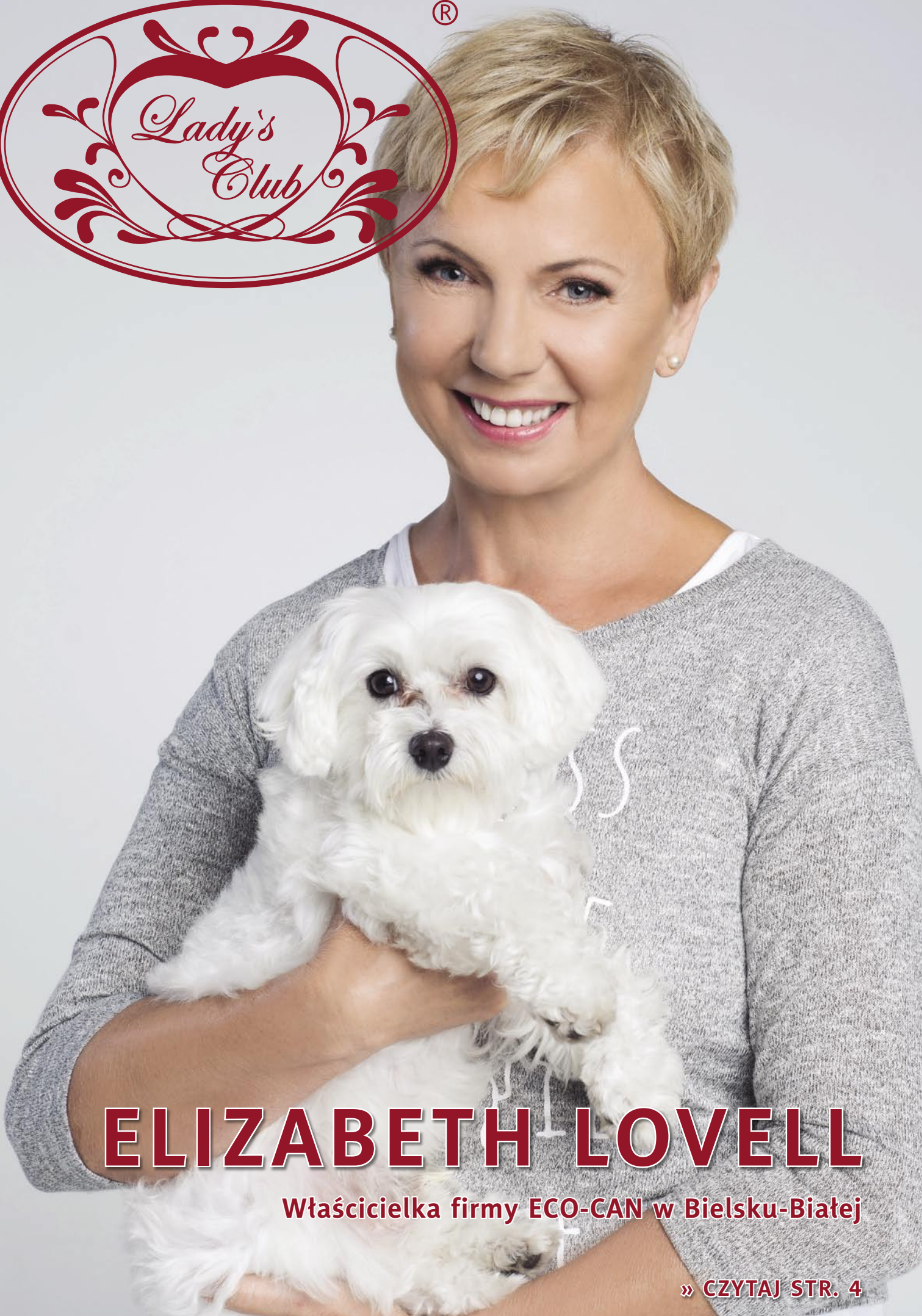




ELIZABETH LOVELL

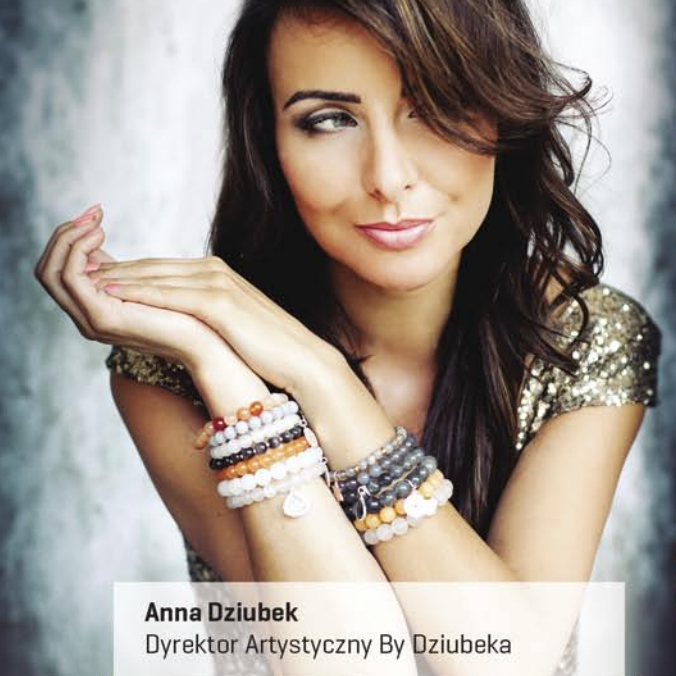
Właścicielka firmy ECO-CAN w Bielsku-Białej

» CZYTAJ STR. 4



Herbata z nutą magii

www.loydtea.pl



Anna Dziubek

Dyrektor Artystyczny By Dziubeka

Zimą staram się uciec od oczywistego połączenia czerwieni i złota. W tym roku wybieram srebro zestawione ze wszystkimi odcieniami niebieskiego. To, co najbardziej zwraca moją uwagę to oryginalność i połysk. Dlatego pięknie odbijająca światło kolekcja biżuterii z ceramiki jest moją ulubioną.

by dziubeka

naszyjnik
By Dziubeka
93 zł

naszyjnik
By Dziubeka
69 zł

bransoletka
By Dziubeka
84 zł

bransoletka
By Dziubeka
79 zł

bransoletka
By Dziubeka
59 zł

naszyjnik
By Dziubeka
148 zł

naszyjnik
By Dziubeka
108 zł

bransoletka
By Dziubeka
108 zł

bransoletka
By Dziubeka
54 zł

bransoletka
By Dziubeka
84 zł

ZIMOWE PRZEBOJE

Biżuteria z ceramiki to przepiękna propozycja mikołajkowego prezentu. Przejmuje ciepło noszącej ją osoby i wprost emanuje dobrą energią. Idealna do noszenia w komplecie lub w modnym zestawieniu kilku bransoletek na jednym nadgarstku.

www.bydziubeka.pl

naszyjnik
By Dziubeka
54 zł

-20%

rabatu na zakupy na stoiskach:
Sarni Stok w Bielsku Białej oraz
Sfera w Bielsku Białej.
Kupon ważny do 31.01.2016r.





NA OKŁADCE
ELIZABETH LOVELL, WŁAŚCIELKA
FIRMY ECO-CAN W BIELSKU-BIAŁEJ,
ZE SWOIM WSPANIAŁYM MALTAŃCZYKIEM LOUIE

ZDJĘCIE
MAGDALENA OSTROWICKA
WWW.COBRAOSTRA.PL

MAKIAŻ ANNA ROSIŃSKA



WYDAWCA

FIRMA WYDAWNICZA LADY'S CLUB WWW.LADYSLUB-MAGAZYN.PL

ADRES REDAKCJI

43-309 BIELSKO-BIAŁA, UL. SUCHA 32

REDAKTOR NACZELNY

STANISŁAW BUBIN, S.BUBIN.LADYSLUB@GMAIL.COM, TEL. 509 965 018

REKLAMA

BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA, TEL. 661 081 888, 509 965 018

WSPÓŁPRACA

BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA, DOROTA STASIKOWSKA-WOŹNIAK, MAGDALENA OSTROWICKA, JOLANTA CZECH,
LUCYNA GRABOWSKA-GÓRECKA, ALEKSANDRA RADZIKOWSKA, EWA TRZECIAK, ANNA JURCZYK, GRAŻYNA KUROWSKA,
ANIKA STRZELCZAK-BATKOWSKA, WIOLETTA UZAROWICZ, BEATA SYPUŁA, NATASHA PAVLUCHENKO, KATARZYNA
ZIEMER, ALDONA LIKUS-CANNON, EDYTA DWORNIK, ROMAN ANUSIEWICZ, MIKOŁAJ WOŹNIAK, MICHAŁ GRZESIEK,
ŁUKASZ LENARD, KRZYSZTOF ŁĘCKI, KRZYSZTOF SKORKA, ALEKSANDER SIEROŃ, JACEK KACHEL, JOLANTA MARIA
BUDNIAK, EVELINA KOŹLIK, ANETA ROSTECKA, BARTOSZ GADZINA, JUSTYNA CIEŚLICA, KRZYSZTOF KOZIK

LAYOUT PAWEŁ OKULOWSKI

ISSN 1899-1270



W NUMERZE

- 4** EKOLOGIA TO MOJA PASJA – MÓWI
ELIZABETH LOVELL Z FIRMY ECO-CAN
- 7** PSYCHOLOG KATARZYNA ZIEMER
PISZE O TYM, JAK CIAŁO DO NAS PRZEMAWIA
- 12** „SALAM ALEJKUM”. ROZMOWA
Z PODRÓŻNIKIEM MARKIEM PINDRALEM
- 16** ŻYCIE JAK W MADRYCIE?
OPOWIEŚĆ O MIEŚCIE MAGDALENY FRAJ
- 19** WSPOMNIENIA Z EGZOTYCZNYCH PODRÓŻY:
DOMINIKANA
- 20** COSTA DEL SOL W PAŹDZIERNIKU
- 22** KORZENIE, BYLINY I BULWY
NA TALERZU BARTOSZA GADZINY
- 24** SCENA INTEGRACJI MOBILIZUJE
CORAZ WIĘCEJ OSÓB
- 26** DIETETYK OSTRZEGA
– NADCIĄGA ARMIA GRUBASÓW
- 28** AKCJA MOTYWACJA. KATARZYNA DANIEK
NIE POZWALA NA ZIMOWY SEN
- 30** ZUS – KAPITAŁ POCZĄTKOWY, CZĘŚĆ I
- 32** FELIETON KRZYSZTOFA ŁĘCKIEGO
- 33** LISTY Z MONACHIUM
- 34** KRZYŻÓWKA Z NAGRODAMI

REKLAMA

**NOWY
ROZDZIEN**

**Meble
Kuchnie
Łazienki**

**Wnętrza
8000m²
ekspozycji**

Al. Roździeńskiego 199, Katowice



NOWY, MULTIBRANDOWY **BOUTIQUE MINIU** W **CH SARNI STOK** W BIELSKU BIAŁEJ



Współpracujemy z topowymi włoskimi, francuskimi i skandynawskimi markami odzieżowymi ROBERTA BIAGI, RINASCIMENTO, PLEAS, LISA LI, MORGAN, NAF NAF, VILA oraz z polską ekskluzywną marką POTIS & VERSO, lubianą m.in. przez Justynę Steczkowską. Te marki często wykorzystują do swoich stylizacji Maja Sablewska i inne stylistki. W naszej ofercie Panie znajdą również wyszukane, pojedyncze egzemplarze odzieży i akcesoriów światowych marek GUESS, CALVIN KLEIN, POLINI, MICHAEL KORS.

Ubieramy Panie w różnym wieku i na wszelkie okazje. W butik MiniU znajdziecie stylizacje casualowe, klasyczne, uniwersalne, szeroki wybór niepowtarzalnych kobiecych sukienek, eleganckich spodni i bluzek, jak i mnóstwo jeansów, w które ubierają się kobiety dbające o najnowocześniejsze trendy.

MINIU to koncepcja mody wrażliwa na potrzeby kobiecości, glamour, dynamiczna, z pasją do pięknych rzeczy.

Jesteśmy dla Was dostępni przez 12 godz. w każdym dniu tygodnia. Dogodny dojazd, blisko miejsca parkingowe. Butik znajduje się tuż przy wejściu do CH Sarni Stok.

Miła, profesjonalna obsługa służy pomocą w wyborze stylizacji.

ZAPRASZAMY NA UDANE ZAKUPY!

BOUTIQUE

/MiniuWoman

KUPON RABATOWY **15%** NA CAŁĄ KOLEKCJĘ



EKOLOGIA TO MOJA PASJA

Z **ELIZABETH LOVELL**,
WŁAŚCICIELKĄ FIRMY
ECO-CAN W BIELSKU-BIAŁEJ,
ROZMAWIA
STANISŁAW BUBIN

Masz cudzoziemskie imię i nazwisko. Jesteś Polką?

Oczywiście, z krwi i kości. Jestem warszawianką, mam na imię Elżbieta, ale mieszkając 40 lat w Kanadzie, w Vancouver, zmieniłam je na Elizabeth, żeby wszystkim było łatwiej. I tak zostało.

Z Warszawy wyjechałaś do Kanady i po 40 latach wróciłaś do Polski? Dlaczego do Bielska-Białej?

Do Polski wróciłam 4 lata temu na stałe i przywiozłam ze sobą męża. Bruce jest rodowitym Kanadyjczykiem, który zakochał się w Polsce. Chce poznać nasz cudowny kraj jak najlepiej, uczy się historii, zna ją już dobrze, dużo zwiedzamy. Uwielbia nie tylko Polskę, ale i Polaków (oczywiście także Polki), jak i polską kuchnię. A dlaczego Bielsko? Wydawało się oczywiste, że zamieszkamy w Warszawie, tam mam rodzinę, ale doszliśmy do wniosku, że trzeba mieć własne mieszkanie, niekoniecznie w stolicy. Mam kuzyna miesz-

kającego pod Katowicami, który zaczął nam zachwalać południe Polski. „Do Warszawy zawsze możecie pojechać, a w górach jest tak pięknie – mówił – w Opolu, Wrocławiu i Bielsku-Białej jest lepsza komunikacja, łatwiej się poruszać niż po Warszawie”.

I skorzystaliście z jego rady?

Pierwszym miastem, do którego pojechaliśmy, było Bielsko-Biała. Rzeczywiście to była doskonała rada, bo zakochaliśmy się w mieście w ciągu pięciu minut. Kupiliśmy lokalną gazetę z ogłoszeniami i pijąc kawę zdecydowaliśmy, że tu będziemy mieszkać. Zadzwoniliśmy do agencji nieruchomości i reszta się potoczyła. W ten sposób zamieszkaliśmy pod Szyndzielnią.

Wróćmy jednak do przeszłości. Czym zajmowałaś się w Vancouver przez tyle lat?

Kiedy przyjechałam do Kanady, byłam dwudziestolatką bez znajomości angielskiego, jak zresztą większość emigrantów z Polski, bo przecież wtedy nikt angielskiego w szkole nie uczył. Liznęłam trochę rosyjskiego i niemieckiego, w związku z czym nie mogłam znaleźć pracy. A ponieważ mój ojciec był przedsiębiorcą – prywaciarzem, jak się pogardliwie mówiło za komuny o ludziach, którzy mieli własne firmy – i chyba w genach odziedziczyłam po nim pewne umiejętności, postanowiłam stworzyć własną firmę. Obserwowałam działalność taty, więc wydawało mi się to łatwe. Robiłam różne rzeczy, jak wszyscy, ale po pewnym czasie doszłam do wniosku, że muszę się skoncentrować na jednej dziedzinie, bo tylko to zapewni mi efektywność.

Nie było to chyba proste?

Kosztowało mnie mnóstwo wysiłku i wyrzeczeń. Nauka kanadyjskiej rzeczywistości trwała latami, niejedną gorzką łzę połknęłam, ale nie poddawałam się. Skupiłam się na budowaniu domów, sprzedawaniu nieruchomości, dekoracji wnętrz i ekskluzywnym wyposażeniu. Zawsze miałam smykałkę do rzeczy ładnych, estetycznych. Po drodze ukończyłam studia dekoracji wnętrz. Miałam solidne przygotowanie artystyczne, które przydało mi się w pracy. Moja działalność polegała na budowaniu domów. Ale nie chodziło mi o domy, które będą stały puste przez pół roku czy rok. Sztuka polegała na takim budowaniu, żeby sprzedawały się po tygodniu czy dwóch. Wtedy był ruch w interesie i niezłe dochody.

Taki biznes udało ci się rozkręcić, choć zaczynałaś od niczego?

Mogę dziś śmiało powiedzieć – doszłam do czegoś i jestem z tego dumna.

Mogłabyś teraz odcinać kupony od dorobku, żyć wygodnie, zwiedzać kraj i Europę. Mimo to założyłaś nową firmę?

Dużo zwiedzamy, ale na co dzień nie mogę siedzieć, bo nigdy nie siedziałam z założonymi rękami. Taki mam charakter. Zawsze coś robiłam. W Vancouver byłam aktywna nie tylko zawodowo, ale i społecznie. Dlaczego w Polsce ma być inaczej? Nadarzyła się okazja, założyłam sklep internetowy i sprzedaję doskonałe donice marki Lechuza, które same nawadniają rośliny. Pozwala na to specjalny system, który wyręcza nas w starannej pielęgnacji roślin. Nie trzeba mieć do roślin ręki. Mając piękne donice Lechuza, można spokojnie wyjechać na urlop, nie martwiąc się, że kwiaty zwiędną. To są najlepsze inteligentne donice na rynku.

W nazwie twojej firmy są skróty od słów „ekologia” i „Kanada”, a Lechuza to marka niemiecka?

Donice też są przyjazne środowisku, ale wyjaśniam, o co chodzi. W Kanadzie nabiłam się astmy alergicznej. Kiedy wyjeżdżałam z Polski, gospodynie domowe używały najczęściej szarego mydła, więc nie wiedziałam, że mam uczulenie na chemię gospodarczą. Kiedy trafiłam do Vancouver, miasta o wiele bardziej rozwiniętego wówczas od naszych, także pod względem chemii domowej, mój organizm zaczął się

bronić i dostałam astmy alergicznej. Chodziłam od lekarza do lekarza i starałam się wyleczyć. Przez przypadek, przeszło 20 lat temu, trafiłam któregoś dnia na pokaz wyrobów firmy Pink Solution. To ekologiczne, naturalne produkty, stanowiące doskonałą alternatywę dla chemicznych środków czyszczących. Oczyszczają każdy rodzaj powierzchni w domu i ogrodzie, na przykład piekarniki i szyby kominkowe, jak również samochody i łodzie. Pink Solution można używać jako szamponu dla zwierząt domowych, a także do mycia pomidorów i sałaty. Ja w każdym razie tak robię. Jest także bezpieczny dla dzieci.

Zachwyciłaś się tym odkryciem i wypróbowałaś Pink Solution po pokazie?

Próbowałam wszystkiego, żadne środki nie działały, astma nadal mi dokuczała. Więc potraktowałam te produkty jako ostatnią deskę ratunku. I pomogły. Tylko one okazały się skuteczne. Pink Solution to marka kanadyjska. Badania nad tym naturalnym enzymem, uniwersalnym środkiem czyszczącym, który po zmieszaniu z wodą eliminuje skutecznie tłuszcz i brud, trwały na Uniwersytecie Brytyjskiej Kolumbii cztery lata. Enzym składa się z glonów morskich, sody kalcynowanej, wody, oleju kokosowego i oleju roślinnego. To cały skład Pink Solution. Nie ma w nim substancji chemicznych, sztucznych, nieorganicznych. Można stosować ten środek gołymi rękami, bez maski. Litr Pink Solution, pasty skondensowanej, którą rozpuszcza się w wodzie, wystarcza przeciętnej rodzinie na rok, zastępując konieczność kupowania ogromnej ilości innych środków czyszczących. Poza tym jaka to oszczędność w portfelu i jaki ratunek dla zdrowia! Jestem najlepszym dowodem. Zapomniałam już, co to jest astma alergiczna, a lekarze nie chcieli wierzyć, że tak się stało.

Jesteś teraz ambasadorką marki?

Tak, reprezentuję Pink Solution w Polsce i Europie. Od przeszło 20 lat używam tego enzymu do wszystkiego, od mycia warzyw poczynając, na czyszczeniu łazienki i toalet kończąc. Kto jest zainteresowany, może kupić Pink Solution w naszym autoryzowanym sklepie internetowym.



SPECJALNY SYSTEM W DONICACH LECHUZA WYRĘCZA NAS W PODLEWANIU ROŚLIN



REWELACYJNA, NATURALNA PASTA CZYSZCZĄCA I MYJĄCA PINK SOLUTION

Jakim zainteresowaniem cieszy się Pink Solution?

Coraz większym, ponieważ sprzedaż od 3 lat systematycznie rośnie. Osoby, które zetknęły się już z tym produktem, nie wyobrażają sobie, że mogłyby kupować inne środki myjące i czyszczące. Porzuciły chemię domową na zawsze. Te osoby są najlepszymi propagatorami naszej marki. Mają głęboką świadomość ekologiczną. Ale Polacy w większości nie są jeszcze gotowi na wyzwania ekologii. Trzeba na to czasu i edukacji, żeby uświadomić wszystkim, że musimy zmienić swoje nawyki. Ci, którzy wieczorami palą w domowych piecach plastikowe opakowania, nie będą odbiorcami Pink Solution. Nadzieja w młodych, podróżujących po świecie, rozumiejących wyzwania środowiska naturalnego, świadomych zagrożeń stwarzanych przez chemię. Pink Solution jest na pewno dla tych, którzy chcą żyć zdrowo, w zgodzie z naturą. Dla tych, którzy wiedzą, że naszym największym organem zewnętrznym jest skóra. Przez skórę wszystko do nas wnika i wtedy zaczynają się kłopoty. Jeśli więc chcemy skórze i naszemu organizmowi ułatwić życie, musimy sięgać po to, co czyste i ekologiczne.

Miejmy nadzieję, że Polacy – oby nie za późno – to zrozumieją. A jak jest w Kanadzie?

W całej Ameryce Północnej naturalne, biodegradowalne produkty Pink Solution z Vancouver są powszechnie znane.

Bruce musi być dumny z twojej aktywności i osiągniętych efektów?

Oczywiście. Wspiera mnie, ponieważ uważa, że kobiety powinny być aktywne w biznesie. Imponuje mu także moja działalność społeczna. Sprawdzalam się na różnych polach w Kanadzie i robię to samo w Polsce. Ekologia to moja pasja i biznes, a działalność społeczna pozwala mi spożytkować nadmiar energii w pomaganiu ludziom i miastu, w którym żyjemy. Kandydowałam do rady miejskiej w Bielsku-Białej. Bez powodzenia wprawdzie, ale też bez żadnej kampanii. Dostałam sporo głosów i to mnie cieszy, bo okazuje się, że ci, którzy mnie poparli, dostrzegli, że coś robię. Sporo się przy tym nauczyłam i poznałam mnóstwo ciekawych ludzi. Rozmawiam z nimi i wspólnie się zastanawiamy, co należałoby zrobić, żeby w mieście żyło się jeszcze lepiej.

Co należałoby jeszcze zrobić, twoim zdaniem?

Bielsko-Biała rozwinęło się nad podziw, odkąd tu mieszkamy, ale jeszcze sporo można zrobić. W moim programie była między innymi budowa szybkiej kolei do Krakowa. Wierzyć się nie chce, że 80-kilometrową trasę nadal trzeba pokonywać starą, zakorkowaną drogą przez 2-3 godziny. Codziennie setki osób narażone są na taką mordęgę, a władze nic w tym kierunku nie robią. Co więcej, od pewnego czasu mówi się o budowie trasy ekspresowej, a przecież to najgorsze rozwiązanie. Wycinka drzew, spaliny... Owszem, trzeba poprawić drogę, ale tylko szybka napowietrzna kolej, poprowadzona wzdłuż starej cesarskiej trasy, skutecznie połączy Bielsko z lotniskiem w Balicach i królewskim Krakowem. Szukam wytrwale sojuszników dla tej idei. A w samym mieście nadal nie ma parku z prawdziwego zdarzenia, nie ma amfiteatru na Błoniach Mikuszowickich, choć takie sceny mają wszystkie okoliczne miasta i gminy. Miasto nie wykorzystuje swoich naturalnych możliwości do przyciągnięcia turystów. I do zarabiania. Jako Polka mieszkająca tyle lat na obczyźnie nabrałam dystansu do wielu spraw, widzę wyraźniej, co jeszcze da się zrobić. Mam doświadczenie i chcę się nim dzielić z otwartymi ludźmi. Zwłaszcza że Vancouver, kiedy przyjechałam, też nie było miastem turystycznym. A teraz jest i zarabia na tym miliardy dolarów. Przekonuję się o tym co roku, kiedy lecimy z mężem na miesiąc do Kanady, do dzieci i trojga naszych wspaniałych wnuków.

Dziękuję za rozmowę.



BOHATEREM NASZYCH
ZDIĘĆ JEST RÓWNIEŻ
MALTAŃCZYK LOUIE,
ZWANY PIESCZCOTLIWIE
LUISKIEM

FOT. MAGDALENA OSTROWICKA / MUA ANNA ROSIŃSKA

ECO-CAN

UL. MAŁKOWSKIEGO 7B/2 • BIELSKO-BIAŁA
WWW.PINKSOLUTION.PL • WWW.LECHUZADONICE.PL
INFO@LECHUZADONICE.PL • TEL. +48 660 153 159



DZIĘKI
NEURONOM LUSTRZANYM
DZIECKO WCHODZI Z NAMI
W KONTAKT

CIAŁO MÓWI DO CIEBIE

KATARZYNA ZIEMER, *psycholog*

PSYCHOTERAPIA TAŃCEM I RUCHEM (DMT, OD ANGIELSKIEJ NAZWY *DANCE MOVEMENT THERAPY*), KTÓRĄ STUDIUJĘ, ZAKŁADA, ŻE CIAŁO I UMYŚL SĄ NIEROZŁĄCZNE. RUCH CIAŁA ODZWIERCIEDLA WEWNĘTRZNY STAN EMOCJONALNY CZŁOWIEKA. ZMIANY W RUCHU MOGĄ PROWADZIĆ DO ZMIAN W PSYCHICE, TYM SAMYM WSPOMAGAJĄC LUB HAMUJĄC ROZWÓJ. DZIĘKI TEMU POJAWIŁO SIĘ U MNIE NOWE, ŚWIEŻE I TWÓRCZE SPOJRZENIE NA ROZWÓJ CZŁOWIEKA – OD STRONY CIAŁA.

Mimo że przeczytałam wiele książek z psychologii rozwojowej, często – gdy w gabinecie pojawiał się dziecko – czułam się zagubiona. Pamiętam, na początku mojej pracy miałam w terapii 7-letniego chłopca, który był agresywny. Jego impulsywne zachowania stwarzały zagrożenie dla zdrowia dla innych dzieci. Rzucił przedmiotami, popychał innych, bił. Groziło mu wydalenie ze szkoły i umieszczenie w ośrodku. U nauczycieli wzbudzał złość, bo nie pozwalał prowadzić lekcji, a dzieci bały się go. Czułam się bezsilna, zwłaszcza że oczekiwania nauczycieli wobec mnie były ogromne. Nie miałam wtedy superwizji, lecz wiedziałam, że w szkole pracuje pani psycholog, która miała dużo większe doświadczenie. Rozmowę z nią pamiętam do tej pory. Opowiedziałam o chłopcu i przyznałam, co jest dla mnie trudne, że nie wiem, co dalej. Obawiałam się, że pomyśli o mnie negatywnie i uzna, że jestem słabym psychologiem. A ona słuchała... z uśmiechem pełnym akceptacji i zrozumienia. Jej rada była krótka: – *Zbuduj w nim przekonanie, że jest w głębi serca dobrym chłopcem.*

Nie miałam pojęcia, jak to zrobić, ale uświadomiłam sobie, że moje nastawienie wobec niego też było negatywne, czyli powtarzałam to, czego doświadczał od innych osób. W czasie kolejnych spotkań odpuściłam wymyślanie rozwiązań i po

prostu zapytałam, na co on ma ochotę. Wyciągnął wtedy z plecaka ulubione figurki robotów, zaczął się nimi bawić i opowiadać. Patrzyłam na niego z akceptacją, powtarzając w myślach, że jest *w głębi serca dobrym chłopcem*. Po sesji poczułam, że zbliżyłam się do niego. Chłopiec przychodził chętniej i bawił się, jak chciał. A ja podążałam za nim. Zachowanie w szkole nie zmieniło się szybko, na to potrzebował czasu. To było niesamowite doświadczenie. Uświadomiło mi, jak terapeutycznie działa relacja. Poczułam też mocno, co to znaczy wejść na poziom dziecka.

Kiedy spotkałam się z psychoterapią tańcem i ruchem, poczułam na sobie siłę tej metody. Ku mojej radości okazało się, że jest to podejście, które uczy, jak budować relację krok po kroku, zarówno z dzieckiem, jak i dorosłym. Świadomie, z wykorzystaniem słów, ale przede wszystkim pierwotnego języka naszego ciała. Terapeuta DMT, dzięki różnym technikom stwarza warunki, w których emocje mogą być w bezpieczny sposób wyrażane i spotykać się z akceptacją. Isadora Duncan, prekursorka tańca współczesnego, uważała, że odbudowanie zdolności do swobodnego, nieskrępowanego tańca, jest sposobem odnowienia zdolności do swobodnego, pełnego życia. To stwierdzenie pokazuje, jak silne jest połączenie ciała i psychiki.

BEZ UŻYCIA SŁÓW

W podejściu DMT ważne jest przekonanie, że ciała mówią. Pozwala ono lepiej zrozumieć drugą osobę, zbudować i rozwinąć głębszą więź. Każdy ruch ma możliwość ekspresji wewnętrznych doświadczeń. Odwołuję się przy tym do teorii aktywnej wyobraźni Carla Gustava Junga, który zwrócił uwagę na terapeutyczne wartości aktu tworzenia. Fantazje i uczucia wywodzące się z nieświadomości mogą zostać uzewnętrznione i wyrażone w sposób symboliczny w twórczości artystycznej. Taniec twórczy i improwizacja stają się narzędziem do wyrażania nieświadomych treści. W DMT wykorzystujemy ruch zintegrowany z werbalizacją. Staje się on pierwotnym narzędziem ekspresji. To pokazuje, jak niesamowicie ważne jest dostrajanie się do drugiej osoby i odzwierciedlanie jej ruchu. Ciała opowiadają historię o swoich doświadczeniach i przeszłości. Mówią do siebie bez użycia słów. Kiedy komunikacja między terapeutą a klientem bądź dzieckiem i rodzicem jest dobra, to obserwatorowi może być trudno zauważyć, kto nadaje sygnały, a kto je odbiera. Suzi Tortora, jedna z terapeutek DMT, nazywa ten proces komunikacji *dancing dialogue* – tanecznym dialogiem.

Kiedy dziecko nie używa jeszcze słów, bo ich nie zna, mowa niewerbalna jest jedynym kanałem komunikacji. Jeśli rodzic ma problem z komunikacją niewerbalną, na przykład sam jest zablokowany czy napięty, może doprowadzić do kłopotów. Potrzeby dziecka będzie odczytywał błędnie – ze szkoda dla maleństwa – ponieważ nasze pierwsze doświadczenia społeczne budują się właśnie na poziomie niewerbalnym, cielesnym. Empatyczny, współczujący rodzic rozwija w dziecku umiejętność regulowania emocji. Niewerbalne doświadczenia kształtują psychikę dziecka, jego umiejętności poznawcze (myślenie, analizę, uwagę, spostrzegawczość, twórczość, poczucie własnej wartości) – i w rezultacie sposób, w jaki wchodzi ono później w kontakt z innymi.

SAMOTNOŚĆ W SIECI

Ten zapożyczony z książki i filmu śródtytuł nabiera innego znaczenia w kontekście pracy z dziećmi. Dziecko gromadzi najważniejsze – z punktu widzenia prawidłowego rozwoju – doświadczenia nie przez urządzenia elektroniczne, ale przez cielesne doświadczenia w relacji z innymi. Dla prawidłowego funkcjonowania ważne jest przyjmowanie od innych infor-

macji na temat, kim są, jacy są. Potrzebujemy przegłądać się w społecznych lustrach. I oczywiście inne osoby potrzebują tego z naszej strony. Jesteśmy istotami cielesnymi, potrzebujemy fizycznej informacji zwrotnej w postaci dotyku, kontaktu. Niestety, współczesne dzieci doświadczają samotności – najczęściej czasu spędzają w kontakcie ze sprzętem elektronicznym. Nie mają tylu informacji zwrotnych, co wcześniejsze pokolenia, a to ma (lub może mieć) szerokie konsekwencje dla rozwoju osobowości i tożsamości młodego człowieka. Dziecko potrzebuje pozytywnych wzorców do naśladowania. Lub kogoś, kto objaśni mu wydarzenia i przeżycia. Żywego kontaktu z drugim człowiekiem nic nie zastąpi. Kiedyś najgorsza kara, jaka je mogła spotkać, to odrzucenie na poziomie niewerbalnym, niezauważanie. Pokazuje to znaczenie niewerbalnego kontaktu w społeczeństwie. Dlatego dzieci potrzebują ruchu i tańca, a przede wszystkim kontaktu z żywym człowiekiem. Bardziej niż kiedyś.

UŚMIECHAJ SIĘ DO ŚWIATA

Czemu śmiech jest zaraźliwy? Czemu ziewamy, kiedy robią to inni? Zjawisko powtarzania gestów, min, jest powszechnie znane. Wraz z odkryciem neuronów lustrzanych otrzymaliśmy wytłumaczenie na poziomie neurobiologicznym. Bez komórek lustrzanych nie byłoby ani intuicji, ani empatii. Spontaniczne porozumienie dwojga ludzi, zbudowanie zaufania, byłoby niemożliwe. Neurony lustrzane odgrywają również ogromną rolę w budowaniu relacji terapeutycznej. Przypadkowo zauważony uśmiech może umilić dzień. Słyszałam wielokrotnie, jak niektórzy trenerzy rozwoju osobistego mówią: – *Uśmiechaj się do świata, a świat uśmiechnie się do ciebie*. To ma wytłumaczenie w naszej neurobiologii. Większość ludzi spontanicznie odwzajemnia gesty i miny, nim się nad tym zastanowi. Jedno z badań na uniwersytecie Uppsala w Szwecji polegało na pokazywaniu ludzkich twarzy na monitorze. Zadaniem obserwatorów było zachowanie neutralnej miny, niezależnie od tego, co się pojawi. Wyświetlane były różne twarze, o neutralnym wyrazie. Ale co jakiś czas, na chwilę, której nawet świadomość nie rejestrowała (komunikat podprogowy), pokazywana była twarz uśmiechnięta, smutna lub gniewna. Elektrody przymocowane do twarzy uczestników badań rejestrowały ruchy mięśni, mimo że obserwatorzy próbowali zachować neutralny wyraz twarzy. Co więcej, byli przekonani, że udało im się zachować obojętność. Jednak mięśnie twarzy, niezależnie od ich woli, poruszały się, gdy widziały emocje. Gotowość do spontanicznego odzwierciedlenia wyrazu twarzy drugiej osoby wymyka się bowiem naszej świadomej kontroli.

NASTROJE, UCZUCIA, POSTAWA

Osoby karmiące małe dzieci często same otwierają usta. Robią to intuicyjnie, gdyż zwiększa to prawdopodobieństwo otwarcia ust przez dziecko. W trakcie wykonywania czynności, mózg działa na podobnej zasadzie, jak Asteriks i Obeliks. Plan opracowują neurony planujące działania, inteligentne neurony-Asteriksy kory przedruchowej. Wykonanie następuje dzięki neuronom ruchowym, neuronom-Obeliskom z kory ruchowej, które wydają rozkazy mięśniom. Badania nad przebiegiem czynności pokazują, że neurony planujące działania uaktywniają się przed neuronami ruchowymi. Różnica czaso-



PEŁEN RADOŚCI I ZACIEKAWIENIA STOSUNEK DO ŚWIATA
DZIAŁA NA DZIECI NAJLEPIEJ



DZIECKO POTRZEBUJE POZYTYWNYCH WZORCÓW DO NAŚLADOWANIA

wa wynosi 100-200 milisekund. Asteriks nie dawał jednak do wykonania Obeliksowi każdej czynności, jaka przychodziła mu do głowy. Podobnie jest z neuronami planującymi działania. Czasami pozostają jedynie przy wyobrażeniu działania, bowiem działania, które pojawiają się w naszym umyśle jako wyobrażenia, mają większą szansę na realizację niż takie, które nie istniały wcześniej w postaci myśli.

Giacomo Rizzolatti z Instytutu Fizjologii Uniwersytetu w Parmie od dawna badał, w jaki sposób mózg kieruje planowaniem i wykonywaniem ruchów dowolnych i celowych. Udało mu się zaobserwować neuron planujący działanie, który uaktywniał się, kiedy małpka sięgała po orzeszek ziemny. Bardziej odkrywcze okazało się to, co badacze zauważyli później. Ten neuron uaktywniał się również wtedy, gdy małpka tylko obserwowała, jak inna sięga po orzeszek. To przełomowe odkrycie zapoczątkowało badania nad neuronami lustrzanymi. Obserwowanie czynności wykonywanej przez kogoś innego prowadziło u obserwatora (małpy, ale późniejsze badania pokazały, że taki sam mechanizm zachodzi u ludzi) do aktywacji własnego programu neurobiologicznego. Również dźwięk, który jest kojarzony z daną czynnością, powoduje, że neurony lustrzane zaczynają współbrzmieć. Wystarczy usłyszeć rozmowę o jakiejś czynności, a neurony lustrzane w mózgu zaczynają wysyłać impulsy. Proces odzwierciedlania przez neurony ruchowe zachodzi równocześnie, mimowolnie i bezrefleksyjnie. Człowiek nie może przeciwstawić się temu procesowi. Wytworzona zostaje wewnętrzna kopia obserwowanego działania, jakby obserwator sam wykonał tę czynność.

Ta wiedza ma ogromne znaczenie w psychoterapii. Dla dziecka, które przyjmuje najczęściej postawę zamkniętą, może być pomocna w naśladowaniu innego schematu ruchowego. Być może ten ruch nie wejdzie od razu do repertuaru jego zachowań, ale zwiększy się dostępność tego ruchu, a co za tym idzie – wejdzie do zestawu emocji, które są z ruchem zintegrowane.

Neurobiologiczne odzwierciedlenie, którego doświadczamy w obecności innych, nie ogranicza się tylko do wymiaru ruchowego czy doznań z ciała. Dotyczy też doznań płynących ze zmysłów, ale też emocji i bólu. Jeśli widzimy osobę, która wacha coś i czuje odrazę, to neurony lustrzane w naszym mózgu reagują i aktywują komórki odpowiedzialne za odrazę. Dotyczy to również emocji. Widząc kogoś radosnego, komórki lustrzane związane z radością również się aktywizują. Widząc, jak ktoś cierpi z bólu, nasze neurony lustrzane również reagują gotowością na ból. To podstawa empatii.

DZIECKO DOSTRAJA SIĘ

Małeństwo rodzi się z pakietem neuronów lustrzanych i już po kilku godzinach od przyjścia na świat może podjąć pierwsze reakcje odzwierciedlania z najważniejszymi osobami. Dziecko ma od pierwszych chwil możliwość podejmowania wspólnych zabaw, co polega na naśladowaniu min dorosłych i przyczynia się do tworzenia wzajemnych więzi. Neurobiologiczna gotowość do odzwierciedlania stanowi podstawę budowania relacji z opiekunem. Kluczowe jednak jest to, czy dziecko będzie miało szansę na realizację takich reakcji, bo istnieje zasada, że *narząd nieużywany zanika*. Ważna jest jakość odzwierciedlania, bo można patrzeć na dziecko, ale go nie widzieć, można słuchać, ale nie słyszeć, można dotykać, ale nie trzymać. To są czasem subtelne sygnały, na które terapeuta, obserwujący parę rodzic-dziecko zwraca uwagę.

Opiekun dziecka też odzwierciedla miny, ruchy i słowa dziecka, wzbogacając je o inne elementy. Dzięki temu dziecko wie i czuje, że jest widziane, słyszane i rozumiane. Dzięki neuronom lustrzanym niemowlę ma szansę wejścia w kontakt emocjonalny z otoczeniem, wymieniać z nim sygnały i rozwinięcia pierwszego, pierwotnego poczucia, że jest rozumiane. Wczesne, neurobiologiczne odzwierciedlenia, są jego potrzebą. Ruch jest pierwszym środkiem, dzięki któremu uczymy się bycia z drugim człowiekiem od pierwszych chwil życia. Dla noworodka ruch innych osób ma znaczenie, dostarcza mu informacji, że jego potrzeby są zauważane i istotne. Buduje w ten sposób załączki poczucia własnej wartości. Dzięki odzwierciedlaniu ruchu i emocji przesyłamy niewerbalnie drugiej osobie komunikat: *Rozumiem cię, chcę ci towarzyszyć w miejscu, w którym jesteś*.

Na koniec jedna z rad, opartych o wiedzę o neuronach lustrzanych. Jeśli chcemy, żeby nasze dziecko uczyło się z radością, to ważne jest, żebyśmy my – rodzice, opiekunowie – okazywali pełen radości i zaciekawienia stosunek do nauki. Dzięki temu dziecko nieświadomie będzie naśladować tę postawę. Jeśli będzie obserwowało nas, jak się użalamy na swoją pracę i narzekamy na szefa, w jego głowie zacznie kształtować się negatywny stosunek do pracy. Podobnie będzie ze stosunkiem do czytania książek, sprzątanía, gotowania, do życia w ogóle. Potwierdza to przekonania wielu rodziców, że silniej na dziecko oddziałuje to, co rodzic robi, niż to, co mówi.

KATARZYNA ZIEMER

Psycholożka o specjalności klinicznej dzieci i dorosłych oraz człowieka dorosłego. Ukończyła Śląską Szkołę Trenerów Gniazdo. Odbyła roczne szkolenie w Polskim Instytucie Psychoterapii Integratywnej w Krakowie. Aktualnie studiuje w Polskim Instytucie Psychoterapii Tańcem i Ruchem w Warszawie. Interesuje ją interakcja pomiędzy procesami psychicznymi a zdrowiem fizycznym, zarówno w obszarze zdrowia, jak i profilaktyki. Prowadzi warsztaty psychoedukacyjne dla dzieci, oparte o metody pracy z ciałem, oraz gabinet psychoterapii w Katowicach. Jest wolontariuszką w stowarzyszeniu Dress for Success Poland.



Milion mentorów



MILLION WOMEN MENTORS® TO AMERYKAŃSKI PROJEKT SPOŁECZNY, KTÓRY ROZPOCZĄŁ SIĘ W 2014 R. I KONCENTRUJE SIĘ NA ANGAŻOWANIU I AKTYWIZACJI KOBIET NA CAŁYM ŚWIECIE, SKUPIAJĄC SIĘ PRZED E WSZYSTKIM NA NAUKACH ŚCISŁYCH: TECHNOLOGII, INFORMATYCE, INŻYNIERII I MATEMATYCE (W SKRÓCIE STEM – SCIENCE, TECHNOLOGY, ENGINEERING, MATHEMATICS).

Wedle tej idei, milion kobiet i mężczyzn pomagać ma społecznie w nauce i rozwoju zawodowym dziewczętom i młodym kobietom do 2020 r. W gronie mentorów – osób, które chcą dzielić się wiedzą i doświadczeniem – znaleźli się naukowcy i przedstawiciele biznesu z całego świata. W gali MWM, która odbyła się 21 września w National Press Club w Waszyngtonie – wśród ponad 400 kluczowych liderów korporacji i firm, organizacji non-profit, szkolnictwa wyższego oraz przedstawicieli miast i państw – wzięła udział także Sylwia Mokrysz z zarządu Mokate w Ustroń. Pani Sylwia jest przedstawicielką

czwartego pokolenia właścicieli grupy firm Mokate. Od 2009 r. zajmuje się strategią, innowacjami produktowymi i marketingiem na rynku herbat. Przewodzi zespołowi krajowych i zagranicznych specjalistów z branży produktów szybkoobrotujących FMCG (ang. *fast-moving consumer goods*). Mokate zajmuje czołowe miejsce wśród producentów kawy, herbaty i półproduktów spożywczych i jest jedną z bardziej rozpoznawalnych polskich marek za granicą.

– Million Women Mentors to niezwykle wartościowa inicjatywa – podkreśliła w rozmowie z nami Sylwia Mokrysz. – Budowanie globalnej sieci mentorów jest równie fascynujące,



SYLWIA MOKRYSZ

jak możliwość skorzystania z ogromnej bazy wiedzy. Nie do przecenienia jest przecież szansa bezpośredniego skorzystania z wiedzy laureata Nagrody Nobla czy wybitnego praktyka biznesu.

W naszym kraju projekt rozwija Polska Sieć Ambasadorów Przedsiębiorczości Kobiet z siedzibą w Opolu. Celem projektu Million Women Mentors® jest udzielić wsparcia kobietom w ich dążeniu do pozyskiwania praktycznych umiejętności w obszarze nowych technologii i kompetencji cyfrowych, głównie przez prostą w obsłudze platformę internetową. Potrzeba realizacji projektu wynikała z niewielkiej liczby kobiet uczących się i pracujących w naukach ścisłych. Sylwia Mokrysz, jedna z ambasaderek Sieci Przedsiębiorczości Kobiet, dodała, że Mokate od dawna inwestuje w młodzież. – Staramy się wspierać wartościowe inicjatywy związane z nauką, pogłębianiem



PRZEDSTAWICIELKA MOKATE W GRONIE LIDERÓW MILLION WOMEN MENTORS W WASZYNGTONIE

wiedzy i rozwijaniem własnych zainteresowań.

Polska Sieć Ambasadorów Przedsiębiorczości Kobiet, szerząca ideę „Potrafisz odnosić sukcesy – bądź wzorem dla innych”, została dostrzeżona przez amerykańską organizację STEMconnector®, koordynatora projektu Million Women Mentors®, i zaproszona do współpracy w pro-

pagowaniu idei mentoringu w Polsce i Europie. Przedsięwzięcie jest dostępne dla dziewcząt i kobiet (od szkoły średniej do aktywności zawodowej) uczących się przedmiotów ścisłych, zdobywających stopnie naukowe i rozwijających kariery.

W USA do tej pory STEMconnector® pozyskał do współpracy 30 korporacji, 60 organizacji non-profit i lide-

rów z 30 stanów. Na portalu MWM zarejestrowało się już prawie 500.000 osób, które zadeklarowały gotowość dzielenia się wiedzą i umiejętnościami na zasadzie wolontariatu, w minimalnym wymiarze 20 godzin w ciągu roku. Postępy w realizacji MWM można śledzić na stronie www.millionwomenmentors.org, a w Polsce na stronie www.ambas.pl.

„MAMMA MIA!” ZNÓW W ROMIE



SCENA Z MUSICALU „MAMMA MIA!” W WARSZAWSKIEJ ROMIE



GOŚCIE CHĘTNIE PRÓBOWALI KAWY I HERBATY MOKATE I LOYD

Teatr Muzyczny Roma w Warszawie ponownie wystawia musical „Mamma Mia!”. We wrześniu na uroczystym pokazie pojawiło się ponad 1000 osób. Kawą i herbatą podejmowała gości ekipa Mokate i Loyd. Ten musical to globalny fe-

nomen sceniczny. Na świecie każdego dnia odbywa się co najmniej 7 spektakli. Od czasu londyńskiej premiery w 1999 r. i na Broadwayu w 2001 r. widowisko grane jest już w 17 językach, nawet chińskim. Prawie 55 mln ludzi z 40 krajów widzia-

ło przedstawienie z przebojami zespołu ABBA. Na polskiej premierze był muzyk szwedzkiej supergrupy Björn Ulvaeus z żoną Leną Kallersjö. Marki Mokate i Loyd od początku są oficjalnymi partnerami warszawskiego przedstawienia.

„ŻYĆ NIE UMIERAĆ” Z MOKATE

Na premierze nowego polskiego filmu „Żyć nie umierać” w reżyserii Macieja Migasa w 4 salach warszawskiej Kinoteki zjawiało się prawie 1000 osób. Fabuła opowiada o śmiertelnie chorym byłym aktorze, który chce wykorzystać pozostały czas na uporządkowanie spraw, naprawienie błędów



TOMASZOWI KOTOWI SMAKOWAŁA HERBATA LOYD



JANUSZ CHABIOR I TOMASZ KOT W FILMIE „ŻYĆ NIE UMIERAĆ”

życiowych i pogodzenie się z córką. Na pokazie nie zabrakło gwiazd kina, m.in. Tomasza Kota (odtwórca roli głównej), Darii Widawskiej, Agnieszki Dygant,

Soni Bohosiewicz. Wszystkim towarzyszyła marka Loyd ze swoimi herbatami. Otwierająca nowy sezon premiera wypadła znakomicie.



SALAM ALEJKUM

Z **MARKIEM PINDRALEM**, PODRÓŻNIKIEM, FOTOGRAFEM,
TŁUMACZEM I DZIENNIKARZEM, ROZMAWIA STANISŁAW BUBIN

Salam alejkum, Panie Marku!

Alejkum salam.

Przywitaliśmy się po arabsku, życząc sobie pokoju. Nie bez powodu. Nakładem Wydawnictwa *Bernardinum* w Pelplinie ukazała się Pana najnowsza książka podróżnicza „W cieniu minaretów – Oman”. Dlaczego akurat ten mało znany nam kraj na Półwyspie Arabskim wybrał Pan za cel swojej peregrynacji? Czy były jakieś specjalne powody tego wyjazdu, czy też okazja, a może przypadek?

W zasadzie w Pana pytaniu zawarta jest odpowiedź – Oman to kraj ciągle u nas mało znany, bo stojący nieco na uboczu świata, dzięki czemu zachował do dziś wiele z tego, czym był od wieków. Aż trudno uwierzyć, że zanim zaczęto wydobywać tam ropę, głównym źródłem dochodu było... kadzidło, kiedyś droższe od złota. I mimo że kraj stale się unowocześnia (czterdzieści lat temu było tam tylko dziesięć kilometrów drogi asfaltowej), to miłość do palenia wonnej żywicy z drzewa *boswellia sacra* pozostała. Podobnie, jak do wielbłądów, sokołów i pachnidła.



FOT. MAREK PINDRAL

AUTOR „W CIENIU MINARETÓW” NA OWOCOWEJ UCZCIE
WŚRÓD OMAŃSKICH PRZYJACIÓŁ

Co Pana tam najbardziej zachwyciło, zdumiało bądź przeraziło? Co trzeba wiedzieć o Omanie, nim człowiek zaplanuje sobie, na przykład, urlop w stolicy tego kraju, Maskacie, albo nad Zatoką Omańską? I czy w ogóle taki urlop w cieniu minaretów jest możliwy?

Problemem jest ciągle brak większej bazy noclegowej dla tak zwanego przeciętnego turysty bądź wędrowca z plecakiem, dlatego wielu podróżuje tam z namiotami, bo pakiety biur podróży są dość drogie. Jednak w obydwu przypadkach, żeby zobaczyć najpiękniejsze zakątki tego kraju, trzeba wynająć samochód z napędem na cztery koła – wtedy rozległe pustynie, głębokie wąwozy czy wioski położone wysoko w górach będą dla nas dostępne. Jeśli chodzi o urlop, to najlepszą porą jest tamtejsza zima, kiedy temperatura spada do mrozących krew w arabskich żyłach 25 stopni Celsjusza. A co zachwyciło mnie najbardziej? Z całą pewnością Pustynia Sharkiya, zamieszkała przez plemię Wahiba (kobiety do dziś noszą tam na twarzach niezwykle maski, przez co wyglądają jak wielkie wrony). To również olbrzymie żółwie zielone, wychodzące od tysięcy lat na te same plaże, żeby złożyć jaja, to wyskakujące ze wszystkich stron burty delfiny. To wioska Bilad Sayt, przycupnięta na góskim stoku, do której trzeba się bardzo ostrożnie wspinać samochodem po wąskich, górskich półkach (tydzień po mnie jedno z aut stoczyło się tam w przepaść, śmierć na miejscu poniosło pięć osób). Panie z pewnością urzekną suki, czyli targowiska pełne dywanów, wielobarwnych tkanin, aromatycznych przypraw, flakonów z pachnidłami...

Czy bardzo różnimy się od muzułmanów? Nie chodzi mi tylko o stroje i posiłki, ale zachowania, stosunek do kobiet, zwierząt, emocje i uczucia?

Ludzie są wszędzie tacy sami, choć na nas patrzy się tam nieco z góry, bo jesteśmy „niewierni”, co bywa czasami irytujące, szczególnie kiedy na przykład ktoś ma żonę (mają prawo do czterech), a na boku kochankę czy kochanka, co



FOT. MAREK PINDRAL

ZZA NIEBIESKICH DRZWI WYJRZAŁA ZACIEKAWIONA DZIEWCZYŃKA O WIELKICH, CIEMNYCH OCZACH

jest przecież wbrew koranicznym zaleceniom, czy biega pięć razy na dobę do meczetu, a potem chce nas oszukać. No, ale i u nas wiara przybiera różną postać... Zwierzęta? Za nieczyste uważane są tam psy i świnie, dlatego nie częstujemy naszych muzułmańskich gości wieprzowiną. Alkoholem też nie, choć znów – bywałem tam w wielu miejscach, gdzie był serwowany (nawet nasz, polski). Coś, co budziło wtedy moje przerażenie, to Omańczycy siadający za kierownicą pod tak zwanym wpływem, bo i bez niego jeżdżą, jak szaleni.

Ponieważ rozmawiamy na łamach czasopisma *Lady's Club*, muszę też zapytać o szerszą Pana refleksję na temat sytuacji arabskich kobiet, dzieci, rodzin. Jak ją Pan ocenia? Jak im się żyje? I czy w ogóle warto oceniać sytuację arabskich kobiet i rodzin z naszej zachodniej perspektywy?



FOT. MAREK PINDRAL

KOLOROWO UBRANE OMANKI; TAKIE STROJE UBIERAJĄ TYLKO W DOMU LUB OD ŚWIĘTA



FOT. MAREK PINDRAL

KOBIETY Z PLEMENIA WAHIBA NOSZĄ NA TWARZACH NIEZWYKŁE MASKI

Oman nie jest, na szczęście, tak konserwatywny jak Afganistan czy sąsiednia Arabia Saudyjska, gdzie kobiety nadal nie mogą prowadzić samochodu (zapytany przeze mnie Saudyjczyk, co by zrobił, gdyby jednak zobaczył za kierownicą kobietę, bez wahania odparł, że wyciągnąłby ją z auta i zgwałcił, co oznacza tam praktycznie śmierć społeczną), ale kobiety nadal chodzą na co dzień w czarnych abajach i sza-

lach (kolorowe noszone są najczęściej w domu lub od święta). Presja otoczenia jest tak silna, że prawie nie widziałem Omanek ubranych inaczej, bo okryłyby wtedy, w ich mniemaniu, hańbą nie tylko siebie, ale i całą rodzinę. Poza tym nie powinny z domu wychodzić same, zawsze powinien im towarzyszyć męski członek rodziny, bo znów oznaczałoby to brak godności. Jednak kiedy pytałem, jak to się dzieje, że mężczyźni, którzy wychodzą z domów kiedykolwiek i gdziekolwiek przyjdzie im ochota, owej godności nie tracą, nie usłyszałem odpowiedzi.

TE MASKI UPODOBIAJĄ KOBIETY WAHIBA DO WIELKICH WRON



FOT. MAREK PINDRAL

Książka trafiła na rynek czytelnicy w szczególnym dla Europy czasie. Dużo mówi się i pisze o muzułmanach i islamie w związku z napływem uchodźców i imigrantów, utrwalają się stereotypy, fobie i lęki, wynikające najczęściej z niewiedzy. Mało kto wie, że islam, judaizm i chrześcijaństwo mają wspólne korzenie. Jakie wątki w Pana książce o Omanie pozwalają rozwiązać przynajmniej część tych naszych – często naprawdę bezzasadnych – lęków?

Nasze korzenie są rzeczywiście wspólne – Ibrahim to Abraham, Sulejman to Salomon, a Issa to Jezus (wszyscy to także prorocy islamscy). Tyle tylko, że wiedza na ten temat jest u nas bardzo mała, a u nich jeszcze mniejsza. Nasze media karmią się oczywiście skrajnymi przypadkami, bo są bardziej „nośne”, choć niebawale wypaczają rzeczywistość. Zarówno u nich, jak i u nas wiele zależy od tego, kto i na jakie potrzeby w danym momencie interpretuje Święte Księgi, które często padają ofiarą frustratów, którymi z kolei manipulują inni

frustraci. A przecież Koran mówi pięknie, że kiedy zabijasz niewinnego człowieka, to jakbyś zabijał cały świat. Dlatego w swojej książce, choć to pozycja podróżnicza, przemycam sporo informacji związanych z tamtejszymi zwyczajami czy wyznaniem, starając się jednak zachować obiektywizm. A kiedy jestem pytany o obecną sytuację, związaną z napływającą do Europy falą imigrantów, często odpowiadam, że pomoc trzeba im nieść bezwzględnie, ale nie bezwarunkowo – musimy być otwarci i tolerancyjni, ale mamy pełne prawo oczekiwać tego samego od drugiej strony. Niestety – i po naszej, i po ich stronie są z tym często spore kłopoty.

Fala muzułmańskich przybyszów w Europie wywołuje mieszane odczucia, sytuacja jest dynamiczna. Co by Pan radził tym, którzy protestują przeciwko przyjmowaniu uchodźców i dalszej „islamizacji” naszego kontynentu? Czy w Omanie czuł się Pan bezpiecznie i czy powinniśmy bać się tradycji i kultury „obcych”? Dla wielu z nas Arab to Arab, a przecież tak chyba nie jest? Arabowie też się różnią między sobą. Spędził Pan w Omanie ponad 1001 nocy i dni, więc łatwiej Panu powiedzieć o tych różnicach.

Oman był najbezpieczniejszym krajem, w jakim do tej pory dane mi było przebywać (już w pierwszym tygodniu po powrocie do Polski dostałem w nocy na ulicy po mordzie; poza tym w naszym supermarkecie nie zaryzykowałbym zostawienia torby z pieniędzmi w jednym miejscu, żeby przynieść coś z innego, oddalonego o kilkadziesiąt metrów, co bez obaw robiłem tam). Ale, z drugiej strony, Oman graniczy przecież z Jemenem, gdzie trwa wojna domowa. Nie jest stamtąd daleko i do Iraku czy Syrii, gdzie także trwają wojny. Rzeczywiście, świat arabski jest bardzo zróżnicowany. Jak nasz.

I na koniec: czy będzie Pan jeździł po kraju z opowieściami o Oriencie w związku z premierą książki? Kiedy i w jakich miastach będzie Pana można spotkać?

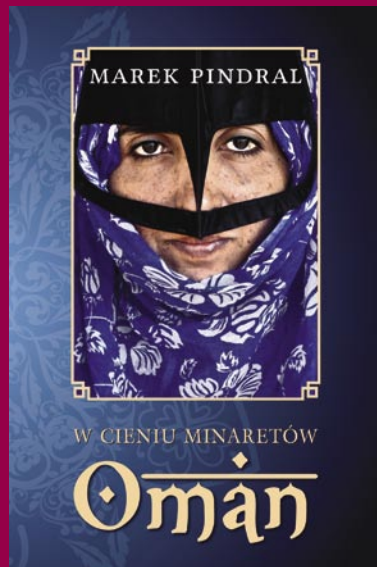
Tak, szczegółowe informacje znajdą Państwo z wyprzedzeniem na moim profilu na Facebooku: *Marek Pindral – podróże po naturze i kulturze*. Będę między innymi w Krakowie, Poznaniu, Warszawie, Bydgoszczy, Łodzi i wielu innych miejscach. Serdecznie wszystkich zapraszam!

Dziękuję za rozmowę.



FOT. MAREK PINDRAL

NA CO DZIEN KOBIECY, POD PRESJĄ OTOCZENIA, NADAL CHODZĄ W CZARNYCH ABAJACH I SZALACH



MAREK PINDRAL

Nasz rozmówca, Marek Pindral (www.marekpindral.com), odwiedził do tej pory kilkadziesiąt krajów, bacznie obserwując napotykaną po drodze rzeczywistość, której czasami stawał się częścią, bo poza Polską mieszkał też w Wielkiej Brytanii, Chinach i Omanie. Swoimi wrażeniami dzieli się w artykułach, przygotowując wystawy fotograficzne i pokazy multimedialne, oraz w książkach – przetłumaczył na język polski myśli jednego z hinduskich awatarów, w którego aśramie spędził kilka tygodni („Sai Baba, rozważania na każdy dzień roku”), a w 2013 ukazała się jego książka, poświęcona Państwu Środka – „Chiny od góry do dołu”. W Omanie autor spędził ponad 1001 dni i nocy, dlatego „W cieniu minaretów” znajdziemy – zupełnie jak w baśniach Szeherazady – opowieść splecioną z wielu wątków. Przeczytamy o flakonie perfum, które kosztują więcej niż samochód i wielbłądach droższych od żon. Złożymy ofiarę ze zwierząt, staniemy na najwyższej górze w Omanie i zejdziemy do wioski w głębokim kanionie. Na pustyni złośliwe dżiny będą płacić figle, ale prorok Sulejman dopilnuje, żeby inne służyły ludziom pomocą. Przy okazji dowiemy się, że ów Sulejman to znany i nam król Salomon, bo wyrastamy przecież z tego samego, biblijnego pnia. Dlatego poznamy także przedślubne perypetie... Jezusa, bo na cześć owego proroka islamu takie imię nosi do dziś wielu muzułmanów. Pojedziemy na pogranicze z Jemenem, skąd królowa Saby wiozła Salomonowi kadzidło, poznamy Arabów, którzy rwali na strzępy polski opłatek oraz takich, którzy z radością się nim łamali, zapraszając potem autora na wspólne modły do meczetów, które w Omanie potrafią latać niczym dywany. Co jeszcze wyniknie z owego spotkania zachodniego wędrowcy z Orientem, bo Oman jest w książce pretekstem także do szerszych rozważań? Czy naprawdę tak bardzo różnimy się od muzułmanów, nawet tak konserwatywnych, jak omańscy ibadyci? Niektórzy z nich za haram, czyli zakazane, uważają nie tylko słuchanie muzyki, ale nawet noszenie okularów przeciwsłonecznych. Może jednak różnica między nami jest cienka, jak ludzki włos, co przyznał chrześcijański władca Etiopii, dając schronienie wysłannikom Proroka Mahometa? Posłuchajcie tej barwnej, napisanej ze swadą i humorem opowieści...



WIDOK NA GRAN VÍA Z CÍRCULO DE BELLAS ARTES – CENTRUM KULTURY W MADRYCIE

ŻYCIE JAK W MADRYCIE

CZYLI MIŁOŚĆ OD PIERWSZEGO ZAMIESZKANIA

NIGDY NIE ROZUMIAŁAM TYCH WSZYSTKICH HISTORII O MIŁOŚCI, KTÓRYMI RACZYLI MNIE PRODUCENCI ROMANTYCZNYCH FILMÓW CZY CKLIWYCH KSIĄŻEK. BYŁAM TEŻ CAŁKOWICIE PRZEKONANA, ŻE TAKIEGO UCZUCIA NIGDY NIE SPOTKAM, ŻE TA CAŁA „WIELKA MIŁOŚĆ”, O KTÓREJ WSZYSCY MÓWIĄ, NIGDY MI SIĘ NIE PRZYDARZY. TERAZ SAMĄ ŚMIEJĘ SIĘ Z TEGO, BO PRZYSZEDŁ CZAS I NA MNIE – ZAKOCHAŁAM SIĘ BEZ PAMIĘCI. Z WZAJEMNOŚCIĄ. I JUŻ OD DŁUŻSZEGO CZASU JESTEM W SZCZĘŚLIWYM ZWIĄZKU. Z MADRYTEM.

W MADRYCIE ŻYJE SIĘ ŁATWO.

Nie dlatego, że transport publiczny jest świetnie zorganizowany, czy dlatego, że zwykle zamawiając coś do picia w barze, dostaje się gratis taką ilość jedzenia, że można swobodnie ominąć kolację. Nawet nie dlatego, że pogoda jest niesamowita i ludzie bardzo przyjaźni. Według mnie, głównym powodem jest to, że bardzo łatwo i szybko można poczuć się tu jak w domu. Od początku mojego pobytu w Madrycie czułam się tak, jakbym mieszkała w nim całe życie. Nigdy, ani przez moment, nie zaznałam uczucia obcości. Cały czas zadaję sobie pytanie, jakim cudem jest to możliwe,



MAGDALENA FRAJ

skoro stolica Hiszpanii jest trzecim co do wielkości miastem Unii Europejskiej. Na co dzień jednak nie odczuwa się tego, a przynajmniej ja tego nie odczuwam. Madryt nie przytłacza. Jest przyjazny i dla swoich mieszkańców, i dla turystów. Mówi się, że kochanie to także umiejętność rozstania, ja jednak z Madrytem rozstania sobie nie wyobrażam.

ŻYJE SIĘ TEŻ O WIELE INACZEJ.

Wstaje się trochę później, a kolację jada najwcześniej o godz. 22. Cisza nocna zwykle zaczyna się około 24, ale z doświadczenia wiem, że nie zwraca się



GRAN VÍA, GŁÓWNA ULICA STOLICY; NA PIERWSZYM PLANIE BUDYNEK EDIFICIO METRÓPOLIS



PALACIO REAL DE MADRID, PAŁAC KRÓLEWSKI ZBUDOWANY W XVIII W. PRZEZ FILIPA V BURBONA

na nią uwagi. Na imprezy nie wychodzi się przed północą (większość dyskotek drzwi otwiera dopiero około 1), ale za to nie kończą się one wcześniej niż o 6 rano. Nocne spacery po Madrycie nikogo nie dziwią, nie brakuje ludzi, co sprzyja poczuciu bezpieczeństwa. To miasto nigdy nie śpi. Można powiedzieć, że stolica Hiszpanii to taki europejski Nowy Jork. W Madrycie także nie sposób się nudzić. Każdy znajdzie coś dla siebie. Miłośnicy sztuki nie będą chcieli wyjść z Muzeum Prado czy Muzeum Królowej Zofii. Gdy jednak zakończą podziwianie obrazów Picassa czy Velázqueza, mogą odpocząć w 120-hektarowym parku Retiro, który zwali z nóg każdego. Pora kolacji sprawi wszystkim nie lada problemy, bo przy ofercie kulinarnej, jaką proponuje Madryt, nie sposób poprzestać na jednej restauracji. Można zjeść dobrze i tanio, jeśli oczywiście wiemy, gdzie szukać.

MADRYTCZYCY SĄ ZAWSZE UŚMIECHNIĘCI i gotowi do pomocy, cieszą się życiem. Mają też jednak swoje wady. Warto wiedzieć, że umawiając się na daną godzinę, na

miejscu zjawiają się zwykle 30 minut później. Na uczelniach (przynajmniej na mojej) nie istnieje pojęcie kwadransa akademickiego. Początkowo dziwiło mnie, że na niektórych profesorów musiałam czekać nawet 40 minut. Na uczelniach także panują inne zwyczaje niż u nas. Gdy pierwszego dnia zwróciłam się do jednego z wykładowców „panie profesorze”, usłyszałam w odpowiedzi „mów mi Pedro”. Myślałam, że to żart, ale w Hiszpanii do większości profesorów mówi się po imieniu – nawet do tych, którzy mają dwa doktoraty Harvardu i niezliczone tytuły naukowe przed nazwiskiem. Na zajęciach podczas dyskusji, obojętnie na jaki temat, już nie dziwi mnie, gdy któryś z moich kolegów mówi wykładowcy „co za głupoty opowiadasz, to wcale nie tak” (żeby nie tłumaczyć całkiem dokładnie).

Mieszkańcy stolicy podchodzą do wszystkiego z dystansem. Są jednak kwestie, których lepiej nie poruszać. Jak wszędzie, również w Hiszpanii ludzi dzieli polityka. Słowo „Katalonia” budzi takie kontrowersje, że niejeden Hiszpan wyszedł z baru z podbitym okiem, gdy wdał się w dyskusję na ten te-



RETIRO, NAJBARDZIEJ POPULARNY I NAJŁADNIEJSZY PARK W MIEŚCIE

ZDJĘCIA MAGDALENA FRAJ

mat. W wiadomościach także nie ma dnia, by nie mówiło się o możliwości uzyskania niepodległości przez Katalończyków. Hiszpania to kraj, w którym znajduje się 17 wspólnot autonomicznych. Dla Hiszpanów jednak wspólnoty autonomiczne to nie tylko podział administracyjny, to coś więcej. Tak naprawdę mieszkańcy autonomicznych regionów mówią, że czują się Katalończykami, Madrytczykami czy Andaluzjczykami, a nie Hiszpanami. Bardzo łatwo zresztą pochodzenie rozpoznać po akcencie. Najbardziej „poprawnym” językiem hiszpańskim, bez naleciałości, posługują się właśnie mieszkańcy Madrytu. Tych z Katalonii czy Kraju Basków nie da się zrozumieć, w każdym razie ja nie potrafię. Andaluzjczycy „zjadają” znaczne części wyrazów, a w Galicji z kolei mówią tak, że wydaje się, że są smutni. To z powodu akcentu, jakim się posługują. Elementem wspólnym pozostaje tylko to, że niezależnie od dialektu wszyscy mówią głośno, niemal krzycząc. Na początku pobytu w Hiszpanii, po godzinie spędzonej z rodowitymi Hiszpanami, miałam wrażenie, że pęknie mi głowa. Każdy ma coś do powiedzenia, więc żeby zostać usłyszczanym, należy po prostu przekrzyczeć resztę. Po tygodniu mieszkania w Madrycie sama zaczęłam mówić o wiele głośniej.

KOBIETOM CODZIENNE SPRAWY UŁATWIA... KOLOR WŁOSÓW. Hiszpanie ciekawie postrzegają kolory – dla nich każdy, kto nie jest czarny, to blondyn lub blondynka. Według mnie jestem brunetką, ale zdaniem moich hiszpańskich znajomych – nie jest to zgodne z prawdą.



PAELLA TO TYPOWA POTRAWA HISZPAŃSKA I MA WIELE ODMIAN

Blond bardziej rzuca się w oczy, to coś egzotycznego i z doświadczenia wiem, że w codziennych drobnych sprawach to naprawdę pomaga.

Wcześniej nierzadko spotykałam się z powiedzeniem „życie jak w Madrycie”. Wydawało mi się, że określa ono życie dostatnie, pozbawione trosk i zmartwień, lecz nie sądziłam, że w Madrycie naprawdę tak właśnie się żyje. Tutaj na zmartwienia nie ma czasu, a nawet jeśli mamy ich pod dostatkiem, to przykre sprawy odkłada się na jutro. Mañana – na później, na jutro odkłada się także wszystkie uciążliwe obowiązki. Żyje się chwilą. Hiszpanie sztukę cieszenia się życiem opanowali do perfekcji. Jednak by w pełni zrozumieć znaczenie tego frazeologizmu, trzeba bardziej się z Madrytem zapoznać i zaprzyjaźnić. Lub zakochać się w tym mieście, jak stało się to w moim przypadku.

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

POD PATRONATEM MAGAZYNU *LADY'S CLUB*

KWINTESENCJA MISTRZOWSKICH PAZNOKKI

JAK NAS POINFORMOWAŁA EWA ŻABIŃSKA-LUBOWIECKA, WŁAŚCIELKA ATELIER URODY VELLP W KATOWICACH, ORGANIZOWANE OD WIELU LAT OGÓLNOPOLSKIE MISTRZOSTWA STYLIZACJI PAZNOKKI FANTASMAGORIE W SOSNOWCU PRZEKSZTAŁCĄ SIĘ W TYM ROKU W MISTRZOSTWA O RANDZE ŚWIATOWEJ – NAILPRO POLAND (21-22 LISTOPADA 2015).

NAILPRO to święto jedyne w swoim rodzaju. Kwintesencja mistrzowskich paznokci w najwyższym, artystycznym wydaniu. To mistrzostwa z 30-letnią tradycją, posiadające misję i przesłanie. NAILPRO wywodzi się ze Stanów Zjednoczonych, a ich dyrektorem generalnym jest Jewell Cunningham, zdobywczyni 27 pierwszych miejsc, dwóch drugich i jednego trzeciego w mistrzostwach świata paznokci i champion USA. Dzięki współpracy z Viktorią Kłopotową, wieloletnią partnerką NAILPRO, możliwa jest organizacja tego wyjątkowego branżowego wydarzenia w Polsce. W pierwszej edycji NAILPRO w Polsce w jury głównym zasiadą 3 sędziowie z USA, Ukrainy, Polski (Natalia Sielawa), a w jury kwalifikacyjnym 6 sędziów z Polski (Katarzyna Wolny, Joanna Bandurska, Lena Kurach, Dorota Zawisza, Magdalena Żuk, Aleksandra John-Gołąb). Prawidłowy przebieg mistrzostw nadzorować będzie Viktoria Kłopotowa, dyrektor NAILPRO na Europę Wschodnią i Środkową. Mistrzostwa przeznaczone są dla wszystkich pasjonatów paznokciowego szaleństwa. Po raz pierwszy w Polsce



dzięki NAILPRO odbędą się zawody z podziałem na weteranów i początkujących. Będzie to rzeczysty podział na akryl i żel. Na NAILPRO zmierzą się zespoły, jak również odbędą konkurencje indywidualne, w których styliści będą wykonywać stylizację na swoich paznokciach. Specjalnie dla polskich stylistów zorganizowany został cykl szkoleń przygotowujących do mistrzostw, prowadzony m.in. przez Viktorię Kłopotową, w Gdańsku, Gorzowie Wielkopolskim, Warszawie i Katowicach. Na uczestników mistrzostw czekają wspaniałe nagrody rzeczowe, pieniężne, puchary i niezapomniane wrażenia. Pierwsze w Polsce Światowe Mistrzostwa NAILPRO odbędą się podczas XV Jubileuszowego Festiwalu Hair Fair i Beauty Fair 21-22 listopada 2015 roku w Hali Expo Silesia w Sosnowcu. Więcej informacji na fanpage'u mistrzostw na Facebooku oraz na stronach internetowych www.nailprocompetitions.com i www.nailpro-ee.com. Gościem specjalnym NAILPRO POLAND 2015 będzie Pisut Musanong, wielokrotny mistrz świata Nail Art.



WSPOMNIENIA Z EGZOTYCZNYCH PODRÓŻY (1)

DOMINIKANA

TEKST I ZDJĘCIA **EWA PARNAS**, SPECJALISTA DS. EGZOTYKI



Dominikana, a w zasadzie Bawaro Beach na słynnym wybrzeżu Punta Cana, od lat zdobywa czołowe miejsca w rankingach na najlepsze plaże świata. Gdy pierwszy raz stanęłam na tej słynnej plaży, zrozumiałam dlaczego. Ciągnie się kilometrami, jest szeroka, o białym i miękkim jak mąka piasku, łagodnie opada do morza. Jednak największego uroku dodają jej niezliczone palmy kokosowe, które ją otaczają, a w zasadzie „kładą się” na piasku, tworząc pocztówkowy krajobraz. Czy może być lepsze miejsce na leniwe, bez troskie wakacje?

Przy tej przepięknej plaży ulokowały się ogromne hotelowe resorty światowych sieci, które są w stanie zaspokoić najbardziej wyszukane gusta. Mimo że hotele liczą nawet tysiąc pokoi, na szczęście mają niską zabudowę, która wtapia się w palmowe gaje, co pozwala zachować karaibski klimat.

Niektórzy twierdzą, że Dominikana to tylko plaża i komercja, i że nie ma tam nic ciekawego do zobaczenia. Takie teorie głoszą przeważnie osoby, które nigdy nie odwiedziły tego pięknego kraju. Nie zgadzam się z takimi opiniami. Wyjechałam zaledwie parę kilometrów poza Punta Cana i już byłam w zupełnie innym świecie – na prawdziwej karaibskiej wyspie. W małych wioskach zobaczyłam autentyczne, leniwe płynące życie lokalsów, nieskażone masową turystyką, stragany z suszonym mięsem i owocami oraz dzieci jeżdżące na osiołkach. Odwiedziłam też stolicę Santo Domingo, najstarsze miasto z europejskim rodowodem w obu Amerykach. Przepiękna kolonialna starówka, wpi-



SKLEP Z SUSZONYM MIĘSEM

sana na listę UNESCO, ze słynną ulicą El Conde, skłoniła mnie, by przenocować w lokalnym hoteliku i chłonąć klimat tego miejsca. Bo oprócz ciekawych kolonialnych budowli i portu, najbardziej urzekła mnie właśnie atmosfera. Włóczę się po mieście, podglądałam życie mieszkańców, które toczy się na ulicach: bawiące się dzieci, dziadków grających w domino, a wieczorem ludzi wychodzących przed domy ze swoimi instrumentami, grających, śpiewających i tańczących *merengue*. Wieczór zakończyłam w pubie, kibicując reprezentacji Dominikany w baseballowym starciu. To sport narodowy, więc było głośno, wesoło, z mnóstwem emocji.

Kolejnego dnia rano odwiedziłam jeszcze trzy tajemnicze groty skalne Los Tres Ojos, znajdujące się na terenie miasta, i udałam się w stronę Altos de Chavón, miasteczka zbudowanego z koralowca przez lokalnego przedsiębiorcę na wzór śródziemnomorski w latach 70. Stamtąd rozpościera się piękny widok na rzekę Rio Chavon i pola golfowe, które mają świetną renomę wśród miłośników tego sportu.

Półwysep Samana, gdzie można obserwować wieloryby, wspaniały wodospad El Limon, jaskinie Indian Taino, Park Los Haitises z lasem namorzynowym – to inne atrakcje Dominikany. Czyż nie wystarczy ich na 2-tygodniowe wakacje? Dominikana to raj dla plażowiczów, ale jak widać – zapalony podróżnik też znajdzie tam coś dla siebie. Można zatem połączyć wypoczynek w luksusowym hotelu z poznaniem autentycznych wartości kraju. I właśnie Dominikana jest tego idealnym przykładem.

EGZOTYKA TO NASZA SPECJALNOŚĆ!

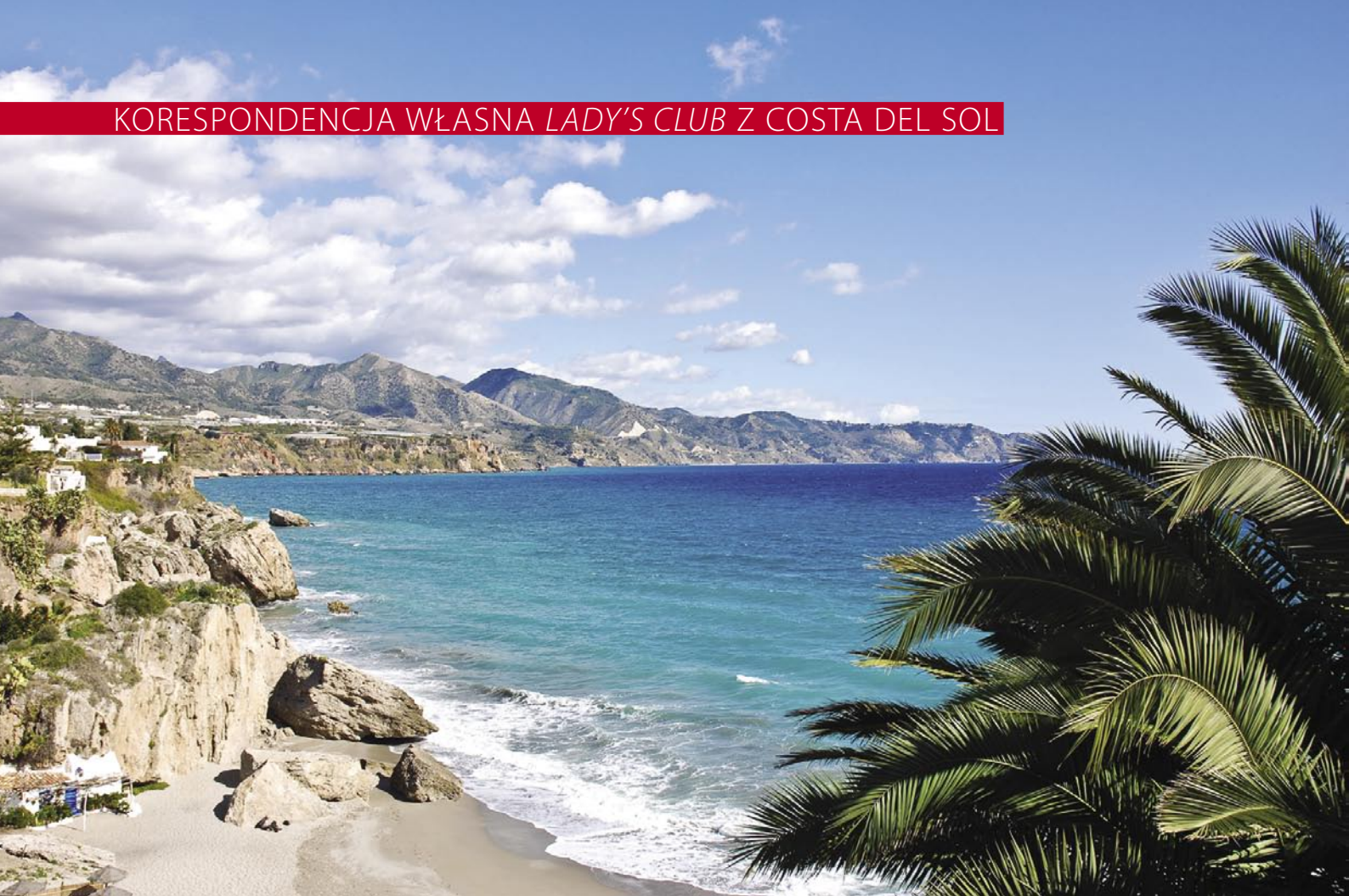
BIURO PODRÓŻY

GAP TRAVEL

GAP TRAVEL BIURO PODRÓŻY
PLAC WOJSKA POLSKIEGO 15
BIELSKO-BIAŁA
WWW.GAPTRAVEL.PL
e-mail: GAPTRAVEL@GAPTRAVEL.PL
INFOLINIA 33 816 41 41



ALTOS DE CHAVÓN



WIDOK NA COSTA DEL SOL

ZŁOTY PIASEK

CORAZ WIĘCEJ OSÓB DECYDUJE SIĘ NA WAKACJE W NIETYPOWYCH TERMINACH. DOŁĄCZYŁAM DO TEGO MODELU WYPOCZYNKU, CHOĆ PEŁNA OBAW. TERMIN WYJAZDU NA COSTA DEL SOL OKAZAŁ SIĘ STRZAŁEM W DZIESIĄTKĘ. POMIJAJĄC KORZYŚĆ MATERIALNĄ (DUŻO NIŻSZE CENY), TEMPERATURA BYŁA IDEALNA – PORANKI RZEŚKIE, 17-19 ST., A POTEM CIEPŁO, KTÓRE OKOŁO GODZ. 16 OSIĄGAŁO 26-28 ST. C. IDEALNA POGODA DO ZWIEDZANIA, PLAŻOWANIA I PŁYWANIA.

Płaże puste, restauracje i zabytki nie wymagały czekania w kolejkach. Wynajęliśmy piękne mieszkanie na strzeżonym osiedlu w Benahavis w Andaluzji, niedaleko stolicy regionu, Marbelli. Wynajęliśmy też samochód, żeby zwiedzić mnóstwo ciekawych miejsc. Dwa dni



MAGOTY GIBALTARSKIE TO JEDYNA ŻYJĄCA W STANIE WOLNYM POPULACJA MAŁP W EUROPIE

po przyjeździe usłyszeliśmy polską mowę. Okazało się, że rodzina lekarzy kupiła w osiedlu mieszkanie i co roku odwiedza Wybrzeże Słońca jesienią. Nasi rodacy twierdzą, że każda pora jest tu dobra do odpoczynku, tylko w grudniu i styczniu jest deszczowo.

Costa del Sol, zwane żartobliwie Costa del Golf, roi się od pól golfowych, a wzdłuż dróg stoją stragany nie z owocami, lecz... piłkami golfowymi. Gracze wychodzą z kijami już o świcie, najwcześniej o 8.30.

Każde miasteczko na wybrzeżu jest godne uwagi. Zaczęliśmy od wyprawy na Gibraltar. Kolejną wjechaliśmy na szczyt Skały. Wszystkie przewodniki informują o grasujących małpkach, ale nie spodziewałam się, że jest ich tak dużo. Doskonale wiedzą, że są atrakcją turystyczną. Na naszych oczach ich ofiarą padł ojciec niemieckiej rodziny. Małpa wyrwała mu plecak, z wprawą otworzyła zamki i wygrzebała zawartość. Dopiero gdy przetrząsnęła przegródki i nie znalazła nic do jedzenia, porzuciła sfatygowany ple-

cak. Małpki są wszędzie. Gdy widzą nadjeżdżający wagonik, natychmiast zlatują się i obsiadają barierki i schody. Są to magoty, które w XVII w. zostały przywiezione z Maroka. Lokalne władze bardzo o nie dbają. Krąży legenda, że gdyby zniknęły, Wielka Brytania utraci dominację nad Gibraltarem, którą sprawuje od XVIII w. Widok ze Skały jest fantastyczny. Uznaje się ją za jeden z legendarnych słupów Heraklesa, drugi – Jebel Musa – jest widoczny po przeciwnej stronie, w Maroku. Na szczycie Skały można obejrzeć kilka ciekawostek, głównie przyrodniczych. Niewątpliwie najpiękniejsza jest Jaskinia św. Michała, wypełniona stalaktytami. Dzięki akustyce jest wykorzystywana jako sala koncertowa. A w mieście nie można ominąć Europa Point, najdalej wysuniętego na południe skrawka Europy. W 2013 r., dzięki staraniom władz polskich, stanął tu pomnik poświęcony gen. Władysławowi Sikorskiemu i innym oficerom, którzy zginęli w katastrofie lotniczej w Gibraltarze w 1943 r. Wjeżdżając do miasta, trzeba przejechać lub przejść przez czynny pas lotniczy, który jest zamykany dla ruchu podczas startu i lądowań samolotów.

Nieco dalej od Gibraltaru znajduje się Tarifa. To najbliższe położone skrawek lądu europejskiego w stosunku do Afryki. Obydwa lądy dzieli ledwie 15 km i można się udać na fajną wycieczkę promem. Na plaży Tarify jest złoty piasek. Dzieci, które pluskały się



PŁACZĄCA MADONNA – RZĘBNA CZĘSTO WYSTĘPUJĄCA W TAKIEJ ZAPŁAKANEJ POSTACI W KOŚCIOŁACH

w morzu, a potem bawiły w piasku, mienia się złotem od przyklejonych do ciała i włosów ziarenek. W Tarifie można sobie wybrać miejsce kąpieli: Morze Śródziemne lub Ocean Atlantycki. Dzieli je 30-metrowy pas chodnika. Na falach oceanu, niezależnie od pory roku, można spotkać tabuny surferów i kitesurferów. Dzieci mają zresztą lekcje wf na deskach.

Costa del Sol to również piękne, wysokie góry Sierra Nevada. Udajemy się wysoko do jednego z charakterystycznych białych miasteczek – Rondy. Droga przez ponad 50 km pnie się serpentyną w górę. Widoki zapierają dech w piersiach. Miasteczko do ostatniej chwili jest niewidoczne zza szczytów. Architektura jest charakterystyczna, z silnymi wpływami arab-

skimi. To miasto powstało w czasach rzymskich. Obecnie jest podzielone na dwie części przez potężny kanion el Tajo. Powstał nad nim Nowy Most – jeden z najczęściej fotografowanych obiektów w Hiszpanii. W Rondzie jest też wiele sklepików miejscowych rzemieślników z wyrobami ze skóry, odzieżą i miejscowymi specjami. Charakterystyczne są ciastka i słodycze z migdałów, gęsto pudrowane cukrem albo szynki z udźców baranich. W sklepach wiszą wędzone nogi w olbrzymich, niepokojących wręcz ilościach.

Jeśli chodzi o jedzenie, na pewno warto skosztować grillowanych sardynek lub tapas w różnych odmianach. Dla turystów robiących sobie śniadania w domu istnieje olbrzymia sieć marketów. Oczywiście najważniejszym, najsmaczniejszym winem jest malaga. Wybrzeże słynie też z walk byków. W każdym miasteczku jest arena. Zwiedziliśmy jedno z muzeów w Esteponie. Można tam obejrzeć zdjęcia poturbowanych torreadorów i uszy wyrwane pokonanym bykom. Poprzestaliśmy na tej jednej arenie. Jeśli ktoś będzie się zastanawiał, co jeszcze warto zobaczyć, polecam jaskinię stalaktytów w mieście Nerja. Tego nie da się opisać – ten cud natury trzeba zobaczyć. Zdecydowanie zachęcam!

BEATA
ZNAMIROWSKA-SOCZAWA
ZDJĘCIA ANNA SOCZAWA



ATRAKCYJAMI ANDALUZJI SĄ MIASTECZKO RONDA I WĄWÓZ EL TAJÓ

KORZENIE, BYLINY I BULWY

JAKIE WARZYWA JEŚĆ ZIMĄ? SUPERMARKETY I SKLEPY OSIEDLOWE OFERUJĄ PRZECZ CAŁY ROK CUKINIĘ, POMIDORY, TRUSKAWKI, NAWET SZPARAGI. NIEWIELE MAJĄ ONE WSPÓLNEGO Z SEZONOWOŚCIĄ, Z NATURALNIE HODOWANYMI W POLSCE PRODUKTAMI. NIE WSZYSTKIE WIĘC SĄ DOBRYM ŹRÓDŁEM WITAMIN I MINERAŁÓW. NIEKTÓRYCH POWINNIŚMY SIĘ WYSTRZEGAĆ. PRZYWOŻONE SĄ Z CAŁEGO ŚWIATA, UPRAWIANE NA „PROCHACH”, UTRWALANE KONSERWANTAMI... ICH WARTOŚCI ODŻYWCZE I SMAK POZOSTAWIAJĄ WIELE DO ŻYCZENIA. A PRZECIEŻ W KRAJOWYCH PRZECHOWALNIACH MAGAZYNUJE SIĘ WIELE WARZYW I OWOCÓW, PO KTÓRE WARTO SIĘGAĆ ZAWSZE. CHODZI O POLSKIE WARZYWA KORZENNE, ZIEMIANKI, JABŁKA... JUŻ NASZE BABCI I MAMY ROBIŁY Z NICH SOLIDNE ZIMOWE ZAPASY.

KOKTAJL Z JARMUŻU
I BRZOSKWINI



BARTOSZ GADZINA

O tej porze nie brakuje też świeżych produktów: **kalafiorów** i **brokułów**, coraz bardziej popularnej **dyni**, **zimowego szpinaku** i roślin kapustnych. **Kapusty biała** i **czerwona**, **brukselka** i doceniany od niedawna **jarmuż** są świetnym źródłem witamin C i E, żelaza i magnezu. Lekceważoną przez wielu kapustę można przygotować na wiele sposobów. Od prostej surówki, poprzez kiszoną, zasmażaną czy w postaci pesto lub placków. Jest świetnym dodatkiem do potraw mięsnych i głównym składnikiem gołąbków. Można z niej przyrządzić dużo więcej potraw lub dodatków, zaskakując podniebienia smakoszy. Kolejnym warzywem z zimowych przechowalni jest **marchew**. Tej reklamować nie trzeba. Surowa, gotowana, smażona czy w piklach – można ją przyrządzić na tak wiele sposobów, że nigdy się nie znudzi. W jadalospisie nie może też zabraknąć korzenia **pietruszki** czy **pasternaku**. Rzadko używane są jako warzywa same w sobie, a szkoda. Mamy ogromne pole do popisu. Jednym z moich ulubionych przepisów jest krem z pieczonych korzeni pietruszki, z odrobiną miodu i wanilii. Karmelizowana pietruszka jest także świetnym dodatkiem do każdego mięsa. Cienko pokrojone plasterki pietruszki i marchwi, zanurzone w syropie i wysuszone w piekarniku, mogą być również świetną alternatywą dla chipsów.

JARMUŻ ZADOMOWIŁ SIĘ
W POLSKIEJ KUCHNI





ZIEMNIANKI PIECZONE Z CEBULKĄ I PIETRUSZKĄ

Nie wolno nam zapomnieć również o **buraku** i korzeniu seler. Ten pierwszy nadaje się do kiszenia, marynowania, na zupę. Rewelacyjnie smakuje upieczony w soli. **Seler** pasuje nie tylko do rosółu. Krem z selera z dodatkiem sera smakuje wyśmienicie, a purée selerowe z dodatkiem wanilii będzie pasowało do niejednego mięsa. Moim ulubionym selerem jest ten w wersji na surowo, z odrobiną musztardy (najlepiej ziarnistej), majonezu i soku z cytryny. Serwuję też pierogi z selerem i owczym serem, zaskakując nimi niejednego znawcę pierogów.

ZIEMNIACZANY FONDANT (DODATEK DO DAŃ)

- 4 ŚREDNIEJ WIELKOŚCI ZIEMNIANKI
- 50-70 G MASŁA
- 1 GAŁĄZKA TYMIANKU
- 1 GAŁĄZKA ROZMARYNU
- 1 ZĄBEK CZOSNKU
- SÓL MORSKA

Ziemniaki obieramy i dokładnie myjemy. Z dwóch stron, równolegle, obcinamy końce na płasko. Płytki, zimny rondel smarujemy masłem, układamy ziemniaki, dodajemy pozostałe składniki razem z resztą masła. Delikatnie solimy i podlewamy zimną wodą do połowy wysokości ziemniaków. Doprowadzamy do wrzenia i delikatnie gotujemy, aż woda wyparuje, a ziemniaki złapią złoty kolor. Następnie obracamy i smażymy jeszcze 2 min., pod czym zestawiamy z ognia i odstawiamy na 10-15 min. Świetnie pasują do pieczonej kaczki lub wołowiny.



BURAK CZERWONY JEST WARZYWEM PEŁNYM SKARBÓW

GRATIN DAUPHINOIS (ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA Z SEREM)

- 1 KG MĄCZNYCH ZIEMNIANKÓW
- 250 ML ŚMIETANY 30%
- 250 ML MLEKA
- 2 ZĄBKI CZOSNKU
- 2-3 GAŁĄZKI TYMIANKU
- 1 SZALOTKA
- 80 G SERA GRUYÈRE, STARTEGO
- MASŁO
- SÓL, PIEPRZ, GAŁKA MUSZKATOŁOWA



Ziemniaki dokładnie obieramy, myjemy i kroimy w cienkie 2-3-milimetrowe plastry. Odkładamy na papierowy ręcznik lub ścierkę, by zebrać nadmiar wody. Mleko i śmietanę doprowadzamy do wrzenia wraz z tymiankiem, szalotką i czosnkiem. Zdejmujemy z gazu i pozostawiamy na kilka minut tak, by płyn przeszedł smakiem składników. Żaroodporne naczynie lub brytfannę smarujemy masłem, układamy plastry ziemniaków, żeby zachodziły jeden na drugi. Prószyjemy solą i pieprzem i układamy po przekątnej kolejną warstwę, ponownie soląc i pieprząc. Powtarzamy aż do wykorzystania wszystkich ziemniaków. Mleko ze śmietaną cedzimy przez sito, dodajemy odrobinę tartą gałkę muszkatołową i zalewamy ziemniaki. Sypujemy z wierzchu serem gruyère i wkładamy do rozgrzanego do 160 st. C piekarnika na około godzinę. Możemy też każdą warstwę ziemniaków przesypywać serem, jeśli chcemy bardziej serową zapiekankę. Zapiekankę serwować od razu, na gorąco, lub zostawić do ostygnięcia i odgrzać do obiadu. Nadaje się prawie do każdego mięsa lub jako danie postne.

Zimowymi rarytasami powinny stać się także **czarna rzepa**, **skorzonera** (zwana czarnym korzeniem), **topinambur** i zapomniana przez wielu **brukiew**. Każde z nich, przyrządzone w odpowiedni sposób, zadowoli niejedno podniebienie. Ich specyficzny smak można śmiało wykorzystać w domowej kuchni i na pewno będą zdrowsze od importowanych warzyw.

Królem zimowej kuchni jest na pewno **ziemniak**. Przyrządzić z niego można prawie wszystko. Tarty, placki ziemniaczane, zapiekanki, zupy, pierogi, sałatki. Wielu z nas nie wyobraża sobie obiadu bez purée, pieczonych krążków czy frytek. Ziemniak jest przykładem niezwykle wszechstronnego wykorzystania. Na świecie rosną tysiące odmian kartofli i chociaż do naszego kraju trafiły późno, zysały dzięki swoim walorom i coraz częściej goszczą na stołach, zastępując popularną dotąd kaszę. Był czas, że Polska słynęła jako największy producent ziemniaków na świecie. Wykorzystywaliśmy je nie tylko kulinarnie, lecz również na paszę dla zwierząt i surowiec do wytwarzania krochmalu i spirytusu. Dziś ziemniak traci, coraz częściej odstawiany jest przez młodych, którzy uznają go jedynie w postaci frytek i chipsów. Nie zapominajmy więc o nim, tym bardziej, że jest stosunkowo niskokaloryczny. Poza tym stanowi źródło skrobi, błonnika, witamin C i B, potasu i białka, które tylko nieznacznie ustępuje białku jaja kurzego.



Autor jest kucharzem, właścicielem Beksien Restauracji ze zdrową żywnością przy ul. Piwowskiej 4 w Bielsku-Białej

KUCHARZE WSPIERAJĄ WIELKĄ INICJATYWĘ SCENA INTEGRACJI

POMAGAJĄ DZIENNIKARZ SPORTOWY PRZEMYSŁAW BABIARZ, Z WYKSZTAŁCENIA TEATROLOG, DZIENNIKARZ MUZYCZNY KORNELIUSZ PACUDA, ANNA GUZIK, AKTORKA TEATRU POLSKIEGO W BIELSKU-BIAŁEJ I GWIAZDA TELEWIZYJNA, PISARKA MARTA FOX, PROF. ANDRZEJ LINERT Z UJ, HISTORYK TEATRU I AUTOR KSIĄŻEK O JEGO DZIEJACH. DO 2018 R. W ZRUJNOWANEJ BRAKARNI DAWNYCH ZAKŁADÓW WŁÓKIENNICZYCH MA POWSTAĆ TEATR INTEGRACJI SPOŁECZNEJ. NA REWITALIZACJĘ OPUSZCZONEGO BUDYNKU PRZY UL. SEMPOŁOWSKIEJ 13 W BIELSKU-BIAŁEJ POTRZEBA 1 MLN 450 TYS. ZŁ! SAMO WYPOSAŻENIE TEATRU W SPRZĘT TECHNICZNY, MOBILNĄ WIDOWNIĘ, SCENĘ I GARDEROBY POCHŁONIE PONAD 800 TYS.

Po co komu w mieście drugi teatr? Na to pytanie odpowiadają inicjatorzy, wolontariusze Bielskiego Stowarzyszenia Artystycznego Teatr Grodzki: – Od 15 lat pracujemy z tymi, którzy zostali szczególnie dotknięci cierpieniem, biedą, brakiem perspektyw i społeczną izolacją. Motorem naszych działań była zawsze wiara w siłę sztuki, która potrafi zmieniać nawet najbardziej dramatyczne ludzkie scenariusze. Dla naszych aktorów – niepełnosprawnych fizycznie, intelektualnie, niesłyszących czy zmagających się z uzależnieniem – teatr jest często jedyną możliwością nowego życiowego startu. Grupy twórcze działające przy stowarzyszeniu mają w dorobku wiele wartościowych dokonań – ich widowiska i prace plastyczne były prezentowane w całej Polsce, a także podczas międzynarodowych imprez i festiwali w Wielkiej Brytanii, Holandii, Niemczech, Czechach, Grecji i na Słowacji. By dalej się rozwijać potrzebują swojego miejsca – własnej sceny.

Odzew, z jakim spotkała się misja Teatru Grodzkiego, budzi wzruszenie. Do akcji włączyli się także kucharze. – Koszty stworzenia teatru będą ogromne, lecz cel szczytny, dlatego stworzyłem plan „Sztuka dla Sztuki” i zachęcam kolegów kucharzy do udziału w jego realizacji – poinformował *Lady's Club* właściciel Restauracji Beksien przy ul. Piwowskiej 4 w Bielsku-Białej, Bartosz Gadzina, nasz stały felietonista gastronomiczny, mistrz kuchni. – Pomoc w spełnianiu



marzeń osób potrzebujących jest tym bardziej satysfakcjonująca, im bardziej się w nią angażujemy. Kucharze odczuwają podwójną satysfakcję: z działalności charytatywnej na taką skalę i spełniając swoje pasje, czyli gotując pyszne dania dla licznych gości. Żaden z nas nie pobiera ani złotówki za swoją pracę – podkreślił Bartosz.

Projekt „Sztuka dla Sztuki” był prosty. Bartosz Gadzina z zaproszonymi przez siebie kucharzami co dwa tygodnie, w czwartki, przez całe lato organizował kolacje degustacyjne w Restauracji Beksien. Cały dochód z czwartkowych wieczorów trafiał na konto Teatru Integracji Społecznej.

Zamysł każdego spotkania był inny. Mistrzowie patelni serwowali potrawy po polsku, beskidzku, śląsku, a tak-

że sushi i dania kuchni nowoczesnej. Zawsze na najwyższym poziomie, ze świeżych, sezonowych produktów. W ten sposób artyści kuchni pomagali niepełnosprawnym artystom scenicznemu. Teraz kolacje z cyklu „Sztuka dla Sztuki” wkraczają w końcową fazę. Dwie ostatnie w Restauracji Beksien przy ul. Piwowskiej 4 odbędą się 5 i 19 listopada. Wpierw gościem Bartosza Gadziny będzie szef kuchni i właściciel restauracji Staromiejska 13 w Katowicach, Marcin Czubak, uczestnik programu *Top Chef*, który gotował dla wielu międzynarodowych osobowości, a kolejnym – również finalistą programu *Top Chef*, właścicielem studia kulinarnego Spoon w Sosnowcu, Adrian Feliks. Każda kolacja będzie pokazem niebywałych zdolności

Beksien Bistro
www.beksienbistro.pl

Sztuka dla sztuki
Kucharze wspierają artystów

Co dwa tygodnie kolacja degustacyjna Bartosza Gadziny i jego gości

Pomagamy Stowarzyszeniu budować miejsce twórczości scenicznej i integracji osób niepełnosprawnych przekazując dochód z każdej kolacji

Zaczynamy 13 sierpnia godzina 19:00

CHEF: Marek Furczyk
Szeł kuchni w Punkt "G"astronomiczny Bistro&Bar w Pszczynie

7 DAŃ / 135 ZŁ OD OSOBY

Zapraszam.

Bartosz Gadzina

Rezerwacja obowiązkowa
Liczba miejsc ograniczona

Rezerwacje i szczegóły akcji pod nr
789 354 557

JEDEN Z PLAKATÓW, KTÓRE LATEM ZACHĘCAŁY DO UDZIAŁU W CZWARTKOWYCH KOLACJACH

zaproszonych do Beksien kucharzy. Każda będzie inna, a cel wciąż ten sam – zebranie jak największej kwoty na budowę teatru. Więcej informacji i rezerwacje pod numerem tel. **789 354 557**. Wszyscy kucharze, którzy brali udział w akcji (było ich 12) spotkają się jeszcze raz, 4 lutego 2016 roku, w Sali Redutowej Pod Orłem na wspólnej kolacji podsumowującej inicjatywę. – Cały dochód z niej także przełączemy na ten szczytny cel – podkreśla Bartosz Gadzina, zapraszając już teraz wszystkich smakoszy.



PROSIMY O WSPARCIE:

BIELSKIE STOWARZYSZENIE ARTYSTYCZNE TEATR GRODZKI

UL. SEMPOŁOWSKIEJ 13, 43-300 BIELSKO-BIAŁA

NR KONTA: GETIN BANK SA

70 1560 0013 2354 2123 4000 0007

WIĘCEJ INFORMACJI NA STRONIE WWW.TEATRGRDZKI.PL

REKLAMA

Czy wiesz co jesz?

dobry dietetyk

Poradnia Dobry Dietetyk
inż. Justyna Cieślca
tel. 502 662 337
Przychodnia Dagamed
al. Armii Krajowej 132, Bielsko-Biała
Centrum Medyczne Med-Koz & Mediko
ul. Lipowa 2, Kozy

- Terapia nadwagi i otyłości
- Pomoc w niedowadze
- Diety w chorobach
- Żywnienie dzieci i młodzieży
- Diety dla kobiet w ciąży
- Żywnienie w sporcie

Więcej informacji znajdziesz na: www.cieslica.dobrydietetyk.pl



NADCIĄGA ARMIA GRUBASKÓW

NOWELIZACJA USTAWY O BEZPIECZEŃSTWIE ŻYWNOSCI I ŻYWIENIA WESZŁA W ŻYCIE 1 WRZEŚNIA. ZGODNIE Z NIĄ OSOBY I FIRMY PROWADZĄCE SKLEPIKI SZKOLNE NIE MOGĄ SPRZEDAWAĆ DZIECIOM I MŁODZIEŻY ŚMIECIEWEGO JEDZENIA. NOWELA WPROWADZIŁA TEŻ WYMAGANIA DOTYCZĄCE JEDZENIA PODAWANEGO DZIECIOM W STOŁÓWKACH.

„Zrobiłam coś, z czego pewnie nie wszyscy będą zadowoleni. Ale zadbałam o to, żebyście w poważnym i dojrzałym wieku nie byli, mówiąc potocznie, grubaskami” – mówiła premier Ewa Kopacz w czasie rozpoczęcia roku szkolnego w Gdańsku.

Nowe przepisy zadziałały, owszem, ale tylko w niektórych szkołach. Słodczyce są tam w postaci ciasta domowej roboty, ciastek owsianych, napoju orkiszowego, bułki razowej z chudą wędliną, herbaty słodzonej stewią. Kanapki oczywiście tylko na ciemnym pieczywie, majonez zabroniony. Do tego dużo owoców. Problem w tym, że dzieci nie chcą tego jeść. W szkołach pojawili się dilerzy chipsów. Tymczasem gorliwy jak zawsze sanepid zaczął sprawdzać oświatę pod kątem dostosowania się do nowych przepisów żywieniowych. Po dwóch miesiącach okazało się, że ponad 70% skontrolowanych sklepików nie przestrzega zakazu sprzeda-



CZY BROKUŁY I JABŁKA ZASTĄPIĄ DROŻDŻÓWKI I CZEKOLADKI?

ży drożdżówek, batonów i chipsów, a właściciele 80% z nich zapowiedzieli zamknięcie interesu. Wtedy minister edukacji obiecała, że do szkolnych sklepików wrócą drożdżówki i że negocjuje z ministrem zdrowia powrót kawy dla dorosłych oraz możliwość używania soli do potraw. Szyderstwom po tej informacji nie było końca. Doszło do tego, że 15-letnia dziewczyna może legalnie kupić w aptece pigułkę „dzień po”, ale nie może kupić drożdżówki w szkole! Walka o zdrowe żywienie uczniów okazała się fikcją, dzieci zaczęły zamawiać do szkoły hamburgery z McDonald’sa i pizzę. Zniknąć miało wszystko to, co wpływa na nadwagę i otyłość, ale restrykcyjna i wąska lista produktów dopuszczonych do spożycia uderzyła w szkoły obuchem. Liczba wydawanych posiłków spadła o połowę, coraz mniej uczniów korzysta ze stołówek, bo takie obiady im nie smakują. Czyżby szybki koniec żywieniowej rewolucji? Już co czwarte polskie dziecko ma nadwagę lub otyłość. Zmiany są konieczne, bo polskie dzieci tyją najszybciej w Europie, lecz nie tędy droga. Niczego nie wskóramy metodą administracyjnych zakazów i nakazów.

REDAKCJA



WYMARZONY WIDOK, ALE DZIECI NIE CHCĄ JEŚĆ W STOŁÓWKACH

**Mówi JUSTYNA CIEŚLICA,
nasza dietetyczka:**

Gorzka prawda, faktycznie polskie dzieci tyją najszybciej w Europie. Nie mówi się o tym jednak zbyt dużo, temat się lekceważy, a rodzice ciągle mają nadzieję, że ich dzieci z tego „wyrosną”. Nie zdają sobie sprawy, że znaczną odpowiedzialność za ów stan ponoszą oni sami, a jeśli nawet wiedzą – wolą tego tematu nie poruszać. Z moich obserwacji w poradni dietetycznej wynika, że niewielu rodziców podejmuje odpowiednie kroki, by przeciwdziałać nadwadze czy otyłości swoich dzieci. Nawet kiedy wymaga tego ich zdrowie – nadal nic nie robią. Nadmierna masa ciała dzieci to nie tylko kwestia estetyczna, ale przede wszystkim duży problem zdrowotny. Jego konsekwencje odczuwamy za kilka lat. Część społeczeństwa będzie niezdolna do pracy w takim wymiarze, w jakim powinna, wystąpi większa zapadalność na choroby dietozależne, a co za tym idzie – zwiększone zostaną wydatki na służbę zdrowia. Konsekwencje odczuje całe społeczeństwo.

Odpowiedzialność za postępujący wzrost liczby dzieci z nadwagą i otyłością ponoszą głównie, jak wspomniałam, rodzice, ale także rodzina, szkoła, rówieśnicy i media (reklama chipsów, żelków, ciastek, słodkich napojów gazowanych!). W ostatnich latach nie udało się zatrzymać tempa przyrostu masy ciała dzieci. Otyłość to groźna choroba, epidemia naszych czasów. Jej efektem są cukrzyca, miażdżyca, zawały serca, nowotwory, depresje, dolegliwości stawów i wiele powikłań z związanych z tymi chorobami. Choć dzieci z rzadka cierpią z powodu nadmiernej masy ciała, to stanowią ogromną grupę ryzyka w przyszłości. Niebawem co drugie dziecko może być narażone na ryzyko poważnych problemów zdrowotnych. Nie dziwi więc, że państwo zdecydowało się na ingerencję i próbę narzucenia szkołom pewnych wymogów. Jest to jeden ze sposobów pokazania dzieciom (i rodzicom) zasad prawidłowego odżywiania, by uchronić je w przyszłości od przykrych skutków otyłości. Istotną kwestią w tej sprawie nie są jednak zakazy i grzywny, lecz edukacja. Powinniśmy skupiać się nie na kontrolowaniu i zabranianiu, ponieważ to, jak widać, przynosi efekty odwrotne od zamierzonych. Szkoły powinny przede wszystkim edukować w zakresie prawidłowego żywienia, planowania żywienia i wiedzy na temat żywności. Edukowane powinny być nie tylko dzieci, ale również, a może przede wszystkim, ich mamy i ojcowie. Głównym problemem nie jest masa ciała, lecz sposób, w jaki się odżywiamy. My, dorośli, rodzice, a także nasze pociechy. Nadwaga czy otyłość są skutkiem złych zachowań żywieniowych, niewłaściwego sposobu żywienia. I tutaj trzeba szukać rozwiązań. Słowa premier Ewy Kopacz o „grubaskach” były, być może, zbyt dosłowne i ostre, ale rozumiem celowość tego prze-



kazu. Miał on zwrócić uwagę rodziców i ich dzieci na znaczenie zdrowego, bezpiecznego odżywiania. Słone i słodkie przekąski, a także sławetne drożdżówki, zawierające zbyt wiele tłuszczu i zbyt mało błonnika, nie dostarczają dzieciom odpowiednich składników odżywczych, potrzebnych do prawidłowego rozwoju. To samo dotyczy również stołówek. Fala sprzeciwu, nieporozumień i błędów organizacyjnych może spowodować zahamowanie koniecznych zmian, a przecież są specjaliści, którzy mogliby pomóc personelowi szkolnemu i właścicielom sklepików we wprowadzeniu właściwego żywienia. Potrawy pozbawione soli, cukru i tłuszczu nikomu nie będą smakować. Kuchnia polska bazuje

na pierogach okraszonych cebulką z tłuszczem, kluskach na parze, naleśnikach na słodko, racuchach i schabowym smażonym w panierce. Trzeba czasu, żeby z nich zrezygnować na rzecz pełnowartościowych potraw, które mogą być równie



KANAPKA NA DRUGIE ŚNIADANIE NIE MOŻE ŁADOWAĆ W KOSZU

smaczne, co pożywne. Trochę inwencji, pracy, unormowania zaleceń i powinno być coraz lepiej. Jestem mimo wszystko dobrej myśli, choć wiem, że pojawili się w szkołach dilerzy słodkich bułek i chipsów. Ale tak jest zawsze: zakazany owoc smakuje lepiej. Przez pewien czas musi być zgoda na połowiczne rozwiązania. Musimy też wiedzieć, że jeśli dziecko zje porządną porcję w domu, a później w szkole – nie będzie myślało o słodkościach, zwłaszcza jeśli nie będą na widoku. Zmiany wymagają czasu, później należy ocenić ich skuteczność. Najważniejsza jest determinacja w dążeniu do poprawy zdrowia naszych dzieci i w tym celu należy podejmować kolejne kroki, choćby miały wywołać następną falę sprzeciwu i protestów.

Zacznijmy najpierw od własnego podwórka, czyli od domu, w którym dzieci nabierają nawyków żywieniowych.

Autorka jest inż. biotechnologii, ekspertem ds. żywienia, dietetykiem, konsultantem żywieniowym. Prowadzi indywidualną praktykę zawodową. Współpracuje z siecią poradni dietetycznych. Uczestniczy w konferencjach i szkoleniach dotyczących poradnictwa żywieniowego, żywienia i suplementacji w sporcie, żywienia w alergiach i nietolerancjach pokarmowych.



RYS. JAN KOZA / WWW.GAZETA.PL



AKCJA MOTYWACJA

KATARZYNA DANIEK

OKRES JESIENNO-ZIMOWY WYSTAWIA NA PRÓBĘ NASZĄ DETERMINACJĘ I WERYFIKUJE MOC POSTANOWIEŃ. WOLAŁYBYŚMY ZAWINĄĆ SIĘ W CIEPŁY KOC I PRZY BLASKU ŚWIEC LUB W CIEPLE KOMINKA PIĆ GORĄCĄ HERBATĘ Z MALINAMI, ZAJADAĆ CIASTECZKA, NIŻ WSKAKIWAĆ W STRÓJ SPORTOWY, OPUSZCZAĆ PIELESZE DOMOWE I ZALICZAĆ KOLEJNY TRENING. ALE NIC Z TEGO, DROGIE PANIE! WARTO PRZEMÓC LENISTWO I NADAL WALCZYĆ O SIEBIE.

Jesienią organizm i psychika zaczynają się buntować, kierując nasze zmysły ku wyciszeniu. Przyroda i pogoda pomagają nam w tym, ile sił. Wczesny zmrok i ziewające, późne wschody słońca, deszcz i drzewa zrzucające liście, szykujące się do zimowej hibernacji, każą nam zwinąć się w kokon i poddać rytmowi natury. Sprzeciwiam się! Uważam, że to wyśmienity okres na utrzymanie formy i figury ukształtowanej wiosną i latem, na poprawienie kondycji, aby w następną wiosnę wejść łagodnie i bez większych wyrzeczeń. Obiecuję, że od pierwszych dni wiosny będziecie przykuwać wzrok doskonałą sylwetką i formą, denerwując wszystkie te przyjaciółki i koleżanki, które zdecydowały się gromadzić tłuszczyczki i zapaść w sen zimowy. Bądź do przodu, a z uśmiechem politowania za parę miesięcy będziesz patrzeć na zestresowane koleżanki, które w pocie czoła zechcą ci dorównać, rzucając się na ćwiczenia z pierwszym wiosennym słońcem. Brzmi zachęcająco? Zadajesz sobie

jednak pytanie, jak nie ulec jesiennemu splinowi i zmotywować się do działania? Oto kilka porad, jak powalczyć o siebie i nie stracić motywacji. Stwórz własną strategię na tę porę roku.

PO PIERWSZE: SIŁA AUTOSUGESTII

Nic tak nie potrafi zmienić nastawienia i pobudzić do działania, jak autosugestia. Wystarczy, że będziecie sobie stale powtarzać, jak wspaniale wyglądacie, jakie nienaganne macie kształty, jak łatwo je uzyskaliście, bo przecież trening to czysta przyjemność. Wtedy wasz mózg zacznie postrzegać wysiłek i codzienność treningową jako coś miłego i przyjemnego. Będzie wam znacznie łatwiej utrzymać stały rytm treningów, jeśli w waszej podświadomości przekonanie, że to jest trudne i nieprzyjemne, przejdzie na stronę: miłe, fajne, pożądane. Podświadomość czyni cuda, więc czemu nie skorzystać z jej pomocy.

PO DRUGIE: TRENING W GRUPIE

Grupa zachęca do działania i pobudza rywalizację. Wykorzystując ten mechanizm do utrzymania motywacji, warto wykorzystać stadne, pierwotne reakcje i dać sobie poskakać naszym ambicjom, które nie pozwolą nam być na szarym końcu. Skoro koleżanka wykonuje kolejną serię ćwiczeń, a my jeszcze się do nich przymierzamy, to należy poprawić koronę i wziąć się do działania. Jeśli chcemy, by grupa działała na nas motywująco, musimy w niej mieć kilka osób lepszych od nas i takich, którym choć trochę zazdrościmy kondycji, urody, sylwetki. Nie pakujemy się jednak do drużyny męskich osiłków. Jeśli zależy nam na ciężkiej pracy, a nie roztaczaniu wdzięków, zespół męski nie spełni naszych oczekiwań

PO TRZECIE: CEL

W życiu cel towarzyszy nam na każdym kroku, czy to nasz własny i uświadomiony, czy też narzucony przez normy społeczne czy zwyczaje. Cel pomaga systematyzować życie i czuć się jak wieczny łowca, podążający tropem za zdobyczą. Cel jest wyzwaniem, ale też często brzemieniem. Zwycięstwo lub porażka – to nasze wybory. A że nikt nie chce być nieudacznikiem, który nie potrafi zrealizować celu, postaramy się trzymać ustalonego planu i mozolnie krok po kroku zbliżać do jego realizacji. Wykorzystajmy nasze wewnętrzne parcie ku sukcesowi. Ambicja nas wesprze!

PO CZWARTE: NAGRODA

W rygorze aktywności pomoże nam utrzymać się mechanizm wpajany od dzieciństwa – osiągniesz coś, dostaniesz nagrodę. Warto wykorzystać obietnicę nagrody i nakręcić naszą psychikę do wytrwałości i systematyczności. Aby nagroda była mocnym motywatorem, musi być czymś wielkim, czymś o czym marzysz od dawna i czego sobie odmawiałś do tej pory. Kosztowny drobiazg, sukienka, tabliczka czekolady. Nagroda zwalnia nas z wszelkich hamulców i zdrowego rozsądku, ma być zwieńczeniem ciężkiej pracy za trudy i wyrzeczenia. Zobaczycie, jak niesamowicie będzie smakować, jeśli na nią zasłużymy.



Za utrzymaniem wysokiej formy przemawia także jej wpływ na różne aspekty naszego życia, w tym na sprawy zawodowe i życie osobiste. Dzięki dyscyplinie i ćwiczeniom wyrabiamy w sobie cechy przydatne w zawodowym świecie i prywatnych okolicznościach:

- wytrwałość, bo potrafimy dążyć do obranego celu
- konsekwencja, bo nie odpuszczamy i uparcie dążymy do celu
- lepsza praca mózgu, więc lepsze pomysły i innowacje
- podwyższona samoocena
- pewność siebie

Pomijam dodatkowe profity, będące efektem aktywności fizycznej: lepsze ukrwienie skóry, a co za tym idzie poprawa kolorytu i elastyczności, błyszczące oczy, wyprostowana postawa, zdecydowany i sprężysty krok, energia, kreatywne myślenie, szybkość w podejmowaniu decyzji, zdecydowanie w działaniu, optymizm.

Patrząc na ten zestaw bogactw, odpowiedzcie sobie same, czy warto wytrwać i wpisać na stałe aktywność fizyczną w swój kalendarz, w każdym tygodniu, niezależnie od pory roku. Dziewczyny, no przecież warto!

FOT. JACEK PAŁUCHA, GRZEGORZ MACIĄG / JURASSIC PHOTO TEAM



Autorka jest instruktorką nordic walking, właścicielką firmy Euforja (www.euforja.pl) i doradcą merytorycznym Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking (www.psnw.pl).



SAMI MUSIMY
ZADBAĆ O WYSOKOŚĆ
SWOJEJ EMERYTURY

ZUS KAPITAŁ POCZĄTKOWY (cz. I)

OD 1 MAJA 2015 WESZŁY W ŻYCIE PRZEPISY NOWELIZUJĄCE USTAWĘ EMERYTALNĄ. POZWALAJĄ ONE PODWYŻSZYĆ ŚWIADCZENIE JUŻ OTRZYMYWANE, A TAKŻE TO, KTÓRE BĘDIEMY OTRZYMYWALI W PRZYSZŁOŚCI. PO TO, BY SKORZYSTAĆ Z PODANYCH MOŻLIWOŚCI, TRZEBA ZŁOŻYĆ WNIOSEK DO ZAKŁADU UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH.

Kapitał początkowy to element polskiego systemu emerytalnego. Pojęcie to wprowadziła ustawa z 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych (Dz.U. z 2015, poz. 748), określana ustawą emerytalną. Ustawodawca wielokrotnie nowelizował przepisy emerytalne, wprowadzając kilka istotnych zmian w zasadach obliczania kapitału początkowego. Ostatnie weszły w życie 1 maja 2015, dlatego warto usystematyzować sobie informacje na jego temat.

Obok sumy składek kapitał początkowy to ważny element podstawy obliczenia emerytury. W zreformowanym systemie emerytura stanowi równowartość kwoty będącej wynikiem podzielenia podstawy obliczenia emerytury przez średnie dalsze trwanie życia. Podstawę obliczenia emerytury stanowi więc kwota składek na ubezpieczenie emerytalne (z uwzględnieniem waloryzacji składek zewidencjonowanych na koncie ubezpieczonego do końca miesiąca poprzedzającego miesiąc, od którego przysługuje wypłata emerytury), kwota **zwaloryzowanego kapitału początkowego** i kwota środków zewidencjonowanych na subkoncie.



ZOFIA MUCZKO

Wartość kapitału początkowego ma zatem bezpośredni wpływ na wysokość emerytury. W wyniku reformy ubezpieczeń społecznych każdy ubezpieczony ma w ZUS indywidualne konto, na którym od 1 stycznia 1999 ewidencjonowane są składki na ubezpieczenie emerytalne. Przed rokiem 1999 osoby ubezpieczone

opłacali składkę na ubezpieczenie społeczne, a takich zapisów brak za okres poprzedzający 1 stycznia 1999. To właśnie w celu odtworzenia wysokości opłaconych składek za przebyte okresy (składkowe i nieskładkowe) do 1 stycznia 1999 ustawodawca wprowadził kapitał początkowy. Mechanizm odtworzenia składek polega na ustaleniu emerytury hipotetycznej, a więc emerytury w wysokości, w jakiej przysługiwałaby ona ubezpieczonemu, gdyby prawo do tego świadczenia nabył 1 stycznia 1999, i pomnożeniu tak ustalonej kwoty przez wyrażone w miesiącach średnie dalsze trwanie życia w wieku 62 lat (209 miesięcy).

Kapitał początkowy ustala się (bez względu na długość przebytych okresów ubezpieczenia) dla osób urodzonych po 31 grudnia 1948, które przed 1 stycznia 1999 podlegały obowiązkowi ubezpieczenia społecznego. Może on być ustalony dla zwolnionych ze służby żołnierzy zawodowych i funkcjonariuszy służb mundurowych, którzy nie nabyli prawa do emerytury mundurowej albo je nabyli, ale utracili to prawo w określonych przepisami odrębnymi okolicznościach. Na zasadzie wyjątku ustala się także kapitał początkowy dla osób urodzonych przed 1 stycznia 1949, które kontynuowały ubezpieczenie emerytalne po osiągnięciu

Podstawa obliczenia emerytury

$$\text{EMERYTURA} = \frac{\text{KWOTA ZWALORYZOWANYCH SKŁADEK} + \text{KWOTA ZWALORYZOWANEGO KAPITAŁU POCZĄTKOWEGO}}{\text{ŚREDNIE DALSZE TRWANIE ŻYCIA}}$$

wieku emerytalnego i po 31 grudnia 2008 wystąpiły z wnioskiem o przyznanie emerytury obliczonej według zreformowanych zasad, a więc opartej o system zdefiniowanej składki. Kapitał początkowy ma bowiem w odniesieniu do osób objętych reformą odwzorować ich wkład do systemu przed reformą.

Przypomnijmy: kapitał początkowy stanowi równowartość hipotetycznej emerytury ustalonej na 1 stycznia 1999, pomnożonej przez wyrażone w miesiącach średnie dalsze trwanie życia dla osób w wieku 62 lat. Z tej definicji wynika, że podstawowym elementem kształtującym wysokość kapitału początkowego jest emerytura hipotetyczna, obliczana według zasad obowiązujących przed 1 stycznia 1999, tj. według formuły obliczania wysokości emerytury dla ubezpieczonych urodzonych przed 1 stycznia 1949, z modyfikacją części socjalnej. Oznacza to, że wysokość hipotetycznej emerytury zależy od części socjalnej (po modyfikacji przez zastosowanie współczynnika p) oraz części zależnej od okresów składkowych i nieskładkowych.

Wartość kapitału początkowego kształtują więc:

- wysokości zmodyfikowanej części socjalnej (współczynnik p)
- długości przebytych okresów składkowych i nieskładkowych
- wysokość podstawy wymiaru kapitału początkowego

Współczynnik p jest proporcjonalny do wieku ubezpieczonego oraz okresu składkowego i nieskładkowego, osiągniętego do 31 grudnia 1998. Wysokość p nie może być wyższa niż 100%, a jego wartość przedstawiona jest w tabeli załączonej do ustawy emerytalnej. Do obliczania kapitału początkowego przyjmuje się kwotę bazową, wynoszącą 100% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w II kwartale kalendarzowym 1998 i wynosi ona 1220,89 zł.

Katalog **okresów składkowych** określa ustawa emerytalna w art. 6. Wśród nich występują następujące (przykładowe) okresy: ubezpieczenia/zatrudnienia, pracy na podstawie umowy agencyjnej, umowy zlecenia i współpracy przy wykonywaniu takiej umowy, pozarolniczej działalności gospodarczej i współpracy przy prowadzeniu pozarolniczej działalności gospodarczej, czasowego pozostawania bez pracy (za który to okres wypłacane były zasiłki dla bezrobotnych czy szkoleniowe), pracy nakładczej, pracy w rolniczych spółdzielniach produkcyjnych, służby w wojsku, policji, UOP, straży granicznej, służbie więziennej, straży pożarnej. Zgodnie z art. 7 ustawy **okresami nieskładkowymi** są m.in. okresy pobierania

zasiłków z ubezpieczenia społecznego, wypłacanych po 14 listopada 1991, pobierania wynagrodzenia za czas niezdolności do pracy na podstawie kodeksu pracy lub innych przepisów szczególnych, pobierania świadczenia rehabilitacyjnego, urlopu wychowawczego, urlopu bezpłatnego udzielonego na podstawie przepisów w sprawie bezpłatnych urlopów dla matek pracujących, opiekujących się małymi dziećmi i innych okresów niewykonywania pracy, spowodowane opieką nad dzieckiem w wieku do 4 lat (w granicach do 3 lat na każde dziecko – łącznie nie więcej niż 6 lat), opieki nad dzieckiem, które ze względu na stan zdrowia przysługiwał zasiłek pielęgnacyjny (dodatkowo do 3 lat na każde dziecko), nauki w szkole wyższej na jednym kierunku (pod warunkiem ukończenia tej nauki w wymiarze określonym w programie studiów). Przy obliczaniu wartości kapitału początkowego okresy nieskładkowe uwzględniane są w wymiarze nie przekraczającym 1/3 udowodnionych okresów składkowych.

Ograniczenie to nie dotyczy okresów sprawowania opieki nad dzieckiem.

Podstawę wymiaru kapitału początkowego stanowi wynagrodzenie (dochód), które stanowiło podstawę wymiaru składki na ubezpieczenie społeczne do 31 grudnia 1998 albo osiągnięte uposażenie. Do podstawy wymiaru doliczane są przysługujące ubezpieczonemu kwoty wynagrodzeń za czas niezdolności do pracy, kwoty zasiłków (chorobowego, macierzyńskiego, opiekuńczego i wyrównawczego), kwoty świadczenia rehabilitacyjnego, wartość rekompensaty pieniężnej przysługującej z tytułu okresowego niepodwyższania płac w sferze budżetowej, kwoty zasiłków dla bezrobotnych. Podstawą wymiaru kapitału początkowego może być ustalana z kolejnych 10 lat kalendarzowych, wskazanych przez ubezpieczonego z okresu do 31 grudnia 1998, z 20 lat kalendarzowych (dowolnie wybranych przez wnioskodawcę z całego okresu podlegania ubezpieczeniu do 31 grudnia 1998), faktycznego

okresu podlegania ubezpieczeniu osobie, która do 31 grudnia 1998 nie ukończyła 30 lat życia i nie pozostawała w ubezpieczeniu przez okres 10 kolejnych lat kalendarzowych albo nie może wykazać 10 kolejnych lat ubezpieczenia z powodu pełnienia służby wojskowej, korzystania z urlopu wychowawczego albo wykaze okresy ubezpieczenia za granicą na podstawie umów międzynarodowych w dziedzinie ubezpieczeń społecznych.

W celu ustalenia podstawy wymiaru oblicza się sumę kwot (zarobków) podstawy wymiaru składki i kwot przysługujących zasiłków w okresie każdego roku, z wybranych przez ubezpieczonego lat kalendarzowych, następnie oblicza się stosunek każdej z tych sum kwot do rocznej kwoty przeciętnego wynagrodzenia, ogłoszonego za dany rok kalendarzowy, wyrażając go w procentach. Kolejnym działaniem jest obliczenie średniej arytmetycznej tych procentów, która stanowi wskaźnik wysokości podstawy wymiaru (ograniczony do 250%) oraz mnoży się przez ten wskaźnik kwotę bazową. Należy zwrócić uwagę, że korzystniejsze uregulowanie przy ustalaniu wskaźnika podstawy wymiaru kapitału początkowego dotyczy roku kalendarzowego, w którym ubezpieczony pozostawał w ubezpieczeniu społecznym jedynie przez część miesiący tego roku. Wówczas do obliczenia stosunku sumy kwot podstawy wymiaru składki w okresie tego roku do przeciętnego wynagrodzenia przyjmuje się sumę kwot przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia za ten rok kalendarzowy, odpowiednio do liczby miesięcy pozostawania w ubezpieczeniu.

Autorka jest zastępcą dyrektora Oddziału ZUS w Chorzowie

UWAGA CZYTELNICY!

W następnym, grudniowym wydaniu magazynu *Lady's Club* (15 XII) podamy przykłady obliczenia wskaźnika wysokości podstawy wymiaru kapitału początkowego i ustalania kapitału początkowego według nowych regulacji po 1 maja 2015.

PYTAJ A ZUS ODPOWIE

Eksperti ZUS są do dyspozycji Czytelników. Na stronie internetowej www.ladysclub-magazyn.pl uruchomiliśmy aktywną zakładkę, przez którą można pytać o wszystkie problemy dotyczące ubezpieczeń. Odpowiedzi udziela ALDONA WĘGRZYNOWICZ, rzecznik Oddziału ZUS w Chorzowie. Zachęcamy do korzystania z tej skrzynki. W kolejnych numerach *Lady's Club* nadal będziemy zamieszczać artykuły przybliżające system ubezpieczeń społecznych i wyjaśniające zawiłości aktualnych przepisów.



IKOWIE I PEŁNY BRZUCH

POWIEDZ MI, CZY Z CZYSTO MORALNEGO PUNKTU WIDZENIA, PAMIĘTAJĄC O TYM, ŻE REPREZENTUJEMY DOBRO I CYWILIZACJĘ, MYŚLISZ, ŻE TO, CO ZROBIŁEM, BYŁO PRAWE?



RYS. NIEZNANY CHILIJSKI ARTYSTA

To pytanie nie jest fragmentem jakiegoś mniej znanego moralitetu, ale częścią dialogu, wziętą z sensacyjnego filmu. Idzie o klasykę gatunku, obraz J. Lee Thompsona „Dziela Nawarony”, z plejadą gwiazd takich, jak Gregory Peck, David Niven, Anthony Quinn, Anthony Quayle, Irene Papas i innych. Film na podstawie powieści Alistaira MacLeana wszedł na ekrany w 1961 roku. Przypominam nieco już dzisiaj wyblakłe nazwiska gwiazdorów, podkreślam rok 1961, bo od tamtego czasu minęło już ponad pół wieku. Kto dzisiaj myśli w takich kategoriach? Że reprezentujemy dobro i cywilizację? Kto w tym właśnie kontekście zastanawia się nad tym, czy to, co uczynił, było prawe?

Nie śledzę specjalnie uważnie produkcji filmowej, ale wydaje mi się, że ktoś taki musiałby być uznany za osobę zbyt patetyczną, a pewnie i politycznie niepoprawną. Prawdopodobnie od razu pojawiłyby się pytania: *Cóż niby mamy za prawo, by naszą cywilizację wiązać z dobrem, jej normy i wartości uznając za jedynie właściwe do oceny ludzkich postępów jako prawe?* No i co komuś takiemu

odpowiedzieć? Nie będę, rzecz jasna, nawet próbował w felietonie rozstrzygać problemów tzw. relatywizmu kulturowego. W najbardziej uproszczonej formie powiedzieć można, że jest to przekonanie czy koncepcja, wedle której każda z kultur stanowi zamkniętą całość, w zasadzie nieporównywalną z całościami, które tworzą inne kultury. Stąd wynikać ma – przynajmniej wedle niektórych – że skoro brak ponadkulturowych standardów oceny, to żadnej z kultur nie można oceniać jako lepszej czy gorszej niż któraś z pozostałych. Nie można też – tym samym – przez pryzmat wartości preferowanych przez jedną kulturę oceniać jej konkurentek, tj. innych kultur. Dlatego kwestia, od której rozpocząłem ten felieton, w filmie wygłoszona przez Gregory Pecka, dzisiaj dla wielu brzmi nieco, a może nawet bardzo staroświecko. Opisuje wszak moralność, dobro i cywilizację tak, jak rozumiało się je pół wieku temu w cywilizacji europejskiej i – szerzej – zachodniej. Jak się ma pytanie Gregory Pecka w zderzeniu z tak bardzo dzisiaj rozpowszechnionym współczesnym relatywizmem? Relatywizm kulturowy jest na pewno przejawem sceptycyzmu, intelektualnego wyrafinowania, może także – co już może trochę mniej miłe – dekadencji. Odejdźmy jednak od filozoficznych uogólnień, wszak, jak zapewniają nie tylko konserwatyści, idee mają konsekwencje. Przypominam sobie jeszcze z czasów studiów uniwersyteckich błyskotliwy esej jednego z bardziej znanych amerykańskich filozofów nauki, który zastanawiał się, w czym mianowicie zachodnia nauka, czyli *science*, góruje nad magią plemienia Azande? I udowadniał, że

w przyjętej przez niego perspektywie teoretycznej żadnej istotnej różnicy między nauką a magią po prostu nie ma. Jestem pewien, że filozof rozumował prawidłowo. I jestem równie mocno przekonany, że gdyby – co nie daj Bóg – ów filozof zachorował, zawierzyłby zdrowie raczej opartej na osiągnięciach nauki zachodniej medycynie, niż tańcu plemiennego czarownika.

Ale zaczęliśmy od problemów moralnych – pamiętacie Państwo pytanie: *Powiedz mi, czy z czysto moralnego punktu widzenia, pamiętając o tym, że reprezentujemy dobro i cywilizację, myślisz, że to, co zrobiłem, było prawe?* Otóż też ze studiów przypominam sobie książkę antropologa Colina M. Turnbulla zatytułowaną „Ikowie, ludzie gór” – w afrykańskim tym plemieniu dobro, jako kategorię moralną, definiowano przez pełny żołądek. Dziecko, które podzieliło się zdobytą czy znalezioną żywnością z własnymi rodzicami, zostało przez nich odrzucone jako dewiant, odrzucone i skazane na powolną śmierć. Nieliczne plemię, Ikowie, nie stworzyło, rzecz jasna cywilizacji. Rozterki, jakie dręczyły na ekranie Gregory Pecka, a w realnym życiu dręczące wielu ludzi Zachodu, byłyby dla jakiegokolwiek Ika kompletnie niezrozumiałe. Czy praktykując relatywizm kulturowy nie zbliżamy się niebezpiecznie – my, ludzie cywilizacji zachodniej – do sytuacji, w której nie tylko badamy Ików, nie tylko tolerujemy ich model kulturowy i kryteria moralności, ale dopuszczamy możliwość, że sami moglibyśmy stać się Ikami, dla których to, co dobre, ogranicza się do pełnego brzucha?



SAMOTNOŚĆ NASZEJ OMY

ALDONA LIKUS-CANNON

DOKŁADNIE ROK TEMU, W LISTOPADOWY PORANEK, ZADZWONIŁA NASZA PRZYBRANA OMA. STARSZA, SYMPATYCZNA PANI, KTÓRĄ POZNALIŚMY ZARAZ PO PRZYJEŹDZIE DO MONACHIUM. ZNAJOMOŚĆ, TERAZ MOŻE JUŻ PRZYJAŹŃ, RODZIŁA SIĘ DŁUGO I POWOLI. BO OMA, JAK NAZYWAJĄ JĄ DZIECI, MÓWI TYLKO PO NIEMIECKU, A NA POCZĄTKU ŻADNE Z NAS, OPRÓCZ TYPOWEGO GUTEN TAG, NIE POTRAFIŁO POWIEDZIEĆ NIC WIĘCEJ.

Przyszywana Oma grzecznościowo zapytała, jak nam leci, a na koniec chciała wiedzieć, co robimy w święta. Zgodnie z prawdą odparłam, że nie wiem, gdyż jeszcze nic nie planowaliśmy. Jednak pytanie Omy nie dawało mi spokoju. Po tygodniu zadzwoniłam do niej i zapytałam o jej plany na święta. Nie wiem, czy powinienam zadawać to pytanie, bo trafiłam w słaby punkt starszej pani. Najpierw powiedziała, że sama myśl o świętach Bożego Narodzenia napawa ją trwogą, bo chociaż mieszka w Monachium od pięćdziesięciu lat i zdobyła masę znajomych, w zeszłym roku spędziła je sama w domu i cały czas płakała. – Był to najokropniejszy okres w moim życiu. Teraz mogę polecić nawet na księżyc, byle tylko nie siedzieć samej – zachlipała do słuchawki. – Może pani spędzi je z nami? – wypaliłam bez zastanowienia. – Z przyjemnością – ucieszyła się od razu, a w jej głosie słychać było śpiew skowronków. – Problem tylko w tym, że nie wiem, czy pojedziemy do Polski, czy do Stanów, a może jeszcze gdzieś indziej. Musimy to uzgodnić z rodzicami – wyjaśniłam, z lekka przejęta. – Nie ma problemu. Jeszcze nigdy nie byłam ani w Polsce, ani w Stanach, chętnie tam pojadę. Sama wykupię sobie bilet na samolot, więc nie musicie się o mnie martwić – cieszyła się nasza przyszywana Oma. – Dobrze – wycedziłam zdumiona jej reakcją. – A nie będę wam przeszkadzać? – zapytała nieśmiało, gdy już ochłonęła z emocji. – Nie. W żadnym przypadku – stwierdziłam, nie mając pojęcia, jak będzie wyglądała nasza podróż



*Samotność. To jedyne,
w czym na pewno
jesteśmy równi.
Jedyne, co nas rozdziela,
a jednocześnie zbliża.*

ÉRIC-EMMANUEL SCHMITT*
„MOJE EWANGELIE”
(EWANGELIA WEDŁUG PIŁATA, 12)

z dwójką małych dzieci i przyszywaną babcią około siedemdziesiątki.

Gdy powiedziałam o tym mężowi, popatrzył na mnie jak na wariatkę.

– Ale nie mamy miejsca w samochodzie – wymamrotał w szoku. – Może polecimy samolotem – spojrzałam na niego niewinnie.

Trzy tygodnie przed świętami, na początku grudnia, zadecydowaliśmy, że Boże Narodzenie spędzimy we Włoszech. Zarezerwowaliśmy pokój rodzinny dla nas i jedynek dla Omy. Starszej pani wyjątkowo spodobał się pomysł. Dwa dni przed wigilią świąt Bożego Narodzenia zapakowaliśmy się w samochód. Ja wcisnęłam się pomiędzy dwa dziecięce foteliki z tyłu, a przyszywana Oma obok męża z przodu. I wyruszyliśmy do słonecznej Italii. Były to jedne z najpiękniejszych naszych świąt. Masa jedzenia, zabawa i świąteczna atmosfera dopisywały nam przez cały czas. Przy każdym stoliku siedziała rodzina składająca się z dzieci, babci lub dziad-

ka. A my z naszą przyszywaną Omą nie różniliśmy się od innych. Z tym tylko wyjątkiem, że przy naszym stoliku mówiło się w różnych językach: polskim, angielskim i niemieckim, czasami włoskim. Do Niemiec wróciliśmy szczęśliwi, a Oma przez cały rok dzwoniła z podziękowaniami za tak piękny świąteczny prezent.

W sumie nie zrobiliśmy nic takiego. Ale święta Bożego Narodzenia to taki okres, gdy samotność dokucza najbardziej. Cierpią na nią nie tylko emigranci, ale też miejscowi, starsi ludzie. Czasami niewiele trzeba, aby im pomóc. Być może nie należy od razu zabierać ich w podróż, ale wystarczy zaoferować miejsce przy wigilijnym stole, aby zapomnieli, że są sami. Bo, jak napisał Éric-Emmanuel Schmitt, samotność to jedyne, w czym na pewno jesteśmy równi. Jedyne, co nas rozdziela, a jednocześnie zbliża.

* Éric-Emmanuel Schmitt – francuski dramaturg, eseista i powieściopisarz, z wykształcenia filozof. Mieszka w Brukseli.

KRZYŻÓWKA Z NAGRODAMI



POZIOMO: 4. golasek, 11. pasożyt kojarzony z bananem, 12. olej z paczulki wonnej, 13. w niej śpiewają ryby według Arkadego Fiedlera, 14. Rudolf Czerwononosy, 15. witamina PP, 16. lew morski, 17. miecz samuraja, 21. najlepsze z Kuby, 24. młodszy od seniora, 25. na tej górze zginął Jerzy Kukuczka, 26. ... papierów wartościowych, 29. imię Chmielnickiego, hetmana kozackiego, 33. np. Benedyktynów w Tyńcu, 37. mlecz, 38. ważny dla koneserów wina, 39. chrząstka w stawie kolanowym, 40. świeczka z łożu, 41. np. Nobla, 42. autor „Kubusia Fatalisty i jego pana”.

PIONOWO: 1. student seminarium duchownego, 2. mięczak kopalny, 3. część sufitu ozdobiona sztukaterią lub freskiem, 4. najmniej-sza republika na świecie, 5. potężny budynek, 6. początek wyścigu, 7. szyderstwo, 8. pod gruszą, 9. artystyczny przedmiot w szkole, 10. nicpoń, 18. gryzoń z Ameryki Południowej, 19. ... stróż, 20. tętnica główna, 21. pieczywo, 22. nim o ścianę, 23. państwo Putina, 26. bryła masła lub sera, 27. nadawanie, emitowanie, 28. klon lub buk, 30. narzędzie średniowiecznego dentysty, 31. rodzaj wieży, 32. zbierają go pszczoły, 33. zimny na stłuczenia, 34. hiszpański burmistrz, 35. opiekun studenta, 36. postać namalowana w pozie modlitewnej.

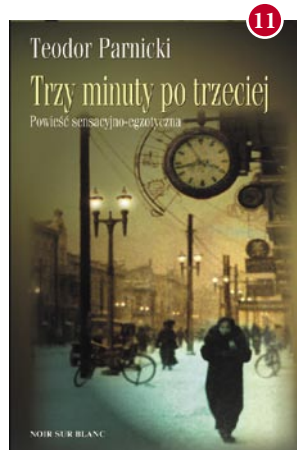
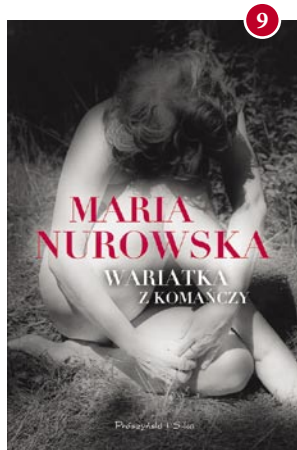
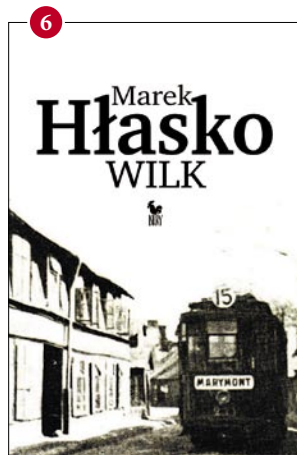
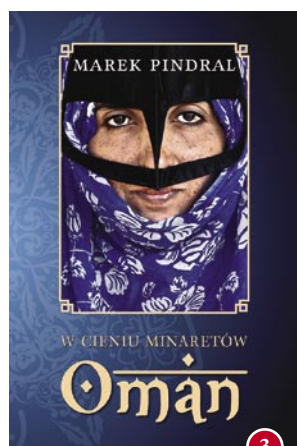
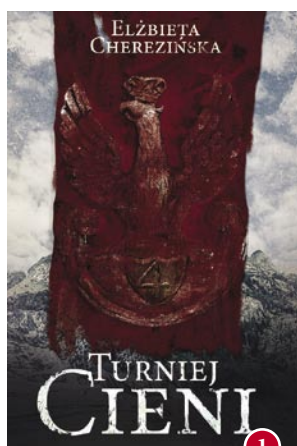
Litery z pól oznaczonych czerwonymi cyframi od 1 do 12 utworzą hasło krzyżówki. Prawidłowe rozwiązanie prześlij pod adresem s.bubin.ladysclub@gmail.com lub Firma Wydawnicza Lady's Club, ul. Sucha 32, 43-309 Bielsko-Biała – w terminie do 23 grudnia 2015. Nagrody zostaną wysłane pocztą.

27 KSIĄŻEK, SAME NOWOŚCI! TYLKO BESTSELLERY! TE NAGRODY CZEKAJĄ NA CIEBIE:

- 1 Trzy egzemplarze książki **Elżbiety Cherezińskiej** „Turniej cieni”, wydanej przez Wydawnictwo Zysk i S-ka w Poznaniu (www.zysk.com.pl).
- 2 Pięć egzemplarzy książki **Zbigniewa Zborowskiego** „Pąki lodowych róż”, wydanej przez Wydawnictwo Zysk i S-ka w Poznaniu (www.zysk.com.pl) pod patronatem magazynu *Lady's Club*.
- 3 Dwa egzemplarze książki **Marka Pindrala** „W cieniu minaretów – Oman”, wydanej przez Wydawnictwo Bernardinum w Pelplinie (www.ksiegarnia.bernardinum.com.pl).
- 4 Jeden egzemplarz tomu poezji **Doroty Koman** „Maszyna do czytania”, wydanej przez Wydawnictwo Iskry w Warszawie (www.iskry.com.pl).
- 5 Dwa egzemplarze książki **Tadeusza Januszewskiego** „Kazimierz Przerwa-Tetmajer”, wydanej przez Wydawnictwo Iskry w Warszawie (www.iskry.com.pl).
- 6 Dwa egzemplarze książki **Marka Hłaski** „Wilki”, wydanej przez Wydawnictwo Iskry w Warszawie (www.iskry.com.pl).
- 7 Dwa egzemplarze książki dla nastolatków **Alex Bell** „Zamarznęta Charlotte”, wydanej przez Wydawnictwo Debit w Bielsku-Białej (www.wydawnictwo-debit.pl).

- 8 Jeden egzemplarz książki **C.W. Gortnera** „Mademoiselle Chanel”, wydanej przez Wydawnictwo Między Słowami w Krakowie (www.znak.com.pl).
- 9 Dwa egzemplarze książki **Marii Nurowskiej** „Wariatka z Komańczy”, wydanej przez Wydawnictwo Prószyński i S-ka w Warszawie (www.proszynski.pl).
- 10 Dwa egzemplarze thrillera psychologicznego **Renée Knight** „Sprostowanie”, wydanego przez Wydawnictwo Sonia Draga w Katowicach (www.soniadraga.pl).
- 11 Dwa egzemplarze książki egzotyczno-sensacyjnej **Teodora Parnickiego** „Trzy minuty po trzeciej”, wydanej przez Oficynę Literacką Noir sur Blanc w Warszawie (www.noir.pl).
- 12 Trzy egzemplarze książki **Jolanty Czarkwiani** „Nie waż się!”, wydanej przez Wydawnictwo Black Publishing w Gorlicach (www.blackpublishing.pl).

NAGRODY SPECJALNIE DLA CIEBIE:



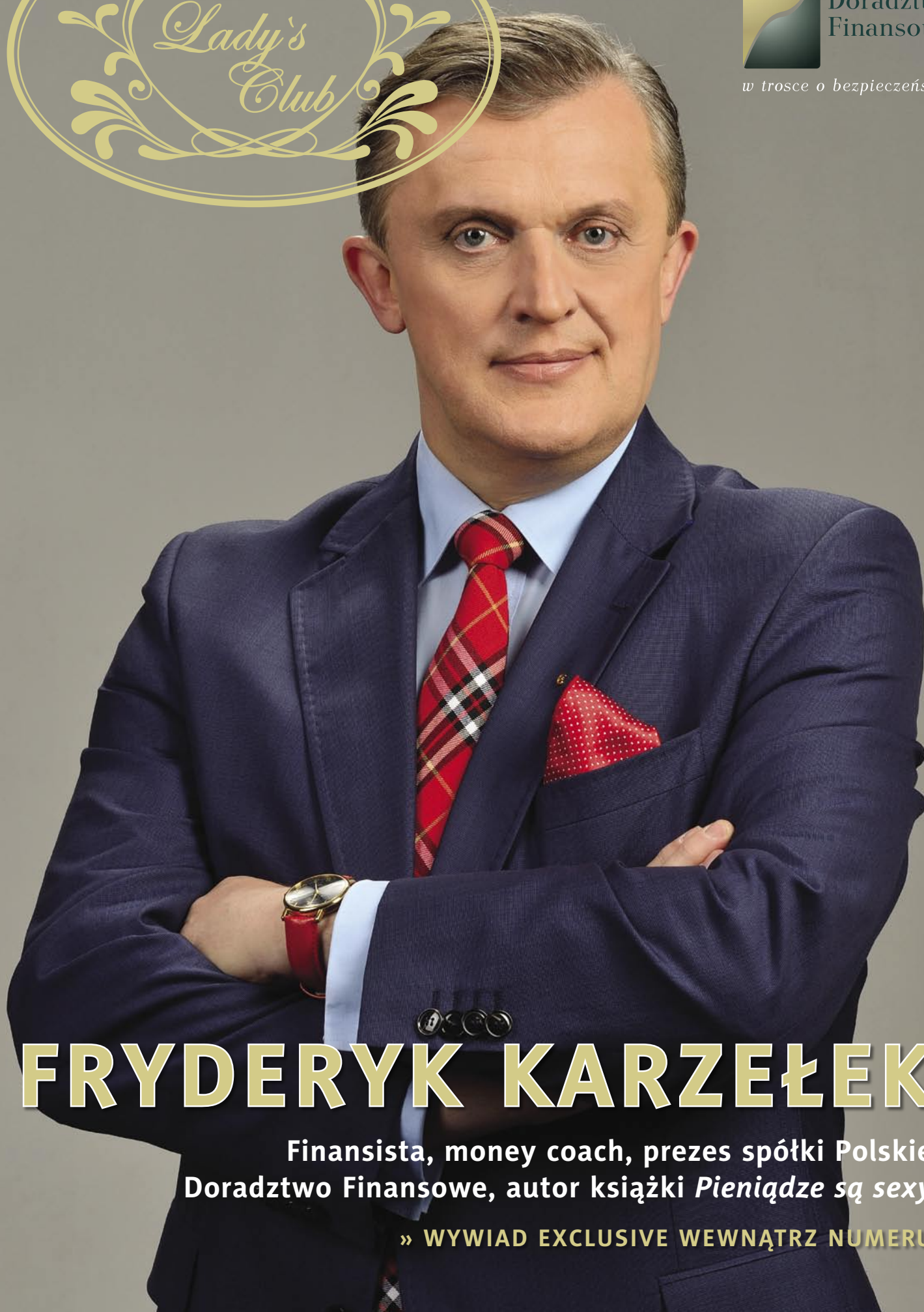
Rozwiązanie krzyżówki z nr 4 (37) 2015: SŁODKI BOBASEK. Lista nagrodzonych znajduje się na stronie www.ladysclub-magazyn.pl.

Przygotowała ANNA JURCZYK/www.lowiskoksiazek.blogspot.com



Polskie
Doradztwo
Finansowe

w trosce o bezpieczeństwo



FRYDERYK KARZEŁEK

Finansista, money coach, prezes spółki Polskie
Doradztwo Finansowe, autor książki *Pieniądze są sexy*

» WYWIAD EXCLUSIVE WEWNĄTRZ NUMERU



**ZAINSPIRUJ SIĘ
ZABŁYŚNIJ KREATYWNOŚCIĄ
WYPRAW PRZYJĘCIE**

RIE
entertainment

**Bankiety i Gale
Imprezy firmowe
Warsztaty i Degustacje
Wieczory tematyczne
Pikniki Plenerowe
Wykłady savoir-vivre**

tel. 724 422 040

kontakt@rie-world.com

www.rie-world.com





NA OKŁADCE
FRYDERYK KARZEŁEK, FINANSISTA,
 MONEY COACH, PREZES SPÓŁKI POLSKIE
 DORADZTWO FINANSOWE, AUTOR KSIĄŻKI
 „PIENIĄDZE SĄ SEXY”

ZDJĘCIE
MARCIN ŁYSAK
 WWW.FOTOGRAFBEZGRANIC.PL



WYDAWCA

FIRMA WYDAWNICZA LADY'S CLUB WWW.LADYSCLUB-MAGAZYN.PL

ADRES REDAKCJI

43-309 BIELSKO-BIAŁA, UL. SUCHA 32

REDAKTOR NACZELNY

STANISŁAW BUBIN, S.BUBIN.LADYSCLUB@GMAIL.COM, TEL. 509 965 018

REKLAMA

BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA, TEL. 661 081 888, 509 965 018

WSPÓŁPRACA

BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA, DOROTA STASIKOWSKA-WOŹNIAK, MAGDALENA OSTROWICKA, JOLANTA CZECH,
 LUCYNA GRABOWSKA-GÓRECKA, ALEKSANDRA RADZIKOWSKA, EWA TRZECIAK, ANNA JURCZYK, GRAŻYNA KUROWSKA,
 ANIKA STRZELCZAK-BATKOWSKA, WIOLETTA UZAROWICZ, BEATA SYPUŁA, NATASHA PAVLUCHENKO, KATARZYNA
 ZIEMER, ALDONA LIKUS-CANNON, EDYTA DWORNIK, ROMAN ANUSIEWICZ, MIKOŁAJ WOŹNIAK, MICHAŁ GRZESIEK,
 ŁUKASZ LENARD, KRZYSZTOF ŁĘCKI, KRZYSZTOF SKÓRKA, ALEKSANDER SIEROŃ, JACEK KACHEL, JOLANTA MARIA
 BUDNIAK, EVELINA KOZŁIK, ANETA ROSTECKA, BARTOSZ GADZINA, JUSTYNA CIEŚLICA, KRZYSZTOF KOZIK

LAYOUT PAWEŁ OKULOWSKI

ISSN 1899-1270

W NUMERZE

- 4** FRYDERYK KARZEŁEK TWIERDZI,
 ŻE KTO NIE OSZCZĘDZA, TEN JEST SZALONY
- 12** AMERYKANIE W FIRMIE SKOFF
- 17** „WILK” MARKA HŁASKI
 – SENSACJA WYDAWNICZA 2015 ROKU
- 18** PROTEZA SERCA DLA DZIECI
- 20** O ŻYCIU W WERSJI SMART
 PISZE DOROTA BOCIAN
- 23** UPIORY PRZESZŁOŚCI W POWIEŚCI
 „PAKI LODOWYCH RÓŻ”
- 24** OBYWATEL PISZCZYK,
 CZYLI PRAWO MIMIKRY NIE DZIAŁA
- 26** SAMURAI CODE – HAIR REVOLUTION 2015
 W KRAKOWIE
- 29** JESIENNE, KOLOROWE KLIMATY
 W OBIEKTYWIE DIANY BŁAŻKÓW
- 34** OSOBISTA STYLISTKA RADZI
- 36** HOROSKOP NA LISTOPAD I GRUDZIEŃ

VI GALA STOWARZYSZENIA DRESS FOR SUCCESS

EKOLOGICZNIE, NOWOCZEŚNIE

W sali NOSPR w Katowicach odbyła się na początku października VI gala Dress for Success Poland, organizacji pozarządowej, pomagającej bezrobotnym kobietom. Gośćmi specjalnymi były panie: prezydentowa Jolanta Kwaśniewska, Dorota Soszyńska, prezes firmy Oceanic, i Krystyna Kaszuba, założycielka magazynu „Twój Styl”. Obowiązki gospodini wieczoru pełniła założycielka i dyrektorka stowarzyszenia Dorota Stasikowska-Woźniak. Hasło przewodnie gali brzmiało: „Spełniona kobiecość. Stabilność finansowa, zdrowie, ekologia, harmonia”. W czasie gali poznaliśmy Beneficjentkę Roku 2015. Została nią Anna Magryta z Warszawy. Poznaliśmy też Damę



FOT. KRZYSZTOF SKÓRKA

BENEFICJENTKA ROKU, ANNA MAGRYTA, W TOWARZYSTWIE DAM WIECZORU

Roku 2015 – Małgorzatę Kidawę-Błońską, marszałek Sejmu. Tytuł ten otrzymała „za eleganckie uprawianie polityki”. Statuetkę w jej imieniu odebrała Małgorzata Mańka-Szulik, prezydent Zabrza. Wydarzeniem tego dnia był koncert światowej sławy pianistki Marty Argerich.

BUS

Lipoline

CENTRUM LIPOSUKCJI

LIPOSUKCJA LASEROWA

już następnego dnia
wrócisz do codziennych
obowiązków

LIPOLINE Centrum Liposukcji
Katowice, ul. Żelazna 1
tel. 32 506 59 66
www.lipoline.pl

UMÓW SIĘ NA BEZPŁATNĄ
KONSULTACJĘ Z CHIRURGIEM
PLASTYCZNYM, KTÓRY OMÓWI
Z TOBĄ EFEKTY MOŻLIWE
DO UZYSKANIA.





KTO NIE OSZCZĘDZA, TEN JEST SZALONY

MÓWI **FRYDERYK KARZEŁEK**,
FINANSISTA, MONEY COACH, PREZES SPÓŁKI POLSKIE DORADZTWO FINANSOWE,
AUTOR KSIĄŻKI *PIENIĄDZE SĄ SEXY*

W czasie wykładów, prelekcji czy bezpośredniej rozmowy emanuje pan szczęściem, pozytywną energią i zaraźliwą radością życia. Jak osiągnąć taki stan równowagi umysłu i ducha?

Lepiej być szczęśliwym niż nieszczęśliwym. Ta prosta prawda umyka nam w codziennym życiu. A bycie szczęśliwym to kwestia podjęcia jednej, natychmiastowej decyzji: od dziś szukam każdego dnia pozytywów, a nie negatywów. Życie niejed-

nokrotnie da nam popalić, ale jeśli zdarzy się coś niedobrego, to już się zdarzyło i nie da się tego odwrócić. Dlatego lepiej skupiać się na tym, co nas dziś spotkało dobrego i co może nas fajnego, cudownego czekać jutro. I nie chodzi tu wcale o zaklinanie rzeczywistości, ale o dbanie o zachowanie zdrowych proporcji pomiędzy pozytywami a negatywami.

Jednak to nie takie łatwe być wiecznym optymistą.



FOT. MACIEK BERNAS / KSAF AGH

SPOTKANIE ZE STUDENTAMI AGH W KRAKOWIE. SEKS I PIENIĄDZE OD ZARANIA DZIEJÓW SĄ MOTOREM NAPĘDOWYM ŚWIATA – UDOWADNIA AUTOR

To JEST łatwe, ale nie proste. Dlatego stworzyłem Heksagon Szczęścia, który każdemu polecam. Wychodzę z założenia, że aby być szczęśliwymi, musimy nauczyć się zachować równowagę pomiędzy sześcioma obszarami: pracą, rodziną i przyjaciółmi, zdrowiem, finansami, zainteresowaniami i – co bardzo ważne – rozwojem osobistym. Często ludzie mówią: *Ja się do tego nie nadaję, to nie dla mnie*. Uważam, że każdy jest zdolny do sięgania po wiele więcej niż sam o sobie myśli, że może zrobić. Dojść do czegoś – to jest proste, ale niełatwe, bo trzeba działać systematycznie i regularnie, wykazać się dyscypliną i konsekwencją w działaniu. Żeby być bogatym, trzeba najpierw wykonać pierwszy krok do zamożności. Jeśli słyszę, że ktoś, mając 50 lat, uważa, że jego życie się skończyło, że nie opłaca mu się zaczynać niczego nowego (uczyć się, rozwijać) – opadają mi ręce. Średnia długość życia zbliża się do osiemdziesiątki, warto więc się zastanowić, co chcemy z tym wielkim darem zrobić – przesiedzieć resztę swych dni na kanapie, czy czerpać z danych nam nieograniczonych możliwości. Decyzję każdy podejmuje sam. Każdy też musi sam wziąć się za siebie, bo nikt inny tego nie robi za nas. Ja mogę jedynie wspomagać osoby, które chcą być szczęśliwe, a nie wiedzą jak zacząć, podpowiadać im, nadawać właściwy kierunek.

O tym wszystkim można przeczytać w pana książce. No właśnie, dlaczego pieniądze są sexy?

Bo każdy ich pożąda. Mało tego: zarabianie pieniędzy to najbardziej podniecająca rzecz, jaką możemy robić w ubraniu. Pieniądze są źródłem nieustannych zabiegów. Większość z nas myśli, jak je zdobyć. Po prostu nas kręca. Pragniemy pieniędzy, ale niechętnie się do tego przyznajemy. Najlepiej widać to, gdy w totolotku następuje kumulacja, a przed kolekturami ustawiają się w kolejce po szczęśliwy kupon prawdziwe tłumy marzycieli. Tymczasem żeby mieć pieniądze, muszę po prostu zrobić kilka kroków – moim zdaniem dziesięć. Zaczynamy od podjęcia decyzji, zdobycia wiedzy i zasad funkcjonowania rynku finansowego lub znalezienia kogoś, kto nam je pomoże zrozumieć. I tak dalej. Resztę można doczytać w książce.

Pieniądze to ciągle temat tabu. Czy to dobrze?

To bardzo źle. Jest takie ćwiczenie, pytanie, które często pada w różnych okolicznościach: *Ile chcesz zarabiać?* Większość ludzi podaje pewną konkretną kwotę, która jest wyrazem ich poziomu bezpieczeństwa. Przewidują, ile zapłacą za rachunki, za życie, szkołę itd. I chcą mieć tyle, aby im nie brakowało od wypłaty do wypłaty. A ja pytam – po co się ograniczać? Jeśli powiesz sobie: *Chcę zarabiać 5000 zł*, to pewnie będziesz tyle zarabiać, ale jeśli powiesz: *Minimum 5000 zł* – to brzmi inaczej. Uważam, że w większości przypadków może-

my zabezpieczać swoją przyszłość finansową i zarabiać tyle, ile chcemy. To kwestia świadomości, dlatego w swojej pracy szkoleniowej skupiam się na tym, by otwierać ludziom oczy, pomagam zrozumieć istotę pieniądza.

Proszę mi więc doradzić, jak zacząć...

Przede wszystkim trzeba zadać sobie pytanie: *Jakie zabezpieczenie finansowe mam obecnie? Czy myślę o przyszłości, gdy będę już w wieku poprodukcyjnym?* Ja nie liczę na świadczenia z ZUS. Powiem więcej: uważam, że emerytura to bzdura! Jesteśmy zmuszeni do odprowadzania składek emerytalnych, ale wiemy przecież, że nie będą to pieniądze, które nam wystarczą do życia, więc dlaczego nie myśleć o tym w czasie, gdy się jest aktywnym zawodowo, gdy można część swoich dochodów odkładać? Dyscyplinując się i odkładając co miesiąc 10 proc. swoich dochodów oraz 50 proc. każdej otrzymanej premii, osiągniemy bezpieczeństwo finansowe w ciągu kilku lat. Ale odkładać musimy zaraz po otrzymaniu swoich stałych wpływów, bo na koniec miesiąca już nie będziemy mieli co odłożyć. Nawet trzymanie pieniędzy wyłącznie na koncie daje nam wymierny efekt. Jeśli na nich nie zarobimy, to ważne, że będziemy je mieć. Przykład: oszczędzając 800 zł miesięcznie, w ciągu dziesięciu lat zgromadzimy ok. 100 tys. zł. Nawet jeśli nie zainwestowałem tych pieniędzy w fundusze, nieruchomości czy polisy, to mam odłożoną niezłą sumę. Im jesteśmy starsi, tym większe prawdopodobieństwo, że coś nam się przydarzy: remont domu, kupno nowego samochodu, czy coś niemiłego, jak choroba. Wówczas trzeba sięgać po kredyt i spłacać go przez ileś lat z oprocentowaniem. Większość osób zamiast przewidzieć tę sytuację, nie robi nic, nie oszczędza, a potem godzi się na olbrzymie odsetki i płaci za swoje lenistwo dużą cenę. Sami się pozbawiają bezpieczeństwa i dobrego samopoczucia. Te argumenty przemawiają za jednym – nieoszczędzanie jest szaleństwem.



FOT. MARCIN ŁYSAK / WWW.FOTOGRAFIEZGRANIC.PL

TO, ILE ZARABIAMY ZALEŻY WYŁĄCZNIE OD NAS – PRZEKONUJE FRYDERYK KARZELEK

ZŁOTE RADY FRYDERYKA KARZEŁKA

- Nigdy nie jest za późno na zwerifikowanie swoich kosztów, jednak zdecydowanie lepiej to zrobić, zanim znajdziemy się na krawędzi.
- Jeśli ktoś nie zarabia pieniędzy takich, jakich pragnie, zawsze stoi za tym jakaś wymówka.
- Warto sobie uświadomić, że wszystko, co w tej chwili na świecie istnieje materialnie, na początku było zaledwie myślą.
- Największymi wrogami wytrwałości są zwątpienie i rezygnacja.
- Nie będziemy w stanie dać szczęścia innym, samemu będąc nieszczęśliwym.



Prowadzi pan platformę Projektant Przyszłości, z której może korzystać, kto chce. Na czym polega jej działanie?

Właśnie tam możemy codziennie planować swoje finanse i nie tylko. Jest to forma mobilizowania do rozwoju osobistego. Potrzebujemy do tego bodźca, jakiegoś narzędzia i temu służy ta platforma. Wystarczy wpisać adres projektantprzyszlosci.pl. Daję tam wskazówki, jak poprawić jakość swojego życia. Są tam projekty zarówno dla raczkujących w świecie finansów, jak Money Level 1.0 i 2.0 oraz dla tych, którzy chcą diametralnie zmienić jakość swego życia, stać się po prostu lepszymi ludźmi, a przez to lepszymi pracownikami czy partnerami w życiu osobistym. Projekt nazywa się **Cztery Pory Roku**, codziennie wybieramy cel do realizacji. Każdego dnia inwestujemy w siebie 30 minut. Szkolenie kupuje się raz, ale do własnego dziennika mamy dostęp do końca życia. To właśnie rodzaj swoistego notatnika, który odbiorca bloga prowadzi według moich wskazówek. Robi notatki, analizuje swoją sytuację i ma codzienną porcję dawki optymizmu w postaci osobistego przekazu nagranych na filmie. Jeśli sami nie potrafimy uporządkować swoich finansów, swoich lęków codziennych – zapraszam! Dla osób, które nie potrafią się dyscyplinować i regularnie pracować nad sobą, zorganizowałem sieć doradców finansowych. Biura mojej spółki **Polskie Doradztwo Finansowe** znajdują się w kilku miastach, jesteśmy też mobilni i możemy spotkać się w miejscu dogodnym dla osoby zainteresowanej współpracą. Zanim doradzimy komuś, co zrobić z pieniędzmi, najpierw zadajemy 36 pytań, co daje obraz człowieka, poziomu jego finansów i gotowości do inwestowania. Oczywiście nie ma inwestycji, która daje stuprocentową gwarancję zysku. Pewnym wyjściem może być dywersyfikacja oszczędności albo zaufanie wyłącznie bankom. Żyjemy jednak w niepewnych czasach, gdy może upaść i duży bank, i nawet całe państwo.

Stworzył pan dużą, wiarygodną firmę doradztwa finansowego. Potrafi pan wzbudzić chęć zmian i zrobienia czegoś nowego w życiu. Jak pan zdobył tak olbrzymie doświadczenie? Nie wszystko w moim życiu szło tak gładko, jakby się wydawało. Przez wiele lat przebywałem na emigracji zarobko-

wej w Niemczech. Zaczynałem od ciężkich prac fizycznych i nie wstydę się do tego przyznać. Tam nauczyłem się życia. W końcu trafiłem do jednej z instytucji finansowych i szło mi tak dobrze, że nawet zainwestowałem w stworzenie gazety polonijnej. Niestety, na mojej drodze stanęli oszuści, przez których straciłem prawie wszystko. Wówczas moim wielkim oparciem okazała się żona i rodzina. Nie pozwolili mi upaść, a ja miałem siłę, by wyciągnąć właściwe wnioski. I są to wnioski dla każdego – **za swoje finanse odpowiadamy sami. To, ile zarabiamy i jak się zabezpieczymy zależy wyłącznie od nas.** Aż 80 proc. z nas żyje od wypłaty do wypłaty. Pieniądze można przyrównać do zdrowia – dopiero gdy ich nie mamy, działamy. Trzeba zmienić sposób podejścia do pieniędzy w naszym życiu. A wtedy one same do nas przyjdą. To wiąże się też ze zmianą myślenia o pracy. Praca przynosi nam pieniądze. Ale praca powinna też być dla nas źródłem szczęścia. Jeśli idę do pracy i mam odruch wymiotny, bo jej nie cierpię, dlaczego jej nie zmienię? To właśnie wiąże się z tym, o czym mówiłem wcześniej – trzeba się otworzyć, rozwijać, uzupełniać wykształcenie, tak długo, póki nasza praca zacznie nas uszczęśliwiać. A gdy przestanie, trzeba ją zmienić. Wówczas pieniądze same popłyną w naszym kierunku. Zmiana pracy może nas nawet odmłodzić, bo znajdziemy nowy cel, nie będziemy kapcanieć.

Są osoby, które szczęście odnajdują w działaniach pozazawodowych.

Tak, ale w Polsce tylko ok. 16 proc. ludzi działa charytatywnie, dobroczynnie. To zdecydowanie za mało. Każdy z nas powinien dzielić się swoim czasem z innymi, dawać coś od siebie – to również jest źródłem szczęścia, a dla niektórych może być pretekstem do nowego zajęcia.

Dziękuję za rozmowę.

ROZMAWIAŁA BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA



Polskie
Doradztwo
Finansowe

w trosce o bezpieczeństwo

POLSKIE DORADZTWO FINANSOWE SP. Z O.O.

UL. MICKIEWICZA 29, 40-085 KATOWICE

tel.: + 48 32 251 24 26

fax: + 48 32 251 24 26 w. 22

biuro@pdf.com.pl, www.pdf.com.pl

HEKSAGON SP. Z O.O.

UL. MICKIEWICZA 29, 40-085 KATOWICE

tel.: + 48 32 251 24 26

info 601 537 173, 696 702 680

biuro@heksagon.com.pl, www.projektantprzyszlosci.pl



www.facebook.com/FryderykKarzelek

Książkę *Pieniądze są sexy* można kupić na www.empik.com
oficjalny blog: www.fryderykkarzelek.com

KOŁO LOSU I LATAJĄCA JOGA

PEWNEGO DNIA WYBRAŁAM SIĘ NA SPOTKANIE DLA KOBIET, GDZIE WŚRÓD STOISK Z MODĄ, ZDROWYM JEDZENIEM I NAJNOWSZYMI KOSMETYKAMI SIEDZIAŁA Z LAPTOPEM **RENATA IWANIEC**, ASTROLOG. W CIĄGU PIĘTNASTU MINUT, NA PODSTAWIE DATY, GODZINY I MIEJSCA URODZENIA, PRZECZYTAŁA MOJĄ HISTORIĘ JAK OTWARTĄ KSIĄŻKĘ.



RENATA IWANIEC

FOT. BARTŁOMIEJ SIUDA / WWW.FOTORAZDWA.PL

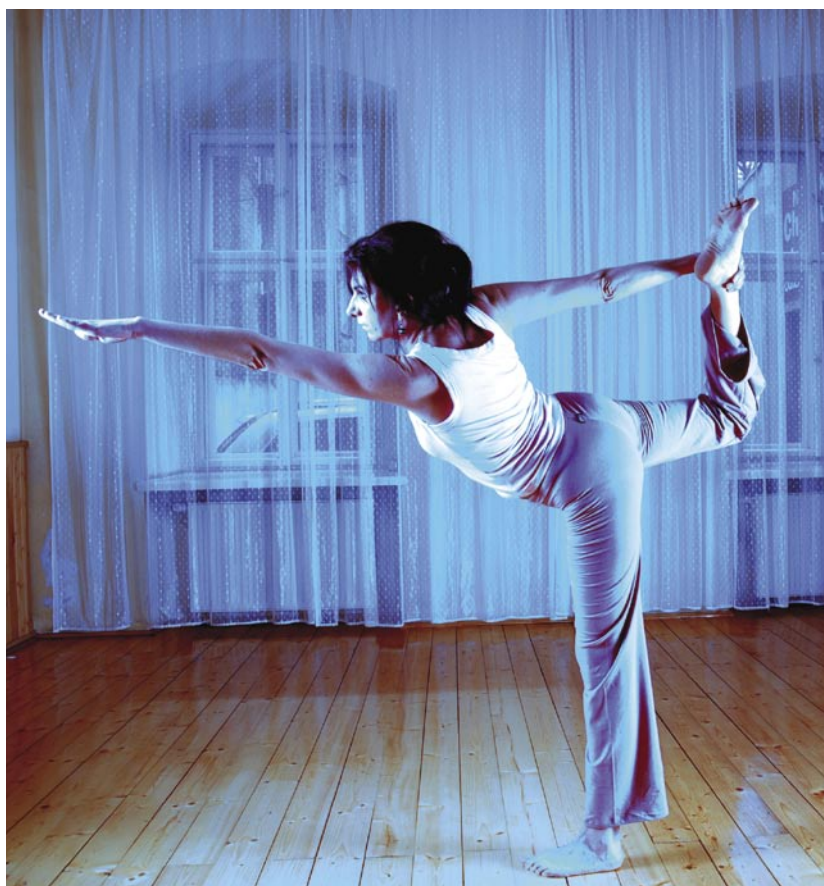
Dokładnie też przewidziała, kiedy i za ile (mniej więcej) sprzedam rodzinny dom. W trafny sposób określiła moje relacje z mężem, ale tych szczegółów nie zdradzę.

– Astrologią, astronomią, gwiazdami interesowałam się od dziecka. Prawie ćwierć wieku temu, mając 26 lat, przeczytałam artykuł o astrologu Leonie Zawadzkim i postanowiłam go odszukać. W ten sposób rozpoczęłam 10-letnie studia nad tą najstarszą dziedziną wiedzy. Jej ogrom mnie przerażał i fascynował. Dawniej nie były powszechnie znane techniki pracy z umysłem,

więc to, co wynikało z horoskopu urodzeniowego, traktowano jako wyrocznię, coś niezmiennego. Teraz wiemy, jak wiele można osiągnąć, pracując nad własną wolą i intuicją. Możemy bieg naszego życia dowolnie zmieniać, jeśli tylko chcemy. Nasz los jest w naszych rękach – mówi astrolożka. Dlatego wskazuje pewne cechy, daty, kierunki i możliwości, jakie pojawiają się w naszym horoskopie. Uzbrojeni w tę wiedzę, możemy wiele zrobić – skorzystać ze szczęścia, jaki niesie nam przyszłość albo starać się ją odmienić postanowieniem pracy nad sobą.

Zapytałam oczywiście, czy wcześniej się nie spotkałyśmy, bo to niesamowite, gdy ktoś nieznajomy wie o mnie tak wiele. Umówiłam się więc na prawdziwą, pełną sesję i moje zauroczenie jej wiedzą, sposobem odczytywania horoskopu, empatią i olbrzymią kulturą spotęgowało się wielokrotnie. Dowiedziałam się, że moje finanse ustabilizują się za dwa lata, że będę mogła wtedy uznać się za osobę majątną i stabilną finansowo, że moje córki są ambitne i uparte, a młodsza ma niezwykle talent, który może jej zapewnić sławę – o ile tylko zechce go wykorzystać.

Od tamtego momentu minęło pół roku. Kilka rzeczy już się wydarzyło. Ostrzegła mnie przed podróżowaniem w czasie wakacji za granicę. Nie posłuchałam i stało się – miałam w Austrii pierwszą, niegroźną stłuczkę od blisko 30 lat, co oczywiście spowodowało mnóstwo kłopotów.



FOT. BARTŁOMIEJ SIUDA / WWW.FOTORAZDWA.PL

RENATA ŁĄCZY NOWE PODEJŚCIE DO ASTROLOGII Z ĆWICZENIAMI JOGI

Renata Iwaniec reprezentuje nowe podejście do astrologii, a swoje rady uzupełnia ustaleniem optymalnej diety i zaproszeniem na zajęcia **Aerial Yoga**, czyli jogi latającej.

– Obecnie jogę traktuje się zbyt swobodnie, jak kolejne ćwiczenie fitness, a przecież to system filozoficzny, czasami mylony z jakąś odmianą religii. Joga to zestaw ćwiczeń ducha i ciała, zmierzających do uzyskania równowagi. Taką jogę praktykuję i nauczam. Stworzyłam program dla kobiet, aby wzmocnić ważne dla nas obszary i intuicję.

W 2006 roku pojawił się nowy kierunek, bazujący na jodze i tańcu. Michelle Dortignac, tancerka i akrobatka, której pasją była kultura Wschodu, stworzyła coś, co połączyło piękno i grację ćwiczeń na hamaku oraz spokój i harmonię jogi. Nazwano to **Aerial Yoga**, czyli jogą latającą, korzystną dla kręgosłupa i układu kostnego.

– Wpadłam w to po uszy, zakochałam się w tych zjawiskowych ćwiczeniach.

W jodze jedną z najtrudniejszych podstaw jest relaksacja, a w **Aerial Yoga** ciało może się oprzeć na taśmie, dzięki czemu łatwiej o rozluźnienie. Uwalnia się w nas dziecko, radość, często wybuchamy śmiechem.

Renata Iwaniec jest też poetką, dietetykiem – podstaw zdrowego odżywiania i znajomości ziół nauczyła ją babcia. Może więc dobrać odpowiednią dietę, optymalną dla każdej osoby.

Niedawno Renata miała stłuczkę samochodową. Był zmrok, za nią jechał TIR, a ona miała skrócić w lewo do domu. Czuła jednak niepokój. Kilometr dalej było rondo, na którym mogła zawrócić, jednak zwyciężył racjonalizm – po co mam jechać dalej, skoro właśnie mijam mój dom. I skręciła. Zza TIR-a wyskoczył niecierpliwy kierowca i wjechał w jej pojazd. – To przykład, jak często ignorujemy intuicję. Nawet ja, choć na ogół się nią kieruję. Ilu uniknęłabym kłopotów, gdybym się jej poddała? Tak często bywa w życiu – serce mówi jedno, a rozum

drugie. Często rację ma jednak podświadomość, więc starajmy się ją doceniać.

Renata jest niezwykle ciepłą i pogodną osobą. Swoją spokojną i równowagę ducha przenosi na innych.

Spotkaj się z nią! Zachęcam!

BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA



KOBIETA
SZCZĘŚLIWA

ZAJĘCIA AERIAL YOGA

OD LISTOPADA

BIELSKO-BIAŁA

UL. 11 LISTOPADA 10

TEL. 789 368 658 LUB 661 081 888

WWW.KOBIETASZCZESLIWA.PL



14 MISTERÓW

W Hotelu Klimczok w Szczyrku odbyły się półfinały konkursu Mister Polski 2015, organizowane przez **Lucynę Grabowską-Górecką** z agencji modelek Grabowska Models w Bielsku-Białej.

Patronem medialnym imprezy był magazyn *Lady's Club*. Zobaczyliśmy 20 półfinalistów; do finału, który odbędzie się 15 listopada w Sound Garden Hotel w Warszawie, dostało się 14 z nich. Finał będzie można obejrzeć w Polsce. Gościem konkursu był oblegany przez wszystkie panie **Rafał Maślak**, Mister Polski 2014. Do tegorocznego finału zakwalifikowali się: **Adrian Anzorge**, 19, z Rędzin, **Filip Włoch**, 24, z Krakowa, **Mateusz Biel**, 26, z Będzina, **Rafał Domański**, 30, ze Świdnika Lubelskiego, **Norbert Hawryluk**, 22, ze Szczecina, **Rafał Jonkisz**, 18, z Rzeszowa, **Kamil Knut**, 21, z Gdańska, **Jakub Kucner**, 27, z Poznania, **Dominik Maj**, 26, z Ostrowa pod Krakowem, **Jakub Radek**, 18, z Częstochowy, **Szymon Rus**, 26, z Międzybrodzia Żywieckiego, **Bartek Waga**, 27, z Krakowa, **Adrian Waligóra**, 20, z Warszawy i **Michał Wilczyński**, 27, z Dębicy.

Który z nich zostanie królem po Maślaku?



ZAPRASZAMY DO OBEJRZENIA I ZAKUPU GADŻETÓW EROTYCZNYCH **LELO**

W NASZYM SKLEPIE INTERNETOWYM LUB STACJONARNYM:

BIELSKO-BIAŁA, UL. 11 LISTOPADA 10, TEL. 881 488 308

LELO

SEKRETY ZMYSŁOWEJ EROTYKI

LUKSUS I SZYK – TO SŁOWA, KTÓRE NAJTRAFNIEJ OPISUJĄ OBIEKTY KOBIECEGO POŻĄDANIA. TEGO POSZUKUJEMY NIEMAL W KAŻDYM ASPEKcie NASZEGO ŻYCIA. SZWEDZKA MARKA LELO, PRODUCENT LUKSUSOWYCH ARTYKUŁÓW DLA DOROSŁYCH, DOSKONAŁE ZDAJE SOBIE Z TEGO SPRAWY. BRZMI INTRYGUJĄCO? DOWIEDZMY SIĘ WIĘCEJ.



SMART WAND
– NOWOCZESNY, LUKSUSOWY
MASAŻER CIAŁA

Na początek warto poznać **Smart Wand** – nowoczesny, bardzo wydajny masażer całego ciała. Jego vibracje mają kojący wpływ na zmęczone mięśnie, rozluźniają je, pomagają nam wprowadzić się w stan błęgiego relaksu i odpocząć od stresu. Jego kształt został specjalnie zaprojektowany tak, by móc łatwo wykonać masaż trudniej dostępnych partii ciała, takich jak kark. Smart Wand świetnie sprawdzi się w każdym momencie, gdy mamy ochotę na odrobinę relaksu i zapomnienia. Jego kształt i dobór zastosowanych materiałów czynią z niego także rewelacyjną zabawkę erotyczną, doskonałą do intensywnej stymulacji łechtaczki, czyli tego wyjątkowego miejsca na ciele, które służy wyłącznie przyjemności. W swojej ofercie LELO ma także inne gadżety, dedykowane tej niezwykle wrażliwej części ciała.

Czy produkty LELO służą tylko zabawie? Nie! Wiele z Was słyszało pewnie o ćwiczeniach mięśni Kegla, pomagających wzmocnić ten obszar kobiecego ciała, który w pewnym wieku wymaga szczególnej pielęgnacji. Mięśnie Kegla, znajdujące się na dnie miednicy, podtrzymują organy rodne, a ich elastyczność ma znaczący wpływ na przyjemność czerpaną ze stosunku; w bardziej zaawansowanym wieku pozwala także uniknąć przykrych dolegliwości związanych z nietrzymaniem moczu. Jak je wzmocnić? Z pomocą przychodzą słynne kulki gejszy,

które umieszczone w pochwie wywołują na jej ściankach presję, co w praktyce jest świetnym treningiem dla mięśni. Tutaj także LELO jest niezastąpione i oferuje **Luna Beads**, jedne z nielicznych dostępnych na rynku progresywnych kulek gejszy, czyli takich, które pozwalają na wymianę ciężarka, gdy poczujemy, że mięśnie są już dość silne i potrzebujemy cięższego obciążenia, by trening był skuteczny. Luna Beads dostępne są w trzech wersjach kolorystycznych – niebieskiej, różanej i czarnej. Wszystkie z nich uwodzą urzekającą estetyką.

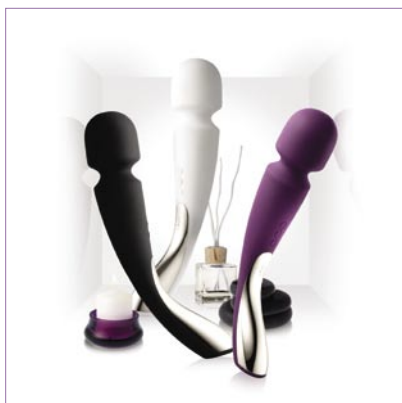
To jednak tylko niewielka część bogatej oferty LELO, w której znajdziemy szeroką gamę zabawek dla kobiet i par oraz mnóstwo romantycznych dodatków, które pozwolą wprowadzić do sypialni szczyptę luksusu i pikanterii. Te i inne produkty szwedzkiego producenta dostępne są na stronie www.secretplace.pl.



SALON ZMYSŁOWEJ EROTYKI

SECRET PLACE

UL. PROSTA 2/14, 00-850 WARSZAWA, TEL. 22 101 77 46,
SKLEP@SECRETPLACE.PL, WWW.SECRETPLACE.PL



MASAŻERY SMART WAND SPRAWDZAJĄ SIĘ,
GDY MAMY OCHOTĘ NA RELAKS



LUNA BEADS
– PROGRESYWNE KULKI GEJSZY



KULKI GEJSZY DOSTĘPNE SĄ W RÓŻNYCH
WERSJACH KOLORYSTYCZNYCH

BADANIA PRENATALNE CZĘSTO RATUJĄ ŻYCIE DZIECKA

ROBI SIĘ JE W INTERESIE DZIECKA I JEGO RODZICÓW. WIELE PRZYSZŁYCH MAM ZASTANAWIA SIĘ, CZY WYKONYWAĆ BADANIA PRENATALNE, NA CZYM ONE POLEGAJĄ I CZY SĄ BOLESNE? ZAPYTALIŚMY O TO DR **EMILIĘ SITKIEWICZ**, GINEKOLOGA-POŁOŻNIKA Z **KLINIKI GALENA** W BIELSKU-BIAŁEJ

Po co kobiety powinny poddawać się badaniom prenatalnym?

Najważniejszym celem tych badań jest ustalenie, czy płód jest dotknięty chorobą, czy nie. A jeśli tak – to jaką chorobą. Jest bardzo wiele chorób wrodzonych, nie sposób ich wszystkich wymienić. O ile wcześniej się te wady wykryje, to wielu dzieciom można pomóc, bo u małych dzieci proces leczenia i przystosowania się postępuje o wiele łatwiej i szybciej. Krótko mówiąc: niektóre z wad można leczyć, jeszcze nim dziecko przyjdzie na świat. Lekarze, wiedząc, że będzie się rodziło dziecko chore, mogą lepiej przygotować się do porodu i szybko udzielić noworodkowi fachowej pomocy.

Badania prenatalne mają trzy fazy. Kiedy powinno wykonać się pierwsze?

Pomiędzy 11-14 tygodniem ciąży. Polega na badaniu ultrasonograficznym z oceną budowy płodu, pomiaru NT – przezierności karku i oceną innych tak zwanych markerów dodatkowych: NB – kości nosowej, DV – przepływu



LEK. MED. EMILIA SITKIEWICZ
Prywatnie mama czwórki dzieci. Lekarka medycyny, absolwentka UJ w Krakowie. Specjalizacja: ginekolog-położnik. Certyfikaty i umiejętności: certyfikat badań prenatalnych sekcji USG PTG, certyfikat echa serca płodu sekcji USG PTG, certyfikat Fetal Medicine Foundation w zakresie diagnostyki prenatalnej NT, NB, DV, TA, certyfikat podstawowy sekcji USG PTG, Europejski Certyfikat Umiejętności w zakresie badań kolposkopowych.

w przewodzie żylnym, TR – przepływu w zastawce trójdzielnej. W tym samym czasie pobieramy pacjentce krew do badania oceniając poziom dwóch parametrów: HCG gonadotropiny kosmówkowej i białka PAPP-A. Badanie to wykonujemy za pomocą jednego z trzech rekomendowanych na świecie systemów analitycznych do tego rodzaju badań – systemu Kryptor. Wyniki pomiarów są wprowadzane do komputera, który wylicza ryzyko wystąpienia wady genetycznej – aberracji chromosomalnej. Wszystkim pacjentkom z podwyższonym ryzykiem wystąpienia wady proponujemy konsultację z lekarzem specjalistą genetyki klinicznej oraz wykonanie badania inwazyjnego, polegającego na pobraniu do badania płynu owodniowego lub fragmentu tworzącego się łożyska. Pozwala to na ocenę kariotypu płodu i daje ostateczną

odповідź co do zdrowia dziecka. To pierwsze badanie jest więc bardzo ważne, bo wraz z rozwojem płodu niektóre wady przestają być widoczne.

To inwazyjne badanie, o którym pani wspomniała, nazywa się amniopunkcją. Na czym polega?

Amniopunkcja to nakłucie pęcherza owodniowego poprzez powłoki brzuszne mamy w celu pobrania płynu owodniowego. W płynie znajdują się komórki dziecka, z których zakłada się hodowlę, a potem poddaje się je szeregowi badań. Można na ich podstawie ustalić kariotyp, czyli kompletny zestaw par chromosomów. Wówczas widać, czy są w nich jakieś uszkodzenia. I na tej podstawie określić, czy płód nie cierpi na jakąś chorobę genetyczną, na przykład różne zespoły trisomii, jak trisomia 18, zespół Downa lub zespół Patau. Najczęściej badanie amniopunkcji wykonuje się po 15 tygodniu ciąży. Są też inne metody pobrania materiału płodu, jak biopsja trofoblastu. Można ją wykonać wcześniej, między 11-13 tygodniem ciąży.

A drugie i trzecie badanie? Jaki one mają cel?

Drugie badanie zalecane jest między 18-23 tygodniem ciąży – w okresie, kiedy zakończony jest proces tworzenia zawiązków narządów. Wówczas możemy ocenić budowę anatomiczną ciała dziecka. Ostatnie, trzecie badanie, odbywa się między 28-33 tygodniem ciąży, kiedy oceniamy, czy wszystkie narządy wewnętrzne płodu funkcjonują poprawnie. Jest wiele patologii płodu, które można wykryć w 20. i 30. tygodniu ciąży, a leczenie ich można zacząć już w łonie matki, monitoro-



ULTRASONOGRAF GE VOLUSON E8

wać całą ciążę, wybrać czas, sposób i miejsce porodu tak, aby dziecko od razu trafiło w ręce fachowców.

Kobiety często pytają, czy badania prenatalne są bolesne i bezpieczne?

Badanie prenatalne jest całkowicie bezbolesne i bezpieczne dla mamy i płodu. Pacjentki Kliniki Galena badane są na ultrasonografie firmy GE Voluson E8. Jest to aparat dedykowany specjalnie dla ciężarnych, z atestami bezpiecznego badania płodu. Badanie wykonuje odpowiednio przeszkolony specjalista, co potwierdzone jest certyfikatami wydanymi przez Sekcję Ultrasonografii Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego i przez Fetal Medicine Foundation. Certyfikaty te należy co roku odnawiać, przedstawiając swoje przypadki kliniczne, to znaczy badane płody. Wszyscy lekarze w Klinice Galena posiadają aktualne certyfikaty. Przyszłe mamy różnie podchodzą do tego badania. Oczywiście jest to pewnego rodzaju stres, ale też szansa, jaką daje nam medycyna. Dzięki badaniom mamy wiedzę, która może uratować życie i zdrowie naszych dzieci.

Jeśli w czasie badań zostaną wykryte wady u płodu, co należy zrobić dalej?

W zależności od wady, mamy różne możliwości. Są takie, które można operować przed porodem. Są to operacje na płodzie w łonie matki. Są też takie, które wymagają natychmiastowej pomocy tuż po urodzeniu, ale wiedząc o nich, możemy matkę umieścić we właściwym ośrodku klinicznym, w którym lekarze specjalizują się w le-



BADANIE PRENATALNE DAJE OLBRYMIĄ WIEDZĘ O ZDROWIU DZIECKA

czeniu konkretnych wad wrodzonych. O wszystkim jednak decyduje czas – im wcześniej taką nieprawidłowość wykryjemy, tym lepiej możemy zareagować. Jest wiele wad, które były jeszcze niedawno uważane za letalne, śmiertelne. Rozwój medycyny pozwala teraz niektóre z nich leczyć. Należą do nich przepuklina rozworu przełykowego, polegająca na przemieszczeniu trzewi do klatki piersiowej – jeśli tego nie rozpoznano odpowiednio wcześniej, noworodek umierał. Teraz można taką wadę zoperować, podobnie jak wady serca, wytrzewienie jelit, wadę zastawki cewki tylnej, spotykaną najczęściej u chłopców. Przy tej wadzie tworzy się zapor, która powoduje niemożność odpływu moczu i uszkodzenie nerek, co powodowało zgon dziecka. Obecnie można taką wadę korygować właśnie jeszcze przed urodzeniem. Podobnie z wytrzewieniem jelit – bardzo ważne jest, aby jeszcze przed urodzeniem wykryć tę wadę, bo wówczas ciążę rozwią-

zuje się przez cesarskie cięcie, aby nie uszkodzić dodatkowo jelit. To tylko przykłady. Jest ich o wiele więcej.

W Polsce pokutuje pogląd, że tylko po 35. roku życia pacjentki narażone są na urodzenie dziecka z wadą genetyczną.

Owszem, to grupa podwyższonego ryzyka, ale równie często dzieci z wadami rodzą młode, zdrowe ciężarne. Niestety, procent ciąż zagrożonych wadami genetycznymi rośnie. Dziesięć lat temu mówiono, że to 5-7%, dziś już ponad 12%. Udowodniono, że poszerzenie przezierności karku może wiązać się z występowaniem wad serca płodu, wadami płuc, dysplazjami kostnymi i innymi nieprawidłowościami. Dlatego nie należy się wahać. Badanie prenatalne może dać nam olbrzymią wiedzę. Jeśli dziecko jest zdrowe, należy się cieszyć. Jeśli nie – współczesna medycyna oferuje tak wiele możliwości leczenia, że wielu dzieciom można pomóc. Trzeba tylko zrobić badania na czas, dlatego tak często to podkreślam.

Dziękuję za rozmowę.

ROZMAWIAŁA
BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA



 **klinika galena**

SZPITAL, PORADNIE

Bielsko-Biała, ul. Żywiecka 71
33/816 11 00, 33/816 04 43



www.klinikagalena.pl



UZNANIE DLA PRODUKTÓW OŚWIEŹNIOWYCH Z CZECHOWIC-DZIEDZIC

AMERYKANIE W FIRMIE **SKOFF**

AMERYKAŃSCY POLITYCY I SAMORZĄDOWCY ODWIEDZILI WE WRZEŚNIU FIRMĘ **SKOFF** W CZECHOWICACH-DZIEDZICACH I SPĘDZILI W NIEJ KILKA GODZIN. ICH PODZIW WZBUDZIŁO PRODUKOWANE PRZEZ SPÓŁKĘ NOWOCZESNE OŚWIEŹNIENIE.

*Jestem w Polsce po raz drugi i z ręką na sercu mogę powiedzieć, że ogromne wrażenie zrobiły na mnie zmiany, jakie się u was dokonały od czasu mojej ostatniej wizyty w Polsce trzy lat temu. Przede wszystkim Polska odkorkowała się. Macie świetne, wysokiej jakości drogi i rozwiązania komunikacyjne. Miasta są bardzo czyste. Także wasz biznes stoi na wysokim poziomie i bez wątpienia jest konkurencyjny w stosunku do najlepszych firm światowych. Ten postęp zachwycił mnie bardzo i Polacy mogą być dumni ze swoich dokonań. Najlepszym przykładem może być firma, do której przyjechaliśmy na zakończenie naszej misji w Polsce – powiedział w sobotę 5 września **ARIEL E. REBOYRAS**, alderman (radny miejski) z Chicago.*



PREZES KRZYSZTOF SKIBA WITA PRZED FIRMĄ GOŚCI Z AMERYKI

Ostatnim etapem 9-dniowego pobytu amerykańskich polityków i samorządowców w naszym kraju była kilkugodzinna wizyta w rodzinnej firmie SKOFF w Czechowicach-Dziedzicach. Gospodarzami spotkania byli prezes Zarządu **KRZYSZTOF SKIBA** i jego żona, wiceprezes firmy **DOROTA SKIBA**. Wcześniej Amerykanie, którzy na każdym kroku podkreślali, że Polska jest ważnym partnerem ekonomicznym i politycznym USA, odwiedzili m.in. Warszawę, Rzeszów, Dąbrowę Tarnowską, Skarżysko Kamienną, Kielce, Opole, Żywiec, Bielsko-Białą, a na zakończenie misji Czechowice-Dziedzice. Precyzyjnie zaś – firmę SKOFF.

Celem misji było nawiązanie kontaktów i rozwinięcie amerykańsko-polskiej współpracy we wszystkich możliwych obszarach życia społecznego, kulturalnego i gospodarczego, a także dostarczenie argumentów rządowi USA na rzecz wprowadzenia ustawy sankcjonującej stały pobyt i prawo do obywatelstwa imigrantom zamieszkującym terytorium Ameryki Północnej.

W skład delegacji wchodził: kongresmen stanu Illinois, przewodniczący Klubu ds. Imigracji w Izbie Reprezentantów **LUIS V. GUTIERREZ**, burmistrz Franklin Park **BARRETT F. PEDERSEN**, reprezentant Urzędu Stanu Illinois **LUIS ARROYO** oraz radni poszczególnych okręgów Chicago: **GILBERT VILLEGAS**, **CHRIS TALIAFERRO** i **ARIEL REBOYRAS**. Towarzyszyli im **BOGDAN DOLA**, dziennikarz TV Polska Chicago i **MAŁGORZATA WOJTASZEK**, prezes Polsko-Amerykańskiej Fundacji „Więź Kultur” (*Poish-American Foundation A Bond Between Cultures*).



AMERYKANIE Z UWAGĄ OGŁADALI PRODUKTY FIRMY SKOFF

Goście podzielili się na grupy i odwiedzali te regiony kraju i firmy, które najbardziej ich interesowały. **CHRIS TALIAFERRO**, **ARIEL E. REBOYRAS** i red. **BOGDAN DOLA** z zainteresowaniem zwiedzili właśnie SKOFF, producenta wyrobów oświetleniowych i osprzętu elektrotechnicznego, nie kryjąc podziwu dla dokonań istniejącej od 18 lat firmy, a zwłaszcza dla wykorzystywanych przez nią innowacyjnych technologii i najwyższej jakości produktów.

Wizyta w naszym zakładzie to efekt moich osobistych kontaktów, nawiązanych przeszło dwa lata temu w Konsulacie Generalnym w Chicago i podczas prywatnych spotkań towarzyskich i biznesowych w USA – podkreślił prezes zarządu SKOFF, KRZYSZTOF SKIBA.



POLONIA JEST NIEROZERWALNĄ CZĘŚCIĄ AMERYKAŃSKIEGO SPOŁECZEŃSTWA – DEKLAROWAŁ CHRIS TALIAFERRO



MAŁGORZATA WOJTASZEK, PREZES POLSKO-AMERYKAŃSKIEJ FUNDACJI „WIĘŹ KULTUR”



BOGDAN DOLA, DZIENNIKARZ TV POLSKA CHICAGO

Amerykanie obejrżeli nowoczesne linie produkcyjne i produkty SKOFF – marki znanej w Polsce i na całym świecie, czołowego producenta wyrobów oświetleniowych i osprzętu elektrotechnicznego. Firma powstała 1 marca 1997 roku. Założył ją KRZYSZTOF SKIBA, który wyznaje zasadę, że wszystko trzeba robić z pasją. Spółka dostarcza rozwiązań zarówno dla profesjonalistów, jak i odbiorców indywidualnych. Jej produkty znajdują zastosowanie w domach prywatnych i w przestrzeni publicznej, między innymi w biurach, szkołach, hotelach, halach sportowych, salach koncertowych, zakładach i szpitalach. SKOFF posiada wszystkie niezbędne certyfikaty i atesty, spełnia wymogi dotyczące sprzętu elektrotechnicznego i oświetleniowego zarówno Unii Europejskiej, jak i USA oraz rynków wschodzących. Wieloletnie doświadczenia wynikające z funkcjonowania w rynkowej czołówce dają klientom gwarancję profesjonalnej współpracy.

Stworzenie marki i utrzymanie jej na rynku to niesamowicie trudne zadanie. Tym większe powody do dumy mogą mieć jej właściciele, zwłaszcza że obecnie to jedna z niewielu już firm produkcyjnych w Polsce, która kreuje i produkuje sprzęt oświetleniowy. SKOFF jest partnerem potężnych grup handlowych w Niemczech, Francji, Anglii. Znaleźć można tę markę od USA, Kanady i Australii – po kraje skandynawskie i rynki azjatyckie. Firma wystawia się też na targach w Las Vegas, Toronto, Miami i wielu krajach Europy. Nie ma poważnej imprezy branżowej na świecie bez jej udziału. Przykłada ogromną wagę do bezpieczeństwa i ponadczasowego, nowatorskiego wyglądu produktów. W branży oświetlenia wnętrz liczą się takie czynniki, jak funkcjonalność, ekonomia użytkowania (oszczędność energii) oraz najnowsze technologie w świecie światła. Zmiana techniki oświetleniowej z tradycyjnej na LED-ową spowodowała nowe podejście do projektowania wnętrz,



DELEGACJA W JEDNEJ Z HAL CZECHOWICKIEJ FIRMY



AMERYKANIE POTWIERDZILI, ŻE FIRMA SKOFF TO WIARYGODNY I INNOWACYJNY PARTNER HANDLOWY

rozmieszczenia źródeł światła, ich natężenia i barwy, aranżacji i gry światłem. To umożliwia firmie ciągłą ewolucję produktów. Nic tak jednak nie cieszy, jak sukcesy domowe – ostatnio firma SKOFF odniosła kolejny sukces na Międzynarodowych Targach Energetycznych ENERGETAB 2015 w Bielsku-Białej. Zainteresowanie szeroką ofertą produktów SKOFF było bardzo duże! Tym samym firma zdobyła kolejne rynki zbytu i nowych klientów.

Wszystkie produkty firmy SKOFF kreowane są z pasją przez zgrany, interdyscyplinarny zespół, przykładający wagę do bezpieczeństwa, ponadczasowego i estetycznego wyglądu produktów, ich niezawodności i funkcjonalności, oszczędności energii. Na czele zespołu stoi prezes KRZYSZTOF SKIBA, twórca firmy i główny animator jej sukcesów. Prawie wszystkie produkty powstające w firmie SKOFF są jego pomysłu. Prezes jest człowiekiem znanym w branży z kreatywności i awangardowości rozwiązań. W świecie współczesnych technologii to cechy pozwalające firmie utrzymać się w czołówce.

Trzeba non stop monitorować wszystkie rynki świata, żeby mieć orientację w tym, co się dzieje w naszej branży – podkreślała w rozmowie z nami wiceprezes DOROTA SKIBA.

Ważnym elementem w działalności firmy jest ochrona patentowa jej produktów i znaków towarowych, designu i rozwiązań innowacyjnych, ponieważ konkurencja nie śpi. Wymaga to ogromnej dyscypliny ze strony całej załogi, ale daje efekty, które wzbudziły tak wielki podziw Amerykanów. Mimo zmęczenia przebytą trasą, zamiast zaplanowanych kilkudziesięciu minut spędzili w firmie SKOFF kilka godzin, zachwyceni nowymi rodzajami oświetlenia, nieznanymi nawet w USA. Ich uznanie zdobyła też informacja, że spółka SKOFF wspiera fundację onkologiczną



REDAKTOR Z CHICAGOWSKIEJ TELEWIZJI OSOBIŚCIE SPRAWDZAŁ RÓŻNE DETALE OŚWIETLENIOWE



CHRIS TALIAFERRO



ARIEL E. REBOYRAS



MOMENT PODPISANIA LISTU INTENCYJNEGO

i pediatryczną oraz ciekawe projekty kulturalne i drużyny sportowe.

Na zakończenie wizyty Amerykanie podpisali list intencyjny z firmą SKOFF, który – z polecającymi adnotacjami – jest już rozpowszechniany wśród przedsiębiorców w USA. Można w nim przeczytać m.in., że „wizyta gości ze Stanów Zjednoczonych na tak wysokim szczeblu jest wielkim wyróżnieniem dla firmy. Pragniemy przy Państwa wsparciu nawiązać współpracę z firmami dystrybucyjnymi, deweloperami, w celu promowania i sprzedaży naszych produktów na terenie Stanów Zjednoczonych. Niniejszym deklarujemy, iż po otrzymaniu Państwa rekomendacji postrzegani będziemy jako wiarygodny i innowacyjny partner handlowy”. Ze strony amerykańskiej dokument parałowali CHRIS TALIAFERRO i ARIEL E. REBOYRAS, a ze strony polskiej prezes KRZYSZTOF SKIBA.

Pobyty Amerykanów w firmie SKOFF już przyniósł efekty. Prezes KRZYSZTOF SKIBA na początku listopada po raz



PAMIĄTKOWE ZDJĘCIE PO PARAŁOWANIU DOKUMENTU

FOT. KATARZYNA GÓRKA-OREMUS

kolejny pocią do Stanów Zjednoczonych. Otrzymał zaproszenie do uczestnictwa w obradach Kongresu na tematy gospodarcze.

STANISŁAW BUBIN

SKOFF

SKOFF Sp. z o.o.,

UL. LEGIONÓW 243D, 43-500 CZECHOWIC-DZIEDZICE,

TEL./FAX +48 (32) 215 28 93,

E-MAIL: INFO@SKOFF.PL, WWW.SKOFF.PL

ULICZKA BYŁA BRUDNA

OD TAKIEGO ZDANIA ZACZYNA SIĘ POWIEŚĆ „WILK” MARKA HŁASKI, NIEWĄTPLIWIE NAJWIĘKSZA SENSACJA WYDAWNICZA 2015 ROKU. ODKRYŁ JĄ W OSSOLINEUM STUDENT POLONISTYKI Z GDAŃSKA, RADOŚLAW MŁYNARCZYK. PRZEZ PRZYPADEK. JEJ BOHATEREM JEST RYSIEK LEWANDOWSKI, KTÓRY POJAWIŁ SIĘ JUŻ W „SONACIE MARYMONCKIEJ”. MŁODY, 19-LETNI PISARZ, NIEZADOWOLONY JEDNAK Z „SONATY”, ZDECYDOWAŁ W 1953 ROKU PRZENIEŚĆ HISTORIĘ RYŚKA W RZECZYWISTOŚĆ PRZEDWOJENNEJ WARSZAWY.

ani „Sonata marymoncka”, ani „Wilk” nie ukazały się za życia Hłaski. Ta pierwsza, nieukończona powieść wyszła drukiem w 1982 r., druga dopiero teraz, po ponad 60 latach. Nie wiadomo, dlaczego pisarz nie złożył maszynopisu „Wilka” w Wydawnictwie Iskry, choć pobrał zaliczkę na napisanie utworu. Pracował nad tą książką 3 lata, lecz nie ujrzała światła dziennego. Aż do tej pory, kiedy to do biografii literackiej Hłaski trzeba było wprowadzić istotną korektę. Nie „Bazę Sokołowską”, opowiadanie z 1954 r., i nie „Pierwszy krok w chmurach” wydany w 1956 r. należy uznać za jego debiut pisarski, lecz właśnie niepublikowanego, nieznanego nikomu wcześniej „Wilka”, schowanego do 2015 r. w archiwum wrocławskiego Ossolineum. „Wilk” jest historią chłopaka z Marymontu, dorastającego w dwudziestolecie międzywojennym w biednej warszawskiej dzielnicy, w środowisku lumpenproletariatu, głównie wśród złodziei, prostytutek i bezrobotnych, szukających okazji do zarobienia paru groszy. Rysiek Lewandowski marzy o lepszym życiu, szuka wzorców do naśladowania, ale „przyszedł dzień, w którym zawało się wszystko, skończyło się wszystko dobre i znów pozostał sam, bezsilny, na ostatniej granicy życia, sam w czasach pogardy, które nadeszły...”

Hłasko, buntownicza ikona PRL-u, nasz wschodni James Dean, opisując Marymont, Śladowiec i Buraków, najbiedniejsze zaułki Warszawy złożone z drewnianych domów i byle jakich bud, nie znał z własnych doświadczeń realiów przedwojennej stolicy. Odtwarzał miasto z opowieści starszych mieszkańców, kronik, dokumentów. Mimo młodego wieku, zdał egzamin ze znajomości dawnej Warszawy. Tworzył w warunkach socrealizmu, ale obronił



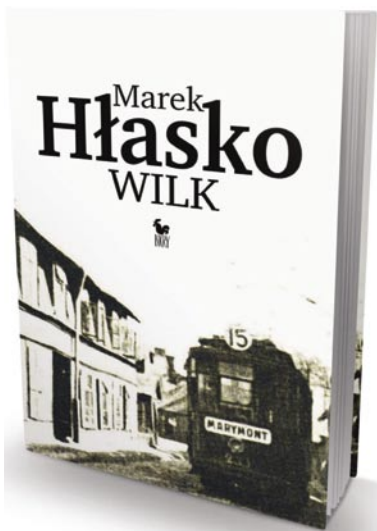
MARK HŁASKO

Rys. WWW.WARSZAWSKI.PRZEWODNIK.LITERACKI.PL

się przed stalinowską poetyką i narracją, choć na jego młodszej, neo-realistycznej prozie kładą się mroczne cienie epoki, w jakiej przyszło mu żyć. Tym, którzy lubią jednak poznawać juvenilia znanych pisarzy, nie powinien przeszkadzać nie do końca dojrzały, manieryczny styl i manifestowana niekiedy nieporadność językowa, ponieważ „Wilk” to powieść pełna pasji i emocji, znakomita w opisach, soczysta, wiarygodna w analizie postaw i psychiki bohaterów, utrwalająca nieznaną już język knajackich środowisk, przy tym bliska życia, bruku, a przede wszystkim całkowicie warszawska. Codziennosc przedwojennej stolicy, będąca tłem narracji, przenosi nas w klimaty Prusa, Żeromskiego, Uniłowskiego, Ireny Krzywickiej. Rysiek wierzy w ideały, marzy o lepszym życiu, ale w pewnym momencie przekonuje się, że nie warto być szlachetnym i pozostaje w dzielnicy tym, kim był zawsze – zabijaką i zimnym draniem.

Marymont z lat przedwojennych w wersji baśniowej, westernowej, z wyrazistymi postaciami z półświatka, niektórych czytelników może zrazić i szybko znudzić, innych – zafascynować. Na przykład czytelnymi aluzjami do komunizmu, który ludzi oszukiwał. „Jutro będzie tak samo jak dzisiaj, jak teraz, i pojutrze też tak samo, i dalej, dalej, ciągle, zawsze tak samo, zawsze wiadomo jak” – stwierdza jeden z bohaterów. Rysiek ostatecznie traci nadzieję na lepszy los. Z marymonckiej ulicy nie ma ucieczki, wszystko trzeba wywalczyć na pięści lub noże, a nędzny żywot zapijać wódką.

„Wilk” nie jest dziełem genialnym, ale też nie bezwartościowym. Ma smak zapomnianej, po latach odkrytej omszałej butelki czerwonego wina. Miłośnikom twardej, mięsistej prozy Hłaski na pewno dostarczy mnóstwo zadowolenia.



Marek Hłasko, „Wilk”,
Wydawnictwo Iskry, 351 stron,
premiera 23 września 2015

WACUŚ,
ZYGA I URWIS
ODDAJĄ SERCA
DLA NAUKI



SYSTEM WSPOMAGANIA SERCA RELIGAHEART PED JEST PROJEKTEM FUNDACJI ROZWOJU KARDIOCHIRURGII W ZABRZU, REALIZOWANYM Z MYŚLĄ O DZIECIACH OD NIEMOWLĄT PO NASTOLATKI

PROTEZA SERCA DLA DZIECI

W POŁOWIE PAŹDZIERNIKA WACUŚ PRZESZEDŁ ZABIEG DOŚWIADCZALNY WSZCZEPIONIA PEDIATRYCZNEJ PROTEZY SERCA. CZUJE SIĘ DOBRZE. PIELĘGNIARKI I LEKARZE ROZPIESZCZAJĄ GO. GŁASZCZĄ PO RUDEJ SZCZECINIE, PRZYNOSZĄ SMAKOŁYKI, A PRZY JEGO KOJCU W SALI POOPERACYJNEJ NIGDY NIE BRAKUJE GOŚCI.

Wacuś, Zyga i Urwis to kilkumiesięczne świniaki, u których obserwuje się działanie nowatorskich pomp pediatrycznych, wspomagających układ krążenia. Według procedur, zwierzęta doświadczalne powinny mieć tylko numery, ale personel nie odmówił sobie przyjemności wybrania dla nich sympatycznych imion. 14 października w obecności dziennikarzy przeprowadzono trzecie wszczepienie pompy – Urwisowi. Ciało zwierzęcia zostało okryte i widoczne było jedynie pole operacyjne. Przy stole operacyjnym stało 10 specjalistów. Ciężko było się zorientować, że pacjentem jest świnia.

– Zabieg jest ostatnim etapem przed rozpoczęciem badań klinicznych. Dlatego warunki operacyjne i zespół lekarzy-specjalistów muszą być takie, jak przy operowaniu człowieka – mówi dr Jerzy Pacholewicz, kierownik badań w Centrum Medycyny Doświadczalnej Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach.

Pediatryczny system wspomagania serca ReligaHeart PED jest projektem własnym Fundacji Rozwoju Kardiochirurgii w Zabrze, realizowanym z myślą o dzieciach od 1. roku życia. Obejmuje trzy rozmiary pomp wspomagania serca. Podobnie jak system wspomagania serca dla dorosłych, będzie

Życie każdego człowieka jest jak książka

BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA

Niedawno moi rodzice obchodzili 50. rocznicę ślubu. Co dać w prezencie bliskim, którzy na co dzień zaspokajają swoje potrzeby i mają ich z wiekiem coraz mniej? To pytanie nurtowało mnie i znalazłam olśniewające rozwiązanie. Napisałam o nich książeczkę.

Potraktowałam ich profesjonalnie, jak na dziennikarza przystało. Osobno zrobiłam tygodniowy wywiad z mamą, osobno z tatą. Wprawdzie żyję u ich boku przez wiele lat, ale pewne fakty rodzinne były dla mnie nowe. W książce zatytułowanej ich imionami i nazwiskiem opisałam dzieciństwo, wspólne życie w różnych aspektach i potomków. Dobrałam zdjęcia i wydrukowałam książeczkę w kilkudziesięciu egzemplarzach. Rodzice rozdali ją podczas swojej uroczystości i było to wydarzenie. A dla mnie świetna zabawa, która uzmysłowiła mi ważną rzecz. Życie każdego człowieka jest barwne, ważne i zawiera mnóstwo historii, które wraz z nim odchodzą. Jest jak książka, którą sami zapisujemy działaniami, wyborami, miłościami, przyjaźniami, sukcesami i porażkami. Okazało się, że pisząc książkę o rodzicach, dowiedziałam się wielu nieznanych mi faktów. A co wiemy o swoich dziadkach, czy dalszych pokoleniach? Jacy byli nasi przodkowie, jakie prawdy mogliby nam przekazać? Co lubili robić, jeść, na czym polegała ich praca, jakie mieli pasje i wartości? Wkrótce nasi wnukowie i prawnukowie zadadzą sobie te same pytania. Każdy szuka siebie w przeszłych pokoleniach, a zazwyczaj posiłkuje się anegdotami i opowiastkami.

Dlatego proponuję możliwość rzeczywistego opowiedzenia o sobie potomkom, tym, którzy już macie i tym, którzy przyjdą za jakiś czas, także wtedy, gdy Was już nie będzie. Wraz z redakcją magazynu *Lady's Club* proponuję serię BIOGRAFIE NIEZWYKŁYCH. Jest ona dla każdego, kto chce zachować siebie w pamięci przyszłych pokoleń, kto chce być dla swoich potomków żywą postacią, a nie fotografią w drzewie genealogicznym.

Proponujemy profesjonalne opracowanie Twojej biografii w formie książki, ilustrowanej zdjęciami.

Nakład, objętość i kolorystyka książki do uzgodnienia indywidualnie. Wraz z Państwem nad biografią będą pracowali profesjonalny redaktor i grafik. Zamówienie BIOGRAFII NIEZWYKŁEJ jest doskonałym prezentem dla rodziców czy dziadków z okazji jubileuszu urodzinowego lub rocznicy ślubu. To świetny pomysł dla osób prowadzących od lat własny biznes, które traktują życie osobiste i tworzenie firmy nierozdzielnie.

Zapraszamy do współpracy!

BIELSKO-BIAŁA, UL 11 LISTOPADA 10

TEL. 661 081 888, 509 965 018

BEATA@LADYSLUB.PL

stosowany do wspomaganie lewej, prawej lub obu komór w przypadkach skrajnej niewydolności serca. Zadaniem urządzenia jest podtrzymywanie życia w czasie oczekiwania na przeszczep lub odciążenie chorego serca w stopniu pozwalającym na jego regenerację i uniknięcie transplantacji. Projekt ruszył w 2008 r. Efektem wieloletniego procesu naukowego był ów ostatni eksperyment na zwierzętach, które będą teraz przez 30 dni na obserwacji.

W konstrukcji i technologii wytwarzania protezy wykorzystane zostały innowacyjne rozwiązania inżynierii materiałowej i inżynierii powierzchni, m.in. całkowicie nowy biomateriał o wysokiej odporności na biodegradację, zastosowany po raz pierwszy w pulsacyjnych protezach serca dla dorosłych. Wykorzystano też oryginalną zastawkę dyskową opracowaną w Pracowni Sztucznego Serca we współpracy z Politechnikami Łódzką i Warszawską, na bazie zastawki oryginalnego pomysłu prof. Jacka Molla. Zespół badawczy z tej zastawki jest szczególnie dumny, gdyż zastosowano w niej nowatorskie, niespotykane wcześniej rozwiązania, innowacyjne względem systemu niemieckiego, które zapewnią istotny wzrost bezpieczeństwa i komfort we wspomaganie serca. Proteza serca dla dzieci napędzana jest pneumatycznie za pomocą jednostki napędowej, będącej również autorskim opracowaniem zafrankofonij fundacji.

Wdrożenie protezy ReligaHeart PED do praktyki klinicznej planowane jest na drugą połowę 2016 r.

Obecnie jedynymi, stosowanymi klinicznie protezami serca dla dzieci są niemieckie Berlin Heart EXCOR. Protezy te wszczepiane są w wielu krajach, także w Polsce, ale możliwość ich stosowania ogranicza wysoka cena. Protezy przygotowywane przez polskich naukowców będą 4-krotnie tańsze. – Mamy świadomość, jak wiele osób potrzebuje tego rodzaju wspomaganie. W Polsce milion dzieci ma problemy z systemem krążenia i sercem, wymagające pomocy lekarskiej. Niektóre przypadki udaje się opanować farmakologicznie, ale w wielu to nie wystarcza. Obecnie najmłodszy pacjent w Polsce z pompą pulsacyjną to miesięczne niemowlę. W 2012 r. z protezy niemieckiej korzystała 4-letnia Lenka. Dzięki jej zastosowaniu okazało się po pół roku, że serce się zregenerowało i transplantacja nie jest potrzebna. Obecnie z pomp niemieckich korzysta około 30 dzieci: 1 w Krakowie, 4 w Warszawie i ponad 20 w Katowicach – mówi dr Grzegorz Religa, chirurg z Centrum Zdrowia Dziecka w Łodzi.

– Przygotowujemy trzy rozmiary pomp: dla niemowląt, dzieci w wieku szkolnym i nastolatków o objętości wyrzutowej od 10 do 45 ml. Nie polega to wyłącznie na zmniejszeniu rozmiaru pompy dla dorosłych. Krew u dzieci krąży szybciej, dlatego potrzebujemy pomp w różnych rozmiarach i z różną prędkością przepływu – dodaje Roman Kustosz, kierownik Pracowni Sztucznego Serca. – Jednocześnie pracujemy nad systemem monitoringu, który pozwoli pacjentom na leczenie domowe. Jest to jednak trudne przedsięwzięcie, musimy mieć pewność, że działa bez zarzutu.

– Testy na zwierzętach mają wyeliminować problemy z krzepliwością krwi. Obserwujemy też wpływ urządzenia na żywy organizm. Po pozytywnym zakończeniu doświadczenia, pozaustrojowy, mechaniczny system wspomaganie serca będzie zastosowany u 50 osób. Na ich obserwację przeznaczymy pół roku. Po tym czasie systemu będzie można używać masowo – podkreśla dr hab. Jarosław-Jerzy Barski, kierownik Centrum Medycyny Doświadczalnej ŚUM.

Fundacja Rozwoju Kardiologii w Zabrzu od lat wdraża innowacyjne projekty kardiologiczne. Najbardziej znany i powszechnie stosowany w Polsce od 1999 r. jest pozaustrojowy mechaniczny system wspomaganie serca dla dorosłych, złożony z pneumatycznych pomp i napędzającej ich pracę jednostki. Od czerwca 2013 r. weryfikowany jest klinicznie, z powodzeniem, nowatorski system ReligaHeart EXT. W dziedzinie oferty dla dzieci fundacja opracowuje serię urządzeń o nazwie ReligaHeart PED.

BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA



OPASKA FITNESS GARMIN

ŻYCIE W WERSJI SMART

CZŁOWIEK ZAWSZE DĄŻYŁ DO LEPSZEGO POZNANIA SIEBIE I DO SAMODOSKONALENIA. SPOSOBY SĄ RÓŻNE. DLA JEDNYCH DROGA DO TEGO CELU PROWADZI OD DAWNA PRZEZ WGLĄD W SIEBIE, DO WNĘTRZA DUSZY. INNI ZAŚ, ZWŁASZCZA MŁODZI, OBRALI DROGĘ WSPÓŁCZESNĄ, ZEWNĘTRZNĄ. DROGĘ SMART. OPIERAJĄ SIĘ NA GADŻETACH MONITORUJĄCYCH NASZE CIAŁO I PRECYZYJNIE PODAJĄCYCH MNÓSTWO INFORMACJI.

Werze nowych, fascynujących technologii znaleźliśmy się presją doskonalenia ciała i umysłu. Często jednak odczuwamy, że coś wymyka nam się spod kontroli. Dlatego poddaliśmy się magii liczb. Waga kuchenna zważy produkty, oceni i przeliczy kalorie. GPS namierzy nasz pojazd z satelity, a komputer pokładowy pomoże w optymalizacji zużycia paliwa. Wszystko jest takie dokładne i precyzyjne, dlatego coraz częściej przestajemy ufać sobie i swojej intuicji. Nie słuchamy własnego ciała, nie chcemy podejmować decyzji w oparciu o emocje, chcemy być pewni, że podejmujemy decyzje w oparciu o rzetelne dane. Liczymy co się da: ilość spożywanych



DOROTA BOCIAN

kalorii, przebytych kroków, sprawdzamy puls, ciśnienie, obserwujemy fazy snu, fale mózgowe, rytm i głębokość oddychania. Mierzymy poziom cukru i stresu, a także efektywności w pracy. Coraz popularniejsze stają się aplikacje i gadżety *wearable*, czyli do nakładania, ubierania, zakładania. Na rynku, w sklepach i internecie, znajdziemy wiele urządzeń do monitorowania funkcji organizmu i aktywności fizycznej. Zwane są *trackerami*.

Whitings Smart Body Analyzer informuje nas nie tylko, ile mamy nadwagi, ale również, ile przybyło czy ubyło nam mięśni, tkanki tłuszczowej, kości, wody. Za pomocą specjalnego czujnika sprawdzi nawet jakość powietrza



LEKKI ZEGAREK GPS Z TROPICIELEM AKTYWNOŚCI

wokół nas. Kosztuje ok. 650 zł i pokaże nam, jak jest z nami naprawdę, czarno na białym.

Zensorium Tinke to czujnik optyczny, który z kciuka wyczyta nam tętno, liczbę oddechów i nasycenie krwi tlenem. Podpowie też od razu, jak poprawić kondycję.

Dla osób jeszcze niezmotywowanych, a dbających o estetykę, dostępna jest w 15 kolorach opaska **Garmin Vivofit 2**, monitorująca jakość snu i aktywność w ciągu dnia. Gdy zbyt mało się poruszamy, bądźmy pewni, że urządzenie nas o tym powiadomi.

Dla ambitnych powstał zegarek **Polar M400**, pokazujący tempo, dystans, a nawet wysokość nad poziomem morza. Ponadto przez całą dobę zegarek monitoruje aktywność, ilość wykonanych kroków i spalonych kalorii. W wersji z nadajnikiem na klatkę piersiową pozwala dobrać intensywność treningów do wskazań tętna. Posiada wbudowany GPS, co zdecydowanie ułatwia powrót do domu po treningu lub imprezie.

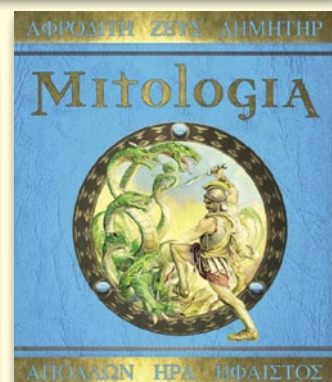
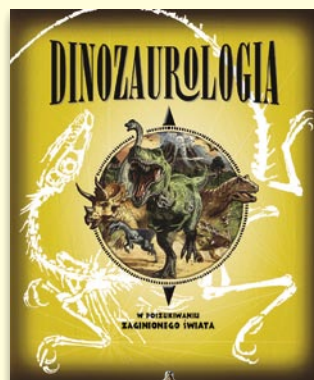
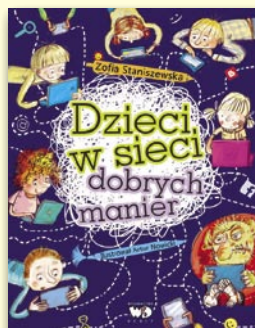
Z kolei **FitBit** to urządzenie ukryte w stylowej opasce, które monitoruje aktywność fizyczną i sen. W ciągu dnia zapisuje ilość wykonanych kroków i dystans, przeliczając to wszystko na spalane kalorie. W nocy **Fitbit** sprawdza, jak głęboki jest nasz sen i jak często się budzimy. Rano obudzi nas dyskretnie alarmem wibracyjnym.

Także **Jawbone Up** monitoruje sen i ruch, sugerując nam, ile aktywności ruchowej i snu potrzebujemy w konkretnym



ZEGAREK MULTISPORTOWY POLAR M400

Wybierz się w magiczną podróż do krainy wyobraźni



RABAT • RABAT • RABAT • RABAT • RABAT • RABAT • RABAT • RABAT • RABAT • RABAT

RABAT 20%

TWÓJ KOD
PROMOCYJNY
LADY112015

WYDAWNICTWO
WD
DEBIT

OFERTA ŁĄCZY SIĘ Z INNYMI PROMOCJAMI!!!

KYBYI • KYBYI • KYBYI • KYBYI • KYBYI • KYBYI • KYBYI • KYBYI • KYBYI • KYBYI

Jak zrealizować kupon:

- odwiedź naszą stronę www.wydawnictwo-debit.pl,
- podczas składania zamówienia w polu kod rabatowy wpisz **LADY112015**, lub
- odwiedź naszą księgarnię stacjonarną w Bielsku-Białej przy ul. M. Gorkiego 20, czynną pn.-pt. 8⁰⁰–16⁰⁰, okaz kupon i zapłać mniej.



ZESTAW OPASEK ZAMIENNYCH GARMIN

wieku. W aplikacji widzimy cały czas, jak przebiega realizacja naszych celów. Słupki pokazują, ile procent naszego celu osiągnęliśmy. W trybie nocnym opaska analizuje sen i pokazuje w szczegółach jego fazy, liczbę pobudek, czas zasypiania i tak dalej.

Aplikacja analizująca spożywane składniki pożywcze jest jeszcze lepsza. Oprócz liczby kalorii pokazuje nam, co dokładnie zawierają zjadane przez nas posiłki. Podobnie jak w przypadku ruchu i snu, sugeruje nam również cele, które możemy dowolnie zmieniać, według przyjętej diety. Niektórych rzeczy potrzebujemy więcej (witamin, tłuszczów nienasyconych), innych nie powinniśmy przekraczać (cukru czy złego cholesterolu).

Markowych urządzeń jest na rynku mnóstwo, do wyboru i koloru. Możemy kupić gadżet, który włożymy na rękę jak

bransoletkę albo też taki, który przypniemy do bluzy czy kurtki. I już wiemy, czy nasz wysiłek jest efektywny. Dane z nadajnika przesyłane są na telefon. To osobisty trener, który będzie nas poganiał i mówił, że do celu mamy niedaleko. **Smartwatch** albo **sportband** zawsze będą pod ręką (a właściwie na ręce). A w dodatku jakże modnie taki trener wygląda!

Gdyby w trakcie realizacji zdrowotnych celów okazało się, że mamy zbyt wielu znajomych, że trudno nam relacjami z nimi zarządzać (bo na przykład nie jesteśmy asertywni i zamiast na trening pójdziemy z koleżanką na ciastko) – w sukurs przyjdzie nam aplikacja **Cloze**. Jest jak osobista sekretarka, zachowująca nasze maile, dokumenty, posty na Facebooku, Twitterze i innych portalach społecznościowych. Przypomni nam również do kogo się odezwać, bo minęło sporo czasu od ostatniego kontaktu. Podobno już co piąty użytkownik **smartfona** ma choć jedną aplikację służącą do obserwowania i analizowania własnej aktywności. Przykładem może być popularna aplikacja **Endomondo**. Używa jej, bagatela, 25 milionów ludzi. Lista dyscyplin sportowych, które jest w stanie zmierzyć jest na tyle długa, że zadowoli nawet bardzo wybrednych sportowców amatorów – od biegania, kulturytyki, hokeja, po szermierkę, badminton i pilates.

Śledzenie wyników i postępów, jakie się osiąga, motywuje do dalszego trenowania. A jeśli jeszcze mamy „publiczność” i wspierają nas w tym przyjaciele, sukces jest w naszym zasięgu. Im lepsze wyniki osiągamy, tym bardziej zaczynamy wierzyć, że dzięki wyłożonej pracy i samokontroli możemy osiągnąć doskonałość i zbliżyć się do ideału. Ale, paradoksalnie, rzeczywistość wcale nie jest idealna i żadna aplikacja ani gadżet tego nie zmienia. Wolałabym, żeby do mnie ktoś zadzwonił dlatego, że ciekawi go, co u mnie się dzieje, a nie dlatego, że zdaniem aplikacji już jest pora... Dobrze też, kiedy porównanie wyników własnych i innych to dla nas motywacja, a nie frustracja.

A teraz przygotuję sobie włoskie danie, które z pewnością przekroczy moje SMART-wskaźniki. Będę trochę dalej od ideału, ale na pewno bliżej poczucia szczęścia.

Autorka związana jest z zarządzaniem i prowadzeniem biznesu. Była dyrektorem generalnym jednej z wiodących marek branży reklamowej, a od ponad 5 lat jest właścicielką firmy Open Business Boutique. Wspiera kobiety w rozwoju osobistym i biznesowym, promując działalność na własny rachunek i harmonię w życiu. Dzieli życie i pracę między Polską a Włochami, tworząc dwa wielokulturowe domy.



MONITORY AKTYWNOŚCI, CZUJNIK OPTYCZNY TINKI ORAZ MONITOR SNU I RUCHU JAWBONE UP

UPIORY PRZESZŁOŚCI

SIERPIEŃ 2015, WARSZAWA I OKOLICE. URODZIŁO SIĘ DZIECKO, CHŁOPCZYK. RODZICE, ANNA I BARTEK, DALI MU NA IMIĘ WITEK. Z DZIECIĘCEGO ŁÓŻECZKA DOBIEGA PEŁEN PRETENSJI I ŻAŁU PŁACZ. WITEK OBUDZIŁ SIĘ I JEST GŁODNY. SIELANKA? BYĆ MOŻE W TEJ CHWILI. CZY WITEK, GDY PODROŚNIE, DOWIE SIĘ, ŻE JEGO OJCIEC STRZELAŁ I ZABIJAŁ? CZY PRZEGLĄDAJĄC RODZINNY ALBUM ZNAJDZIE W NIM ZDJĘCIE CZECZEŃSKIEJ SNAJPERKI WIERY, NAJEMNICZKI WŚRÓD PROROSYJSKICH SEPARATYSTÓW W DONIECKU? ALBO LENNARDA MOLTKE, SIERŻANTA WEHRMACHTU Z ARMII FELD-MARZAŁKA VON PAULUSA? A MOŻE AFGAŃCA MOROZOWA, KTÓRY ZNAJDOWAŁ SIĘ W WILLI JAROSZEWICZÓW, GDY MORDOWANO BYŁEGO PREMIERA KOMUNISTYCZNEGO RZĄDU?

Witek nigdy takiego albumu nie dostanie do rąk, żeby nie budzić upiórów przeszłości. Nie dowie się, jaki wpływ na teraźniejszość potrafi mieć przeszłość. Nową powieść Zbigniewa Zborowskiego trudno umieścić w jakichś ramach rodzajowych. Określa się ten gatunek mianem historyczno-obyczajowego, ale autor umyka przed zasufladkowaniem, wplatając w fabułę wątki kryminalne, sensacyjne, nawet spirytystyczne. Akcja zaczyna się współcześnie w Józefowie pod Warszawą w grudniu 2014, gdy Anna spodziewa się dziecka, a jej męża Bartka w sklepie rowerowym nawiedza gangster Cyngiel w towarzystwie dwóch goryli, by wymusić haracz i zrzeczenie się biznesu, współfinansowanego ze środków unijnych. W tym samym domu mieszka jako sublokatorka Ukrainka Lena, zarabiająca w Warszawie w nocnym klubie tańcem na rurze, choć jest fizykiem i miała realizować grant naukowy w Szwajcarii. A tymczasem w tak zwanej Donieckiej Republice Ludowej na wschodzie Ukrainy snajperka Wiera zmiata z powierzchni ziemi żołnierzy ukraińskich, jednego po drugim...

Co te wątki mają ze sobą wspólnego? Żeby się dowiedzieć, autor przenosi nas aż do roku 1939, do majątku Załugi na Wołyniu, gdzie mieszka rodzina Hryniewiczów. To, co się tam zdarzy, wywrze wpływ na to, co zdarzy się później. Snując opowieść o Natalii Hryniewiczównie, córce wołyńskich ziemian, która w dniu wybuchu wojny ma 17 lat, Zborowski konsekwentnie udowadnia tezę, że przeszłość zawsze kładzie się cieniem na teraźniejszości. Młodzieńczą sielankę Natalii we Lwowie przerywa najazd Sowieców. Dziewczyna wikła się w dramatyczne wydarzenia, z koleżanką Milcią Rossbergową łąduje w więzieniu na Brygidkach, widzi masowe rozstrzelania polskich więźniów, trafia z bratem na Sybir, w okolicie Pierwouralska w obwodzie swierdłowskim. Za Uralem, w tajdze, przeżywa straszne chwile, cudem uchodząc z życiem. W sybirskim piekle doświadcza też jednak pierwszej miłości – do Niemca, byłego żołnierza z armii von Paulusa, niewolnika jak i ona. Z tego związku rodzi się dziecko, natychmiast odebrane dziewczynie i skierowane do stalinowskiego sierocińca. Za tę miłość Niemiec został straszliwie ukarany. Czy przeżył? Czy przeżyło ich dziecko? Natalia długie lata nie znała odpowiedzi. A to dziecko, wiele lat później, jako moskiewski mafioso będzie ją chciało zabić...

Nie ma potrzeby ujawniać, czy miłość i zemsta wydały trujące owoce. Autor prowadzi nas przez wojenne fronty Afgani-

stanu i Czeczenii, przez zaułki mafijnej Moskwy, a wszędzie tam swoje ślady zaznaczają potomkowie Hryniewiczówny. Przypadek? Demony stworzone przez stalinowskich i hitlerowskich siepaczy, przez sowieckich i PRL-owskich notabli, przez KGB i SB, nie zasypiają nigdy. Raz wzniecona wojna i rodzinna wendetta wciąż trwają. Anna i Bartek, z trudem budujący nowe życie, muszą stawić czoła upiorom przeszłości. Rozwiązanie rodzinnej tajemnicy, obejmującej kilka pokoleń i trwającej 76 lat, nie będzie proste i pochłonie życie wielu osób. Czy finał krwawych zdarzeń nastąpi w Międzylesiu w wigilię Bożego Narodzenia 2014 roku? Przeczytajcie sami. Tylko w tym dniu zakwitają lodowe róże...

STANISŁAW BUBIN



ZBIGNIEW ZBOROWSKI, „Paki lodowych róż”

WYDAWNICTWO ZYSK I S-KA, 388 STRON

PREMIERA: 28 WRZEŚNIA 2015



ZDJĘCIA: KINGA TARKENT / TEATR POLSKI W BIELSKU-BIAŁYM

OBYWATEL PISZCZYK

CZYLI PRAWO MIMIKRY NIE DZIAŁA

JAN PISZCZYK CHCE SIĘ ZACHOWYWAĆ JAK KAMELEON, WTAPIAĆ W OTOCZENIE, NICZYM NIE WYRÓŻNIAĆ. W JEGO PRZYPADKU PRAWO MIMIKRY JEDNAK NIE DZIAŁA. CHCE BYĆ JAK WSZYSCY – PORZĄDNYM, POWSZECHNIE AKCEPTOWANYM OBYWATELEM, ALE MU NIE WYCHODZI, PRZEŚLADUJE GO PECH. WCIAŻ GDZIEŚ TA JEGO NIKCZEMNA POSTAĆ WYŁAZI Z RAM, WYSTAJE, ZAWADZA. IM BARDZIEJ CHCE SIĘ UPODOBNIĆ DO OTOCZENIA, TYM BARDZIEJ MU NIE WYCHODZI.

ZAWSZE SIĘ SPÓŹNIA, NIE NADAŻA za biegiem wydarzeń, za historią, więc w nadgorliwości chce być lepszy od innych, doskonalszy, przez co jednak lepszy nie jest. Przeciwnie – raczej pokraczny, śmieszny, karykaturalny. W żadnej rzeczywistości odnaleźć się nie może. Piszczyk nie pasuje do świata, który go otacza, świat wymierza mu bolesne kopniaki, więc albo się łasi, albo płacze, albo cynicznie próbuje robić karierę „po trupach”. Facet bez kręgosłupa. Tak było przed wojną, w czasie wojny i zaraz po niej, gdy próbował robić karierę w stalinowskiej Polsce (lecz ostatecznie został wrogiem ludu, bo jak pech to pech). Podobnie jak Zelig Woody’ego Allena, w każdej sytuacji chce się automatycznie upodobić do innych i przyjmować ich zachowania. Bez powodzenia. Staje się igraszką losu, ofiarą swoich własnych kompleksów. Wiecznie od wszystkich obrywa, ale wciąż, jak wańka-wstańka, podnosi się, otrzępuje z kurzu i brnie do przodu – choć nie wiadomo po co, nie wiadomo gdzie ten przód i jaki to ma sens.

W TEATRZE POLSKIM W BIELSKU-BIAŁYM znakomite widowisko. Możemy obserwować marną figurę Piszczyka jak pod lupą. Kiedy teatr ogłosił casting do spektaklu, zgłosiło się około stu artystów z całej Polski. Tytułową postać znakomicie gra Sebastian Jasnoch. Przez niemal dwie godziny obserwujemy go na scenie, jak opowiada tragicomiczne losy Piszczy-

ka. Swoje losy. Twórca przedstawienia, Wojciech Kościelniak, spec od musicalowych adaptacji kultowych polskich książek i filmów („Lalka”, „Ślubny” Fredry, „Ziemia obiecana”, „Chłopi”, „Dyzma”, „Zły” Tyrmanda), wziął się odważnie za „Sześć wcieleń Jana Piszczyka” Stawińskiego, świadom przecież, że będzie się musiał zmierzyć z „Zezowatym szczęściem” Andrzeja Munka i genialną kreacją Bogumiła Kobieli. Z tej próby wychodzi zwycięsko. Jasnoch nie przypomina Kobieli, nie naśladuje go, wciela się w innego Piszczyka, bardziej uniwersalnego. Może dlatego, że reżyser uznał Piszczyka za „naszą polską wesz, która jest tak dziwnie skonstruowana, że odnajdujemy ją w jakimś sensie w sobie”. Tak, musical opowiada o nas wszystkich i choć osadzony jest w rzeczywistości opisanej przez Stawińskiego, to jednak równie dobrze może dziać się współcześnie. Mało to wokół Piszczyków, którzy pragną akceptacji i społecznego awansu, budzących litość, zdolnych do każdej podłości? Zapisują się do kółek różańcowych i gnębią bliźnich, przechodzą z partii do partii, byle wciąż być u koryta? Mało to Piszczyków siedzi na Wiejskiej? Lub w restauracji „Sowa i Przyjaciele”? Lub kopie pod nami dołki i wysyła listy z donosami do najwyższych władz?

PRZEDSTAWIENIE POKAZUJE I STRASZNE, I ŚMIESZNE POSTACI, gotowe zabić drugiego za semicki nos, krzyczące



na przemian „Wodzu, prowadź na Kowno” i „Precz z sanacją”, zdradzające się nawzajem, cyniczne i liryczne, bohaterskie i antybohaterskie. Postaci są odrealnione, nie do końca ucharakteryzowane, w peruczkach, jakby z pudła na marionetki wyjęte, jakby ze starego zdjęcia w sepii... Poruszają się ruchami kancjałstymi, prowadzone na sznurkach, wzdłuż niewidzialnych linii i torów. Ów teatr życia dodatkowo odrealniają świetne skróty scenograficzne: z dykty wycięte wzory-symboly bomb, karabinów, maszyn do pisania, murów, szklanych szyb, paragrafów, herbów, lamp, biurek, butelek, cyrkli i ekier. Narzuca nam się obraz świata płaskiego, jednowymiarowego, wycinankowego. W rytm dynamicznej muzyki, w kolejnych wcieleniach, na tym tle pojawia się obywatel Piszczyk, by móc nam – z towarzyszami swej doli i niedoli, mężczyznami i kobietami, w których się kochał – wyśpiewać i wykrzyczeć ból swojego istnienia, poczynając od dzieciństwa w pracowni krawieckiej ojca, przez czasy studenckie, na latach okupacyjnych i ubeckich kończąc.

NIEUDANE MIAŁ ŻYCIE, KIEPSKIE. Po co w ogóle żył? Nie pasował przecież ani do tamtych czasów, ani do tych. Ilu z nas również może tak o sobie powiedzieć?

STANISŁAW BUBIN



TEATR POLSKI W BIELSKU-BIAŁEJ: **JERZY STEFAN STAWIŃSKI** „SZEŚĆ WCIELEŃ JANA PISZCZYKA”, REŻ. I ADAPTACJA **WOJCIECH KOŚCIELNIAK**, CHOREOGRAFIA **JAROSŁAW STANIEK**, MUZYKA **PIOTR DZIUBEK**, SCENOGRAFIA **DAMIAN STYRNA**. OBSADA: PISZCZYK – **SEBASTIAN JASNOCH**, MEGAFON – **TOMASZ LOREK**, TAJNIAK – **PIOTR GAJOS**, MAJOR – **KAZIMIERZ CZAPŁA**, SIWY – **ALEKSANDER PESTYK**, SZCZUR – **RAFAŁ SAWICKI**, MAJOROWA – **MARTA GZOWSKA-SAWICKA**, JOLA – **AGNIESZKA ROSE**, KOLEŻANKA WYCH – **WIKTORIA WĘGRZYN**, IRENA KŁOPOTOWSKA – **SABINA KARWAŁA**, BASIA – **DARIA POLASIK-BUŁKA**, SAWICKI – **GRZEGORZ SIKORA**, MATKA – **JAGODA KRZYWICKA**, PANI Z WARSZAWY – **MARIA SUPRUN** I INNI. PREMIERA 30 WRZEŚNIA 2015

Dr Irena Eris

KOSMETYCZNY INSTYTUT



Innowacyjne zabiegi odmładzania twarzy i modelowania ciała.

Specjalna oferta dla czytelników **Ladys Club**:

PREZENT - manicure przy skorzystaniu z zabiegu pielęgnacyjnego na twarz.



Oferta ważna za okazaniem kuponu do 15.11.2015 r.

Zapraszamy!

Bielsko-Biała, Galeria Sfera, ul. Mostowa 5
Tel. (33) 483 31 44

DrIrenaEris.com

SAMURAI CODE



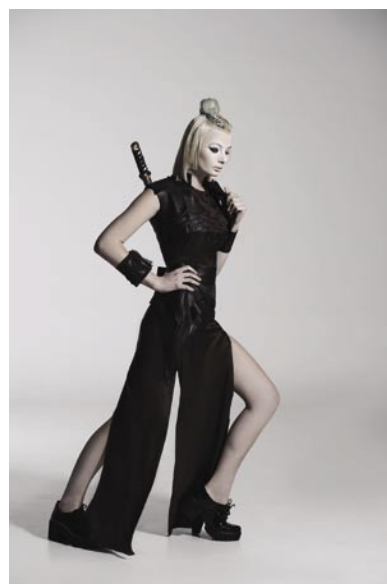
ZWYCIĘSKIE STYLIZACJE
SEBASTIANA ŚCIECHURY
Z SALONU TRENDY W ZABRZU



PIERWSZA PAŹDZIERNIKOWA NIEDZIELA W MUZEUM SZTUKI I TECHNIKI JAPOŃSKIEJ MANGGHA W KRAKOWIE BYŁA PEŁNA MAGII, ENERGII I URODY. MARKOWE SALONY FRYZJERSKIE TRENDY HAIR FASHION ZORGANIZOWAŁY DOROCZNE ŚWIĘTO – GALĘ OGŁOSZENIA WYNIKÓW KONKURSU HAIR REVOLUTION 2015.

DRUGIE MIEJSCE W KONKURSIE
ZAJĄŁ DAMIAN WOJNAR Z KATOWIC

MIEJSCEM TRZECIM
WYRÓŻNIONA ZOSTAŁA
SYLWIA KARPOWICZ
Z PSZCZYNY





W JAPOŃSKIM OŚRODKU MANGGHA W KRAKOWIE GOŚCI WITAŁY PIĘKNE MODELKI

Uczestniczyło w gali ponad 300 stylistów Trendy Hair Fashion z całej Polski. Na uroczystość przyjechali także goście z zagranicy, przedstawiciele firmy Ash z Japonii z panem **Naoki Yoshihara** (największa sieć salonów fryzjerskich w Kraju Kwitnącej Wiśni) oraz marki Schwarzkopf Professional z Austrii, z panem **Geraldem Anthoferem**, dyrektorem marketingu na Europę Środkową i Wschodnią. Gospodynią wieczoru była dyrektorka kreatywna i twórczyni sieci THF pani **Anna Kulec-Karampotis** z Bielska-Białej – wraz z modelką i stylistką telewizyjną **Joanną Horodyńską**.

– Ponad 30 lat pracuję w zawodzie fryzjera. Z Anią Kulec spotkałem się 11 lat temu w czasie konkursu stylistów w Warszawie. Wiele rzeczy dziwnych przydarzyło mi się w życiu, ale ta była najdziwniejsza: spojrzałem jej w oczy i od razu wiedziałem, że z tą kobietą chcę współpracować. Spotykam się z wieloma inspirującymi ludźmi, lecz Ania należy do najbardziej inspirujących. Zaliczam ją do grona najwybitniejszych stylistek świata. Jest podziwiana przez wszystkich – powiedział pan Naoki Yoshihara. I nie była to z jego strony tradycyjna japońska kurtuazja.

Tegoroczny konkurs fryzjerski THF odbywał się pod hasłem Samurai Code i wyłonił 10 finalistów – z Zabrza,

Katowic, Pszczyny, Bielska-Białej, Poznania i Cieszyna. Wygrał **Sebastian Ściechura** z Zabrza – i to on w nagrodę poleci do Japonii na United Danks Contest, największy w Azji i na świecie konkurs fryzjerski w Yokohama Arenie, w którym każdego roku bierze udział ponad 1200 stylistów z Japonii, Korei Południowej, Chin oraz, na specjalne zaproszenie, z Polski (od 11 lat), Wielkiej Brytanii, Australii, Brazylii i Szwecji. Konkurs obserwowany jest przez ponad 5-tysięczną publiczność i wpisany został do Księgi Rekordów Guinnessa.

Wygrana Sebastiana Ściechury to kolejny sukces salonu Trendy z Zabrza, ponieważ ubiegłoroczny wygrała **Dorota Bajek** i to ona polecała w nagrodę do Jokohamy, drugiego co do wielkości miasta Japonii.

Nie byłoby gali bez wspaniałych, jak zawsze, pokazów. Tym razem obejrzelśmy dwa – japoński i polski. Zespoły **Naoki Yoshihara by Ash** i **THF by Anna Kulec-Karampotis** zaprezentowały kolorowe i dynamiczne występy, w czasie których na głowach modelek wyczarowane zostały bajeczne stylizacje.

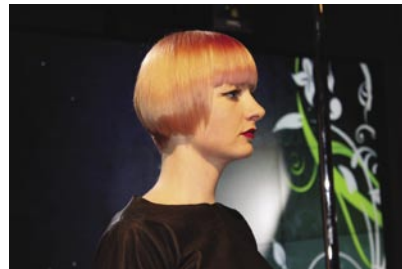
Od siebie dodajmy, że cieszą nas sukcesy bielszczanki Anny Kulec-Karampotis. Gratulujemy i trzymamy kciuki za następne.

STANISŁAW BUBIN

HAIR REVOLUTION 2015



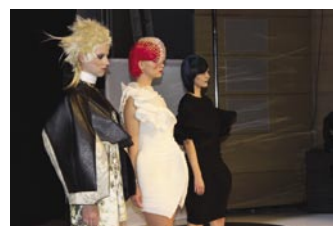
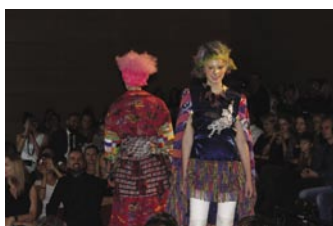
ANNA KULEC-KARAMPOTIS
I JOANNA HORODYŃSKA



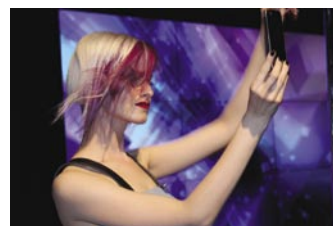
FIRMA SCHWARZKOPF PROMOWAŁA NOWY
PRODUKT KOLORYZACYJNY FIBREPLEX



PAN NAOKI YOSHIHARA BYŁ GOŚCIEM
WIECZORU



FRAGMENTY POKAZU W WYKONANIU ZESPOŁU NAOKI YOSHIHARA BY ASH



TEAM THF BY ANNA KULEC-KARAMPOTIS ZAPREZENTOWAŁ REWOLUCJĘ STYLISTYCZNĄ 2015 ROKU



DYREKTOR KREATYWNA THF Z KOLEJNYMI ZWYCIĘZCAMI Z ZABRZA:
DOROTĄ BAJEK (2014) I SEBASTIANEM ŚCIECHURĄ (2015)



PAMIĄTKOWA FOTOGRAFIA BIELSKIEJ EKIPY TRENDY
ZE SWOJĄ SZEFOWĄ

AUTUMN BLISS

*Jesień to czas, w którym często ogarniają nas apatia, smutek, zmęczenie. Szarówka za oknem i krótkie dni powodują spadek nastroju. Nie daj się jesiennej chandrze! Otaczaj się kolorami, zapomnij o szarości! Sprawdź naszą propozycję stylizacji, przygotowaną specjalnie dla Czytelniczek Lady's Club przez fotografa i stylistę **Dianę Błażków**, wizażystkę **Izabelę Zielińską**, **Anikę Stanclik** ze Studia Fryzur Cococabana i modelkę **Izabelę Giętką**.*



Zdjęcia / stylizacja **DIANA BŁAŻKÓW**
www.dianablazkow.pl

Make up **IZABELA ZIELIŃSKA**
 www.facebook.com/izabela.zielinska.makeup

Fryzura **ANIKA STANCLIK** Studio Cococabana
 www.facebook.com/anika.stanclik

Modelka **IZABELA GIĘTKA**
 www.facebook.com/IzabelaGietkaOfficial











BRYTYJSKA
PIOSENKARKA
ADELE
MA TYPOWĄ
SYLWETKĘ O

OSOBISTA STYLISTKA RADZI

W POPRZEDNIM WYDANIU *LADY'S CLUB* NAUCZYŁAM CIĘ, JAK UKRYWAĆ MANKAMENTY, A JAK PODKREŚLAĆ ATUTY SYLWETKI TYPU Y. TYM RAZEM ZAJMIEMY SIĘ STYLIZACJĄ SYLWETKI TYPU O.

CZYM CHARAKTERYZUJE SIĘ O? Tym przede wszystkim, **MOJE DROGIE PANIE**, że ramiona są tej samej szerokości co biodra, a obwód w talii jest o ponad 10 cm większy. Sylwetka typu O nie ma wyraźnie zaznaczonej talii, za to zazwyczaj jest posiadaczką większego biustu i zgrabnych nóg. Moim zadaniem jako stylistki jest wydobyć atuty Twojej figury i ukrycie mankamentów w taki sposób, aby uzyskać idealne proporcje oraz wyszczuplić i wysmuklić sylwetkę.



SUKIENKI I BLUZKI Z ASYMETRYCZNYM DEKOLTEM ODCIĄGNĄ UWAGĘ OD DELIKATNIE WYSTAJĄCEGO BRZUCHA

BLUZKA Z PÓŁOKRĄGŁYM DOŁEM BARDZO DOBRZE MODELUJE I WYSZCZUPLA BRZUCH



STYLIZUJ SIĘ KOLOREM. CIEMNĄ GARDEROBĘ WYBIERAJ NA GÓRNĄ CZĘŚĆ SYLWETKI, JASNE KOLORY ZAKŁADAJ NA DÓŁ SYLWETKI I PODKREŚLAJ ATUTY, JAKIMI SĄ TWOJE NOGI



CO NOSIĆ, CZEGO UNIKAĆ Z SYLWETKĄ TYPU O

ZAKŁADAJ

● **BLUZKI** Noś bluzki z dużym, głębokim dekoltem; mogą być zarówno w kształcie litery U, jak i V. Pamiętaj, że im masz większy biust, tym większy dekolt powinnaś nosić. Zakładaj dopasowane (nie obcisłe!) bluzki w ciemnych kolorach, dzięki czemu optycznie ukryjesz brzuszka. Bluzki powinny kończyć się na wysokości kości biodrowej. Dodatkowo staraj się kupować bluzki z zaokrąglonym dołem – dzięki temu nogi będą wydłużone, a cała sylwetka stanie się lżejsza.

● **MARYNARKI** Pamiętaj! Marynarkę kupuj zawsze o rozmiar mniejszą! Tak jak w przypadku bluzek, marynarka powinna sięgać do kości biodrowej. Poza tym marynarki noś rozpięte (!) i raczej w jasnych kolorach, dzięki czemu sprytnie odciągniesz uwagę od brzuszka i zrównoważysz proporcje sylwetki. Najlepiej żeby marynarka była ze szwami działowymi i jednym rzędem guzików.

● **SPÓDNICE** Najlepszy jest dla Ciebie prosty i dopasowany fason spódnicy. Spódnica ma skorygować niedociągnięcia Twojej figury, a nie dodatkowo ją poszerzyć. Sylwetka O zazwyczaj cieszy się zgrabnymi nogami, więc nie zasłaniaj ich i postaw na spódnice sięgające przed kolano, maksymalnie do linii kolana.

● **SUKIENKI** Przy wyborze sukienki kieruj się zasadami noszenia bluzek i spódnic. Główna zasada dla Ciebie – noś sukienki dopasowane, ale nie obcisłe! Zawsze dobrze sprawdzą się princeska i sukienka bez ramiączek.

● **SPODNIE** Jeśli masz zgrabne nogi (a pewnie masz) wybieraj spodnie w jasnych, mocnych kolorach. A może pokusisz się o wzory? Jeśli chodzi o fasony spodni, możesz zakładać półtrurki, czyli spodnie o prostej nogawce, ładnie dopasowane



NOŚ SUKIENKI
DOPASOWANE,
ALE NIE OBCISŁE;
GŁĘBOKI DEKOLT
NIE PRZESZKADZA

wane w kolanach. Pamiętaj, żeby kieszenie na pupie były wszyte jak najwyżej.

● **BUTY** Najlepiej na słupku, mogą być też na płaskim obcasie. Uważaj na koturny – mogą one dodatkowo obciążyć sylwetkę.

● **AKCESORIA** Torebki wybieraj średniej wielkości i noś zawieszone na przedramieniu. Szale i chusty narzucaj wzdłuż ciała. Łańcuszki zakładaj takie, aby sięgały maksymalnie do splotu słonecznego.

Umów się
z nami
na wizerunkową
rewolucję:

www.ministerstwowizerunku.pl
stylistka@ministerstwowizerunku.pl

TEL.
883 948 602

UNIKAJ

● **BLUZKI** Nie zakładaj błyszczących materiałów, nadmiernych wzorów i mocnych kolorów, aby nie przyciągać dodatkowo uwagi do brzuszka. Dodatkowo unikaj golfów, polo, dekoltów w łódkę i typy woda.

● **MARYNARKI** Unikaj marynarek z dwoma rzędami guzików. Zrezygnuj z dodatkowych detali w dolnej części marynarki, na przykład baszki, czyli falbany z misją. Uważaj na zaokrąglone klapy – mogą niepotrzebnie podkreślić krągłości brzuszka.

● **SPÓDNICE** Kupując spódnice, zwróć uwagę na to, by w okolicach pasa nie było żadnych detali dodających kilogramów – marszczenia, plisowania, kontrafałd, kieszeni, błyszczących ozdób. Unikaj spódnic w kształcie litery A i spódnic tiulowych. Zrezygnuj ze spódnic o długości maxi i midi.

● **SUKIENKI** Stosuj takie same zasady, jak przy bluzkach i spódnicach. Wiem, że intensywnie próbujesz ukryć brzuszka, jednak zrezygnuj z sukienek typu empire – ukrywają talię i dodatkowo dodają Ci kilogramów. Uważaj na sukienki o kroju kimono, bo dodatkowe kokardy przyciągną uwagę do brzucha.

● **SPODNIE** Zrezygnuj ze spodni typu boyfriend i szwedów. Raczej nie noś również spodni typu dzwoń, zwłaszcza jeśli jesteś niska. Natomiast jeśli jesteś wysoka, zwracaj uwagę na szczegóły – głównie na materiał i szycie (spodnie nie powinny być za szerokie).

● **BUTY** Unikaj szpilek i ciężkich koturnów.

● **AKCESORIA** Zapomnij o naszyjnikach sięgających do pępka i bransoletkach. Nie owijaj sobie szala bądź chusty wokół szyi, w ten sposób niepotrzebnie dodajesz sobie kilogramów.

HOROSKOP NA LISTOPAD I GRUDZIEŃ



RENATA IWANIEC
astrolog

*Z*wykształcenia jestem pedagogiem. Od wielu lat w roli nauczyciela jogi, astrologa i terapeuty. Obecnie studiuję terapię Gestalt. Pracę traktuję jako powołanie. Wychodzę naprzeciw problemom, pytaniom i poszukiwaniom ludzi. Wspólnie odnajdujemy drogi do większej świadomości. Horoskop, jaki Państwo czytacie, jak większość horoskopów prasowych ze względu na ograniczoną objętość jest ogólnikowy. Dokładny, indywidualny horoskop jest możliwy do odczytania tylko u profesjonalnego astrologa. Mój tel. 789 368 658.

BARAN

(21 marca – 19 kwietnia)



Bardzo dobry okres do wchodzenia w trwałe związki – zarówno te romantyczne, jak i zawodowe. Czas scalania rodziny. Możesz spodziewać się w tym okresie ślubu lub pogłębienia więzi w trwającej relacji. Stabilizacja sytuacji materialnej. Pojawi się zwiększone poczucie bezpieczeństwa i spokoju. Druga połowa listopada i grudzień będą dynamiczne, a chwilami pozytywnie zwariowane. Częste wyjazdy i spotkania z ważnymi osobami. Dobry moment, by oddać się ulubionej dyscyplinie sportowej. Dostrzeżesz, że po każdym zakończeniu przychodzi nowe. Czy lepsze? Ciekawsze? Zauważ, że jedyną trwałą rzeczą na ziemi jest zmiana.

BLIŹNIĘTA

(21 maja – 20 czerwca)



Wyjątkowo ruchliwy czas. Możesz mieć problem ze znalezieniem wolnej chwili na oddech. Czekają Cię częste wyjazdy – te dalekie, i te dość bliskie od Twojego miejsca zamieszkania. Możesz odczuć również mocniej swoją zależność od innych i tylko od Ciebie będzie zależeć, jak sobie to wytłumaczysz i przeżyjesz. Mogą wyjść na jaw Twoje niedociągnięcia i uniki. To może być przykre, nie tylko dla Ciebie. Jeszcze raz odczujesz, że „oliwa sprawiedliwa, zawsze na wierzch wypływa”. Będziesz musiała jednak włożyć dużo energii w to, by załatwić niektóre trudne i zaległe sprawy. Bardzo przyda się w tym czasie umiejętność pójścia na kompromis.



BYK

(20 kwietnia – 20 maja)



Od drugiej połowy listopada i grudnia coś będzie Cię hamowało w kilku przedsięwzięciach i sprawach. Nie pozostaje Ci nic innego, jak cierpliwie czekać, aż coś odmieni się na lepsze. Na szczęście pojawiają się miłe dla Ciebie okoliczności, łagodzące wszelkie niedogodności. Będziesz miała też możliwość zakończyć to coś, co ciągnie się za Tobą od dawna. Przygotuj się na to, że rozpadnie się relacja z kimś, kto wywołuje u Ciebie silne emocje. Zbyt silne, nie na Twoje nerwy. Możesz też rozstać się z miejscem, w którym pracujesz, przy czym szybko pojawią się ciekawe perspektywy na przyszłość. Poświęć trochę energii na refleksję nad swoimi potrzebami.

RAK

(21 czerwca – 22 lipca)



Dwa najbliższe miesiące to dla Ciebie czas, w którym lepiej poprzestać na małym. Wielkie cele i wybitne osiągnięcia raczej przekładaj na później, najlepiej na wiosnę przyszłego roku. Warto skupić się teraz na uporządkowaniu domowych spraw. Naprawić to, co zepsute, przejrzyć mniej ważne rzeczy i obgadać z rodziną sprawy, na które do tej pory nie miałaś czasu. Możesz otrzymać wsparcie od silnej kobiety z rodziny. W sprawach urzędowych pomoże Ci ktoś z Twoich współpracowników. Zdziwisz się, kto to będzie. Jest to również czas zatrzymania się, poddania refleksji i rozluźnienia. Poruszaj się drobnymi krokami, ostrożnie, ale do przodu.

LEW

(23 lipca – 22 sierpnia)



W czasie tych dwóch miesięcy wyjaśni się kilka ważnych spraw, na których Ci bardzo zależy. Odkryjesz coś, dzięki czemu zrozumiesz swoją sytuację. Okres bardzo aktywny i owocny towarzysko. Nie zabraknie flirtów, a może nawet poważniejszego uczucia, za którym, przynajmniej, tęsknisz od dawna. Masz możliwość spotkać kogoś, do kogo będzie Cię mocno ciągnąć. Dużo ważnych i tych mniej ważnych rozmów, prywatnych i zawodowych. Musisz uważać, żeby nie dać się pociągnąć nadmiernemu wewnętrznemu rozprężeniu i nie zaniedbać ważnych spraw. Postaraj się wprowadzić konieczną w tym okresie równowagę pomiędzy zabawą a obowiązkami.

PANNA

(23 sierpnia – 22 września)



Najwyższy czas, by rozpocząć to, do czego od dawna się przygotowujesz. Początki mogą być jednak trudne. Nie bój się! Ważne, żebyś się nie zniechęciła od razu i skupiła na tym, co może Ci pomóc. Będziesz mieć do załatwienia wiele formalności. Możesz mieć zatem nieuzasadnione poczucie, że życie zasypuje Cię nadmiarem spraw. Pojawi się jednak wsparcie z najmniej oczekiwanych kierunków.



Nie forsuj niczego na siłę i nie bądź „Zosią samosią”. Warto nauczyć się sięgać po pomocną dłoń innych. W sprawach materialnych stabilizacja, aczkolwiek dobrze by było spłacić kilka zaległych długów. Będzie Ci lżej. Na święta niewykluczona podróż za miedzę.

WAGA

(23 września – 22 października)



Nadal nie jest to czas, by ruszyć z kopyta. Okoliczności będą Cię powstrzymywać w działaniu, mimo że wszystko będziesz mieć przygotowane. Pozostanie Ci ulepszyć i skorygować plan i... własne umiejętności. Musisz na razie poprzestać na tym, co już osiągnęłaś. Najbardziej sprzyjający moment dla Twoich spraw w ciągu nadchodzących miesięcy nastąpi

wtedy, gdy Księżyc będzie zbliżał się do pełni. Spokojnie poczekaj do następnego roku, bo co się odwlecze to nie uciecze. Skup się na wizycie kogoś bliskiego, odśwież zaległe kontakty. Dużo czytaj, bo to przynosi Ci ukojenie. Nie zapomnij także o okresowych badaniach, za długo je odkładasz.

SKORPION

(23 października – 21 listopada)



Budujesz podwaliny pod swój sukces. W odpowiednim momencie warto zawalczyć o to, na czym Ci szczególnie zależy. Bardzo aktywny okres. Może nawet aż za bardzo, jak na tę porę roku. Jeśli pojawi się blokada, poczekaj cierpliwie aż ustąpi. Cierpliwość to przecież Twoje drugie imię. Zaufaj swojej sile i poczekaj na właściwy czas. Twoje wysiłki za chwilę zaczną przynosić efekty. Nie ulegaj jednak nadmiernym ambicjom. Postaraj się rozgraniczyć, które z Twoich reakcji wynikają z wnętrza, a które są efektem ulegania sugestiom innych. Właściwą dla siebie drogę wyczujesz własnym sercem. A skoro o sercu mowa, dobrze byłoby umówić się z kardiologiem.

STRZELEC

(22 listopada – 21 grudnia)



Oj, będzie się działo! Nie chodzi jedynie o zabawę. Od nadmiaru zdarzeń może zakręcić Ci się w głowie. Nie możesz być wszędzie i robić wszystkiego jednocześnie, dlatego nastaw się na wybranie tego, co dla Ciebie najważniejsze. A więc: wyjazdy, nowe znajomości, emocje (także te poruszające romantyczną stronę natury), nauka nowych rzeczy, sporo spraw urzędowych, rywalizacja o pierwszeństwo. Parę sukcesów i, niestety, porażek. Będą osoby spod tego znaku, które zechcą namówić Cię na zmianę stanowiska pracy. Dlatego sprzyjająca Ci w tym czasie umiejętność, to powściągliwość. Słuchaj wszystkich uważnie, lecz zdaj się na swój rozsądek.

KOZIOROŻEC

(22 grudnia – 19 stycznia)



Część Koziorożców niedawno przesłała swoją najważniejszą transformację. Część będzie właśnie teraz jej doświadczać. Dość moc-

no! Będziecie wchodzić w całkowicie nowe i odmienne sytuacje. Na niektórych „spadnie” możliwość założenia rodziny lub rozpoczęcia nowej pracy, na innych uruchomienia długo przygotowywanej inicjatywy lub podjęcia życiowej decyzji. Czas spełnienia w dziedzinach, w które włożyliście mnóstwo energii. Uwaga Koziorożce z końca grudnia – to okres sprzyjający zajściu w ciążę. Ty także możesz wpaść na wymieniony pomysł, który w pełni zrealizujesz po kilku miesiącach. Pogratuluj sobie spokoju i wiary we własną drogę.

WODNIK

(20 stycznia – 18 lutego)



Najbliższy czas będzie domagał się od Ciebie większej oszczędności i ostrożności w wydatkach. Będziesz potrzebować tej dyscypliny finansowej (choć nie tylko) na co dzień. Chodzi o zachowanie równowagi w odpuszczaniu sobie niektórych spraw, jak i o zatrącanie się w pracy. Szanuj zdrowie, nie marnuj energii na daremną walkę z przełożonymi czy najważniejszą osobą w rodzinie. Działaj zgodnie ze swoją naturą, predyspozycjami i ograniczeniami. Możesz chwilami czuć się rozdarta i skołowana, ale nie trać wiary w swoje przekonania i postępuj konsekwentnie. Wytrwałość zostanie nagrodzona wkrótce po nowym roku, ale po drodze czeka Cię wiele trudu.

RYBY

(19 lutego – 20 marca)



Dla Ciebie nadchodząca końcówka roku to czas wzrastania i rozkwitu. Wszystko zależy od tego, jak zareagujesz na piętrzące się przeciwności. Może okazać się, że to, co nieprzychylnie – jest w rzeczywistości drogą do sukcesu. Zachowaj wytrwałość i nie przejmuj się drobiazgami. Twoja skromność zostanie zauważona i doceniona, w pracy i rodzinie. Mogą jednak pojawić sprawy prawne, wymagające pilnego uregulowania. Upagniony wyjazd na święta może z tego względu nie dojść do skutku, lecz wkrótce pojawi się inna propozycja (niezwiązana z podróżą), która może okazać się znacznie bardziej potrzebna dla realizacji Twoich marzeń. Więc głowa do góry!



invisalign® przezroczysta alternatywa dla stałych aparatów ortodontycznych

PIĘKNE, PROSTE ZĘBY

Invisalign to niewidoczne aparaty przesuujące zęby. Mają postać przezroczystych nakładek, ściśle dostosowanych do zębów pacjenta. Nakładki, nazywane też szynami lub alignerami, stanowią alternatywę dla stałych aparatów ortodontycznych. Są wygodne i prawie niewidoczne, delikatnie i równomiernie przesuują zęby. Można je zdejmować na krótko do jedzenia, czyszczenia lub na specjalne okazje. Dzięki zaawansowanej technologii system Invisalign stosowany jest w leczeniu wielu przypadków ortodontycznych – od

nieznacznych po poważniejsze wady zgryzu, które do tej pory leczono za pomocą tradycyjnych aparatów. Leczenie trwa 9-18 miesięcy. Po tym okresie na Twojej twarzy zagości nowy, piękniejszy uśmiech.

Zapraszamy na konsultacje z Certyfikowanym Lekarzem Invisalign.



Aleja Armii Krajowej 193
43-309 Bielsko-Biała
tel. 33 815 15 15
kom. 697 15 15 15
www.polmedico.com
info@polmedico.com

14 znakomitych lekarzy
11 klimatyzowanych gabinetów stomatologicznych
supernowoczesna diagnostyka – tomograf 3D
7 stanowisk ortodontycznych
łatwy dojazd i wygodny parking