



BEATA CHROBAK

Podróżniczka i właścicielka
Biura Rachunkowego DOKUM w Tychach

» CZYTAJ STR. 4



Tkálnia Urody

po nitce do ideału

CELLU M6 INTEGRAL II JEDYNY NA PODBESKIDZIU



INTEGRAL II to najnowsza generacja urządzeń LPG®. Stosuje ekskluzywną technologię Endermologie®, umożliwiającą wykonywanie w 100% naturalnych zabiegów stymulacji tkanki łącznej służących urodzie i zdrowiu. Pomaga wymodelować sylwetkę i ujędrnić skórę. Badania dowiodły, że jest to jedna z najskuteczniejszych metod walki z cellulitem, nadmiarem tkanki tłuszczowej, wiotkością skóry ciała i twarzy oraz obrzękami.

Autorski program połączenia trzech urządzeń do modelowania sylwetki i redukcji cellulitu:

- Endermologie® Integral LPG®
- Fala Akustyczna BTL
- Presoterapia BTL

Zapraszamy na bezpłatną konsultację
i dobór indywidualnego programu.



Tkálnia Urody
po nitce do ideału

ul. Legionów 26-28 budynek H kompleks Nowe Miasto,
43-300 Bielsko-Biała, tel. 33 810 69 89, 533 463 443
www.tkálniaurody.pl

BMW EFFICIENT DYNAMICS.
MNIJSZA EMISJA. WIĘKSZA RADOŚĆ Z JAZDY.

Nowe BMW X1

www.bmw-sikora.pl



Radość z jazdy



NOWE BMW X1.

**W OFERCIE BMW COMFORT LEASE.
TERAZ TAKŻE DLA KLIENTÓW INDYWIDUALNYCH.**

Poznaj przełomową ofertę BMW Comfort Lease – leasing dla wszystkich klientów, nie tylko przedsiębiorców. Łatwe procedury przyznania, miesięczne raty niższe niż w tradycyjnym leasingu oraz swobodne zasady zakończenia umowy sprawiają, że nic nie zakłóci Twojej radości z jazdy. Odwiedź Dealera BMW Sikora i poznaj szczegóły oferty BMW Comfort Lease.

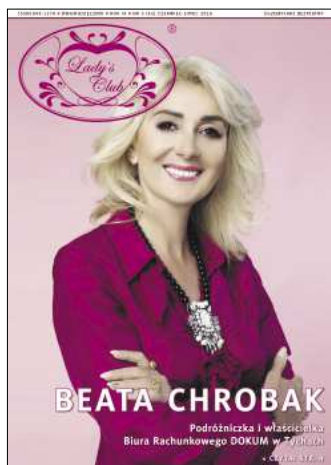
JUŻ ZA 1 570 PLN BRUTTO*.

* Rata miesięczna brutto dla BMW X1 sDrive18i za 129 700 zł w ofercie BMW Comfort Lease z opłatą wstępną 15%, okres leasingu: 48 miesięcy, średnioroczny deklarowany przebieg: 20 000 km, gwarantowana wartość końcowa. Szczegóły u Dealerów BMW. Niniejsza symulacja nie stanowi oferty w rozumieniu Art. 66 Kodeksu Cywilnego. BMW Comfort Lease oferowany przez BMW Financial Services Polska Sp. z o.o.

Dealer BMW Sikora

ul. Warszawska 56
43-300 Bielsko-Biała
Tel.: +48 33 810 51 06
www.bmw-sikora.pl

BMW X1 sDrive18i: zużycie paliwa w cyklu miejskim: 6,4–6,3 l/100 km, pozamiejskim: 4,7–4,5 l/100 km, mieszanym: 5,3–5,1 l/100 km, Emisja CO₂: 124–119 g/km. Zużycie paliwa i emisja CO₂ zależą od wybranego rozmiaru opon.



NA OKŁADCE
BEATA CHROBAK, WŁAŚCICIELKA BIURA
RACHUNKOWEGO DOKUM W TYCHACH

ZDJĘCIE
MAGDALENA OSTROWICKA
WWW.COBRAOSTRA.PL

MUA ANNA ROSIŃSKA



WYDAWCA

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

ADRES REDAKCJI

43-309 BIELSKO-BIAŁA, UL. SUCHA 32, UL. 11 LISTOPADA 10

REDAKTOR NACZELNY

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

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO I REKLAMA

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

WSPÓŁPRACA

DOROTA STASIKOWSKA-WOŹNIAK, MAGDALENA OSTROWICKA, JOLANTA CZECH, LUCYNA GRABOWSKA-GÓRECKA, ALEKSANDRA RADZIKOWSKA, EWA TRZECIAK, ANNA JURCZYK, GRAZYNA KUROWSKA, ANIKA STRZELCZAK-BATKOWSKA, WIOLETTA UZAROWICZ, BEATA SYPULA, 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, EVELINA KOZLIK, ANETA ROSTECKA, BARTOSZ GADZINA, JUSTYNA CIEŚLICA, KRZYSZTOF KOZIK, KATARZYNA DANIEK, DOROTA BOCIAN

LAYOUT PAWEŁ OKULOWSKI

ISSN 1899-1270



W NUMERZE

- 4** O PODRÓŻY DO PERU I BOLIWII OPOWIADA
BEATA CHROBAK, WŁAŚCICIELKA BIURA
RACHUNKOWEGO DOKUM W TYCHACH
- 10** PROF. LEW-STAROWICZ O SEKSUALNOŚCI
POLAKÓW
- 12** WSPOMNIENIA Z EGZOTYCZNYCH PODRÓŻY:
KUBA
- 14** ŻYCIE RODZINNE JEST NAJWAŻNIEJSZE
– ZAPEWNIĄ BARBARA MISIAK,
WŁAŚCICIELKA FIRMY DEKOR
- 22** SPERSONALIZOWANE KOSMETYKI NuSkin
- 24** PAULINA PASTUSZAK: MISTRZOWSKA
STYLIZACJA PAZNOKCI
- 26** KATARZYNA DANIEK ZACHĘCA MŁODE MAMY
DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ
- 28** BEZPIECZNE DLA ZDROWIA LATO Z GRILLEM
W OPINII DIETETYK JUSTYNY CIEŚLICY
- 30** BARTOSZ GADZINA O ROBIENIU SERA
- 32** KOCHAĆ, JAK SIĘ KOCHA SÓL
- 33** ZĄB NA PIÓRZE – O NOWEJ KSIĄŻCE
PROF. KRZYSZTOFA ŁĘCKIEGO
- 34** FELIETON O KAWIARNI, WINIE I JĘZYKU
- 35** LISTY Z MONACHIUM:
KRACH POLITYKI MULTIKULTI
- 36** KRZYŻÓWKA Z NAGRODAMI

REKLAMA

NOWY
ROZDZIEN

Meble
Kuchnie
Łazienki

Wnętrza

8000m²
ekspozycji

Al. Roździeńskiego 199, Katowice

PS

PHILIPP SELVA



EL CÓNDOR PASA



Z **BEATĄ CHROBAK**,
WŁAŚCICIELKĄ BIURA
RACHUNKOWEGO DOKUM
W TYCHACH I PODRÓŻNICZKĄ,
ROZMAWIA STANISŁAW BUBIN

KONDOR W DOLINIE COLCA W REGIONIE AREQUIPA (PERU). SKRZYDŁA TEGO PTAKA MAJĄ ROZPIĘTOŚĆ DO 310 CM

Jednym z symboli Peru jest kondor. Pamięta pani przebój Simona i Garfunkela „El cóndor pasa”? Tytuł ten znaczy „Przełot kondora”. Pani miała szczęście lecieć cessną nad płaskowyżem Nazca i fotografować te ptaki. Nim jednak przeniesiemy się do Ameryki, spytam, jak pani godzi pasję podróżowania z nudnymi księgowymi słupkami?

Ależ one wcale nie są nudne! Nic bardziej mylnego! Zbiory liczb to wypadkowa tego, co następuje wcześniej: analizy, studiowania wielu aktów prawnych, które prowadzą do wyników przedstawianych klientowi. Nie liczby stanowią *clou* tego wszystkiego, czym się zajmuję, ale właśnie analiza i finanse. Za liczbami kryje się życie. Zysk, strata, obciążenia podatkowe – to są emocje. Widzę, jaki jest stan gospodarki, czy się pogarsza, czy polepsza, jaka branża jest rozwojowa, w co warto inwestować, jak zmienia się koniunktura. Doradzam, jak przeprowadzić dywersyfikację przychodów. W moim życiu nie ma miejsca na nudę.

Czym zatem się pani zajmuje?

Prowadzę Biuro Rachunkowe DOKUM i jestem doradcą podatkowym nr 09318 (patrz: „Zaplanowałam podróż przez życie”, wywiad w *Lady's Club* nr 6/39/2015 – przyp. red.). Moja kancelaria powstała jako jedna z pierwszych w Tychach. Obecnie w mieście działa około 150 biur rachunkowych różnego typu, a w województwie śląskim bez mała 3.000. Jednak nie wszyscy właściciele są doradcami podatkowymi, gdyż doradca podatkowy to nie to samo, co osoba posiadająca certyfikat księgowy. Zgodnie z przepisami – to osoba co do zasady po egzaminie państwowym,



FOT. MAGDALENA OSTROWICKA / MUA ANNA ROSIŃSKA



NA TLE MACHU PICCHU, NAJLEPIEJ ZACHOWANEGO MIASTA INKÓW W ANDACH PERUWIAŃSKICH

wykonująca wolny zawód zaufania publicznego, powołany 1 stycznia 1997 r. ustawą o doradztwie podatkowym. Oczywiście wcześniej, przed ustanowieniem samorządu zawodowego, czyli Krajowej Izby Doradców Podatkowych, ten zawód również był wykonywany, lecz nie miał oparcia ustawowego. Obecnie czynności doradztwa podatkowego mogą być wykonywane zawodowo tylko przez osoby fizyczne wpisane na listę doradców podatkowych, prowadzoną przez Krajową Radę Doradców Podatkowych, adwokatów i radców prawnych oraz osoby prawne, wpisane do rejestru przez ministra właściwego do spraw finansów publicznych. W hierarchii zawodów obejmujących obowiązki podatkowe doradca podatkowy stoi najwyżej. Mam prawo do reprezentowania klientów przed organami administracji publicznej, mogę występować w sądzie jako obrońca w sprawach karnych skarbowych.

To dlatego została pani zgłoszona do Konkursu Kobiet Biznesu?

Redakcja magazynu *Businesswoman & Life* po raz piąty zorganizowała prestiżowy konkurs Polish Businesswomen Awards, proponując mi udział w rankingu promującym firmy, instytucje i produkty spełniające najwyższe standardy profesjonalizmu. Zostałam zgłoszona w kategorii *Osobowość roku w branży finansowej*. Zobaczmy, z jakim wynikiem, ale już sama nominacja, jak sądzę, jest dużym wyróżnieniem.

Zaangażowała się pani również w działalność Fundacji Ewy Błaszczyk na rzecz dzieci w śpiączce.

Będę pozować do kalendarza charytatywnego 2017. Pod koniec roku odbędzie się gala, w czasie której licytowane będą karty z tego kalendarza, przeniesione na płótno. Dochód w całości przeznaczony zostanie na rzecz Fundacji „Akogo?” Ewy Błaszczyk i kliniki Budzik, a więc na szczytne cele. Jestem dumna, że mogę w ten sposób pomóc dzieciom w śpiączce.

Pomówmy teraz o pani drugiej namiętności, czyli podróżowaniu. Nie minęło półrocze, a pani była już dwa razy w Ameryce Południowej...

Zgadza się. Tylko co zdążyłam wnieść walizki do domu po powrocie z Argentyny i Brazylii (patrz: „Tango na ulicy”, wywiad w *Lady's Club* nr 2/41/2016 – przyp. red.), gdy zadzwonił telefon i usłyszałam propozycję kolejnej wyprawy,



NOCNY WIDOK NA MIASTO NUESTRA SEÑORA DE LA PAZ, NAJWIĘKSZE W BOLIWII (PONAD 1,1 MLN MIESZKAŃCÓW)



PAMIĄTKOWE ZDJĘCIE Z LAMĄ W ANDACH

do Peru i Boliwii. Poprosiłam o dwa dni do namysłu, no i... zgodziłam się. Doszłam do wniosku, że drugi raz taka okazja może się nie przytrafić. Błyskawicznie musiałam nadrobić w pracy wszelkie zaległości i przygotować się do kolejnej wyprawy.

Co jest potrzebne do zwiedzania Peru, dawnego imperium Inków, i Boliwii, najwyżej położonego i najtrudniej dostępnego państwa kontynentu?

Przede wszystkim chęci i zdrowie, ponieważ wybierając *sierra* (góry) w Peru, narażamy się na skutki choroby wysokościowej. To kierunek wykluczony dla osób z chorobami serca, niewydolnością krążeniową i nadciśnieniem. Kilka lat temu, zdobywając Mont Blanc (4.809 m n.p.m.), zaznałam tej choroby i wiedziałam, że objawia się bólem głowy i niedyspozycją żołądkową. Nie zniechęciło mnie to jednak. Teraz też odczułam chorobę wysokościową, na szczęście minimalnie.

Nie ma na tę chorobę sposobu?

Każdy Europejczyk odczuwa wysokość, a jedyny sposób to aklimatyzacja. Kiedy jedzie się tam na krótko, nawet wejście na pierwsze piętro może stanowić problem. Miasto La Paz w Boliwii leży na wysokości od 3.600-4.100 m n.p.m., ale my byliśmy też na poziomie 5.000 m, czyli wyższej niż połowa

Everestu. Bezpieczna dla zdrowia granica leży na wysokości 3.600 m. Powyżej trzeba się przystosować. Przylecieliśmy więc najpierw do Limy, stolicy Peru na wysokości 110 m nad Oceanem Spokojnym. Później było coraz wyżej: najpierw pojechaliśmy do Arequipy na wysokości 2.325 m. Pobyliliśmy tam przez dwa dni w otoczeniu gór Cordillera Volcanica, żeby się przyzwyczaić (to wysokość mniej więcej naszych Rysów), a potem już było 3.600, 3.800, ponad 4.900 m... Indianie są do tych wysokości genetycznie przystosowani, mają większą pojemność płuc i większe serca. Zdrowy Europejczyk posiada 4-5 mln erytrocytów (czerwonych ciałek) w milimetrze sześciennym krwi, natomiast Indianin aż 11-12 mln! Dlatego, proszę mi wierzyć, choć jedzenie mieliśmy bardzo dobre, lekkostrawne, nasze żołądki nie chciały jakoś pracować normalnie!

Czy miejscowi mówili wam, jak sobie radzić z nudnościami?

Owszem, mówili. Ponoć skutki choroby można ograniczyć, żując świeże liście koki, bo koka wzmacnia organizm i dodaje niezbędnych minerałów. Kokę można kupić wszędzie, w każdym sklepiku. Świeżą, w paczuszkach, żeby nie wyschła. Wygląda jak liście laurowe i jest legalna. Miesza się pocięte liście z czymś w rodzaju gumy do żucia, robi z tego kulkę i żuje. Indianom koka dodaje energii i zdrowia. To nie narkotyk ani środek halucynogeny, ale żucie mi nie smakowało, liście były jak siano. Zostaliśmy też ostrzeżeni, by nie brać koki do domu, na pamiątkę. Do Europy nie wolno wwieźć ani grama. Trochę to głupie... jakbyśmy obwiniali kartofle za to, że można z nich zrobić spirytus. Liście koki przerabia się w laboratoriach na kokainę, lecz żeby uzyskać narkotyk, musielibyśmy przewieźć i przerobić 11 kilo koki.

Co zrobiło na pani największe wrażenie?

Płaskowyż Nazca w południowo-zachodniej części Peru, gdzie są słynne, odkryte w 1926 r. geoglify, naziemne rysunki kolibra, pająka, kondora, drzewa, małpy. Rozciągają się one na przestrzeni kilkuset metrów każdy, w całości mogą być oglądane tylko z lotu ptaka. Polecieliśmy cessną, żeby je podziwiać. Do dziś nie wiadomo, przez kogo i jaką techniką zostały zrobione. Niektórzy twierdzą, że to dzieło kosmitów z innych galaktyk. Inni mówią, że to robota pradawnej cywilizacji, która dysponowała doskonałą wiedzą matematyczną. Ktokolwiek to zrobił, pozostawił nam rzecz fascynującą.



JEDEN Z GEOGLIFÓW NA PUSTYNNYM PŁASKOWYŻU NAZCA



ANDY SĄ NAJDEŁUŻSZYM ŁAŃCUCHEM GÓRSKIM NA ZIEMI (PONAD 9 TYS. KM), CIĄGNĄ SIĘ PRZESZ 7 KRAJÓW AMERYKI POŁUDNIOWEJ

Jakie jeszcze inne rzeczy panią zdumiały?

Nastawiłam się również, rzecz jasna, na Machu Picchu, najlepiej zachowane miasto Inków, w odległości 112 km od Cuzco. Pogodę mieliśmy rewelacyjną jak na tamtejsze warunki, bo miasto, zatopione przecież w wilgotnej dżungli równikowej, na ogół zasłaniają deszcze i mgły. Wilgotność powietrza była wysoka, temperatura w ciągu dnia wynosiła 24-25 st. C, ale kiedy tylko zaszło słońce, momentalnie robiło się strasznie zimno. W dzień można tam chodzić w koszulce, ale wieczorem trzeba ubierać grubą kurtkę z Goreteksu.

Które miasto spodobało się pani najbardziej?

La Paz, miejsce olbrzymich kontrastów. Najbiedniejsi ludzie mieszkają na wysokości około 4.000 m. Życie tam jest przeraźliwie ciężkie. Kobiety wykonują najtrudniejsze prace, w strasznym zimnie. Po wjeździe do La Paz zobaczyliśmy natomiast przepiękne wille, bogate, ogrodzone płotami pod wysokim napięciem, z lądowiskami dla helikopterów. Boliwia jest najbiedniejszym krajem Ameryki Południowej. Aż 70% ludzi żyje poniżej granicy ubóstwa, a ponad 20% to analfabeci. I Peru, i Boliwia są krajami wielkich bogactw naturalnych, z których korzystają wszyscy – poza rdzennymi mieszkańcami. Widać wpływy potężnych międzynarodowych firm. Kapitał zagraniczny żeruje na surowcach tych krajów, wyzyskując, niestety, miejscowych mieszkańców.

Co pani najbardziej smakowało w tej podróży?

Pstrąg z frytkami! Kiedyś Wojciech Cejrowski zacytował swojego dziadka – rybę należy jeść z wody, którą widać z miejsca, gdzie się ją je. Naprawdę był wyśmienity! Poza tym tamtejsza kuchnia przypominała południowoeuropejską: dużo papryki i innych warzyw, dużo owoców. Niektórych nigdy wcześniej nie widziałam, ale naprawdę były bardzo dobre.

To chyba region świata odmienny nawet w stosunku do Argentyny czy Brazylii?

Tak, zupełnie inny. W La Paz ludzie chodzą w regionalnych strojach. Wpływy indiańskie są silne w ubraniach i muzyce, czego na przykład w Buenos Aires nie widać, bo tam ludzie wyglądają jak w każdej z europejskich stolic. Jeśli chodzi

o wygląd La Paz, w architekturze panuje mieszanka stylów miejscowych, inkaskich, oraz hiszpańskich, postkolonialnych, z czasów Pizarro i konkwisty.

Widzę, że jest pani bardzo zadowolona z tej podróży?

Bardzo, choć zmęczenie, różnica czasu (siedem godzin) i wysokość dały nam się we znaki. Ale wrażenia są niezapomniane. Mało jest na świecie miejsc tak zróżnicowanych. Polecam również Cuzco, miejsce wyjątkowe, Jezioro Titicaca i kanion Colca, do niedawna uznawany za najgłębszy na świecie, odkryty przez Polaków w 1979 r. A widoki na andyjskie sześciotysięczniki, skrzące się w słońcu pod wiecznym śniegiem i lodem, są rewelacyjne!

Dziękuję za rozmowę.

BEATA CHROBAK

Właścicielka kancelarii doradztwa podatkowego Biuro Rachunkowe DOKUM. Magister prawa i prawa międzynarodowego, administratystka, absolwentka GWSH w Katowicach. Od 24 lat właścicielka kancelarii doradztwa podatkowego Biuro Rachunkowe DOKUM w Tychach. Doradca podatkowy, wpisana na listę Krajowej Izby Doradców Podatkowych. Od 5 lat związana z Telewizją TVS, prowadząca autorski program „Kącik podatkowy Beaty Chrobak”. Stała współpracowniczka magazynu *Lady's Club*.



FOT. MAGDALENA OSTROWICKA / MUA ANNA ROSIŃSKA

DOKUM

BIURO RACHUNKOWE DOKUM
BEATA CHROBAK

UL. BOHATERÓW WARSZAWY 14/1 • 43-100 TYCHY
TEL./FAX 32 227 43 29, +48 608 327 490
WWW.DOKUM.COM.PL • DOKUM@ONET.EU

Dobry początek KARIERY

Interująca rozmowa z **Sylwią Mokrysz**, członkiem zarządu Mokate SA, i dr. **Jerzym Chrystowskim**, rektorem Bielskiej Wyższej Szkoły im. Józefa Tyszkiewicza, na temat sytuacji absolwentów na rynku pracy, ukazała się niedawno w *Kurierze Radia Bielsko*. Uczelnia od wielu lat ściśle współpracuje z Mokate, zwiększając szanse studentów na dobrą pracę. W porozumieniu z władzami uczelni organizowane są na różnych wydziałach konkursy dla studentów, ponieważ Mokate autentycznie zainteresowane jest powiązaniem studenckich prac z problematyką nurtującą na co dzień wielkiego rynkowego producenta. Firma dba też o atrakcyjność konkursów, fundując dla zwycięzców nagrody pieniężne i płatne staże.



SYLWIA MOKRYSZ:

– Od początku działalności Mokate kierownictwo firmy, a zwłaszcza pani Teresa Mokrysz, otwierało drzwi przed młodymi. Szczególnego rozmachu współpraca z uczelniami nabrała od roku 2000, gdy firma weszła na zupełnie nowy rynek półproduktów, tworząc zaplecze produkcyjne na europejskim poziomie. Wielu

zagranicznych ekspertów wieszczyło, że nie podołamy temu zadaniu. Tłumaczono nam, że to zbyt skomplikowana technologia i w Polsce brakuje znających się na niej fachowców. Okazało się jednak, że znakomici fachowcy są wśród absolwentów jednej z polskich uczelni rolniczych i nowy rodzaj produkcji, przeznaczonej dla producentów gotowej żywności, rozwinął się w Mokate tak szeroko, że obecnie kończymy budowę czwartego obiektu, a sprzedaż półproduktów w 90% trafia za granicę. Za tym sukcesem stoją właśnie absolwenci, do dziś stanowiący trzon kadry kierowniczej oddziału półproduktów. Z bielskim Tyszkiewiczem współpracujemy najmocniej. Z tą uczelnią wiele nas wiąże, w tym i sentymentalny wątek. W naszych szeregach jest kilku jej absolwentów. Najświeższy narybek to pan Tomek Gronkiewicz, przyjęty do marketingu. Znalazł się on w gronie laureatów ogłoszonego przez nas konkursu na najlepszą pracę magisterską poświęconą Mokate. Nagrodą był trzymiesięczny staż w dziale

marketingu. Okazało się ostatecznie, że Tomek świetnie wpisał się w formułę zespołu i już pracuje z nami na stałe.



JERZY CHRYSZTOWSKI:

– Dostosowujemy się na bieżąco do potrzeb Mokate. Gdy na przykład firma planuje zmianę firmowych filiżanek, talerzyków czy innych wzorów użytkowych, ogłaszamy otwarty konkurs dla studentów architektury wnętrz. Mają wtedy dostęp do zasobów i doświadczeń firmy. Ta forma współpracy

cieszy się ogromnym powodzeniem. Rozwija studentów, ich wyobraźnię, a projekty powstają naprawdę ciekawe. To właśnie studenci i bezpośredni kontakt z nimi były powodem, że przełamano w Mokate pewne opory przed odejściem od dotychczasowego designu. Firma na gorąco informuje o swoich potrzebach, a studenci stają przed konkretnym zadaniem. Tak współpracujemy nie tylko z Mokate, ale także z firmą Marbet. Najważniejszym efektem tej współpracy jest jednak fakt, że daje studentom szansę znalezienia pracy.

Mokate jest nadal otwarte na przyjmowanie wyróżniających się absolwentów uczelni. Mogą liczyć na pracę chociażby w eksporcie, logistyce czy marketingu.



UCZELNIA TYSZKIEWICZA OFERUJE STUDENTOM MOŻLIWOŚĆ KONFRONTACJI WIEDZY TEORETYCZNEJ Z JEJ PRAKTYCZNYM WYMIAREM W KONKURSACH ORGANIZOWANYCH Z FIRMĄ MOKATE SA

HERBATKI FUNKCJONALNE

Polacy chętnie sięgają po leki bez recepty, suplementy i produkty funkcjonalne. Półki sklepowe pełne są margaryn, olejów czy soków, zawierających dodatkowe właściwości i witaminy oraz składniki pozytywnie oddziałujące na nasze zdrowie. Wychodząc naprzeciw tym potrzebom, firma Mokate wzbogaciła wiosną tego roku linię herbat LOYD o trzy nowe, wyjątkowe herbatki funkcjonalne w piramidkach z serii „Recepta na...”. Te herbatki idealnie wpisują się w rynkowe trendy, oparte na zdrowym, zbilansowanym trybie życia. Herbatka Recepta na Spokojny i Dobry Sen zawiera mieszankę melisy, rumianku, chmielu i mięty, które wykazują działanie relaksujące i wspierają fizjologiczny proces zasypiania. Z kolei herbatka Recepta na Aktywne Trawienie, dzięki zawartym w niej ziołom (mięta, anyż, koper włoski, kminek zwyczajny i lukrecja) wspomaga procesy trawienia, np. po wielkim grillowaniu. Trzecia z serii herbatka Recepta na Zdrowe Gardło wpływa na prawidłowe funkcjonowanie gardła, krtani i strun głosowych. Znajdujące się w jej składzie zioła dobroczynnie wpływają na chrypkę i suche, podrażnione gardło. Dodajmy, że polski rynek herbaty jest czwartym po Irlandii, Wielkiej Brytanii i Rosji rynkiem w Europie, a dziewiątym na świecie. Grupa Mokate od lat zajmuje pozycję wicelidera tego rynku, zarówno pod względem ilościowym, jak i wartościowym.



CZESI NAGRADZAJĄ PRODUKTY MOKATE

Zakłady z grupy Mokate Czechy mogą pochwalić się kolejnymi sukcesami. Po biszkoptach (*Píškoty Clever* i *Dětské píškoty Clever*), mielonych kawach (m.in. *Casablanka Intense*), które pod marką Clever produkują zakłady Marila dla supermarketów BILLA, a także po 11 herbatach marki Loyd (m.in. *Herbal Tea Tajemství 11 bylin*, *Bylinno-ovocný čaj aromatizovaný porcovaný*, *Borůvky & ostružiny*, *Jahoda & rebarbora*), w tych dniach jako dwunasta z serii wysoko oceniona została przez Czechów herbata w eleganckiej, szczelnej puszcze Loyd *Večer s příchutí punče* (wieczorne uderzenie smaku). Produkt otrzymał prestiżowe

logo zielonego jabłka – znak najwyższej jakości. Zielonym jabłkiem w Republice Czeskiej wyróżniana jest zdrowa żywność. Propozycje zgłaszają sami konsumenci, bez udziału producentów, a znaczek zielonego jabłka może otrzymać tylko produkt, który zdobył co najmniej 20 pkt. Herbata *Večer s příchutí punče* uzyskała 25 pkt., a biszkopty aż 26! Zdobyć znaku zielonego jabłka to dla klientów informacja, że żywność spełnia wszystkie wymagania dotyczące składu, informacji na opakowaniu, zawartości konserwantów i aromatów oraz kraju pochodzenia. Kryteria oceny przygotowane zostały przez



obywatelskie stowarzyszenie Zdrowa Żywność i Porozumienie Dietetyków. Oceny produktów można znaleźć w bazie danych na stronie www.zdravapotravina.cz.

KOBIETY SĄ NIE DO POZNANIA

JESTEŚMY ŚWIADKAMI TRZECIEJ REWOLUCJI SEKSUALNEJ. KOBIETY SĄ NIE DO POZNANIA – POWIEDZIAŁ ZBIGNIEW LEW-STAROWICZ. TAK PROFESOR PODSUMOWAŁ WYNIKI NAJNOWSZYCH BADAŃ NAD SEKSUALNOŚCIĄ POLAKÓW. REZULTATAMI ANALIZ PODZIELIŁ SIĘ Z UCZESTNIKAMI SPOTKANIA W KLUBIE KLIMAT W BIELSKU-BIAŁEJ, KTÓRE ODBYŁO SIĘ 17 CZERWCA. ŻNANY SEKSUOLOG I PSYCHIATRA PRZYJECHAŁ NA ZAPROSZENIE OŚRODKA KOBIETA SZCZĘŚLIWA, A PATRONEM MEDIALNYM SPOTKANIA BYŁ MAGAZYN *LADY'S CLUB*.

Po raz pierwszy na wielką skalę seksualność Polaków była badana w 1992 r. W tym roku, po blisko ćwierćwieczu, naukowcy, stosując te same metody badawcze i zadając grupie ankietowanych te same pytania, sprawdzili, w jakim kierunku zmierza ewolucja seksualna. Odpowiedzi udzielało 1300 kobiet aktywnych seksualnie w różnych grupach wiekowych. Zainteresowanie zdrowiem i życiem seksualnym znacznie wzrosło. Zmieniła się także radykalnie otwartość na tematy seksualne. Na przykład w 1992 r. zaledwie 1/3 ankietowanych udzieliła odpowiedzi na pytania o zdradę, a 2/3 nie udzieliło żadnych odpowiedzi, wstydząc się w ogóle o tym rozmawiać. W 2016 otwarcie do (co najmniej) jednorazowej zdrady przyznało się 38,5% kobiet. Przemiany obyczajowe są wyraźne. W 1992 aktywnością seksualną chwaliło się 61% ankietowanych, obecnie 78% kobiet w różnym wieku, przy czym aktywność seksualna w grupie 40-65 lat nie różni się od aktywności w populacji 20-30 lat! Na pytanie, jak często mają ochotę na seks, w 1992 chęć na częsty seks potwierdziło 30% kobiet, w 2016 – ponad 60%, przy czym 8% nie przeżywa wcale orgazmu, a 92% przeżywa go, ale często bez satysfakcji, co oznacza, że znacznie podniesiona została poprzeczka wymagań w stosunku do partnerów. Potwierdzają to odpowiedzi na pytania dotyczące pozycji w czasie seksu. W 1992 dominowały dwie (klasyczna, czyli po bożemu, i od



tytu), w 2016 panuje chęć na wielorakość. Jeśli chodzi o zaburzenia, aż 25% Polek nie ma wcale ochoty na seks i może bez niego żyć. Na drugim miejscu (15%) wymieniana jest bolesność, na trzecim – brak orgazmu lub rzadkość jego osiągnięcia (13%). Z kolei Polacy jako zaburzenia na pierwszym miejscu wymieniają zbyt krótki, zbyt szybki seks, na drugim kłopoty z erekcją, nazywane impotencją, a na trzecim (11%) – zbyt małe potrzeby seksualne. Jednocześnie tylko co piąty Polak uważa, że to są poważne problemy i trzeba je leczyć. Większość sądzi, że można z nimi żyć, a jeśli szukają rozwiązań dla swoich problemów, to w internecie, w rozmowie z przyjaciółką, w książkach. Rzadko u specjalistów. Co ciekawe, czasami jako specjalista w tych sprawach wymieniany jest... ksiądz! W porównywanym okresie nastąpił też spadek wskaźnika udanych związków: z 76% w 1992, do 61% w 2016. Podsumowując te wyniki, profesor stwierdził, że martwi go niemała wciąż grupa osób, które mają problemy seksualne, lecz uważają, że wszystko jest w porządku i da się z tym żyć.

(BUS), ZDJĘCIA ROMAN ANUSIEWICZ

KOLEJNYM GOŚCIEM KOBIETY SZCZĘŚLIWEJ 14 PAŹDZIERNIKA BĘDZIE PSYCHOLOG I PSYCHOTERAPEUTA WOJCIECH EICHELBERGER.



POWITANIE GOŚCIA W KLUBIE KLIMAT W GALERII SFERA



NA PYTANIA Z SALI, ROZMAITE, NIEKIEDY TRUDNE, PROFESOR ODPOWIADAŁ ZE SWADĄ I HUMOREM



ZAINTERESOWANIE ZDROWIEM I ŻYCIEM SEKSUALNYM W POLSCE ZNACZNIE WZROSŁO



PROFESOR PRZYWIÓŻE WYNIKI NAJNOWSZYCH BADAŃ NAD SEKSUALNOŚCIĄ POLAKÓW



SPOTKANIA ORGANIZOWANE PRZEZ KOBIETĘ SZCZĘŚLIWĄ DOCZEKAŁY SIĘ STAŁEJ PUBLIKI



KLUB KLIMAT JEST IDEALNYM MIEJSCEM NA SPOTKANIA Z WYBITNYMI OSOBISTOŚCIAMI



W ELEGANCKIM, INTYMNYM OTOCZENIU ROZMOWA Z GOŚCIEM TOCZYŁA SIĘ INTERESUJĄCO



CHARYZMATYCZNA OSOBOWOŚĆ GOŚCIA OCZAROWAŁA SŁUCHACZKI, TO BYŁO WIDAC



KOLEJKA PO PODPISY NA KSIĄŻKACH LWA-STAROWICZA; TYTUŁÓW DO WYBORU BYŁO WIELE



ORGANIZATORKI SPOTKANIA, BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA I EWA TYSZKIEWICZ



UCZESTNICZKI WIECZORU Z KSIĄŻKAMI LWA-STAROWICZA I ALICJI DŁUGOŁĘCKIEJ



WSPOMNIENIA Z EGZOTYCZNYCH PODRÓŻY (5)

KUBA

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

Za sprawą ocieplenia stosunków ze Stanami Zjednoczonymi Kuba jest ostatnio na językach świata. Jak taka historyczna zmiana wpłynie na warunki życia na wyspie – jeszcze nie wiadomo, ale lepiej dmuchać na zimne i jak najszybciej zwiedzić ten niezwykle kraj, nim być może bezpowrotnie utraci swój niepowtarzalny charakter.

Kuba to oczywiście przepiękne plaże, takie jak na półwyspie ze słynnym **Varadero**, w którym niegdyś wypoczywali znani tego świata, m.in. Al Capone, czy rajskie wysepki **Cayo Santa Maria** i **Cayo Coco**. Jednakże piękne plaże ma do zaoferowania wiele zakątków świata, ale taki klimat i atmosferę znajdziemy tylko na Kubie.

Będąc na Kubie, cofnęłam się w czasie, głównie za sprawą oldschoolowych samochodów, które dumnie i z niezwykłą gracją przemierzają ulice. Amerykańskie klasyki z lat 40. i 50., buicki, caddy, chrysleri czy ford, są w większości w świetnym stanie – błyszczące



płetwy na karoserii i wypolerowane gadżety na masce robią wrażenie. Musimy skorzystać z okazji i przejechać się takim oldtimerem – wystarczy zagadnąć miejscowych i za parę peso będziemy podziwiać krajobraz z wnętrza krążownika szos. Nie mogę nie wspomnieć o polskim akcencie – na wyspie widziałam więcej naszych maluszków fiat 126p, niż obecnie można spotkać na naszych ulicach.

W nas, Polakach, Kuba jako kraj komunistyczny wzbudza jeszcze większe emocje. Gdy krążyłam po uliczkach miast i miasteczek, moje zainteresowanie wzbudzały lokalne sklepy – jak u nas za dawnych czasów: puste półki, długie kolejki. Tu „rzucili” proszek do prania, tam coś innego, apteka z rzędami identycznych buteleczek jak za dawnych czasów. Oczywiście są też sklepy na wzór naszych dawnych Pewexów – dobrze zaopatrzone w ogólnoswiatowe dobra. Można w nich płacić *peso convertible*, które jest uznane za walutę tylko na Kubie, jednakże



Kubańscy zarabiają w peso kubańskim i – jak możemy się domyślić – wymiana kosztuje krocie. Sama przekonałam się o tym, kupując paczkę orzeszków u lokalnego sprzedawcy. Nieświadoma, zapłaciłam mu peso convertible, a pan chciał mi za to dać... cały swój stragan z orzeszkami! Taka jest właśnie jego wartość.

Podróżując po Kubie, warto nocować w *casas particulares*, czyli po prostu domach zwykłych ludzi, którzy mają pokoje do wynajęcia. To najlepszy sposób, by poznać lokalne zwyczaje. Ja zatrzymałam się w takim przybytku u przemiłego małżeństwa Marii i Jose w kolonialnym budynku w samym centrum **Trinidadu**. Mimo że nie mówię po hiszpańsku, a oni po angielsku, spędziliśmy sporo czasu na rozmowach. Dowiedziałam się m.in., że rząd pozwala im wynajmować tylko 2 pokoje – za większą ilość są kary. Sam Trinidad okazał się moim ulubionym miejscem na wyspie. Brukowane uliczki, niskie, pastelowe, kolonialne domy i liczne dorożki przemierzające miasto. Wieczorem zaś uliczki rozbrzmiewają dźwiękami salsy. Jak na tak niewielkie miasteczko miejsc, w których możemy posłuchać i oczywiście potańczyć salsę, jest sporo. Najbardziej znane są – uwaga! – schody przed słynnym **Casa de la Musica**. Tam zawsze znajdują się chętni, by za darmo nauczyć paru kroków przybyłych *gringos*. Rano Jose, który kiedyś był barmanem w jednym z modnych hoteli w Varadero, zaserwował na swoim patio najlepsze śniadanie, jakie kiedykolwiek jadłam, m.in. świeży sok z papai, pieczywo własnego wypieku i mnóstwo pyszności. Taka właśnie jest kubańska gościnność!

Oczywiście punktem obowiązkowym na mojej trasie była **Hawana**. Starówka, wpisana na listę UNESCO, jest dobrze utrzymana. Z wielką przyjemnością spacerowałam po kolonialnych uliczkach i słynnym **Plaza de Armas** oraz podziwiałam XVI-wieczne fortyfikacje. Plac Rewolucji, na którym Fidel Castro miał zwyczaj wygłaszać swoje wielogodzinne przemówienia, rozbudza wyobraźnię. Natomiast słynny nadmorski bulwar **El Malecon** to miejsce spotkań lokalnych mieszkańców, głównie zakochanych par – warto przespacerować się nim o zachodzie słońca. Kolację zjadłam w restauracji, w której Fidel Castro i Che Guevara prowadzili przesądające zapewne o losach kraju rozmowy, co upamiętnia poślizgnięta fotografia na ścianie.

Na koniec mojej wizyty w Hawanie w barze El Floridita, w którym chętnie przesiadywał Ernest Hemingway, wypiliśmy jego ulubionego drinka, daiquiri – oczywiście na bazie lokalnego rumu z dodatkiem limetki i syropu cukrowego. Wokół unosił się dym ze słynnych kubańskich cygar, a w tle rozbrzmiewały dźwięki Buena Vista Social Club... Wpadajcie na Kubę!

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



Professional
makeup
artist

Ewa Paczyńska
Wizaż i stylizacja paznokci

Makijaż na każdą okazję

Elastyczny czas pracy, również w weekendy i święta

Możliwy dojazd do klienta

Szkolenia indywidualne i grupowe



facebook.com/evapaczynska.visage

www.evavisage.pl

paczynska.visage@gmail.com

+48 530 448 316



ŻYCIE RODZINNE JEST NAJWAŻNIEJSZE

Z **BARBARĄ MISIAK**, WŁAŚCICIELKĄ RODZINNEJ FIRMY
DEKOR IMPORT-EXPORT W RADOSTOWICACH, UHONOROWANĄ
PRZEZ STAROSTWO PSZCZYŃSKIE TYTUŁEM KLEJNOT ZIEMI PSZCZYŃSKIEJ
– KOBIETA BIZNESU 2016, ROZMAWIA STANISŁAW BUBIN

Firma Dekor powstała w 1989 roku, a więc na początku polskiej transformacji gospodarczej...

To był dobry moment na rozpoczęcie prywatnej działalności, ale mój mąż Piotr i ja mieliśmy już wcześniej doświadczenia we własnym biznesie. Nigdy nie pracowaliśmy na państwowym, zawsze na swoim. W tym względzie byliśmy, można rzec, pionierami gospodarki wolnorynkowej. Zaczęliśmy w Pszczynie jako jedni z pierwszych produkcję pieczarek. W tym czasie państwo nie pozwalało „prywaciarzom”, jak się mówiło, na zbyt wiele. Można było działać w rolnictwie, gastronomii. Otworzyliśmy więc na Rynku w Pszczynie, obok „Pszczynianki”, pijalnię soków i lodziarnię. Podpatrzyliśmy za granicą, jak się podaje lody w pucharkach, i jako pierwsi wprowadziliśmy je u nas. Z rudery doprowadziliśmy lokal do stanu kwitnącego. Zresztą, lody i soki sprzedaje się w tym miejscu do dziś. Interes przejęła od nas znajoma i prowadzi do chwili obecnej.

Lody nie stały się jednak waszą specjalnością.

To była przygoda, nie chcieliśmy działać na zawsze w tej branży. Ale przekonaliśmy się, że możemy działać w handlu, że nasze decyzje dają pozytywne efekty. Biznes oparty jest na decyzjach. Kiedy podejmujesz dobre, trafne – rozwijasz się, a kiedy złe – masz kłopoty. Ważne jest, żeby mieć przewagę trafnych decyzji.

Kilka lat mieszkaliście też państwo w Niemczech. Dlaczego zdecydowaliście się na wyjazd?

Powody były zwyczajne – chcieliśmy odmienić los dzieci, dać im szansę na lepsze życie, żeby mogły poznawać świat, podróżować, uczyć się języków i fachu w dobrych szkołach. Dzisiaj to takie oczywiste, nie ma granic, z Radostowic można pojechać wszędzie, ale kiedyś nie było łatwo. Nie spaliśmy jednak za sobą mostów, na Śląsku został nasz dom. Kiedy nastała wolna Polska, myśmy wrócili, jednak dzieci zostały w Hamburgu i kończyły tam szkoły. Izabela, starsza córka, ukończyła studia ekonomiczne, młodsza, Patrycja, zrobiła maturę. Dalszą edukację córki kontynuowały w Polsce. Izabela ukończyła studia magisterskie o specjalności translatorka języka niemieckiego. Patrycja ukończyła studia magisterskie o specjalności filologia angielska, a następnie

podyplomowe na Clark University o specjalności Master of Science in Professional Communication. To był czas, że stale jeździliśmy z Polski do Niemiec i z powrotem. W Hamburgu nawiązaliśmy kontakt z ogromną fabryką świec, istniejącą zresztą do dziś. Dekor zaczął się więc od importu świec, których nie było wówczas na polskim rynku. To znaczy były, ale nie takiej jakości. Zaczęliśmy sprowadzać świece niekapiące, kolorowe, dekoracyjne. Własne, nieduże wówczas magazyny pozwoliły nam na stosowanie konkurencyjnych cen. Zdobyliśmy szybko klientów z całej Polski, choć przecież świece nie są artykułem pierwszej potrzeby.

Wtedy objawił się w pełni pani zmysł artystyczny?

Ukończyłam szkołę ekonomiczną, bo tak życzyli sobie rodzice, którzy uważali, że powinnam mieć konkretny zawód, ale moim marzeniem była szkoła artystyczna. Nie najgorzej szkicuję, maluję, chciałam projektować domy i urządzać wnętrza. To wyczucie artystyczne, dobry smak i gust, pomogły mi w rozwinięciu firmy, chociaż rynek sam wybiera i nie zawsze to, co wybiera, musi pokrywać się z moim gustem. Dlatego trzeba iść na kompromis, starać się zaspokajać potrzeby klientów, ale też podejmować próby kształtowania gustów. To delikatna sprawa, bo co dla jednych ma charakter kiczowaty, dla drugih jest piękne.

Po świecach asortyment zaczął się rozrastać: upominki, dewocjonalia, figurki, zegary, dekoracje.

Nawiązaliśmy kontakt z kolejną wielką firmą z Hamburga. Współpraca trwała parę lat, lecz zmieniły się okoliczności na rynku, różnice w cenach przestały być korzystne, a my chcieliśmy pogłębić asortyment i mocniej ugruntować się na polskim rynku, toteż kilkanaście lat temu zdecydowaliśmy się na bezpośredni import z Chin. Współpraca z chińskimi firmami trwa do dziś, choć nie wykluczam, że w przyszłości kolejne zmiany w ekonomii światowej mogą spowodować, że będziemy musieliśmy wykonać kolejny ruch. Zobaczymy.

Jaki okres w historii firmy uważa pani za najlepszy?

Oczywiście lata 90., kiedy rynek wydawał się nienasycony, a nie było jeszcze ani tak wielkiej podaży, jak obecnie, ani zbyt silnej konkurencji. Artykuły dekoracyjne, jak wspo-



FOT. TOMASZ KULIGA / WWW.KULIGA.PL

BARBARA MISIAK

mnieliśmy, nie należą do pierwszej potrzeby, więc stale trzeba walczyć o odbiorcę. Dużo się w tym czasie uczyłam, żeby poprawić zarządzanie firmą. Moja firma podlega wszystkim przepisom prawa handlowego i stale była dostosowywana do najnowszych ustaw, a było ich co niemiara. Dodatkowo ukończyłam w Niemczech 3-letnią szkołę ekonomiczną,

zakończoną egzaminem pisemnym i ustnym. To mi pomogło w prowadzeniu biznesu, marketingu, obserwacji rynku i pracy z komputerem. Jako jedni z pierwszych założyliśmy stronę internetową i zaczęliśmy prowadzić sprzedaż poprzez sieć. Pod tym względem szybko zdobyliśmy przewagę nad konkurencją.



FOT. TOMASZ KULIGA / WWW.KULIGA.PL

OD LEWEJ: PIOTR I BARBARA MISIAKOWIE, CÓRKI IZABELA I PATRYCJA, WNUCZKI LAURA I ELENA ORAZ ZIĘĆ DARIUSZ GÓRA

Jakby pani scharakteryzowała dzisiejszy Dekor?

Jest to firma rodzinna, w której wszystko robimy wspólnie (na przykład jeździmy na targi), ale zadania są podzielone. Jestem prezesem, główną zarządzającą, a także projektantką wzorów, decyduję, jaki asortyment wprowadzimy i przygotowuję kontrakty, mąż zajmuje się sprawami technicznymi, transportem, przeglądami stanu obiektów, które przeprowadza co pół roku, zgodnie z obecnym prawem budowlanym. To mąż na podstawie projektu 15 lat temu zbudował w Radostowicach halę o powierzchni 3000 m kw. To był kluczowy moment w rozwoju firmy, która nabrała rozmachu i stała się w tej branży jedną z największych w Polsce. Córkę Izabelę i Patrycję też pracują w firmie. Izabela mieszka w Gliwicach i trzy razy w tygodniu dojeżdża do Radostowic. Zajmuje się bankowością, rozliczeniami, fakturami. Patrycja robi to przez pozostałe dwa dni. Ona ma małe dzieci, 4-letnią Laurę i półtoraroczną Elenę, więc córki muszą się uzupełniać. Zięć Bartosz Sapieszko z Gliwic, inżynier o specjalności organizacji i zarządzania produkcją, prowadzi wraz z rodzicami firmę z farbami i lakierami, założoną w latach 90. przez jego rodziców. Drugi zięć, Dariusz Góra, magister marketingu

i zarządzania, jest na miejscu – zajmuje się m.in. projektami, przygotowaniem sprzedaży, wysyłką artykułów. W zasadzie wszystkim. Poza tym zatrudniamy trzech pracowników. Tak niewielkie zatrudnienie w firmie jest możliwe dzięki specjalistycznym firmom, z którymi współpracujemy. Po powstaniu w Polsce biur rachunkowych zlikwidowaliśmy księgowość w firmie. Transport i odprawy celne wykonują dla nas spedycje transportowe i celne. Firmy kurierskie przewożą z kolei różne przesyłki.

Macie w nazwie „import-export”. Gdzie wysyłacie swoje artykuły?

Zacznę od tego, że to trudna branża, bowiem artykuły dekoracyjne znajdują się na końcu łańcucha naszych potrzeb. Najpierw kupuje się chleb, a dekoracje... na końcu. Ale oczywiście kupujemy też upominki dla bliskich, urządzamy wnętrze, zaspokajamy potrzeby duchowe, religijne. Kobiety lubią od czasu do czasu kupić coś oryginalnego, mężczyźni też szukają „giftów”. Nie nastawiamy się jednak na odbiorców indywidualnych, choć bardzo ich szanujemy. Ponad 70% naszych klientów to jednak hurtownie zaopatrujące hiper-

markety, sklepy z pamiątkami, kwiaciarnie. Dużo wysyłamy na eksport: na Ukrainę, do Rosji, Czech, Słowacji, Litwy, Węgier. W większości przypadków klienci z zagranicy sami nas znaleźli, doceniając jakość i solidność dostaw. Nowych klientów pozyskujemy również na targach branżowych.

Jaki pani przyjęła tytuł Klejnot Ziemi Pszczyńskiej?

Nie spodziewałam się tego, lecz bardzo mnie ucieszył, chociaż uważam, że moja praca nie różni się od pracy innych kobiet. Ta radość wynikała z faktu, że ktoś dostrzegł i docenił moją działalność, nie tylko gospodarczą, ale i społeczną. Przyjaźnię się z dyrektorką Gimnazjum w Radostowicach, Teresą Wyrobek. Przez ponad 10 lat pomagałam najlepszym uczniom Gimnazjum, a także tym, którzy osiągnęli najlepsze postępy w nauce. W sumie 15 uczniom, którzy osiągnęli w danym roku szkolnym najlepsze wyniki, fundowałam darmowe 3-dniowe wycieczki. To był duży wydatek, ale i nie-mała satysfakcja, że dzięki sponsoringowi młodzi ludzie skorzystali. Pani dyrektor zapewniała mnie, że to niesamowicie mobilizowało uczniów do nauki, dzięki czemu startowali również w krajowych konkursach, uzyskując świetne wyniki. W domowym archiwum mam mnóstwo podziękowań za wspomaganie inicjatyw lokalnych. Wychodzę z założenia, że trzeba pomagać, jeśli ma się możliwości. Oczywiście nie da się tego robić w sposób nieograniczony, firma ma swoje potrzeby, stale są wydatki, trzeba wiele środków angażować w rozwój, w zakupy. Nikt nam niczego nie dał za darmo, od nikogo nic nie dostaliśmy, wszystko musieliśmy wypracować sami. Trzeba też regularnie płacić podatki. Ale jeśli tylko mogliśmy kogoś wesprzeć – robiliśmy to z największą przyjemnością.

Jaką ma pani filozofię pracy i odpoczynku?

Należy angażować się z całych sił w pracę, ale i znajdować czas na urlop i wyjazdy, żeby oderwać się od bieżących spraw i naładować akumulatory. Co roku jeździliśmy na wycieczki zagraniczne i znajdowaliśmy czas, żeby cieszyć się wnukami. Dużo podróżowaliśmy po świecie prywatnie, ale i służbowo. Co najmniej osiem razy byliśmy na wielkich, wspaniałych targach w Kantonie w Chinach. Po takich wyjazdach człowiek z przyjemnością wraca do domu w Radostowicach. Honorowa nagroda Starostwa Pszczyńskiego była przyjemna, ale wrócił już spokój, działamy nadal, trzymając rękę na pulsie (mamy przecież w katalogu ponad tysiąc asortymentów). Dodam, że od początku wprowadziłam w firmie zasadę – nie pracujemy nigdy w soboty i niedziele, mimo że konkurencja w weekendy pracuje. Musi być czas dla rodziny. Życie rodzinne dla mnie jest najważniejsze – jakoś dajemy sobie radę i jesteśmy szczęśliwi. Klienci już się do tego przyzwyczaili, a rozwój firmy nie ucierpiał. Cała rodzina lubi sport, jeździ-

my na nartach, pływamy. Tej zimy 4-letnia wnuczka Laura postawiła pierwsze kroki na nartach. Mąż Piotr od młodych lat jeździ na rowerze kolarskim i bierze udział w wielu wyścigach krajowych i zagranicznych.

Na koniec zapytam, jakie figurki sprzedają się najlepiej?

Aniołki! Kiedy sięgnę pamięcią wstecz, uświadamiam sobie, że samych tylko aniołów sprzedaliśmy kilka milionów sztuk. Nasze anioły produkowane są z kopaliny połączonej z tworzywem. I są ręcznie malowane! Podziwiam kunszt pracy rzemieślników, bo aniołów nie da się malować maszynowo. Każdy jest trochę inny.

Życzę pani i całej rodzinie anielskiej opieki. Niech wam się nadal darzy pod skrzydłami aniołów! Dziękuję za rozmowę.

BARBARA MISIAK

20 maja w Sali Lustranej Muzeum Zamkowego w Pszczyźnie odbyła się uroczystość wręczenia Klejnotów Ziemi Pszczyńskiej. To oryginalne odznaczenie wzorowane jest na maneli, bransolecie z przełomu XVI i XVII w., klejnocie rodu Promnitzów. Przedstawia splecione dłonie, a pomiędzy nimi serce. Organizatorem gali był Powiatowy Urząd Pracy w Pszczyźnie, a patronem Starostwo Pszczyńskie. Jednym z patronów medialnych był magazyn *Lady's Club*. Klejnoty Ziemi Pszczyńskiej przyznawane są kobietom za szczególne osiągnięcia. To podziękowanie za ich pracę, która inspirowała i mobilizowała innych do działania. W 2016 samorządowcy, organizacje pozarządowe, firmy i osoby prywatne złożyły 42 wnioski o nominacje do odznaczenia. Kobieta Społeczną została ZYTA KAPEL, współzałożycielka i członkini Stowarzyszenia Kulturalno-Społecznego Karola Miarki w Pielgrzymowicach; Kobieta Obyczajów i Tradycji – HELENA MALCHER, wieloletnia przewodnicząca Koła Gospodyń Wiejskich w Górze, gminna poetka; Kobieta Sztuki i Kultury – JANINA CZECZOT-KIEDOS, wieloletnia organizatorka Spotkań pod Brzymem; Kobieta Ziemi Pszczyńskiej – dr HALINA NOCOŃ, historyk, pedagog, autorka wielu publikacji, propagatorka edukacji regionalnej, a Kobieta Biznesu – BARBARA MISIAK, która od 1989 r. prowadzi rodzinną firmę DEKOR Import-Export. Dekorowanie, szkicowanie, malowanie to wielka pasja pani Barbary, stąd pomysł na profil działalności – handel i produkcję artykułów dekoracyjnych. Firma odnosi sukcesy zarówno na rynku krajowym, jak i zagranicznym. Posiada stałych klientów w Unii Europejskiej i na Wschodzie. Barbara Misiak posiada własną wzorcownię i magazyny, a w swojej firmie wprowadziła najnowsze rozwiązania techniczne.



DEKOR IMPORT-EXPORT • HURTOWNIA ARTYKUŁÓW DEKORACYJNYCH
DWORCOWA 123 • RADOSTOWICE K. PSZCZYNY • TEL./FAX 32 212 50 40
E-MAIL DEKOR@PLESS.PL • WWW.DEKOR-GIFTS.EU



UCZESTNICZKI, ORGANIZATORZY I JURORZY KOBIETY WSCHODU; NA PIERWSZYM PLANIE ROBERT GĘSIOR, TWÓRCA KONKURSU I MARKI GLAZEL

MAGICZNA KOBIETA WSCHODU

Wspaniały klimat towarzyszył **4. Ogólnopolskim Mistrzostwom Wizażu Glazel** pod hasłem **KOBIETA WSCHODU**, które odbyły się 24 kwietnia w Domu Kultury Kolorowa w Warszawie-Ursusie. Zorganizowała je marka **Glazel Visage** Roberta Gęsiora z Bielska-Białej. Profesjonalne jury miało nie lada kłopot z wyborem najpiękniejszego wizażu, najbardziej odpowiadającego idei konkursu, w którym wzięły udział 22 makijażystki ze swoimi modelkami z całej Polski (a także z zagranicy – z Mongolii i Holandii). Sędziowie wysoko ocenili wszystkie stylizacje, biorąc pod uwagę nie tylko malunek ust, kontur oczu, wygląd twarzy, estetykę wykonania i inspirację, lecz także trud włożony w zdobycie pięknych strojów. Mistrzostwa wygrała – jednogłośnie! – **ANNA CZAJKA** z Krakowa. Na drugim miejscu znalazła się **EWA KRÓL-PRASKA**



PIERWSZE TRZY ARTYSTKI UHONOROWANE ZOSTAŁY PAMIĄTKOWYMI PUCHARAMI

z Tarnowskich Gór, na trzecim **AGATA SZULC** z Wrocławia, a na czwartym **KAJA DOBRONŃ** z Rotterdamu (z holenderską modelką Manishą Hanoeman). Wyróżnienia otrzymały **AGNIESZKA WOJCIECHOWSKA** z Józefowa koło Warszawy, **MONIKA WYSZOMIERSKA** z Legionowa koło Warszawy i **ANNA SUDYK** z Giżycka. Zwyciężczynie otrzymały palety z cieniami firmy Glazel Visage, zestawy kosmetyków, perfumy, torbę dla wizażystki mobilnej, bieliznę, a laureatka pierwszej nagrody także weekend

w hotelu Spa Jawor. **Organizator dziękuje wszystkim sponsorom i patronom imprezy.** Zachęcona powodzeniem konkursu i jego wysokim poziomem firma Glazel Visage zapowiedziała, że jesienią tego roku odbędą się europejskie mistrzostwa wizażu.



❶ KONKURS WYGRAŁA KRAKOWSKA ARTYSTKA ANNA CZAJKA, PROWADZĄCA FIRMĘ BEAU VISAGE. ❷ EWA KRÓL-PRASKA Z TARNOWSKICH GÓR I JEJ MODELKA ZDOBYŁY DRUGIE MIEJSCE. ❸ WROCŁAWSKA WIZAŻYSTKA AGATA SZULC I JEJ PRZYJACIÓŁKA ZNALAZŁY SIĘ NA MIEJSCU TRZECIM. ❹ FURORĘ ZROBIŁA KAJA DOBRONŃ Z ROTTERDAMU Z HOLENDESKĄ MODELKĄ MANISHĄ HANOEMAN.



Glazel
visage



DEKOR IMPORT EXPORT

www.dekor-gifts.eu

* upominki * dewocjonaia * szopki bożonarodzeniowe * ikony * figurki aniołów * dekoracje okolicznościowe * dekoracje ślubne * dekoracje komunijne * produkcja dekoracji z drewna *



Dekor Import Export
ul. Dworcowa 123
43-262 Radostowice, woj. śląskie



tel. 0048 32 212 50 40
NIP 651-000-22-31



e-mail: biuro@dekor.pless.pl



www.dekor-gifts.eu

invisalign® przezroczysta alternatywa dla stałych aparatów ortodontycznych

THREE
MILLION
SMILES

 invisalign®



ZESPÓŁ ORTODONCJI BECKER W BIELSKU-BIAŁYM

PIĘKNE, PROSTE ZĘBY

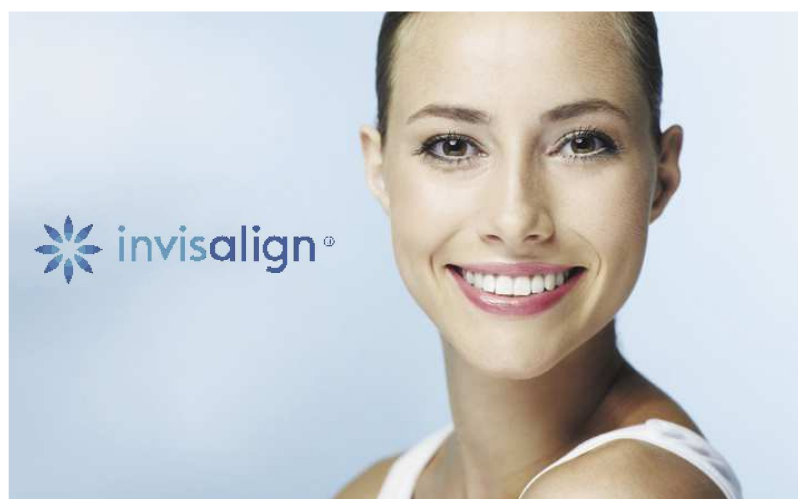
DOROŚLI PACJENCI CORAZ CZĘŚCIEJ DECYDUJĄ SIĘ NA LECZENIE ORTODONTYCZNE. POWODY BYWAJĄ RÓŻNE – ZNACZNIE WIĘKSZĄ UWAGĘ PRZYKŁADAMY DO ESTETYKI I PIĘKNEGO UŚMIECHU. JEDNAK NIE TYLKO. KOREKTA WAD ZGRYZU MOŻE POZYTYWNIIE WPŁYWAĆ NA POPRAWĘ STANU PRZYŻĘBIA, POMAGAĆ W ZAPROJEKTOWANIU PRAC PROTETYCZNYCH, REDUKOWAĆ NADMIERNE ŚCIERANIE SIĘ ZĘBÓW, POLEPSZAĆ KOMFORT GRYZIENIA I WSPOMAGAĆ LECZENIE WAD WYMOWY.

DLACZEGO ODKŁADAMY DECYZJĘ O LECZENIU ORTODONTYCZNYM?

Większość dorosłych nie wyobraża sobie prowadzenia życia zawodowego i towarzyskiego ze stałym aparatem na zębach. Obawiamy się codziennego funkcjonowania z aparatem stałym – niewyraźnej wymowy, utrudnionego czyszczenia zębów, trudności w jedzeniu i tego, czy zęby nie będą „za słabe” na przyklejenie zamków. No i oczywiście czasu, który trzeba poświęcić na comiesięczne wizyty u ortodonta.

A GDYBY UCIAŻLIWY APARAT STAŁY ZASTĄPIĆ APARATEM NIEWIDOCZNYM, PRZEZROCZYSTYM, ZDEJMOWANYM I ŁATWYM W UŻYTKOWANIU?

Metoda leczenia **Invisalign®** (od angielskiego *invisible* – niewidoczny) jest odpowiedzią na potrzebę estetycznej i wygodnej alternatywy dla aparatów stałych. Od momentu wprowa-



APARATY INVISALIGN SĄ REWELACYJNĄ ALTERNATYWĄ DLA STAŁYCH ZAMKÓW NA ZĘBY



NAKŁADANIE APARATU JEST PROSTE, BEZ RYZYKA STARCIA ZĘBÓW I URAZÓW

dzienia na rynek w 1999 roku liczba wyleczonych pacjentów co roku powiększa się i przekroczyła już 3 miliony. Zgryz jest korygowany przy użyciu przezroczystych nakładek na zęby. Proces produkcji oparty jest o komputerowo wspomagane projektowanie i wytwarzanie aparatu (system CAD-CAM). W połączeniu z planem leczenia ustalonym przez specjalistę ortodontę i zaawansowanymi technikami laboratoryjnymi, produkuje się zestaw szyn (nakładek), które przesuwają zęby o niewielki zakres (ok. 0,25mm/szynę). Poszczególne nakładki nosi się przez 2 tygodnie, 22 godziny na dobę, po czym wymienia na kolejny zestaw. Wyjątkowy komfort i łatwość użytkowania powoduje, że **Invisalign®** perfekcyjnie sprawdza się w leczeniu niewielkich i średnich wad zgryzu.



INVISALIGN JEST PRZEZROCZYSTĄ ALTERNATYWĄ DLA UCIAŹLIWYCH ZAMKÓW ORTODONTYCZNYCH

ZALETY LECZENIA NIEWIDOCZNYMI APARATAMI Invisalign®:

Aparat jest zdejmowany – możesz bez problemu chronić swoje zęby przed próchnicą i chorobami dziąseł dzięki łatwym zabiegom higienicznym;
Poprawa stanu dziąseł – uszeregowanie zębów poprawia stan dziąseł wokół nich;
Nadal możesz jeść to, na co masz ochotę – szyny ściąga się do jedzenia, więc nie przejmujesz się tym, co jesz;
Łatwe czyszczenie zębów – jest znacznie łatwiejsze niż w aparatach stałych, po prostu ściągasz aparat i myjesz zęby jak dotąd.

ZALETY PROSTOWANIA ZĘBÓW:

Zdrowe zęby – prawidłowo ustawione zęby są łatwiejsze w szczotkowaniu i nitkowaniu niż zęby stłoczone, zrotowane lub ze szparami;
Zdrowe dziąsła – przy prostych zębach jest mniejsza tendencja do odkładania się płytki nazębnej;
Lepsze gryzienie, wyraźniejsza wymowa – niektóre wady zgryzu utrudniają mowę i gryzienie. Wyleczenie wady zgryzu eliminuje te problemy;
Mniejsze ryzyko starcia zębów i urazów;
Piękny uśmiech – sprawia, że czujesz się pewniej i bardziej atrakcyjnie.

Zapytaj nas o **Invisalign®** i zacznij się więcej uśmiechać!

CO NAS WYRÓŻNIA:

- jesteśmy jedną z pierwszych certyfikowanych placówek w Polsce, co przekłada się na doświadczenie kliniczne
- nasz personel: 3 specjalistów* w dziedzinie ortodoncji oraz 3 lekarzy w trakcie specjalizacji
- natychmiastowe i bezpośrednie wsparcie specjalistów innych dziedzin stomatologicznych (implantologii, protetyki, periodontologii) – u osób dorosłych problemy stomatologiczne mogą być złożone i wymagać leczenia wielospecjalistycznego.

* dlaczego warto leczyć się u specjalisty ortodonty?
 Różnice w kwalifikacjach ortodonta – lekarz dentysta:

	ORTODONTA	LEKARZ DENTYSTA
4-letni staż specjalizacyjny pod okiem doświadczonego ortodonta specjalisty	😊	😞
kwalifikacje potwierdzone egzaminem państwowym	😊	😞
doświadczenie oparte na znacznej ilości wyleczonych przypadków	😊	😞

CZAS NA SPERSONALIZOWANE KOSMETYKI

ROZMOWA Z **HANNA ZALEWSKĄ** I **BARBARĄ GRZYMKOWSKĄ**, TWÓRCAMI
LEADERS ACADEMY, PARTNERAMI **NU SKIN ENTERPRISES**

Jak to się stało, że mając takie dokonania w biznesie i nie musząc już nic robić, tylko korzystać z życia, postanowiłyście wspólnie jeszcze raz podjąć duże biznesowe wyzwanie, jakim jest wprowadzenie amerykańskiej firmy Nu Skin na śląski rynek?

HANNA ZALEWSKA: Faktycznie, przez jakiś czas wydawało mi się, że nie muszę już niczego i nikomu udowadniać, a zwłaszcza sobie. Wiele lat prowadziłam własną firmę consultingową, która pracowała dla największych korporacji w naszym kraju. W szczytowym okresie zatrudniałam ponad 300 osób. Zajmowałam się głównie outplacementem, czyli pomocą psychologiczną, szkoleniową i doradczą dla zwalnianych pracowników, aby potrafili odnaleźć się na rynku pracy.

W jednej z gazet użyto nawet określenia „papieżyca outplacementu”...

HZ: Tak (śmiech), ale prawda była też taka, że firma rządziła moim życiem, a nie na odwrót. Dlatego sprzedawałam ją, kupiłam parę nieruchomości i zastanawiałam się, co dalej. Lecz nadal chciałam być aktywna, tyle że poszukiwałam wyzwań, które zapewnią mi możliwość połączenia satysfakcji z pracy, wolności i nieprzeciętnych możliwości biznesowych na długie lata. Taką możliwość dostrzegłam w firmie Nu Skin – światowym potentacie w obszarze anti-aging, czyli przeciwdziałania procesowi starzenia się.

BARBARA GRZYMKOWSKA: Podobnie jak Hania, udało mi się zbudować firmę przez lata odnoszącą sukcesy. Moją specjalizacją było gazownictwo. Już jako młoda osoba realizowałam duże projekty, dzięki którym zdobyłam niezależność finansową. Ale sukces miał swoją cenę, którą zapłaciłam w życiu osobistym. Później zajęłam się profilaktyką zdrowia i masażem, aż w końcu razem z Hanią



HANNA ZALEWSKA I BARBARA GRZYMKOWSKA; W ŚRODKU TRUMAN HUNT, PREZES I DYREKTOR GENERALNY NU SKIN ENTERPRISES

postanowiliśmy połączyć siły w nowym biznesie.

Jakie były wasze początki w Nu Skin i dlaczego wybrałyście właśnie tę firmę, która na polskim rynku jest mało znana?

HZ: Słyszałyśmy, że firma stwarza wyjątkowe możliwości swoim partnerom, zapewniając jednocześnie takie produkty, jakich nie ma konkurencja. Postanowiłyśmy to sprawdzić osobiście, dlatego jeździliśmy na wydarzenia Nu Skin organizowane w wielu krajach, np. Hiszpanii czy na Węgrzech. Byłyśmy też w siedzibie firmy w stanie Utah, USA. Poznałam właścicieli i zobaczyłam naukowe laboratoria, które robią ogromne wrażenie. Firma jest bowiem naukowa, zatrudnia na etatach 75 naukowców, którzy pracują nad poznaniem przyczyn starzenia się organizmu i zwalczaniem jego objawów. Dla mnie było też istotne, czy firma jest wiarygodna i jaką ma pozycję na rynku. Nu Skin istnieje ponad 30 lat, jest obecny w 54 krajach i notowany jest na nowojorskiej giełdzie. Kolejnym powodem jest światowy trend związany z anti-agingiem.

Jest to obecnie jeden z największych trendów na świecie, który przez wiele kolejnych lat będzie nadal unosił firmę i dynamizował jej wzrost. Nu Skin dochodzi do poziomu 3 miliardów dolarów rocznego obrotu. Dodatkowo firma zobowiązała się wobec swoich dystrybutorów wprowadzać na rynek innowacyjne produkty co 2 lata.

BG: Dla mnie liczą się przede wszystkim produkty tej firmy. Hania związała się z Nu Skin dla możliwości biznesowych, ja – dla produktów. Chciałam, aby polskie konsumentki też mogły z nich skorzystać. Oczywiście testowałam je na sobie i teraz regularnie z nich korzystam, jak również moja córka, moje wnuki i przyjaciółki. Nie mogłabym przecież oferować komuś, a zwłaszcza najbliższemu, produktów, do których sama nie jestem przekonana. A gama produktowa jest bardzo szeroka i obejmuje sferę pielęgnacji twarzy i ciała oraz suplementów diety. Mogę z całą stanowczością powiedzieć, że jestem w tych produktach zakochana.

Produktów do pielęgnacji jest mnóstwo. Także antystarzeniowych. Skąd zatem przekonanie, że jest w nich coś

wyjątkowego, czego nie ma dotąd na polskim rynku?

HZ: Weźmy na przykład biophotonic scanner, który jest pierwszym i jak dotąd jedynym urządzeniem na świecie, pozwalającym na nieinwazyjny pomiar poziomu karotenoidów w tkankach skóry. Wykorzystuje w tym celu technologię spektroskopii Ramana, która otrzymała nagrodę Nobla. Dzięki scannerowi każda kobieta może dowiedzieć się, czy powinna korzystać z suplementów diety i czy suplementy, jakie stosuje się w jej przypadku, są skuteczne. To urządzenie jest swoistym wykrywaczem prawdy, której boją się inne firmy – producenci suplementów diety. Kolejnym unikatem są urządzenia galwaniczne do twarzy i ciała, połączone z produktami na bazie technologii ageLoc – pierwszego tego rodzaju systemu przeciwstarzeniowej pielęgnacji skóry, łączącego innowacyjność z dostosowaniem do indywidualnych potrzeb. AgeLoc powstał w oparciu o wieloletnie wyniki badań naukowców Nu Skin związanych z ekspresją genów i odkryciem możliwości przywracania ich funkcji z naszych młodzieńczych lat. Firma wykorzystuje technologię mikromacierzy DNA do identyfikowania grup markerów związanych z przebiegiem procesu starzenia się, nazywanych skupiskami genów młodości. Badając te skupiska, możemy uzyskać głębsze zrozumienie mechanizmów powstawania widocznych oznak starzenia się. Ostatnio firma wypuściła pierwszy na świecie podajnik spersonalizowanego preparatu do pielęgnacji skóry w oparciu właśnie o tę technologię

Firma dysponuje już technologią personalizującą kosmetyki, uwzględniającą potrzeby i preferencje każdej osoby?

BG: Tak. Wiele firm zmierza do ich personalizacji, my już to mamy. Od 3 miesięcy na polskim rynku jest dostępny ageLOC Me – bezdotykowe, przenośne urządzenie do aplikacji kremów



AGELOC ME – PIERWSZE NA ŚWIECIE URZĄDZENIE DO SPERSONALIZOWANEJ PIELĘGNACJI SKÓRY, JEST JUŻ DOSTĘPNE TAKŻE W POLSCE

na dzień, na noc i serum. Jako jedna z pierwszych kobiet w Polsce kupiłam je, a teraz zabieram ze sobą w każdą podróż. To cała moja pielęgnacja twarzy – niczego więcej nie potrzebuję. Koniec z flakonikami, tubkami, słoiczkami – jedno urządzenie w łazience zamiast wielu koszyczków z kosmetykami. Na tym polega innowacyjność ageLOC Me, że zmienia dotychczasowe nawyki kobiet. W innych krajach, na razie europejskich, urządzenie to odniosło spektakularny sukces – wiele magazynów mody umieściło informację o nim na swoich pierwszych stronach. Teraz pora na Polskę.

Na czym polega personalizacja takich kosmetyków?

HZ: Na początku każda osoba zainteresowana produktem musi wypełnić szczegółową ankietę. Pytania dotyczą m.in. jej wieku, wyglądu, poziomu zmarszczek, miejsca, w którym żyje, klimatu, trybu życia i osobistych preferencji związanych z produktem. Na tej podstawie Nu Skin przygotowuje specjalny krem i serum tylko dla niej, mając do dyspozycji ok. 2 tys. kombinacji złożonych z 500 składników. Po wykonaniu oceny można dokonać za-



kupu za pomocą osobistego kodu produktów do pielęgnacji skóry. Aplikacja pozwala cieszyć się spersonalizowanymi kosmetykami przez miesiąc, po czym można je znów zamówić, zmieniając preferencje.

Jakie są wasze plany na najbliższe miesiące? Kogo poszukujecie do współpracy?

BG: Mamy nadzieję, że wiele pań w naszym kraju odkryje moc i skuteczność spersonalizowanych kosmetyków najnowszej generacji. Poza tym poszukujemy partnerów do współpracy, pionierów, którzy pomogą nam wprowadzić liczną gamę produktów Nu Skin na polski rynek w swoich środowiskach czy lokalnych społecznościach. Firma stwarza swoim partnerom świetne warunki współpracy w perspektywie wielu lat, dostosowując je do możliwości poszczególnych dystrybutorów. Ważna jest również elastyczność tej współpracy – Nu Skin umożliwia działalność w trzech systemach: biznesu tradycyjnego, franchise oraz w coraz popularniejszym modelu społecznościowym, opartym na osobistych rekomendacjach zadowolonych klientek.

*Osoby zainteresowane produktami lub współpracą z firmą Nu Skin
proszone są o kontakt z redakcją Lady's Club, tel. 509 965 018*



MISTRZOWSKA STYLIZACJA PAZNOKKI

LATO ZAPOWIADA SIĘ NAPRAWDĘ GORĄCE! GABINETY STYLIZACJI PAZNOKKI PĘKAJĄ W SZWACH, A ZAPISY PRZYJMOWANE BYŁY NA DWA MIESIĄCE DO PRZODU, BO W LETNIE WIECZORY KAŻDA Z NAS CHCE WYGLĄDAĆ PONĘTNIE I ATRAKCYJNIE. PIĘKNIE WYPIELĘGNOWANE I IDEALNIE POMALOWANE PAZNOKCIE TO ABSOLUTNY MUST HAVE NA PIASZCZYSTEJ PLAŻY W DĘBKACH, W UROKLIWEJ KNAJPCE NA SANTORINI LUB W CZASIE EKSKLUZYWNEGO REJSU KATAMARANEM MIĘDZY TAJSKIMI WYSEPKAMI.

Jak zatem wybrać dla siebie odpowiedni zabieg? Czym kierować się w trakcie podejmowania decyzji o rodzaju materiału, który zostanie użyty na Waszych dłoniach? Pozwólcie, że w kilku słowach scharakteryzuję najbardziej popularne procedury, którym poddają się klientki. Opiszę je ze szczególnym uwzględnieniem faktów i mitów, z jakimi bardzo często się spotykam i walczę. Bo partaczy i pseudo-stylistów, niestety, na rynku nie brakuje!

DEEP GEL MANICURE

Absolutna nowość, która w pierwszym dniu po opublikowaniu szczegółów pozwoliła mi zakontraktować szkolenia na Maurtiusie, w Niemczech i Irlandii. Stylistki oszalały na jej punkcie, wiedząc, że i klientki ją pokochają! Na czym polega Deep Gel Manicure? To charakterystyczny i nowatorski sposób pracy, dający efekt malowania kolorem spod samych skórek. Dzięki temu nawet do 8-9 dni po zabiegu nie będzie widać odrostu! Kolor wygląda świeżo i schludnie zdecydowanie dłużej! To cudowna wiadomość dla klientek planujących dłuższe, zagraniczne wypady, bo ich dłonie przez ten czas będą wyglądały idealnie. DGM nie należy jednak mylić z modnym ostatnio manicure kombinowanym – ten ostatni bywa wykonywany, niestety, bardzo inwazyjnie, przez co może być dla klientki po prostu niebezpieczny. Zaletą DGM jest także fakt, że bazuje on na rekonstrukcji i modelowaniu płytki na szablonie. Nawet jeśli Twoje naturalne



PAULINA PASTUSZAK

paznokcie dalekie są od ideału – nic nie szkodzi! Można je przedłużyć o 2-3 milimetry, nadając im zgrabny i atrakcyjny kształt. Poza tym, wzmocnienie paznokcia elastycznym żelem pozwoli mu bez problemu przetrwać trudy noszenia walizek, budowania zamków z piasku i gry w siatkówkę plażową! Pamiętajcie tylko o jednym: zabieg ten powinien być wykonywany przez certyfikowanego stylistę, który ukończył specjalistyczny kurs!

MANICURE HYBRYDOWY

To fantastyczna opcja dla kobiet posiadających długą, smukłą, wąską płytkę paznokcia, niewymagającą żadnej korekty ani przedłużenia. Takie szczęściary potrzebują jedynie aplikacji koloru, który będzie wyglądał idealnie przez 3-4 tygodnie. Ale uwaga, jest pewien szkopuł. Na paznokciach miękkich, zniszczonych, przepiłowanych i łamliwych najlepszy nawet lakier hybrydowy dobrze trzymał się nie będzie! Nie ma takiej opcji. Zawsze mogą pojawić się odpryski, zwłaszcza jeśli stylistka usuwała poprzednią masę przy użyciu acetonu (*tu pojawiają się złowróżbne werble*). Bo aceton to jedna z najgorszych substancji występujących w kosmetyce. Jest szalenie mocny: wytrawia, penetruje płytkę paznokcia, pozbawia ją nawodnienia, przenika do krwiobiegu. Jednym słowem, agresywnie ingeruje w płytkę, po prostu ją niszczy! Dlatego optymalnym rozwiązaniem jest usuwanie starego koloru przy użyciu urządzenia rotacyjnego – frezarki – po-



zostawiając na paznokciu starą warstwę lakieru bazowego. Dzięki temu paznokieć piłowany (a właściwie matowiony) jest tylko raz, zatem ryzyko jego uszkodzenia jest niewielkie. Warto o tym pamiętać, bo w dobie dorosłych „stylistek” malujących paznokcie hybrydą w domowym zaciszu, coraz bardziej rozpowszechnia się plaga uczuleń, podrażnień i uszkodzeń mechanicznych płytki, będących skutkiem pozornie łatwego „pomalowania paznokci”.

MANICURE FREZARKOWY

To dopiero kontrowersyjny zabieg! Kobiety, które poddano bestialskiemu wyżynaniu wału okołopaznokciowego z pewnością nigdy więcej nie pozwolą dotknąć się narzędziem tortur, jakim jest frezarka. Nadzwyczaj często zdarza się bowiem, że frezarką pracują osoby, które nie mają w tym zakresie żadnego przeszkolenia: nie znają odpowiedniej mocy, ilości obrotów, kształtu i rodzaju frezów. Brak im też odpowiedniej techniki, co skutkuje potwornym bólem i ranami wątpliwie zdobięcymi świeżo wykonany manicure. Tymczasem rzeczywistość powinna być zgoła odmienna – dobrze wykorzystany sprzęt to dla klientki istne zbawienie, bo pozwala pracować szybciej, sprawniej i mniej inwazyjnie. Nie powinniśmy się zatem obawiać maszyny jako takiej. Jedynie w niewprawnych rękach stanowi zagrożenie. W dłoniach specjalisty jest natomiast magiczną różdżką, która u klienta wywołuje jedynie delikatne „gilganie”.

STYLIZACJA ŻELOWA

Na początek garść faktów. Żel jest materiałem światłoutwardzalnym, który podlega polimeryzacji w specjalnych lampach UV/CCFL/LED. To substancja o strukturze liniowej, więc stosunkowo miękka i elastyczna. Bardzo ładnie pracuje z płytką paznokcia, pozwala jej się wyginać i naprężyć, dlatego fantastycznie sprawdza się w utwardzaniu paznokci i niewielkim lub umiarkowanym ich przedłużaniu. Nie jest to jednak produkt, który poleciłabym sportsmenkom, gospodyniom mającym na głowie wszystkie możliwe obowiązki domowe lub klientkom kochającym pienie grządek. W takich przypadkach masa po prostu może nie zdać egzaminu! Niezależnie jednak od tego, czy jesteśmy zadowolone z trwałości i efektu końcowego, czy też nie, pamiętajmy, że kluczowe dla stanu naszych paznokci będzie... ściąganie produktu! Ileż to razy widziałam poszarpaną, wygryzioną, cienką jak papier płytkę klientki! I co było najlepsze? Na pytanie: „A jak pani ściągano tę masę”, padała odpowiedź: „Sama zerwałam / zgryzłam / podważyłam / odebrałam. Au! Boli na samą myśl, prawda?”

STYLIZACJA AKRYLOWA

Dość podobnie będzie przedstawiała się sytuacja z metodą akrylową. Tu również nie powinniśmy winić produktu, a, niestety, „osoby trzeciej”. Masa akrylowa to cudowny, chemoutwardzalny materiał, złożony z dwóch komponentów: monomeru i polimeru. Od żelu różni się tym, że polimeryzuje samoistnie i posiada strukturę krzyżową – jest więc bez porównania sztywniejszy i mocniejszy. Używam go zawsze w długich stylizacjach, przy paznokciach problematycznych i obgryzionych. Jestem wielką fanką tego systemu pracy, ponieważ pozwala znakomicie modelować paznokcie dalekie od ideału: szerokie, płaskie, krogulcze, skoczniozate, uszkodzone. To istny samograj! Jego jedynym mankamentem jest niezbyt przyjemny zapach, który przyczynił się do rozpowszechniania mitu o szkodliwości tej techniki pracy. Faktem jest, że metoda jest najtrudniejsza ze wszystkich, stąd pracuje na niej stosunkowo niewiele stylistek. A szkoda!

CO WYBRAĆ?

Drogie Panie, tak naprawdę nie powinnyście zaprzętać sobie głowy wyborem techniki pracy. Do Was należy decyzja dotycząca koloru, długości, kształtu, charakteru zdobień – lecz sposób pracy powinien wybrać profesjonalista! Mając w ofercie pełen wachlarz usług, znając charakter Waszej pracy i stan Waszych dłoni, powinien dobrać optymalny produkt. Dlatego nie warto zrażać się, jeśli jeden zabieg nie przypadł Wam do gustu: być może jeszcze nie znalazłyście tego idealnego!



Mistrzyni świata Nail Art. Siedmiokrotna finalistka mistrzostw Polski. Instruktor prowadzący szkolenia w Indiach, Tajlandii, na Sri Lance i Mauritiusie, w Wielkiej Brytanii, Irlandii, Norwegii, Austrii, Niemczech. Wielokrotna jurorka mistrzostw i prelegentka targów kosmetycznych. Autorka ponad 200 artykułów w prasie branżowej na całym świecie. Autorka technik MetaLOVE, Pollygon i Deep Gel Manicure. Właścicielka NAILASH Academy w Katowicach.



MAMA AKTYWNA



MODA NA AKTYWNY TRYB ŻYCIA DAŁA FURTKĘ RÓWNIEŻ MŁODYM MAMOM, KTÓRE NIE BUDZĄ JUŻ ZGORSZENIA, GDY Z MALUCHEM BIEGAJĄ (TU OSTROŻNIE!), ĆWICZĄ, CZY PO PROSTU AKTYWNIE SPĘDZAJĄ CZAS, ŁAMIĄC STEREOTYP MAMY PRZYKUTEJ DO DOMU I WIECZNIE ZAJĘTEJ FIZJOLOGIĄ MŁODEGO CZŁOWIEKA.



FOT. AGNIESZKA CZAJA

KATARZYNA DANIEK

Otóż, Drogie Panie, świat współczesnej mamuski nie musi już podlegać standardowym wyobrażeniom, jakie jeszcze nasze matki i babcie musiały pielęgnować, bo inaczej nie wypadało. Teraz mamcie modne i na topie muszą być aktywne i ogarnięte. Spędzając czas z młodą czy z młodym, powinny dbać o formę, a także aktywnie rozwijać młodego człowieka. Takie jest wyzwanie czasów – młode matki muszą

być aktywne i basta. To jest trendy! A przy okazji nie mogą zwariować ani zrobić sobie krzywdy, ani też nie mogą zagonić się na śmierć. Czy da się jak najwięcej skorzystać z ruchu, nie tracąc nic z uroku macierzyństwa? Da się! Ważne, aby pamiętać o pewnych zasadach zdrowotnych, które obowiązują – bez wyjątku – wszystkie młode mamy:

- nie zaczynamy ćwiczeń wcześniej niż lekarz na to pozwoli (po 6 tygodniach od naturalnego porodu)
- racjonalnie planujemy aktywność, zaczynając od spacerów, a następnie przechodząc do ćwiczeń aerobowych, wzmacniających, kształtujących i rozciągających
- rozstępnie mięśnia prostego brzucha to nie wyrok, ale trzeba nad nim popracować rozsądnie
- pamiętamy też o mięśniach Kegla

Rynek oferuje wiele rodzajów aktywności, z mniejszym bądź większym poszanowaniem stanu zdrowia młodej mamy. Mamy wybór od wszelkiego rodzaju ćwiczeń z maluchem na basenie czy w sali – do wielu form aktywności na świeżym powietrzu, łączących spacer malucha z pracą mamy nad sobą i swoim ciałem.

I nad tymi formami aktywności chciałabym się pochylić.

BUGGYGYM, czyli fitness dla mam z wózkami. Mamusie realizują plan treningowy ustalony przez instruktorkę, oparty o marsz i wplecione w niego ćwiczenia wzmacniające. Nie zapominamy o mięśniach Kegla! W BuggyGym dziecko nie

stanowi „narzędzia treningowego”, więc nie ma ryzyka spowodowania urazu u malucha. W ramach tej formuły mamy mogą korzystać z różnorodnych treningów – i tych nastawionych na kondycję, i tych ogólnorozwojowych, i skoncentrowanych na określonych partiach ciała, gdyż wszystko zależy od instruktora i jego planu na fitness z wózkami pod chmurką. Doradzam, by korzystać z propozycji kilku trenerów i chodzić na różne treningi, bo w różnorodności siła!

POWER WALK dla mam z chustami lub nosidłami. To aktywność wspierająca idee bliskości matki i dziecka, ponieważ mama ćwiczy z maluchem, ale nadal bez ryzyka dla młodego, gdyż jest stabilnie zawiązany w chustę lub nosidło. Jest to techniczny marsz, w którym uruchamiamy więcej mięśni niż



przy zwykłym biegu czy normalnym marszu. Zajęcia często są przeplatane ćwiczeniami wzmacniającymi (i oczywiście ćwiczeniami mięśni Kegla).

NORDIC WALKING dla mam z maluchami w chustach lub nosidłach to kolejna forma ruchu. Podobnie jak w Power Walk, mama ćwiczy z maluchem, ale dodatkowo wykorzystuje kije do Nordic Walking, które z jednej strony stabilizują, a z drugiej wspierają. Dzięki ruchom naprzemiennym, marsz Nordic Walking wspiera rozwój półkul mózgowych u malucha. Tak więc i mama, i maluch korzystają z tej formy ruchu.

Pobyt na świeżym powietrzu i ćwiczenia pozwalają aktywnym mamom na:

- łączenie spaceru malucha z dawką ruchu dla mamy
- zapewniają stałą obecność obojga, czyli wspierają więź
- stymulują rozwój dziecka poprzez kontakt z otoczeniem
- dotleniają mamę i przeciwdziałają objawom zmęczenia
- dają mamie szansę na szybszy powrót do formy
- pozwalają spotykać się z innymi mamami i dziećmi oraz wymieniać wiedzę

Żeby jednak mama nie musiała być cały czas przyssana do malucha i na odwrót, namawiam na rezerwowanie także czasu tylko dla siebie – na sport, relaks u kosmetyczki, plotki i kino z przyjaciółmi. Pamiętajcie, że mama i dziecko tworzą dwa odrębne organizmy, które muszą czasem od siebie odpocząć. Dajcie maluchom chwilę niezależności, a ojców – sposobność wykazania się. A co!

Autorka jest instruktorką nordic walking. Czekam na wasze uwagi i opinie pod adresem biuro@euforja.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

Kosmed
ul. Jana III Sobieskiego 39, II piętro, Kęty

- 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



LATO Z GRILLEM

SŁONECZNE I CIEPŁE DNI TO SZCZEGÓLNA ZACHĘTA DO URZĄDZENIA PIKNIKU CZY PRZYJĘCIA W OGRODZIE. JAK SIĘ UTARŁO OD PEWNEGO JUŻ CZASU – KONIECZNIE Z GRILLEM W ROLI GŁÓWNEJ. GRILLLOWANIE STAŁO SIĘ ULUBIONĄ FORMĄ SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU NA ŚWIEŻYM POWIETRZU.

Wiąże się to z wrzucaniem na ruszt kielbasy, kaszanki, karkówki, rzadziej ryb i warzyw. Do tego dodajemy keczup, musztardę, sałatkę – i przyjęcie gotowe. Jedzenie pod gołym niebem smakuje inaczej, zdecydowanie lepiej, szczególnie w gronie najbliższych. Zwolennicy grillowania niechętnie przyznają, że spożywanie tak przyrządzanych posiłków zagraża naszemu zdrowiu. Takie są jednak fakty! Zagrożenie stwarzają przede wszystkim substancje przedostające się do pożywienia przy obróbce termicznej. Zwłaszcza jeśli nie zachowujemy odpowiednich środków ostrożności.

Niebezpieczny jest nie tylko sposób przygotowania dań, ale i wchłanianie przy tej okazji zbyt dużej ilości jedzenia (popijanego najczęściej piwem albo winem). Łatwo w ten sposób o dodatkowe kilogramy. Znajdujące się w mięsie duże ilości nasyconych kwasów tłuszczowych nie są obojętne dla serca. Spowodują wzrost cholesterolu LDL we krwi, czego konsekwencją mogą być zaburzenia lipidowe, a w dalszym ciągu miażdżycza naczyń krwionośnych i nadciśnienie.

CO SKWIERCZY NA RUSZCIE

Naukowcy alarmują – grillowanie może być przyczyną nowotworów. Z piekącego się na ogniu i w dymie mięsa spływa tłuszcz, który spada na żarzące się węgle. Tłuszcz spalając się w ogniu wytwarza szkodliwe substancje, które z dymem osiadają na opiekonym pokarmie. Wyjściem z tej sytuacji jest używanie do pieczenia mięsa aluminiowych tacek. Najlepiej używać tacek karbowanych i dziurkowanych, bo ułatwiają swobodne krążenie gorącego powietrza i nie pozwalają tłuszczowi na skapywanie na ogień. To ważne – spalający się w ogniu tłuszcz powoduje wydzielanie działających rakotwórczo nadtlenków lipidowych. Poza tym należy tak regulować temperaturę, żeby zbyt mocno nie przypalać jedzenia. Dla zminimalizowania ryzyka powstawania toksyn węgiel drzewny najlepiej rozpalać za pomocą naturalnych podpałek, a grillowanie rozpoczynać, gdy pokryje się on szarym popiołem (mniej więcej po 40 minutach



JUSTYNA
CIEŚLIKA

od rozniecenia ognia). Ruszt zawsze musi być dokładnie umyty. Spalony tłuszcz i resztki potraw z poprzedniej uczty to kolejne źródło trujących substancji.

SMACZNIE I ZDROWO

Wybierajmy do pieczenia mięso jak najmniej tłuste – na przykład kurczaka, indyka, ryby lub krewetki. Szczególnie ryby świetnie nadają się do grillowania. Organizm lepiej poradzi sobie ze strawieniem białego mięsa, gdy użyjemy w tym celu odpowiednich przypraw, na przykład rozmary-

7 ZASAD GRILLOWANIA

- o zawsze starannie myj ruszt
- o stosuj tylko brykiety z węgla drzewnego
- o kupuj świeże mięso (nie w woreczkach plastikowych)
- o nie piecz jedzenia z puszek i mrożonek
- o używaj ziół, a nie gotowych przypraw i marynat
- o tłuste potrawy kładź na tackach aluminiowych
- o zastępuj pieczywo surówkami i sałatkami

nu, kminku, estragonu, majeranku (zamiast soli) czy ekstraktu z czosnku, stosowanego w profilaktyce miażdżycy. Jeśli idziemy na skróty, bo nie wiemy, jak dobrać zioła i wolimy gotowe przyprawy do mięs z grilla, sprawdźmy lepiej ich skład. Często zawierają szkodliwe konserwanty, polepszacze, na przykład glutaminian sodu, który drażni jelita i wywołuje wzdęcia. Gdy już koniecznie chcemy jeść czerwone mięso, najlepiej wybrać chudsze kawałki, które wcześniej warto zamarynować w domu. Mięso szybciej się upieczę. Nie bez znaczenia jest również grubość pieczonych kawałków. Powinny być raczej cienkie. Do tego idealnie nadają się właśnie ryby: wystarczy im 7-10 minut, by były gotowe i smaczne. Najlepsze są ryby morskie, nawet te z dużą ilością tłuszczu, ponieważ zawierają zdrowe dla serca kwasy omega-3. Powodują one spadek cholesterolu LDL i trójglicerydów, a wzrost dobrej frakcji cholesterolu HDL. Warto również pamiętać o warzywach i owocach, które także moż-



POTRAWY Z GRILLA NIE MUSZĄ BYĆ TŁUSTE; IM BARDZIEJ UROZMAICONE, TYM LEPIEJ DLA ŻOŁĄDKA



ZANIM ROZPOCZNIESZ GRILLOWANIE, DOKŁADNIE UMYJ RUSZT

na przygotować na ruszcie. Zwłaszcza pieczarki, ziemniaki, kukurydzę, paprykę, bakłażany czy cukinie świetnie uzupełnią mięsne potrawy i urozmaicają jadłospis.

LETNIE SAŁATKI

Piknikowy jadłospis powinien składać się także z lekkostrawnych sałatek i surówek, które najlepiej przygotować ze



CZERWONE MIĘSO LEPIEJ ZASTĄPIĆ BIAŁYM, BĘDZIE RÓWNIE SMACZNE

świeżych warzyw i owoców. Zawierają wiele witamin i minerałów, więc skutecznie rozprawią się ze szkodliwymi związkami. Szczególną rolę do spełnienia mają witaminy o działaniu przeciwutleniającym, które zabezpieczą organizm przed wolnymi rodnikami. Sałatki mają jeszcze jedno ważne działanie – powinny sycić na tyle, by skutecznie zmniejszyć apetyt na wysokoenergetyczne i tłuste grillowe potrawy mięsne. W ten sposób wrócimy z grillowego przyjęcia bez uczucia sytości i ociążałości, bez dolegliwości bólowych z przewodu pokarmowego, w dobrym humorze i zbędnych kilogramów.

Autorka ukończyła studia magisterskie z Żywności Człowieka i Oceny Żywności. 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.



SERY PRAWDZIWE I TAKIE SOBIE

WIELU Z NAS NIE WYOBRAŻA SOBIE ŚNIADANIA BEZ TWAROGU, A W PORZE OBIADU KANAPKI CZY PIZZY BEZ PLA-
STRA ŻÓŁTEGO SERA. CZY JEDNAK NA PEWNO SERA? OTÓŻ NIE ZAWSZE! WIELKIE KOMPANIE I SUPERMARKETY
CZĘSTUJĄ NAS WYROBAMI NIE NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI. NIE SERAMI, LECZ PRODUKTAMI SEROPODOBNYMI. A TAKŻE
NIE MASŁEM CZY MARGARYNĄ, I NIEKONIECZNIE MLEKIEM, LECZ CHEMICZNYMI PODRÓBKAMI, IMITACJAMI. JAKA
CENA, TAKA JAKOŚĆ. IM NIŻSZA, TYM WIĘKSZĄ MOŻEMY MIEĆ PEWNOŚĆ, ŻE „SERY” Z MARKETÓW NAWET NIE LE-
ŻAŁY KOŁO PRAWDZIWYCH SERÓW.

Mimo popularnych, wielkich akcji na rzecz lokalnych produktów, mimo lansowania mody na polskie produkty, wielcy wytwórcy rzadko kiedy stawiają na jakość. Nie potępiam wszystkich, na półkach marketów można znaleźć także produkty dobrych, rzetelnych producentów, ale to wciąż ziarnko w porównaniu z całą resztą. Zastanówmy się, sięgając w sklepie po towar, czym powinny być dobre sery i czy te droższe zawsze są najlepsze.

Ser wytwarzany jest z mleka przez wytrącenie tłuszczu i białka. Technologia serowarska jest stara jak świat, sięga czasów udomowienia pierwszych



BARTOSZ
GADZINA

zwierząt, zapewniających właścicielom nieograniczony dostęp do świeżego mleka. Nie zawsze były to krowy, kozy i owce – w niektórych zakątkach świata także konie lub renifery. W Polsce na rozwój produkcji sera największy wpływ mieli Niemcy, Holendrzy i Szwajcarzy, którzy w XIX wieku osiedlali się na naszych ziemiach. Ale wcześniej wyrobem zajmowały się już ludy pasterskie w regionie Karpat. Dzisiaj możemy przebierać w różnego rodzaju serach. Tych mających polskie korzenie jest ponad sto gatunków, podczas gdy na świecie naliczono kilka tysięcy. Możemy się jednak chwalić na cały świat nie tylko góralskim

oscypkiem. Sery korycińskie z okolic Korycina, sery ze wsi Górszczyzna czy Szumowo na Podlasiu, sery z rancza Frontiera na Mazurach, sery z Wańczykówki, ekologicznego gospodarstwa agroturystycznego koło Kamiennej Góry na Dolnym Śląsku, od lat mające wysoką jakość, a także wołoskie, kozie ze wsi Zagony czy od Kaszubskiej Kozy – to produkty, z których naprawdę możemy być dumni, bo mają markę. Niewielkich gospodarstw, produkujących dobre sery, jest więcej i mają one coraz więcej do zaoferowania pod względem jakości i smaku. Mleczarnie i serownie na trochę większą skalę, z tradycjami, można poszukać też w naszym regionie. Choćby mleczarnia i serownia doświadczalna w Bażanowicach na Śląsku Cieszyńskim czy jedna ze starszych, z prawdziwą historią, serownia w Wieprzu, wytwarzająca ser żółty i twaróg z lokalnego mleka. W większych sieciach ich produkty są ostatnio łatwiej dostępne. Lokalne powoli się przebijają. Natomiast sery farmerskie, zagrodowe, najłatwiej znaleźć w internecie. Dla wielu gospodarstw to jedyna szansa, by ich produkty wyszły poza wieś czy region. Warto poszukać sklepów internetowych z serami. Ba, sprzedają je nawet popularne portale.

SUFLET SEROWY (DLA 4 OSÓB)



- 20 G MASŁA
- 20 G MĄKI
- 80 G SERA ŻÓŁTEGO TYPU GOUDA (MOŻNA UŻYĆ INNEGO, ZMIENI TO JEDNAK STRUKTURĘ I EFEKT KOŃCOWY)
- 120 ML MLEKA
- 1/4 L BIAŁEK Z JAJ
- 3 ŻÓŁTKA
- SOK Z 1/2 CYTRYNY, SÓL, PIEPRZ, OPCJONALNIE MUSZTARDA
- MASŁO I BUŁKA TARTA LUB MIELONE MIGDAŁY DO WYSMAROWANIA I OBSYPANIA FOREMEK

Masło rozpuszczamy w rondelku, dodajemy mąkę, lekko podsmażamy. Zalewamy podgrzanym wcześniej mlekiem, intensywnie mieszając, by powstała gładka masa. Dodajemy starty ser, opcjonalnie łyżeczkę musztardy. Mieszymy do rozpuszczenia się sera, czekamy, aż „bulknie”. Przekładamy do miski i odstawiamy do osiągnięcia temperatury pokojowej. Następnie dodajemy żółtka i dokładnie mieszamy, doprowadzając do smaku. Białka ubijamy z sokiem z cytryny i odrobiną soli na sztywno. Delikatnie mieszamy z serową masą. Przekładamy do foremek. Foremki umieszczamy w brytfannie lub płaskim naczyniu wypełnionym gorącą wodą. Umieszczamy w rozgrzanym do 160-180 st. C piekarniku i pieczemy ok. 15 min. – lub do podwojenia i zrumienienia sufletów. Możemy podawać z sosem śmietanowym lub pomidorowym zaraz po upieczeniu. Albo poczekać, by suflety ostygły, przechować przez dobę w lodówce, następnie przed podaniem ponownie włożyć do pieca aż wyrosną. Smacznego!



ŻÓŁTY TWARDE SER DOJRZEWAJĄCY NAJLEPIEJ SMAKUJE Z CZERWONYM WINEM

Możemy też w wolnych chwilach produkować własne sery. Trzeba się temu poświęcić, czasem odczekać swoje. Na pewno warto. Bo nawet jeśli za pierwszym razem nam nie wyjdzie w smaku czy aromacie, będziemy mieli pewność, co i z czego zrobiliśmy. Własny wyrób wcale nie musi być trudny. Im świeższe mleko, prosto od krowy, tym lepszy ser oczywiście. Możemy jednak zrobić ser nawet z mleka sklepowego. Odpada tylko mleko UHT, w którym struktura białek ulega zmianie w czasie pasteryzacji. Można się jednak uprzeć. Do wyrobu sera z mleka poddanego pasteryzacji w niskiej temperaturze trzeba dodać wapnia, które podczas pasteryzacji zanika. Jest to jak najbardziej bezpieczne. Potrzebujemy jeszcze podpuszczki, która zetnie białko i kultury startowe, które są szczepami bakterii nadającymi serowi smak, kolor, zapach. Podobnych kultur używa się do produkcji jogurtów czy kefirów. Sam



W TRADYCYJNEJ SEROWNI. TWARÓG Z TAKIEGO ZAKŁADU DAJE GWARANCJĘ JAKOŚCI

proces produkcji domowego sera, czas jego wytwarzania czy okres dojrzewania różnią się w zależności od zamierzonego efektu. Warto samemu czy z rodziną urządzić sobie dzień serowara w domu. Proces wytwarzania jest niezwykle ciekawy, zwłaszcza dla najmłodszych, dla których może być skarbnicą wiedzy na temat zdrowego, naturalnego żywienia.



RESTAURACJA

Autor jest kucharzem, właścicielem Restauracji Beksien przy ul. Piwowskiej w Bielsku-Białej

KOCHAĆ, JAK SIĘ KOCHA SÓL

Kim są królowa Zizola, król Tupak, Bella, Diego, Bettina? Przekonacie się wkrótce. To bohaterowie bajki Italo Calvino (1923-1985), jednego z największych włoskich pisarzy i esejistów XX w., autora „Wicehrabiego przepołowionego” i słynnych 3-tomowych „Baśni włoskich”. Jedną z nich, „Kochać, jak się kocha sól”, przygotowuje Fundacja Katowickiej Spółdzielni Mieszkaniowej w oparciu o scenariusz Anny Nowak i Magdaleny Sęk. Ludzie dobrej woli i wielkim sercu, m.in. znani politycy, twórcy kultury, menadżerowie, biznesmeni, spółdzielcy, dziennikarze, po raz kolejny biorą udział w charytatywnym spektaklu teatralnym, którego premiera odbędzie się po wakacjach, 30 września, w Domu Kultury Koszutka w Katowicach. Artyści-amatorzy, nim rozjadą się na urlopy, 20 czerwca wzięli udział w Domu Kultury Dąb



w pierwszej próbie czytanej, którą poprowadziły Beata Twardowska, prezes Zarządu Fundacji KSM, i reżyser Anna Nowak. Wpłaty z „cegiełek wstępu” i wszystkie inne uzbierane datki w całości przeznaczone zostaną na pomoc dzieciom potrzebującym

pomocy i na cele statutowe Fundacji. Patronami medialnymi spektaklu zostali magazyn *Lady's Club* i telewizja *Sfera*. Więcej w następnych numerach naszego magazynu.

ZDJĘCIA ZBIOROWE MARLENA WITEK
ZDJĘCIA Z PRÓBY (C) LADY'S CLUB



ZĄB NA PIÓRZE

CESARZ KLAUDIUSZ, AUTOR „HISTORII KARTAGINY”, PISAŁ: „NIE MÓW WSZYSTKIEGO, CO WIESZ, ALE WIEDZ WSZYSTKO, CO MÓWISZ”. OD DWÓCH TYSIĘCY LAT TE SŁOWA NIE STRACIŁY NIC NA AKTUALNOŚCI. KRZYSZTOF ŁĘCKI O TYM WIE. CZYTAJĄC JEGO NAJNOWSZY ZBIÓR ESEJÓW, ODNO SIĘ SIĘ WRAŻENIE, ŻE AUTOR NIE MÓWI NAM WSZYSTKIEGO, CO WIE, ALE DOBRZE WIE, CO MÓWI.

Nie unika kontrowersyjnych tematów, nie ucieka od personalnych wycieczek. Nie oszczędza znanych osobistości. Ze spokojem formułuje sądy i opinie, ważąc każde słowo. Dla głębszego zrozumienia niektórych kwestii wplata w teksty analogie i aluzje historyczne, przywołuje stare i nowe konteksty literackie, podlewa swoje wywody ironią i sarkazmem. Prowokuje i zachęca do szukania kontrargumentów. Nie prawi morałów. Raczej refleksyjnie przedstawia własną ocenę rzeczywistości. „Ciągłe jeszcze ustalają się nowe reguły gry. Stąd podstawowym stanem społecznym pozostaje dezorientacja, która jest wypadkową niejasności tego, co jest, i niepewności co do tego, co będzie” – pisze w „Widmach wolności”. Cierpimy na różnego rodzaju deficyty, w tym deficyt prawdy. W felietonie „Postmodernizm, czyli im mądrzej tym głupiej” zauważa: „Dziś prawda nie jest już cięta nożycami urzędu cenzury, dziś prawda zagłuszana jest zgłębieniem mediów, wypaczana swawolą interpretacji, obrzydzana przez najbardziej nieprawdopodobne, podawane w kolorowych opakowaniach kłamstwa”. Dalej pokazuje autor fałszywe alternatywy, przed którymi stoi polskie społeczeństwo: „Pierwsza fałszywa alternatywa to ta, że do wyboru mamy albo totalitaryzm, albo wolność. Według drugiej fałszywej alternatywy jesteśmy albo po stronie Zachodu, albo zaścianka. W przypadku obu tych alternatyw stajemy się ofiarą intelektualnego szantażu”. Profesor jest też uważnym obserwatorem sceny politycznej Europy. Potrafi błyskawicznie przenieść nas ze słynnej uliczki La Rambla w Barcelonie, na mniej znane jej pobocza. Tam jego uwagę przyciągnęła tablica z plastyczną wariacją okrętu i napisem „Lepanto 1571”. Miejsce i data ważne w dziejach Europy i zachodniej cywilizacji. W roku 1571 miała miejsca bitwa morska pod Lepanto, wielka i krwawa; jej stawką było panowanie nad Morzem Śródziemnym, a rywale to imperium osmańskie

i chrześcijańska Europa. „To właśnie od czasów zwycięstwa pod Lepanto Turcja nie była już postrzegana w Europie jako niepokonane mocarstwo, ale jako jedno z wielu państw, które mogą co prawda rozpętać wojenną zawieruchę, ale nie zagrażają istnieniu chrześcijańskiej Europy”.

Najbardziej fascynującym esejem jest „Trzeźwienie Europy”. To tekst o Unii, która coraz częściej zapomina o chrześcijańskich korzeniach, a szczytem jej pomyłek był kalendarz dla szkół, w którym wymieniono wszystkie święta obchodzone przez wyznawców islamu, judaizmu i hinduizmu, zapominając o Bożym Narodzeniu i Wielkanocy. Łęcki określa to nie jako pomyłkę, „nie drobny błąd w kalendarzu, a fundamentalny błąd w myśleniu o Europie”. Z zapartym tchem czyta się również szkic „Bergman i Houellebecq”. Autor napisał go z niezwykłym wyczuciem bólek współczesnego społeczeństwa. Zaczął od zachęty do obejrzenia filmu Bergmana z 1963 r. „Goście Wieczery Pańskiej”. Obraz zaczyna się

nabożeństwem, w którym bierze udział kilka osób, a kończy sceną, gdy kapłan zostaje sam. To problem kiedyś dla Polaków egzotyczny, ale teraz, gdy staliśmy się na powrót częścią Zachodu i przyjeśliśmy od niego nie tylko, co najlepsze, ale też to, co najgorsze, nabiera innego wymiaru. Rośnie żądza posiadania, a na końcu tej drogi pojawiają się zagubienie i samotność. Rozległa wiedza Łęckiego, świetna znajomość klasycznej literatury, połączona z nowoczesną wiedzą socjologiczną, sprawiają, że można go zaliczyć do najwybitniejszych erudytych pośród współczesnych pisarzy. W jego eseistyce, niezwykle różnorodnej tematycznie, pisanej językiem wyrafinowanym i precyzyjnym, można wyodrębnić pewne powracające wątki i tematy: odpowiedzialność za losy jednostki i społeczeństwa, wyczuwanie na prawdę i wartości moralne. Zauważalna jest także stała obecność analogii historycznej, a także zabawnych historyjek i anegdot, które autor uznaje za ważną część dobrego smaku. Esejów w tym tomie jest sto – z ponad tysiąca napisanych w ostatnich latach. Znajdziemy tam wszystko, czego dusza zapagnie: teksty społeczne, filozoficzne i literackie, felietony, anegdoty, wspomnienia z podróży, portrety ludzi słynnych lub tylko kontrowersyjnych. Luter napisał: „Gdybym wiedział, że jutro świat przestanie istnieć, jeszcze dziś zasadziłbym drzewko jabłoni”. Wyobrażam sobie, że prof. Łęcki, gdyby wiedział, że jutro świat przestanie istnieć, jeszcze dziś napisałby kolejny świetny szkic. Tym swoim charakterystycznym „zębem na piórze”, jak powiedział, „żeby drapało”...

ALDONA LIKUS-CANNON



KRZYSZTOF ŁĘCKI, PRE-TEKSTY I KON-TEKSTY. KRÓTKIE SZKICE Z SOCJOLOGII OBYCZAJÓW I KOMUNIKACJI SPOŁECZNEJ, WYDAWNICTWO BEZKRESY WIEDZY 2016, S. 340



O KAWIARNI, WINIE I JĘZYKU

KAWIARNIA TO, PAR EXCELLENCE, ZACHODNIA INSTYTUCJA. WYSTARCZY SPOJRZEĆ NA JEJ BLISKOWSCHODNIĄ ODPOWIEDNICZKĘ. ZNAWCA HISTORII ISLAMU, BERNARD LEWIS, ROZPOCZYNA JEDNĄ ZE SWOICH OBSZERNYCH, UCZONYCH ROZPRAW WŁAŚNIE OD OPISU WSPÓŁCZESNEJ KAWIARNI NA BLISKIM WSCHODZIE. POWIADA LEWIS, ŻE TO, CO PRZEZ OSTATNIE STO LAT ZMIENIŁO SIĘ W EUROPEJSKICH KAWIARNIACH – CHODZI O ZMIANY W WYGLĄDZIE, ZACHOWANIU, UBIORZE, SPOBIE BYCIA EUROPEJCZYKÓW – POCHODZIŁO WYŁĄCZNIE ZE STAREGO KONTYNETU LUB ZE STANÓW ZJEDNOCZONYCH. W PODOBNYM LOKALU NA BLISKIM WSCHODZIE PRAWIE WSZYSTKIE ZMIANY POCHODZĄ Z ZEWNĄTRZ, Z ZACHODU.



Weźmy ubiór: raczej koszula i spodnie, albo podkoszulek i dżinsy, niż tradycyjny strój. Bywalec tej kawiarni będzie siedział przy stole na krześle. Cóż dziwnego? – zapytacie Państwo. A na czym ma niby siedzieć i przy czym? Otóż te dwa meble to efekt kontaktów z Zachodem. Wcześniej mieszkańcy Bliskiego Wschodu siadali na sofach i otomanach okrytych dywanami i kilimami, zaś pili i jedli z metalowych tac. Dalej tytoń – import z Ameryki. Jeszcze dalej – gazeta, muzyka płynąca z radiodbiorników itd. Wszystko to z Zachodu. Tak, kawiarnia to bardzo zachodnia instytucja. To już wiemy. Ale czym jest ta zachodnia kawiarnia? Według Franza Kafki, jest ona próbą przezwyciężenia ludzkiej samotności, możliwością „daną ludziom, by się spotykali bez oficjalnego zaproszenia, tylko po to, by zobaczyć innych, rozmawiać z nimi, obserwować bez zaangażowania się w bliskie związki. Każdy może przyjść i odejść, jak mu wygodnie, bez zobowiązań, ale każdy czuje się mile widziany”. W kawiarniach Europy tłoczy się samotny tłum. Obecność bez zobowiązań, powierzchowny kontakt z innymi – nic nie ogranicza wolności człowieka, to on decyduje, kiedy wchodzi i kiedy wychodzi... Moż-

na w kawiarni poczytać i pomyśleć. Na przykład o winie i języku. Herezja jest sądzić, iż nie należy zmieniać win; język się nasycy; po trzecim kieliszku najlepsze wino nie ma smaku – pisał na początku XIX w. pewien znawca tematu. Nie jestem wielkim smakoszem win, nie mogę więc ani potwierdzić słuszności tej reguły, ani jej zaprzeczyć. Ale język nasycy się nie tylko winem, także słowem, literaturą. Nie wiem, jak przeliczać literaturę na kieliszki, to wiedzieliby być może Malcolm Lowry czy Wieniczka Jerofiejew, więc łatwo można mi zarzucić brak precyzji. Ale przecież jest coś na rzeczy, również język, a nie tylko ucho, nasycy się literaturą. A kiedy już się nasyci, zaczyna szukać nowych podniet: wrażeń i wyrażań, słów i układów zdań, fraz i stylów. Wszystko po to, by odkryć nowe sposoby odczuwania świata, a niekiedy – zdarza się to rzadko, ale jednak się zdarza – także całe nowe światy. Mówię tu oczywiście o języku w jego warstwie najbardziej subtelnej, powiązanej z intelektem, a nawet więcej – z naszym byciem w świecie. Dla ilustracji: znajomość języków obcych poszerza w oczywisty sposób naszą lingwistyczną wrażliwość. To wiele, ale nie wszystko. Jak powiadało o Michale Korybucie Wiśniowieckim, znał on wiele języków, ale w żadnym nie miał nic do powiedzenia. Nie idzie zatem o to, by mleć ozorem. Idzie o to, by język giętki powiedział wszystko co pomyśli głowa, by dawał głowie do myślenia. Wróćmy przeto do literatury. Według Roberta Escarpita, wartość dzieła literackiego w historii literatury zależy od jego podatności na zdradę, tzn. nieco tylko upraszczając, zdolności dzieła do funkcjonowania w wielu różnych, zmieniających się z czasem kontekstach interpretacyjnych, stwarzania przezeń możliwości wielu nowych, oryginalnych odczytań. W tym sensie „Lalka” Prusa zyskała nową jakość, gdy pojawiła się interpretacja za tytułową lalkę uznająca nie, jak od zawsze w szkołach nauczano, pannę Łęcką, ale Wokulskiego, biznesmena o czerwonych

rękach, który pozwalał sobą manipulować jak lalka. Jednak nie tylko dzieło literackie jest podatne na zdradę. Także i my, czytelnicy, zdradzamy swoich autorów, swoje ulubione niegdyś książki. Sięgamy nie tylko, co skądinąd oczywiste, po nowe tytuły, wypróbujemy teksty nowych, polecanych przez przyjaciół pisarzy, zmieniamy gatunki, rodzaje, typy czytanej literatury. Rzecz jasna pewną część literatury, tzw. kanon, narzucają nam instytucje do tego powołane, przede wszystkim szkoła, która, przynajmniej kiedyś, wyrośniętym chłopcom i dziewczętom nie pozwalała kończyć literackiej edukacji na głębi tekstów młodzieżowych piosenek. Socjolog Pierre Bourdieu nazwał to nawet gwałtem symbolicznym. Gwałt, nawet jeśli tylko symboliczny, nie brzmi może najbardziej przyjaźnie, ale to właśnie zdobyte dzięki temu szkolnemu gwałtowi umiejętności, a także, w przypadkach młodzieży trochę bardziej wrażliwej, uformowanie literackiego smaku, pozwalały wyrażać i rozwijać swoją osobowość. Bardzo często zresztą w silnej opozycji do już istniejącej tradycji. Pozwalało to wyrażać życiowe dylematy w sposób bardziej indywidualny i subtelny niż dzisiaj próbuje się to robić przy pomocy napisów na T-shirtach. To właśnie zdobyty i przyswojony w ten sposób język pozwalał na to, by się którąś z jego form nasycić i to właśnie on był podstawą do dalszych poszukiwań, on dawał właściwą miarę sprawom i rzeczom. Dzisiaj, odnoszę takie wrażenie, tylko niewielu zastanawia się nad problemem herezji, jaką miała być zmiana wina po trzecim kieliszku, czy odchodzenia od języka tradycji i kultury, który zbyt go uwiera. Kluby koneserów wina pozwalają wierzyć, że co do kultury smakowania win sytuacja ma szansę zmienić się na lepsze. Popularność kursów szybkiego czytania podpowiada, że z kondycją języka wielkiej literatury będzie raczej coraz gorzej. Na razie stanowczo zbyt często pije się byle jak, a gada co i jak popadnie.

MONACHIJSKIE MULTIKULTI

ALDONA LIKUS-CANNON

WIOSNA, LATO, MONACHIUM KOLOROWE, A JA WCIAŻ W PONURYM NASTROJU. MOŻE WAM SIĘ TO WYDAĆ DZIWNE, LECZ WŁAŚNIE TERAZ Z SENTYMENTEM WSPOMINAM... SYLWESTRA SPRZED PÓŁTORA ROKU. OSTATNIEGO UDANEGO.

Tuż przed północą wyszliśmy z domu, żeby przywitać nowy rok. W większości okien świeciły światła. Dzieci biegały, krzycząc z radości. Ulica w mgnieniu oka zappełniła się miejscowymi z kieliszkami pod pachą i butelkami szampana. Angielski Ogród pokrywała bajkowa pościel ze śniegu. Drzewa i ławki tonęły w bieli. Wokół roilo się od zakochanych par i małżeństw z pociechami, które nie zwracając uwagi na późną porę, bawiły się w śniegu, biegając od jednego do drugiego bałwana.

Dokładnie o północy wystrzeliły korki szampana i rozległy się głośnie wiwaty, a wkrótce po nich sztuczne ognie i petardy. Angielski Ogród wyglądał jak bajkowa kraina, mieniąca się wszystkimi kolorami, a nas, mieszkańców bawarskiego miasta, przepełniało uczucie szczęścia i euforii. Dzieci za żadną cenę nie chciały wracać do domu. Znajomi z Nowego Jorku, nasi goście, prawie do rana komentowali jednorodność Monachium i wielonarodowość Berlina, którym byli zachwyceni. Stolica Niemiec przyciągała ich i zachęcała do regularnych odwiedzin, bo – jak twierdzili – wielokulturowe społeczeństwo, w którym ludzie żyją obok siebie i jest im ze sobą dobrze, to zjawisko nie tylko pozytywne, ale i fascynujące.

Wówczas nikt z nas nie przypuszczał, że fascynacja multikulti może tak szybko przeminąć. Multikulti i uchodźcy (*die Flüchtlinge*) zdominowali w Niemczech cały rok 2015 i nadal są głównym tematem wszystkich mediów w tym roku. Nie zawsze mówi się o nich pozytywnie.

W ciągu roku tak wiele się zmieniło. Z ust wielu czołowych polityków europejskich padają oświadczenia na temat końca polityki wielokulturowości, która rozczarowała i zawiodła.



FOT. ALLAN RICHARD TOBIS

*Die multikulturelle
Gesellschaft ist eine illusion
von Intellektuellen.*

*Wielokulturowe społeczeństwo
jest iluzją intelektualistów.*

HELMUT SCHMIDT (SPD)

Przez Europę przetoczyła się fala krytycznych głosów na temat multikulti.

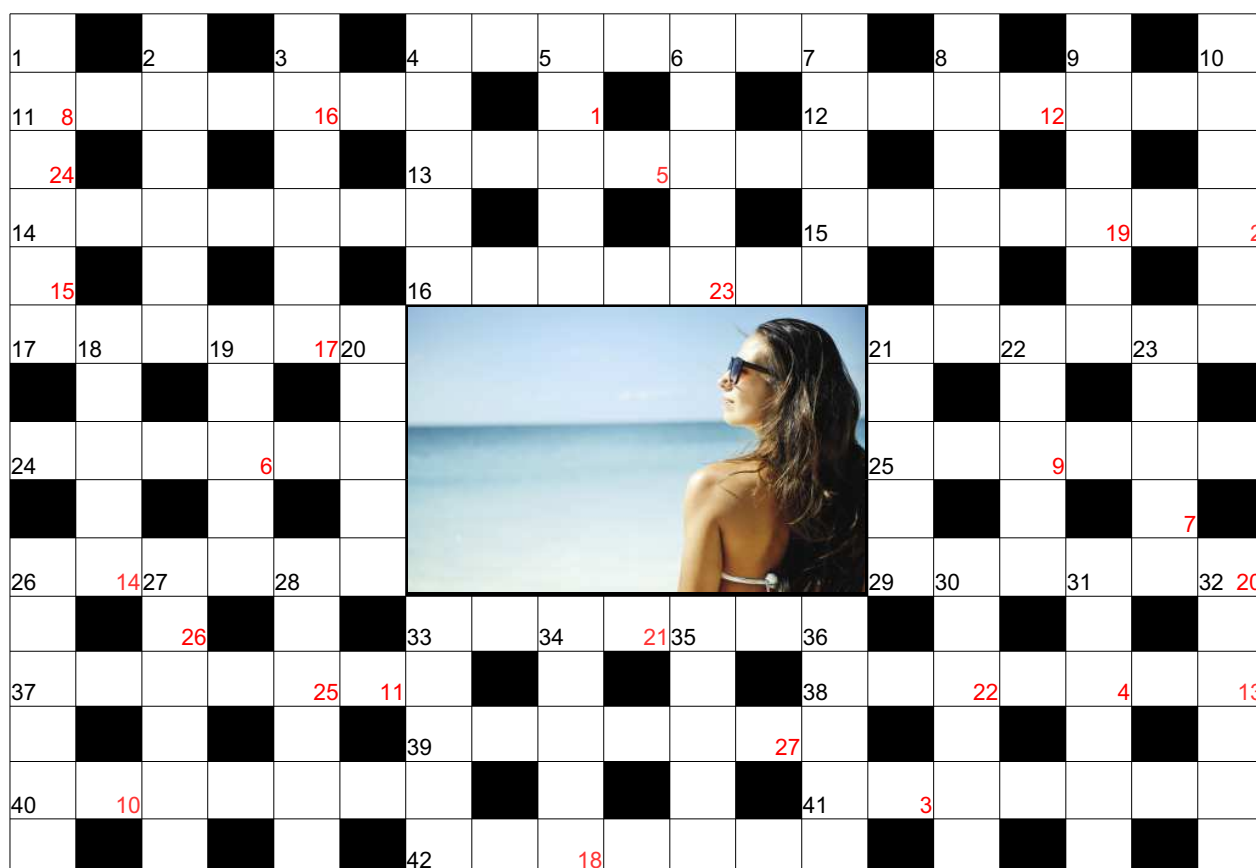
Ostatni sylwester w Monachium czy w Kolonii był już zgoła inny. Zakradł się lęk. Tak wiele zmieniło się w ciągu roku. Monachium nie jest już jednorodne, jak określili to kiedyś nasi znajomi z Nowego Jorku. Nie jest też multikulti. Fontanna na Marienplatz i obok Hugendubel na Karlsplatz od rana do wieczora oblepiona jest młodymi ludźmi, którzy nie wiedzą co zrobić z wolnym czasem i nie wyglądają ani na miejscowych, ani na turystów. Przejeżdżając obok dawnej siedziby polskiej szkoły, trudno przebić się samochodem, bo chmara przechodniów nie odróżniających zielonego światła od czerwonego i chodnika od jezdni wlecze się na całej szerokości... Coraz więcej starszych ludzi grzebie w śmietnikach, a młodzi wafesają się beczynnie z telefonami w rękach.

Monachium ciągle jest w fazie przeobrażeń, ale na pewno nie jest już jednorod-

ne. Nic nie jest tak, jak było kiedyś. W jakim kierunku zmierza to bawarskie miasto? Pokaże przyszłość...

Zaczyna się lato, a ja wciąż wspominam ostatniego sylwestra w Monachium. Tego po raz pierwszy przesiedzanego w domu. Napięta atmosfera tuż przed północą i komunikaty o możliwym zagrożeniu atakiem terrorystycznym zniechęciły nas skutecznie do wyjścia z dziećmi w kierunku Englischer Garten. Pogoda zresztą też. Na dworze było szaro, a śniegu jak na lekarstwo. Petardy i sztuczne ognie do tej pory leżą w spiżarce. Fajerwerki dzieci zobaczyły w telewizji, bo wielokulturowe społeczeństwo to jednak „iluzja intelektualistów”, jak stwierdził były kanclerz Niemiec, Helmut Schmidt, w wywiadzie dla „Die Zeit” już w 2004 roku. Choć zgadzam się również z opinią wyrażoną przez Ryszarda Kapuścińskiego w książce „Ten inny”, że „uczestniczenie w świecie wielokulturowym wymaga silnego i dojrzałego poczucia tożsamości”. Czy Niemcy i Europa mają tę silną i dojrzałą tożsamość? Przyszłość pokaże – i to szybciej, niż nam się wydaje.

KRZYŻÓWKA Z NAGRODAMI



POZIOMO: 4. splecione włosy, 11. do prania, 12. zbrojownia, 13. smakołyk, 14. pies, kot lub słoń, 15. sztuczka, wybieg, 16. miejsce pracy tkacza, 17. goguś, strojniś, 21. garniec lodowcowy, 24. niemiecki obóz jeniecki, 25. jest nią pi, 26. do wiązania włosów, 29. cienie ziemniaki, 33. oryginalny sos pomidorowy, 37. żona brata, 38. jest niezrównoważony psychicznie, 39. jedna z postaci w „Panu Tadeuszu”, 40. nadmierne wydzielanie łoju przez skórę, 41. lekarski to kitel, 42. miło, gdy jest świetna w restauracji.

PIONOWO: 1. część „Gwiezdných wojen”, 2. ptak zjadacz żab, 3. rodzaj krótkich spodenek, 4. obok gwoźdźcia i śruby, 5. plastikowa lub metalowa, 6. sól kwasu octowego, 7. dzielnica Gdańska, 8. na niej stalówka, 9. znawca budowy ciała, 10. problem, 18. twórca dzieła, 19. stąd słynna holenderska porcelana, 20. osiemnasta litera współczesnego alfabetu greckiego, 21. chłopczyk, 22. Christina ..., aktorka z „Rodziny Addamsów”, 23. śnieżna pantera, 26. bez niej nie ma powieści, 27. wielkie brawa, 28. pryszcz, 30. jego miejsce jest w kasynie, 31. pantofel, balerinka, 32. nie honda, 33. druh Kokosza w komiksach Christy, 34. gra na korcie, 35. japoński utwór poetycki, 36. akronim od słów „polska farmacja”.

Litery z pól oznaczonych czerwonymi cyframi od 1 do 27 utworzą hasło krzyżówki. Prawidłowe rozwiązanie prześlij na adres s.bubin.ladysclub@gmail.com lub Firma Wydawnicza Lady's Club, ul. Sucha 32, 43-309 Bielsko-Biała – w terminie do 29 sierpnia 2016. Nagrody zostaną wysłane pocztą.

26 BESTSELLERÓW, SAME NOWOŚCI! TE NAGRODY CZEKAJĄ NA CIEBIE

- 1 Jeden egzemplarz książki Barbary Spychalskiej-Granicy „Marzenia na agrafce”, wydanej przez Wydawnictwo Zysk i S-ka w Poznaniu (www.zysk.com.pl).
- 2 Dwa egzemplarze książki Rhys Bowen „O mój ukochany!”, wydanej przez Oficynę Literacką Noir sur Blanc w Warszawie (www.noir.pl).
- 3 Dwa egzemplarze książki Sophie Kasiki „Piekło ISIS”, wydanej przez Wydawnictwo Prószyński i S-ka w Warszawie (www.proszynski.pl).
- 4 Dwa egzemplarze książki Hanny Cygler „Przekład dowolny”, wydanej przez Dom Wydawniczy Rebis w Poznaniu (www.rebis.com.pl).
- 5 Dwa egzemplarze książki Diego Galdino „Żeby miłość miała twoje oczy”, wydanej przez Dom Wydawniczy Rebis w Poznaniu (www.rebis.com.pl).
- 6 Jeden egzemplarz książki Elżbiety Koweckiej „W salonie i kuchni”, wydanej przez Wydawnictwo Zysk i S-ka w Poznaniu (www.zysk.com.pl).
- 7 Dwa egzemplarze książki Saszy Różyckiej „Wenus bez futra”, wydanej przez Wydawnictwo Black Publishing w Warszawie (www.blackpublishing.pl).
- 8 Pięć egzemplarzy książki Moniki A. Oleksy „Niebo w kruszonce”, wydanej przez Wydawnictwo Zysk i S-ka w Poznaniu (www.zysk.com.pl).
PATRONAT LADY'S CLUB. O TEJ KSIĄŻCE PISZEMY WEWNĄTRZ NUMERU!

- 9 Jeden egzemplarz książki Kamila Sipowicza „Ramona, Mila, Bobo i pięćdziesiąt sześć innych zwierząt”, wydanej przez Wydawnictwo Iskry w Warszawie (www.iskry.com.pl).
- 10 Jeden egzemplarz książki Beaty Kępińskiej „Piekło Niebo”, wydanej przez Wydawnictwo Zysk i S-ka w Poznaniu (www.zysk.com.pl).
- 11 Jeden egzemplarz książki Jolanty Mokrzyńskiej „Co dwa tygodnie do końca życia”, wydanej przez Wydawnictwo Sonia Draga w Katowicach (www.soniadraga.pl).
- 12 Jeden egzemplarz książki L.S. Hilton „Maestra”, wydanej przez Wydawnictwo Sonia Draga w Katowicach (www.soniadraga.pl).
- 13 Jeden egzemplarz książki Janiny Fedorowicz i Joanny Konopińskiej „Marianna i róża”, wydanej przez Wydawnictwo Zysk i S-ka w Poznaniu (www.zysk.com.pl).
- 14 Jeden egzemplarz książki Bohdana Butenki „Do wieńca wspomnień”, wydanej przez Wydawnictwo Iskry w Warszawie (www.iskry.com.pl).
- 15 Jeden egzemplarz książki Elżbiety Cherezińskiej „Harda”, wydanej przez Wydawnictwo Zysk i S-ka w Poznaniu (www.zysk.com.pl).
- 16 Jeden egzemplarz książki „Sposób życia. Z Pawłem Hertzem rozmawia Barbara N. Łopieńska”, wydanej przez Wydawnictwo Iskry w Warszawie (www.iskry.com.pl).
- 17 Jeden egzemplarz książki Justyny Sobolewskiej „Książka o czytaniu”, wydanej przez Wydawnictwo Iskry w Warszawie (www.iskry.com.pl).

NAGRODY SPECJALNIE DLA CIEBIE:



Rozwiązanie krzyżówki z nr 2 (41) 2016: ZĄBEK CZOSNKU. Lista nagrodzonych znajduje się na stronie www.ladysclub-magazyn.pl.

Przygotowała ANNA JURCZYK/www.lowiskoksiazek.blogspot.com



ELWIRA JAKUBIEC

**Architekt, właścicielka firmy EM Projekt
w Bielsku-Białej**

» WYWIAD EXCLUSIVE WEWNĄTRZ NUMERU



Audi
Przewaga dzięki technice

Audi Q7 nowej generacji



z ratą już od **2712 zł netto/m-c**
z bezpłatnym pakietem
przeglądów serwisowych
w Audi Perfect Lease

Są samochody, które definiują klasę Premium. Są modele, które od początku budzą zachwyt swoją stylistyką i osiąganiami. Audi Q7 nowej generacji idealnie łączy te cechy. Lżejsza o 325 kg konstrukcja oraz zdecydowanie silna, masywna sylwetka. Większa, komfortowa przestrzeń i funkcjonalne rozwiązania wnętrza. Perfekcyjny napęd na cztery koła quattro oraz nowatorskie systemy wspomagania kierowcy.

Sprawdź szczegóły w naszym salonie.

Inter-Welm

ul. Sarni Stok 1, Bielsko-Biała
tel. 33/499 57 53, audi2@inter-welm.pl

Oferta dla biznesu. Prezentowana miesięczna rata to wartość netto raty dla oferty leasingowej Audi Perfect Lease dla nowego Audi Q7 3.0 TDI 272 KM quattro w cenie 271 200 zł brutto. W zależności od wariantu i wersji zużycie paliwa w cyklu mieszanym: od 5,5 do 7,7 l/100 km, emisja CO₂: od 144 do 179 g/km. Informacje dotyczące odzysku i recyklingu pojazdów wycofanych z eksploatacji znajdują się na stronie www.audi.pl.



NA OKŁADCE
ELWIRA JAKUBIEC, ARCHITEKT,
WŁAŚCIELKA FIRMY EM PROJEKT
ARCHITEKTURA I WNĘTRZA Z BIELSKA-BIAŁEJ

ZDJĘCIA
MAGDALENA OSTROWICKA
WWW.COBRAOSTRA.PL

MUA ANNA ROSIŃSKA



WYDAWCA

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

ADRES REDAKCJI

43-309 BIELSKO-BIAŁA, UL. SUCHA 32, UL. 11 LISTOPADA 10

REDAKTOR NACZELNY

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

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO I REKLAMA

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

WSPÓŁPRACA

DOROTA STASIKOWSKA-WOŹNIAK, MAGDALENA OSTROWICKA, JOLANTA CZECH, LUCYNA GRABOWSKA-GÓRECKA, ALEKSANDRA RADZIKOWSKA, EWA TRZECIAK, ANNA JURCZYK, GRAZYNA KUROWSKA, ANIKA STRZELCZAK-BATKOWSKA, WIOLETTA UZAROWICZ, BEATA SYPULA, 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, EVELINA KOZLIK, ANETA ROSTECKA, BARTOSZ GADZINA, JUSTYNA CIEŚLICA, KRZYSZTOF KOZIK, KATARZYNA DANIEK, DOROTA BOCIAN

LAYOUT PAWEŁ OKULOWSKI

ISSN 1899-1270



W NUMERZE

- 4** LUBIĘ NOWE WYZWANIA – PRZEKONUJE ARCHITEKT ELWIRA JAKUBIEC
- 10** MARZENA JANKOWSKA O TWARDOŚCI PSYCHICZNEJ
- 14** PORAZKA NIE ZABIJA – UWAŻA EWA STELLMACH
- 16** DR ANDRZEJ KAWECKI ZNA SPOSOBY NA LECZENIE BÓLU CHRONICZNEGO
- 17** MISS BESKIDÓW POCHODZI Z KONIAKOWA
- 18** ZDROWA SKÓRA? TO MOŻLIWE! – PORADY JOANNY SKOREK-KOPCIK
- 20** DOROTA BOCIAN PREZENTUJE BIŻUTERIĘ PRZYSZŁOŚCI (KTÓRA JUŻ JEST)
- 22** KOBIECOŚĆ, EGZOTYKA I SPORT. KOSTIUMY KĄPIELOWE 2016
- 26** LOCAL CELEBRITY – SESJA FOTOGRAFICZNA MAGDALENY OSTROWICKIEJ
- 32** ZAGRAJMY W ZIELONE – STRONY EKOLOGICZNE
- 34** NIE POZWÓL MI ODEJŚĆ (RECENZJA)
- 36** NIEBO W KRUSZONCE (RECENZJA)
- 37** DOROTA STASIKOWSKA-WOŹNIAK O CZARNYM KOCIE I INNYCH ZNAKACH
- 38** HOROSKOP NA LIPIEC I SIERPIEŃ 2016

REKLAMA

BIEL-KUCHNIE

www.biel-kuchnie.pl biel.kuchnie@op.pl +48 509 986 768



OD LAT NAJWYŻSZA **JAKOŚĆ** WYKONANIA MEBLI KUCHENNYCH, ŁAZIENKOWYCH, POKOJOWYCH I GARDERÓB

PORZĄDKI W SAMOCHODZIE (2)

STAN POLSKICH DRÓG WCIĄŻ WYSTAWIA NASZE NERWY NA NIEKOŃCZĄCE SIĘ PRÓBY. PROSTY, WYDAWAŁOBY SIĘ, ODCINEK DROGI PRZEJEŹDŻAMY SLALOMEM, BACZĄC NA DZIURY I NIERÓWNOŚCI, A INNI UCZESTNICY RUCHU ORAZ MNOŻĄCE SIĘ OGRANICZENIA I ŚWIATŁA WYMAGAJĄ HAMOWANIA CZĘŚCIEJ, NIŻ BYŚMY SOBIE TEGO ŻYCZYLI. TAKA EKSPLOATACJA W WIĘKSZOŚCI PRZYPADKÓW PRZYSZPARZA NAPRAWDĘ WIELE „ATRAKCJI”, KTÓRE MOGĄ NAS SPORO KOSZTOWAĆ. JAK DBAĆ WIĘC O NASZ SAMOCHÓD?

ZAWIESZENIE

To jeden z tych układów w samochodzie, którego nie widać, a który pełni istotne funkcje. Jego podstawowym zadaniem jest zapewnienie właściwego kontaktu kół samochodu z jezdnią. Z jednej strony ma więc zapewniać odpowiedni komfort, tłumiąc nierówności, z drugiej – idealną przyczepność, przy jednoczesnym eliminowaniu przechyłów całego samochodu w trakcie przyspieszania, hamowania lub nagłych skrętów. Zawieszenie pracuje i zużywa się nieustannie, a eksploatując nasz pojazd w codziennej jeździe możemy nie zauważyć, że dzieje się coś złego. To, że nie słyszymy niepokojących hałasów, często usypia naszą czujność, lecz nie jest jednoznaczne z tym, że nic się nie dzieje. Warto więc zapamiętać, że takie podejście może nas wiele kosztować. Wczesne wykrycie wycieku z amortyzatorów, uszkodzeń łączników stabilizatorów czy pomiar równomiernego zużycia bieżnika opon mogą uratować niejedną z Was przed kosztownymi naprawami. Profilaktyka jest jedną z najwyższych form kultury motoryzacyjnej. Kiedy jednak jest już po fakcie i zaczynamy słyszeć, czy wręcz odczuwać stukanie i inne niepokojące sygnały, może oznaczać to, że do wymiany są znacznie droższe elementy zawieszenia, które mogą spowodować uszkodzenie kolejnych. Wykonanie przeglądu przez fachowców raz do roku pozwoli nam zaoszczędzić większych wydatków.

HAMULCE

W samochodzie hamulce to najważniejszy układ, decydujący o naszym bezpieczeństwie. Nie sztuką jest się rozpędzić, ale trzeba się też w końcu zatrzymać. Dopóki jeździmy i hamujemy, nie słysząc niepokojących dźwięków, to raczej nie myślimy o hamulcach. Co jednak, gdy usłyszymy charakterystyczne chrobotanie podczas hamowania, a nasz samochód nie będzie ochotczo wytracał prędkości na żądanie? Najczęściej przyczyną są zużyte klocki hamulcowe. Koszt wymiany w samochodach osobowych nie przekracza 500 zł, jeśli jednak przegapimy moment, kiedy należy to zrobić, wtedy trzeba się liczyć z koniecznością wymiany tarcz hamulcowych, a co za tym idzie – z kosztem

trzykrotnie wyższym. W normalnych warunkach eksploatacji tarcze hamulcowe wystarczają na ok. 3 wymiany klocków hamulcowych, szkoda więc, by przez naszą nieuwagę zużyły się przedwcześnie. Co 2 lata lub co 30.000 km układ hamulcowy powinno się rozebrać, wyczyścić i ponownie poskładać, stosując odpowiednie środki smarne i konserwujące. Przy tej okazji należy również wymienić płyn hamulcowy. Dlaczego? Płyn jest higroskopijny, co oznacza, że z czasem łatwo absorbuje wodę z otoczenia, przez co obniżają się jego właściwości i w ekstremalnych warunkach płyn może się „zagotować” i doprowadzić do znacznego spadku siły hamowania, a to może narazić nasze zdrowie i życie. Również i tu koszty związane z konserwacją układu hamulcowego i wymianą płynu nie są wysokie, dlatego najlepiej pomyśleć o tym zawczasu, by w ekstremalnych warunkach drogowych nic nas nie zaskoczyło.

OLEJ

Olej silnikowy to płyn eksploatacyjny, który wypełnia serce naszego samochodu, jakim jest silnik. Pełni on dwie podstawowe funkcje: smaruje i chłodzi. W zależności od typu silnika i rodzaju zalanego oleju, producenci samochodów zalecają wymianę co 10.000, 15.000 lub 20.000 km albo przynajmniej raz do roku. Dlaczego trzeba pilnować się zaleceń? Olej, który nie został wymieniony traci swoje właściwości, co w rezultacie może doprowadzić do uszkodzeń elementów silnika i narazić nas na poważne wydatki związane z jego remontem. Dlatego w okresie zgodnym ze wskazaniem producenta samochodu należy udać się do profesjonalnego warsztatu, gdzie specjaliści dobiorą odpowiedni olej i wymienią go wraz z filtrem i elementami uszczelniającymi. Możemy mieć wtedy pewność, że stary olej zostanie w bezpieczny dla środowiska sposób zutylizowany, a silnik naszego auta, zalany świeżym olejem, odwdzięczy się bezawaryjną pracą przez kolejne tysiące kilometrów.

MARCIN LAURENTOWSKI

KIEROWNIK SERWISU MECHANICZNEGO TOYOTY
W BIELSKU-BIAŁYM

ZADBAJ O LETNIĄ FORMĘ W SERWISIE TOYOTY

USŁUGI
SERWISOWE
30% TANIEJ*

A/C KLIMATYZACJA
DEZYNFEKCJA
JUŻ ZA 99* ZŁ

TEST TOYOTY
TYLKO 29* ZŁ

WYMIANA OLEJU
Z FILTREM OLEJU
JUŻ OD 209* ZŁ

ALWAYS
BETTER

ZAPRASZAMY

TOYOTA Concept+
BIELSKO BIAŁA
Al. Gen. W. Andersa 591
tel. 033/ 819 00 45

A portrait of a woman with long, wavy brown hair, smiling and looking towards the camera. She is wearing a bright yellow strapless top and large, ornate silver earrings with a matching necklace. The background is a dark, solid color.

LUBIĘ NOWE WYZWANIA

Z **ELWIRĄ JAKUBIEC**, ARCHITEKTEM, WŁAŚCICIELKĄ
FIRMY EM PROJEKT ARCHITEKTURA I WNĘTRZA
W BIELSKU-BIAŁEJ,
ROZMAWIA BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA

Zaprojektowałaś już ponad 150 obiektów i 100 wnętrz. Co pasjonuje cię w architekturze?

Zajmuję się tym od ponad 15 lat. Ukończyłam na Politechnice Śląskiej w Gliwicach dwa kierunki: architekturę i górnictwo. Jednak architektura bardziej mnie pasjonowała i poszłam tą drogą. Mam uprawnienia architekta i ciągle się rozwijam zawodowo. Górnictwo przydaje się, gdy planuję budynek na Górnym Śląsku. Wiadomo, to są tereny mocno zagrożone, budowa powinna uwzględniać cechy terenów, gdzie odbywała się eksploatacja kopalniana.

Wróćmy do architektury...

Uwielbiam projektować domy, ale prawdziwą pasją jest projektowanie wnętrz. Tak więc jeśli inwestor mi zaufa, oddaję mu całą energię i kreatywność. Myślę o wszystkim, od cech konstrukcyjnych zaczynając, na dopieszczaniu wizualnym i funkcjonalnym poszczególnych pomieszczeń kończąc. Chodzę z projektem w głowie, obojętne, czy jestem przy komputerze, na zakupach, czy ze znajomymi. Gdziekolwiek, w każdym miejscu! Myślę, analizuję i dopóki nie skończę, żyję tym nieustannie.

Zdarzyło ci się przelewać myśli na papier w jakimś zaskakującym momencie?

Tak, gdy pomysł przychodzi, często szkicuję go na tym, co mam akurat pod ręką: serwetce, chusteczce, jakimkolwiek skrawku papieru. Zdarza się nawet, że na ścianie budowy! Kiedyś, gdy pracowałam nad projektem domu, obudziłam się w nocy z poczuciem, że natychmiast muszę się wziąć do roboty i po cichu, niemal po ciemku, nakerśliłam w zeszycie rzut budynku. I dopiero wtedy poszłam spać.

Twoje realizacje można podziwiać nie tylko na rynku lokalnym?

Mam klientów między innymi z Bielska-Białej, Katowic, Warszawy. Na mojej stronie internetowej można obejrzeć gotowe realizacje zarówno budynków, czyli architektury kubaturowej, jak i wnętrz biur, pubów, mieszkań, sklepów. Z niektórymi inwestorami moja współpraca układa się bardzo dobrze od lat, a klienci indywidualni polecają mnie dalej lub wracają do mnie po kolejny projekt. Czasami po kilku latach. Jest to bardzo miłe, świadczy o zaufaniu. Zadowolenie klienta to ogromna satysfakcja z dobrze wykonanej pracy. Od kilku lat współpracuję również ze szwedzkim deweloperem. W Szwecji są inne przepisy budowlane, inne standardy. To bardzo ciekawe doświadczenie zawodowe, musiałam poznać wiele nowych rzeczy. Dostosować się do oczekiwań związanych z wykorzystywanymi materiałami, z zagospodarowaniem przestrzeni, ekologicznym podejściem. W tym względzie mają olbrzymie wymagania. Dla Szwedów wykonywałam głównie projekty architektoniczno-budowlane, ale ostatnio robię też wnętrza. Od jakiegoś czasu w zakresie wnętrz współpracuję również z deweloperami rosyjskimi. To zupełnie nowe wyzwania, zwłaszcza materiałowe. Część rzeczy musiałam kupić w Polsce i dowieźć na miejsce, do obwodu kaliningradzkiego. To rozwijająca się i pełna wyzwań współpraca.



PROJEKT SALONU W MIESZKANIU DEWELOPERSKIM W ZIELENOGRADSKU



BUDYNEK O KONSTRUKCJI SZKIELETOWEJ W SZWECJI, PROJEKT INDYWIDUALNY



KUCHNIA W STYLU ANGIELSKIM W DOMU JEDNORODZINNYM W STUDZIONCE



ŁAZIENKA W STYLU GLAMOUR W BUDYNKU JEDNORODZINNYM W RADLINIE



FOT. MAGDALENA OSTROWICKA / MUA ANNA ROSIŃSKA

ELWIRA JAKUBIEC: – KONKURS MISSIS MODELS SPRAWIŁ, ŻE PO RAZ PIERWSZY ZDECYDOWAŁAM SIĘ NA SESJĘ ZDJĘCIOWĄ

Ale życie to nie tylko praca...

Owszem, dlatego moją pasją są także podróże. Czasami łączę aktywność zawodową z podróżowaniem, odkrywaniem nowych miejsc. Lubię zwiedzać dalekie zakątki, o innej kulturze, wypoczywać nad ciepłymi wodami. Swoje 36 urodziny spędziłam na Seszelach, to było moje marzenie. Uwielbiam też Hiszpanię. Lubię planować podróże, szczególnie te w egzotyczne miejsca. Cudowne jest leniuchowanie, korzystanie z ciepła i piękna natury. Jednak lubię też aktywność: jeżdżę regularnie konno, na nartach, gram w tenisa, wędruję po górach, żegluję z moim partnerem. Lubię sobie dać w kość, a potem słodko odpoczywać i nic nie robić.

W Bielsku-Białej mieszkasz od 6 lat. Dlaczego wybrałaś to miasto?

Urodziłam się w Wodzisławiu Śląskim, z którego wyjechałam do Gliwic na studia i już tam nie wróciłam. Jakiś czas mieszkałam w Pszczynie, ale jak w życiu bywa, najczęściej impulsem do zmian są niepowodzenia w związku. Tak było ze mną. Miałam już w tej okolicy sporo klientów, znajomych, przyjaciół, lecz chciałam uciec od pewnych wspomnień. Więc wybrałam Bielsko, bo większe i w odpowiedniej odległości do tego, co chciałam uzyskać. Nie żałuję! Jestem bardzo uparta, wyznaczam sobie cele i skutecznie realizuję marzenia. Bielsko mnie odświeżyło. Poznałam wielu fajnych ludzi, z którymi się zaprzyjaźniłam i którzy, podobnie jak ja, postrzegają świat. Chętnie z nimi spędzam czas. Mam też przyjaciółkę, którą znam od przedszkola, Ewelinę. Mieszka w Krakowie, zajmuje się szkoleniem psów. Więc zupełnie inna branża i wrażliwość. To przyjaźń na dobre i na złe, zna mnie na wylot. Ja ją również – i to jest niezwykle wsparcie. Nie mam psa, bo za dużo podróżuję, ale mam 2-letnią kotkę



PROJEKT WNĘTRZA W BUDYNKU JEDNORODZINNYM W KATOWICACH



KUCHNIA W MIESZKANIU W OLSZTYNIE



PROJEKT ŁAZIENKI DLA KLIENTA ZE SZWECJI



BUDYNEK INDYWIDUALNY W SOSNOWCU, PROJEKT

Ferji rasy neva masquerade, która – jeśli to tylko możliwe – jeździ ze mną lub jest pod opieką mojej mamy.

Nasza redakcja zachęciła cię do udziału w konkursie Missis Models. Jesteś zadowolona, że podjęłaś wyzwanie?

To było niezwykle doświadczenie. Na początku traktowałam udział bardzo luźno, zabawowo. I to ciągle była fajna zabawa, aż do finału. Poznałam bliżej fantastyczne dziewczyny i zyskałam nowe przyjaciółki. Nie było między nami konkurencji, raczej współpraca, aby lansować ideę konkursu dla kobiet dojrzałych i jednocześnie nasze miasto. Dlatego wszędzie promowałyśmy się wspólnie jako bielszczanki. Lecz dało mi to również coś dla siebie. Największym wyzwaniem dla mnie zawsze były wystąpienia publiczne. Nawet gdy miałam przedstawić projekt więcej niż jednej osobie, czułam stres przed prezentacją. Musiałam bardzo nad tym pracować, żeby zniknęły obawy, bo przecież w takim konkursie ciągle musisz się pokazywać, wystawiać na widok i ocenę. Z drugiej strony spodobało mi się, że ktoś zajmuje się mną, moim wyglądem, począwszy od włosów i makijażu, po naukę chodzenia, dobierania ubioru, prezentacji, udziału w sesjach fotograficznych. To też było wyzwanie. Nigdy wcześniej nie pozowałam do obiektywu, a tu ciągle to w takim ubraniu, to w takiej sukni, na obcasach, w makijażu. I doszłam do wniosku, że jestem fotogeniczna! Nigdy wcześniej tak o sobie nie myślałam. Nie uważałam, że jestem ładna, nie analizowałam siebie w takich kategoriach. Nikt mi też zresztą specjalnie tego nie mówił, nie zwracał na to uwagi. A tu proszę, poczułam się dowartościowana! Konkurs pomógł mi jeszcze bardziej otworzyć się na ludzi, zrozumieć, że każdy czas w życiu jest dobry do realizacji siebie. I jeszcze w tym, że nie polegał on tylko na rywalizacji pod względem urody, piękności. Wiadomo, zwraca się uwagę na wygląd (mnie wspierała w tym szczególnie przyjaciółka Wiola, która bardzo dbała o tę właśnie sferę), ale mogłyśmy też pokazać swoją osobowość, intelekt, to, czym się zajmujemy. Nie patrzono tylko na nasze „opakowanie”, na wiek, ale również na to, co mamy w środku. To zupełnie inny rodzaj postrzegania kobiety niż na typowych konkursach piękności. I jestem naprawdę dumna z siebie, że podjęłam to wyzwanie.

Dziękuję za rozmowę.



FOT. MAGDALENA OSTROWICKA / MUA ANNA ROSIŃSKA

ADRES DO KORESPONDENCJI:

em projekt
architektura i wnętrze

EM PROJEKT ARCHITEKTURA I WNEŹRZA
ELWIRA JAKUBIEC
UL. PRZEMYSŁAWA 14C/2
44-300 WODZISŁAW ŚLĄSKI

DOJAZD DO KLIENTA!

TEL. +48 511 060 649
E-MAIL: EM.PROJEKT@POCZTA.FM
WWW.EMPROJEKT-AW.PL



Z **KATARZYNĄ SOWACKI**, TOP LIDEREM FIRMY **JEUNESSE GLOBAL** W CHICAGO,
I **EWĄ PŁACHCIOK**, PRZEDSTAWICIELKĄ FIRMY W BIELSKU BIAŁEJ,
ROZMAWIA BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA

JEUNESSE to amerykańska firma, która dokonuje rewolucji w procesach odmładzania i utrzymywania dobrego zdrowia. Na czym polega tajemnica?



KATARZYNA SOWACKI:

To, co oferuje JEUNESSE, można nazwać technologicznym, medycznym tsunami! Od wieków ludzie poszukują eliksiru młodości, czy też, jak mówią Amerykanie, fontanny młodości. Co pewien czas w świecie nauki, w tym medycyny, odbywa się rewolucja, która na zawsze zmienia nasze życie, sposób leczenia, poprawia zdrowie i jakość życia. Dziś możemy powiedzieć, że znaleźliśmy się u kresu poszukiwań sekretu młodości. Medycyna regeneracyjna, bo o niej mowa, bardzo dobrze się rozwija. Jej elementami są terapie komórkowe i genowe

oraz inżynieria tkankowa. JEUNESSE jest pierwszą firmą na świecie, która buduje swoją ofertę produktową na bazie dorosłych komórek macierzystych, naprawy DNA i telomerów.

Przybliżmy ten temat.

Przez wiele lat komórki macierzyste pobierano z zachowanej krwi pępowinowej. W Stanach czy Europie Zachodniej są banki takiej krwi. W Polsce też, ale mało wykorzystywane. Komórki z tej krwi można użyć jako wspomaganie leczenia ciężkich chorób. Latami badano ten problem. W roku 2009

i 2012 przyznano dwie nagrody Nobla za prace nad komórkami macierzystymi i telomerami. Dały one m.in. możliwość rozwoju technologii pobierania komórek z tłuszczu człowieka oraz ich preparowania tak, aby stały się przydatne do tworzenia rewolucyjnych kosmetyków, a właściwie kosmeceutyków. Pomogły też opracować suplementy wspierające nasze własne komórki macierzyste i spowalniające proces skracania telomerów. Telomer to fragment chromosomu, umiejscowiony na jego końcu, który skraca się przy każdym podziale komórki, co powoduje starzenie organizmu. Krótko mówiąc, jeśli zatrzymamy skracanie telomerów, wpłyniemy na opóźnienie starzenia organizmu. I to właśnie udało się firmie JEUNESSE! Stworzyliśmy znakomite produkty, które pobudzają nasze naturalne zdolności do samoleczenia i samoodnowy organizmu. Są to produkty do pielęgnacji skóry na bazie dorosłych komórek macierzystych i suplementy diety naprawiające DNA, komórki macierzyste i właśnie telomery, odpowiedzialne za długość życia. Technologie, na bazie których powstały produkty JEUNESSE, są najbardziej zaawansowanymi technologiami XXI wieku. Zapewniają nie tylko młodszy wygląd, ale przede wszystkim zdrowsze i dłuższe życie.

Każdy z nas chce wyglądać młodo, pięknie i jeszcze mieć superkondycję. Co zalecacie, aby to osiągnąć?

Miło jest nam zaprezentować Innowacyjny System Wspierania Młodości – pierwsze na świecie produkty powstałe na bazie komórek macierzystych, pochodzących z ludzkiej tkanki tłuszczowej. Jeśli szukasz najlepszych, skutecznych sposobów, narzędzi do walki z efektami starzenia, mamy dla Ciebie proste rozwiązanie – opracowane przez naukowców produkty najnowszej generacji, preparaty **Luminesce™**. Ich rolą jest naprawa, pomoc w walce z licznymi problemami skóry, ograniczenie powstawania zmarszczek, powstrzymanie

wanie procesu starzenia, nawilżenie i odżywienie skóry na poziomie komórkowym. Do wyboru jest kilka naturalnych produktów: serum, krem na dzień z faktorem 30, krem na noc, żel do mycia twarzy, maseczka liftingująca i balsam do ciała. Najbardziej rewolucyjnym preparatem, którego działanie można odczuć w ciągu dwóch minut, jest mikrokrem przeciwzmarszczkowy **Instantly Ageless™**. Jeśli chodzi o suplementy diety, to skala i tempo nadchodzących zmian wykraczają poza wszystko to, czego ludzkość doświadczyła do tej pory. JEUNESSE jest jedną z niewielu firm, która wykorzystuje nowoczesne technologie, by przedłużyć życie i zachować dobre zdrowie. Realizując swoją misję, JEUNESSE opracowała system Y.E.S (Youth Enhancement System). Możemy w drastyczny sposób przeciwdziałać chorobom i spowolnić procesy starzenia. W naszym organizmie codziennie umiera i rodzi się ok. 2 mln komórek. Dostarczając nowym komórkom odpowiednie paliwo, możemy zachować lepsze zdrowie. Rozwiązaniem jest naprawa DNA, aktywizacja telomerów i wspomaganie komórek macierzystych. Chyba nikt nie ma nic przeciwko temu, by dożyć stu lat i mieć kondycję 50-latką? A teraz jest to możliwe.

Proszę powiedzieć polskim Czytelnikom o firmie.

JEUNESSE Global powstał na Florydzie 09.09.2009. Specjalizuje się w dziedzinie anti-aging. Właścicielami są Randy Ray i Wendy Lewis. Firma działa w ponad 100 krajach i bije wszelkie rekordy w prestiżowych rankingach. Otrzymała wiele biznesowych, znaczących nagród, jak w 2013 roku Rising Star Award – Wschodzącą Gwiazdę Biznesu. W 2014 okrzyknięta ją najszybciej rozwijającą się firmą w Stanach, została członkiem 100 Million Dollar Club za osiągnięcie wzrostu ponad 100 mln w jednym roku i wykreowanie 35 milionerów i 9 multimilionerów. Wendy Levis, właścicielka JEUNESSE, została wybrana najbardziej wpływową kobietą MLM w 2012 i 2014 roku. Również w 2014 dr Vincent Giampapa, doradca medyczny JEUNESSE i autor produktów firmy, uzyskał nominację do nagrody Nobla w dziedzinie medycyny i fizjologii. W 2016 JEUNESSE Global osiągnął obroty ponad 1 mld dolarów, tworząc bezprecedensowy światowy rekord, porównywalny z takimi firmami, jak Google, Facebook czy Apple. Dlatego warto zwrócić na nią uwagę, zarówno na jej produkty, jak i swój własny pomysł na biznes.



EWA PŁACHCIOK jest przedstawicielką firmy JEUNESSE na region śląski.

Jakie produkty najbardziej cię zafascynowały, dlaczego postanowiłaś wejść we współpracę właśnie z JEUNESSE? Przecież jest wiele firm oferujących znacznie tańsze produkty?

JEUNESSE mnie zauroczyło. Od jakiegoś czasu poszukiwałam swojego miejsca. Przez wiele lat prowadziłam małe studio redukcji wagi. Ale chciałam robić coś więcej. Produkty i styl działania JEUNESSE to zupełnie coś nowego, rewolucyjnego. Im więcej się dowiaduję, tym bardziej czuję odpowiedzialność za niesienie wiedzy innym ludziom. W tak



prosty sposób możemy wpływać na swoje zdrowie, wagę i wygląd, korzystając z oferty JEUNESSE, że wprost trudno uwierzyć. Ale to się dzieje naprawdę, mamy teraz w zasięgu ręki coś absolutnie jednoznacznie poprawiającego nasze zdrowie i świadomość funkcjonowania własnego organizmu, ujmującego nam lat biologicznych.

Jakie produkty polecasz?

Suplementy diety, których nie jest wiele, ale każdy ma inne działanie. **AM & PM Essentials™** spowalniają objawy przedwczesnego starzenia. Silne witaminy i minerały przenikają do DNA, opóźniając skracanie telomerów oraz dbając o nasze własne komórki macierzyste. **RESERVE™** ma wiele składników, ale supergwiazdą wśród nich jest resweratrol wspierany grupą



innych silnych przeciwutleniaczy, takich jak wyciągi z palmy akai, owocu granatu, borówki amerykańskiej, czereśni, aloesu, pestek grejpfruta i zielonej herbaty. Niesamowicie silny antyoksydant w postaci łatwo przyswajalnego żelu zadba o system odpornościowy, sercowo-naczyniowy, trawienny. Odkwasza, likwiduje ogniska zapalne. **FINITI™** naturalnie wspiera enzym (telomerazę) niezbędny do wydłużenia skróconych telomerów w ciele ludzkim. Przyczynia się do poprawienia stanu zdrowia naszych komórek. Związek między skróconymi telomerami i naturalnymi procesami starzenia się komórek został pokazany w tysiącach badań. Zawiera TA-65, wspiera naturalne procesy odmładzające. Zawiera też witaminę C, E, B6, B9 i inne składniki, jak cholina, fukoidan, koenzym Q10, portulakę, która bogata jest w Omega 3. Z kolei **ZEN BODI™** wspomaga holistyczne podejście do utraty wagi przez ograniczenie łaknienia, spalanie tłuszczu i budowania mięśni.



KONTAKTY

EWA PŁACHCIOK, Bielsko-Biała, tel. 506 581 077
(spotkania w Kobiecie Szczęśliwej, ul. 11 Listopada 10)

JOANNA RUTKOWSKA, Gliwice, tel. 516 345 960

KATARZYNA SOWACKI: e-mail sowacki@yahoo.com,

WhatsApp, Viber, tel. +1 773 919 4180

HARDINESS TWARDOŚĆ PSYCHICZNA



NA TWARDOŚĆ PSYCHICZNĄ MOŻEMY MIEĆ DUŻY WPŁYW. JEDNĄ Z MOŻLIWOŚCI JEJ WZMOCNIENIA JEST PROFESJONALNY TRENING

NIE TRAFIŁEM DO KOSZA PODCZAS MOJEJ KARIERY PONAD DZIEWIĘĆ TYSIĘCY RAZY. PRZEGRZAŁEM NIEMAL TRZYSTA MECZÓW. DWADZIEŚCIA TRZY RAZY TO DO MNIENALEŻAŁO ODDANIE DECYDUJĄCEGO RZUTU I NIE TRAFIŁEM. PONOSIŁEM W ŻYCIU PORAZKĘ ZA PORAZKĄ. I WŁAŚNIE DLATEGO ODNOSIŁEM SUKCES.

MICHAEL JORDAN



MARZENA JANKOWSKA

Przez wiele lat w psychologii zdrowia badacze koncentrowali się na wszystkim co najgorsze. W centrum zainteresowania była choroba i to, co może do niej doprowadzić. W tym nurcie powstała nawet skala¹, dzięki której można oszacować prawdopodobieństwo zachorowania. Pod wpływem silnego, długotrwałego stresu i sytuacji kryzysowych większość z nas doznaje uszczerbku na zdrowiu. Jednak nie wszyscy. Są tacy, którzy nie tylko nie doświadczają negatywnych konsekwencji obciążających sytuacji, a wręcz korzystają z nich, rozwijając się i dodatkowo wspierając innych.

CZYM RÓŻNIĄ SIĘ TWARDZI OD SŁABYCH?

W 1975 r. w Stanach Zjednoczonych rozpoczęły się trwające 12 lat (!) badania, którym poddano 450 menedżerów dużej

korporacji (Illinois Bell Telephone – IBT). Sześć lat po ich rozpoczęciu firma, w której byli zatrudnieni, przeszła poważną restrukturyzację, porównywalną do ciężkiego sztormu na oceanie: z 26.000 pracowników pozostała połowa, a zwolnienia i niekończące się zmiany wiązały się z chaosem organizacyjnym i ogromnym stresem. Na badanych menedżerach spoczął obowiązek poradzenia sobie z kryzysem i bezpiecznego przeprowadzenia załogi do portu. Tych kierowników, którzy zostali wzięci pod lupę, badacze co roku poddawali różnego rodzaju testom psychologicznym i medycznym, a już po wprowadzeniu zmian sprawdzali, jak sobie radzą. I co się okazało?

- 2/3 badanych doświadczyło różnorodnych negatywnych konsekwencji: pogorszenia stanu zdrowia, zaburzeń psychicznych, kłopotów w relacjach z innymi ludźmi, także członkami rodziny;
- 1/3 na kryzysie i zmianach skorzystała: ich stan zdrowia nie pogorszył się, a dodatkowo osiągnęli różnego rodzaju osobiste korzyści (np. awans w korporacji, założenie własnej działalności gospodarczej, gdy utracili pracę)².

Czym więc różnią się twardzi od słabych? Skąd wzięły się różnice między dwiema grupami? Co odróżniało ludzi, którzy poradzi sobie lepiej od tych, którzy doświadczyli różnego rodzaju strat, pogorszenia samopoczucia i jakości życia, nie mówiąc o utracie zdrowia, czy – w skrajnych przypadkach – nawet życia? Po dokładnym przeanalizowaniu danych okazało się, że **korzystających ze zmian i trudności**

¹ T. Holmes, R. Rahe, *Skala Oceny Ponownego Przystosowania Społecznego*

² Na podstawie: D. Khoshaba, M. Salvatore, *HardiTraining: Managing Stressful Change 4th Edition. Turn Adversity into Opportunity*, Lexington, KY 2014 oraz The Illinois Bell Telephone Study: *How Hardiness began*, www.hardinessinstitute.com

wyróżniały trzy cechy. Ich posiadanie zdecydowanie zwiększało prawdopodobieństwo efektywnego działania i dobrego radzenia sobie z różnego rodzaju przeciwnościami losu. Ludzi, którzy odznaczają się tymi cechami badacze nazwali **twardymi**, a konstelację tych właściwości – **twardością psychiczną**.

Choć każdy z nas motywuje się inaczej, potrzebujemy fundamentów, które nie pozwolą nam poddać się po kolejnym, używając sportowego języka, *chybionym rzucie*. Twardość psychiczna jest podstawą, która decyduje o tym:

- jak reagujesz na różne wydarzenia życiowe;
- na ile jesteś zmotywowany do realizowania własnych celów;
- w ilu różnych obszarach życia działasz aktywnie (praca zawodowa, rodzina, hobby, działalność społeczna, związana z twoim wyznaniem, wolontariat);
- jak dbasz o swoje zdrowie;
- jaką masz odporność na stres.³

SKĄD BIORĄ SIĘ ZWYCIEŻCY?

Był deszczowy październikowy dzień 1931 r. Dwunastoletni John wszedł do pracowni chemicznej. Nie wiedział, że za chwilę jego życie całkowicie się zmieni. Dzięki szkolnemu eksperymentowi miał zobaczyć, jak podgrzanie pojemnika z wodą spowoduje, że bąbelki wypłyną na powierzchnię. Niestety, pojemnik, który nauczyciel dał chłopcu, przez pomyłkę zawierał substancję znacznie bardziej wybuchową niż woda. Po podgrzaniu palnikiem Bunsena szklany pojemnik eksplodował, niszcząc część klasy i raniąc uczniów ostrymi odłamkami. John stracił wzrok. Kiedy po dwóch miesiącach wrócił ze szpitala do domu, jego rodzice próbowali znaleźć sposób, żeby poradzić sobie z tą katastrofą. Jednak John myślał inaczej. W jednym z wywiadów powiedział: „Nawet wtedy nie uderzyło mnie to jak tragedia” (*Times*). Dwunastoletni chłopiec wiedział, że ma przed sobą całe życie i nie zamierzał przeżyć go w gorszy sposób! Nie zwlekając, nauczył się alfabetu Braille’a i rozpoczął naukę w Worcester College. Był nie tylko wzorowym uczeniem – został także znakomitym wioślarzem, pływakiem, aktorem, muzykiem i mówcą. Następnie skończył prawo na Oxfordzie i podjął pracę dla Narodowego Instytutu Niewidomych. W 1946 r. pojechał na rozpoznawczą podróż po brytyjskiej części Afryki i Bliskiego Wschodu, gdzie trafił na szalącą „ślepotę rzeczną”, która dotknęła 10% populacji. Ślepotę, której można było zaradzić. John Wilson poprzez swoją dalszą działalność wpłynął na życie dziesiątków milionów ludzi, a całe pokolenia afrykańskich dzieci zawdzięczają mu wzrok. Pozostał aktywny do końca życia, a jego dokonania są często porównywane z dokonaniem Matki Teresy.⁴

Sir John Wilson, Helen Keller, Louis Zamperini, Ewa Błaszczak, Nick Vujicic, Irena Eris, Marie Colvin, Aleksander Doba... – mentalni giganci, gotowi przenosić góry. Co ich wyróżnia? Co sprawia, że niezależnie od okoliczności idą swoją drogą? Co buduje ich twardość psychiczną? Suzane Kobasa i Salvatore Maddi poddając badaniom menedżerów pracujących w trudnym środowisku odkryli, że ludzie, któ-

rzy radzą sobie najlepiej z przeciwnościami losu, wyróżniają trzy cechy:

- zaangażowanie,
- poczucie kontroli,
- otwartość na doświadczenia (zmiany).

Konstelację tych cech nazwali twardością psychiczną. Można ją porównać do siły, która przywraca wygięty pod wpływem wiatru pień drzewa do pierwotnej pozycji. Jego korzenie to zaangażowanie – im więcej obszarów (rodzina, praca, hobby, sport, działalność społeczna, wyznaniowa, charytatywna), tym stabilniej trzyma się w pionie. Poczucie kontroli to pień – przekonanie o istotnej roli własnego wpływu na przebieg wydarzeń życiowych. Nie jest to naiwna wiara w możliwość pełnej kontroli zdarzeń. Chodzi raczej o *ostrożny optymizm* – wiarę w to, że sukces zależy nie od tego, *jak wiatr zawieje, ale od tego, jak postawisz żagle*. Otwartość na doświadczenia i przekonanie o naturalności zmian, to liście drzewa twardości, które zawsze kierują się w stronę słońca. Tak jak liśćmi porusza najmniejszy podmuch wiatru, tak osoby otwarte na zmiany mają wyjątkową zdolność dostrzegania pojawiających się możliwości i wykorzystują je. Jakby miały wbudowany radar, który natychmiast informuje: *Uwaga, szansa, okazja na horyzoncie! Do zmian, do rozwoju, do przygody!* Stawiają sobie cele, a gdy je osiągną – już widzą kolejne szczyty do zdobycia. Różnica między asekurantem a osobą otwartą jest taka, że ten pierwszy zadaje sobie pytanie: *Co mogę w związku z tym stracić, jak się zabezpieczyć?* A druga osoba: *Jak mogę z tego skorzystać?*

Czy ludzie odporni na przeciwności losu to szczęściarze, którzy urodzili się z właściwym zestawem genów, a swoje umiejętności wyssali z mlekiem matki? Otóż na swoją twardość psychiczną mamy bardzo duży wpływ. Jedną z możliwości jej wzmocnienia jest profesjonalny trening. Trening twardości przynosi bardzo dobre rezultaty, zwiększając psychiczną odporność, odpowiedzialność, poczucie kontroli, poprawiając relacje międzyludzkie, umacniając motywację i zaangażowanie, a także umiejętność pozytywnego oddziaływania na otoczenie. Jego skuteczność została zweryfikowana w wielu grupach stykających się na co dzień z trudnymi sytuacjami, m.in. wśród menedżerów, pielęgniarek i żołnierzy.

MARZENA JANKOWSKA

Psycholog, trener biznesu, nauczyciel akademicki, coach, lider. Od 9 lat prowadzi szkolenia dla biznesu, administracji i organizacji pozarządowych. Opracowywała i koordynowała wdrażanie systemowych rozwiązań z zakresu zarządzania zasobami ludzkimi. Jest pomysłodawcą i kierownikiem merytorycznym studiów podyplomowych – Akademia Rozwoju Osobistego, organizowanych wspólnie z Wyższą Szkołą Bankową WZ Chorzów. Jej firma jest partnerem studiów podyplomowych: Negocjacje i mediacje oraz Akademia Menedżera MLM. Prowadzi zajęcia w szkołach trenerów na wrocławskiej SWPS oraz Chorzowskiej WSB. Od 5 lat jest członkiem zarządu Stowarzyszenia Wspierania Ekonomii Etycznej „Pro Ethica” oraz członkiem-założycielem Polskiego Towarzystwa Trenerów Biznesu. Popularyzuje wiedzę pisząc artykuły, m.in. dla magazynu *Fundraising*. Współautorka książki „Automotywacja. Odkryj w sobie siłę do działania” (2015).

³ Na podstawie M. Jankowska, B. Wolfgiel *Automotywacja. Odkryj w sobie siłę do działania*. Edgard, Warszawa 2015

⁴ Robinson K. *Uchwycić żywiol. O tym jak znalezienie pasji zmienia wszystko*. Element 2012

WŁOSKIE KOLEKCJE TWOICH MARZEŃ

LOVMOD to miejsce stworzone przy bielskiej starówce, w którym kobieta poszukująca indywidualności w modzie, nadzwyczajnej estetyki i wyjątkowego wzornictwa, zaspokoi swoje potrzeby. Jesteśmy Salonem Mody Włoskiej. W naszych kolekcjach stawiamy na wysoką jakość produktu i najnowsze trendy w modzie światowej. W Salonie LOVMOD panie znajdą stylizacje casualowe, jak i galowe na wielkie wyjścia. Nie boimy się wyzwań – dla indywidualnych klientów sprowadzamy wybrane modele.



LOVMOD
EXCLUSIVE COLLECTIONS

SALON MODY WŁOSKIEJ

PLAC ŚW. MIKOŁAJA 5
BIELSKO-BIAŁA



WWW.LOVMOD.PL

FACEBOOK.COM/LOVMODPL



FOT. BARTEK KLIŚ

Nasze kolekcje zostały już zauważone. Prezentowaliśmy je na takich eventach i wydarzeniach, jak Wybory Miss World Poland 2016 i premiera nowego modelu Mercedes-Benz klasy E w salonie Mercedes-Benz w Bielsku-Białej. Byliśmy obecni na Gali Czechosłowów 2016, gdzie Kinga Adamczyk, Miss World Poland 2016, prezentowała naszą suknię. Świadczymy także porady modowe z zakresu wizerunku i stylizacji. Nasze spostrzeżenia na temat stylów i trendów są wykorzystywane przez projektantów współpracujących z Salonem Mody Włoskiej LOVMOD. Moda jest po prostu naszą pasją, a każda kobieta – wyzwaniem.

Włoski styl od dawna był inspiracją w modzie i sztuce, dlatego również wnętrze naszego salonu wyróżnia się na mapie województwa śląskiego. Wyjątkowy projekt został stworzony przez pracownię architektoniczną Art4Design Klaudii Matlak. Surowe wnętrze stuletniej kamienicy i piękne łuki sufitowe połączone zostały ze złotem i kryształami, z zachowaniem minimalistycznej formy. LOVMOD znajduje się przy Placu Św. Mikołaja 5, w sąsiedztwie katedry. Dojazd do nas jest dogodny, a w pobliżu są parkingi. Jesteśmy do dyspozycji 6 dni w tygodniu. Jeśli nie możesz do nas zdążyć, skorzystaj z indywidualnego spotkania, które ustalisz telefonicznie (575 446 449). Dopasujemy się do Twojego czasu! Mamy nadzieję, że stale powiększana oferta zachęci Państwa do odwiedzenia Salonu LOVMOD. *Pieniądze szczęścia nie dają. Dopiero zakupy* – jak powiedziała Marilyn Monroe.

ROBERTA BIAGI

BABYLON
MADE IN ITALY

GIL
SANTUCCI

Eureka
ITALIA

W Les Femmes
ITALIA

MARY C
ITALY

10^{LAT}
BY·DZIUBEKA

SPRING / SUMMER 2016

BEST LOOK BY DZIUBEKA

NATURAL LINE

BYDZIUBEKA.PL



FACEBOOK.COM/BYDZIUBEKA



INSTAGRAM.COM/BYDZIUBEKA



PORAŻKA NIE ZABIJA

NIE MA ZWYCIĘSTWA, JEST ZŁE. PRZEGRAŁŚ, STRACIŁŚ SWOJĄ SZANSĘ, ZNOWU ODPUSCIŁŚ, NIE SKOŃCZYŁŚ ZADANIA. NO TAK! ALE CZY BĘDZIESZ TERAZ SIEDZIEĆ I PŁAKAĆ, CZY PODNIESIESZ SIĘ I ZACZNIESZ WALCZYĆ? CZY DASZ RADĘ SAMĄ, CZY POTRZEBNA CI POMOC? TO WAŻNE PYTANIA ZWIĄZANE ZE SFERĄ MENTALNĄ.

Gdy 6 maja 1954 roku Roger Bannister, angielski lekkoatleta, jako pierwszy w historii przebiegł milę (1609 metrów) poniżej 4 minut, cały sportowy świat wpadł w euforię. To, co do tej pory wydawało się nie do osiągnięcia, właśnie stało się faktem, potwierdzającym, że w sporcie nie ma granic, są tylko bariery, które zawodnicy mają w swoich głowach. W ciągu kolejnych 12 miesięcy od słynnego wyniku 3,59 Bannistera, aż czterech kolejnych zawodników przebiegło milę poniżej 4 minut – największy jego rywal przebiegł ten dystans w czasie 3,57.

Skąd się biorą bariery? Najczęstszą przyczyną jest nasze myślenie. Skupiamy się na celu krótkoterminowym: *Muszę wygrać mecz, potem już pójdzie albo Trzeba zdobyć trzy punkty w sobotę.* Widoczny i często wskazywany przez zawodników jest brak pewności siebie na boisku czy bieżni. Jedno z drugim ma wiele wspólnego. Nieumiejętność osiągnięcia celu powoduje spadek pewności siebie, z kolei brak pewności siebie powoduje brak wiary w możliwość osiągnięcia najlepszego wyniku. My sami podświadomie tworzymy bariery, które w rzeczywistości nie istnieją, ale są żywe w naszym umyśle. Negatywne myślenie, jeśli głęboko w nie wierzysz, powoduje, że przekształca się w samospełniającą przepowiednię. Jeśli przystępując do egzaminu na prawo jazdy myślisz: *Dzisiaj i tak nie zdam, za pierwszym razem nikt nie zdaje* – to tak właśnie będzie. Twój umysł automatycznie zacznie poszukiwać potwierdzenia tej tezy, a to spowoduje, że będziesz tak skupiony/skupiona na uniknięciu błędów, że w rezultacie je popełnisz. Wtedy powiesz: *Wiedziałam, że tak będzie, za pierwszym razem nikt nie zdaje.* Tak samo jest w sporcie. Czy chcesz przebiec półmaraton, czy wygrać mecz tenisowy, czy spłynąć kajakiem po Re-



EWA STELLMACH

*Gdy ludzie mówią:
nie dasz rady, po prostu
odwróć się i powiedz:
no to patrzcie
(ZNALEZIONE W SIECI)*

nie, od twojego nastawienia psychicznego w dużej mierze zależy wygrana. Sukces w sporcie jest wypadkową trzech składników:

- kondycji fizycznej, w tym zdrowia i diety,
- poziomu umiejętności technicznych,
- psychicznej gotowości, czyli przygotowania mentalnego do osiągnięcia sukcesu.

Oczywiście w każdej dyscyplinie każdy z tych czynników może okazać się ważniejszy, np. dla biegaczki najważniejsza będzie kondycja, dla golfistki precyzja wykonania, dla siatkarki umiejętność odbicia piłki palcami. Ale jedno jest wspólne: psychiczne przygotowanie do rywalizacji, odporność. Na odporność psychiczną składają się:

- kontrola własnego życia, panowanie nad emocjami; to szczególnie ważne, gdy słyhać negatywne reakcje kibiców, gdy nie ma cię w wyjściowym składzie, gdy są kontuzje,

- zaangażowanie – tu i teraz, ile mogę z siebie dać, ile wkładam wysiłku w trening czy mecz. To przeciwieństwo słomianego zapału, wytrwałość i konsekwencja, żmudne ćwiczenie tych samych elementów, czy umiejętność połączenia życia na walizkach z życiem osobistym,
- wyzwania i twardość psychiczna: czy potrafisz wyznaczać cele i konsekwentnie, krok po kroku je realizować. To skupienie się na jakości wykonania, a nie tylko na wyniku. Skupienie się na tym, żeby zagrać czy pobiec jak najlepiej, a nie na tym, żeby wygrać. To dostrzeganie w zmianach szans, a nie zagrożeń. To pozytywne myślenie: *Dzisiaj chcę wygrać*, a nie: *Żeby tylko nie przegrać.*
- pewność siebie – jeden z najważniejszych czynników gwarantujących sukces w sporcie. To wiara we własne umiejętności i chęć pokazania ich na boisku czy bieżni, niepoddawanie się po chwilowych porażkach, niespuszczanie głowy po źle wykonanych elementach. Ale to także pewność siebie w kontaktach interpersonalnych, np. przejście do nowego zespołu w trakcie sezonu, praca z nowym trenerem, kontakty z mediami.

Powszechnym zjawiskiem jest zakładanie, że czegoś nie jestem w stanie osiągnąć, że to za trudne, oni są lepsi, mają lepsze wyniki, ja jestem za stara, oni za młodzi itp. Zawsze coś! Ważna jest pewność siebie – niezwracanie uwagi na to co mówią inni. Sukces osiągasz wtedy, gdy uwierzysz, że możesz go osiągnąć. Bez odpowiedniego nastawienia psychicznego nie ma mowy o sukcesie w sporcie. Gdyby choć drobny ułamek czasu był poświęcony na treningu na pracę nad psychiką, byłaby większa szansa zdobycia najwyższych celów. Zawodnicy pytani, ile czasu poświęcają na przygotowanie



FOT. WWW.NBA.COM

MAGIC JOHNSON, AMERYKAŃSKI KOSZYKARZ: *Motywuję innych, upewniając się, że rozumieją, iż aby iść za swoimi marzeniami, nie mogą pozwolić nikomu na mówienie, że nie dadzą rady. Będąc wystarczająco zmotywowanym i wkładając w to pracę, można osiągnąć w życiu wszystko, na co umysł został nastawiony.*

psychiczne, odpowiadają, że ok. 5% lub wcale, po prostu wychodzą i grają. Usłyszałam nawet kiedyś od profesjonalnego piłkarza: *Na boisku ma być 11 chamów zapier...ch za piłką i wypruwających flaki, a nie te psychologiczne bzdury.* Hm! Tylko jak dać z siebie wszystko, jak wypruć flaki, gdy zawodnik nie wierzy w siebie, nie potrafi opanować stresu, nie umie skoncentrować się na stadionie pełnych wściekłych kibiców? Jak z grupy często przypadkowo dobranych zawodników stworzyć zespół – prawdziwy *dream team*? To nie chamy grają na boisku, tylko ludzie świadomi, że to gra zespołowa, gdzie każdy zawodnik i członek sztabu, to części precyzyjnego mechanizmu. To zespół potrafiący się wspierać, dopingować, koncentrować na osiągnięciu mistrzostwa. To wzajemny szacunek na boisku i poza nim. Odporność psychiczną i gotowość do walki można ćwiczyć zawsze i wszędzie. Trzeba tylko chcieć. Najważniejsze – to uświadomić sobie, że to jest ważne i potrzebne. To przełamanie strachu przed prośbą o pomoc. Przecież *ten trener mentalny będzie mi grzebał w głowie, kazał opowiadać o sobie i jeszcze stosował jakieś sztuczki psychologiczne!* A to nieprawda – moja praca opiera się na pozytywach, dobrych doświadczeniach, na tym, z czym zawodnik przychodzi, co mu potrzebne. To zawodnik czy trener mówią, jaki mają problem, nad czym chcą pracować, co jest im niezbędne w danej chwili. Spotkania opierają się na całkowitym zaufaniu, dyskrecji. Odporność psychiczną można zdiagnozować przy pomocy testu siły i odporności psychicznej MTQ 48 i na podstawie wyników stworzyć plan rozwojowy, mający na celu poprawę wyników. Umiejętności, technika, taktyka, kwalifikacje – to nie jest klucz do sukcesu. Sukces jest w głowie i porażka jest w głowie. Ze sportowcem trzeba pracować głową. Jeśli głowa nie jest odporna psychicznie, nie będzie wyników! Bardzo ważne jest też, jak długo będziemy mówić o porażce? Jak długo będziemy mieli temat? Od tego zależy, jak szybko człowiek wróci do swojej odporności psychicznej.

Sukces nie trwa wiecznie, a porażka nie jest śmiertelna. Ile razy, gdy nie osiągniemy tego, co zamierzaliśmy, popadamy w zwątpienie. Mówimy: *Rzucam to wszystko, mam dość, nigdy więcej.* Trzeba umieć podnieść się po porażce i iść dalej. Każdy rekord, jak rekord Bannistera, ma początek w głowie.

Autorka jest trenerem mentalnym i coachem sportowym; prowadzi szkolenia dotyczące poprawy odporności psychicznej, umiejętności radzenia sobie ze stresem i emocjami.



ŚLĄSKI OGRÓD ZOOLOGICZNY

zaprasza
przez cały rok, latem i zimą
codziennie od godz. 9.00

Ceny biletów w sezonie letnim, od kwietnia do października
normalny 15 zł • ulgowy 8 zł • rodzinny 38 zł • dzieci do lat 3 nie płać

Bilety można kupować przez internet:
www.bilety.zoo.silesia.pl

CHORZÓW, PROMENADA GEN. JERZEGO ZIĘTKA 7
TEL. 32 793 71 66, 666 031 496, 666 031 495
SEKRETARIAT@SLASKIEZOO.PL • WWW.SLASKIEZOO.PL





REHABILITACJA BÓLU CHRONICZNEGO

KĄŻDY Z NAS DOZNAŁ KIEDYŚ BÓLU LUB CIERPIAŁ Z POWODU POWTARZAJĄCYCH SIĘ EPIZODÓW BÓLOWYCH. BÓL JEST WAŻNYM SYGNAŁEM, FORMĄ INFORMACJI DLA ORGANIZMU. POWODUJE NA PRZYKŁAD COFNIECIE RĘKI, GDY PRZYPADKIEM DOTKNIEMY GORĄCEGO PIECA LUB OSTREGO PRZEDMIOTU. W TEN SPOSÓB BRONI NAS PRZED SKALECZENIEM I URAZEM. BÓL JEST POTRZEBNY, JEST CZĘŚCIĄ NASZEJ EGZYSTENCJI I W PRAWIDŁOWYCH WARUNKACH NAJCZĘŚCIEJ SZYBKO USTĘPUJE.



ANDRZEJ KAWECKI

Jeżeli bóle nie ustępują samoczynnie w okresie od 3 do 6 miesięcy, mimo podjętego leczenia, oznacza to, że występują czynniki utrudniające naturalne wyzdrowienie. W tych przypadkach jedynie kompleksowa rehabilitacja i wypracowanie indywidualnego programu terapii doprowadzają do trwałego wyleczenia. Program edukacyjny i trwała zmiana zachowań pacjenta są najważniejszymi elementami w leczeniu

skomplikowanych przypadków chronicznego bólu, nieodpowiadającego na stosowaną dotychczas terapię. Najważniejsze jest to, że uzdrowienie zależy w znacznym stopniu od samego chorego, któremu pomagamy zrozumieć przyczyny bólu i brak postępu w leczeniu. Często już po tygodniu pobytu udaje się osiągnąć znaczną poprawę lub nawet całkowite ustąpienie chronicznych bólów grzbietu, kręgosłupa, stawów i różnego rodzaju bólów pourazowych.

Odbyłem trening leczenia skomplikowanego bólu chronicznego w Arizonie, gdzie wykazano 85-90% poprawę przy zastosowaniu nowatorskiego, kompleksowego programu rehabilitacyjno-edukacyjnego. Po tym treningu postanowiłem zorganizować program Zdrowe Serce w Chorwacji. Wybrałem przepiękne okolice Dubrownika, o którym Bernard Shaw w zachwycie pisał: „Ci, którzy poszukują raju na ziemi, muszą

pojechać do Dubrownika”. Lokalizacja przyczyniła się do sukcesu programu. Przyroda i czyste powietrze idealnie nadają się do prowadzenia takiej terapii, do odzyskania zdrowia fizycznego i psychicznego. Odpowiednia stymulacja doprowadza bowiem do wyjścia z zastoju. Często udaje się przełamać depresję, powracają energia i optymizm, a w konsekwencji pacjent trwale poprawia zdrowie. Dla wielu chorych niezwykle istotne jest pozbycie się myśli depresyjnych, odnowa duchowa. Już ojcowie medycyny twierdzili, że bez uzdrowienia duchowego nie ma pełnego uzdrowienia fizycznego. W czasie turnusu rehabilitacyjnego zorganizowana została wycieczka do Medjugorje, które odwiedziło dotychczas ponad 40 mln pielgrzymów. Miejsce to znane jest z licznych przypadków ozdowień, a główna ulica nosi imię Karola Wojtyły. Ważnym elementem programu było stosowanie żywienia produktami o właściwościach przeciwzapalnych. To dieta bardzo zbliżona do diety śródziemnomorskiej, a dodatkowo mieliśmy dostęp do doskonałych owoców, pełnych energii, dojrzałych w słońcu. W czasie 10-dniowego programu pacjenci uczyli się, jak powinni prawidłowo się odżywiać. Zaleca się, aby razem z pacjentami w programie uczestniczyli współmałżonkowie lub osoby mieszkające z nimi. Chorzy uczą się także technik radzenia sobie ze stresem przez stosowanie m.in. oddychania relaksacyjnego. Jednym z prostych ćwiczeń oddechowych, które polecam do codziennego stosowania wszystkim swoim pacjentom, jest energetyczne oddychanie przeponowe, łatwe do opanowania. Całe ćwiczenie zabiera 10 sekund. Oddychając przez usta, należy szybko wciągnąć powietrze tak, aby

brzuch mocno uniośł się na wdechu, a na wydechu używamy przepony i mięśni brzusznych, energicznie wydmuchując powietrze. W kontroli oddechu pomaga ułożenie obu dłoni na brzuchu. Wystarczy 10 takich oddechów, żeby pozbyć się napięcia i dotlenić organizm. Łatwiej wtedy zapanować nad sobą w sytuacjach stresowych, co zauważymy już przy 2- lub 3-krotnym zastosowaniu tego ćwiczenia.

Skuteczność programu o zbliżonych zasadach została udowodniona w rehabilitacji choroby wieńcowej serca, a także wielu innych chorób przewlekłych. W czasie mojej rezydencji medycznej zapoznałem się z uznanym na świecie programem dr. Deana Ornisha, pracując w jego Instytucie Medycyny Prewencyjnej w Kalifornii. Program obejmuje dietę, ćwiczenia fizyczne, naukę redukcji stresu i wsparcie grupowe. Dr Ornish jako pierwszy udowodnił, że chorobę wieńcową serca i miażdżycę naczyń krwionośnych można cofnąć i wyleczyć bez stosowania leków lub zabiegów chirurgicznych. Jego program (alternatywne leczenie zamiast stosowania zabiegów chirurgicznych na naczyniach serca) jako pierwszy został uznany przez największe amerykańskie spółki ubezpieczeń zdrowotnych i Medicare – federalne ubezpieczenie emerytalne. Dzięki technikom dr. Ornisha miażdżycowe zwężenia naczyń wieńcowych cofają się aż u 82% pacjentów, a częstość bólów wieńcowych o 90%. Pacjenci czują się lepiej już po krótkim okresie stosowania terapii. Większość z nich pozbywa się bólów wieńcowych,

stają się bardziej aktywni fizycznie i wykonują prace, którym wcześniej nie byli w stanie poddać. Zainteresowanym polecam lekturę bestsellerowej książki „Spektrum” dr. Deana Ornisha, która w polskim tłumaczeniu jest w księgarniach. Taki program rehabilitacyjny dla pacjentów z chorobą wieńcową, cukrzycą i nadciśnieniem tętniczym prowadziłem w uzdrowisku Goczałkowice-Zdrój. Duże sukcesy odnosi się także w leczeniu cukrzycy – 70% pacjentów z cukrzycą, leczonych środkami doustnymi, po kuracji opuszcza ośrodek bez leków, a pacjenci, którzy kontynuują zalecenia dietetyczne, utrzymują uregulowane poziomy glukozy we krwi bez konieczności zażywania leków przeciwcukrzycowych.

Programy leczenia bólu dają lekarzowi sporo satysfakcji, gdyż stosunkowo szybko widać pozytywne rezultaty terapii. Planuję teraz otworzyć fundację dla dzieci i młodych ludzi po wypadkach i urazach, cierpiących na chroniczne bóle, aby pomóc im w opłaceniu leczenia w programie rehabilitacyjnym. Mam nadzieję, że uda mi się znaleźć w kraju i zagranicą partnerów do tej inicjatywy. Więcej informacji o programie można otrzymać ode mnie, pisząc na adres mailowy: andrewmkawecki@gmail.com.

Autor jest absolwentem Śląskiej Akademii Medycznej, dyplom lekarza otrzymał w 1984 r. Specjalizuje się w medycynie ogólnej i prewencyjnej. Trening odbył w Medical College of Wisconsin. Zorganizował i prowadził kilka programów medycznych w kraju i USA.



MISS BESKIDÓW Z KONIAKOWA

Majowy Piknik Country w hotelu Jawor w Jaworzu wyłonił Miss Beskidów 2016 i Miss Południa Nastolatek 2016. Galę zorganizowała agencja Grabowska Models. W konkursie na najpiękniejszą „dziewczynę z westernu” wzięło udział 7 nastolatek i 7 missek. Tytuł i koronę Miss Beskidów 2016 otrzymała góralka, **Alicja Tabaka** z Koniakowa. I Vice Miss Beskidów została **Patrycja Więcek**, a II Vice Miss **Samanta Mima**. Miss Południa Nastolatek w tym roku została **Julia Jura**, I Vice Miss **Karolina Formas**, a II Vice Miss **Aleksandra Hyra**. Alicja Tabaka i Julia Jura wygrały także w głosowaniu internetowym. Miss Publiczności została Patrycja Więcek. Magazyn *Lady's Club* był patronem medialnym wyborów.



Zdjęcia: MAŁGORZATA KUBICUS

ZDROWA SKÓRA – TO MOŻLIWE!

POSIADANIE ZDROWEJ I PIĘKNEJ SKÓRY JEST MARZENIEM WIELU KOBIET. NIESTETY, TYLKO NIELICZNE MOGĄ ŚMIAŁO POWIEDZIEĆ, ŻE NIE MAJĄ ŻADNYCH PROBLEMÓW Z CERĄ. DZIEWCZYNY CZĘSTO BORYKAJĄ SIĘ Z UCIAŻLIWYM TRĄDZIKIEM WIEKU DOJRZEWANIA, NATOMIAST U PAŃ DOJRZAŁYCH WIDAĆ NA SKÓRZE PRZEBARWIENIA, ROZSZERZONE NACZYNNIA, RUMIEŃ, EFEKTY ZŁEGO NAWODNIENIA ORAZ SUCHOŚĆ, ZMARSZCZKI I ZWIOTCZENIE NASKÓRKA.

Większości są to zmiany mające podłoże w nieprawidłowej pracy narządów wewnętrznych i zaburzeniach metabolicznych. Aby znaleźć przyczynę złej kondycji skóry, bardzo ważne jest wykonanie określonych badań krwi, a także poziomu hormonów. Z wyników tych badań wiele możemy wyczytać. Istotne jest leczenie nie tylko objawów, ale także wykrycie przyczyn, które powodują rozmaite reakcje skóry. Skóra to największy narząd człowieka i nie możemy traktować jej w oderwaniu od ciała. Odzwierciedla ona stan zdrowia całego organizmu. W zdrowym ciele zdrowy duch – ale i piękna skóra. Badając skórę klientek, zawsze przeprowadzam wywiad na temat chorób, stosowanych leków, stylu życia i sposobu odżywiania się. Są to dla mnie ważne informacje, uzupełniające wiedzę i mające znaczenie przy doborze odpowiedniej pielęgnacji.

WIĘKSZOŚĆ PROBLEMÓW SKÓRNYCH jest związana z niedoborem witamin i minerałów, nadmiarem słodczy, środków konserwujących w żywności, przepracowaniem i stresem, czyli ogólnie mówiąc – kiepskim stylem życia. Do tego często dochodzi nieprawidłowa pielęgnacja skóry na co dzień lub zbyt intensywne korzystanie z inwazyjnych zabiegów estetycznych, które powodują, że skóra „buntuje się”, reagując powstawaniem stanów zapalnych, z którymi organizm nie potrafi walczyć. Tak więc za dużo – to niedobrze, zalecam umiar i równowagę.

Wiele witamin wpływa na kondycję skóry. Te najpopularniejsze – z punktu widzenia kosmetologii i pielęgnacji – to witaminy C, A, E, czyli antyoksydanty walczące z wolnymi rodnikami, działające przeciwstarzeniowo i przeciwzapalnie. Są one składnikami kremów i mogą być stosowane jako suplementy diety. Jedną z najbardziej istotnych witamin, regulujących proces regeneracji skóry, jest witamina D. Nie zdajemy sobie sprawy, jak niebezpieczny w skutkach może



FOT. ROMAN ANUSIEWICZ

JOANNA SKOREK-KOPCIK

być jej długotrwały niedobór. Niekiedy bagatelizujemy pierwsze objawy nadmiernej suchości, pieczenia czy wrażliwości skóry, a mogą to być sygnały niedoboru witaminy D. Jej niedobór wpływa też na układ immunologiczny i nerwowy (zaburzenia snu, bóle głowy, stany nerwowe, brak koncentracji), powodując często stany zapalne, bolesność skóry, brak energii i osłabienie mięśni.

WITAMINA D POWSTAJE W SKÓRZE w 80% pod wpływem słońca, a niewielka jej ilość jest dostarczana w pożywieniu. Szacuje się, że w Polsce ok. 90% ludzi odczuwa niedobór tej witaminy. Jest to związane z klimatem, bo tylko przez pół roku organizm może czerpać witaminę D ze słońca. Taka ilość nie wystarcza na pokrycie całko-

witego zapotrzebowania organizmu na tę witaminę, dlatego warto badać jej poziom i stosować właściwą suplementację pod kontrolą lekarza.

Cieszy mnie coraz większa dbałość o zdrowie i urodę, przejawiająca się w zmianie mentalności. Więcej uwagi poświęcamy temu, co jemy, czytamy etykiety na produktach, ostrożnie korzystamy ze słońca, staramy się, żeby w naszym życiu obecna była aktywność fizyczna. Przychodzą do mnie panie, które widzą na skórze upływ czasu i szukają recepty na piękny wygląd. Każda z nas, bez względu na wiek, chce wyglądać i czuć się młodo. Nie da się tego osiągnąć w czasie jednej wizyty u kosmetologa.

PIELĘGNACJA TWARZY TO PROCES. Ważna jest profilaktyka anti-aging, odnosząca się nie tylko do zabiegów estetycznych, ale też do dbałości o ogólny stan zdrowia. Zabiegi medycyny estetycznej to często droga na skróty, która na dłuższą metę nie jest dobra dla skóry. Na problem starzenia się organizmu trzeba patrzeć w szerszym zakresie, badając układ odpornościowy, hormonalny i nerwowy. Czasem trudno nam myśleć w ten sposób, jednak



badania naukowe są nieubłagane i prędzej czy później zaczniemy odczuwać skutki złych nawyków w stylu życia. Im wcześniej to zrozumiemy, tym lepiej dla nas, ponieważ dłużej będziemy mogli cieszyć się zdrowiem i wyglądać młodziej. Dostęp do wiedzy z zakresu zdrowia i urody sprawia, że mamy wybór. To od nas zależy, w jakiej formie chcemy być za kilka czy kilkanaście lat. Życzę więc wszystkim Czytelniczkom *Lady's Club*, by decydowały o sobie mądrze.

*Autorka jest kosmologiem,
ekspertem ds. pielęgnacji i urody, współwłaścicielką salonu
City Spa & Wellness
w Katowicach*

REKLAMA

Kompleksowe usługi dla Twojej strony www

stronyfirmowe.eu

- ☑ budowa stron www
- ☑ rejestracja domen
- ☑ serwery www oraz email

- ☑ aktualizacje treści
- ☑ modernizacje i rozbudowy
- ☑ szkolenia dla redaktorów

- ☑ pozycjonowanie
- ☑ sklepy internetowe
- ☑ serwisy społecznościowe

ZADZWOŃ

WYPRÓBUJ NAS!

LUB NAPISZ

787 842 788
kontakt@stronyfirmowe.eu



TO JUŻ NIE JEST ZWYKŁA BIŻUTERIA, CHOĆBY NAJDROŻSZA. TO RINGLY!

BIŻUTERIA PRZYSZŁOŚCI

KĄDZY DZIEŃ PĘDZI Z PRĘDKOŚCIĄ ŚWIATŁA, A PODOBNO TYM SZYBCIEJ PĘDZI, IM JESTEŚMY STARSI, NIESTETY... LEDWO POZNAMY NOWE FUNKCJE W TELEFONIE KOMÓRKOWYM, A JUŻ POJAWIAJĄ SIĘ AKTUALIZACJE, NOWE APLIKACJE I GADŻETY. CZY SĄ JAKIEŚ DZIEDZINY ŻYCIA LUB BRANŻE NIETKNIĘTE PRZEZ NOWE TECHNOLOGIE?

Kosmetyki, dermotekstyli, iRoboty (automatyczne odkurzacze), komputery, które podpowiadają co ugotować, trackery monitorujące naszą aktywność fizyczną... Niezliczona ilość aplikacji w smartfonach podpowiada, jaka jest zawartość cukru w produktach, urządza cyfrowe swaty, pomaga odchudzać się, a nawet medytować. Świat mody też nie stroni od nowych technologii. Możemy np. podziwiać piękne, fantazyjne projekty z drukarek 3D. Chcesz mieć indywidualny design? Wymyśl sobie i wydrukuj! Przemysł obuwniczy zaczął wykorzystywać skanowanie stóp do produkcji wyprofilowanego obuwia. Pięknie zaprojektowane i świetnie dopasowane (spersonalizowane) szpilki



DOROTA BOCIAN

są już w zasięgu twoich nóg! Przewiduje się, że drukarki 3D zrewolucjonizują wiele dziedzin. Można już samemu drukować książki i biżuterię. Jeśli nie wystarczy ci SmartWatch, żeby sprawdzić SMS-y i e-maile, Facebooka, Twittera, WhatsApp, Vibera czy inne aplikacje, kup sobie SmartRing – wibrujący pierścień. Nie będziesz mu-

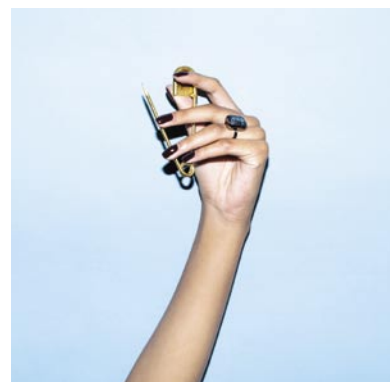
siała szukać telefonu w torebce, żeby dowiedzieć się, kto do ciebie napisał lub co się wydarzyło w mediach społecznościowych. Możesz dzięki takim pierścieniom sterować muzyką, włączać i wyłączać aparat, odrzucić lub przyjąć połączenia telefoniczne. Firma MOTA promuje dotykowe wyświetlacze zakładane na palce hasłem *Connectivity at your fingertips* (Łączność na wyciągnięcie ręki). Wibrujący pierścionek **MOTA DOI SmartRing** powiadomi cię o wszystkich newsach. Możesz scrollować i dzięki temu wygodnie czytać maile, SMS-y lub zawiadomienia z ważnych dla ciebie źródeł. A co może inteligentny pierścionek **NFC Ring**? Na przykład odblokować telefon lub tablet. Masz inteligentny zamek przy wejściu do domu? NFC Ring otworzy ci drzwi. Można umieścić w nim dane publiczne, którymi chcesz się dzielić z przyjaciółmi, i dane wrażliwe, jak właśnie kody otwarcia drzwi lub dotyczące twoich płatności. I nigdy nie trzeba go ładować!



MOODMETRIC POZWALA NA MIERZENIE EMOCJI



SMARTRING (PO LEWEJ) POWIADAMIA O WSZYSTKIM, A W DODATKU JEST ESTETYCZNY I ŁAGODNIE WIBRUJE. PO PRAWEJ - JESZCZE JEDEN PIERŚCIONEK? NIE, TO GADŻET RÓWNIE INTELIGENTNY, JAK SMARTFON



Miałam kiedyś zawieszkę do torebki, która pulsującym światłem powiadamiała mnie, że na dnie torebki dzwoni telefon. Teraz znalazłam nowocześniejszy odpowiednik – **Ringly!** To mój faworyt, bo przypomina bardziej tradycyjną biżuterię niż gadżet. Tylko przez subtelne podświetlenie kamienia w pierścionku, a nie wyświetlacz, moż-



SYGNET, KÓTRY MOŻE URATOWAĆ ŻYCIE, BO WŁĄCZY ALARM I SPŁOSZY BANDYTÓW

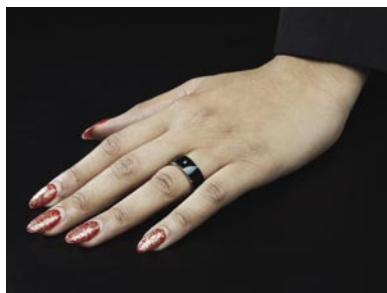
na uzyskać informacje, na których nam najbardziej zależy: SMS-y, maile, przypomnienia dotyczące urodzin, terminów badań itp. Można ustawić newsy tylko dla określonej grupy osób. A do tego producent wypuszcza inteligentne bransoletki, pasujące do różnych pór dnia i okoliczności: inne nosimy w domu, inne w pracy, a bardziej stylowe, w wersji wieczorowej, liczą nawet kroki w wysokich obcasach. Mało? To może **Moodmetric?** To najmniejsza technologia do noszenia, pozwalająca na... mierzenie emocji. Skonfigurowana z aplikacją na smartfona daje ci natychmiastowy feedback.

W serwisie **quantifiedself.com** opublikowano wyniki ankiety, z której wynika, że główną przyczyną korzystania z *wearable technology* (poręcznej technologii) jest chęć lepszego zrozumienia samego siebie. A Moodmetric, mierząc poszczególne reakcje emocjonalne, po-

zwiała poprawić jakość życia. Biżuteria zawsze spełniała ważną rolę w życiu człowieka. Wisiorki, kolczyki, bransoletki, ozdoby na głowę miały magiczny wpływ na naszą egzystencję. Połączenie biżuterii i technologii daje coś więcej. Nie chodzi o nadnaturalne metody lecznicze, lecz o naukowe informacje na nasz temat: jak zoptymalizować emocjonalne zdolności, aby lepiej osiągać wyznaczone cele i, co ważniejsze, tak znosić stres, by nie obrócił się przeciwko nam.

Kolejny praktyczny pierścionek (czy raczej pierścień – duża biżuteria jest modna) nazywa się **Siren** i został stworzony przez młodą kobietę, która została napadnięta podczas późnego powrotu do domu. Tak! Dobrze myślicie – po przekręceniu oczka uruchamia alarm płoszący napastników. Reklamuje się ten pierścień sloganem, że to więcej niż biżuteria – to spokój ducha.

Nikogo już nie dziwi możliwość, jakie daje współczesna technologia ani jej przenikanie do wszystkich dziedzin życia. *Wearable technology* znacząco zmieniła i rozszerzyła pojęcie mody. Mamy do dyspozycji inteligentne buty, koszulki, legginsy, okulary, broszki, zegarki, bransoletki, pierścionki, naszyjniki, opaski, ba – nawet biustonosze, które wymyślił Microsoft, żeby



NFC RING OTWORZY NA PRZYKŁAD MIESZKANIE LUB DRZWI DO GARAŻU

monitorować stan emocjonalny właścicieli i pomagać im w zrozumieniu siebie, kiedy się... nadmiernie objędy. Były też plany opracowania inteligentnej męskiej bielizny, ale problemem



TAKI PIERŚCIEŃ NIE WYPYCHA KIESZENI I NIE GUBI SIĘ NA DNIE TOREBKI

podobno była zbyt duża odległość od serca, co utrudniało pomiary. Ubrania stają się powoli urządzeniami z dostępem do sieci, dokonującymi różnych pomiarów i analizującymi dane w czasie rzeczywistym, komunikującymi się z człowiekiem, który je w danej chwili nosi. Do tego należy wspomnieć o cybermakijażu i sztucznych paznokciach otwierających magnetyczne drzwi. Nokia opatentowała wibrujący tatuaż, który informują o SMS-ach i połączeniach telefonicznych... Chyba muszę obejrzeć film „Powrót do przyszłości”, żeby uwierzyć, że to wszystko nie mogło się wydarzyć w ciągu ostatnich dwudziestu kilku lat. Mam wrażenie, że jesteśmy już trochę zagubieni w tym chaosie. I tylko jedno jest niezmiennie: w dalszym ciągu szukamy odpowiedzi na trudne pytania na temat własnej egzystencji i sensu życia.

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.



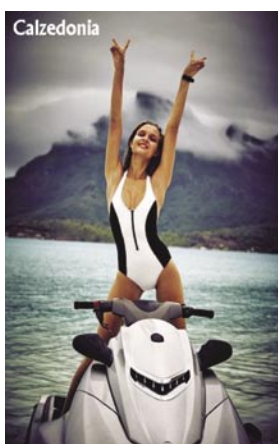
KOBIECOŚĆ, EGZOTYKA I SPORT

KOSTIUMY KĄPIELOWE – TRENDY 2016

TEGOROCZNA MODA PLAŻOWA OBRAŁA KURS NA KOBIECOŚĆ, EGZOTYKĘ I SPORT. PROJEKTANCI ZROBILI WSZYSTKO, BY KAŻDA KOBIETA MOGŁA POCZUĆ SIĘ WYJĄTKOWO W IDEALNIE DOPASOWANYM DO JEJ FIGURY KOSTIUMIE KĄPIELOWYM. WŚRÓD PROPOZYCJI AŻ ROI SIĘ OD MOTYWÓW, KOLORÓW I FASONÓW, KTÓRE POMOGĄ OPTYCZNIE KSZTAŁTOWAĆ SYLWETKĘ.

Jeśli bikini nie jest tym, w czym czujesz się dobrze, spróbuj sięgnąć po bardziej zabudowany dół lub inaczej skonstruowaną górę. Możesz też postawić na strój jednoczęściowy, niezwykle trendy w tym sezonie. Wśród nich prym wiodą monokini, charakteryzujące się mocnymi

wycięciami. Na plaży królować będą barwy neonowe, eksponujące opaleniznę, oraz czern, biel, czerwień i błękit nieba. Wzory egzotyczne i etniczne to hit tego lata, choć marynistyczne paski i kobiece groszki też nie dadzą za wygraną.



SŁONECZNY PATROL

Stroje kąpielowe jednoczęściowe wróciły do łask! Długo służyły tylko paniom pragnącym ukryć niedoskonałości figury i już wydawać się mogło, że odeszły w zapomnienie. Aktualnie na topie są kostiumy kąpielowe przypominające stój pływaków czy surferek z serialu „Słoneczny patrol”. Zmysłowe kostiumy w tym stylu promuje Calzedonia w najnowszej kolekcji. Z kolei Miraclesuit przoduje w modelujących ciało jednoczęściówkach.

MONOKINI

To kostium jednoczęściowy z mocnymi wycięciami w formie „okienek”. W egzotycznym wydaniu lansują go marki Mara Hoffman i Oysho. Propozycja dla odważnych kobiet, które są dumne ze swojej sylwetki i lubią pokazać to i owo. To także świetne rozwiązanie do optycznego wymodelowania takim strojem talii osy.



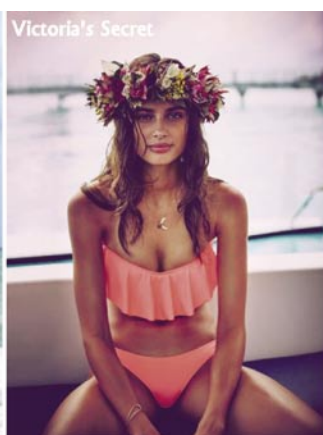
Mara Hoffman



Oysho



Victoria's Secret



Victoria's Secret



Victoria's Secret

NEONOWE KOLORY

Ładnie podkreślą opaleniznę i nie pozwolą, abyś pozostała niezauważona, spacerując brzegiem morza. Jeśli opalasz się z łatwością na brąz, to propozycja Victoria's Secret w sam raz dla Ciebie!

BIEL I CZERŃ

Ten duet wciąż na topie – zarówno razem, jak i osobno. Klasyka w modzie plażowej, szczególnie w wydaniu zmysłowych kostiumów Calvin Kleina oraz takich marek, jak She czy Calzedonia.



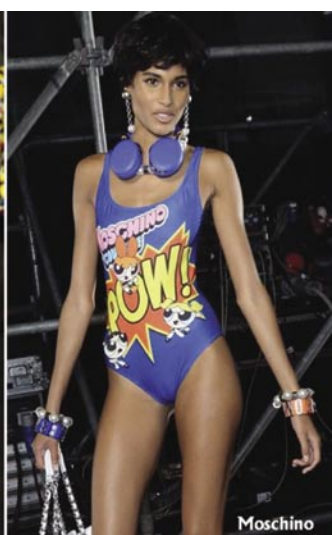
Calvin Klein



SHE



Moschino



Moschino



Moschino

ZABAWNE NADRUKI

Szczególnie w wydaniu Moschino bawią i zaskakują. To coś dla młodych plażowiczek i tych, które potrafią patrzeć na siebie i modę z przymrużeniem oka.



Mara Hoffman



Etam

MOTYWY EGZOTYCZNE I ETNICZNE

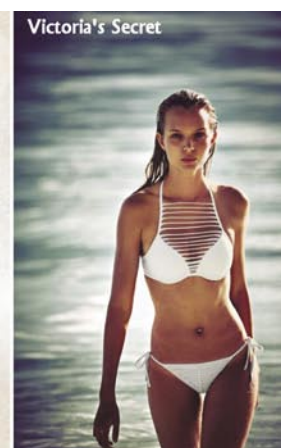
W 2016 na topie są wzory azteckie i geometryczne oraz motywy z egzotycznych roślin i kwiatów, niczym wycięte z pejzażu wysp Bora Bora czy Jamajki. Nastroją nas wakacyjnie propozycje Etam i Mara Hoffman. Umiejętnie dobrane, wymodelują w sylwetce małe co nieco. Można nimi optycznie wysmuklić pewne partie ciała bądź przeciwnie – nieco zaokrąglić.



Miraclesuit



Calzedonia



Victoria's Secret

PASKI, SZNURKI, LAMÓWKI

Gorącym trendem lata będą wzory w paski, zwłaszcza w marynistycznym stylu. Do tego sznurki w wielu wersjach, których kombinacje przeradzają się w swoiste monikini. A także lamówki kontrastujące z bazowym kolorem kostiumu kąpielowego.



SHE



Mara Hoffman



Victoria's Secret

LATYNOSKIE FALBANKI

W modzie damskiej falbanka aktualnie zajmuje kluczowe miejsce. Pojawiła się też w kostiumie kąpielowym jako element wykończeniowy, zwłaszcza góry stroju, zwiększając optycznie pojemność biustu. Lansuje się ją w zestawie z dekoltem typu carmen. Panie o płaskich pośladkach mogą sobie pozwolić na falbankowe wykończenie również dołu stroju.

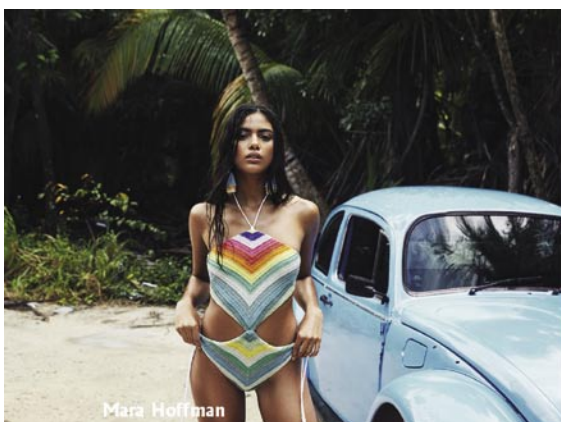
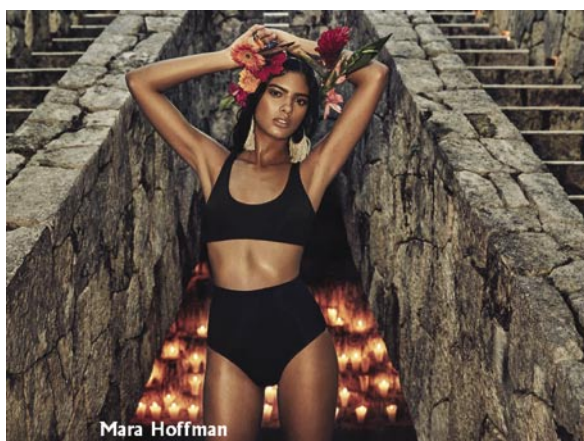


WYSOKIE DEKOLTY

Modne będą również góry zakończone blisko szyi – zarówno w bikini, jak i strojach jednoczęściowych. Stylistyczne rzecz ujmując, to propozycja dla pań o niedużym biuście i długiej szyi.

RETRO

Bardzo modny stał się trend retro, zwłaszcza powrót do lat 60. Na topie są wysoko zabudowane doły kostiumów kąpielowych modelujące sylwetkę. Można w ten sposób zatuszować wystający brzuszek. Dobrze wygląda taki kostium w zestawieniu z kapeluszem plażowym o dużym rondzie, co jest charakterystyczne dla wakacyjnej kolekcji Miraclesuit.



STROJE À LA SZYDEŁKO

Znane marki promują ponadto w strojach kąpielowych linie inspirowane latami 70. i sezonem festiwalowym. Stroje wyglądają jak zrobione ręcznie na szydełku i pojawiają się w wielu modnych fasonach – od bikini ze skąpymi trójkątami na biuście, po stroje jednoczęściowe.

Na koniec pozwolę sobie zacytować Jolantę Kwaśniewską, autorkę „Lekcji stylu”: *Kostium wybrany? To znak, że akcję „urlop” można uznać za rozpoczętą!*

Autorka jest projektantem ubioru i wykładowcą w Bielskiej Wyższej Szkole im. J. Tyszkiewicza, w której od 2013 kieruje Pracownią Wizażu i Kreowania Wizerunku. Właścicielka salonu Atelier Wizerunku w Bielsku-Białej, który oferuje usługi z zakresu fryzjerstwa, wizażu, stylizacji i kreowania wizerunku

Źródła zdjęć: victoriasecret.com, marahoffman.com, eu.tommy.com, moschino.com, calvinklein.com, etam.com, corin.eu, miraclesuit.com, she.pl



BOŻENA KOWALSKA

LOCAL CELEBRITY



Koncepcja edytorialu i zdjęcia **MAGDALENA OSTROWICKA** / www.CobraOstra.pl

Modele **EMILIA WISŁA** / Grabowska Models, **MATEUSZ KOS**

 Fryzury **MATEUSZ KOS** Szalone Nożyczki Rynek 4/8 Bielsko-Biała

 Stylizacja **PAULINA OŹDZIŃSKA** Butik by Polka Gemini Park Bielsko-Biała

Makijaż **EWA ZALOT**

CobraOstra.pl
FOTOGRAFIA



Grabowska
MODELS











LEK. MED. STOM. **TOMASZ SYPIEŃ** ORAZ LEK. STOM. **MICHAŁ SYPIEŃ** – WSPÓŁWŁAŚCICIELE CENTRUM IMPLANTOLOGII I STOMATOLOGII ESTETYCZNEJ – **STOMATOLOGIA SYPIEŃ**

JAK GRYŻĆ, CZY NIE GRYŻĆ? OTO JEST PYTANIE

DLACZEGO STAROMODNE PROTEZY ZĘBOWE NIE SĄ ODPOWIEDZIĄ? BIOMIMETYCZNE* ODTWORZENIE FUNKCJI NARZĄDU ŻUCIA PACJENTÓW Z BRAKAMI ZĘBOWYMI PRZY ZASTOSOWANIU PROTEZ MOCOWANYCH NA IMPLANTACH – WSZCZEPACH ZĘBOWYCH

Braki zębów były zawsze. Są tak stare, jak ludzkość. Pojawiają się od niepamiętnych czasów, często niezależnie od tego, jak pacjent traktuje swoje zęby, czy chodzi do dentysty, czy w jego diecie dużo jest cukru, czy wprost przeciwnie. Jednym słowem – nie wybierają! Już wtedy postrzegane były jako rodzaj kalektwa, niepożądanego zarówno ze względu funkcjonalnego, jak i estetycznego. W czasach historycznych, w celu uzupełnienia zębów, aby poprawić estetykę twarzy i przywrócić funkcję gryzienia, stosowano między innymi wykonywane z ludzkich i zwierzęcych zębów ruchome protezy zębów. Mocowane były one dzięki systemom drutów, klamer i sprężyn. W jakimś stopniu poprawiały używającym je osobom zdolność gryzienia i w znacznym stopniu oczywiście też wygląd. Ludzie krępowali się, jeśli ich twarz wyglądała staro bez zębów. Dzieje się tak dzięki temu, że poprawnie dobrane uzupełnienie, podpierając tkanki miękkie twarzy, czyli policzki i wargi, w zastępstwie własnych zębów, poprawia proporcje twarzy i „likwiduje” zmarszczki.

Dzięki kilkusetletniej ewolucji współcześnie zamieniliśmy materiały „naturalne”, stosowane w produkcji protez, na powszechnie używane w medycynie tworzywa sztuczne. Każdy przyzna, że zęby

pacjenta. Często ze względu na dodatkowe obciążenie, do którego nie są one przystosowane, ich stan drastycznie się pogarsza, a w konsekwencji nawet grozi ich utrata.

W takich sytuacjach implanty stanowią alternatywne rozwiązanie, pozwalające na mocowanie protez różnego typu bez potrzeby wykorzystywania zdrowych zębów jako podparcia. W ten sposób unika się ich niszczenia, a w konsekwencji utraty kolejnych, tak ważnych zębów własnych. Należy podkreślić, że o ile zdrowe zęby, niepreparowane pod uzupełnienia protetyczne, powinny wytrzymać całe życie pacjenta, czyli nawet i ponad sto lat, o tyle zęby z koronami nie mają szans na tak długie przeżycie.

Kolejnym sposobem poprawy stabilności protez może być stosowanie klejów do protez. Problem z nimi polega na tym, że nawet wiodący producenci stosują albo stosowali w swoich produktach szkodliwe substancje, które przy długotrwałym używaniu w jamie ustnej, polykane stałe przez pacjentów, mogą wywołać negatywne skutki zdrowotne. Istotne są też koszty tych produktów.

Analizując tę kwestię, implanty stomatologiczne w perspektywie długoterminowej mogą przyczynić się do oszczędności finansowej, gwarantując długi



MICHAŁ I TOMASZ SYPIEŃ

towanych szablonów chirurgiczno-protetycznych, pozwalających precyzyjnie umieścić implant bez obawy o naruszenie delikatnych struktur anatomicznych, takich jak nerwy, czy zatoka szczękowa.

Sam zabieg implantologiczny wykonywany jest w znieczuleniu miejscowym, podobnym jak przy zachowawczym leczeniu zębów, czyli zwykłej

Po okresie gojenia, czyli przejściowym, który najczęściej trwa między 3 a 9 miesięcy, przystępujemy do etapu protetycznego. Pierwszym jego elementem jest odsłonięcie implantów, które do tej pory były pod dziąsłem. Możliwe jest też uniknięcie tej konieczności, jeśli w sprzyjających warunkach implanty pierwotnie, zaraz po wszczepieniu, były



w ruchomych protezach wyglądają jak naturalne. Natomiast ze względu na ich mobilność, nie jest to naprawdę odtworzenie naturalnego narządu żucia, a tylko proteza niewiele różniąca się od tego, co możliwe było do zaferowania w czasach prezydenta Lincolna.

Należy pamiętać, że protezy zębów, nawet te najbardziej zaawansowane technicznie, nie są najlepszym rozwiązaniem dla pacjentów, którzy mają własne zęby. Uzupełnienia te są zamiennikami dla braku zębów, ale nie dla zębów! Zdarzają się jednak częściowe odstępstwa od tej reguły. Osoby, które z różnych przyczyn cierpią na problemy z zębami, mające dużo braków, w konsekwencji mogą nawet same zdecydować się na wymianę resztek zębów na takie właśnie protezy. Są one ostatecznym rozwiązaniem dla ogromnej liczby osób. Czy w wersji jako protezy częściowe, czy całkowite. Jest to problemem nie tylko estetycznym. Braki zębów potrafią wpływać na zdolność wymawiania poszczególnych głosek, co wpływa na możliwość wyraźnego mówienia i oczywiście zdolność prawidłowego gryzienia sporej ilości różnorakiego pożywienia. Powodując unikanie przez osobę pewnych pokarmów, które od momentu używania protezy leżą poza jej zasięgiem, choć należały wcześniej do ulubionych, finalnie powodując negatywne skutki zdrowotne. Protezy eliminują te problemy. Jednak niestabilizowane protezy zębów są rozwiązaniem staromodnym, które samo w sobie naraża masę problemów dla użytkowników je ludzi.

Kiedyś jedynym sposobem umocowania protez zębów, które najczęściej miały uzupełniać braki tylnych zębów, traconych zazwyczaj przez pacjentów w pierwszej kolejności, było stosowanie haczyków opartych na pozostałych u pacjenta zębach lub wykonywanie tak zwanych precyzyjnych elementów retencyjnych. Ich mocowanie do zębów wymaga oszlifowanie ich i założenie koron protetycznych, do których takie elementy są przytwierdzone. Przenoszą one w ten sposób część sił podczas żucia na tylne zęby w protezie na zęby

okres funkcjonowania i zachowanie własnego uzupełnienia pacjenta oraz brak częstej wymiany robudowywanych uzupełnień.

Jesteśmy w stanie zaoferować duże spektrum rozwiązań protetycznych właśnie w takich przypadkach. Najlepszym sposobem na uniknięcie typowych kłopotów związanych z koniecznością stosowania protez zębów jest używanie uzupełnień, które są wsparte częściowo bądź opierają się całkowicie na implantach zębów. Te protezy oferują wiele korzyści, co czyni z nich dużo lepszy wybór od tradycyjnych.

Protezy takie, dzięki stabilizacji na implantach w jamie ustnej, podczas gryzienia, mówienia, śmiechu pozostają nieruchome. Dzięki elementom retencyjnym, które utrzymują je na miejscu, nie ma możliwości, że wypadną podczas mówienia, śmiechu czy jedzenia klejących potraw. Jeśli lubimy kleiste cukierki, nie będzie trzeba ich unikać! Również orzechy nie będą problemem. Implanty, odnawiając również uśmiech, poprawiają komfort i pewność siebie w sytuacjach dnia codziennego, takich jak jedzenie czy kontakty towarzyskie.

Bezpieczeństwo użytkowania jest na najwyższym poziomie. Należy też pamiętać o tym, że dzięki przeniesieniu sił żucia poprzez implanty bezpośrednio na kość, hamowany jest jej zanik, pojawiający się zaraz po usunięciu zębów.

Procedura protezowania opartego na implantach obejmuje kilka etapów. Pierwszym jest wstępna konsultacja z lekarzem. Podczas rozmowy i badania dobieramy odpowiednie rozwiązanie, najlepiej pasujące do wyobrażeń i warunków zdrowotnych pacjenta. Nie bez znaczenia są oczekiwania pacjenta w kwestii finansowej. Dzięki pełnemu spektrum wyboru dostępnych u nas rozwiązań, możemy dobrać odpowiednio. Standardowym badaniem, poszerzającym diagnostykę i poprawiającym bezpieczeństwo samego zabiegu, jest wykonywana u nas w Centrum tomografia komputerowa. Z dużą dokładnością planujemy na jej podstawie drobiazgowy przebieg zabiegu. Korzystamy często z komputerowo projek-

plombie. Dzięki skutecznym środkom i technikom znieczulającym nie są odczuwane żadne dolegliwości bólowe. Zabieg trwa od 30 minut przy pojedynczym implantie – do 90 minut przy większej ilości wszczepów. Przy bardziej rozległych procedurach regeneracyjnych czas ten może ulec wydłużeniu. Implanty integruje się w kości po wcześniejszym przygotowaniu w niej miejsca pod wszczep za pomocą wiercenia. W większości wypadków staramy się umieścić implanty w miejscach, gdzie jest największa masa kostna. Pozwala to zminimalizować ryzyko komplikacji po zabiegach.

Po wszczepieniu implantów pacjent może dalej w czasie etapu przejściowego stosować swoją obecną protezę lub może mieć wykonaną nową. Możliwe jest też, zależnie od przypadku, natychmiastowe obciążenie implantów, aby uzyskać tak zwane „zęby w jeden dzień”. Wtedy osoba bezzębna wychodzi z gabinetu z kompletem zamocowanych na implantach nieruchomych zębów!

Istnieje bardzo dużo możliwości indywidualnego doboru procedur i rozwiązań protetycznych. Zawsze przed przystąpieniem do leczenia planujemy dokładnie cały przebieg poszczególnych etapów rehabilitacji. Mając na uwadze kwestie funkcjonalności odbudowy, przywrócenia prawidłowej funkcji narządu żucia pacjenta oraz kładąc duży nacisk na jej estetykę.

gojone na otwarty. Kolejnym etapem jest wykonywanie wysiłków pod pracę protetyczną. Następnie następuje seria przymiarek i prób, kończąca się oddaniem gotowej pracy, która zostaje już z pacjentem, aby mu służyć w życiu codziennym w komfortowym funkcjonowaniu.

Ważne jest, aby po oddaniu pacjentowi ostatecznej pracy protetycznej, pamiętać o konieczności odpowiedniego utrzymywania higieny w jamie ustnej i sprawdzaniu na bieżąco stanu protezy i samych implantów. W tym celu wykonujemy zawsze drobiazgowo instruktaże oraz wpisujemy pacjenta w schemat wizyt kontrolnych i higienizacyjnych.

Na koniec chciałbym jeszcze raz podkreślić generalną zasadę, którą sprawdzamy na bieżąco status protezy i samych implantów. W tym celu wykonujemy zawsze drobiazgowo instruktaże oraz wpisujemy pacjenta w schemat wizyt kontrolnych i higienizacyjnych. Na koniec chciałbym jeszcze raz podkreślić generalną zasadę, którą sprawdzamy na bieżąco status protezy i samych implantów. W tym celu wykonujemy zawsze drobiazgowo instruktaże oraz wpisujemy pacjenta w schemat wizyt kontrolnych i higienizacyjnych.

* Biomimetyczne – naśladujące naturę w funkcji i formie



CENTRUM IMPLANTOLOGII I STOMATOLOGII ESTETYCZNEJ SYPIEŃ

BIELSKO-BIAŁA, UL. PIASTOWSKA 67A, TEL. +48 33 822 71 33

ZAPRASZAMY: PONIEDZIAŁEK – PIĄTEK: 8:00-20:00

WWW.BLOG.SYPIEN.PL, WWW.FACEBOOK.COM/SYPIENSTOMATOLOGIA



LAUREACI TO LUDZIE, DLA KTÓRYCH TROSKA O ŚRODOWISKO JEST NAJWAŻNIEJSZA – PODKREŚLAŁ ANDRZEJ PILOT, PREZES WOJEWÓDZKIEGO FUNDUSZU OCHRONY ŚRODOWISKA I GOSPODARKI WODNEJ W KATOWICACH



W KATEGORII „PROGRAMY I AKCJE PROEKOLOGICZNE DOTYCZĄCE OCHRONY PRZYRODY” ZIELONY CZEK OTRZYMAŁ PROF. UŚ TOMASZ PIETRZYKOWSKI ZA UNIKALNĄ DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNĄ W DZIEDZINIE POPRAWY STANDARDÓW PRAWNEJ OCHRONY ZWIERZĄT, POPARTĄ WIEDZĄ MERYTORYCZNĄ NA NAJWYŻSZYM POZIOMIE

GALA ZIELONYCH CZEKÓW



W Katowicach 22 kwietnia odbyła się uroczystość wręczenia (po raz 22.) Zielonych Czeków – nagród przyznawanych przez Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej z okazji Dnia Ziemi

osobom wyróżniającym się w działalności proekologicznej w woj. śląskim. W gronie laureatów znalazło się już ponad 200 osób. Do tegorocznych nagród finansowych i dyplomów zgłoszono 40 osób. Kapituła przyznała 14 Zielonych Czeków – 5 nagród zespołowych i 2 indywidualne. Przyznano także 1 dyplom honorowy i 10 dyplomów uznania. Pełną listę nagrodzonych można znaleźć na stronach www.wfosigw.katowice.pl i www.ladysclub-magazyn.pl.



ZESPÓŁ PIOTR KOHUT I JÓZEF MICHAŁEK OTRZYMAŁ ZIELONY CZEK ZA PROMOCJĘ I ROZPOWSZECZNIANIE IDEI REDYKU KARPACKIEGO W BESKIDACH ORAZ ZA ZAANGAŻOWANIE W PROGRAM OWCA PLUS

UMOWA KORZYSTNA DLA ŚLĄSKA

Pomiędzy Wojewódzkim Funduszem Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach a Głównym Instytutem Górnictwa podpisana została 9 maja umowa o współpracy. W uroczystości uczestniczyli Henryk Mercik – członek Zarządu Województwa Śląskiego, Andrzej Pilot – prezes Funduszu, Stanisław Prusek – naczelny dyrektor



ANDRZEJ PILOT I STANISŁAW PRUSEK WYMIENIAJĄ PODPISANĄ UMOWĘ O WSPÓŁPRACY NA RZECZ ŚRODOWISKA

GIG i Jan Bondaruk – zastępca naczelnego dyrektora GIG. Zdaniem Jana Bondaruka, ochrona środowiska nie powinna być automatycznie dopisywana na końcu do wszystkich projektów jako koszt, lecz powinna stać się aktywnym podmiotem, który będzie także generował przychód. Temu celowi służyć ma zawarte porozumienie.

WFOŚiGW w Katowicach od ponad 20 lat służy regionowi w przekształcaniu się z typowo przemysłowego charakteru w przyjazne miejsce do życia i pracy. – Wartość wsparcia udzielonego ze środków WFOŚiGW w województwie śląskim przekroczyła 6 mld zł. Jestem przekonany, że wspólne wykorzystanie możliwości i doświadczeń GIG-u i Funduszu pomoże w realizacji wielu działań, których celem będzie przeciwdziałanie niskiej emisji czy rewitalizacja terenów poprzemysłowych – powiedział Andrzej Pilot, prezes Funduszu. Strony zadeklarowały m.in. wspólne działania na rzecz intensyfikacji kompleksowych procesów rewitalizacji terenów poprzemysłowych oraz wypracowania efektywnych i nowo-



czesnych rozwiązań systemowych, ograniczających presję terenów zurbanizowanych na środowisko. – Nasza umowa wyznacza ramy wspólnych działań na rzecz ograniczania skutków działalności przemysłowej na środowisko – mówił Stanisław Prusek, naczelny dyrektor GIG. – Jesteśmy przekonani, że w oparciu o wieloletnie doświadczenie Funduszu oraz potencjał badawczy i kompetencje GIG wypracujemy modelowe rozwiązania w tym zakresie. Podpisanie umowy było częścią zorganizowanej w GIG konferencji „Identyfika-

cja i inwentaryzacja terenów przemysłowych i zdegradowanych a atrakcyjność inwestycyjna gmin”. Jej uczestnicy mieli okazję zapoznać się z projektem Ogólnodostępnej Platformy Informacji Tereny Poprzemysłowe i Zdegradowane (OPI-TPP), realizowanym od 2009 r. Liderem projektu jest GIG, a jego partnerem – samorząd śląski, operator systemu. Ta nowoczesna, regionalna baza danych zawiera kompleksowe informacje o terenach poprzemysłowych i prowadzonej na nich działalności.

ELEGANCKA ZBIÓRKA SUROWCÓW



W BIELSKU-BIAŁEJ DZIAŁAJĄ 2 PUNKTY SELEKTYWNEJ ZBIÓRKI ODPADÓW, PRZY UL. KRAKOWSKIEJ I STRACONKI



POMYSŁ Z TORBAMI EKOLOGICZNYMI SPODOBAŁ SIĘ BIELSZANOM, ZWŁASZCZA ŻE SKORZYSTAJĄ BIEDNE DZIECI

W połowie kwietnia prezydent Bielska-Białej, Jacek Krywult, oficjalnie otworzył elegancki, ogrodzony i otoczony zielenią Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych przy ul. Straconki 1, obok komendy Straży Pożarnej i Gemini Parku. W centrum miasta Zakład Gospodarki Odpadami zorganizował miejsce, w którym mieszkańcy Bielska-Białej mogą bezpłatnie przywozić samochodami odpady problemowe: połamane meble, zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny, stare lekarstwa, przedmioty z tworzyw sztucznych, metalu, drewna i szkła, łysy opony, gruz i odpady budowlane, farby, lakiery, kleje, detergenty i inne chemikalia, świetlówki i baterie, skoszoną trawę i ścięte gałęzie. Odpady trafiają do 18 kontenerów o pojemności od 4 do 36 m³. Inwestycja kosztowała 1,2 mln zł. Punkt czynny

jest od poniedziałku do piątku w godz. 11-18, w soboty od 10-19. Więcej na ten temat na stronie www.czystemiasto.bielsko-biala.pl. Każdy, kto teraz przyniesie do punktu surowce wtórne, dostanie przy okazji oryginalną, ekologiczną torbę. Zaprojektowali je artyści, m.in. Krzysztof Kokoryn, Małgorzata Rozenau, Dariusz Paczkowski, Wiesław Łysakowski, Alicja Jakimow, Maciej Szymonowicz i Andrzej Mleczo. Torby przygotowała Fundacja Ekologiczna Arka. Można je wymieniać za 30 kg makulatury lub szkła. Na chętnych czeka ponad 2000 toreb. Za sprzedane surowce Arka kupi rowery dla dzieci z domów dziecka i świetlic środowiskowych (w ramach projektu www.rowerpomaga.pl). Akcję dofinansował Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach.

PONAD MILION „LISTÓW DLA ZIEMI”

Bielska Fundacja Ekologiczna Arka zainaugurowała pod koniec kwietnia na Rynku w Katowicach czwartą edycję ogólnopolskiej akcji edukacyjnej „Listy dla Ziemi”. Projekt wspierany jest przez Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach. W tym roku w akcji wzięło udział około 200 tys. dzieci i młodzieży. Atrakcjami ekologicznych spotkań były widowiskowe happeningi „Transmisja – Czysta Emisja!”, gry przestrzenne z wielką dmuchaną kulą ziemską o średnicy 2 m, aktorzy na szczudłach, instalacje i warsztaty zachęcające widzów do troski o czyste powietrze. Głównym elementem było jednak pisanie „Listów dla Ziemi”, także w formie e-listów w specjalnej aplikacji. W ciągu 4 lat

w działaniach Arki uczestniczyło już ponad milion dzieci i młodzieży z 9.360 przedszkoli i szkół w 970 gminach. – To niezwykle, że niewielkiej organizacji z Bielska-Białej udało się przygotować tak wielką akcję – stwierdził Wojciech Owczarz, pomysłodawca listów i prezes fundacji. Listy pisane są na papierze wydrukowanym z makulatury. Młodzi ludzie kierują je do dorosłych, a tematyka dotyczy prawidłowego gospodarowania odpadami i niskiej emisji. W ten sposób dzieci uczą dorosłych, a przesłanie akcji dociera do kolejnych uczestników. W 2016 r. w listach była też mowa, że zmiany klimatyczne są największym zagrożeniem i wyzwaniem, przed jakim obecnie stoi ludzkość.

MIŁOŚĆ NOWYCH DOROSŁYCH



JESSICA SORENSEN, 33-LETNIA AMERYKAŃSKA POWIEŚCIPISARKA gdzieś ze śnieżnych gór Wyoming, nie jest całkiem nieznana polskim czytelnikom. W ub. roku jej *Przypadki Callie i Kaydena*, opublikowane przez Wydawnictwo Zysk i S-ka, zdobyły nominację do tytułu Książka Roku 2015 w kategorii *Literatura obyczajowa i romans*. Teraz poznański wydawca dostarczył miłośnikom tego rodzaju prozy kolejną bestsellerową powieść Sorensen *Nie pozwól mi odejść. Ella i Micha* (*The Secret of Ella and Micha*) w tłumaczeniu Ewy Hełińskiej. Ponieważ w Ameryce od kilku lat kolejne tytuły tej autorki lokują się na czołowych miejscach list magazynów *New York Times* i *USA Today*, jestem pewien, że także u nas historia Elli i Michy znajdzie wielu odbiorców. A warto dodać, że po sukcesie *Nie pozwól mi odejść* Sorensen kontynuowała opowieść o losach tych dwojga w następnych czterech powieściach.

SKĄD TAKIE POWODZENIE ROMANSÓW Jessiki Sorensen? Odpowiedź jest prosta: reprezentują one we współczesnej beletrystyce nurt *New Adult* – literatury dla nowych dorosłych w wieku 18-25 lat. To nurt, który

otwarcie opisuje erotyczne doświadczenia młodych, jest naszpikowany emocjami i dotyka trudnych tematów, na przykład alkoholizmu, narkomanii, przemocy w rodzinie, gwałtu. Książki *New Adult* dalekie są od literatury młodzieżowej i trafiają przede wszystkim do odbiorców, którzy nie są już dziećmi i nastolatkami, lecz nie weszli jeszcze w całkiem dorosłe życie. Idealnie zaspokajają więc gusty starszych nastolatków i młodych kobiet, które lubią momenty, stopniowanie napięcia, wzruszenia i życiowe refleksje.

PERYPETIE ELLI DANIELS, STUDENTKI Z COLLEGE’U W LAS VEGAS, i Michy Scotta, jej szkolnego kolegi z zapadłej miejsciny gdzieś w Ohio, doskonale spełniają te kryteria. Oboje mają po dwadzieścia parę lat, szukają swojej drogi życiowej, podświadomie czując, że coś ich ku sobie ciągnie. Któregoś dnia Micha ratuje Ellę przed skokiem z mostu. Dziewczyna nałykała się tabletek, które brała jej matka, i chciała sprawdzić, czy potrafi latać jak ptaki. Matka cierpiała na chorobę dwubiegunową. Ginie śmiercią samobójczą, bo córka jej nie upilnowała, choć prosił o to ojciec-alkoholik. Po dramatycznym incydencie Ella znika z miasteczka, a Micha szaleje. Szuka dziewczyny we wszystkich kampusach. I nagle po ośmiu miesiącach Ella wraca z przyjaciółką Lilą z Kalifornii na wakacje do domu. Wspomnienia odżywają, w tle narasta miłość. Powieść Sorensen pulsuje rytmem muzyki upbeatowej, punkowej. Wydarzenia naświetlane są z punktu widzenia dziewczyny i chłopaka. Ella walczy z demonami przeszłości i jednocześnie coraz bardziej odczuwa potrzebę zbliżenia się do Michy, bo tylko on jest dla niej realnym oparciem. Nie może to być brat Dean, który w dniu pogrzebu obwiniał ją o śmierć matki, nie może to być wiecznie pijany ojciec.

Nawet przyjaciółka Lila, dziewczyna z zamożnego domu, która uciekła przed znienawidzonym ojcem, nie może być dla niej oparciem. Z kim więc Ella może szukać sensu życia? Z Michą, który nieoczekiwanie po 14 latach odnajduje ojca. Micha postanawia rozliczyć się z przeszłością. Ojciec chce mu wręczyć pieniądze po dziadku, sporą sumę, lecz Micha gardzi kasą, rozrzuca banknoty i rusza przed siebie nowoczesnym rajdowym samochodem. Nocne wyścigi po bezdrożach to rozbudowana sekwencja tej książki. Jakbyśmy weszli w środek filmu *Szybcy i wściekli*. Jeden z takich wyścigów źle się kończy, dochodzi do wypadku, ale nie chcę dalej zdradzać szczegółów.

POZNAWANIE SMAKU WOLNOŚCI i twarde zderzenia z rzeczywistością to podstawa tego gatunku. Wchodzenie w życie nowych dorosłych i bolesne konflikty są również solą i pieprzem powieści *Nie pozwól mi odejść*. Na końcu przyjaźń i miłość okazują się jednak wartościami najtrwalszymi, a my zamykamy książkę w przekonaniu, że jeszcze raz dopełnił się amerykański sen i można uroić łezkę szczęścia. Na koniec młodzi spełnili się seksualnie w pięknym opisie i zaczęli budować dojrzały związek. Teraz może być już tylko pięknie – ale czy będzie? Przekonajmy się sami.

STANISŁAW BUBIN

Dziękujemy Wydawnictwu Zysk i S-ka za udostępnienie egzemplarza do recenzji

**JESSICA SORENSEN
NIE POZWÓL MI ODEJŚĆ.
ELLA I MICHA**

WYDAWNICTWO ZYSK I S-KA
W POZNANIU (WWW.ZYSK.COM.PL),
STR. 295. MAGAZYN *LADY’S CLUB*
JEST PATRONEM MEDIALNYM
TEJ EDYCJI.

MAMY DLA WAS 5 EGZEMPLARZY POWIEŚCI. WYSTARCZY DO NAS NAPISAĆ, JAKI NURT W PROZIE REPREZENTUJE TA KSIĄŻKA. ODPOWIEDŹ ZNAJDZIECIE W RECENZJI.



Miejsce warte uwagi, jeśli potrzebujemy ciszy, spokoju i lubimy obcować z naturą, ale spodoba się też miłośnikom aktywnego wypoczynku i amatorom zwiedzania.



Ośrodek GRONIE

położony jest w samym centrum Beskidu Śląskiego, w Górnym Szczyrku, między głównymi ośrodkami narciarskimi **Czarna – Solisko – Skrzyczne**.

To idealna baza wypadowa dla wielbicieli sportów zimowych i letnich. Okolica sprzyja narciarzom, rowerzystom i miłośnikom paralotniarstwa. Liczne szlaki turystyczne zachęcają piechurów do wędrówek górskich przez cały rok. Szczyty, m.in. Skrzycznego, Klimczoka, Szyndzielni, Baraniej Góry, Trzech Kopców, Beskidu, Hyrcy, Kotarza, Karkoszczonki, Grabowej czy Białego Krzyża, kuszą swoim urokiem, pięknem i wspaniałymi widokami.

Górskie powietrze, piękno Beskidu Śląskiego oraz terenu zielonego i rekreacyjnego wokół ośrodka wzdłuż brzegu Żylicy, miła atmosfera i profesjonalna obsługa uczynią pobyt przyjemnym o każdej porze roku.

Zapraszamy do komfortowego spędzenia czasu z **Rodziną, Przyjaciółmi, Firmą**.

POKOJE

30 pokoi, w tym 1 apartament 3-osobowy, przystosowany do osób niepełnosprawnych, 6 apartamentów 4-osobowych, w tym 3 z kominkiem

WYŻYWIENIE

Śniadanie w formie bufetu (w cenie pokoju).
Obiadokolacje serwowane

STREFA WELLNES & SPA

Szeroka oferta zabiegów na twarz i ciało, masaże, rytuały, zabiegi dla dzieci

SPORT I ROZRYWKA

Sauna, jacuzzi, siłownia • Bilard, tenis stołowy, pokój zabaw dla dzieci • Drink bar, zaplecze grillowe, duży teren zielony przy obiekcie • Szlaki spacerowe, turystyczne, rowerowe w pobliżu ośrodka

CENY

Od 70 zł/os/doba * cena przybliżona zawiera podatek VAT, bufet śniadaniowy



Ośrodek Szkoleniowo-Wypoczynkowy GRONIE

43-370 Szczyrk, ul. Salmopolska 30 • tel. 33 81 37 400, kom. 515 114 605
repcja@gronieszczyrk.pl • www.gronieszczyrk.pl • Find us on Facebook



POWSZEDNIOŚĆ JEST ŚWIĘTA

DAWNO NIE CZYTAŁEM WSPÓŁCZESNEJ POWIEŚCI, KTÓRA BY Z POWSZEDNIOŚCI ŻYCIA, ZWYCZAJNOŚCI I CODZIENNOŚCI UCZYNIŁA TEMAT GŁÓWNY, I KTÓRA RZECZYWISTOŚĆ KAŻDEGO DNIA PODNIOŚŁABY DO RANGI POETYCKIEJ NADZWYCZAJNOŚCI. A TAKĄ NIETYPOWĄ KSIĄŻKĄ JEST „**NIEBO W KRUSZONCE**” MONIKI A. OLEKSY – RZECZ O KILKU KOBIETACH Z LUBLINA, W RÓŻNYM WIEKU, CO WARTO PODKREŚLENIA, KTÓRE MAMY OKAZJĘ OBSERWOWAĆ W KRÓTKIM, PÓŁROCZNYM OKRESIE, OD WIOSNY DO ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA.



FOT. MARCIN PIOTR OLEKSA

MONIKA A. OLEKSA

Te panie, Renata, Kasia, Emilia i Melania, związane są ze sobą poprzez zwykły osiedlowy sklep, z trudem konkurujący z sieciowymi supermarketami. Jedne w nim pracują, inne kupują; jedne mają rodziny, inne są samotne i jakoś próbują ułożyć sobie życie. Renata ma dwie dorastające córki i jeszcze psa, który demoluje dom. A Kasia właśnie wyszła ze związku z mężczyzną, który trafił do więzienia. Próbuje samotnie wychować córkę i męczy się z matką nadużywającą alkoholu. Emilia, boleśnie poraniona przez życie, spokoju ducha szuka w kontakcie z naturą, a Melania trafiła na bezrobocie, bo przekroczyła pięćdziesiątkę i przez przypadek na stare lata została sklepową. Przyglądamy się tym kobietom z zacięciem, mając świadomość, że takich jak one jest wiele. Nie tylko w Lublinie. W ich świecie nie ma fajerwerków i porywających wydarzeń. Jest towar, który trzeba wyłożyć na półkach, jest właściciel sklepu goniący za zyskiem, są rozmaici, dobrzy i źli klienci. Nie ma oczekiwania na cud, który zamieniłby szarość codziennych zmagania w osiedlowym markecie w wieczną fiestę i zabawę. Jest tylko nadzieja, że małe kłopoty nie urosną do wielkich, że jutro będzie lepsza pogoda niż dzisiaj, że problemy stwarzane przez otoczenie znikną i z nowymi też damy sobie radę. Kiedy

mąż Reni, Staszek, oznajmia, że wyjeżdża do pracy w Londynie, kobieta zaczyna się buntować, lecz pragmatyzm zwycięża. Wie, że to konieczność, po prostu musi poczekać na jego powrót – i ufa, że miłość nie przeminie, że Staszek

nie zdradzi, po jego powrocie znowu będzie jak dawniej. Czyli zwyczajnie, normalnie. To codzienne bycie ze sobą, w rodzinie, to sacrum, stan idealny, którego lepiej nie naruszać.

Każda z tych kobiet ma nadzieję na lepsze jutro, ale lepsze nie pojawia się od razu, czasami nie pojawia się wcale, więc swoje szczęście odnajdują w okrucieństwach dnia. W miłym słowie od przyjaciółki, w przytuleniu się krnąbrnej córki, w dotyku starszego pana, w wizycie u kosmetyczki, w wakacyjnym wyjeździe nad morze lub w góry, a nawet w zakończeniu remontu chodnika przed sklepem. Szczęście jest obietnicą poprawy. Te odłamki codzienności są jak kruszonka na cieście drożdżowym z owocami – zapowiedzią słodkości, chwilową emocją, przewidywaniem rozkoszy. Ciasto jemy od święta, nie jest naszym chlebem powszednim, ale wiemy, że ułokowane zostało w porządku rzeczy, które nas otaczają i w jakimś sensie naznacza nasze rytuały. Tak należy odczytywać tytuł nadany przez autorkę – niebo trzeba odnajdować w okrucieństwach codzienności, by utrzymać się w równowadze wewnętrznej, by wierzyć, że w ustalonym dla każdego z nas porządku jest jakiś boski zamysł i że szczęście nie przyjdzie jutro, lecz jest już teraz – w drobniakach, w słowach, jakie kierujemy do innych ludzi,

w serdeczności i miłości tych, którzy nas otaczają.

W świecie wykreowanym przez Monikę A. Oleksę nie ma miejsca na zło i nikczemność. Jest przede wszystkim miłość i chrześcijańskie wybaczenie. Jeśli pojawiają się akty agresji lub zapowiedzi nieszczęść, to gdzie daleko, gdzie nas nie ma, gdzie nie panują ład i porządek. A jeśli nawet zło dotknie którąś z bohatererek, na przykład Kasię (jej były chłopak, Darek, uderzył ją w twarz), to następuje zaraz obietnica poprawy, a chwilowe załamane rekompensuje poznanie kogoś dobrego, jeszcze lepszego – w przypadku Kasi lekarza Krzysztofa. Rzeczywistość kobiet, reprezentujących kilka pokoleń, w powieści Moniki A. Oleksy stygmatyzowana jest harmonią, miłością, oddaniem i wiernością. Śledząc ich losy jak w kalejdoskopie, możemy przy okazji odnaleźć i siebie, i swoje problemy. Jeśli nie wierzymy, że także w naszym życiu może być lepiej – przeczytajmy *Niebo w kruszonce*. Choćby po to, by się przekonać, że każdy zasługuje na swój kawałek świątecznego ciasta.

STANISŁAW BUBIN

Dziękujemy Wydawnictwu Zysk i S-ka za udostępnienie egzemplarza do recenzji



MONIKA A. OLEKSA *NIEBO W KRUSZONCE*, WYDAWNICTWO ZYSK I S-KA W POZNANIU (WWW.ZYSK.COM.PL), STR. 483. MAGAZYN *LADY'S CLUB* JEST PATRONEM MEDIALNYM TEJ EDYCJI.

RÓŻOWA MAGIA

CO ROBIĘ, GDY CZARNY KTO PRZEBIEGNIĘ MI DROGĘ? Wykonuję symboliczne tfu-tfu-tfu przez lewe ramię. Nie jestem zbyt przesądna, robię to jednak tak na wszelki wypadek. Podobno wykorzystujemy tylko 10% możliwości naszego mózgu. Tylko geniusze, nawiedzeni, święci i osoby uważane za obdarzone darem czerpią z jego możliwości więcej. A nasz mózg, ho, ho, potrafi naprawdę bardzo dużo. Ponoć każdy z nas ma umiejętność przewidywania przyszłości. Szwajcarski psycholog Carl Jung twierdził, że większość z nas doświadcza synchronii, czyli łączności z innymi wyznaniami.

PREZYDENTOWI USA, ABRAHAMOWI LINCOLNOWI, przyśniła się własna śmierć. Był pewny, że zostanie zastrzelony w teatrze. Mimo to, jak wiemy, nie potrafił temu zapobiec. Może nie chciał? Ze śmiercią amerykańskich prezydentów, Lincolna i Kennedy'ego, związanych jest więcej niezwykłych zbiegów okoliczności. Sekretarz Lincolna nazywał się John, a sekretarz Kennedy'ego – Lincoln. Kennedy został prezydentem USA sto lat po Lincolnie. Jego zabójca urodził się równo sto lat później niż zabójca Lincolna. Obaj prezydenci zginęli od strzału w tył głowy i obaj zabójcy nie dożyli procesu. I Lincoln, i Kennedy zostali zastąpieni na stanowisku prezydenta przez mężczyzn o nazwisku Johnson, którzy urodzili się równo sto lat po sobie.

ALBO INNA „NIEZWYKŁOŚĆ”: czternaście lat przed zatonięciem Titanica Morgan Robertson napisał książkę „Wrak Titana”. Luksusowy statek wraz z pasażerami, w tym z głównym bohaterem powieści, tonie po zderzeniu z górą lodową. Autor książki nie mógł oprzeć się wyzwaniu i wyruszył w rejs Titanicem. Być może chciał poigrać z losem, bo nie był w stanie uwierzyć w proroczy sen, który przeniósł na kartki książki. Utonął razem z liniowcem. Dodam, że – jak wiemy – tragedię pasażerów statku przewidziało wiele osób. Niektórzy zwracali bilety przekonani, że dojdzie do tragedii. Colin MacDonald, Pierpont Morgan, Connon Middleton twierdzili, że oddali bilety z powodu katastroficznego snu dotyczącego statku.

PRZECZUĆ I PROROCZYCH SNÓW NALEŻY SŁUCHAĆ. Nie zawsze się sprawdzają, nie zawsze są prorocze, czasami po prostu zbyt dużo zjemy przed snem i mamy koszmary. Ale kiedy dotyka nas przekonanie, że czegoś nie należy robić, tak silne, że nawet wbrew racjonalizmowi nie chcemy mu się oprzeć, zaufajmy sobie i naszemu wewnętrznemu głosowi. Ufajmy intuicji. Ona jest naszą przyjaciółką. No,

Czarny kot i inne znaki

chyba że się myli. To wtedy znaczy, że jest przyjaciółką, która ma przewrotne poczucie humoru.

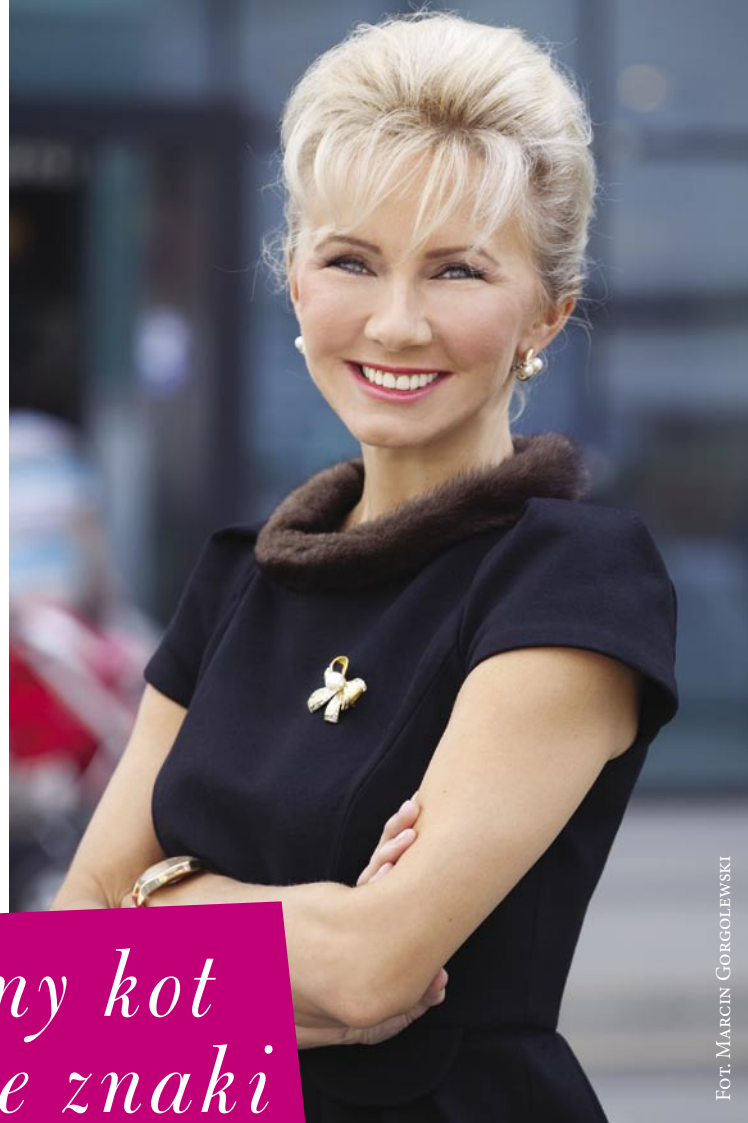
A TERAZ RĘKA DO GÓRY: kto, jeśli musi wrócić do domu, bo czegoś zapomniał, przysiadła na chwilę, żeby nie kusić losu? Kto wykonuje symboliczne tfu-tfu-tfu przez lewe ramię, jak ja, gdy czarny kot przebiegnie mu drogę? Kto przywiązuje dziecku czerwoną kokardkę do wózka czy łóżeczka, wierząc, że zabezpieczy to je przed złym spojrzeniem? Kto odpukuje w niemalowane? Kto nie stawia torebki na podłodze, żeby pieniądze nie uciekły? Kto zastanawia się, co miał znaczyć sen, który mu się przyśnił? Kto dzwoni do najbliższych, żeby sprawdzić, czy wszystko u nich w porządku, jeśli nieoczekiwanie i bez powodu spada nam obrazek ze ściany? Kto ma w torebce swój własny amulet na szczęście? Kto nosi w portfelu rybią łuskę z wigilii, żeby pieniądze mu się mnożyły przez cały rok?

PS. Mój czarny kot ma na imię Sabat.

Piszcie do mnie, co myślicie o przesądach, przecuciach, dziwnych zbiegach okoliczności i wszelkich „niezwykłościach”, a także, oczywiście, na temat czarnych kotów:

kassala@stasikowska-woznia.pl

ZAPRASZAM NA MOJĄ STRONĘ
www.stasikowska-woznia.pl



FOT. MARCIN GORGOLEWSKI

HOROSKOP NA LIPIEC I SIERPIEŃ

BARAN (21 marca – 19 kwietnia)



Wakacyjne miesiące nie będą dla Ciebie łatwe pod względem emocjonalnym. Nie znajdziesz okazji do zbudowania nowych relacji uczuciowych. Barany tkwiące już w związkach miłosnych powinny przygotować się w sierpniu na delikatny chłód w relacjach ze swoimi partnerami. W sprawach zawodowych sporo ciekawych projektów i szansa na poprawę zarobków. Twoja kariera rozwija się prawidłowo, choć pewien Skorpion chce zakłócić jej pomyślność. Wymagaj od siebie więcej, a wszystko będzie dobrze. W domu uwolnisz się od dotychczasowych problemów i znajdziesz trochę czasu na relaks. Słońce ewidentnie poprawi Twoje samopoczucie w tym czasie.

BYK (20 kwietnia – 20 maja)



Postaw na odważne działania, także w miłości! Jeśli będziesz unikać spotkań towarzyskich, nie znajdziesz nikogo obiecującego. Uwierz, że jesteś atrakcyjna. Byki, które podjęły decyzję o rozstaniu, powinny ją przemyśleć jeszcze raz. W związkach małżeńskich nudna sielanka – pod warunkiem, że rodzina nie będzie się mieszać w Twoje sprawy. W pracy stawiaj na jakość. I nie bój się, że w sezonie urlopowym nie udźwigniesz nadmiaru zadań. Unikaj osób, które będą chciały wykorzystać Twoją życzliwość dla własnych interesów. Pod koniec lipca może Cię dopaść lenistwo. To przez pogodę. Postaraj się jednak nie dopuścić do zaniedbań w obowiązkach.

BLIŹNIĘTA (21 maja – 20 czerwca)



Nastał okres stabilizacji uczuciowej, więc to dla Ciebie sympatyczny etap życia. Zmartwienia odejdą w niepamięć, a serce przepełni radość, zwłaszcza przed urlopem. W pracy wykazesz się umiejętnościami, które zaimponują otoczeniu! Twoje zarobki wzrosną, co będzie sprzyjać różnym inwestycjom. Wyjdiesz wreszcie poza ramy codzienności i pomyślisz o sobie. Zmiana stylu życia (wizyty u kosmetyczki!) da widoczne efekty. Napięcie spadnie, zrezygnujesz z tabletek na uspokojenie. Opuść niechętnemu Ci mężczyźnie i spędzaj więcej czasu na spacerach z kimś naprawdę bliskim. Przy okazji jednak zrób kompleksowe badania swojego zdrowia.

RAK (21 czerwca – 22 lipca)



W ostatniej dekadzie lipca uważaj – możesz odczuć chęć do szczerych rozmów, które zaszkodzą Twoim relacjom z bliskimi. Samotne Raki mają okazję zaważać latem o coś więcej niż przyjaźń. Bądź gotowa na pomyślne rozwiązanie trudnych spraw w pracy. Wszystko za sprawą Twojego sprytu, wzmocnionego przez pozytywny układ z Lwem, co pozwoli Ci wykręcić i w miarę łatwo wyeliminować wszelkie trudności. To z kolei dźwignie Cię z emocjonalnego dołka. Zwyżka dobrej passy będzie wyraźnie widoczna. W połowie sierpnia poczujesz siłę pozytywnej energii, która właściwie wpłynie na Twoje zaniedbane zdrowie. Utrzymaj się w tym rytmie!



LEW (23 lipca – 22 sierpnia)



Twoja wewnętrzna samotność nie będzie trwała długo. Znajdziesz w lipcu siłę na poszukiwanie nowych znajomości. Negatywne emocje opadną, znowu poczujesz psychiczną swobodę. W zawodowym życiu szczególnie będzie Ci sprzyjał Wodnik. Lato to dobry moment na rozwinięcie skrzydeł – znów błysniesz przed współpracownikami, Twój prestiż wzrośnie! Nie bierz jednak na siebie więcej obowiązków niż masz. Skup się na swoich zadaniach i wykonuj je rzetelnie. Trenuj, kiedy tylko będziesz mogła, wkrótce poczujesz się lepiej. Nie przestawaj dbać o zdrowie. Końcówka wakacji to doskonały moment na upragniony wyjazd urlopowy do ciepłych krajów.

PANNA (23 sierpnia – 22 września)



Pod koniec lipca możesz odczuć pozytywny wpływ układu ze Strzelcem na Twoje życie osobiste. Samotne Panny są na końcu wędrówki. Otwórzcie szeroko oczy i zobaczcie, kto stoi obok Was – doskonały materiał na życiowego towarzysza? Twoją sferę kariery chroni pewien Lew, docień to! Informacją o możliwym awansie nie dziel się jednak ze współpracownikami. To może się okazać zgubne. Twój sukces nie każdemu się podoba. Dzięki krótkiemu wypoczynkowi staniesz

się bardziej wytrzymała na zmęczenie i stres. Pozytywne emocje podładują Twoje baterie, więc pogodnie patrz w przyszłość! Szlifuj języki obce, bo na pewno wkrótce będą Ci potrzebne.



WAGA (23 września – 22 października)



Niemalą przełom w sprawach uczuciowych! Poznasz Koziorożca, który na dłużej zagości w Twoim sercu. Wagi w związkach mogą liczyć na kilka spokojnych tygodni. W życiu zawodowym gwiazdy będą Ci w dalszym ciągu sprzyjać. Lato będzie okresem stabilności i oddania się obowiązkowi. Nie pozostanie to z pewnością bez wpływu na Twoją karierę, która dzięki sumiennej pracy i omijaniu konfliktów może nabrać wyraźnego tempa. Ale wakacje to także kolejne miesiące, w których będziesz musiała zadbać o swoje zdrowie. Nie martw się jednak, nie będzie żadnych komplikacji, wyniki badań będą dobre. W domu unikaj awantur z krewnymi.

SKORPION (23 października – 21 listopada)



W relacjach osobistych bez szczególnych afer i przełomów. Lato będzie dobre dla osób aktywnie uczestniczących w życiu firmy i dla tych o twórczym, kreatywnym usposobieniu. Postaraj się jak najlepiej wykorzystać stojącą przed Tobą szansę, bo w najbliższym czasie drugiej takiej nie będzie. Zwróć jednak w czasie wakacji szczególną uwagę na swoje zdrowie, które może przejść przez trudniejszy okres. W za-

chowaniu duchowej harmonii w dalszym ciągu wspierać Cię będzie Strzelec. W sprawach finansowych huśtawka, ale utrzymasz stabilność i będziesz mogła w czasie urlopu poszaleć na zakupach zagranicznych. Nie dystansuj się od spraw rodzinnych, to ważne!

STRZELEC (22 listopada – 21 grudnia)



Latem uda Ci się naprawić relacje z kilkoma bliskimi osobami z czasów szkolnych. Strzelce w związkach powinny teraz nieco większą uwagę zwrócić na potrzeby swojego partnera. W czasie wakacji pozwól sobie na odrobinę spontaniczności. Więcej luzu! Warto też skupić się na samodzielnym rozwoju. Może zapiszesz się na kurs języka? Albo rozejrzyj się za nowym miejscem pracy? Spróbuj też sił w projektach europejskich i ciekawych inwestycjach. Niestety, kondycja fizyczna będzie u niektórych Strzelców stać na niskim poziomie, a to dlatego, że przestaniecie zwracać uwagę na siebie, bo zbyt zajęci będziecie problemami rodziny.

KOZIOROŻEC (22 grudnia – 19 stycznia)



Jeśli jesteś samotnym Koziorożcem, latem miej oczy szeroko otwarte, gdzieś niedaleko czai się miłość Twojego życia. Koziorożcom w związkach przyda się wakacyjny spokój. Sprawy zawodowe będą toczyć się tak, jak sobie zaplanujesz. Twoja pozycja w firmie wzrośnie, co doda Ci pewności siebie. Zdrowie znajdzie się w tym czasie na najwyższym poziomie, a to dzięki pozytywnemu wpływowi planet na Twój znak. Zaprocentują zaangażowanie i dbałość o kondycję, co z pewnością na dłużej utrwali Twoją odporność fizyczną i psychiczną. W kwestiach finansowych będzie różnie. Pamiętaj o zasadzie – nie pożyczaj, nie będziesz musiała oddawać.

WODNIK (20 stycznia – 18 lutego)



Zachowaj dystans do konfliktów z bliskimi. W sprawach uczuciowych pewien Rak będzie wspomagać Twoją aktywność, co da Ci możliwość poznania ciekawych ludzi. Wodniki w związkach powinny latem zacieśnić więzi ze swoimi drugimi połówkami. Dzięki kreatywnemu podejściu do obowiązków masz szansę zwrócić na siebie uwagę szefa, który doceni Twoje zaangażowanie. Nie przestawaj się kształcić i korzystać z dodatkowych kursów zawodowych. Twoje zdrowie w dalszym ciągu będzie wspierać życzliwy Ci człowiek. W tym związku nie grożą Ci nieprzyjemne doznania, nie oznacza to jednak, że on będzie robił wszystko za Ciebie.

RYBY (19 lutego – 20 marca)



W czasie wakacji sprawy układają się będą po Twojej myśli. Szykuje się wspaniały wyjazd, a kąpiele słoneczne sprawią, że będziesz w doskonałym nastroju! Planety zapewniają Rybom powodzenie w miłości, co najbardziej odczuwają osoby w związkach, które przeżyją mnóstwo radosnych uniesień w towarzystwie drugiej połówki. Życie zawodowe nieco zastopuje ten szczęśliwy trend, ale nie stracisz okazji do odpoczynku. Wykorzystaj z trudem zdobyty urlop na przemyślenie swojej dalszej zawodowej drogi. W sferze zdrowia pozytywne tendencje nie ulegną zmianie. W dalszym ciągu dbaj o kondycję ciała i nie rezygnuj ze zdrowotnych nawyków.

ENERGIA DO DZIAŁANIA!



YERBA MATE wygodnie podana
w piramidkach do zaparzania

www.loydtea.pl
www.mokate.pl

Yerba Mate

