to grow southern plants in Iceland. The greenhouses also house a restaurant and wine bar, where you can enjoy a variety of dishes, including a rich tomato soup, cheesecake with tomato jam, and even tomato ice cream.

### STAR CUISINE

For a country with fewer than 400,000 people, Iceland boasts an exceptionally vibrant modern food scene. It is home to three Michelin-starred restaurants, the world's most prestigious culinary accolade: ÓX and Dill in Reykjavík, and Moss in Grindavík. All three rely on local ingredients, creatively reimagining traditional Icelandic cuisine. "Our ingredients are the work of farmers and fishermen. In the summer, we harvest plants from the tundra. We use them immediately or preserve them in various ways", says Gunnar Karl Gíslason, head chef at Dill. The result is an ever-evolving blend of tradition and modernity—this is the essence of contemporary Icelandic cuisine. ■

Fermentacja, suszenie i marynowanie – to niektóre tradycyjne sposoby Islandczyków na konserwowanie mięsa ryb. Fermentation, drying, and pickling are some of the traditional methods Icelanders use to preserve fish.





**REST. BACZEWSKICH**  
WARSAWA • LWÓW

Ресторація галицької кухні  
**БАЧЕВСЬКИХ**



**Warsaw**  
Al. Szucha 17,  
+48 888 522 668,  
[www.baczewskich.rest](http://www.baczewskich.rest)

**Lviv**  
8 Shevskva St., Lviv, Ukraine  
+380 98 224 44 44,  
[www.baczewski.com.ua](http://www.baczewski.com.ua)





# DZIEŃ KOBIET

## WOMEN'S DAY

8 Niebanalna marynarka lub intrygująca sukienka, kokarda we włosach bądź stylowa apaszka. A czemu nie wszystko razem? Zaszalejmy!  
An unusual jacket or an intriguing dress, a bow in your hair or a stylish scarf—why not wear them all together?  
Let's get creative!

tekst / by **LENA IWAŃSKA**



1. Bransoletka Grzybek z onyksów, ANKA KRYSZYŃIAK, 305 zł Muschroom bracelet, ANKA KRYSZYŃIAK, PLN 305 2. Połączany grzebień do włosów w kształcie kokardy, COMPLETEDWORKS, 2395 zł Gold-plated bow hair comb, COMPLETEDWORKS, PLN 2395 3. Okulary przeciwsłoneczne, BOTTEGA VENETA, 1499 zł Sunglasses, BOTTEGA VENETA, PLN 1499 4. Zegarek Moonflight, AVIATOR, 2100 zł Moonflight watch, AVIATOR, PLN 2100 5. Pierścienek, MAAR, 590 zł Ring, MAAR, PLN 590 6. Marynarka Alison Navy, PG CLOTHES, 1000 zł Alison Navy jacket, PG CLOTHES, PLN 1000 7. Chusta, GUCCI, 2459 zł Scarf, GUCCI, PLN 2459 8. Woda perfumowana Nostos, ETAT LIBRE D'ORANGE, 1049 zł/100 ml, Nostos eau de parfum, ETAT LIBRE D'ORANGE, PLN 1049/100ml 9. Torebka, JACQUEMUS, 2999 zł Bag, JACQUEMUS, PLN 2999 10. Baletki, MANOLO BLAHNIK, 4599 zł Ballet flats, MANOLO BLAHNIK, PLN 4599 11. Długa sukienka z falbaną Kora, REVER, 899 zł Kora, a long dress with ruffles REVER, PLN 899



# KLUCZ DO ZDROWYCH WŁOSÓW KEY TO HEALTHY HAIR



## Co to jest trychologia?

To specjalizacja w dermatologii, która koncentruje się na zdrowiu włosów i skóry głowy. Zajmuje się m.in. problemami: wypadania włosów, łupieżu, nadmiernego przetłuszczania się oraz łamliwości włosów.

## Dlaczego pacjenci z problemem wypadania włosów powinni rozważyć konsultację z dermatologiem?

Taka konsultacja jest kluczowa, bo pozwala na dokładną analizę stanu skóry głowy i włosów, a następnie opracowanie indywidualnego planu terapii. Dermatolog może zlecić różne badania, aby wykluczyć schorzenia takie jak: choroby tarczycy, niedobory witamin, zaburzenia hormonalne czy immunologiczne. Wiele problemów z włosami może być objawem szerszych kwestii zdrowotnych. Tylko dermatolog może prawidłowo rozpoznać chorobę skóry.

## Na czym polega badanie u trychologa?

Lekarz przy użyciu dermatoskopu bada skórę głowy, sprawdzając jej kondycję,

obecność zanieczyszczeń, stan mieszków włosowych oraz ewentualne objawy stanu zapalnego lub chorób dermatologicznych. Następnie przeprowadzane jest badanie trychoskopowe bądź videodermoskopowe przy użyciu specjalnej kamery. Oceniamy wtedy strukturę włosów pod kątem ich grubości, oraz ich liczby w kolejnych fazach wzrostu. Łącząc badanie dermatologiczne z odpowiednimi badaniami możemy postawić diagnozę.

## Jakie są najczęstsze przyczyny wypadania włosów?

Przede wszystkim androgenowe wypadanie włosów, u mężczyzn, jak i u kobiet. Związane jest z genetyką oraz androgenami, co prowadzi do stopniowej utraty włosów na całej powierzchni głowy lub w konkretnych obszarach. Kolejną przyczyną są zmiany poziomów hormonów, np. w czasie ciąży, menopauzy, lub w przypadku chorób tarczycy. Również problemy stricte dermatologiczne, takie jak łupież, łuszczyca, grzybica czy zapalenie mieszków

włosowych, mogą wpłynąć na kondycję włosów i prowadzić do ich wypadania. Także stres – emocjonalny lub fizyczny (poważna choroba, znieczulenie ogólne do operacji) – może prowadzić do tzw. Telogen effluvium, stanu, w którym włosy przechodzą w fazę spoczynku i wypadają w większej ilości.

## Czy suplementacja witamin i minerałów jest pomocna przy problemach z włosami?

Żelazo, cynk, witaminy A, D, E, biotyna oraz kolagen są skutecznie działającymi składnikami suplementacji u pacjentów z nadmiernym wypadaniem włosów.

## Jakie zabiegi uzupełniające Pani poleca?

Moim pacjentom w Klinice Anclara zalecam zabiegi mezoterapii oraz te z wykorzystaniem laserów. Mezoterapia to wprowadzanie składników odżywczych bezpośrednio w obręb skóry głowy, co stymuluje wzrost włosów i łagodzi stan zapalny. Zaś zabiegi laserowe poprawiają krążenie w obrębie mieszków włosowych, wpływając na lepsze ich odżywienie.

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

## DR ANNA PLATKOWSKA

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 is trichology?

Trichology is a specialization within dermatology that focuses on the health of the hair and scalp. It addresses issues such as hair loss, dandruff, excessive oiliness, and brittle hair.

## Why should patients with hair loss consider consulting a dermatologist?

Consulting a dermatologist is essential because it allows for a comprehensive analysis of the scalp and hair condition, followed by the development of a tailored treatment plan. A dermatologist can order various tests to rule out underlying conditions such as thyroid disease, vitamin deficiencies, or hormonal and immunological disorders. Many hair problems may also signal broader health issues, and only a dermatologist can accurately diagnose any potential skin diseases.

## What does an examination by a trichologist involve?

The doctor uses a dermatoscope to examine the scalp, checking its condition, identifying impurities, assessing the hair follicles, and looking for signs of inflammation or dermatological diseases. Trichoscopic or videodermoscopic tests are then performed using a special camera. This helps assess the hair's structure, including its thickness and the number of hairs in various growth phases. By combining a dermatological examination with these tests, a diagnosis can be made.

## What are the most common causes of hair loss?

The most common cause is androgenic hair loss, which occurs in both men and women. It is related to genetics and androgens, leading to gradual hair loss on the entire scalp or in specific areas. Hormonal changes—such as those that occur during pregnancy, menopause, or thyroid diseases—can also contribute to hair loss. Dermatological issues, like dandruff, psoriasis, mycosis, or folliculitis, can also affect hair health and lead to hair loss. Emotional or physical stress (such as a serious illness or general anesthesia for surgery) can cause Telogen effluvium, a condition where hair enters the resting phase and falls out in greater quantities.

## Is vitamin and mineral supplementation helpful for hair problems?

Yes, iron, zinc, vitamins A, D, E, biotin, and collagen are all effective supplements for patients experiencing excessive hair loss.

## What complementary treatments do you recommend?

At the Anclara Clinic, I recommend mesotherapy and laser treatments for my patients. Mesotherapy involves introducing nutrients directly into the scalp, which stimulates hair growth and soothes inflammation. Laser treatments improve circulation to the hair follicles, enhancing their nourishment.

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





## *Przełom w implantologii* A Breakthrough in Implantology

**Są biokompatybilne, niezwykle wytrzymałe i idealne dla alergików. O właściwościach implantów cyrkonowych rozmawiamy z lek. dent. Fryderykiem Zielińskim oraz lek. stom. Wojciechem Ryncarzem z warszawskiej kliniki Proimplant.**

**Wojciechem Ryncarzem z warszawskiej kliniki Proimplant.**

Zirconium implants are biocompatible, highly durable, and perfect for allergy sufferers. We discuss the properties of these advanced implants with Dr. Fryderyk Zieliński and Dr. Wojciech Ryncarz from the Proimplant clinic in Warsaw.

tekst / by ANNA KOSMALA

PL

**Dlaczego implanty cyrkonowe to przełomowe rozwiązanie w stomatologii?**

Lek. dent. Fryderyk Zieliński: Implanty cyrkonowe są wykonane z dwutlenku cyrkonu, czyli materiału o wyjątkowych właściwościach fizykochemicznych. Tlenek cyrkonu jest materiałem ceramicznym o wysokiej biokompatybilności, co oznacza, że nie powoduje reakcji alergicznych i jest dobrze tolerowany przez organizm. Co więcej, dzięki stabilizacji trójtlenkiem itru uzyskujemy strukturę Y-TZP (Yttria-stabilized Tetragonal Zirconia Poly-



**Implanty cyrkonowe są szczególnie polecane osobom z alergiami na metale.**

Zirconium implants are particularly recommended for individuals with metal allergies.

ENG

**Why Are Zirconium Implants a Breakthrough Solution in Dentistry?**

Dr. Fryderyk Zieliński: Zirconium implants are made from zirconium dioxide, a material with exceptional physicochemical properties. Zirconium oxide is a ceramic material that boasts high biocompatibility, meaning it doesn't cause allergic reactions and is well tolerated by the body. Additionally, by stabilizing it with yttrium trioxide, we create the Y-TZP (Yttria-Stabilized Tetragonal Zirconia Polycrystal) structure, which provides high fracture resistance and excellent mechanical strength.

**Are Zirconium Implants as Durable as Titanium Implants?**

Dr. Wojciech Ryncarz: The fracture resistance of zirconium implants comes from a phenomenon called the strengthening transformation. When a high force is applied to the implant, zirconium changes from its tetragonal phase to a monoclinic phase, which increases its volume by about 4%. This change halts the development of microcracks. As a result, zirconium implants exhibit excellent mechanical resistance, comparable to or even superior to titanium implants.



crystal), która cechuje się wysoką odpornością na złamania i doskonałą wytrzymałością mechaniczną.

#### Czy zatem implanty cyrkonowe są tak samo wytrzymałe jak tytanowe?

Lek. stom. Wojciech Ryncarz: Ich odporność na pękanie wynika z tzw. fenomenu transformacji wzmacniającej. Gdy na implant działa siła o dużej wartości, cyrkon przechodzi z fazy tetragonalnej do monocyklicznej, co zwiększa jego objętość o blisko 4 proc., zatrzymując rozwój mikropęknięć. Dzięki temu implanty cyrkonowe wykazują znakomitą odporność mechaniczną, porównywalną, a nawet przewyższającą implanty tytanowe.

#### Czy każdy pacjent może mieć implanty cyrkonowe?

FZ: Większość pacjentów może korzystać z implantów cyrkonowych, ale są one szczególnie polecane osobom z alergiami na metale, chorobami autoimmunologicznymi czy nadwrażliwością na tytan. Badania wskazują, że implanty tytanowe mogą prowadzić do uwalniania jonów tytanu do tkanek organizmu, co u niektórych pacjentów może powodować reakcje zapalne. W przeciwieństwie do tytanu, cyrkon nie ulega korozji i nie wykazuje działania cytotoksycznego na osteoblasty.

#### A jak wygląda proces osteointegracji, czyli integracji z kością implantów cyrkonowych w porównaniu do tytanowych?

WR: Już po czterech tygodniach implanty cyrkonowe wykazują wysoką wartość BIC (Bone-to-Implant Contact), co oznacza ich silne zespolenie z kością. Ponadto materiały cyrkonowe stymulują angiogenezę, czyli proces tworzenia nowych naczyń krwionośnych, co z kolei przyspiesza gojenie i zmniejsza stan zapalny wokół implantu.

#### A co z ryzykiem infekcji? Jak implanty cyrkonowe wpływają na jamę ustną?

FZ: Znowu odwołam się do badań, które wykazały, że na powierzchni implantów cyrkonowych gromadzi się mniej bakterii, co zmniejsza ryzyko zapalenia tkanek wokół nich. Co więcej, struktura powierzchni cyrkonowej sprzyja formowaniu się stabilnej bariery nabłonkowej, która zapobiega przedostawaniu się bakterii do tkanek przyzębia. Widzimy to także u naszych pacjentów – w klinice Proimplant korzystamy bowiem z implantów cyrkonowych, które są nie tylko wytrzymałe i estetyczne, ale przede wszystkim biokompatybilne i bezpieczne. ■

## ***Implanty cyrkonowe wykazują znakomitą odporność mechaniczną, porównywalną, a nawet przewyższającą implanty tytanowe.***

Zirconium implants exhibit excellent mechanical resistance, comparable to or even superior to titanium implants.



**FRYDERYK ZIELIŃSKI**  
lekarz dentysta,  
klinika Proimplant  
Doctor, dentist,  
Proimplant clinic



**WOJCIECH RYNCARZ**  
lekarz dentysta,  
klinika Proimplant  
Doctor, dentist,  
Proimplant clinic



**PROIMPLANT**  
Cecylii Śniegockiej  
8 lok. 103, 00-430  
Warszawa | Warsaw  
[proimplant.pl](http://proimplant.pl)

#### Can Every Patient Have Zirconium Implants?

Dr. Fryderyk Zieliński: Most patients are eligible for zirconium implants, but they are particularly recommended for individuals with metal allergies, autoimmune diseases, or hypersensitivity to titanium. Studies show that titanium implants can lead to the release of titanium ions into the body's tissues, which may cause inflammatory reactions in some patients. In contrast, zirconium does not corrode and has no cytotoxic effect on osteoblasts.

#### What About the Osteointegration Process – How Do Zirconium Implants Compare to Titanium?

Dr. Wojciech Ryncarz: After just four weeks, zirconium implants show a high Bone-to-Implant Contact (BIC) value, meaning they establish a strong bond with the bone. Additionally, zirconium materials stimulate angiogenesis, the process of new blood vessel formation, which accelerates healing and reduces inflammation around the implant.

#### What About the Risk of Infection? How Do Zirconium Implants Affect the Oral Cavity?

Dr. Fryderyk Zieliński: Studies have shown that fewer bacteria accumulate on the surface of zirconium implants, which helps reduce the risk of inflammation in the surrounding tissues. Additionally, the structure of the zirconium surface promotes the formation of a stable epithelial barrier that prevents bacteria from entering the periodontal tissues. We've observed these benefits in our patients as well. At Proimplant clinic, we use zirconium implants, which are not only durable and aesthetic but, most importantly, biocompatible and safe. ■





WARSAW

## W KRAINIE ORIENTU IN ORIENT LAND

Arabian Oud House w Fabryce Norblina jest miejscem wyrażającym wielką miłość do tradycji, która wytworzyła się wokół zapachu i charakteru tego tajemniczego „płynnego złota”, jakim jest oud. W salonie można odkryć ponad 400 rodzajów zapachów oudu, we wszystkich gatunkach występujących w Zjednoczonych Emiratach Arabskich, w postaci olejków, perfum oraz kadzidła bakhoor. To nie tylko perfumeria, ale sposób na odkrywanie unikalnych zapachów oud, czerpanie z orientalnej, naturalnej energii odpowiadającej naszym zmysłom i hipnotyzującym doświadczeniom.

Arabian Oud House at the Norblin Factory is a place that celebrates the rich tradition surrounding the mysterious "liquid gold" known as oud. In this salon, you can explore over 400 varieties of oud scents from all species found in the United Arab Emirates, available in oils, perfumes, and bakhoor incense. It's not just a perfumery—it's a journey into the world of unique oud fragrances, drawing from the oriental, natural energy that captivates our senses and creates hypnotic experiences.

więcej | more: [oudhouse.pl](https://oudhouse.pl)



WARSAW

## KULINARNA PODRÓŻ CULINARY JOURNEY

Viva Tango to nowa restauracja stworzona z miłości do argentyńskiej kuchni i czerwonego wina. Szybko zdobyła uznanie gości dzięki jakościowemu menu i gościnności. A co w karcie?

M.in. wołowina argentyńska, owoce morza i muzyka na żywo.

Viva Tango is a new restaurant born from a passion for Argentine cuisine and red wine. It has quickly earned recognition from guests for its high-quality menu and warm hospitality. So, what's on the menu? Among other delights, you'll find Argentinian beef, fresh seafood, and live music to complete the experience.

więcej na Instagramie | more on IG: [@viva.tango](https://www.instagram.com/viva.tango)



WARSAW

## TAK SMAKUJE MEKSYK TASTE OF MEXICO

A gdyby tak środek zimy spędzić w Meksyku, a dokładnie w YE YE MEX FOOD & MUSIC BAR, który serwuje meksykańskie dania przygotowane według receptur Mauricio Bianco Gonzaleza i jego babci Susany: tacos, burritos, quesadillas, enchiladas oraz oczywiście churros. A wszystko przy dźwiękach musica latina.

What if you could experience the vibrant flavors of Mexico in the heart of winter? At YE YE MEX FOOD & MUSIC BAR, you can savor authentic Mexican dishes crafted from the recipes of Mauricio Bianco Gonzalez and his grandmother Susana. From tacos and burritos to quesadillas, enchiladas, and, of course, churros—every bite is a taste of tradition. And to make the experience even more immersive, you can enjoy the lively rhythms of Latin music all around you.

więcej na Instagramie | more on IG: [@ye.yemexfood](https://www.instagram.com/ye.yemexfood)





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.

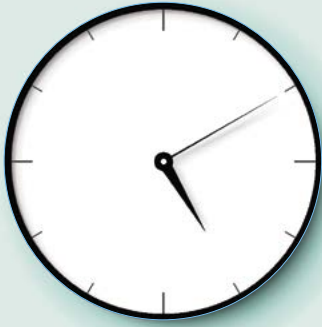
### LIVE FLEX 3



#### 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.

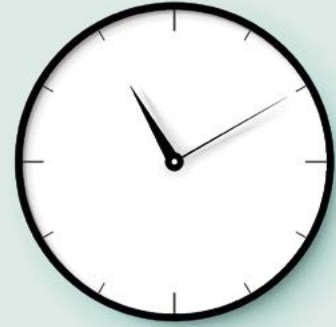




**NEW YORK**



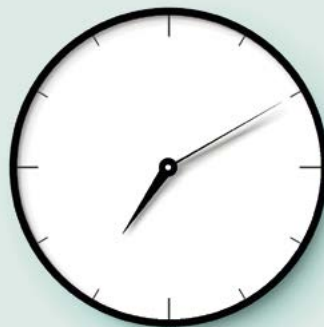
**LONDON**



**WARSAW**



**BEIJING**



**TOKYO**



**SYDNEY**

KTÓRA  
GODZINA?

WHAT'S THE TIME?

**Ile wcześniej przed wylotem powinniśmy być na lotnisku? Czy zmiana czasu ma wpływ na godzinę odlotu? Czy można przeżyć jeden dzień dwa razy? Odpowiadamy: CZAS START!**

How early should we arrive at the airport before departure? Does the time change affect flight times? Can you experience a day twice? Let's find out. TIME TO GO!

tekst / by **PAULINA KOWALCZYK**

**3h**

Zanim wsiądziemy do samolotu, musimy m.in. nadać bagaż rejestrowany czy przejść przez kontrolę bezpieczeństwa. Dlatego na lotnisku najlepiej pojawić się 3 godz. przed startem. To optymalny przedział czasowy, by bez pośpiechu załatwić to, co najważniejsze, i ze spokojną głową móc oddać się przyjemności płynącej z podróżowania.

Before boarding, we need to check in our luggage and go through security. That's why it's recommended to arrive at the airport 3 hours before takeoff. This gives you ample time to handle everything without rushing, allowing you to enjoy the journey with a calm and relaxed mindset.





# ”

## ZMIANA CZASU TIME CHANGE

Przestawianie zegarków dziś nie jest już tak skomplikowane jak kiedyś. Wciąż jednak warto zwrócić uwagę na dwie wyjątkowe daty w ciągu roku. To zmiana czasu z zimowego na letni i na odwrót. W marcu (co roku w ostatnią niedzielę) sytuacja jest prostsza, bo zegarki przestawiamy o godzinę do przodu, więc godziny się nie powtarzają. Z kolei w październiku wygląda to inaczej – w wybranych państwach samoloty pasażerskie nie startują pomiędzy 2:00 a 3:00.

Changing the clocks today is simpler than it used to be, but there are still two important dates to keep in mind each year: the switch from winter to summer time and vice versa. In March (on the last Sunday of the month), we move the clocks forward by one hour, meaning the hour doesn't repeat. In October, however, things are a bit different. In some countries, passenger flights are not scheduled between 2:00 and 3:00 AM due to the time change.

## CZAS JAK ŻADEN INNY TIME LIKE NO OTHER

Uniwersalny czas koordynowany (UTC) zawsze płynie tak samo. Nie wpływają na niego strefy czasowe ani letnia i zimowa zmiana czasu.

Dlatego wszyscy pracujący w lotnictwie operują właśnie UTC. Z kolei pasażerowie godziny odlotów poznają w swoich czasach lokalnych, oczywiście dla ułatwienia.

Coordinated Universal Time (UTC) always flows consistently. It's not affected by time zones or the changes between summer and winter time. That's why everyone in aviation uses UTC for their operations.

Passengers, however, are provided with departure times in their local time for convenience.

Czas to jedna z podstawowych jednostek miary, nie tylko w lotnictwie. W naszej branży jest wiele czynników, które wpływają na długość rejsu. Są to m.in. warunki atmosferyczne, lotnisko startu/ładowania czy typ samolotu. To wszystko ma znaczenie i decyduje o tym, jak długo ostatecznie pasażer spędzi na pokładzie samolotu.

Time is one of the fundamental units of measurement, not only in aviation. In our industry, numerous factors influence the duration of a flight. These include weather conditions, the departure and arrival airports, and the type of aircraft. All these elements play a crucial role in determining how much time a passenger will ultimately spend on board.

## Patrycja Olech

Starszy specjalista  
ds. planowania siatki połączeń,  
Senior Network  
Planning Specialist



# 00:00

*Jest taka godzina, która nigdy nie pojawia się w rozkładzie lotów. To 00:00. Dlaczego? Odpowiedź jest prosta – wprowadzałoby to zbyt duże zamieszanie i dezorientację wśród pasażerów. To jeszcze wtorek czy już środa? Dlatego też, by uniknąć tych wątpliwości, rejsy startują np. o 23:55 lub 00:05.*

There is one time that never appears on flight schedules: 00:00. Why? The answer is simple—it would cause confusion and disorientation among passengers. Is it still Tuesday, or is it already Wednesday? To avoid this, flights are scheduled to depart at times like 23:55 or 00:05 instead.



## NIC DWA RAZY SIĘ NIE ZDARZY?

NOTHING HAPPENS TWICE?

Wymarzona z dzieciństwa podróż w czasie jest możliwa. Wybierając bezpośredni rejs samolotem np. z Azji do USA, można pokusić się o powtórzenie kilku godzin z życia. Co więcej, jeśli lot byłby odpowiednio wcześniej rano, to można nawet zmienić dzień, np. wylatując z Tokio, w Los Angeles wylądujemy ok. 6 godz. wcześniej, niż wsiadaliśmy do samolotu.

The childhood dream of time travel can become a reality. By choosing a direct flight, such as from Asia to the USA, you can experience a few hours of your life all over again. What's more, if the flight departs early enough in the morning, you can even "turn back time." For example, by flying from Tokyo, you can land in Los Angeles about six hours earlier than when you boarded the plane.



**CO WIESZ  
O POLSKIEJ  
PREZYDENCJI?**

WHAT DO YOU KNOW  
ABOUT THE POLISH  
PRESIDENCY?

**Quiz**







# 7 WYMIARÓW BEZPIECZEŃSTWA

## 7 DIMENSIONS OF SECURITY

Polska obejmuje prezydencję w Radzie Unii Europejskiej, co jest wyjątkową okazją do określenia naszej roli w europejskiej wspólnocie. Polska prezydencja skoncentruje się na promowaniu takich wartości jak praworządność, demokracja i wzajemne zaufanie. W obliczu złożonej sytuacji międzynarodowej, w tym trwającej wojny w Ukrainie, bezpieczeństwo w siedmiu wymiarach jest fundamentem działań.

Poland assumes the presidency of the Council of the European Union, providing a unique opportunity to define its role within the European community. The Polish presidency will prioritize values such as the rule of law, democracy, and mutual trust. In light of a complex international situation, including the ongoing war in Ukraine, security across seven dimensions will form the foundation of its actions.

### 1 W której instytucji Polska objęła prezydencję 1 stycznia 2025 r.?

- a. W Radzie Europy
- b. W Radzie Europejskiej
- c. W Radzie Unii Europejskiej

### 2 Która to polska prezydencja?

- a. Pierwsza
- b. Druga
- c. Dziesiąta

### 3 Ile będzie trwała polska prezydencja?

- a. 6 miesięcy
- b. Rok
- c. 18 miesięcy

### 4 Jakie jest hasło polskiej prezydencji?

- a. Bezpieczeństwo, Europo!
- b. Polska dla bezpiecznej Europy
- c. Bezpieczeństwo: Polska, Europa, Świat

### 5 Jakie są obiekty centralne polskiej prezydencji?

- a. Cytadela Warszawska i PGE Narodowy
- b. Sejm i Belweder
- c. Zamek w Malborku i Stadion Śląski

### 6 Polska prezydencja chce współtworzyć dialog ze społeczeństwem polskim i europejskim. W czasie przygotowań do prezydencji powołano dwa ciała konsultacyjne. Której z poniższych rad nie powołano w tym celu?

- a. Rady Fiskalnej
- b. Rady Przedsiębiorców
- c. Rady Organizacji Pozarządowych

### 7 Prezydencja to nie jedynie wydarzenia państwowe i polityczne, to także bogaty kalendarz wydarzeń kulturalnych. Wydarzenia kulturalne prezydencji odbędą się:

- a. W Polsce
- b. W państwach członkowskich i innych państwach europejskich, ale nie w Polsce
- c. Zarówno w Polsce, jak i w całej Europie

### 1 In which institution did Poland assume the presidency on 1 January 2025?

- a. Council of Europe
- b. European Council
- c. Council of the European Union

### 2 Which Polish presidency is this?

- a. First
- b. Second
- c. Tenth

### 3 How long will Poland's presidency last?

- a. 6 months
- b. One year
- c. 18 months

### 4 What is the motto of Poland's presidency?

- a. Security, Europe!
- b. Poland for a Secure Europe
- c. Security: Poland, Europe, World

### 5 What are the central venues of Poland's presidency?

- a. Warsaw Citadel and National Stadium (PGE Narodowy)
- b. The Sejm (lower house of Poland's parliament) and Belweder (historical presidential palace)
- c. Malbork Castle and Silesian Stadium

### 6 Poland's presidency aims to foster dialogue with Polish and European societies. Two consultative bodies were established during the preparations for the presidency. Which of the following councils was not created for this purpose?

- a. Fiscal Council
- b. Business Council
- c. Non-Governmental Organisations Council

### 7 The presidency is not only about state and political events but also includes a rich cultural programme. Where will the cultural events of the presidency take place?

- a. In Poland
- b. In EU member states and other European countries, but not in Poland
- c. Both in Poland and across Europe



# ODPOWIEDZI

## ANSWERS

1c 2b 3a 4a 5a 6a 7c

**1** Prezydencja dotyczy Rady Unii Europejskiej, czyli zgromadzenia ministrów i minister państw członkowskich, które negocjuje unijne prawo. Rada Europejska to z kolei zebranie przywódców i przywódczyni państw członkowskich, którzy wyznaczają kierunki i priorytety działań politycznych. Rada Europy nie jest organem UE. To organizacja międzynarodowa chroniąca prawa człowieka, demokrację i praworządność z siedzibą w Strasburgu.

**2** To druga polska prezydencja. Pierwsza była w 2011 r. Każde państwo członkowskie obejmuje prezydencję raz na 13,5 roku.

**3** Prezydencja każdego państwa członkowskiego trwa pół roku. Przez 18 miesięcy trwa tak zwana trójka, czyli czas trzech prezydencji, które koordynują działania. Polska rozpoczęła półtoraroczną trójkę z Danią i Cyprzem.

**4** Mottem polskiej prezydencji jest „Bezpieczeństwo, Europo!“. Bezpieczeństwo jest priorytetem polskiej prezydencji. Bezpieczeństwo rozumiane szeroko, w siedmiu wymiarach: zewnętrznym, wewnętrznym, ekonomicznym, energetycznym, informacyjnym, zdrowotnym i żywnościowym.

**5** Ponadto spotkania wysokiego szczebla będą się odbywały w Zamku Królewskim i Pałacu Krasińskich w Warszawie. Podczas trwania polskiej prezydencji odbędą się 22 rady nieformalne, a także inne spotkania wysokiego szczebla w gronie UE27 oraz spotkania niższego szczebla (tzw. spotkania urzędnicze). Wydarzenia w ramach prezydencji zawiązują też do wielu polskich miast.

**6** Powołano Radę ds. Przedsiębiorców i Radę Organizacji Pozarządowych. Ta pierwsza była przestrzenią do wymiany myśli i propozycji nad kierunkami rozwoju gospodarki, przemysłu oraz roli przedsiębiorstw we wzmacnianiu konkurencyjności i bezpieczeństwa gospodarczego UE. Celem tej drugiej było wzmacnianie idei społeczeństwa obywatelskiego w całej UE.

**7** Przez sześć miesięcy polska sztuka, teatr, film, muzyka i literatura będą łączyć ludzi ponad granicami państw. Projekty artystyczne realizowane są w ścisłej współpracy z organizacjami lokalnymi, pozarządowymi oraz partnerami europejskimi. Kluczowym elementem programu będzie wsparcie młodych twórców, których prace, pełne świeżych pomysłów i nowoczesnych spojrzeń, staną się istotnym punktem w kulturalnej rozmowie na temat współczesnej Europy i Polski.

**1** The presidency refers to the Council of the European Union, an assembly of ministers from member states that negotiates EU legislation. The European Council, on the other hand, is a gathering of member state leaders who define the EU's political direction and priorities. The Council of Europe is not an EU body; it is an international organization based in Strasbourg that protects human rights, democracy, and the rule of law.

**2** This is Poland's second presidency; the first was in 2011. Each member state assumes the presidency once every 13.5 years.

**3** Each presidency lasts six months. However, an 18-month period known as the 'trio' coordinates three consecutive presidencies. Poland has begun its trio with Denmark and Cyprus.

**4** The motto of Poland's presidency is 'Security, Europe!'. The Polish presidency will support activities aimed at strengthening European security across all its dimensions: external, internal, information, economic, energy, food, and health.

**5** High-level meetings will also take place at the Royal Castle and Krasiński Palace in Warsaw. Throughout the presidency, 22 informal councils will be held, alongside other high-level gatherings of the EU27 and meetings of experts. Presidency-related events will also take place in several Polish cities.

**6** Two advisory councils were established: the Business Council and the Non-Governmental Organisations Council. The Business Council provided a platform for discussing the direction of economic and industrial development and the role of businesses in strengthening the EU's competitiveness and economic security. The Non-Governmental Organisations Council aimed to promote the idea of civil society across the EU.

**7** For six months, Polish art, theatre, film, music, and literature will connect people across borders. Artistic projects are being carried out in close cooperation with local organizations, NGOs, and European partners. A key focus of the program is supporting young creators, whose works, filled with fresh ideas and modern perspectives, will play a significant role in the cultural dialogue about contemporary Europe and Poland.



# LOT info



## **SIATKA POŁĄCZEŃ**

*Route network* 104

## **FLOTA**

*Fleet* 108

## **LOT DLA FIRM**

*LOT dla firm* 115

## **ROZRYWKA POKŁADOWA**

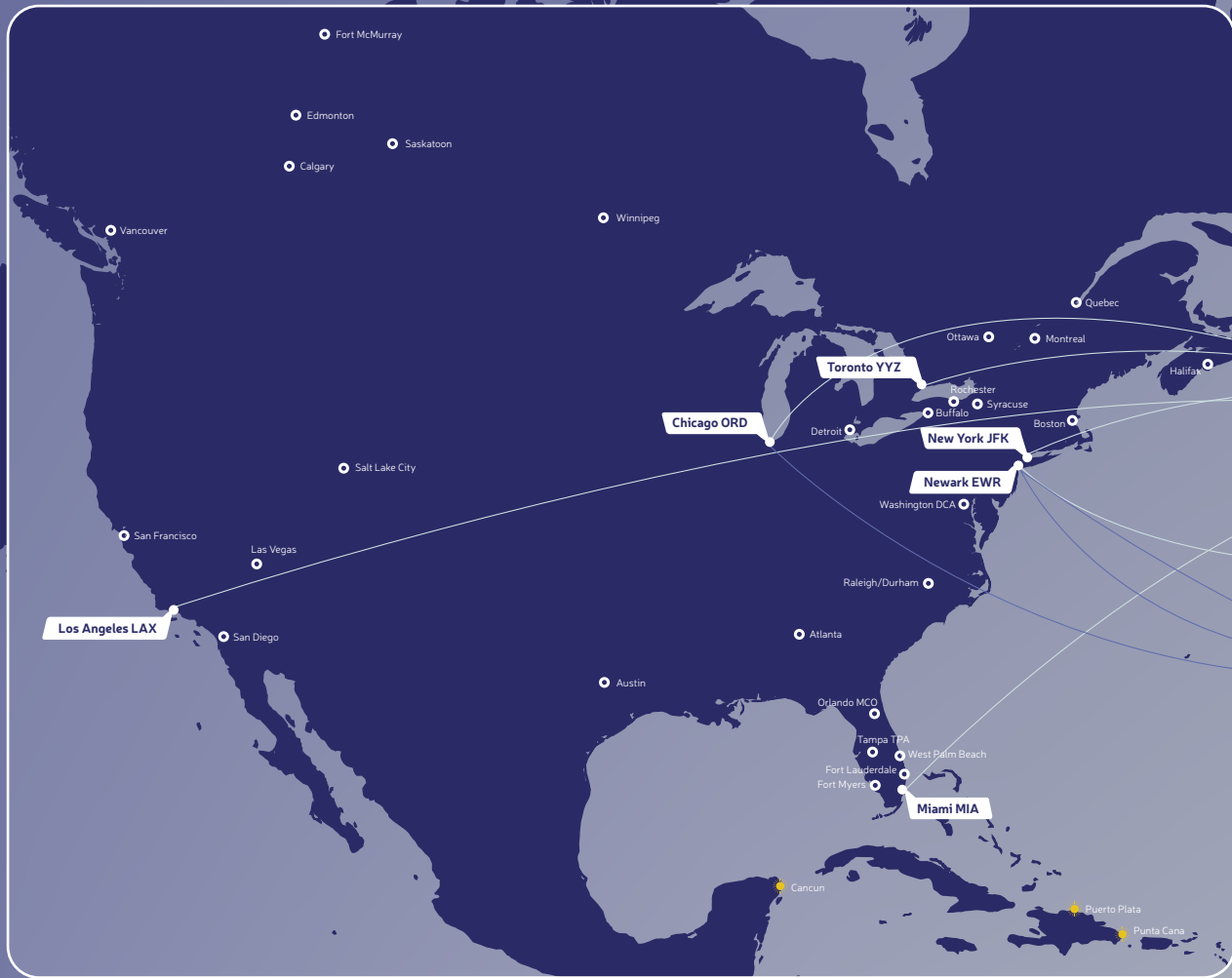
*In-flight entertainment* 118

## **PORADNIK PASAŻERA**

*Passanger handbook* 120

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

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

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

**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 12/02/2025 | Status as of 12FEB25





## 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** 18  
Number in fleet

**Zasięg max** 5750 km  
Range

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

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

#### Boeing 737-800 NG

**Długość**  
Length 39,47 m

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



**Liczba** 6  
Number in fleet

**Zasięg max** 5435 km  
Range

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

**Liczba miejsc** 186  
Capacity

# SAMOLOTY ŚREDNIO- I KRÓTKODYSTANSOWE

## Medium and short-haul aircraft

### Embraer E195 E2

**Długość**  
Length 41,6 m

**Rozpiętość skrzydeł**  
Wing span 35,12 m



**Liczba** 3  
Number in fleet

**Zasięg** 4815 km  
Range

**V przelotowa** 876 km/h  
Cruising speed

**Liczba miejsc** 136  
Capacity

### Embraer 195

**Długość**  
Length 38,65 m

**Rozpiętość skrzydeł**  
Wing span 28,72 m



**Liczba** 16  
Number in fleet

**Zasięg** 3990 km  
Range

**V przelotowa** 870 km/h  
Cruising speed

**Liczba miejsc** 118/112\*\*  
Capacity

### Embraer 190

**Długość**  
Length 36,64 m

**Rozpiętość skrzydeł**  
Wing span 28,72 m



**Liczba** 8  
Number in fleet

**Zasięg** 3461 km  
Range

**V przelotowa** 863 km/h  
Cruising speed

**Liczba miejsc** 106  
Capacity

### Embraer 175

**Długość**  
Length 31,68 m

**Rozpiętość skrzydeł**  
Wing span 26,00 m



**Liczba** 15\*\*\*  
Number in fleet

**Zasięg max** 3300 km  
Range

**V przelotowa** 870 km/h  
Cruising speed

**Liczba miejsc** 82/88\*\*  
Capacity

### Embraer 170

**Długość**  
Length 29,90 m

**Rozpiętość skrzydeł**  
Wing span 26,00 m



**Liczba** 5  
Number in fleet

**Zasięg max** 3700 km  
Range

**V przelotowa** 870 km/h  
Cruising speed

**Liczba miejsc** 76  
Capacity

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

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



POLSKIE LINIE LOTNICZE

**LOT**

A STAR ALLIANCE MEMBER 

# Coś na słodko, coś na wytrawnie



**Soczyste jabłko, słodka malina, świeży szpinak albo dojrzały pomidor.** Przez cały rok na naszych pokładach częstujemy pasażerów pysznymi przekąskami. Zawsze świeże, wypiekane codziennie. Spróbuj i odkryj swój ulubiony smak, również w wersji bezglutenowej z jabłkiem.

\*przekąska oferowana podczas lotów krajowych oraz krótkodystansowych z Warszawy w LOT Economy Class oraz podczas krótko i długodystansowych lotów czarterowych.

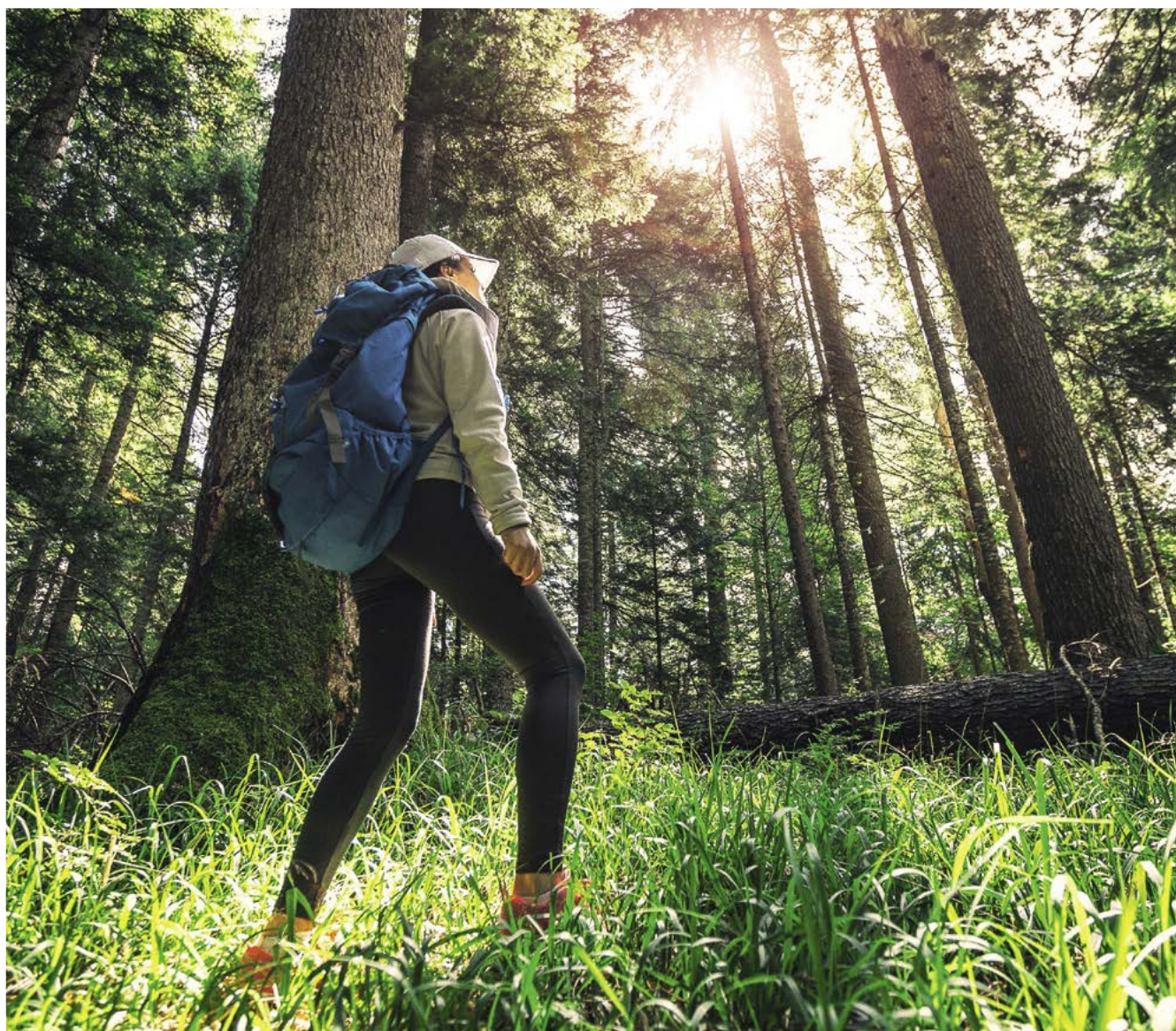
**Polskie Linie Lotnicze LOT | Ważne, z kim podróżujesz**

## Something sweet, something savory

Juicy apple, sweet raspberry, fresh spinach or ripe tomato. All year round, we treat our passengers to delicious snacks - always fresh and baked daily. Try them and discover your favorite, including a gluten-free apple option.

\*snack is offered on domestic and short-haul flights from Warsaw in LOT Economy Class as well as on short- and long-haul charter flights.





## Lubelskie wiosną – **NATURALNIE** zachwyca! Lublin in spring – **NATURALLY** delightful!

Gdy wiosna budzi przyrodę do życia, Lubelskie zachwyca pięknem swoich krajobrazów! Roztocze czy Polesie to prawdziwy raj dla miłośników natury i aktywnego wypoczynku. Wiosenna aura sprzyja spacerom w wąwozach lessowych, wycieczkom rowerowym biegnącym przez najpiękniejsze zakątki regionu, spływowi kajakowemu wśród dzikich łąk i nadbrzeżnych lasów, a także relaksującym chwilom przy szumie wodospadów na rzece Tanew. To także doskonały czas na obserwację ptaków i podziwianie unikalnej roślinności.

When spring awakens nature to life, Lubelskie impresses with the beauty of its landscapes! Roztocze or Polesie is a real paradise for lovers of nature and active recreation. Spring aura is conducive to walks in the loess ravines, bicycle trips running through the most beautiful corners of the region, canoeing among wild meadows and coastal forests, and relaxing moments by the sound of waterfalls on the Tanew River. This is also a great time for bird watching and admiring the unique flora.



# SHOP&MORE

BY **LOT**



## Buy your favourite products

---



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

# PrzyGOTUJ się *na święta*

Dzięki szerokiej ofercie produktów **Gerlach** przygotowanie świątecznych potraw stanie się wyjątkowo proste i przyjemne.

**Gotuj, piecz i serwuj z łatwością**, dbając o każdy detal. Wysokiej jakości garnki i brytfanny żeliwne, szklane naczynia żaroodporne oraz idealnie pasująca do siebie zastawa stołowa – porcelana, szkło i srebro, sprawią że świąteczne spotkania przy stole nabiorą wyjątkowego charakteru.



**93%** Klientów zadowolonych z produktów Gerlach w 2024

**55%** Polaków posiada produkty marki Gerlach

**100%** Polski kapitał





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





## Podróże firmowe z LOT-em się opłacają!

Zgromadzone Punkty możesz wymienić między innymi na:

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

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



usługi premium  
premium services



bilet lotniczy  
airline ticket



parking  
car park



pobyt w hotelu  
hotel stay



wynajem auta  
car rental



ubezpieczenie podróżne  
travel insurance

## Business travel with LOT brings benefits!

You can exchange your Points for:

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

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

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

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

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



## Miles & More | LOT POLISH AIRLINES

## Odkryj korzyści programu Miles & More

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

### Zyskujesz już na starcie!

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

### Wyjątkowe oferty Miles & More:

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

## Explore the benefits of The Miles & More programme

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

### Benefits from the start!

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

### Unique Miles & More offers:

- earn miles for transactions made with Bank Pekao S.A. Use the Credit Card with the Bison, and enjoy mileage expiry protection,
- 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)









# ZANURZ SIĘ W HISTORII I ODKRYJ CEL PODRÓŻY, JAKIM SĄ MORAWY PÓŁNOCNE

STEP INTO THE PAST: DISCOVER

NORTH MORAVIA 'S INDUSTRIAL WONDERS

PL

Na północnym wschodzie Republiki Czeskiej leży region, w którym historia łączy się z innowacją - **Morawy Północne**, której sercem jest Ostrawa, miasto, które z przemysłowego giganta przeobraziło się w tętniące życiem centrum kulturalne. Dzięki bezpośredniemu lotowi z Warszawy można teraz łatwo dotrzeć do tego wyjątkowego zakątka Europy.

Podróż rozpoczynamy się w **Dolnych Witkowicach**, unikalnym na skalę światową ośrodku przemysłowym, w którym przez ponad 170 lat wydobywano węgiel i produkowano surówkę żelaza. Dziś to dawne centrum przemysłowe jest wielokrotnie nagradzaną przestrzenią kulturalną i edukacyjną. Wycieczki obejmują zwiedzanie wnętrza wielkich pieców hutniczych lub wizytę na wyjątkowej, prawie 80-metrowej, wieży widokowej Bolt Tower.

Na Morawach Północnych znajduje się również **Kopalnia Michał**, zachowana kopalnia węgla, która oferuje wyjątkową możliwość zapoznania się z życiem górników z początku XX wieku. Zwiedzający mogą podziwiać doskonale zachowane przestrzenie, które wyglądają tak, jakby górnicy dopiero co je opuścili.

Miłośnikom samochodów polecamy **Hyundai** - fabrykę w **Noszowicach**, reprezentującą najwyższej klasy produkcję nowoczesnych samochodów. Odwiedź linię produkcyjną, zobacz roboty w akcji i dowiedz się, jak powstają jedne z najbardziej niezawodnych samochodów na świecie.

Miłośnicy piwa nie mogą przegapić wizyty w **Browarze Radegast**, w którym można poznać tajniki produkcji jednego z najsłynniejszych czeskich piw. Poznaj proces warzenia piwa i zakończ swoją wycieczkę degustacją regionalnego, przyjemnie gorzkiego piwa. Atrakcje te są częścią **Technotrasy**, szlaku tematycznego łączącego zabytki przemysłowe regionu Moraw Północnych. Niezależnie od tego, czy podróżujesz sam, z przyjaciółmi czy rodziną, Technotrasy oferuje całoroczne interaktywne aktywności i, co najważniejsze, niezapomniane przeżycia.

Odkryj Morawy Północne - miejsce, w którym przeszłość spotyka się z teraźniejszością, a dziedzictwo przemysłowe ożywa. ■

ENG

In the north-east of the Czech Republic you will find a region that combines history and innovation - a destination called **North Moravia**. Ostrava, the country's third largest city, is the heart of this region and has transformed itself from an industrial giant into a vibrant cultural centre. With a direct flight from Warsaw to Ostrava, it's now easy to travel to this unique corner of Europe and discover its fascinating industrial heritage.

Your journey begins in **Dolní Vítkovice**, a unique industrial complex where coal was mined and pig iron was produced for more than 170 years. Today, this former industrial centre is an award-winning cultural and educational space. Tours will take you inside the blast furnaces or up to the unique Bolt Tower, which offers breathtaking views at a height of nearly 80 metres.

North Moravia is also home to the **Michal Mine**, a preserved coal mine that offers a unique insight into the lives of miners in the early 20th century. Visitors can admire the perfectly preserved spaces that look as if the miners have only just left them.

For car lovers, there is **Hyundai - the factory in Nošovice**, which represents the cutting-edge production of modern cars. Visit the production line, watch the robots in action and see how some of the world's most reliable cars are made.

Beer lovers should not fail to visit **Radegast Brewery**, where you will learn the secrets of the production of one of the most famous Czech beers. Discover the brewing process and end your tour with a tasting of regional, pleasantly bitter beer.

These attractions are part of the **Technotrail**, a thematic trail connecting the industrial monuments of the North Moravia destination. Whether you are travelling alone, with friends or family, the Technotrail offers year-round interactive activities and, above all, unforgettable experiences.

Discover North Moravia - a place where the past meets the present and industrial heritage comes to life. ■

1. Dolne Witkowice

Dolní Vitkovice

2. Piwo Radegast

Radegast Beer

3. i 4. Kopalnia Michał

Michal Mine

5. Fabryka Hyundai

w Noszowicach  
Hyundai car factory  
in Nošovice







# 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](http://lot.com/eprasa)  
[lot.com/digitalpress](http://lot.com/digitalpress)



# HITY NA POKŁADZIE

## Hits on board

Szanowni Państwo,

w imieniu redakcji portalu Filmweb – jednego z największych serwisów filmowych na świecie – mam przyjemność przedstawić pieczołowicie przygotowaną selekcję najnowszych widowisk i wiecznie żywej klasyki, które towarzyszyć będą Państwu w dzisiejszej podróży. Fani kina superbohaterskiego na pewno zwrócą uwagę na obecność w zestawieniu filmu *Batman* Matta Reevesa oraz dwóch części historii jego najbardziej ikonicznego przeciwnika: *Joker* oraz *Joker: Folie à Deux* – mini-maraton w sam raz na długodystansowy lot. Rzeczników kosmicznych przygód i kinowego niepokoju może zainteresować za to *Obcy: Romulus*, najnowsze dzieło z uniwersum *Obcego*. A może kino amerykańskich mistrzów? Na miłośników Clinty Eastwooda czekają dwa jego autorskie, reżyserskie projekty: kultowy thriller *Rzeka tajemnic* oraz najnowszy dramat sądowy *Juror #2*. Dla najmłodszych pasażerów, a także tych, którzy patrząc przez okno samolotu odnajdują w sobie wewnętrzne dziecko, przygotowaliśmy *To nie wypanda* studia Pixar, Disneyowskie *Encanto* oraz nominowane w ośmiu Oscarowych kategoriach *Barbie*. W rekomendacjach Filmwebu nie mogło zabraknąć także miejsca na polskie akcenty – komedię romantyczną *Na twoim miejscu* czy *Prawdziwy ból* Jessego Eisenberga, amerykański list miłosny do Polski. Takim samym listem, choć tym razem do Wiednia, okazuje się *Przed wschodem słońca* Richarda Linklatera, a więc jedna z najpiękniejszych miłosnych opowieści lat 90., rozpoczynająca uwielbianą Trylogię Słoneczną. Na sam koniec przedstawiamy też wybór trzech zupełnie różnych od siebie biografii; pstrokatego i widowiskowego *Elvisa*, PRL-owską historię polskiego boksera *Kulej: Dwie strony medalu* oraz opowieść o tenisowej rodzinie Williams, *King Richard: Zwycięska rodzina*.

Życzę Państwu przyjemnej podróży w towarzystwie barwnych filmowych emocji,

**Maciej Satora**  
Redaktor portalu Filmweb |  
Editor of Filmweb portal

Dear Passengers,

on behalf of the Filmweb editorial team – one of the largest film websites in the world – I am delighted to present a carefully curated selection of new spectacles and timeless classics to accompany you on your flight today. Superhero movie fans will surely appreciate the presence of Matt Reeves' *The Batman* and two parts of his most famous nemesis's story: *Joker* and *Joker: Folie à Deux* – a perfect mini-marathon for a long-haul flight. Advocates of cosmic adventures and cinematic suspense might be intrigued by *Alien: Romulus*, the latest work from the *Alien* universe. Or perhaps the cinema of American masters? Fans of Clint Eastwood can look forward to two of his directorial projects: the iconic thriller *Mystic River* and his latest courtroom drama, *Juror #2*. For our youngest passengers, as well as those who find their inner child gazing out the airplane window, we have prepared Pixar's *Turning Red*, Disney's *Encanto*, and the multi-Oscar-nominated *Barbie*. Filmweb's recommendations would not be complete without some Polish influences – the romantic comedy *If I Were You* and Jesse Eisenberg's *A Real Pain*, an American love letter to Poland. A similar love letter, though this time to Vienna, is Richard Linklater's *Before Sunrise* – one of the most beautiful love stories of the 90s and a first part of the beloved *Before Trilogy*. Lastly, we present three vastly different biographical films: the vibrant and spectacular *Elvis*, the PRL-era tale of Polish boxer *Kulej: All That Glitters Isn't Gold*, and the inspiring story of the Williams family in *King Richard*.

We wish you a pleasant journey filled with colorful cinematic emotions,

polecają | recommend



oraz | and





# 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



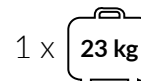
#### LOT PREMIUM ECONOMY

na średnie i długie dystanse  
on mid and long haul flights



#### LOT ECONOMY CLASS

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



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

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

\*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

### BAGAŻ DLA DZIECI DO LAT DWÓCH

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

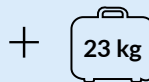


wózek składany  
folding buggy

LUB  
or



fotelik samochodowy  
car seat



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

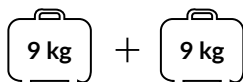
\*zależy od taryfy rodzica depending on parents' tariff

### BAGAŻ PODRĘCZNY

#### Carry-on baggage

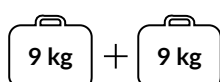
#### LOT BUSINESS CLASS

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

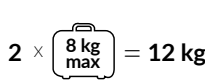


#### LOT PREMIUM ECONOMY

na średnie dystanse\*\*  
on mid haul flights

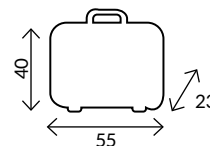


na długie dystanse\*\*  
on long haul flights



#### LOT ECONOMY CLASS

na krótkie i długie dystanse  
on short and long haul flights



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

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

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

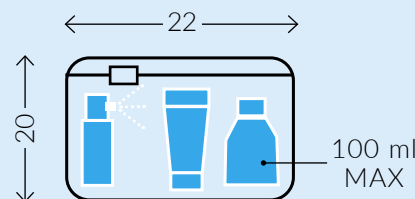
Dodatkowo do kabiny można zabrać albo torbę z laptopem, albo torebkę damską o maksymalnych wymiarach 40 x 30 x 8 cm oraz o maksymalnej wadze 2 kg. Ze względów bezpieczeństwa cały bagaż kabinowy musi zmieścić się w schowkach nad głowami lub pod poprzedzającym fotelem. Wszystkie bagaże przekraczające dozwolone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

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

### PŁYNY W BAGAŻU PODRĘCZNYM

#### Liquids in your carry-on baggage

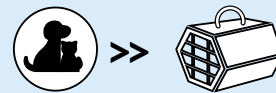
Szczegółowe informacje na temat wymienionych ograniczeń na stronie lot.com  
Detailed information regarding the abovementioned limitations is available at lot.com



## ZWIERZĘTA NA POKŁADZIE *Animals on board*

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

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



## BEZPIECZEŃSTWO NA POKŁADZIE SAMOLOTÓW LOT

### *Safety on board LOT aircraft*



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



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



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



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



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

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



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



## TRANSAKCJE BEZGOTÓWKOWE NA POKŁADZIE

### *Non-cash transactions on board*

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

Podawanie ww. danych osobowych podczas transakcji jest dobrowolne.

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

*Administration of the above-mentioned personal data during the transaction is voluntary.*

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

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

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



# LOT WARSAW *Transfer guide*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## MAPA LOTNISKA CHOPINA - poziom odlotów

Map of Chopin Airport - departures area



**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!*



# NOWOCZESNE TECHNIKI LIFTINGU TWARZY

## MODERN FACE LIFTING TECHNIQUES



*Nowoczesna chirurgia liftingująca pozwala osiągnąć naturalne efekty odmłodzenia z minimalnym ryzykiem i krótszym okresem rekonwalescencji – podkreśla dr Rafał Pokrowiecki, ceniony chirurg specjalizujący się w liftingu twarzy. Światowe trendy w tej dziedzinie koncentrują się na precyzyjnych technikach, które nie tylko napinają skórę, ale także przywracają właściwe proporcje i objętość twarzy.*

Dr Pokrowiecki stosuje innowacyjne metody, takie jak lifting SMAS oraz techniki hybrydowe, które łączą klasyczny lifting z nowoczesnymi rozwiązaniami, takimi jak lipotransfer (przeszczep tłuszczu). Dzięki temu uzyskiwane efekty są harmonijne, świeże i dostosowane do indywidualnych potrzeb pacjentów. *Każdy zabieg opieramy na personalizacji i dbałości o naturalne rezultaty – dodaje dr Pokrowiecki.*

Klinika OT.CO to miejsce, gdzie pacjenci mogą liczyć na zaawansowane technologie i kompleksową opiekę. Jako nowoczesne centrum medyczne z własnym szpitalem na warszawskich Bielanach, Klinika oferuje najwyższe standardy chirurgii plastycznej i medycyny estetycznej. Dzięki indywidualnemu podejściu i pracy wybitnych specjalistów, takich jak dr Rafał Pokrowiecki, Klinika OT.CO łączy bezpieczeństwo, innowacyjność i piękno dostosowane do potrzeb XXI wieku.

"Modern lifting surgery offers natural rejuvenation with minimal risk and a faster recovery," states Dr. Rafał Pokrowiecki, a renowned facial lifting specialist. Global trends in this field emphasize precise techniques that not only tighten the skin but also restore the face's natural proportions and volume.

Dr. Pokrowiecki employs innovative methods, such as SMAS lifting and hybrid techniques that blend traditional lifting with modern solutions like lipotransfer (fat grafting). This approach ensures fresh, harmonious results tailored to each patient's unique needs. "Every procedure is personalized to achieve natural, long-lasting outcomes," adds Dr. Pokrowiecki.

The OT.CO Clinic provides advanced technologies and comprehensive care. Located in Bielany, Warsaw, this modern medical center with its own hospital upholds the highest standards in plastic surgery and aesthetic medicine. Combining innovation, safety, and a personalized approach, the OT.CO Clinic, with the expertise of specialists like Dr. Pokrowiecki, offers beauty solutions tailored to the needs of the 21st century.







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)

