



EMILIA I JAROSŁAW ROZMUS

Właściciele marki EkaMedica
Firma JaRo-Pol w Kozach koło Bielska-Białej

» WYWIAD STR. 4

ENERGIA DO DZIAŁANIA!



YERBA MATE wygodnie podana
w piramidkach do zaparzania

www.loydtea.pl
www.mokate.pl

Yerba Mate



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

Nowe BMW serii 1

www.bmw-sikora.pl



Radość z jazdy

BMW SERII 1.

**W OFERCIE CITYBREAK EDITION
Z AUTOMATYCZNĄ SKRZYNIĄ BIEGÓW.**

THE NEXT
100 YEARS



Przełam rutynę i przesiądź się do nowego BMW serii 1 CityBreak Edition. To zgrabne, miejskie auto może być Twoje już za 1 170 PLN dzięki ofercie BMW Comfort Lease – teraz także dla klientów indywidualnych. Już dziś umów się na jazdę próbną u swojego Dealera BMW Sikora.

JUŻ ZA 1 170 PLN BRUTTO*.

Dealer BMW Sikora

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

Dealer BMW Sikora

ul. Pszczyńska 103
43-190 Mikołów
Tel.: +48 32 226 43 46
www.bmw-sikora.pl

* Rata miesięczna brutto dla BMW 118i CityBreak Edition za 97 861 zł w ofercie BMW Comfort Lease z opłatą wstępną 15%, okres leasingu: 36 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 jest przez BMW Financial Services Polska Sp. z o.o.

BMW 118i: zużycie paliwa w cyklu miejskim: 6,7–[5,9] l/100 km, pozamiejskim: 4,7–[4,2] l/100 km, mieszanym: 5,4–[4,8] l/100 km. Emisja CO₂: 126–[112] g/km. Zużycie paliwa i emisja CO₂ zależą od wybranego rozmiaru opon.



NA OKŁADCE
EMILIA I JAROSŁAW ROZMUS,
WŁAŚCICIELE MARKI EKAMEDICA – FIRMA
JARO-POL W KOZACH KOŁO BIELSKA-BIAŁEJ

ZDJĘCIA
MAGDALENA OSTROWICKA
WWW.COBRAOSTRA.PL

MUA EWA ZAŁOT
WWW.FACEBOOK.COM/EWAZALOTMAKEUP



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

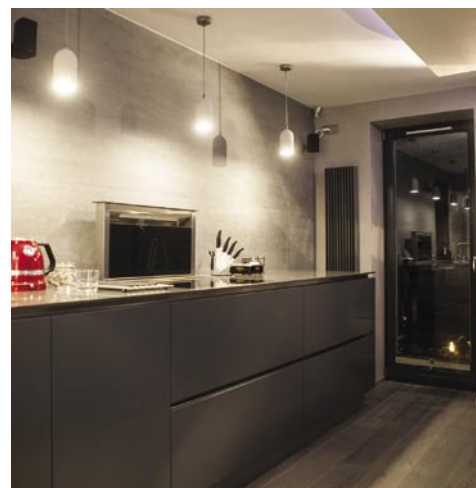
W NUMERZE

- 4** JAKOŚĆ POTWIERDZONA NAGRODAMI
– ROZMOWA Z JAROSŁAWEM ROZMUSEM,
PREZESEM FIRMY JARO-POL W KOZACH,
WŁAŚCIELEMI MARKI EKAMEDICA
- 8** ŚWIATOWE DNI MŁODZIEŻY
- 10** MOKRYSZOWIE DLA JOSEFA MOKRYŚA
W DOBREJ NA MORAWACH
- 12** DAJ SOBIE SIEBIE – ZACHĘCA PSYCHOLOG
WOJCIECH EICHELBERGER
- 16** NA ROWERACH PRZESZ KUBĘ
- 18** WSPOMNIENIA Z EGZOTYCZNYCH PODRÓŻY:
MEKSYK, BELIZE, GWATEMALA
- 20** O ZAPACHU RODZINNEGO MIASTA OPowiada
EWELINA KŁODA, BIELSZCZANKA, AUTORKA
TRZECH POWIEŚCI
- 26** PAULINA PASTUSZAK, MISTRZYNI NAIL ART,
O PASJI TWORZENIA NA PAZNOKCIACH
- 28** JAK ODWRÓCIĆ PROCES STARZENIA SIĘ
- 30** CZAS NA GRZYBY – ZACHĘCA DIETETYK
JUSTYNA CIEŚLICA – ALE BĄDŹMY OSTROŻNI!
- 32** BARTOSZ GADZINA O ZDROWEJ DIECIE
W... ZDROWEJ KUCHNI
- 34** FELIETON KRZYSZTOFA ŁĘCKIEGO
- 35** LISTY Z MONACHIUM: NOC TERRORU
- 35** KRZYŻÓWKA Z NAGRODAMI

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



EkoMedica

Naturalnie znaczy Zdrowo

- soki prozdrowotne
- suplementy diety
- kapsułki, tabletki
- oleje, olejki
- maści, żele



www.ekamedica.pl

Produkty dostępne w dobrych aptekach,
sklepach zielarsko-medycznych i sklepach ze zdrową żywnością.



FOT. MAGDALENA OSTROWICKA / WWW.COBRAGOSTRA.PL / MUA EWA ZALOT

EMILIA I JAROSŁAW ROZMUS, WŁAŚCICIELE MARKI EkaMedica

EKA MEDICA

– NATURALNIE ZNACZY ZDROWO

JAKOŚĆ POTWIERDZONA NAGRODAMI

Z **JAROSŁAWEM ROZMUSEM**, PREZESEM FIRMY JARO-POL
W KOZACH KOŁO BIELSKA-BIAŁEJ,
WŁAŚCICIELEM MARKI EkaMedica, ROZMAWIA STANISŁAW BUBIN

W pana gabinecie zwraca uwagę ogromna ilość nagród, statuetek i dyplomów. Robią wrażenie!

Ta seria zaczęła się w 2012 roku i trwa do dzisiaj. Rokrocznie na półce przybývają kolejne dwie-trzy prestiżowe nagrody. Można powiedzieć, że jesteśmy regularnie nagradzani przez najbardziej opiniotwórcze gremia biznesowe i konsumencie.

Zatem to nie przypadek, a nazwy wyróżnień mówią same za siebie: kilkakrotnie przyznany tytuł Produkt Roku w kategorii Zdrowa Żywność, Firma Roku, Quality International, Jakość Roku, The Stars of Quality...

Tak, nagrody potwierdzają najwyższą jakość naszych produktów, skuteczność działania, jak również strategię rozwoju i znakomitą kondycję firmy. Przyznawane są przez niezależne komisje, specjalistów, lekarzy i farmaceutów, a także przez pacjentów i klientów sklepów zielarsko-medycznych, co cieszy nas najbardziej. Utrwalają one bowiem markę i pozytywny obraz firmy w oczach konsumentów.

Świetną passę mieliście zwłaszcza w 2015 roku: Produkt Roku za sok z pokrzywy, przyznany przez Polską Izbę Zielarsko-Medyczną, Najwyższa Jakość za sok z młodego jęczmienia, I nagroda na targach Diabetica Expo za 100% sok z żurawiny. No i Luksusowa Marka Roku. Co oznacza ten ostatni tytuł?

W czasie gali w hotelu Marriott w Warszawie otrzymaliśmy – moja żona Emilia i ja, założyciele firmy – statuetkę za najbardziej ekskluzywne produkty i usługi oferowane na polskim rynku. W ten sposób EkaMedica dołączyła do grona takich marek, jak RuckZuck, Ferrari, Wittchen, Grand Lubicz, Stone Master, Aries Hotel & Spa czy Deutsche Bank. Tytuł i statuetka Luksusowej Marki Roku to ukoronowanie naszych dotychczasowych starań w dążeniu do doskonałości i jednocześnie zobowiązanie do utrzymania najwyższego poziomu jakości i wprowadzania na rynek wyjątkowych produktów w następnych latach.

Jakie były początki waszej rodzinnej firmy?

W 2001 roku, a więc 15 lat temu, założyłem z żoną firmę Jaro-Pol, która zajęła się dystrybucją naturalnych preparatów. Suplementy diety sprowadzaliśmy z zagranicy i kupowaliśmy je u krajowych producentów. Po pewnym czasie przekonaliśmy się jednak, że rozprowadzamy preparaty, które nie do końca są naturalne, choćby przez fakt, że zawierały konserwanty. Klóciło się to z moją etyką biznesową, więc postanowiłem stworzyć linię produktów prawdziwie naturalnych, bez konserwantów i domieszek. W ten sposób w 2006 roku powstała marka EkaMedica.

To niesamowite, że w ciągu 10 lat udało się państwu stworzyć tak rozpoznawalną markę!

Wydaje się, że to krótki okres, lecz w naszej branży oznacza epokę. Trudno w to uwierzyć, ale wtedy na rynku w tej dziedzinie istniał tylko sok z aloesu. Wprowadziliśmy więc kolejne wyciągi w formie płynnej z warzyw, ziół i owoców. Udało nam się opracować metodę pasteryzacji, zachowującą wysoką jakość 100-procentowo czystych, naturalnych produktów bez konserwantów, domieszek, aromatów i barwników. Dzięki tej metodzie, utrwalającej preparaty, lecz nie zabijającej ich właściwości zdrowotnych, znaleźliśmy się w ścisłej czołówce producentów. Nasi klienci dostrzegli poprawę jakości produktów i kondycji własnego zdrowia. Od tego czasu mamy stale zwiększającą się rzeszę odbiorców, którzy nam zaufali i są wierni marce.

Czym obecnie zajmuje się firma?

Przede wszystkim produkcją i dystrybucją naturalnych preparatów: suplementów diety w formie soków, tabletek, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego i kosmetyków. Pod marką EkaMedica, która promuje się hasłem *Naturalnie Znaczy Zdrowo*, kryją się wiedza i doświadczenie, co z kolei pozwala nam tworzyć produkty łączące wielowiekowe tradycje medycyny naturalnej z najnowszymi technologiami i osiągnięciami współczesnej nauki. Podkreślę jeszcze raz, że wszystkie produkty EkaMedica wytwarzane są według ściśle opracowanych norm, bez dodatku konserwantów, z zachowaniem wszystkich swoich właściwości. Dzięki

najwyższej jakości zdobyły zaufanie odbiorców, którzy przywracają równowagę swojemu organizmowi bez narażania go na skutki uboczne.

Ile preparatów nosi już charakterystyczny znak EkaMedica?

Pod tym znakiem produkujemy obecnie ponad 150 produktów – nie tylko dla marki EkaMedica, ale i marek zewnętrznych, dużych firm farmaceutycznych. Wyroby te (przypomnę – soki, tabletki, kapsułki, żele, środki spożywcze, kosmetyki) powstają w trzech zakładach produkcyjnych. Surowce do naszych produktów sprowadzamy z ponad 20 krajów, dbając o to, by spełniały wszelkie wymagania stawiane przez kontrahentów. Po ukończeniu inwestycji w Kozach całą produkcję przeniesiemy w jedno miejsce, do macierzystej siedziby firmy, w czyste środowisko pod Beskidami. To nasz nadrzędny cel w latach 2016-2017. Nowoczesne, dwukondygnacyjne budynki o powierzchni 8100 m kw. pomieszczą magazyny, hale produkcyjne z zaawansowanym parkiem maszynowym i pomieszczenia biurowe. Stawiamy na rozwój! Uruchomimy dodatkowe linie produkcyjne, otworzymy magazyny na

surowce, opakowania i gotowe wyroby. Każdy klient, zarówno hurtowy, jak i detaliczny, będzie mógł w jednym miejscu zobaczyć wysoką jakość i nowoczesność wytwarzania, przechowywania i dystrybucji. Mamy coraz więcej audytów krajowych i zagranicznych. Przedstawiciele firm sprawdzają warunki i jakość produkcji. Nie mamy się czego wstydzić, dlatego chcemy wszystko ujednolicić według najwyższych standardów i wdrożyć najnowocześniejsze rozwiązania logistyczne. Klient nie będzie już musiał jeździć po Polsce, żeby obejrzeć cały nasz łańcuch produkcyjny – wszystko będzie skumulowane w jednym miejscu.

Zmiana siedziby firmy, nowa lokalizacja i nowoczesny zakład, to również zapowiedź, jak sądzę, kolejnych produktów?

Oczywiście! Dzięki nowym możliwościom technologicznym będziemy mogli tworzyć kolejne innowacyjne produkty pod marką EkaMedica. W Kozach powstaje jeden z najnowocześniejszych zakładów w kraju, ogromnie zwiększający możliwości firmy i marki, spełniający najwyższe normy światowe. Pojawią się zatem kolejne produkty innowacyjne, zgodne z postępowaniem w profilaktyce i ochronie zdrowia. Zakład umożliwi także podwojenie zatrudnienia w produkcji, magazynach, dziale jakości i dziale handlowym,

Jakie priorytety zostały zapisane w misji rozwoju EkaMedica?

Niezmienne od początku te same: w dalszym ciągu stawiamy na jakość, ponieważ dla odbiorców jakość jest najważniejsza, a nie tylko cena produktu. W większości przypadków niska cena jest odpowiednikiem nie najlepszej jakości wyrobu. Dlatego marka EkaMedica słynie z tego, że zachowuje odpowiednio, mocno wyśrubowane normy zakładowe. To była, jest i będzie nasza nadrzędna zasada. Dzięki niej mamy ponad 6000 stałych klientów w Polsce i ponad 2000 za granicą, m.in. w Czechach, na Słowacji i na Węgrzech, w Niemczech, Grecji, Włoszech, Hiszpanii, Anglii, Irlandii, Kanadzie. Są to apteki, sklepy ekologiczne i ze zdrową żywnością, hurtownie farmaceutyczne i zielarsko-medyczne.



PRODUKTY EkaMedica MOŻNA ROZPOZNAĆ NIE TYLKO PO NAZWIE, ALE I CHARAKTERYSTYCZNYM LOGO Z ZIELONYM LISTKIEM



FOT. MAGDALENA OSTROWICKA / WWW.COBRAOSTRA.PL / MUA EWA ZALOT

Ścisłe współpracujemy z Polską Izbą Zielarsko-Medyczną i Drogerijną, Instytutem Profilaktyki Zdrowia oraz najlepszymi ekspertami i specjalistami w dziedzinie zielarstwa i farmacji, którzy tworzą z nami produkty poprawiające kondycję skóry, włosów, paznokci, narządów wewnętrznych, stawów i mięśni, układu nerwowego, krwionośnego, poprawiają system odpornościowy. Nasza firma stała się znana i zdobyła autorytet, ponieważ jako pierwsi wprowadziliśmy soki z żurawiny, granatu, czarnej rzepy, pokrzywy, karczocha, czystka, głogu, aronii, aceroli, 100-procentowy sok z bzu i malin, z owoców camu camu (z rekordową zawartością witaminy C), a także kapsułki, żele i maści, m.in. na odchudzanie, odkwaszanie i oczyszczanie. Kiedyś takich rzeczy na rynku po prostu nie było. Zaistniały i spotkały się z pozytywnym przyjęciem dzięki śledzeniu trendów na Zachodzie i w kraju, znajomości rynku i branży, chęci niesienia pomocy ludziom dbającym o zdrowie i komfort życia. Wraz z rozwojem firmy i marki stawiamy także na wzbogacanie informacji dla pacjentów i branżystów, żeby ludzie wiedzieli, czym – na plus – wyróżniają się produkty EkaMedica w stosunku do innych z tej branży.

Na koniec muszę zapytać, dlaczego wybrał pan Kozy na lokalizację firmy?

To proste – ponieważ jestem kozianinem i z tą miejscowością związana jest moja rodzina. Jako lokalnego patriotę cieszy mnie rozwój tej pięknej gminy, a także fakt, że mogę się do tego przyczynić swoją działalnością. Firma jest zaangażowana, w miarę możliwości oczywiście, w wiele lokalnych i regionalnych inicjatyw społecznych, edukacyjnych i sportowych. Dyrekcja i pracownicy czują ogromną satysfakcję, że mogą włączać się w życie gminy i regionu.

Dziękuję za rozmowę.



JAŁO-POL / EKA MEDICA

UL. BIELSKA 78A ■ 43-340 KOZY ■ TEL. 33 814 40 34
ekamedica@ekamedica.pl ■ www.ekamedica.pl



POD CZAS ŚWIATOWYCH DNI MŁODZIEŻY PRODUKTY MOKATE CIESZYŁY SIĘ POWODZENIEM WŚRÓD PIELGRZYMÓW

ŚWIATOWE DNI MŁODZIEŻY

PIELGRZYMAMI CHWALILI PRODUKTY MOKATE

Pielgrzymi, którzy pod koniec lipca przybyli na Światowe Dni Młodzieży do Krakowa – spotkanie młodych katolików – stołowali się w specjalnych punktach gastronomicznych. Znajdowały się tam wybrane przez Caritas produkty spożywcze – wśród nich kawy i owsianki Caffetteria Mokate, ciasteczka Hi Alpino od Mokate oraz herbaty LOYD.

Także w Brzegach w punktach gastronomicznych serwowane były produkty Mokate dla tysięcy młodych ludzi. Wszyscy je chwalili, bo były smaczne i pożywne. Firma Mokate, producent kaw, herbat i przekąsek, miała wyłączność na serwowanie tego rodzaju produktów w 7 oficjalnych strefach gastronomicznych w Krakowie i 4 w Brzegach.

Dlaczego Mokate zależało na pojawieniu się na ŚDM? Sylwia Mokrysz z zarządu Mokate wyjaśniła nam: – Z chęcią wsparliśmy organizatorów Światowych Dni Młodzieży i związaną z nimi wizytę papieża Franciszka. Jako polska, rodzinna firma, czuliśmy się zobowiązani do uczestnictwa w tym wiel-



kim wydarzeniu. Caritas Archidiecezji Krakowskiej, wybierając Mokate na wyłącznego dostawcę gorących napojów i słodkich przekąsek do stref pielgrzymia, brała pod uwagę właśnie to, że firma jest w całości polska. Nie bez znaczenia na pewno było również to, że Mokate od pokoleń jest firmą rodzinną i że jej produkty spełniają wyśrubowane normy jakościowe.





PHILIPP SELVA



Mokryszowie

DLA JOSEFA MOKRYŠA

DOBRA (PO CZESKU DOBRÁ) TO WIEŚ GMINNA W POWIECIE FRÝDEK-MÍSTEK W KRAJU MORAWSKO-ŚLĄSKIM NA ŚLĄSKU CIESZYŃSKIM. NIEDAWNO W TEJ MIEJSCOWOŚCI ODBYŁA SIĘ WSPANIAŁA UROCZYSTOŚĆ ODSŁONIĘCIA TABLICY UPAMIĘTNIĄCEJ ZASŁUŻONEGO KOMENDANTA MIEJSCOWEJ OCHOTNICZEJ STRAŻY POŻARNEJ I SPOŁECZNIKA, JOSEFA MOKRYŠA. TABLICĘ UFUNDOWALI TERESA I KAZIMIERZ MOKRYSZOWIE, WŁAŚCICIELE FIRMY I MARKI MOKATE. JOSEF BYŁ BRATEM DZIADKA KAZIMIERZA MOKRYŠA – ALOISA.

Ród Mokryszów wywodzi się właśnie z Dobrej, położonej 6 km od Frýdka-Místka, u stóp Beskidu Śląsko-Morawskiego, na prawym brzegu Morawki. Nazwa tej wsi pojawiła się po raz pierwszy w łacińskim dokumencie kościelnym już w 1305 roku! Przodkowie właścicieli polskiej rodzinnej firmy Mokate mieli w Dobrej na Północnych Morawach sklep kolonialny. Zachowało się zdjęcie z około 1900 roku, dokumentujące początki rodzinnego biznesu. Według austriackiego spisu ludności z 1900 roku, w 257 budynkach w Dobrej na obszarze 881 hektarów mieszkały 1892 osoby. Sklep Josefa miał oczywiście w ofercie kawę i herbatę. W 1927 roku jego młodszy brat, Alois Mokryš (później Mokrysz) założył podobny sklep w Goleszowie na Śląsku Cieszyńskim. Josef Mokryš był nie tylko kupcem, ale i wieloletnim komendantem lokalnej straży pożarnej. Ludmila Baranová, komendant straży pożarnej w Dobrej, na informację o rodzinie Mokryszów natknęła się w czeskiej prasie: – W ciekawym wywiadzie z Teresą Mokrysz, założycielką imperium herbacianego i kawowego Mokate, znanego także dobrze Republice Czeskiej, przeczytaliśmy, że jeden z przodków jej rodziny był w naszej gminie komendantem strażaków. Josef



STRAŻACY Z DOBREJ Z NOWĄ MOTOPOMPĄ, LATA 30. XX W. DRUGI OD LEWEJ JOSEF MOKRYŠ, A SIEDZĄ JEGO WNUCZKI

Mokryš faktycznie był znaczącą postacią w Dobrej. Ochotniczą strażą pożarną kierował niewiarygodnie długo, przez 43 lata! Dlatego postanowiliśmy rodzinę Mokryszów zaprosić do nas – powiedziała starościna jednostki OSP. Państwo Mokryszowie przyjęli zaproszenie i pojechali do gminy. Wizyta była dla nich wzruszającym przeżyciem. – Nie spodziewałam się tak ciepłego przyjęcia. Trudno było powstrzymać łzy! Nasi przodkowie zajmowali się w Dobrej handlem, mieli sklep z towarami kolonialnymi. Jeden z braci przeniósł się



TERESĘ MOKRYŠZ WITAJĄ WÓJT DOBREJ JIŘÍ CARBOL I KOMENDANTKA STRAŻY POŻARNEJ LUDMILA BARANOVA



WSZYSCY GOŚCIE CHĘTNIE CZĘSTOWALI SIĘ KAWAMI MOKATE, MARILĄ I HERBATAMI LOVD



SERDECZNE ROZMOWY I PAMIĄTKOWE ZDJĘCIE TERESY I SYLWII MOKRYSZ Z MIESZKAŃCAMI DOBREJ

później na polską stronę Beskidu Cieszyńskiego, a urzędnicy spolszczyli mu nazwisko – powiedziała Teresa Mokrysz.

Do Dobrej pani Teresa pojechała z mężem Kazimierzem, wnukiem Aloisa Mokryša, młodszego brata Josefa, i córką Sylwią. Obecny był również doradca zarządu Mokate, dr Jerzy Chrystowski. Wszyscy z zainteresowaniem oglądali kroniki i archiwalne fotografie. Wizyta państwa Mokryszów w Dobrej zbiegła się ze 120-leciem powstania remizy strażackiej, w której budowie brał udział jeden z przodków rodziny.

– Państwo Mokryszowie to przyjaźni ludzie. Ich oferta, że ufundują tablicę dla upamiętnienia strażaka Josefa Mokryša, była dla nas miłym zaskoczeniem. To oryginalne podziękowanie dla ich przodka za pracę, jaką wykonał dla naszej straży pożarnej i całej społeczności – podkreśliła Ludmila Baranová. A Teresa Mokrysz dodała: – Co wyszło z Dobrej, może być tylko dobre! Cieszę się, że nasza rodzina odwołuje się do swoich czeskich korzeni.

Po pierwszej wizycie wkrótce doszło do następnej – i uroczystego odsłonięcia tablicy upamiętniającej Josefa Mokryša. Przyjechały wówczas pani prezes Teresa Mokrysz wraz z córką Sylwią. Na tablicy znalazł się napis: *Swoją filantropią i wspieraniem towarzystwa sportowego Sokół przyczynił się do powstania i rozwoju ruchu pożarniczego w gminie, edukacji młodzieży i rozwoju wspólnoty obywatelskiej.*

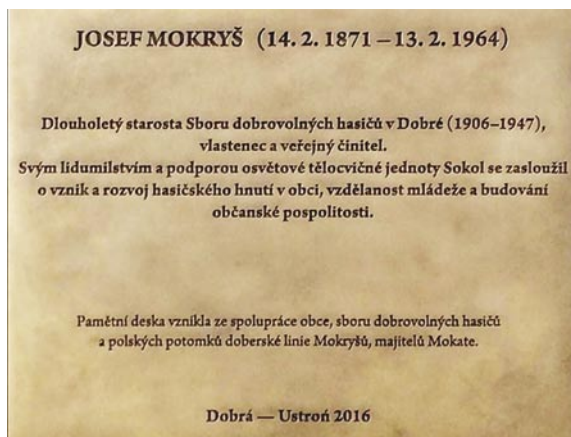
Wójt gminy, Jiří Carboř, stwierdził: – Jestem zadowolony z zainteresowania polskiej firmy i cenię sobie fakt, że jej właściciele zlecili wykonanie tablicy upamiętniającej naszego zasłużonego obywatela. Państwo Mokryszowie przekazali też strażakom powiększoną fotografię, przedstawiającą poświęcenie pierwszej motopompy strażackiej w latach 30. – To było niezwykle



TERESA MOKRYSZ, LUDMILA BARANOVÁ I KAZIMIERZ MOKRYSZ

wydarzenie. W czasach kryzysu udało się strażakom zdobyć pieniądze, częściowo z oszczędności, częściowo od członków rodzin, którzy udzielili straży nieoprocentowanej pożyczki – wspominała wnuczka Josefa, pani Cínařová.

Identyczne zdjęcie zawieszone zostało w głównym holu firmy Mokate, aby rodzinie, partnerom i gościom w oryginalny sposób przypominało, skąd pochodzi słynny ród. (BUS)



MOMENT UROCZYSTEGO ODSŁONIĘCIA TABLICY I TREŚĆ TABLICY UPAMIĘTNIAJĄCEJ JOSEFA MOKRYŠA

DAJ SOBIE SIEBIE

ROZMOWA Z **WOJCIECHEM
EICHELBERGEREM**,
PSYCHOLOGIEM,
PSYCHOTERAPEUTĄ,
TWÓRCĄ INSTYTUTU
PSYCHOIMMUNOLOGII

Uważa pan, że w kobietach odradza się duch czarownic. Co się za tym kryje?

Wolę czarownice nazywać wiedźmami. Czarownica to stygmatyzujący i poniżający wiedźmy termin używany przez inkwizycję. A wiedźma to kobieta wyzwolona z męskiej dominacji i patriarchalnych stereotypów, która ma wiedzę. Stąd wiedźma. Jest naturopatą, szamanką, akuszerką, zielarką, rozumie i szanuje przyrodę. Współczesne wiedźmy zbierają siły, ale nie lubią rozgłosu. Mają za sobą zbiorowe traumatyczne doświadczenie zapisane w podświadomości. Bo nie zważając na wyniki wielu badań i obserwacji, nasza cywilizacja ciągle tkwi w obowiązującym od początków Oświecenia kartezjańskim, materialistycznym paradygmacie, który, niestety, stał się naukowym dogmatem i nadal oddziela to, co widzialne i materialne, od tego, co niewidzialne. Materię od energii, ducha od ciała, wiarę od wiedzy. Oddając to, co niewidzialne religii, Kartezjusz chciał przeciąć pogłębiający się konflikt między nauką i religią. Na dłuższą metę to nie mogło się udać, ponieważ świat w istocie nie jest podzielony na to, co widzialne i niewidzialne. Dziś już o tym wiemy, że nie ma granicy między materią a energią, chociaż wciąż nie przebijają się to do powszechnej świadomości. W metaforze oceanu materia to fale, które przybierają swoje odrębne kształty i zdają się żyć swoim życiem, a energia, to bezformna, spokojna i cicha głęбина, z której fale się wyłaniają.

Wróćmy do wiedźm.

Wiele wskazuje na to, że kobiety-wiedźmy nigdy nie przyjęły do wiadomości kartezjańskiego, dualistycznego paradygma-

tu, że przechowały w swoich sercach i umysłach intuicyjną świadomość jedności. Od zawsze pomagają im w tym doświadczenie macierzyństwa, intuicyjność i emocjonalność, lepsza świadomość ciała i poczucie więzi z rytmem przyrody. Racjonalnym, skłonny do dogmatycznych uproszczeń mężczyznom, znacznie trudniej było i jest rozstać się z dualistyczną i materialistyczną wizją świata. Do niedawna było to tak trudne, że – według zachowanych dokumentów – przez około trzysta lat, od roku 1430 do 1776, męskie sądy cywilne i kościelne skazały na potworną śmierć przez spalenie na stosie ok. 700 tys. kobiet. Szacuje się, że co najmniej drugie tyle zginęło bez śladu, bo padły ofiarą samosądów lub zaginęły sądowe wyroki. Było to z pewnością zbiorowe męskie szaleństwo spowodowane pseudoreligijnymi motywacjami. W imię walki z szatanem spowodowano tyle zła i cierpienia, że szatan – o ile istnieje – do dziś zanoszą się szatańskim chichotem. W istocie jednak pozbywano się mądrych, niezależnych materialnie i ideologicznie kobiet. Aby szaleństwu nadać jakieś uzasadnienie i uspokoić wyrzuty sumienia w przekazie kulturowym zdewaluowano i obrzydzono wiedźmy, nazywając je czarownicami i nadając im w baśniach i opowieściach złowrogie, dziwaczne, obrzydliwe cechy charakteru i powierzchowności. Dzięki temu wszyscy wiemy, że czarownice są stare, garbate, bezzębne, mają haczykowate nosy, szponiaste palce, wydzielają straszny zapach i pożerają dzieci.

A w rzeczywistości?...

W rzeczywistości na stosach płonęły kobiety młode lub dojrzałe, z reguły piękne, umysłowo i seksualnie wyzwolone (za

jeden z koronnych dowodów ich konszachtów z szatanem uznawano zdolność do przeżywania seksualnej rozkoszy). Tak więc pojawiające się od stu lat wyraźne przejawy przebudzenia i wyzwalań się kobiet można z powodzeniem uznać za odradzanie się ducha wiedźm. Wiąże się to z dążeniem do rehabilitacji czarownic. W paru miejscach Europy rehabilitacja czarownic przybrała już nawet formę procedur prawnych. Obecnie proces powrotu wiedźm wyraźnie przyspiesza. Widać je wszędzie: w polityce, w biznesie, w administracji, sądownictwie, nauce, medycynie, szczególnie tej alternatywnej, w ruchach ekologicznych, organizacjach pomocowych i charytatywnych, w NGO-sach, edukacji, nowatorskich szkołach psychoterapii, w ezoterice, tradycyjnych religiach, w różnorakich szkołach i praktykach rozwoju duchowego, w kulturze, sztuce i sporcie. W tym kontekście to, co obecnie dzieje się w Polsce, Europie i na świecie wygląda na rozpaczliwą próbę zawrócenia koła historii, na patriarchalną kointrewolucję, która w gruncie rzeczy jest patriarchalną czkawką albo wręcz łabędzim śpiewem. Trzeba zrobić wszystko co możliwe, by ten łabędzi śpiew nie przybrał formy kolejnej, bezsensownej męskiej wojny wszystkich ze wszystkimi. Niestety, jak uczy historia, wojny zbyt często prowokowane były nadmiarem lub deficytem testosteronu w organizmach męskich przywódców politycznych. Tak czy owak, prędzej czy później skala i oczywistość popełnionych błędów skłonią nas do zakończenia wojny płci i oparcia wzajemnych stosunków na autentycznej miłości, szacunku i zaufaniu.

Mówi się o kryzysie męskości i że kobiety są za bardzo wyemancypowane. Znajomy uważa, że jeśli kobiety zaczną rządzić światem, to będzie bezpiecznie, układnie, ale nudno, bo to mężczyźni poszukują, mają szerszą wyobraźnię i napędzają rozwój.

Gdy mężczyźni realnie podzielą się władzą, to będą mieli więcej czasu i energii na poszukiwania i kreatywność. Poza

tym od jakiegoś czasu w psychologii mówi się o zacieraniu mentalnych i kulturowych różnic między płciami. Przyczynia się do tego emancypacja kobiet i spowodowana nią rewolucja kulturalna i obyczajowa. Wiele z tych różnic powstało bowiem na zasadzie samospełniających się kulturowych stereotypów. Na szczęście jednej, pięknej różnicy między płciami nie uda się chyba w żaden sposób zatrzeć.

Też bym tego nie chciała...

Mimo trwającej rewolucji, przypisywanie obu płciom konkretnych kulturowo, generowanych cech i właściwości, ciągle ma się dobrze. Są też jednak widoczne postępy. Kiedyś z grupą kolegów, ojców synów, sprawdziliśmy, w jakie cechy chcielibyśmy wyposażać swoje córki, gdybyśmy je mieli. Okazało się, że lista pożądanych cech charakteru córek niczym się nie różniła od tego, czego chcieliśmy dla naszych synów. Znalazły się na niej odwaga, dzielność, waleczność, autonomia, odpowiedzialność, sprawczość, sprawność, determinacja, dyscyplina, kreatywność, wyrazistość, spójność, nonkonformizm, a także mądrość, wrażliwość, empatia, ciepło, zdolność do kochania, poczucie humoru. Nie znaleźliśmy żadnej cechy, która byłaby przypisana tylko jednej płci. Tak więc można mieć nadzieję, że córki mają się coraz lepiej. Niestety, w przypadku chłopców kulturowo poleciliśmy od ściany do ściany. Od co najmniej pokolenia tłumimy chłopięcą odwagę, waleczność, agresję i dzielność, bo niesłusznie przyjęliśmy, że te męskie cechy popsuły nam świat. Tych cech nie należy zwalczać, tylko uzupełniać wrażliwością, empatią i współodczuwaniem. Zwalczając je, wyhodowaliśmy pokolenia metroseksualnych chłopców, zdobywających się na akty odwagi i waleczności jedynie w internecie i grach on-line. W rezultacie dziewczyny ich nie chcą, bo są za mało męscy. A jeśli mężczyźni nie chcą bać się współczesnych kobiet i być dla nich kimś wartym grzechu, to raczej powinni stawać się bardziej męscy, bo od 20 lat dominującym w popkulturze kobiecym wzorcem stała się piękna wiedźma-wojownicza.



POJAWIAJĄCE SIĘ OD STU LAT PRZEJAWY WYZWALANIA SIĘ KOBIECI MOŻNA Z POWODZENIEM UZNAĆ ZA ODRADZANIE SIĘ DUCHA WIEDŹM – WIĄŻE SIĘ TO Z DĄŻENIEM DO REHABILITACJI CZAROWNIC

Zatem żyjemy w czasach silnej kobiety i słabego mężczyzny?

Na to się zanoszą. Ale jeszcze ciągle siła i odporność nie do końca zależą od płci. Kobiety radzą sobie lepiej w jednych sytuacjach, a mężczyźni w innych. Na przykład finansowe i wizerunkowe kryzysy nie uderzają w kobiety tak silnie, jak w mężczyzn. Nie znaczy to jednak, że kobiety są bardziej odporne na wszelkie życiowe upadki. Zdecydowanie trudniej niż mężczyźni przeżywają niepowodzenia w związkach i wychowaniu dzieci. Są to bowiem sprawy związane z ich tradycyjnym etosem i odpowiedzialnością. Ale ten najczęstszy w dzisiejszych czasach rodzaj kryzysu – finansowy, wizerunkowy, wykluczeniowy – boli je mniej niż mężczyzn. Łatwiej im się też w trudnych chwilach przyznać do porażki i zwrócić o pomoc. Bo ciągle jeszcze ktoś prędzej przytuli przegraną kobietę niż pokonanego mężczyznę.

WOJCIECH EICHELBERGER



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Psycholog, psychoterapeuta, pisarz, trener, coach. Twórca idei i programu Instytutu Psychoimmunologii IPSI, którego misją jest humanizowanie biznesu. Roczniak 1944. W 1968 ukończył studia na Wydziale Psychologii UW. Po studiach przez trzy lata pracował w placówkach leczenia psychiatrycznego, m.in.

w eksperymentalnym Oddziale Leczenia Odwykowego. W 1970 podjął kilkuletnie studia doktoranckie w Instytucie Psychologii UW, zakończone absolutorium. W latach 1972-1973 uczestniczył w przygotowaniach do programu środowiskowej terapii schizofrenii Synapsis, a w 1973 współtworzył nowatorski Oddział Terapii i Rozwoju Osobowości OTIRO. Współzałożyciel Fundacji Masculinum. Stypendysta Instytutu Psychoterapii Gestalt w Los Angeles i Zen Center of Rochester. Autor wielu bestsellerowych książek z pogranicza psychologii, duchowości i antropologii. Prowadził trzy telewizyjne programy „Jesteś tutaj”, „Okna” i „Nocny stróż”. Autor książek *Elementarz Wojciecha Eichelbergera dla kobiety i mężczyzny*, *Kobieta bez winy i wstydu*, *O co pytają dzieci?* *O miłości i wychowaniu*, *Pomóż sobie, daj światu odetchnąć*, *Superwizja*, *Zdradzony przez ojca*, *Życie w mieście*, czyli jak nie trafić do raju na niby i odnaleźć harmonię ze światem, *Quest Twoja droga do sukcesu* (współautor), *Co z tym światem*, *Mężczyzna też człowiek*, *Męskie pół świata* (współautor), *Zatrzymaj się*, *Ciało*, *Jak wychować szczęśliwe dzieci*, *Sny*, które budzą. Na okładkach umieszcza hasło: *Daj sobie spokój*. I rozwija je: *Nie liczy na to, że inni dadzą ci spokój. Tylko ty sam możesz go sobie dać.*

Młodzi ludzie coraz częściej korzystają z porad psychologów, psychiatrów, nie radzą sobie z rzeczywistością, mają depresję. Jak powinni na to reagować rodzice, opiekunowie?

Młodzi ludzie mają naprawdę trudno. Epidemiczna skala młodzieńczej depresji wiąże się z ogromnym przyspieszeniem zmian kulturowych i obyczajowych i z coraz mniej przewidywalną przyszłością. W dodatku w przyszłości coraz trudniej zobaczyć coś pogodnego. Świat jest w kryzysie. Skostniała, anachroniczna edukacja nie nadąża za zmianami, nie przygotowuje do życia i nie uczy prawie niczego, co mogłoby uwrażliwiać młodzież na realne problemy ludzkiego świata i całej planety. Żadne z poprzednich pokoleń nie żyło w tak trudnym świecie. Fala neokonserwatyzmu, dogmatyzmu, rasizmu, nacjonalizmu i agresji, która zalewa świat i uwodzi serca młodych ludzi, jest rozpaczliwą próbą poradzenia sobie z rodzącą bezradność i depresję nieprzewidywalnością. Ponieważ jest to strategia zachowawcza, nieodpowiadająca na pilne, globalne problemy gwałtownie zmieniającego się świata, więc musi się skończyć niepowodzeniem, które, niestety, może przybrać wymiar cywilizacyjnej katastrofy. Wszyscy z głębi duszy zdajemy sobie z tego sprawę, ale mimo to nowe, niespotykane dotąd problemy próbujemy rozwiązywać starymi metodami. To tak, jakby komputer próbować naprawić młotkiem. W tej sytuacji rodzice mogą zrobić, moim zdaniem, tylko jedno: stawać się dla dzieci wzorcem odważnych, nonkonformistycznych, otwartych, wrażliwych, poszukujących i rozwijających się ludzi.

Powiedział pan kiedyś, że najszczęśliwszy jest ten, kto niczego nie potrzebuje. Ale przecież dążenie do celu, jego wyznaczanie powoduje, że ludzie są radośni, mają po co żyć.

Kiedyś Budda zapytał ucznia: *Dlaczego praktykujesz medytację?* Ten odrzekł: *Bo chcę być szczęśliwy*. Na co Budda: *Odrzuć Ja, odrzuć chęć i odrzuć koncepcję szczęścia, wtedy znajdziesz to, czego szukasz*. Mamy wzorce i wyobrażenia szczęścia, które w ogóle nie czynią nas szczęśliwymi. Najgroźniejsze dla naszych ważnych związków jest oczekiwanie od partnera, że nas uszczęśliwi. Dojrzały ludzie sami biorą odpowiedzialność za swoje szczęście. Wtedy odkrywają, że szczęście to stan umysłu, wewnętrzny spokój, niezależny od okoliczności. Nie jest łatwo taki stan osiągnąć, ale wszyscy przeczuwamy, że na tym polega szczęście. Prawdziwe. Lepiej więc nie tracić czasu na szukanie szczęścia na zewnątrz. Ale jeśli szukamy go w sobie, to nie gorączkowo, pośpiesznie czy rozpaczliwie. To, co nazywamy szczęściem, nie czeka na nas gdzieś daleko i kiedyś, w przyszłości. Wystarczy się zatrzymać tu gdzie jesteśmy, w tej właśnie chwili, uciszyć umysł, otworzyć zmysły i serce. I pamiętać, że trudne okoliczności życiowe to prawdziwy test na prawdziwość naszego poczucia szczęścia.

Od 40 lat praktykuje pan zen. Wiele lat temu w książce *Pomóż sobie, daj światu odetchnąć* opisał pan początki swoich poszukiwań: *Mam poczucie, że dzięki praktyce zen*

stałem się innym człowiekiem, wziąłem ostry zakręt. Moje życie biegło przedtem koleiną, której kres można było łatwo przewidzieć. Teraz jest ogromną przygodą ze sobą i ze światem. Ale jednocześnie trudno o tę zmianę mówić. Ona przebiega tak naturalnie. Podobnie jak wtedy, gdy człowiek rośnie. Nie bardzo zdaje sobie z tego sprawę i dopiero ludzie wokół mu to uświadamiają. Pod wpływem praktyki zen człowiek wzmacnia się, staje się odporniejszy na różne trudne i nieoczekiwane sytuacje. Doświadczenie zen wiąże się ze świadomością, że każdy ma udział w tym, co go spotyka. Praktyka zen szybko zmienia ludzi. Wzmacnia wewnętrznie, co przejawia się w codziennym życiu, w sposobie bycia, w stosunkach z ludźmi. Minęły kolejne lata, jak jest teraz? Nie dowiedziałem się niczego, czego bym wcześniej nie wiedział – ale to, czego się dowiedziałem jest bezcenne.

Naszemu październikowemu spotkaniu daliśmy tytuł „Daj sobie siebie”. Jak to zrobić?

Najprościej mówiąc, naucz się sobie i innym wybaczać, zaakceptuj swoją przeszłość, docień lekcję, jaką ci dała, wyciągnij wnioski ze swoich błędów i nie bój się ważnych, trudnych pytań. Bo mierząc się z takimi pytaniami, uświadamiając sobie naszą bezradność, pojmujemy, ile mamy do zrobienia – a wtedy z większą powściągliwością mówimy innym, co powinni myśleć, w co powinni wierzyć i co robić. Wtedy też odkryjemy, że wszyscy mamy w sercu GPS-a, który nas nieomylnie prowadzi ku naszemu prawdziwemu Ja.

Dziękuję za rozmowę.

ROZMAWIAŁA BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA



Marka Kobieta Szczęśliwa zaprasza Panie i Panów na spotkanie
z **WOJCIECHEM EICHELBERGEREM** 14 października o godz. 17
w Klubie KLIMAT w Galerii SFERA w Bielsku-Białej.

Bilety do kupienia w Punkcie Informacyjnym SFERY lub na stronie www.kobietaszczesliwa.pl.

Patronem medialnym wydarzenia jest magazyn *Lady's Club* (www.ladysclub-magazyn.pl).

REKLAMA



WĘDLINY

TAKIE JAK LUBISZ!

Klasyka pełna smaku.

ZAPRASZAMY DO NASZYCH
FIRMOWYCH SKLEPÓW.





KUBA NIE TYLKO VARADERO*)

STANISŁAW PISAREK

Od lat marzyłem o tym, by pojechać na tę tropikalną wyspę. Nie udało się za czasów studenckich, na szczęście udało się teraz. Impulsem było ogłoszenie wizyty prezydenta Baracka Obamy. Oho – idą zmiany, najwyższy i ostateczny czas, by zobaczyć Kubę. Bo może nieodwracalnie się zmienić. Tam przecież jeszcze są kartki (a raczej książeczki) na żywność. W wyprawie towarzyszył mi 18-letni syn. Chciałem pokazać mu system, jaki i u nas jeszcze niedawno panował. Z drugiej strony była to okazja, aby lepiej zrozumieć nastolatka i bardziej zaprzyjaźnić się z własnym synem.

Zwiedziliśmy Kubę na rowerach. Dzięki temu środkowi transportu jest się bliżej ludzi, bliżej przyrody, można zatrzymać się nagle i wjechać w miejsca niedostępne podczas podróży autem czy autokarem. Spałiliśmy w niewielkich hostelach, bezpośrednio u Kubańczyków, w Casas Particulares, czyli pokojach do wynajęcia. Jedliśmy typowe kubańskie piz-



ze (za złotówkę!), mnóstwo owoców – głównie tych nieznanych w Polsce, piliśmy mleko kokosowe. Pływaliśmy w Morzu Karaibskim i Atlantyku, zwiedzaliśmy kubańskie jaskinie, chodziliśmy po dżungli i uciekaliśmy przed krokodylami. Hawana zrobiła na nas przynębiające wrażenie – to miasto, które mogłoby i powinno być jednym z najpiękniejszych na świecie, a teraz po prostu umiera! W oczach. Kiedy zabiera się ludziom wolność i własność, umiera i materialny dobrobyt tych ludzi. Nieremontowane domy, zgniła infrastruktura, brak

właściciela, czyli brak gospodarza, fatalny system gospodarczy. Może zdoła się jeszcze odrodzić, jeśli uda się zmienić system polityczny. Nawet gdy uda się to zrobić, to i tak świadomość ludzi wymaga jeszcze kilku pokoleń, by wypłenić zło socjalizmu. Mimo to Kuba jest piękna, ludzie niezwykle gościnni i przyjaźni, a tropikalna przyroda niesamowita.

*) Varadero – miasto na Kubie, w prowincji Matanzas, jeden z największych kurortów na Karaibach

Autor jest wydawcą i podróżnikiem, właścicielem Wydawnictwa STAPIS w Katowicach, mieszka w Czeladzi



REKLAMA



WĘDLINY

NA TWOJE PARTY!

Klasyka pełna smaku.

ZAPRASZAMY DO NASZYCH
FIRMOWYCH SKLEPÓW.



ZAINSPIRUJ SIĘ KULINARNIE : [FACEBOOK.COM/HANDEREK.TO.CO.LUBISZ](https://facebook.com/handerek.to.co.lubisz)



WSPOMNIENIA Z EGZOTYCZNYCH PODRÓŻY (6)

MEKSYK, BELIZE, GWATEMALA

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

Dokładne zwiedzenie tak ogromnego kraju, jakim jest Meksyk, w ciągu 2-3-tygodniowych wakacji, to zadanie bardzo trudne. Ale warto spróbować, bo kto był w Meksyku choć raz, na pewno podzielił moje zdanie, że to kraj niezwykle.

MIASTA DAWNYCH CYWILIZACJI

Najciekawsze w Meksyku są pozostałości miast Majów, Azteków i Zapoteków. Widziałam tyle stanowisk archeologicznych, że nie jestem w stanie ich wymienić. Moim ulubionym zdecydowanie zostało Palenque – przepięknie położone na wzgórzu, wśród lasów, rzek i wodospadów. Ze szczytów piramid rozciąga się cudowny widok nie tylko na miasto Majów, ale i na okolicę. Pośród piramid i świątyń miasta Uxmal nie spacerowałam w towarzystwie innych turystów, lecz ogromnych jaszczurów, które upodobały sobie to miejsce. Jaszczurów jest mnóstwo. Są ogromne i tarasują przejścia. Wolałam nadrabiać drogi, niż próbować je przeganiać.

Tulum może nie jest najbardziej okazałe, ale za to przepięknie położone – tuż nad błękitną wodą Oceanu Atlantyckiego, obok zatoczki z białą plażą. Nic dziwnego, że znajduje się na większości meksykańskich pocztówek. Z kolei znane Chichén Itzá trochę mnie rozczarowało ogromną ilością turystów, ale nie można odmówić mu znaczenia – są tam piramida Kukulkána, która stanowiła kalendarz Majów, boisko do peloty – rytualnej gry w piłkę, której stawka mogło być królestwo, a nawet życie



zawodników oraz cenoty, ukryte w pobliskiej dżungli i zalane wodą jaskinie, w których można zażywać kąpeli.

Położone w pobliżu Mexico City azteckie Teotihuacán to największe miasto starożytnego Meksyku. Ogromne wrażenie zrobiły na mnie Piramida Słońca i Piramida Księżyca. To miejsce stanowiło plan filmowy wielu produkcji, m.in. jednego z moich ulubionych filmów o meksykańskiej malarce Fridzie Kahlo. Pamiętam także wspinały smak grillowanego kaktusa, serwowanego w restauracji nieopodal.

MEXICO CITY

Trzecia co wielkości metropolia świata. Szacuje się, że całe megalopolis to nawet 25 mln ludzi. Sądząc po korkach i ogromie miasta – jestem w stanie w to uwierzyć. Nie mogłam nie pójść na Zócalo – największy plac miasta i jeden z największych na świecie, a wieczorem na Plac Garibaldi, gdzie koncertują liczni *mariachi*. Polecam nocleg w jednym z kolonialnych hoteli, pośrodku których znajduje się tradycyjne patio – co pozwala jeszcze lepiej poczuć atmosferę stolicy. Mówi się też, że Mexico City jest jednym z najmniejbezpiecznych miast świata i chyba coś w tym jest, bo najbardziej zdziwiło mnie, że ogromne miasto po zmroku zamiera. Ludzie po prostu zamykają się w swoich domach.

KARTELE I NARKOTYKI

W Veracruz, nadmorskim kurorcie obleganym przez meksykańskich, a nie zagranicznych turystów, jadłam śniadania w kafejce, gdzie można

przejrzeć bieżącą prasę. Codziennie ukazywały się w niej drastyczne zdjęcia zabitych ludzi, głównie członków karteli narkotykowych – ot, taka lokalna „moda”, dla Europejczyków dość szokująca. Jakież było moje zdziwienie, gdy na zdjęciu zobaczyłam też pasażerów hummera, który zeszłej nocy jeździł wzdłuż nadmorskiej promenady.

W czasie obiadu w jednej z restauracji gdzieś w stanie Chiapas podeszło do nas dwóch rośliwych Meksykanów i zaczęli rozkładać na stoliku różne rodzaje narkotyków. I tak między zupą a daniem głównym musiałam grzecznie odmówić spróbowania zaproponowanego „deseru”. Trzeba było wykazać się sporą dyplomacją, gdyż, delikatnie mówiąc, panowie nie wyglądali najsympatyczniej, a broń zwisająca u ich boku jednoznacznie wskazywała, że nie są pacyfistami.

BELIZE

Będąc na Jukatanie, który kusi pięknymi plażami, lazurową wodą i wspaniałymi hotelami, postanowiliśmy udać się do Belize – angielskojęzycznej enklawy graniczącej z Meksykiem. Udało mi się przekonać służby graniczne, że nasze wypożyczone auto ma zezwolenie, by opuścić Meksyk. To była nieprawda, lecz strażnik, przejrawszy kilka pierwszych stron umowy z wypożyczalni (z kilkunastu zapisanych drobnym druczkiem) poddał się i wpuścił nas do Belize. Ta sztuczka udała mi się jeszcze parokrotnie przy przekraczaniu granic na trasie Meksyk-Belize-Gwatemala.

GWATEMALA

To Gwatemala była naszym celem i niesamowite miasto Majów – Tikál, które pobiło na głowę wszystkie dotychczasowe. Tam właśnie, siedząc na szczycie świątyni Jaguara, słuchając odgłosów spacerujących wokół dzikich zwierząt i podziwiając ciągnący się po horyzont las deszczowy, poczułam niezwykłą, mistyczną atmosferę dawnej cywilizacji. Przysięgłam sobie, że muszę tam jeszcze wrócić. Noc spędziliśmy w niedalekim, uroczym miasteczku Flores, położonym na wyspie pośrodku jeziora. Co za klimat!

Aby dostać się do stolicy, musieliśmy pokonać góry i jedną z najniebezpieczniejszych dróg na świecie. Uwielbiam jeździć samochodem, ale czegoś takiego jeszcze nie przeżyłam: serpentyny na skraju przepaści (oczywiście bez zabezpieczeń), osuwające się na drogę skały i ścigające się lokalne autobusy. Koszmar każdego kierowcy! Autobusy były przeładowane bagażami i ludźmi, którzy siedzieli także na dachach i zwisali po bokach. Kierowcy nie raczą się zatrzymywać na przystankach, tylko zwalniają – pasażerowie wyskakują, a ich bagaże wyrzucane są na pobocza. Egzotyka w czystej postaci!

Antiqua, dawna stolica położona u podnóża 3 wulkanów, w tym jednego wciąż aktywnego, to piękne kolonialne miasto z mnóstwem brukowanych uliczek, kolorową zabudową, mieszkańcami chodzącymi w tradycyjnych strojach i niesamowitym klimatem. Znana jest ze szkół hiszpańskiego, do których ściągają obcokrajowcy. Czy może być lepsze miejsce do nauki tego pięknego języka? Jak dla mnie – nie!

Viva la Mexico... y Guatemala!

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





ZAPACH RODZINNEGO MIASTA

Z **EWELINĄ KŁODĄ**, AUTORKĄ TRZECH POWIEŚCI, BIELSZCZANKĄ MIESZKAJĄCĄ
NA STAŁE W ANGLII, ROZMAWIA STANISŁAW BUBIN

Przyjechała pani z Anglii na urlop do rodzinnego miasta, tymczasem na Wyspach ogłoszono wyniki referendum: 52% uprawnionych do głosowania opowiedziało się za Brexitem. Co pani na to?

Nie byłam specjalnie zaskoczona wynikiem. Tam, gdzie mieszkam, na ulicach i w pracy, więcej było słychać zwolenników wyjścia Wielkiej Brytanii ze struktur Unii Europejskiej. W głębi duszy liczyłam na to, że bardziej zmobilizuje się ta część elektoratu, która opowie się za pozostaniem w Unii. Niestety, tak się nie stało. Czy wyjście jest przesądzzone? Wątpię. Jak znam Anglików, dopiero teraz nastąpi mobilizacja zwolenników Unii i dużo jeszcze może się zmienić. Wszystko zależy od rozmów z Brukselą i kolejnych kroków władz brytyjskich. Nie można ulec nastrojom paniki. Dlatego wynik przyjął spokojnie i jestem przekonana, że wszystko się ułoży, rozsądek zwycięży.

Czy Brexit będzie miał wpływ na pani osobiste losy?

Nie wiem, trudno mi wypowiedzieć się w tej kwestii jednoznacznie. Zwłaszcza tuż po głosowaniu. Po prostu nie wiem. Gdyby w przyszłości okazało się, że wyjście Wielkiej Brytanii

z Unii w znacznym stopniu utrudni lub skomplikuje nasze funkcjonowanie na Wyspach, pewnie wraz z mężem przemysłimy powrót do Polski. Na razie nie bierzemy tego pod uwagę.

Jak długo mieszkacie już w Anglii?

Dziesięć lat. Mój mąż Sebastian i ja, a od 3 lat nasza córeczka Izabela. W Norwich we wschodniej Anglii. W pięknym starym mieście, w niezwykle malowniczych, rozległych okolicach, blisko wybrzeża. Wyjechalismy w 2006 roku, po dwóch latach od wstąpienia Polski do Unii Europejskiej. Pracy było wówczas w Anglii dużo. Najpierw pojechał Sebastian, a ja zaraz po nim, po dwóch tygodniach, praktycznie na gotowe. Na następny dzień po przyjeździe zaczęłam pracować. To był okres, kiedy bez najmniejszych problemów można było znaleźć dobrą pracę. Trudniej zrobiło się w 2007, kiedy zaczął się na świecie kryzys finansowy.

W jakich branżach pracujecie?

Oboje w kolejnictwie. Koleje Brytyjskie są niemal w całości prywatyzowane. Poszczególne linie obsługiwane są przez operatorów prywatnych, którzy startują w przetargach organi-

zowanych przez Ministerstwo Transportu. Obecnie pracujemy pod nadzorem holenderskiej firmy Abellio. Mąż jest inżynierem, ja pracuję w biurze. Dobrze nam się ułożyło, korzystamy z możliwości *flexible working* – pani, która nadzoruje grafik, dostosowuje moje godziny pracy do godzin pracy męża, dzięki czemu jedno z nas zawsze może być przy dziecku.

Oto, jak przypadek rządzi naszym życiem! Jak rozumiem, nie kształciła się pani do pracy w kolejnictwie, zwłaszcza brytyjskim?

Z wykształcenia jestem pedagogiem resocjalizacyjnym i pracownikiem socjalnym. Ukończyłam Kolegium Nauczycielskie na kierunku resocjalizacja, a później studia magisterskie w filii Uniwersytetu Śląskiego w Cieszynie. Nigdy jednak nie podjęłam pracy w zawodzie. Po pierwsze dlatego, że wyjechałam do Anglii zaraz po studiach. Po drugie, od początku wiedziałam, że kierunek studiów wybrałam interesująco, ale praktyka w tym zawodzie – to nie dla mnie. W tej pracy trzeba mieć naprawdę silną osobowość i grubą skórę, ja natomiast zawsze byłam typem wrażliwej marzycielki.

Pani pracodawcom na Wyspach nie przeszkadzało, że ma pani wykształcenie pedagogiczne?

Zostałam zatrudniona przez agencję, która nie pytała o wykształcenie. Potrzebowali rąk do pracy, a ponieważ sprawdziłam się, po półtoramiesięcznym stażu firma „odkupiła” mnie od agencji zatrudnienia.

Nie myślicie o powrocie do Polski?

Przez bardzo długi czas wahaliśmy, czy zostać na emigracji, czy wracać do domu. Minęło jednak dziesięć lat i teraz mamy dom w Norwiche, wzięliśmy ślub, urodziło nam się dziecko, pracujemy, zapuściliśmy korzenie. Polska na zawsze pozostanie naszą ojczyzną, być może któregoś dnia tu wrócimy, ale jak na razie Anglia trzyma nas mocno.

Czy pani pisanie także zaczęło się w Anglii?

Zaczęłam pisać dużo-dużo wcześniej. Pisałam praktycznie od małego. Miałam bodaj 12 lat, kiedy zaczynałam coś skro-

Z BLOGA NIEZAPOMINAJKI

ŻYJĘ PODWÓJNIE

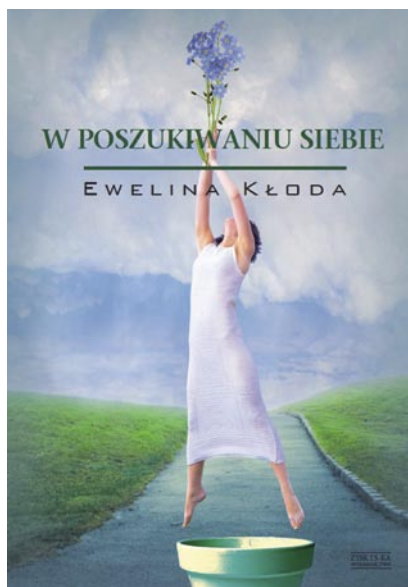
Podczas pisania powieści, podobnie jak podczas czytania, spędzam całe godziny i dni w świecie, który sobie wyobrażam. Razem ze swoimi bohaterami przeżywam radość i smutek, miłość i nienawiść, a gdy odrywam się w końcu od pisania, mam wrażenie, jakbym właśnie wróciła z innego wymiaru. Na tym polega potęga wyobraźni i urok słowa pisanego. Dlatego tak wielu ludzi niezwykle ceni sobie spokojne wieczory z dobrą książką. Tego jednak nie zrozumie ten, kto nie czyta. On przeżywa tylko jedno życie.

27 maja 2013

bać. Namiętnie też czytałam. W tym wieku zakochałam się w książkach kanadyjskiej pisarki Lucy Maud Montgomery. W „Ani z Zielonego Wzgórza”, a jeszcze bardziej w „Emilce ze Srebrnego Nowiu”... To z tymi bohaterkami, zwłaszcza z Emilką, czułam duchowe pokrewieństwo. Ona namiętnie pisała, więc ja też myślałam, a czemu by nie? Dopowiadałam dalsze losy bohaterek, wyobrażałam sobie alternatywne zakończenia. W pewnym momencie doszłam do wniosku, że spróbuję coś napisać. Pierwszą książkę ukończyłam w wieku 16 lat. W trzech grubych zeszytach w linie opisałam historię dziewczyny o paranormalnych zdolnościach i dałam te zeszyty do przeczytania koleżance z liceum (im. Stefana Żeromskiego w Bielsku-Białej – przyp. red.). Jak do tej pory, koleżanka ta pozostała jej jedyną czytelniczką. Gdy miałam 17 lat, wpadłam na pomysł napisania „Niezapominajek”. I pisałam tę powieść przez kolejnych dziesięć lat.

Strasznie długo...

Długo, rzeczywiście! Ale to wynikało z faktu, że czasami pracowałam intensywnie przez kilka miesięcy, a później rzucałam pisanie. Wracałam do książki po roku i znowu miałam erupcję aktywności, a po jakimś czasie pisanie szło ponownie w odstawkę. I tak w kółko. To wynikało z mojego trybu życia: byłam zajęta studiami, potem trafił się wyjazd za





FOT. STANISŁAW BUBIN

EWELINA KŁODA W BIELSKIEJ KSIĘGARNI KLIMCZOK W CZASIE SPOTKANIA AUTORSKIEGO Z CZYTELNIKAMI NOWEJ POWIEŚCI (4 LIPCA).
NA ZDJĘCIU Z BEATĄ TOMASIK, PRACOWNICĄ KSIĘGARNI

granicę, praca zawodowa. A ponieważ nie wiązałam z pisanem większych nadziei, stało się ono moim hobby, którym zajmowałam się w wolnym czasie. Nie sądziłam, że z tego coś wyjdzie, więc tworzyłam do szuflady, nie spiesząc się, nie poganiając.

Nigdy nie pomyślała pani: mój zawód – pisarka.

W tych kategoriach nigdy, choć zawsze było to moim marzeniem.

Marzenia się spełniają.

Tak! Jestem tego żywym przykładem. Kiedy wreszcie dobrnęłam do końca „Niezapominajek”, dałam wydruk do przeczytania kilku moim przyjaciółkom i znajomym. I dopiero one dały mi pozytywnego kopa: „Musisz koniecznie wysłać maszynopis do wydawnictwa, spróbuj, najwyżej się nie uda, ale musisz spróbować”. I poszłam za ich namowami, choć długo jeszcze biłam się z myślami: „Wysłać, nie wysłać? Wyślij, musi się udać! Na pewno się uda!”. Wydrukowałam trzy kopie i wysłałam z Anglii do trzech wydawnictw, które jako pierwsze przysły mi do głowy. No i – ku mojemu szczęściu i prawdziwemu zaskoczeniu – odezwowało się poznańskie

Wydawnictwo Zysk i S-ka. Kilkanaście miesięcy po wysłaniu książka była już na rynku wydawniczym. To był rok 2012.

Co dała pani ta lekcja?

Przekonanie, że gdy człowiek mocno w coś wierzy, to osiągnie cel. Trzeba w siebie uwierzyć.

Jak debiutancka powieść została przyjęta?

Nadzwyczaj pozytywnie. Nie miała zbyt wielkiej promocji ani patronów medialnych, po prostu się pojawiła, lecz dostrzegli ją blogerzy, dostrzegły portale czytelnicze, pojawiło się kilka recenzji. I sprzedawała się. Ja zresztą nie czekałam, aż się rozejdzie i miałam na warsztacie następną, „W poszukiwaniu siebie”. To dalsze losy bohaterki i bohaterów z pierwszego tomu, ponieważ kończąc „Niezapominajki”, zostawiłam ich jakby w połowie drogi. Nadal mieli coś do powiedzenia, odkrycia, poznania. Tak jednak skonstruowałam obie książki, że można je czytać osobno.

Domyślałam się, że bohaterowie dojrzewają z panią. Jak bardzo pani losy przekładają się na ich historię?

Owszem, bohaterowie dojrzewają ze mną, lecz ich losy mają charakter fabularny. Fakt, że pisałam „Niezapominajki” przez tyle lat, pozytywnie przełożył się na proces tworzenia głównej bohaterki, na to, jak dojrzewa ona na łamach powieści. I czytelnicy naprawdę są w stanie to odczuć. Moje dwie pierwsze powieści, z racji wieku głównych bohaterów, zostały zaliczone do gatunku *New Adult*. Najkrócej mówiąc, pod tym pojęciem kryje się literatura dla młodych dorosłych. W „Zapachu wspomnień” natomiast, obok nastoletnich postaci, na pierwszym planie pojawiają się już także dojrzałe bohaterki.

Skorzysta pani z możliwości przełożenia i wydania którejs z swoich książek w Anglii?

Często ludzie o to pytają. W pracy wokół siebie mam niemal samych Anglików i wielu z moich znajomych chciałoby przeczytać coś mojego. „Kiedy coś dla nas napiszesz?” – pytają.

Z BLOGA NIEZAPOMINAJKI

LITERACKA TELEPATIA

Zdarza się, że po skończonej lekturze odkładamy na bok książkę, przepełnieni emocjami, wzruszeniem, kotłującymi się w nas myślami, i jeszcze długo zastanawiamy się nad losami bohaterów. Zdarzają się książki, które nami wstrząsają, które nas urzekają, wzruszają. Książki, o których nie możemy zapomnieć, do których często powracamy. Książki dobrze napisane, w których myśli pisarza przekazane zostały za pomocą słów i zdań wyrazistych, zapadających w serce, oddziaływających na wyobraźnię. Takich właśnie książek wam i sobie życzę jak najwięcej.

8 października 2013

Kiedy nie byłam jeszcze mamą, przełożyłam „Niezapominajki” do połowy. To ciężka praca, zwłaszcza że nie jestem zawodowym tłumaczem ani filologiem. Najgorzej szło z wyrażeniami idiomatycznymi, porównaniami. „Nękałam” w pracy jednego z moich anglojęzycznych przyjaciół, dawałam mu na bieżąco do czytania przetłumaczone fragmenty. Pomagał mi chętnie, poprawiał, bo jest też zapalonym czytelnikiem. Później urodziłam Izabelę, priorytety mi się pozmieniały i jakoś to tłumaczenie utknęło. Poza tym w Anglii trzeba mieć agenta literackiego, nie wysła się maszynopisów bezpośrednio do wydawnictw. Myślę, że prędzej czy później wrócę do sprawy, siedzi mi ona gdzieś w tyle głowy, bo mieszkam tam, więc to naturalna okazja i warto spróbować.

Pochodzi pani z Bielska-Białej, zatem chcę zapytać o bielskie tropy w pani powieściach?

To bardzo bielskie książki, ich akcja rozgrywa się w tym mieście, bielszczanie bez trudu odnajdą w nich znajome miejsca i zakątki. Podobnie w mojej trzeciej, najnowszej książce, „Zapachu wspomnień”. Z miastem, zwłaszcza z dzielnicą Stare Bielsko, jestem silnie związana emocjonalnie, zawsze chętnie tu wracam, również myślami, kiedy w Norwich zasiadam do komputera. Może kiedyś, po którejś tam książce, przeniosę moich bohaterów do Norwich w hrabstwie Norfolk, ale jak na razie fabuła toczy się w mieście nad rzeką Białą.

Dziękuję za rozmowę.

MAMY DLA WAS PREZENTY!

Magazyn *Lady's Club* jest patronem medialnym powieści „Zapach wspomnień”, trzeciej książki Eweliny Kłody, która w lipcu ukazała się w księgarniach nakładem



Wydawnictwa Zysk i S-ka (www.zysk.com.pl). Dla naszych Czytelniczek i Czytelników mamy 5 egzemplarzy „Zapachu wspomnień” ufundowanych przez Wydawcę – z autografami Eweliny Kłody. Książki otrzymają te osoby, które jako pierwsze odpowiedzą na pytanie, do jakiego gatunku literackiego zaliczone zostały dwie pierwsze powieści bielskiej autorki (odpowiedź ukryta jest w wywiadzie).

Przysyłajcie odpowiedzi na adres redakcji, który znajdziecie w stopce naszego magazynu i na stronie www.ladysclub-magazyn.pl. Gdybyście chcieli dowiedzieć się więcej o autorce i jej poglądach, nie tylko na literaturę, zajrzyjcie na jej bloga: www.niezapominajki13.blogspot.co.uk.

REKLAMA

VILLA RUBINSTEIN



Weekend w Wiśle
Restauracja
Koncerty fortepianowe
Teatr VIS a VIS

REZERWACJA

+48 601 773 333

www.VILLARUBINSTEIN.PL



PIĘKNE, PROSTE ZĘBY



PROFESJONALNE I INDYWIDUALNE PODEJŚCIE
DO KAŻDEGO PACJENTA
TO PRIORYTET ZESPOŁU ORTODONCJI BECKER



invisalign® przezroczysta alternatywa dla stałych aparatów ortodontycznych

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 POZYTYWNIWIE 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 UCIĄŻLIWY 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 wprowadzenia 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.

Aparaty
 invisalign®
są rewelacyjną
alternatywą
dla stałych
zamek
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



APARATY INVISALIGN NAKŁADA SIĘ W PROSTY SPOSÓB, BEZ RYZYKA URAZÓW CZY STARCIA ZĘBÓW

mi, 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.



METODA INVISALIGN JEST TAKŻE ODPOWIEDNIA DLA NASTOLATKÓW, PONIEWAŻ NIE JEST TAK UCIAŻLIWA JAK ZAMKI ORTODONTYCZNE

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 ortodonta?
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	😊	😞

NAIL ART

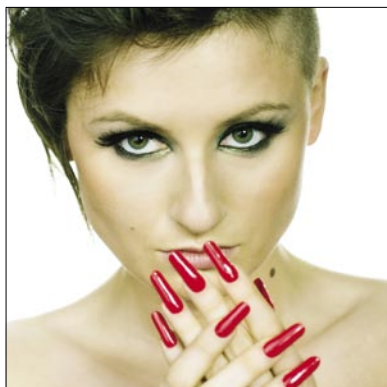
PASJA TWORZENIA

W DOŚĆ NIJAKIM OKRESIE TERAZ SIĘ ZNAJDUJEMY. NA ZDOBIENIA WAKACYJNE TROSKĘ ZA PÓŹNO, NA JESIENNE NIECO ZA WCZEŚNIE. CZYM WIĘC WYPEŁNIĆ PUSTKĘ NA PŁYTCIE PAZNOKCIA, SKORO BRAK KONKRETNEJ I WYRAŹNIE SKRYSTALIZOWANEJ „MYŚLI WIODĄCEJ”? MOŻLIWOŚCI JEST MULTUM!

Wszystko zależy od stylu życia, wykonywanej pracy, obecnego nastroju, widzimy się partnera (o tak, często panowie decydują, co na dłoniach będą nosić ich wybranki) oraz umiejętności waszej stylistki paznokci. Nie będę was tutaj zanudzać opowieściami o technicznych aspektach przedstawianych metod, ale przedstawię kilka nowinek, które być może nie dotarły jeszcze do gabinetów, z których korzystacie.

ŻELE do zdobień to najnowszy wynalazek w naszej branży (fot. nr 1). Jeśli tylko są dobrej jakości, kryją idealnie już przy pierwszej warstwie, a ich utwardzanie nie trwa dłużej niż 2-3 sekundy. Nie straciecie więc zbyt dużo cennego czasu. Modne obecnie techniki uzyskiwania realistycznego efektu bazują na uzyskaniu wyraźnego wrażenia światłocienia. Pozwoli to idealnie wymieszać kolory i sprawić, że będą płynnie w siebie przechodzić. Przedstawione na zdjęciu róże to zdobienie eleganckie, wysublimowane i pasujące właściwie do każdej kreacji. Oczywiście kwiatów i ornamentów może być zdecydowanie mniej! Nie muszą być tak „naćkane”, jak w przypadku pokazanych tu paznokci. Cóż, zdobienia dla prasy branżowej rządzą się swoimi prawami.

EFEKT LUSTRA, zdobienie tak nazywane (fot. nr 2), robi ogromne wrażenie na waszych koleżankach – i kolegach! Tafla jest tak lśniąca, że aż trudno zrobić zdjęcie zakończonej stylizacji. Dostępne są różne kolory lustrzanej tafla, więc możecie wybrać swój ulubiony odcień i zaaplikować go na paznokcie o dowolnej długo-



PAULINA PASTUSZAK



FOT. NR 1



FOT. NR 2



FOT. NR 3

ści i kształcie. Jeśli to nie wystarczy, na taką powierzchnię można nałożyć dodatkowe zdobienie. Ale uwaga! Nie przesadzajcie z szaleństwem kreatywności i wybierzcie coś stonowanego. Dobrze sprawdzi się matowy element w postaci delikatnej i zawsze pasującej bieli. Może nam na przykład odbić palma, jak na zdjęciu.

WRAPSY to genialna innowacja, pozwalająca zaoszczędzić sporo czasu, ale pozostawiająca pole do popisu, jeśli chodzi o ręczne zdobienie paznokci (fot. nr 3). To termoaktywne folie, które niczym magnes przyciągane są do powierzchni paznokcia, by go idealnie otulić. W przeciwieństwie do zwykłych naklejek, są wybitnie wytrzymałe i bajecznie łatwe w aplikacji – pod warunkiem, że zostaną poddane podgrzaniu! W przeciwnym razie zyskujemy jedynie zwykłą wlepkę, która za nic nie będzie chciała idealnie ułożyć się na całym paznokciu! Jeśli więc należycie do klientek, które lubią mieć powierzchnię idealnie gładką i równiutną niczym obrus na urodzinach babci – poproście stylistkę o taki produkt. Jego kolejną zaletą jest ogromna wytrzymałość. Termoaktywna folia dodatkowo wzmacnia płytkę paznokcia, przez co nawet hybryda staje się bardziej odporna na pęknięcia i złamania. WRAPSA nie musimy używać na całej płytce. Wykorzystamy go też jako broszkę, obrysujemy ramką, otoczymy linią z folii transferowej... Możliwości jest bez liku, więc nawet osoby pozbawione weny twórczej bez problemu poradzą sobie z utworzeniem wzoru (ale przecież wasza stylistka na pewno do nich nie należy!).



FOT. NR 4

MOZAIKA to hit ostatnich tygodni. Niezwykle pracochłonna i czasochłonna, na pewno nie będzie gratisowym zdobieniem dokładanym w prezencie do stylizacji. Wymaga od stylistki ponadprzeciętnych umiejętności, precyzji, znakomitego oka i wprawnej ręki. Tutaj nie ma miejsca na błędy: najmniejsze nawet drgnięcie pędzla spowoduje powstanie kleksa. A jest to zdobienie naprawdę fantastyczne! Możecie wybrać dowolny wzór: ulubione zwierzę, kwiat czy krajobraz – i przedstawić go w postaci poszatkowanej. Mozaika wygląda na żywo tym ciekawiej, że jest wymodelowana w lekkim 3D, więc wystaje nieco nad powierzchnię (fot. nr 4). Przedstawiam wam hipopotama ogromnych rozmiarów, a inspiracją była obudowa mojego iPhone'a. Równie dobrze zdobienie może pokryć jedynie fragment paznokcia. Wszystko zależy od waszych preferencji!

KORONKA jest najdelikatniejszym i pasującym do każdej sytuacji zdobieniem. Jeśli oczywiście preferujecie coś



FOT. NR 5

bardziej stonowanego niż hipopotam. Przedstawiam koronkę (fot. nr 5) na długich kolorowych paznokciach, ale nie ma przeszkód, by wykonać ją na paznokciu krótkim, naturalnym, pokrytym lakierem hybrydowym. Najważniejsze, by stylistka dysponowała dobrej jakości farbami akrylowymi: powinny perfekcyjnie kryć, żeby ko-

lor miał idealne nasycenie, nawet w przypadku ekstracienkiej linii. Istotą koroneczki jest bowiem zestawienie dużej ilości ekstremalnie drobnych linii, wzorowanych na klasycznych obrusach, frankach i bieleżnianych fatałaszkach. Koronka malowana jest ręcznie (*naklejkom mówimy stanowczo STOP!*), więc macie pewność, że wzór będzie jedyny w swoim rodzaju i całkowicie niepowtarzalny.

Mam nadzieję, że przedstawiłam kilka inspiracji i ciekawych nowości. Zdaję sobie sprawę, że nie wszystkie z nich przypadną wam do gustu, tym bardziej, jeśli do tej pory nie mia-

łyście do czynienia z artystycznym zdobieniem paznokci. Warto jednak potraktować płytkę paznokcia jak kolejną przestrzeń do wyrażenia własnego JA. Czy nie nosimy kwiatowych bluzek, błyszczących kolczyków, złotych bransoletek i koronkowych staniczków? Dlaczego więc paznokcie mają być nudne i mdłe?

Szkolenia z zakresu stylizacji paznokci i rzęs!

Autorka oryginalnego konceptu szkoleniowego - Paulina Pastuszek

Mistrzyni Świata Nail Art / Siedmiokrotna finalistka mistrzostw Polski
Instruktorka prowadząca szkolenia na całym świecie / Sędzia międzynarodowych zawodów
w Polsce i w Azji / Laureatka wysokich miejsc w Londynie, Rzymie i Pradze
Właścicielka NAILASH Academy w Katowicach / Autorka technik CoverEXPRESS i METALove
Autorka jedyne polskiego podręcznika do One Stroke
Wyłączny dystrybutor niemieckiej marki Nail Artists

nailartistspolska.pl paulinapastuszek.pl



NAILASH ACADEMY
PAULINA PASTUSZAK World Champion Nail Art



JAK ODWRÓCIĆ PROCES STARZENIA SIĘ

USZYTE NA MIARĘ UBRANIA CZY ZROBIONE NA ZAMÓWIENIE BUTY – TO NIC WYJĄTKOWEGO. ALE KOSMETYKI SPERSONALIZOWANE? CZY TO MOŻLIWE? TAK, DZIĘKI FIRMIE NU SKIN. LUDZIE ŻYJĄ CORAZ DŁUŻEJ, DLATEGO POJAWIŁ SIĘ I JEST CORAZ SILNIEJSZY TREND ZWIĄZANY Z ANTY-AGINGIEM. OBECNIE JEST JEDNYM Z NAJWIĘKSZYCH NA ŚWIECIE. ZDANIEM NAUKOWCÓW, JESZCZE PRZEZ WIELE LAT TEN TREND BĘDZIE SIĘ DYNAMICZNIE ROZWIJAŁ.

Nie każdy chce zaakceptować proces starzenia się, dlatego wiele osób szuka sposobów, by go opóźnić, a nawet powstrzymać. Podjęcie przez firmę Nu Skin problematyki antystarzeniowej stało się dla niej wyzwaniem. Wyzwaniem, które zapoczątkowało badania, a następnie produkcję środków do pielęgnacji skóry i suplementów diety. Piętnaście lat temu naukowcy pracujący w Nu Skin zainteresowali się peptydami. **Peptydy prokolagenowe** pozwalają skórze, mimo upływającego czasu, zachować młody wygląd. Następne były **karotenoidy**. Firma wprowadziła i zastosowała w swoich produktach karotenoidy bezbarwne. Kolejnym krokiem było wprowadzenie na rynek **skanera biofotonicznego**, dzięki któremu każ-



GALVANIC SPA SYSTEM FIRMY NU SKIN
TO URZĄDZENIE I KREMY ZAPEWNIĄCE
W DOMU ZABIEGI SPA

dy może dowiedzieć się, czy powinien korzystać z suplementów diety i czy te, które stosuje, są skuteczne.

Jak zwiększyć poziom włókien elastyny w skórze do poziomu, który normalnie występuje u większości osób młodych? Na to pytanie odpowiedź znaleźli właśnie naukowcy z Nu Skin. Stworzyli produkty na bazie etocyny, które zwiększają jędrność i sprężystość skóry, poprawiając jej wygląd. **Galvanic Spa System** firmy Nu Skin to pierwsze urządzenia zapewniające w warunkach domowych korzyści podobne do tych, jakie uzyskuje się w czasie zabiegów spa. Od 2005 roku dzięki urządzeniom i produktom działającym w tym systemie można oczyścić skórę, czyli zrobić miejsce na właściwy preparat dający efekt spa.

ANNA OBUCHOWSKA KOSMETOLOG



Co sprawiło, że postanowiła pani zainteresować się produktami firmy Nu Skin?

Jestem kosmologiem z ponad 20-letnim stażem. W pracy spotykam się z osobami w różnym wieku. Jedni potrzebują mojej jednorazowej porady i zabiegu, inni pytają o to, jak działać systemowo, by opóźnić proces starzenia się. Odkąd poznałam produkty firmy Nu Skin, dla tych ostatnich mam gotową odpowiedź na pytanie, co mogą zrobić, by mimo upływu czasu nie tylko czuć się młodym, ale i młodo wyglądać.

W kręgu pani zainteresowań jest m.in. holistyczna pielęgnacja zdrowia i urody oraz profilaktyka antystarzeniowa. W jakim zakresie propozycje Nu Skin są pomocne w tym względzie?

Pozwalają bliżej przyjrzeć się przyczynom starzenia się ludzi i nie są tylko specyfikami pokrywającymi jego objawy. Dzięki szerokiej gamie produktów tej firmy można z jednej strony pielęgnować twarz i ciało, a z drugiej, dzięki suplementom diety, wzmacniać organizm, by mimo upływu lat służył nam „bezawaryjnie” jak najdłużej.

Jak sprawdzić, kiedy nasza skóra potrzebuje wsparcia kosmologa?

Dzięki firmie Nu Skin w przypadku działań antystarzeniowych jest to proste. Może to być badanie skanerem biofotonicznym, który wskaże nam poziom karotenoidów w tkankach skóry. Nu Skin dysponuje także technologią personalizującą kosmetyki. Uwzględnia ona potrzeby i preferencje każdej osoby. Dla mnie jako kosmologa to coś, na co czekałam od dawna.

Przełomową technologią opracowaną przez firmę Nu Skin jest technologia ageLOC. Naukowcy zidentyfikowali niektóre klastry genów, mające wpływ na przebieg procesu starzenia się. Ta technologia reguluje w sposób naturalny aktywność grup genów, przywracając ich najkorzystniejszą konfigurację, charakterystyczną dla młodej skóry. Technologia ta została wykorzystana w produkcji wyjątkowego urządzenia, jakim jest **ageLOC**

Me (pisałyśmy o nim w poprzednim numerze *Lady's Club*). To pierwsza w swoim rodzaju spersonalizowana pielęgnacja skóry. Składa się z serum i kremu nawilżającego na dzień i na noc, połączonych z sobą w jeden system przeciwstarzeniowy. Urządzenie ageLOC Me wykorzystuje zalety zaawansowanej technologii Nu Skin i aplikację do oceny skóry. Jest to narzędzie dostępne przez internet. Wskazuje ono drogę do spersonalizo-

wanej pielęgnacji skóry z kombinacji około 2000 produktów.

Zabiegi przy użyciu zestawu ageLOC Me, Galvanic Spa System, a także codzienna pielęgnacja cery produktami linii ageLOC i suplementami diety stworzonymi na bazie naturalnych produktów zwalczają zewnętrzne i wewnętrzne przyczyny procesu starzenia i pozwalają zachować młody wygląd na dłużej.

WINCENTY BRYŃSKI

ELŻBIETA KOWALSKA-KOBUS LEKARZ SPECJALISTA CHOROÓB WEWNĘTRZNYCH



W jaki sposób to, co proponuje firma Nu Skin wpływa na nasze zdrowie?

Nie sposób jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie. Dla każdego będzie to coś innego. Jako lekarz szczególnie zainteresowałam się innowacyjną technologią AgeLoc, opartą na badaniach genetycznych, i skanerem biofotonicznym, służącym do określenia poziomu karotenoidów będących markerami ochrony antyoksydacyjnej organizmu. Nu Skin wytwarza produkty w standardzie leków. Dla mnie to wystarczający dowód na to, by polecać je pacjentom, którym zależy na tym, by ich organizmy były jak najdłużej w najlepszej formie. Często mówi się o odpowiedniej profilaktyce zdrowotnej, dzięki której wolniej się starzejemy. Produkty firmy Nu Skin wpisują się idealnie w ten trend.

Technologia ageLOC brzmi tajemniczo. Co oznacza w praktyce?

To pierwszy tak kompleksowy system przeciwstarzeniowy, łączący innowacyjność z indywidualnymi potrzebami pacjentów. Wynik wieloletnich badań naukowców firmy Nu Skin, zajmujących się ekspresją genów. Badania te pozwoliły na odkrycie możliwości przywrócenia funkcji genów z czasów, gdy byliśmy młodzi. Dzięki obserwacji skupisk genów młodości lepiej zrozumiano zewnętrzne i wewnętrzne mechanizmy starzenia się. To z kolei pozwoliło na stworzenie naturalnych produktów, pozwalających poprawić naszą vitalność i energię oraz wygląd skóry.

Jak lekarz może zinterpretować dane uzyskane dzięki skanerowi biofotonicznemu?

Dzięki temu szybkiemu, bezinwazyjnemu badaniu każdy może dowiedzieć się, czy powinien korzystać z suplementów diety i czy są one skuteczne. Skaner to specyficzny wykrywacz prawdy, dzięki któremu uzyskujemy wiedzę nie tylko o poziomie antyoksydantów w naszej skórze, ale i o tym, co robić, by nasz organizm skutecznie bronił się przed przedwczesnym starzeniem.



PORA NA GRZYBY

GRZYBIARZE ZACZĘLI JUŻ SEZON. KURKI, MAŚLAKI, PODGRZYBKİ, KANIE, PRAWDZIWKI – W POLSKICH LASACH MOŻNA ZBIERAĆ CAŁE KOSZE GRZYBÓW JADALNYCH. JEŚLI OCZYWIŚCIE WIEMY GDZIE. CZY WARTO PO NIE SIĘGAĆ TYLKO DLA SMAKU, CZY RÓWNIEŻ DLA WARTOŚCI ODŻYWCZYCH?

Większość z nas zbiera grzyby głównie dla smaku i aromatu, jaki nadają potrawom. Uwielbiamy robić z nich zupy, dodawać do jajecznicy, gotować sosy i marynować. Traktujemy grzyby głównie jako dodatek do jedzenia. A może powinniśmy zastanowić się nad ich wpływem na nasze zdrowie? Przeważnie oceniane są jako bezwartościowe pod względem odżywczym, ale to nieprawda. Ostatnio przebija się pogląd, na co zwracają uwagę dietetycy i lekarze, że grzyby leśne są dobrym źródłem białka roślinnego, choć składają się głównie z wody. Poza nią zawierają jednak od 15 do 40% białka. Ponadto ich zaletą jest duża zawartość aminokwasów egzogennych, w proporcjach korzystnych dla zdrowia człowieka.

Sprzeczne informacje dotyczą zawartości witamin i minerałów, ale nowe badania potwierdzają obecność witamin z grupy B (B2, B3 i B5), a także witamin D i A, które jednak przez niewielką zawartość tłuszczu są wartościami nieistotnymi. Poza witaminami zawierają także substancje mineralne, które mogą stanowić nawet 30% suchej masy. Badania pokazują, że grzyby są też doskonałym źródłem makro- i mikroelementów, np. cynku, magnezu, miedzi, seleniu (w porównaniu do pokarmu pochodzenia roślinnego i zwierzęcego). Zwykła kurka jest lepszym źródłem β -karotenu niż marchewka czy pomidor. Pewne jest też, że grzyby nie są rakotwórcze, nie zawierają cholesterolu i nie wpływają na zwiększenie masy ciała. Najstarsze udowodnione właściwości grzybów to właśnie te antynowotworowe. Ponadto wszystkie grzyby wielkoowocnikowe, czyli te, które mają owocniki (trzon i kapelusz), wytwarzają antybiotyki.

Warto jednak wiedzieć, że grzyby są ciężkostrawne! Wszystko przez to pełnowartościowe białko i aminocukry, które są odporne na działanie enzymów trawiennych. Nie jedzmy zatem grzybów na noc, bo organizm będzie się strasznie męczył z ich trawieniem. Najlepiej zjeść je niedługo po zerwaniu, wtedy zachowują najwięcej swoich właściwości. Z dietetycznego



JUSTYNA
CIEŚLIKA

punktu widzenia grzybów lepiej też nie smażyć, tylko zjeść je w postaci ekstraktów wodnych, czyli zup i sosów.

No i grzybów nie powinny jeść małe dzieci i osoby mające kłopoty z układem pokarmowym.

Możliwość śmiertelnego zatrucia odpycha od grzybów wiele osób. W Polsce występuje aż 6 tysięcy grzybów, a wśród nich kryją się również te niejadalne (jak mawiają złośliwi – jadalne, ale tylko raz). Zaliczamy do nich nie tylko szatana i czerwonego muchomora, ale i najgroźniejsze dla zdrowia i życia muchomory sromotnikowe, mylone z kaniami, gołąbkami zielonymi i pieczarkami polnymi. Dlatego też na grzyby wybieramy się zawsze z osobą, która zna się na nich i wie, jak odróżniać te trujące od jadalnych. Jeśli kilka godzin po zjedzeniu zacznie boleć nas brzuch, zwężą się źrenice, zaczniemy się pocić i mieć zawroty głowy, koniecznie wybierzmy się do lekarza! Wcześniej trzeba wywołać wymioty. Przy zatruciach muchomorem sromotnikowym występuje faza pozorowanej poprawy, po której stan chorego gwałtownie się pogarsza. Wezwany w porę lekarz może mu uratować życie.



GŁÓWNE ZASADY GRZYBOBRANIA

- korzystaj z atlasu – nawet najlepszy grzybiarz zawsze powinien mieć go przy sobie!
- zbieraj tylko grzyby wyrosnięte i dobrze wykształcone; młode owocniki, bez wykształconych cech gatunku, są najczęściej przyczyną tragicznych pomyłek
- jeśli jesteś początkującym grzybiarzem, zbieraj grzyby rurkowe; nie ma wśród nich grzybów śmiertelnie trujących
- grzyby zbieraj do przewiewnych koszyków, w żadnym przypadku nie wkładaj do foliowych reklamówek, gdyż szybko się zaparzą i psują
- nie zbieraj grzybów przy skupiskach odpadów, w rowach, na skraju lasu, przy drogach, ponieważ grzyby łatwo wchłaniają z otoczenia metale ciężkie i inne zanieczyszczenia
- nie rozpoznawaj grzybów, stosując przesady typu: zabarwienie cebuli na ciemno podczas gotowania, ciemnienie srebrnej łyżeczki, gorzki smak; cechy te nie muszą świadczyć, że w potrawie znajduje się grzyb trujący
- w razie wątpliwości na temat zebranych grzybów skorzystaj z bezpłatnej porady w stacji sanepidu
- nie niszczy grzybów niejadalnych i trujących – wiele gatunków jest pod ochroną jako ważna część ekosystemu



SKŁADNIKI JUŻ GOTOWE – DZIŚ PROPONUJEMY WYBORNĄ ZUPĘ KALAFIOROWĄ Z GRZYBAMI

Sezon grzybowy rozpoczęty, korzystajmy więc z dobrej pogody i obfitości lasów póki się da! Poza tym ruch na świeżym powietrzu to zdrowie. Jeśli macie duże zbiorry, grzyby warto też zasuszyć, włożyć do dużych słoików i przykryć gazą. Tak przechowywane, wystarczą nam na kilka miesięcy. W środku zimy zupa z borowików szlachetnych będzie smakować znakomicie!

Autorka ukończyła studia magisterskie z Żywienia 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.

REKLAMA



dobry dietetyk

Czy wiesz co jesz?

Poradnia Dobry Dietetyk

inż. Justyna Cieśllica
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
- Żywienie dzieci i młodzieży
- Diety dla kobiet w ciąży
- Żywienie w sporcie

Więcej informacji znajdziesz na:

www.cieslica.dobrydietetyk.pl



ZDROWA KUCHNIA ZDROWA DIETA

OD 180 LAT LUDZIE NARAŻENI SĄ NA SZKODLIWY WPŁYW MASOWEJ PRODUKCJI ROŚLIN. W 1840 ROKU NIEMIECKI CHEMIK JUSTUS VON LIEBIG UDOWODNIŁ ZALEŻNOŚĆ ROZWOJU ROŚLIN OD ZAWARTOŚCI MINERAŁÓW W GLEBIE – I OD TEGO CZASU ZACZĘŁO SIĘ NAWOŻENIE. Z POCZĄTKU STOSOWANO NATURALNE NAWOZY MINERALNE, JAK SALETRE CHILIJSKĄ CZY PTASIE GUANO, WKRÓTCE JEDNAK NASTĄPIŁ SZYBKI ROZWÓJ PRZEMYSŁOWEJ PRODUKCJI NAWOZÓW MINERALNYCH, CZYLI SZTUCZNYCH – SUPERFOSFATU ZAWIERAJĄCEGO FOSFOR, POTASU, A OD 1890 TAKŻE NAWOZÓW AZOTOWYCH.

Oczywiście po użyciu chemii uzyskiwano większe plony, więc stosowano je bez umiaru. Podobnie było z odchwaszczaniem gleb. Naturalna walka z chwastami była pracochłonna, mało skuteczna i kosztowna, zatem użycie herbicydów przeciwko chwastom okazało się tańsze. Ale herbicydy stosowane były podczas wzrostu roślin, więc skaziły żywność. Z czasem zaczęto stosować różne regulacje prawne, ale regulacje swoje, a życie swoje. Tak jest do dziś. Podam przykład związany z kukurydzą. Rolnik nie może używać nasion zebranych ze swojego pola do kolejnego zasiewu. Musi kupić te, które wskaże mu firma lub rząd. Co w nich jest? Możemy się tylko domyślać, a przecież kukurydza to częsty składnik dań dietetycznych. Albo sprawa pomidorów: we Francji,



która jest jednym z większych producentów w Europie, obowiązuje zakaz sprzedaży nasion starych odmian pomidorów. Dlaczego? Nie dlatego, że

są niesmaczne. Przeciwnie – te prawdziwe pomidory pachną i smakują. Zakaz wynika z faktu, że są nieładne, niekształtne i nie znoszą długiego transportu. Zastępowane są więc odmianami modyfikowanymi, które wytrzymują niejedno. Zastanówmy się dwa razy, nim kupimy coś, co ładnie wygląda, ale wyszło wprost z laboratorium. Czasami trzeba zadać sobie trudu, żeby kupić owoce i warzywa od dobrego rolnika. Dla zdrowia! Równie źle jest w hodowli zwierząt. Mówię o masowej produkcji zwierząt rzeźnych i tak lubianego przez Polaków drobiu. Producenci bronią się przed surowymi normami unijnymi, ale i tak muszą je spełniać, by wprowadzić mięso do obrotu. A Unia nieraz już pokazała, że bardziej stawia na zysk niż na jakość. Producenci są adwoka-

FOT. JACEK JARCZOK

tami hormonów i antybiotyków w drobiu, jednocześnie atakując małych, lokalnych hodowców i wiejskie kury, których, jak twierdzą, powinniśmy się obawiać bardziej ze względu na skażone powietrze i glebę. Kto ma rację? Nasze babcie karmiły kury, świny i inne zwierzęta w gospodarstwie tym, co było, co wyrosło, nie używały antybiotyków i hormonów. I nie było tyłu chorób i alergii spowodowanych złą żywnością. Kupując „zdrowego” kurczaka z masowej hodowli drobiu musimy wiedzieć, że podawanie antybiotyków w paszy nie jest zabronione, więc... wybór należy do nas! Albo supermarket, albo wyprawa na wieś.

PRZEPIS BARTOSZA NA SZYBKĄ NATURALNĄ PRZEKĄSKĘ (DLA 4 OSÓB)



PODPLÓMYK Z SZARŁATEM

- 200 G MĄKI PSZENNEJ RAZOWEJ
- 200 G MĄKI Z SZARŁATU (NAZYWANEGO TEŻ AMARANTUSEM)
- 100 G MĄKI ŻYTNIEJ
- WODA W ILOŚCI POTRZEBNEJ DO WYROBIENIA ELASTYCZNEGO CIASTA
- 1 ŁYŻECZKA DROBNEJ NIEJODOWANEJ SOLI
- 2 ŁYŻECZKI CZARNUSZKI

Suche składniki mieszamy, dodając wodę. Lepiej dodać mąki do rzadszego ciasta, niż wody do zbyt twardego. Ugniatamy ok. 15 min. i pozostawiamy na kolejny kwadrans, by odpoczęło. Następnie rozklepujemy lub rozwałkowujemy na średniej wielkości placki. Rozgrzewamy żeliwną lub teflonową patelnię i pieczemy bez oleju, z obu stron (najlepiej jednak na gorącym kamieniu albo grillu, są wtedy najlepsze).

DIP JOGURTOWY

- 300 ML NATURALNEGO JOGURTU
- 2 OGÓRKI
- 2 ZĄBKI CZOSNKU (JEŚLI MAMY CZOSNEK NIEDŹWIEDZI, WYSTARCZY KILKA LIŚCI)
- 1 ŁYŻKA NATURALNEGO OCTU JABŁKOWEGO
- SÓL DO SMAKU, ALE MOŻE BYĆ BEZ

Ogórki kroimy w 2-3 cm kawałki, wkładamy do zamrażarki. Zamrożone mielimy do konsystencji wiórków. Dodajemy ocet i przetarty czosnek. Odstawiamy na sito, aby wyciekł nadmiar wody. Mieszamy z jogurtem. Możemy dodać miętę lub koperku, zależnie od upodobań.

WARZYWA ZE ZDROWEJ UPRAWY

- SUROWY BROKUŁ, MARCHEW, RZODKIEWKA, SELER NACIOWY – NA CO MAMY OCHOTĘ
- 2-3 ŁYŻKI OCTU JABŁKOWEGO
- 2-3 ŁYŻKI MIODU NATURALNEGO
- SÓL MORSKA W PŁATKACH

Warzywa myjemy, ewentualnie obieramy i kroimy. Z octu i miodu robimy jednolitą marynatę, dodając, jeśli chcemy, sól. Mieszamy z pokrojonymi warzywami, aby marynata lekko je pokryła, po czym odstawiamy do lodówki na 12-24 godz. Podajemy z dipem i podplomykiem.

Często słyszymy: zdrowa dieta, zdrowa kuchnia, zdrowa żywność. I równie często nabieramy się na to, bo oferowane nam produkty nie zawsze pochodzą ze zdrowych źródeł. Jak to sprawdzać? Powinniśmy patrzeć nie tylko na wartości odżywcze, ale również na pochodzenie żywności. Każda choroba i alergia mają jakieś źródła. Zwykle w naszym jedzeniu, z którym coś jest nie tak. Naukowcy, lekarze, dietetycy i farmaceuci prześcigają się w teoriach, co jest złe, a co dobre w żywności. Jedni ganią wołowinę i inne czerwone mięsa, inni zachwalają drób, jeszcze inni widzą ratunek w rybach i potrawach wegańskich. Zielony listek na opakowaniu wystarczy? Zdobycie go dla jednych producentów jest wyzwaniem, innym przychodzi z łatwością. Jeden z polskich producentów zdradził, że bez trudu dostałby certyfikat na ekologiczną hodowlę ślimaków – pod warunkiem, że zacznie używać paszy pewnej firmy, której daleko do natury. Zatem naturalna hodowla na sałatach i ziołach czy zielony listek ze sztucznej paszy? Ziemia, która nie widziała oprysku i sztucznych nawozów po badaniach została zdyskwalifikowana za zbyt małą ilość pierwiastków. Zielony listek dostanie po zasileniu jej sztucznymi nawozami pewnego koncernu. Co ma robić rolnik? Zdecydować się na mniejszy zysk bez nalepki „eko”? Kolejny dylemat. Na szczęście nie zawsze tak się to odbywa. Są jednak instytucje i firmy, które wykorzystują społeczną presję na ekologię i zdrowie, ustalając własne zasady. A na końcu jesteśmy my, konsumenci, ufnie używający produktów z listkiem.



MNIEJ PATRZMY NA WARTOŚCI ODŻYWCZE POTRAW, BARDZIEJ NA ŹRÓDŁA POCHODZENIA SKŁADNIKÓW

Dbając o zdrowy tryb życia, nie zapominajmy więc, że sałata w zimie z supermarketu niekoniecznie zgodna jest z logiką. Wszystko jest dla ludzi, ale z umiarem. Weganie, wegetarianie, mięsożercy – nieważne, jakie mamy przekonania, ale jeśli zadbamy o jakość, jeśli będziemy o nią walczyć, wówczas każda dieta będzie miała sens. Za mało jednak o tym mówimy, zastępując często zdrowe produkty... suplementami diety wprost z taśmy produkcyjnej.



RESTAURACJA

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

JESZCZE DZIEŃ ŻYCIA

CYTATY Z KLASYKÓW ZAWSZE SĄ DOBRZE WIDZIANE, KIEDY PODPIERAJĄ TEZĘ, ZA KTÓRĄ SIĘ AKURAT OPTUJE. PRZYWOŁYWANY KLASYK W NATURALNY SPOSÓB STAJE SIĘ WÓWCZAS AUTORYTETEM NA CZASIE, TYM BARDZIEJ WIARYGODNYM, ŻE PRZEMAWIA NIEJAKO ZZA GROBU.



rys. nieznaną chilijską artystką

Postaram się zająć Państwa uwagę sytuacją i klasykiem, myślę którego często przewijają się w dzisiejszych komentarzach. Tym klasykiem jest Ryszard Kapuściński – znakomity reportażysta, uhonorowany przez fachowe pismo „Press” tytułem Dziennikarza XX Wieku. Pisarz, który w ostatnich latach życia przedstawiał się także jako antropolog spotkania. I właśnie nie jako reporter, ale antropolog spotkania Ryszard Kapuściński na rok przed śmiercią wydał zbiór wykładów „Ten Inny” (Inny jest przy tym pisany z wielkiej litery). Oddam na moment głos Wikipedii: *Tematem ich wszystkich jest relatywistyczne spojrzenie na Innego. Słowo kluczowe w tym dziele – Inny – stało się dla Kapuścińskiego synonimem człowieka pozaeuropejskiego. Poruszonym problemem jest relatywizm teoriopoznawczy, który wyraża się w mnogości zderzających się ze sobą kultur, które często wcześniej nie miały ze sobą styczności. Dla Europejczyków Inny to np. Afrykańczyk lub Azjata, z kolei dla Afrykańczyków i Azjatów to właśnie Europejczycy są Innymi. Kapuściński opisuje to pojęcie w kontekście rozwoju cywilizacji na przestrzeni wieków. Opiera się przy tym na swoich niezli-*

czonych reporterskich podróżach, a także na pracach filozofów, antropologów i historyków.

Ryszard Kapuściński, którego miałem zaszczyt poznać, a także przeprowadzić z nim wielogodzinną rozmowę-wywiad, był człowiekiem niezwykle wrażliwym. Jego oparte na znajomości świata, a zwłaszcza tzw. Trzeciego Świata, refleksje na temat „Innego” bardzo wzbogacają abstrakcyjne rozumowania teoretyków. Ale zaryzykuję opinię, że choć był Kapuściński doktorem honoris causa socjologii, zmysł analizy socjologicznej nie należał do jego największych atutów. Skąd takie podejrzenie? Przypomnę fragment mojej z Kapuścińskim rozmowy. Zapytałem reportera: – Raymond Aron na początku lat 60. w książce „Tragedia algierska” na zimno i, jak się później miało okazać, bezbłędnie zanalizował możliwe związki Francji z Algierią, domagając się, wbrew francuskiej opinii publicznej, przyznania Algierii niepodległości. Tylko on dowodził wówczas, że niepodległość Algierii leży w interesie Francji. Zapytany po latach, czy wybrał się do Algierii, Aron odpowiedział: *Ależ nie jestem reporterem (...). Co miałbym tam znaleźć? Zobaczyłbym, że w wielu regionach kraju panuje spokój. Przekonywano by mnie, pokazywano by mi... itd. (...)* Nie napisałem więc reportażu z Algierii. Wszystkie dzienniki to robiły. Moja rola polegała na tym, by poddać analizie problem polityczny i dowieść, że określone rozwiązanie jest najmniej złe, choć niezmiernie trudne. (...) To był akt polityczny. Reportaż z Algierii nic nie znaczył w porównaniu z takim aktem politycznym. Ta elegancka, oparta na demografii, ekonomii, socjologii analiza Arona robi wrażenie i z perspektywy to jemu właśnie przyznano w tym sporze rację.

– Tyle że ja nie jestem w stanie jej przyjąć – odpowiedział Kapuściński. On, by coś odpowiedzialnie napisać, musiał pojechać, widzieć miejsca i ludzi, przeżywać na tyle, na ile pozwalała mu na to empatia sytuacji, w których uczestniczyli, doświadczać ich życia, radości i smutków. Nic zatem dziwnego, że nasza rozmowa nosiła tytuł „Trzeba być w środku wydarzeń”.

No właśnie, Kapuściński... Choć co do wagi jego przemyśleń antropologicznych zdania mogą być podzielone, to na pewno był bystrzym obserwatorem. Dedykuję zatem wszystkim wielbicielom antropologii Kapuścińskiego zapis jego obserwacji z tomu „Jeszcze dzień życia”. Miejsce akcji: Luanda, stolica Angoli; czas: lata 70. ubiegłego wieku. Z Angoli wycofują się Portugalczycy, za chwilę kraj w południowo-zachodniej Afryce, nad Oceanem Atlantyckim, uzyska niepodległość. Notuje Kapuściński: (...) *W tym czasie wszyscy traktowali czarnych grzecznie, a jeden z naszych sąsiadów nabrał nawet takiego zwyczaju, że zatrzymywał zupełnie nieznaną Afrykańczyków, podawał im rękę i kłaniał się uniżenie. Afrykańczycy myśleli, że wojna pomieszała mu zmysły i odchodzili pośpiesznie.* A przecież już w pierwszych dekadach XX wieku kruszyć się zaczęło europejskie imperium kolonialne. Lata 70. to już właściwie końcówka demontażu europejskiego panowania nad światem. Teraz tzw. Trzeci Świat wkracza falami na Stary Kontynent. Jak mawiał jeden z najwybitniejszych przywódców starożytności, ateńczyk Perykles: *Zostać tyranem wydaje się rzeczą niesprawiedliwą, jednak przestać nim być jest na pewno rzeczą niebezpieczną.* Dla przypomnienia – starożytne Ateny, zanim spadły do roli prowincji, były imperium.

STRASZNA LIPCOWA NOC

ALDONA LIKUS-CANNON

PIĄTEK TO ULUBIONY DZIEŃ MONACHIJCZYKÓW NA ZAKUPY. Z OKOLICZNYCH MIEJSCOWOŚCI ZJEŹDŻA MŁODZIEŻ, KTÓRA DOPIERO POD KONIEC TYGODNIA MA CZAS, ŻEBY SIĘ SPOTKAĆ, COŚ KUPIĆ, ZABAWIĆ. CENTRA HANDLOWE CIESZĄ SIĘ POPULARNOŚCIĄ WŚRÓD MIEJSCOWYCH I PRZYJEZDNYCH. JEST W NICH WSZYSTKO, CO MOŻNA SOBIE ZAŻYCZYĆ: BUTIKI Z ELEGANCKIMI CIUCHAMI, FIRMOWE SALONY Z ODDZIEŻĄ I OBUWIEM, MARKETY Z ELEKTRONICZNYM SPRZĘTEM, DZIESIĄTKI KAWIARENEK I BARÓW, W KTÓRYCH MOŻNA SMACZNIE ZJEŚĆ.

Sklepy wypełnione są po brzegi. Trzeba się dobrze przeciskać, żeby dostać się do niektórych ekspozycji. Z tego powodu nie lubię biegać na piątkowe zakupy, a po ataku młodego chłopaka z siekierą na pasażerów pociągu staram się jak najmniej korzystać z metra. Tym razem nie miałam wyjścia, bo w sobotę jest jeszcze gorzej. Biegając po sklepie, całkowicie straciłam rachubę czasu, gdy zadzwonił telefon. Mój synek zapytał, gdzie jestem. – Na zakupach w centrum – odparłam spokojnie. – Mamusiu, tata powiedział, że masz natychmiast przyjść do domu, bo w Olympia Centrum strzelają do ludzi. Mogą też w innych centrach – błagalnym głosem prosiło dziecko.

Słuchałam, nie mogąc wykrztusić słowa. Stojąca obok kobieta mówiła coś, lecz do mnie nic nie docierało. Stałam jak wryta. Zastanawiałam się, czy jej powiedzieć, co dzieje się w innym centrum, czy lepiej nie panikować. W tym czasie zadzwoniła jej komórka. Kobieta momentalnie zrobiła się biała i jak w transie odłożyła ciuchy trzymane na przedramieniu. – Dobrze, już idę – odparłam po długiej chwili. Nagle na końcu sklepu zobaczyłam dwóch mężczyzn przeciskających się między babską odzieżą. Zbliżyli się w moim kierunku. Cofnęłam się. Strach sparaliżował mnie bez reszty. Co oni robią na damskim piętrze? – przebiegło mi przez myśl. Mężczyźni energicznie przemieszczali się między stoiskami. Czyżby tak mieli wyglądać terroryści? – pomyślałam i już chciałam schować się w przymierzalni, gdy na ich koszulach zauważyłam identyfikatory pracowników sklepu. Odetchnęłam z ulgą. Nadal jednak bałam się ruszyć. Bałam się zjechać ruchomymi schodami w dół. Bałam się znaleźć na piętrze niżej. Po prostu bałam się. Stałam jak wrośnięta, nie mogąc zrobić kroku. Dopiero, gdy zauważyłam trzy inne kobiety rozmawiające przez komórki i szybko kierujące się do wyjścia, podążyłam za nimi. Sklep w przyspieszonym tempie zaczął się opróżniać. Wszyscy jak w transie wychodzili bez słowa, zostawiając rzeczy gdzie popadnie.

Na ulicy ponownie zadzwonił mój telefon. – Wracaj szybko do domu i nie wsiadaj do żadnego metra ani tramwaju – instruował mnie mąż. – A najlepiej postaraj się ominąć główną ulicę. – Do-



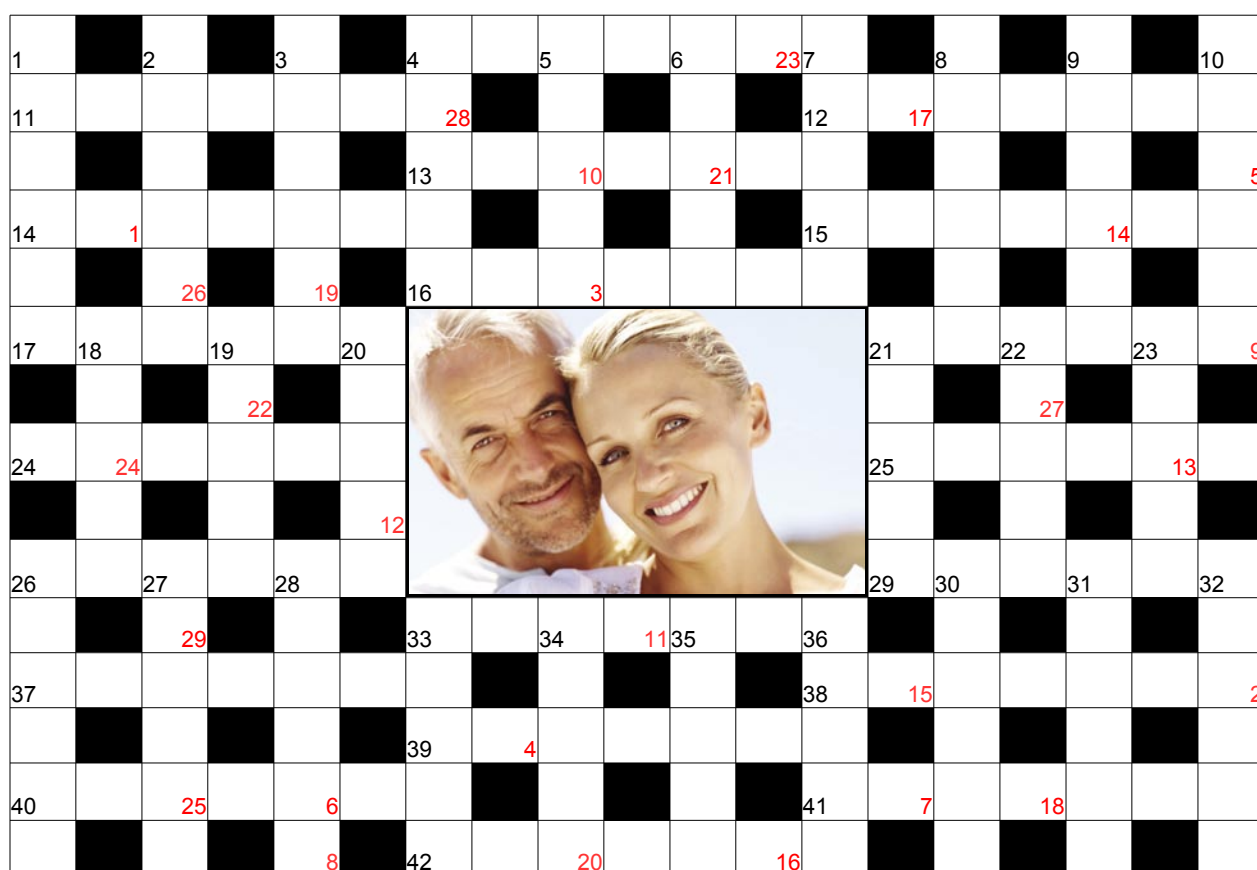
brze – odparłam posłusznie, o nic nie pytając. Nie chciałam o niczym słyszeć. Chciałam być w bezpiecznym miejscu. Wszędzie jeździła policja. Radiowozy w przyspieszonym tempie zaczęły pojawiać się na każdym rogu. Autobusy jechały puste. Komunikacja miejska została nagle zablokowana: metro, tramwaje, busy. Ulice Monachium, zawsze pełne ludzi, teraz były puste. Skręciłam w boczną uliczkę, kalkulując, gdzie jest bezpiecznie. Po chwili zadzwoniła z Polski moja mama, pytając, gdzie jestem. – Zaraz będę w domu, oddzwonię – oparłam, nie chcąc jej niepokoić. W tym momencie dotarło do mnie, że sytuacja jest o wiele bardziej poważna, niż sądziłam. Wiadomość o ataku terrorystycznym dotarła już do Polski, a ja nadal byłam w centrum zagrożenia.

Wprowadzono stan nadzwyczajny, zakazano wychodzić z domów. Ulice opustoszały, a moja droga do domu wydawała się nie mieć końca. Mama zadzwoniła jeszcze trzy razy, pytając, dlaczego nie dzwonię, a ja trzy razy odparłam, że zrobię to, gdy tylko dojdę do domu. Dzwonili mąż i dzieci, wciąż pytając, na jakiej jestem ulicy. Pełna strachu, rozglądając się wokół, w butach na wysokim obcasie, biegłam bocznymi uliczkami. Wokół nie było już żywej duszy. Gdy po pół godzinie dotarłam na miejsce, rozkleiłam się na całego. Miałam dużo szczęścia, bo masa moich znajomych spała w sklepach i obcych domach. Długo siedziałam przed telewizorem, nie mogąc dojść do siebie. Do trzeciej nad ranem oglądałam relację na żywo, przerażona tym, co się dzieje. Za oknami cały czas było słychać helikoptery penetrujące teren. Panował totalny chaos informacyjny. Nikt nie był pewny, ilu naprawdę jest sprawców, ilu zabitych i rannych. Tysiące policjantów patrolowało ulice. Zablokowano drogi wjazdowe do miasta. Zmobilizowano wszystkie służby, zarówno porządkowe, jak i medyczne. Rano Monachium pograżyło się w żałobie. Do połowy spuszczone flagi i odwołano wszystkie imprezy. Na miejscu tragedii cały dzień składano kwiaty i łączono się w bólu z rodzinami i najbliższymi ofiar. Koszmar, który przeżyli monachijscy, wstrząsnął światem. A niemieccy politycy apelowali, aby nie panikować i nie siać nienawiści do emigrantów.

Eksperci analizują, dlaczego doszło do tragedii, w której śmierć poniosło 10 osób, w tym sprawca, wielu zostało rannych, a setki dotknęła psychiczna trauma. W jaki sposób młody człowiek wszedł w posiadanie broni? Jeszcze niedawno stolica Bawarii zaliczała się do najbardziej bezpiecznych miejsc na świecie. Trudno pojąć, jak wiele może zmienić się w ciągu roku, dnia, godziny. Nicea, Turcja, Bawaria... Co najgorsze – nie sposób przewidzieć, co jeszcze może się wydarzyć.

22 lipca 2016

KRZYŻÓWKA Z NAGRODAMI



POZIOMO: 4. góralski ser, 11. atrybut Neptuna, 12. jeden z owoców morza, 13. Bambi, 14. gatunek jaskółki, 15. część owocu, która otacza nasionko, 16. drzewo laurowe, 17. niejedna na Allegro, 21. aromat, 24. opłata za szkołę, 25. iguana, amerykańska jaszczurka, 26. dawny lekki pojazd, 29. krzyk, 33. część sztandaru lub omasztowania, 37. ... mori – pamiętaj o śmierci, 38. mieszkanka Lagos lub Beninu, 39. ... Strok, gwiazda disco polo, 40. brednie, bzdura, 41. pociąg reporterów, 42. zaliczka.

PIONOWO: 1. każda znajdzie swego amatora, 2. przepoławia Ziemię, 3. pozdrowienie harcerskie, 4. oznaka, symptom, 5. świńskie mieszkanko, 6. napój alkoholowy w wazie, 7. w nim przyszył motyl, 8. kartka w książce, 9. samochodowa, 10. wykastrowany ogier, 18. otworek w igle, 19. bywa przejmująca, 20. pełzak, pasożyt, 21. Zegrzyński lub Wiślany, 22. skrzydlaty koń, 23. zamieszanie, nieporządek, 26. potocznie o ustroju PRL, 27. nieutulony płacz, 28. ślad po uderzeniu, 30. spis dokumentów z podaniem ich treści i miejsca przechowywania, 31. rzymska Jutrenka, 32. gatunek gruszy, 33. ryba morska, 34. brzydkie w kąciu ust, 35. pryzmatyczny, członkowy lub czopkowy, 36. narodowy demokracja.

Litery z pól oznaczonych czerwonymi cyframi od 1 do 29 utworzą hasło krzyżówki. Prawidłowe rozwiązanie prześlij pod adresem s.bubin.ladysclub@gmail.com lub Firma Wydawnicza Lady's Club, ul. Sucha 32, 43-309 Bielsko-Biała - w terminie do 28 października 2016. Nagrody zostaną wysłane pocztą.

24 BESTSELLERY, SAME NOWOŚCI! TE NAGRODY CZEKAJĄ NA CIEBIE

- 1 Dwa egzemplarze książki Sylwii Kubryńskiej „Furia mać!”, wydanej przez Wydawnictwo Czwarta Strona w Poznaniu (www.czwartastrona.pl). WYWIAD Z AUTORKĄ WEWNĄTRZ NUMERU!
- 2 Cztery egzemplarze książki Zuzanny Jędrzejewskiej „Nie do wiary!”, wydanej przez Wydawnictwo Czwarta Strona w Poznaniu (www.czwartastrona.pl).
- 3 Cztery egzemplarze książki Małgorzaty Rogali „Dobra matka”, wydanej przez Wydawnictwo Czwarta Strona w Poznaniu (www.czwartastrona.pl).
- 4 Jeden egzemplarz książki Shermana Alexie „Absolutnie prawdziwy pamiętnik”, wydanej przez Wydawnictwo Zysk i S-ka w Poznaniu (www.zysk.com.pl).
- 5 Jeden egzemplarz książki Eweliny Kłody „Zapach wspomnień”, wydanej przez Wydawnictwo Zysk i S-ka w Poznaniu (www.zysk.com.pl). KSIĄŻKA POD PATRONATEM MAGAZYNU LADY'S CLUB. WYWIAD Z AUTORKĄ WEWNĄTRZ NUMERU!
- 6 Jeden egzemplarz książki Elle Kennedy „Błąd”, wydanej przez Wydawnictwo Zysk i S-ka w Poznaniu (www.zysk.com.pl).
- 7 Trzy egzemplarze książki Jessiki Sorensen „Nie pozwól mi odejść. Ella i Micha”, wydanej przez Wydawnictwo Zysk i S-ka w Poznaniu (www.zysk.com.pl). KSIĄŻKA POD PATRONATEM MAGAZYNU LADY'S CLUB.

- 8 Jeden egzemplarz książki **Maryny Miklaszewskiej** „Wojtek z armii Andersa”, wydanej przez Wydawnictwo **Zysk i S-ka** w Poznaniu (www.zysk.com.pl).
- 9 Jeden egzemplarz książki **Andrzeja Fiedoruka** „Okowita, przepalanka, nalewki i miody pitne”, wydanej przez Wydawnictwo **Zysk i S-ka** w Poznaniu (www.zysk.com.pl).
- 10 Jeden egzemplarz książki **Andrzeja Strzeleckiego** „Człowiek z parawanem”, wydanej przez Wydawnictwo **Iskry** w Warszawie (www.iskry.com.pl).
- 11 Jeden egzemplarz książki **Jorge Franco** „Dzika bestia”, wydanej przez Wydawnictwo **Prószyński i S-ka** w Warszawie (www.proszynski.pl).
- 12 Jeden egzemplarz książki **Williama Dalrymple’a** „Miasto dżinów. Rok w Delhi”, wydanej przez Oficynę Literacką **Noir sur Blanc** w Warszawie (www.noir.pl).
- 13 Dwa egzemplarze książki **Tie Ning** „Kobieta w kąpeli”, wydanej przez Wydawnictwo **Znak** w Krakowie (www.znak.com.pl).
- 14 Jeden egzemplarz książki **Anny Mularczyk-Meyer** „Minimalizm dla zaawansowanych, czyli jak uczynić życie jeszcze prostszym”, wydanej przez Wydawnictwo **Black Publishing** w Warszawie (www.blackpublishing.pl).

Dziękujemy Wydawcom za ufundowanie nagród.

NAGRODY SPECJALNIE DLA CIEBIE:



Rozwiązanie krzyżówki z nr 3 (42) 2016: UPAŁY LIPCOWE MROZY STYCZNIOWE.

Lista nagrodzonych znajduje się na stronie www.ladysclub-magazyn.pl.

Przygotowała ANNA JURCZYK/www.lowiskoksiazek.blogspot.com



®



KRYSTYNA ROZMUS

Właścicielka firmy Novaglas System w Bujakowie

» WYWIAD EXCLUSIVE WENIĄTRZ NUMERU

NOWA TOYOTA COROLLA

– NOWOCZESNA I STYLOWA

W LIPCU W SALONACH ZADEBIUTOWAŁA ODŚWIEŻONA WERSJA MODELU. PROJEKTANCI POŁOŻYLI DUŻY NACISK NA DESIGN, JAKOŚĆ WYKOŃCZENIA I BEZPIECZEŃSTWO. CENY ROZPOCZYNAJĄ SIĘ OD 67.400 ZŁ.

W 2016 r. przypada 50. rocznica wprowadzenia na rynek Toyoty Corolli, najpopularniejszego samochodu w historii. W 150 krajach sprzedano dotąd ponad 44 mln egzemplarzy, co stanowi 20% łącznej globalnej sprzedaży pojazdów Toyoty. Jedenasta generacja Corolli od momentu wprowadzenia utrzymuje pozycję najchętniej kupowanego samochodu na świecie.

NOWOCZESNE TECHNOLOGIE

Wśród udoskonalonych, bardziej przyjaznych dla użytkownika rozwiązań technologicznych należy wymienić nowy 7-calowy ekran dotykowy, umieszczony pod taflą szkła, nowy wielofunkcyjny wyświetlacz komputera pokładowego o przekątnej 4,2 cala, uproszczoną ofertę systemów multimedialnych *Toyota Touch*® 2 (obejmującą system nawigacji *Toyota Touch*® 2 with *Go* z pełnym pakietem map i nową wersją oprogramowania), ulepszony system wspomagający pokonywanie podjazdów (HAC) i system inteligentny asystent automatycznego parkowania SIPA. Już od drugiej wersji wyposażenia instalowany jest standardowo system *Toyota Safety Sense*, który zapobiega kolizjom lub łagodzi ich skutki w najróżniejszych sytuacjach na drodze. System ten przetwarza informacje dostarczane przez niewielki, zamontowany nad przednią szybą moduł z czujnikiem laserowym i kamerą. W skład *Toyota Safety Sense* wchodzi układ wczesnego reagowania w razie ryzyka zderzenia (PCS), układ ostrzegania o niezamierzonej zmianie pasa ruchu (LDA), układ rozpoznawania znaków drogowych (RSA) i automatyczne światła drogowe (AHB).

NAPĘD I WŁASNOŚCI JEZDNE

Gama silników odświeżonej Corolli składa się z silnika wysokoprężnego Turbo D-4D 1,4 oraz dwóch silników benzynowych: Dual VVT-i o poj. 1,33 l i Valvematic o poj. 1,6 l. Aby poprawić komfort jazdy i własności jezdne, w nowej wersji Corolli zmodyfikowano konstrukcję zawieszenia i układu kierowniczego,



a także zastosowano liczne rozwiązania zmniejszające hałas i drgania w kabinie pasażerskiej.

STYLISTYKA NADWOZIA

Nowa Corolla otrzymała nowoczesną, bardziej wyrafinowaną stylistykę nadwozia, której ważnym elementem jest zaprojektowany od nowa przód pojazdu, zgodny z koncepcjami stylistycznymi *Under Priority* i *Keen Look*. Na górnym grillu umieszczono poziomy, chromowany pasek ozdobny, łączący się z obudową przednich świateł. Duża dolna kratka wlotu powietrza wpisuje się w trapezoidalną strukturę przedniego zderzaka, a mniejszy górny grill łączy się po obu stronach z nowymi reflektorami w stylu *Keen Look*.

W tylnej części zastosowano nowe lampy zespolone LED o trójwymiarowym przekroju. Auto otrzymało nowe wzory obręczy kół o średnicy 16 i 17 cali ze stopów lekkich.

Nowa Corolla jest dostępna w 9 kolorach nadwozia. Są wśród nich 3 nowe warianty: brązowe *Platinum Bronze* i *Earth Bronze* oraz czerwony *Tokyo Red*.

STYLISTYKA WNĘTRZA

Wnętrze Corolli zostało gruntownie zmodernizowane. Nowy projekt oferuje znacznie szerszą gamę zaawansowanych

technologii i wyższą jakość wykończenia. Wygląd kabiny tworzy harmonijną, spójną całość, zgodnie z upodobaniami europejskich kierowców. Na tablicy rozdzielczej pojawił się nowy ekran TFT o przekątnej 4,2 cala. Głównym elementem konsoli centralnej jest teraz płaski panel w kolorze czerni fortepianowej, przypominający wyglądem tablet. Na panelu znajduje się 7-calowy ekran dotykowy systemu multimedialnego. System obsługuje też łączność w technologii *Bluetooth*. W całym wnętrzu zastosowano miękkie w dotyku materiały z obrotowaniami w kolorze czerni fortepianowej. Elementy te współgrają z satynowymi, chromowanymi zdobieniami. Ostatecznego szlifu nadaje desce rozdzielczej wyraziste niebieskie podświetlenie zegarów i innych przyrządów.

Do wyboru są trzy warianty tapicerki – w najwyższych wersjach tapicerka z materiału i naturalnej skóry z nowym eleganckim wzorem przeszycia oraz dwa rodzaje tapicerki materiałowej. Każda w dwóch kolorach: jasnym i ciemnym.

Z okazji powstania tak niezawodnej, kolejnej wersji tego modelu, zapraszamy do salonu

TOYOTA CONCEPT+
BIELSKO-BIAŁA



NA OKŁADCE
KRYSZYNA ROZMUS, WŁAŚCICIELKA FIRMY
NOVAGLAS SYSTEM W BUJAKOWIE

ZDJĘCIE
MAGDALENA OSTROWICKA
WWW.COBRAOSTRA.PL

MUA EWA ZAŁOT
WWW.FACEBOOK.COM/EWAZALOTMAKEUP



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** W MOJEJ BRANŻY NIE SPOTKAŁAM KOBIET SZEFÓW – MÓWI KRYSZYNA ROZMUS, WŁAŚCICIELKA FIRMY PRODUKCYJNEJ NOVAGLAS SYSTEM W BUJAKOWIE KOŁO KĘT
- 10** FURIA MAĆ! ROZMOWA Z SYLWIĄ KUBRYŃSKĄ, PISARKĄ I FELIETONISTKĄ
- 12** DARY SERCA – O FUNDACJI ROZWOJU KARDIOCHIRURGII W ZABRZU
- 16** JAK BYĆ PEWNYM SIEBIE – RADZI COACH SPORTOWY EWA STELLMACH
- 18** PRAWNIK MAGDALENA WOJDAŁA O ZNACZENIU SUKCESJI GOSPODARCZEJ
- 20** JAK NIE SZUKAĆ PRACY W DANII
- 22** PIĘĆ KROKÓW PRAWIDŁOWEJ PIELĘGNACJI TWARZY – PORADY JOANNY SKOREK-KOPCIK
- 24** CZEKOLADA W AEROSZLU
- 26** STREFA WYPOCZYNKU – NOWOCZESNE SYPIALNIE
- 28** DOROTA STASIKOWSKA-WOŹNIAK O ZIELNIKU WSPÓŁCZESNEJ WRÓŻKI
- 30** VOC: SEKS BEZ LĘKU I WSTYDU? BZDURA!
- 31** ONA I JA (SHE & ME) – SESJA FOTOGRAFICZNA MAGDALENY OSTROWICKIEJ
- 36** STRONY EKOLOGICZNE ZAGRAJMY W ZIELONE
- 38** HOROSKOP NA WRZESIEŃ I PAŹDZIERNIK

REKLAMA

NOWY
ROZDZIEN

Meble
Kuchnie
Łazienki

Wnętrza

8000m²
ekspozycji

Al. Roździeńskiego 199, Katowice



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.tkalniaurody.pl



ROZMOWA Z **KRYSTYNĄ ROZMUS**
WŁAŚCICIELKĄ FIRMY PRODUKCYJNEJ
NOVAGLAS SYSTEM

NIE SPOTKAŁAM KOBIET SZEFOW

Od wielu lat zajmuje się pani łączeniem szkła i metalu. Jak się pracuje w tej materii?

Działalność gospodarczą rozpoczynaliśmy jako firma budowlana. Szybko jednak z moim mężem przekonaliśmy się, że człowiek potrzebuje przestrzeni, światła, czystości i spokoju. A takie poczucie zapewniają duże szklane powierzchnie. Dzięki nim nasze domy i biura otwierają się na słońce, zielen, niebo, naturę. Jednak żeby realizować śmiało projekty budowlane z użyciem dużej ilości szyb, szkło trzeba jakoś mocować, a mocowania powinny być estetyczne i dodawać uroku. Stal nierdzewna jest metalem szlachetnym, wysokiej klasy, nowoczesnym, o wartości niewspółmiernej do stali konwencjonalnych czy tworzyw sztucznych. Nadaje wyrobom niepowtarzalny styl, stwarza wrażenie solidności, wysokiej jakości i profesjonalizmu. Stąd blisko już było do idei projektowania elementów metalowych świetnie współgrających ze szkłem.

Ukończyła pani bielskie liceum plastyczne, kierunek technik tkactwa. Podstawy projektowania przydały się, jak sądzę, przy projektowaniu produktów z metalu, choć od tkactwa do szkła i stali daleka droga.

Istotnie. Po szkole przez jakiś czas pracowałam w różnych bielskich zakładach w swoim zawodzie, ale później założyłam rodzinę i gdy wróciłam do pracy zawodowej, trafiłam na branżę, w której jestem do dziś. Moje projektowanie zaczęło się od wymyślenia estetycznego i funkcjonalnego zamka do drzwi szklanych. Wiele osób powstrzymywało się przed zakładaniem takich drzwi, bo odstraszał je sposób zamykania. Można było umieszczać zamek tylko u dołu i trzeba było

drzwi zamykać w bardzo niekomfortowy sposób, schylając się czy wręcz kłękając. Wraz z mężem opracowaliśmy pochwyt z zamkiem, które można umieszczać na dowolnej wysokości. To okazało się strzałem w dziesiątkę. Zgłosiliśmy patent, otrzymaliśmy również certyfikat Instytutu Badawczego w Wiedniu (*OFI Technologie & Innovation GmbH*). Sprzedaliśmy już ponad 7 tys. sztuk tego typu rozwiązań. Nasz patent znajduje również zastosowanie w drzwiach drewnianych i stalowych. Moje produkty sprzedajemy w całej Europie. Realizowaliśmy także projekt z firmą Metalplast – moje systemy znalazły zastosowanie w obiekcie w Stanach Zjednoczonych.

Proponujecie wiele rozwiązań w zakresie produkcji systemów mocowań do szkła hartowanego.

Są one wykorzystywane do konstruowania i mocowania daszków szklanych, schodów ze szkła, drzwi, także przesuwanych, balustrad całoszklanych. Bardzo dbamy o estetykę. Dzięki nowoczesnym liniom produkcyjnym mogą zaprojektować elementy zgodne z oczekiwaniami i potrzebami klientów, architektów, projektantów. Jak widać na zdjęciach, wszystko, co robimy jest po prostu ładne, wkomponowuje się w szkło, współgra z nim. Cały czas pracuję nad polepszeniem swoich produktów, mam wiele nowych pomysłów.

Novaglas System jest firmą rodzinną?

Owszem. Ponad 10 lat temu założyłam ją ze swoim drugim mężem. Stopniowo zaczęły pracować ze mną moje dzieci. Niestety, pięć lat temu mąż zginął w wypadku na budowie. To bardzo zmieniło moje życie, sposób myślenia. Nagle, w jed-



NA ZDJĘCIACH PRZYKŁADY REALIZACJI MOCOWAŃ SZKLANYCH NOVAGLAS SYSTEM: BALUSTRADY, GABLOTA, DASZEK, DRZWI, SCHODY



nej chwili, zostałam sama ze wszystkimi naszymi wspólnymi planami, pomysłami. I właśnie ta świadomość, że jest firma, że są pracownicy, mnóstwo spraw do załatwienia, pomogła mi żyć dalej. Musiałam wszystko przeorganizować. Nigdy nie bałam się pracy. Mając 14 lat zaczęłam pracować w czasie wakacji. Chciałam pomóc mamie, odciążyć ją. Co roku, gdy koleżanki wyjeżdżały na wakacje, ja szłam do pracy. Jako 20-latkę czułam się już doświadczona życiowo, założyłam własną rodzinę, przez kilka lat pracowałam również w Austrii. I tam właśnie zetknęłam się z branżą, w której teraz działam.

Jest pani w swojej firmie jedyną kobietą, nie licząc córki.

Moimi pracownikami są wyłącznie mężczyźni. Załoga jest bardzo stabilna, stała. Ludzie wiedzą, że uczestniczyłam w każdym elemencie budowania firmy. Wykonywałam wszystkie funkcje: księgową, kierowcę, dostawcę, projektanta. Robiłam wszystko i znam każde miejsce, każdą płaszczyznę w mojej firmie. Moi panowie bardzo mi pomogli w trudnym dla mnie okresie, wspierali mnie, mobilizowali do pracy. Wiedziałam, że nie mogę się poddać. Wiem też, że w relacjach pracodawca-pracownicy łączy nas wzajemny szacunek, zaufanie. A to jest bardzo ważne w dobrym funkcjonowaniu firmy.

Jednak w pani branży nie spotyka się kobiet szefów, właścicielek firm o takim profilu?

Rzeczywiście, wśród kontrahentów, z którymi współpracuję, nie spotkałam ani jednej kobiety na analogicznym stanowisku. Czasami zdarzają się... żenujące, śmieszne sytuacje. Na przykład na targach albo na budowach kontrahenci zwracają się do moich pracowników, sądząc, że oni są szefami. Gdy okazuje się, że to ja decyduję, widzę różne reakcje. Od zdziwienia do prób pouczania mnie, co i jak. Dopiero po chwili rozmowy orientują się, że nie tylko jestem właścicielką, ale także mam odpowiednią wiedzę o swojej branży. Jestem perfekcjonistką, chcę wiedzieć wszystko na temat spraw, którymi się zajmuję. Lubię profesjonalizm u siebie i innych. Jednak na własnej skórze przekonuję się niejednokrotnie, że

trudno jest być kobietą-przedsiębiorcą w ciągle patriarchalnym świecie biznesu. Pewnie to zależy również od branży, ale w mojej jest to szczególnie widoczne i często, niestety, bardzo uciążliwe.

Widać od razu, że praca jest pani pasją i to pewnie wiele osób zaskakuje.

Bo wydaje im się, że w obróbce metalu nie ma nic ciekawego, a tak nie jest. Prowadzenie firmy to nie tylko konkretne czynności produkcyjne. To wiele wyzwań. Spotykam ciągle nowych ludzi, którzy mają nowe oczekiwania i trzeba im sprostać, uruchomić wyobraźnię, umiejętności i doświadczenie, aby wymyślić dla nich konkretne rozwiązania. To w końcu rozwój. Nie lubię tkwić w miejscu. W ostatnich latach skupiłam się na przebudowie i remoncie domu, a teraz – idąc za ciosem – wznoszę nową halę produkcyjną z budynkiem biurowym. Mam mnóstwo pracy i... trochę za mało czasu dla siebie.

Wiem, że lubi pani podróżować...

Bardzo, chociaż nie pociągają mnie egzotyczne kraje. Uwielbiam Europę i różne zakątki w Polsce. Najdalej byłam na Kubie, to ciekawy kraj. Jeśli ktoś chce zobaczyć miejsce, gdzie jeszcze nie dotarł McDonald's, to musi się pośpieszyć, bo pewnie niedługo i to się zmieni. Jestem też babcią, mam czworo wnucząt i uwielbiam z nimi spędzać czas. Uważam się za kobietę szczęśliwą i spełnioną. I chociaż życie przyniosło mi trudne chwile, idę naprzód.

ROZMAWIAŁA BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA

ng system
PRODUCENT
 systemów mocowań do szkła

NOVAGLAS SYSTEM KRYSZYNA ROZMUS
 UL. BIELSKA 31, 43-356 BUJAKÓW
 BIURO, PRODUKCJA UL. ŻEROMSKIEGO 38B, 32-650 KĘTY
 TEL. 33 810 80 67, 506 103 426
 INFO@NGSYSTEM.EU, WWW.NGSYSTEM.EU

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

DŁACZEGO 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, polikane 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 dżiślem. 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 swoich 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 oszlifowania 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 rozbudowywanych 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 zębowych. 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 odpowiednie. 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 należy mieć wykonaną w naszym Centrum. Implanty traktujemy jako zamienniki dla zębów w sytuacji ich braku. Rozwiązania na nich oparte nie są alternatywą, jeśli pacjent ma swoje zęby, które tylko wymagają np. skomplikowanego leczenia kanałowego, możliwego do przeprowadzenia przy użyciu choćby mikroskopu zabiegowego. Brak możliwości tego leczenia nie usprawiedliwia stosowania przez lekarza implantów. Są one jednak świetnym rozwiązaniem, oszczędzającym zęby własne pacjenta, jeśli uzupełniają braki, które alternatywnie byłoby wypełniane mostami protetycznymi niszczącymi zęby własne.

* 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



LEJDIS TRIP

TY JESTEŚ NAJWAŻNIEJSZA

LEKCJE TANGA W BUENOS AIRES I SALSY W HAWANIE, NAUKA MALOWANIA TATUAŻY HENNAŁ W INDIACH
I KULINARNE ZAJĘCIA CARVINGU W TAJLANDII... CO JE ŁĄCZY? WSPÓLNA, WSPANIAŁA ZABAWA PODCZAS LEJDIS TRIP
— PODRÓŻY TYLKO DLA KOBIET.

Która z nas nie ma czasem ochoty, aby zatrzymać na moment pędzącą rzeczywistość i zamiast rzucać się w wir kolejnych zajęć, zrelaksować się w gabinecie spa w trakcie masażu albo ajurwedyjskiego zabiegu? Wciąż jesteśmy za kogoś lub coś odpowiedzialne, w czasie wyjazdów dbamy o pakowanie bagaży nie tylko własnych, ale i reszty rodziny. Planujemy, chronimy, przewidujemy... Niekiedy chcielibyśmy oddać ster w czyjeś ręce i skupić się na swoich pasjach i emocjach. Na naszych LEJDIS TRIP każda kobieta znajduje się na pierwszym miejscu. Pragniemy, aby uczestniczki wypraw czuły się rozpieszczane, dbały tylko

o siebie i jak najpełniej korzystały z atrakcji danego kraju. Sri Lanka, Indonezja, Tajlandia, Indie, Panama czy Meksyk stanowią wymarzony kierunek do tego rodzaju wyjazdów. Niemal przez cały rok panują tam wysokie temperatury powietrza. Gdy w Polsce jest szaro i zimno – zielone wzgórza, tajemnicze zabytki i słoneczne plaże zapraszają do wypoczynku.

W trakcie LEJDIS TRIP nie tylko intensywnie zwiedzamy, ale też poznajemy kraj w inny, tylko kobietom znany sposób. I tak na przykład na Sri Lance zaglądamy do przytulku dla słoni w miejscowości Pinnawala (Pinnawela), udajemy





się do kompleksu jaskiń zwanego Złotą Świątynią w Dambulli, uczymy się, jak wykonać batikowy wzór na tkaninie czy bierzemy udział w zajęciach tanecznych. Te ostatnie lekcje zawsze należą do najweselszych i prawdziwie terapeutycznych atrakcji wyjazdu. Nie od dziś wiadomo, że taniec relaksuje i oczyszcza. Potem przychodzi czas na sesję fotograficzną w pięknym lankijskim stroju. Niektórzy nadali już tej przyjemności naukową nazwę fototerapia. Dla nas to przede wszystkim wspaniała zabawa. W Indiach nocujemy w klimatycznym butikowym radżańskim pałacu i jak maharani wjeżdżamy do Fortu Amber w wykwintnym sari na słoniach. Z kolei w Tajlandii idziemy na masaż do najstarszej królewskiej szkoły masażu, bierzemy udział w zajęciach kulinarnych w najlepszej szkole w Chiang Mai, ucząc się odważnie łączyć banany z mlekiem kokosowym i szczypior-kiem – bez liczenia kalorii! Potem lekcje malowania słynnych tajszych parasolek z babusa i papieru ryżowego.



Świetna, relaksująca zabawa. Wreszcie zajęcia z carvingu, czyli rzeźby w owocach – sztuce, która uznana jest za dziedzictwo narodowe Tajlandii i objęta patronatem UNESCO.

Nasze zajęcia są niebanalne, łączą się ściśle z tradycją i historią odwiedzanego kraju. Nie ma w nich miejsca na przypadkowość. Każdy kraj poznajemy przez pryzmat wybitnych ko-

biet, dlatego np. Meksyk zwiedzimy, patrząc na niego oczami najbardziej wpływowych kobiet w jego historii, od Malinche przez siostrę Juanę Inés de la Cruz, Carmen Romero Rubio, żonę Porfirio Diaza, po Fridę Kahlo.

Nasze wyprawy określają także dwa hasła bliskie kobiecej naturze – SPA i SHOPPING. Codziennie poświęcamy odpowiednio dużo czasu na zabiegi upiększające i odprężające, jak też zakupy. Bez pośpiechu przebieramy w kolorowej meksykańskiej biżuterii, barwnych sari czy tradycyjnych salwar kamiz i dziesiątkach szali, spokojnie negocjując ceny. Ten brak konieczności ciągłego spoglądania na zegarek to wielka zaleta LEJDIS TRIP. W czasie LEJDIS TRIP odwiedzamy egzotyczne miejsca, znajdując również czas na spotkania z kobietami w każdym z krajów i rozmowy o naszych kobiecych sprawach, poznając nie tylko ich życie, ale przede wszystkim podróżując w głąb siebie.



POLKA TRAVEL – M. SZURA SPÓŁKA JAWNA

UL. ŻYTANIA 10 LOK. 4 • 25-018 KIELCE

TEL./FAX + 48 41 366 4777 • TEL. + 48 510 121 414,

+ 48 510 008 013

BIURO@POLKATRAVEL.PL, OFFICE@POLKATRAVEL.PL,
PODROZE@POLKATRAVEL.PL • WWW.POLKATRAVEL.PL



FURIA MAĆ!

Z SYLWIĄ KUBRYŃSKĄ, PISARKĄ I FELIETONISTKĄ WYSOKICH OBCASÓW,
ROZMAWIA STANISŁAW BUBIN

Kurwa mać! – to przekleństwo. Pocisk, jaki wyrzucamy z siebie w gniewie. Krótkotrwała eksplozja niezadowolenia z czegoś, kogoś... Natomiast Furia mać z czym się kojarzy?... To stan, cecha charakteru, bezustanna złość na facetów, dzieci, sytuacje, polityków. Taki dzień świra od rana do wieczora? Czy jest pani żeńskim Adasiem Miauczyńskim?

Myślałam o tym, jeszcze zanim powstała książka. Myślałam, że kobiety są przecież jeszcze bardziej wku...one niż faceci, a takiej opowieści o żeńskim Dniu Świra nie ma. Kiedyś widziałam mem „Nic tak nie wkurza kobiety, jak WSZYSTKO”. Jeśli się zastanowić, to prawda jest. W kobietach bowiem buzuje nie tylko wściekłość i niezgoda, ale frustracja, że nic nie można z tym zrobić. Nie można, bo przecież nauczyli nas, dziewczynki, niezgodę tłumić w sobie.

Nie od dziś wiadomo, że jest pani feministką. W radiowej Trójce skasowali niedawno audycje Joanny Mielewczuk „Matka Polka feministka” i „Seks nasz powszedni”. Bo tym nowym zarządom mediów publicznych wszystko źle się kojarzy i żaden gender w ich radiu się nie przeciwie. Furia mać dostała nowe paliwo do przeżywania?

Zastanawiam się, jak ja to skomentuję. Bo tu nawet komentarza brak. Moja Furia podobno została odrzucona przez media publiczne ze względu na niewłaściwą „linię polityczną”. A przecież jeśli ktoś czytał książkę, to doskonale wie, że jest

próbą zrozumienia obu stron, zachęceniem do dialogu. Czy to oznacza, że obecna władza unika jakiegokolwiek próby zrozumienia, dialogu? Chyba określenie, że im się wszystko źle kojarzy, jest trafione. Ale jak skomentować to, że komuś się wszystko źle kojarzy? Feminizm się źle kojarzy? Wystarczy spojrzeć do encyklopedii, żeby się dowiedzieć, że feminizm to równe prawa człowieka. Jeśli obecnej władzy i zarządom mediów publicznych źle się kojarzą równe prawa człowieka, to niech wprowadzą audycję na przekór, na przykład „Ojciec Polak szowinista”.

W Polsce chyba nigdy nie zabraknie tematów i spraw doprowadzających ludzi do furii. Będzie pani kontynuowała wątki zaczęte we wcześniejszych powieściach? Wykorzysta pani opinie czytelniczek? Co chce pani osiągnąć swoją literaturą? Kogo pani pragnie do siebie przekonać (i czym), a kogo ostatecznie zniechęcić?

Ja nic nie chcę osiągnąć. Literatura, moim zdaniem, nie jest po to, żeby coś osiągać. Czasy literatury tendencyjnej minęły i nie zamierzam ich wskrzeszać. Poza tym nie jestem żadnym ekspertem, żeby komukolwiek coś radzić, kazać, przekonywać czy zniechęcać. Ja po prostu opowiadam historie. A w związku z tym, że to są szczere historie – budzą w ludziach emocje. Kobiety się identyfikują z bohaterkami, bo w bohaterkach jest życie: tu i teraz. Żadnych fantazji, żadnych spektakularnych

sukcesów, żadnych baśniowych miłości – tylko zwykłe szare życie. Jak to określiła Gosia Halber: „Ta szara szmata”. Może właśnie ta szara szmata jest nam najbliższa? Może właśnie dlatego, że niczego nie upiększam, kobiety znajdują w tym siebie? To oczywiście boli, bo kiedy ktoś ci mówi, że siedzisz po uszy w bagnie, to nie jest ci miło. Ale przecież jak się o tym nie dowiesz, to nigdy z niego nie wyjdiesz.

Nie dziwi nikogo, gdy w banku prezesem jest mężczyzna i cały zarząd to mężczyźni. Czy można wyobrazić sobie uczelnię, którą kierują same kobiety? Ile wysiłku włożyła pani, żeby przebić się przez szklany sufit? Czy u nas jest klimat dla kobiet pragnących robić kariery?

Ale ja się wcale przez niego nie przebiłam! Zdaję sobie sprawę z tego, że latka „literatury kobiecej” przylgnęła do mnie na zawsze i choćbym napisała całą książkę o meczu, nie odkleję się od niej. Druga sprawa, że zastanawiające jest, jak pejoratywnie to brzmi: literatura kobieca. Za to się nie dostaje nagród. Nagrody są za literaturę męską. A mnie osobście doprowadza do tytułowej furii określanie czegoś, co ma być fajne, przymiotnikiem „męski”. Zachowuj się po męsku! Bądź męski! Męskie granie. Sranie w banie. Jakbym kiedyś zarobiła jakieś przyzwoite pieniądze, ufundowałabym nagrodę w kategorii „kobieca”. Kobieca literatura, kobiecy film, kobiece granie. A serio, czasy nigdy nie były sprzyjające dla kobiet, a teraz robią się coraz mniej. Od najmłodszych lat dziewczynkom mówi się, że mają być grzeczne, no i są. Dlatego potem parzą kawę kolegom rozrabiakom z zarządu.

Nie powierzając ważnych funkcji kobietom, pozbawiamy się w życiu publicznym sposobu myślenia charakterystycznego dla połowy społeczeństwa. Tak twierdzą Szwedzi, znani w Europie z polityki równości płci. I choć w naszym społeczeństwie kobiety to ponad połowa populacji, choć są wykształcone lepiej od mężczyzn, na stanowiskach decyzyjnych jest ich niewiele. Dlaczego kobiety nie walczą o wyższe stanowiska?

Większość kobiet zмага się przez całe życie z niskim poczuciem własnej wartości. To na ich głowie spoczywa obowiązek zajmowania się dziećmi. Jeśli zostają samotnymi matkami, prawo ani społeczeństwo im nie sprzyja – choćby z powodu nieściągalności, ogólnego przyzwolenia na niepłacenie alimentów. Samotny ojciec uchodzi w społeczeństwie za bohatera, samotna matka – za puszczalską. I teraz ta puszczalska, z chorymi dziećmi w domu, miałaby zająć kierownicze stanowisko? Kiedy, jak? Ona jest tylko problemem. Kobieta w pracy najczęściej ukrywa ciężę przed pracodawcą, bo sama czuje się kłopotem. Ten sposób myślenia dziedziczymy, powielamy same. Nieraz byłam świadkiem, gdy kobiety gnębiły kobiety w pracy. Tylko za to, że są kobietami. Musiałybyśmy zacząć o zmianie własnego sposobu myślenia. O tym też są moje książki.



Pomówmy o pani pracy literackiej. Stara się pani być wszędzie, gdzie panią zapraszają? Żyje pani życiem normalnej kobiety, czy też marzy o zostaniu celebrytką? Stosuje pani nowoczesne techniki marketingu? Píše w nocy, a w dzień śpi? Czy, krótko mówiąc, z prozy – takiej prozy, innej – można się utrzymać?

Niedawno zrezygnowałam z pracy na etacie, dopiero zaczynam żyć z pisania. Zobaczmy, czy przeżyję. Jeśli zaś chodzi o moje życie, odpowiem anegdotą. Znajoma, która mnie dawno nie widziała, a dowiedziała się, że napisałam kilka książek i jako tam się o tym książkach mówi, zapytała mnie z wypiekami na twarzy, jak wygląda mój dzień powszedni. Najpierw się zdziwiłam, że naprawdę można chcieć się dowiedzieć o mój dzień powszedni, no ale OK. Opowiadałam. Wstaję rano o szóstej trzydzieści. Robię śniadanie dla dziecka, kanapki do szkoły. Potem karmię kota, trochę się z nim bawię, bo mój kot uwielbia poranne zabawy. Potem robię kawę i siadam do pisania... I tu moja znajoma przerywa mi i woła z rozczarowaniem: „Co za banały!” No więc, moje życie to banał, nic specjalnego. Żadnych celebryckich przygód. Żadnych fajerwerków. Chociaż... jak siadam przy oknie i patrzę na zieleń, na ptaki i na tego mojego kota, to wydaje mi się, że to są właśnie fajerwerki.

Dla pani bycie współczesną Polką to...

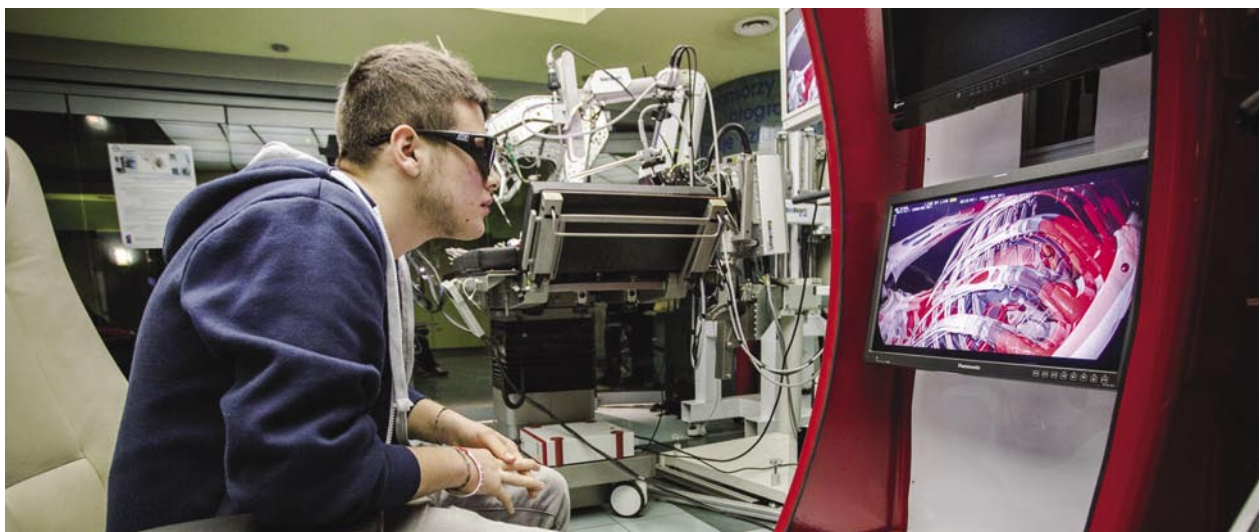
Twardy orzech do zgryzienia. A tym twardszy, im więcej same sobie bierzemy na głowę. Im więcej od siebie wymagamy, im gorzej o sobie myślimy. Dlatego wydaje mi się, że współczesna Polka ma poważne zadanie do odrobienia. Nie, nie jest to prasowanie koszul, nie pieczenie siedemnastu ciast i nie wstrzyknięcie botoksu. To pokochanie siebie. Uszczknięcie tego ogromu miłości, jaką darzymy facetów – dla siebie samych. Oni i tak sobie poradzą.

Dziękuję za rozmowę.



SYLWIA KUBRYŃSKA

Nominowana do tytułu Superbohaterki Roku 2015 w plebiscycie *Wysokich Obcasów*. Zaangażowana społecznie felietonistka, autorka bestsellerowych powieści *Kobieta dość doskonała* (2015) i *Furia mać!* (2016), wydanych przez Czwartą Stronę, spółkę Wydawnictwa Poznańskiego. Autorka *Najlepszego Bloga na Świecie* (www.kubrynska.com). Jej książki wysoko zostały ocenione m.in. przez Małgorzatę Halber, Zuzannę Ziomecką, Paulinę Reiter, Elżbę Michalik, Annę Dziewit-Meller i Paulinę Młynarską. Składa się głównie z emocji, dlatego jej teksty wywołują śmiech, łzy i furję. Jednocześnie.



FOT. WWW.FRK.PL

ZESPÓŁ PRACOWNI BIOCYBERNETYKI WCIĄŻ ROZWIJA WARSZTAT BADAWCZY I WPROWADZA NOWE PROJEKTY

Fundacja Rozwoju Kardiologii, założona przez prof. Zbigniewa Religę, świętuje 25-lecie działalności. Niedawno w jej siedzibie odbyło się posiedzenie Zgromadzenia Fundatorów i Rady Fundacji, w czasie którego złożono sprawozdanie z działalności naukowo-badawczej i przedstawiono strategię na najbliższe 5 lat. Fundacja zaczęła działalność z kapitałem 4200 zł. Dziś jej osiągnięcia są nie do oszacowania. To tysiące ludzi, którym wyleczono serca i dano szansę na nowe, zdrowe życie. A jej kapitał obrotowy to ponad 20 milionów złotych.

DARY SERCA

MÓWI DR **JAN SARNA**, DYREKTOR GENERALNY FUNDACJI ROZWOJU KARDIOCHIRURGII IM. ZBIGNIEWA RELIGI W ZABRZU

Co w mienionym ćwierćwieczu sprawiło panu najwięcej radości?

Śpiew Placido Domingo na pierwszym koncercie „Serce za serce”. A było tak: 9 grudnia 1991 w mieszkaniu prof. Religi zrobiliśmy zrzutkę kapitału założycielskiego do kapelusza naszej przyjaciółki Ingeborgi Kutschy. Członków założycieli było 20, każdy dał 1-2 mln starych złotych, nabierały się 42 miliony, odpowiednik 4200 zł. To był pomysł Zbigniewa Religi. Pierwszym naszym zadaniem była pracownia zastawki serca. Bardzo wsparł nas wówczas Adam Loewe, prezes koncernu Żywiec, który wyprzedził swoje czasy. Wtedy firmy generowały zyski, ale nie myślały o misjach, wspieraniu idei. Prezes był na wykładzie profesora dla małej grupy kardiologów w Żywcu i tak go ujęła wizja nakreślona przez Zbyska, że postanowił nas wesprzeć. Po roku intensywnej pracy postanowiliśmy podziękować wszystkim, którzy nam pomagali, a była to masa ludzi. No i wymyśliliśmy koncert „Serce za serce”, który odtąd co roku odbywa się w Domu Muzyki i Tańca w Zabrzu. Z księgową, która jest z Fundacją do tej pory, zajmowałem się wszystkimi sprawami organizacyjnymi. I udało nam się zaprosić Placido Domingo. On nigdy nie słyszał o Zabrzu, za to miasto usłyszało jego. To była wielka rzecz, dzięki temu koncertowi cała Polska dowiedziała się, co robimy. Dlatego tamten koncert dał mi najwięcej radości.

A największe wzruszenie?

To niewątpliwie wizyta pierwszego naszego pacjenta z protezą serca. Operację prof. Religa przeprowadził w nocy z 29 na 30 grudnia 1994. Pacjent przyszedł do nas z podziękowaniami, z tym urządzeniem w sobie, pełen radości życia. To w takich momentach najbardziej czuje się sens działań. Ten pierwszy człowiek, któremu pomogliśmy, najbardziej utkwił mi w pamięci.

Największy sukces Fundacji, według pana?

Na pewno protezy serca. Każdy etap, każdy nowy projekt z tym związany, to olbrzymia praca, satysfakcja i sukces. Jesteśmy obecnie czwartym najbardziej znanym ośrodkiem na świecie, zajmującym się wszczepianiem protez serca. Spośród wszystkich działających najbliższa jest mi właśnie pracownia sztucznego serca, bo to był nasz pierwszy cel i on mnie najbardziej fascynuje.

A czego nie udało się osiągnąć?

Boleję nad tym, że przygotowujemy za mało biologicznych zastawek serca. Na początku zdawało nam się, że będzie to wiodący kierunek Fundacji. Niestety, podejście do transplantologii uniemożliwia nam pełne wykorzystanie wiedzy i możliwości. Opracowaliśmy i wykorzystujemy nowatorską,

skuteczną procedurę robienia biologicznych zastawek serca. Moglibyśmy robić ich bardzo dużo, a nie ma z czego. Udało nam się opracować technologię pod względem jakościowym perfekcyjnie, ale, niestety, nie pod ilościowym, z czego jestem bardzo niezadowolony. Nasz zapał, wiedza i możliwości nie wytrzymują próby rzeczywistości.

Kroki milowe w rozwoju Fundacji?

Początkowo mieliśmy mały pokój, urzędowałem w nim z księgową. Z domu wyniosłem zdekompletowany serwis do kawy, aby było w czym ją podawać licznyemu gościom. Niewątpliwie wielkim rokiem był zakup obecnej naszej siedziby w 1997. To była kluczowa decyzja organizacyjna. Jeśli chodzi o naukowe kroki milowe, to prócz już wcześniej wymienionych, 6 czerwca 1995 wszczepiliśmy pierwszą zastawkę serca kobiecie. W 2000 rozpoczęliśmy projekt robota Robin Heart. Od początku zajmuje się nim Zbigniew Nawrat, który w dniu naszego 25-lecia otrzymał tytuł profesora nadzwyczajnego. To olbrzymie przedsięwzięcie, ciągle idące do przodu, dzięki niezwykle kreatywnemu i wizjonerskiemu podejściu. W 2008 rozpoczęliśmy testy wszczepiania protezy Religa Heart na zwierzętach. Profesor był już wtedy bardzo chory, leżał w szpitalu. Podczas gdy jego syn operował, inny członek zespołu przez półtorej godziny relacjonował telefonicznie profesorowi, co się dzieje w sali. Ukoronowaniem projektu była pierwsza operacja przeprowadzona przez Grzegorza Religę w 2013. Rok śmierci profesora, 2009, był dla nas bardzo trudny. Jednak jego duch jest tu ciągle i nieustannie zagrzewa nas do pracy. Dla mnie osobiście ważne było powołanie biura marketingu w 2002, bo do tej pory musiałem nad większością spraw panować sam. Teraz zastanawiam się, jak to robiłem. Dzięki działaniom biura mieliśmy wiele sukcesów promocyjnych, ale najbardziej znamienne było wprowadzenie kart Visa przez Bank PKO BP z logo Fundacji. Wydarzeń było wiele, wybieram je subiektywnie. Z okazji jubileuszu otworzyliśmy Izbę Pamięci,



FOT. WOJCIECH SADOWSKI / FRK

DYREKTOR REGIONALNEGO CENTRUM KRWIODAWSTWA I KRWIOLECZNICTWA DR STANISŁAW DYLAĞ WRĘCZYŁ DYREKTOROWI FUNDACJI JANOWI SARNIE „KRWINKE” – PREZENT Z OKAZJI JUBILEUSZU

gdzie można zobaczyć naszą historię. Począwszy od podpisania listy członków założycieli Fundacji, z których 8 już, niestety, nie żyje, poprzez prototypy sztucznego serca, aż po modele najnowszych osiągnięć w dziedzinie robotyki. Ważnym momentem było też nawiązanie współpracy z Gruzją w 1994. Minister zdrowia Gruzji napisał osobisty list do prof. Religi z proś-

bą o pomoc w rozwoju kardiologii, bo oni w ogóle nie mieli lekarzy. Profesor ogłosił, że skoro on otrzymał olbrzymią pomoc od Amerykanów, nie może być głuchy na taką prośbę. Przyjęliśmy dużą grupę personelu medycznego na różne staże, aż w końcu zorganizowaliśmy misję ze sprzętem i lekami, bo w Gruzji nie mieli niczego. Polecieliśmy wojskowym samolotem.

REKLAMA

CENTRUM STOMATOLOGICZNE
DentalCare
KLINIKA PIĘKNEGO UŚMIECHU

Naszą misją jest zapewnienie opieki stomatologicznej wysokiej jakości, zgodnej z najnowszą wiedzą. Pomagamy naszym Pacjentom odzyskać piękny i zdrowy uśmiech **BEZ STRESU I BÓLU** i w komfortowych warunkach.

Nowoczesna ortodonta - RĄTY
Niewidoczne aparaty - NOWOŚĆ
Implanty • Korony i mosty • Licówki • Wybielanie zębów
Bez stresu, bez bólu - gaz rozświełający
Mikroskopowe leczenie kanałowe
Profesjonalna higiena • Cyfrowa diagnostyka

Wygodne, przezroczyste i można je zdejmować.

Invisalign to rozwiązanie, które umożliwia prostowanie zębów za pomocą serii prawie niewidocznych alignerów zaprojektowanych specjalnie na potrzeby konkretnego pacjenta. Każdy aligner jest wymieniany na kolejny po dwóch tygodniach, tak aby zęby stopniowo przesuwały się we właściwe miejsce dzień po dniu.

W odróżnieniu od stałych aparatów ortodontycznych, alignery można w każdej chwili zdjąć i z powrotem włożyć. Dzięki nim zyskujesz nowy, piękny uśmiech, który odmieni Twoje życie.

Certyfikaty i autoryzacje

Pracujemy w SOBOTY

Dental Care
ul. Barona 30
43-100 Tychy
Umów się na wizytę
Tel. 32 788 18 19
Kom. 791 66 99 96

www.dentalcare.biz.pl
www.ortodonta.tychy.pl

43-100 Tychy, ul. Barona 30 (Centrum „Balbina”) – NZOZ
Rejestracja: tel. +48 32 788 18 19, tel. kom. +48 791 66 99 96
e-mail: dentalcare@tlen.pl, www.dentalcare.biz.pl, www.ortodonta.tychy.pl
Zapraszamy od poniedziałku do piątku w godz. od 9.00 do 20.00 oraz w soboty po uprzednim kontakcie telefonicznym.



FOT. WOJCIECH SĄDOWSKI / FRK

25-LECIE UŚWIETNIŁ RECITAL UTALENTOWANEJ ZABRZANKI
ALEKSANDRY STRYJ Z ZESPOŁEM

To była podróż życia, dziś chyba bym się nie odważył. Lecieliśmy 16 godzin, z małą przerwą, bez toalety na pokładzie, siedząc wśród kartonów pełnych drogocennego sprzętu. Potem pomagaliśmy w rozwoju kardiologii na Ukrainie, Białorusi, Litwie.

Szkolicie studentów i stażystów, macie na koncie ponad 30 patentów.

Działalność edukacyjna to ważny obszar, bo trzeba się dzielić wiedzą. Przyjmujemy wielu studentów, młodych lekarzy, ale także wysyłamy mnóstwo osób za granicę, aby pozyskiwać nową wiedzę. Tylko w ciągu 2015 wysłaliśmy na staże ponad 40 osób do wielu ośrodków brytyjskich, włoskich, francuskich, do Bułgarii i USA. Nieustannie otrzymujemy granty w różnych dziedzinach. Jesteśmy wiarygodni i skuteczni w realizowaniu projektów naukowych.

Rzeczy wielkie robimy z ciekawości, a rzeczy ważne z potrzeby pomocy drugiemu człowiekowi. To motto Fundacji...

Przełomy zaczynają się zawsze w czyjejs głowie. Tak było w przypadku by-passów. Operacja taka została po raz pierwszy przeprowadzona przez argentyńskiego kardiologa René Favaloro w Cleveland Clinic prawie 60 lat temu. Ten niepozorny chirurg oznajmił na zjeździe kardiologów, że w swoim komunalnym szpitalu przeprowadził taką operację. Obecnie przeprowadza się rocznie na świecie około 800 tys. operacji pomostowania i nikt nie wyobraża sobie, jak wyglądałaby kardiologia bez tego zabiegu. Tak jest ze wszystkim. Ćwierć wieku temu ruszyliśmy z wizją prof. Religi, dziś zastanawiam się, jak tego dokonaliśmy. Przygotowaliśmy strategię do roku 2020. Myślę, że już za 2-3 lata będziemy mogli wdrożyć zastawkę biologiczną na bazie komórek macierzystych. Pracuje nad tym wiele ośrodków badawczych, to technologia przyszłości, i my w tym będziemy mieć swój udział. Jesienią tego roku Grzegorz Religa przeprowadzi pierwszą operację w Łodzi z wykorzystaniem manipulacji

toru wizyjnego. No i najważniejsza, podstawowa działalność, to Polskie Protezy Serca. Wdrażamy aplikację kliniczną protez serca dla najmłodszych Religa Heart PED oraz wszczepialne protezy Religa Heart ROT. Planujemy rozwój technologii wirowych pomp wspomaganie serca w kierunku miniaturowych pomp wewnątrznaczyniowych do wspomaganie krążenia Religa Heart VASC, zamierzamy wprowadzić do praktyki klinicznej system zdalnego monitorowania pacjentów wspomaganych wszczepialnymi protezami serca w warunkach domowych, rozwijamy system specjalistycznej opieki technicznej nad pacjentami wspomaganymi pompami przepływu ciągłego. W dziedzinie robotyki następuje ciągły rozwój robota chirurgicznego Robin Heart i nowej generacji narzędzi zwiększających precyzję, bezpieczeństwo i zakres stosowania chirurgii małoinwazyjnej. Wdrażamy klinicznie lekki, przenośny telemanipulator toru wizyjnego Robin Heart PVA i prowadzimy badania nad praktyką kliniczną robota chirurgicznego Robin Heart nowej generacji z ergonomiczną konsolą.

Dziękuję za rozmowę.

ROZMAWIAŁA BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA

FUNDACJA ROZWOJU KARDIOCHIRURGII

Zrodziła się z wizji prof. Zbigniewa Religi i pod jego kierunkiem, z dobrej woli ludzi, którym bliska była misja wdrażania do użytku klinicznego najnow-



szych metod ratowania ludzkiego życia, gdy zagrożone jest serce. Założyło ją 20 lekarzy, menadżerów i przedsiębiorców. Dziś zatrudnia 70 osób we własnej siedzibie, z unikatowym Instytutem Protez Serca, utworzonym w 1993 r. za ponad 2 mln dol. Fundacja prowadzi prace naukowo-badawcze i wdrożeniowe, skoncentrowane w trzech pracowniach: sztucznego serca, bioinżynierii i biocybernetyki. Jej największymi dorobkiem jest mechaniczne wspomaganie serca Religa Heart i rodzina robotów chirurgicznych Robin Heart. Fundacja opracowuje też trenażery i stanowiska edukacyjne oraz programy symulacyjno-doradcze dla chirurgii, rozwija prace w dziedzinie inżynierii tkankowej w terapii serca. Fundacja Religi to: 4 innowacyjne obszary badań: protezy serca, robotyka medyczna, hodowle komórkowe, bankowanie tkanek, ponad 300 pacjentów z polskim systemem wspomaganie serca POLVAD, 8000 preparatów tkankowych do transplantacji, ponad 30 patentów medycznych, 400 studentów, młodych lekarzy i naukowców objętych szkoleniami i stażami, 2 własnych profesorów nadzwyczajnych, od początku związanych z Fundacją.

REKLAMA

Kompleksowe usługi dla Twojej strony www

stronyfirmowe.eu

WYPRÓBUJ NAS!

787 842 788
kontakt@stronyfirmowe.eu



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



OŚRODEK GRONIE OTOCZONY JEST WSPANIAŁĄ, BUJNĄ ROŚLINNOŚCIĄ I CAŁY TONIE W ZIELENI

Ośrodek GRONIE

położony jest w Górnym Szczyrku, w centrum Beskidu Śląskiego, między głównymi ośrodkami narciarskimi **Czyrna-Solisko-Skrzyczne**. To idealna baza wypadowa dla wielbicieli sportów zimowych i letnich. Okolica sprzyja narciarzom, rowerzystom i miłośnikom paralotniarstwa. Liczne szlaki turystyczne zachęcają do wędrówek górskich przez cały rok. Szczyty Skrzycznego, Klimczoka, Szyndzielni, Baraniej Góry, Trzech Kopców, Beskidu, Hycy, Kotarza, Karkoszczonki, Grabowej czy Białego Krzyża kuszą wspaniałymi widokami.

Górskie powietrze, piękno Beskidu Śląskiego oraz terenu zielonego i rekreacyjnego wokół ośrodka, wzdłuż brzegu Żylicy, miła atmosfera i profesjonalna obsługa uczynią pobyt Państwa 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

RESTAURACJA

Elegancka i przytulna restauracja z kominkiem. Oferujemy tradycyjne potrawy i wyśmienitą kuchnię domową. Wszystkie dania zachwycają smakiem i jakością. To idealne miejsce na organizację przyjęć firmowych i prywatnych. Dbamy o to, by każda organizowana u nas impreza była wyjątkowa

CATERING

Na życzenie realizujemy usługi cateringowe w Szczyrku i okolicach. Oferujemy najwyższej jakości serwis cateringowy na różnego typu okazje: obiady, przyjęcia domowe, spotkania firmowe, bankiety. Menu i ceny ustalane są indywidualnie, w zależności od charakteru imprezy i ilości osób. W sprawie usług cateringowych kontakt tel.: 512 366 792

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

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





DOŚĆ DŁUGO MYŚLAŁEM O SOBIE, ŻE JESTEM SWEGO RODZAJU ROBOTEM. TERAZ, GDY WIDZĘ SIEBIE JAKO CZŁOWIEKA, TO ODMIENIŁO MOJE ŻYCIE
– NAPISAŁ NA TWITTERZE AMERYKAŃSKI PŁYWAŁ MICHAEL PHELPS, 23-KROTNY MISTRZ OLIMPIJSKI I 26-KROTNY MISTRZ ŚWIATA

ZDOBYĆ PEWNOŚĆ SIEBIE

CZY KAŻDY MOŻE STAĆ SIĘ PEWNYM SIEBIE CZŁOWIEKIEM? JEŚLI ZADAMY TO PYTANIE KILKU PRZYPADKOWYM OSOBOM, NAJCZĘŚCIEJ USŁYSZYMY: OCZYWIŚCIE, TRZEBA TYLKO NAD TYM PRACOWAĆ. INNI POWIEDZĄ: PEWNYM SIEBIE CZŁOWIEK SIĘ RODZI. JEDNI TĘ PEWNOŚĆ MAJĄ, A INNI NIE. W SPORCIE CZĘSTO SŁYSZYMY: JAK WYGRAMY NASTĘPNY MECZ, ODZYSKAMY PEWNOŚĆ SIEBIE. NIESTETY, NIE JEST TO TAKIE PROSTE. CZĘSTO WŁAŚNIE BRAK PEWNOŚCI SIEBIE POWODUJE, ŻE NASTĘPNEGO MECZU TEŻ NIE POTRAFIMY WYGRAĆ.

Czym właściwie jest pewność siebie? Najprościej mówiąc, to wiara, że możemy osiągnąć swoje cele, „coś” zrobić. Czy każda z nas może stać się pewnym siebie człowiekiem? Teoretycznie tak – w dowolnym momencie życia każdy może stać się pewnym siebie człowiekiem. Pewność siebie to umiejętność. Nikt się z nią nie rodzi. Nie jest to cecha dziedziczona po mamie i tacie. Nie ma genu pewności siebie, tak jak nie ma genu odwagi czy radości. Nie rodzimy się śmiali albo nieśmiali. To nie cecha charakteru, lecz wyćwiczona umiejętność.

Przez pewność siebie rozumiemy najczęściej poczucie komfortu we własnej skórze, wiarę we własne talenty i umiejętności, swobodę w kontaktach interpersonalnych, samoświadomość. Wiem, kim jestem, jaka jest moja wartość jako człowieka.

Aby stać się osobą pewną siebie, powinniśmy przed wszystkim nauczyć się kontrolować emocje, myśleć o sobie i świecie pozytywnie, wyrobić nawyk nieprzejmowania się rzeczami, na które nie mamy wpływu, umieć zachować zimną krew w sytuacjach trudnych, stresowych. To są



EWA STELLMACH

*W moim życiu zbyt dużo razy
leżałam na ziemi,
żeby nie wiedzieć, że trzeba
podnieść się i walczyć*
JAKUB BŁASZCZYKOWSKI

kompetencje osoby pewnej siebie. Pewność się ćwiczy – jak ćwiczy się uderzenia piłki rakietą tenisową czy rzuty do kosza. Jeśli myślisz, że nie dasz rady stać się osobą pewną siebie, to odwołaj się do

swoich doświadczeń. Pomyśl, czy zdarzyło ci się choć raz w życiu bać się czegoś: egzaminu, rozmowy kwalifikacyjnej, występu na zawodach czy scenie? Bałaś się, czy zdasz, czy dobrze ci pójdzie, czy inni nie będą się śmiać? Po tej stresującej sytuacji okazało się, że to tylko „strachy na lachy”. Jak wyglądały twoje pierwsze kroki, pierwsza jazda na rowerze – pewnie jak większość z nas zaliczyłaś upadek. I co? Zrezygnowałaś? Nie chodzisz? Nie jeździsz na rowerze? Znajdź choć jeden przykład podobnej sytuacji, z którą kiedyś sobie nie radziłaś, sprawiała ci kłopoty, a dzisiaj masz ją opanowaną. Pewność siebie jest jedną z najważniejszych umiejętności decydujących o efektywności zarówno w sporcie zawodowym, jak i amatorskim. No i rzecz jasna w codziennym życiu. Często ludzie mówią, że stracili pewność siebie, gdy coś im nie wyszło. Siatkarka po trzecim ataku w aut opuszcza ramiona, wbija wzrok w parkiet, traci wiarę, że jeszcze w tym meczu może być skuteczna w ataku. Na pewno nie pomagają słowa trenera: Skup się, co robisz?! Albo krzyki kibiców: Zmienić ją, co za sierota! W zawodniczkę rodzi się przekonana-

nie, że naprawdę jest beznadziejna i nie da rady. W jej głowie często pojawia się negatywny dialog wewnętrzny, który blokuje dobre wykonanie serwisu i skuteczność. Zawodniczka za dużo myśli, jej umiejętności spadają. Pewność siebie nie tylko związana jest z wynikiem – ilością ataków, w których zdobyła punkty, ale też z oceną własnych umiejętności i wiarą w to, że mimo kilku nieudanych zagrań może zaprezentować swój wysoki poziom. Powiedzenie sobie: Dam radę, jestem dobrze przygotowana, a także słowa wsparcia z ławki trenerskiej – to coś, co zawodnik powinien słyszeć od trenera czy kibiców na trybunach. Coś, co sam powinien sobie jak najczęściej powtarzać. Zawodnik pewny siebie potrafi utrzymać pewność niezależnie od okoliczności, które w danym momencie występują. Potrafi utrzymać koncentrację i pozytywne nastawienie, skupić się na swoich mocnych stronach, co pozwoli mu na wykorzystanie każdej sytuacji, która przybliży go do osiągnięcia sukcesu. Zawodnicy o niskiej pewności siebie



AMBER ROSE, 33-LETNIA AKTORKA, MODELKA I DESIGNERKA, SŁYNIE Z PEWNOŚCI SIEBIE, CO MANIFESTUJE FRYZURAMI I STROJAMI

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

pozwalają, żeby sytuacja nimi kierowała. Sportowcy o wysokiej pewności siebie sami kontrolują sytuację, nie pozwalają sobą manipulować.

Podobnie jak w sporcie, w życiu codziennym pewność siebie pomaga osiągać sukcesy, a jej brak uniemożliwia osiągnięcie zamierzonych celów czy marzeń.

W kontekście odporności psychicznej mówimy o dwóch aspektach pewności siebie: wierze w siebie i własne umiejętności oraz pewności siebie w kontaktach interpersonalnych. Do jakiego stopnia możesz sprostać wyzwaniom i zaufać swojej wewnętrznej sile? Po czym poznasz, że jesteś pewna siebie, że wierzysz we własne umiejętności? Kiedy odpowiesz twierdząco na poniższe pytania:

– czy jestem w stanie realizować dalekie zamierzone cele, napotykając określone trudności?

– czy poradzę sobie z ludźmi, którzy podcinają mi skrzydła i mówią, że nie dam rady?

Ludzie wierzący we własne możliwości

- nie potrzebują innych, którzy będą ich przekonywać, że dadzą radę
- chętnie angażują się w dyskusję, nawet jeśli zmierza w nieznanym kierunku
- są pewni, że mają rację, nawet jeśli jej nie mają
- nie potrzebują ocen ludzi z zewnątrz
- ciężko pracują, by do maksimum wykorzystać swoje możliwości

Ludzie niewierzący we własne możliwości

- niechętnie wyrażają swoje poglądy w dyskusji
- czują się niepewnie i pytają o meritum sprawy, nawet jeśli jest ono dla nich jasne
- potrzebują innych, by upewnić się co do swoich racji; pytają, co zrobilibyś na moim miejscu
- nie są pewni, czy zrozumieli temat, czują, że coś pominęli, mają zawsze wątpliwości

Wiele problemów i ograniczających przekonań wnoszą w nasze życie ludzie nam bliscy.

Po czym poznać ludzi, którym brak pewności w kontaktach z innymi?

- wycofują się w obliczu nowych wyzwań
- pozwalają sobie narzucać zdanie lub opinie, nawet jeśli posiadają większą wiedzę lub doświadczenie w określonej materii

- nie radzą sobie z ludźmi asertywnymi
- nie zadają pytań podczas pracy w grupie
- przyjmują krytykę, nawet jeśli jest nieuzasadniona

Kiedy jesteśmy pewni siebie w kontaktach interpersonalnych?

- bronimy swoich racji, zwłaszcza jeśli w nie wierzymy
- potrafimy dowieść słuszności swoich poglądów, nawet jeśli inni mają lepsze przykłady
- nie pozwalamy innym na zdominowanie dyskusji, potrafimy otwarcie wyrażać zdanie i opinie w dyskusji
- wykorzystujemy szanse na włączenie się do dyskusji
- potrafimy być asertywni w sytuacjach, w których czujemy, że ta umiejętność jest nam potrzebna

Przyjrzyj się sobie. Czego ci brakuje? Które z cech osoby pewnej siebie już masz, a które chciałabyś zmienić? Jak wygląda twoja wiara we własne umiejętności? A jak czujesz się w sytuacjach interpersonalnych? Jeśli czujesz, że twoja pewność siebie jako kobiety, bizneswoman, zawodniczki, partnerki, po prostu człowieka, nie jest na takim poziomie, na jakim chciałabyś, żeby była, może warto o tym porozmawiać, popracować z trenerem mentalnym. Najważniejsza jest twoja chęć zmiany – to pierwszy krok, by stać się pewną siebie kobietą. Może chciałabyś założyć własną firmę albo wystartować w maratonie? Może chciałabyś wziąć udział w dyskusji na interesujące cię tematy, ale nie masz śmiałości? Może straciłaś dawny zapał i chęć rozwoju, bo ktoś powiedział ci kiedyś, że jesteś za stara albo za młoda na takie marzenia? Pamiętaj: nigdy nie jest za późno, żeby zmienić swoje życie, trzeba tylko chcieć, poprosić o wsparcie czy pomoc. A potem... Potem wszystko może się wydarzyć! *To prawda, mruknął Puchatek, spoglądając w lustro i klepiąc się po brzuszku. Nie liczy się rozmiar – liczy się puchatość* (A.A. Milne „Kubus Puchatek”).

O tym, dlaczego brakuje nam pewności siebie, z jakiego powodu jesteśmy nieśmiali – przeczytacie w następnym numerze.

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



MAJĄTEK NA POKOLENIA

PROWADZĄC DZIAŁALNOŚĆ GOSPODARCZĄ, PAMIĘTAMY O UMOWACH, FAKTURACH, KREDYTACH, LEASINGACH, O DOFINANSOWANIU ZE ŚRODKÓW UE. ZNAKOMICIE! I TAK MIJA ROK ZA ROKIEM. AŻ DO PIĘKNEGO LATO, DO URLOPU, DO... NO WŁAŚNIE – SETKI UTONIĘĆ, JAKIŚ TRAGICZNY WYPADEK W GÓRACH, NAGŁA CHOROBA, KATASTROFA DROGOWA. „TO MNIE NIE DOTYCZY” – MYŚLI WIĘKSZOŚĆ Z NAS. A JEŚLI? SZKODA ZAPRZEPAŚCIĆ WIELE LAT PRACY, MOŻE DORÓBEK KILKU POKOLEŃ. WARTO POZNAĆ NARZĘDZIA, DZIĘKI KTÓRYM ZAPEWNIMY FIRMIE SPRAWNE FUNKCJONOWANIE W KAŻDEJ SYTUACJI.

PO CO SUKCESJA GOSPODARCZA?

Jeden ze współpracujących ze mną trenerów zapytał w listopadzie 2015 co ma robić, gdyż znalazł się nietypowej sytuacji. Na zlecenie pewnej firmy przeprowadził kilkudniowe, specjalistyczne szkolenie. Po zakończonym warsztacie jak zwykle wystawił fakturę, określił termin płatności i czekał na przelew. Wiedział, że współpracuje z solidnym kontrahentem i nie będzie problemów z płatnością. Trwając w tym przekonaniu, odebrał telefon od syna właściciela firmy. W nocy jego ojciec miał wypadek samochodowy, leży w szpitalu po skomplikowanej operacji. Lekarze określają jego stan jako ciężki. Kilka dni później do trenera dotarła ta najgorsza informacja: pan Jan zmarł. Oczywiście początkowo nie myślał o pozostawionym zobowiązaniu. Zapomniał o terminie płatności, aż nadszedł czas, w którym miał więcej wydatków i już wcześniej uwzględnił w budżecie kwotę, jaką miał otrzymać. Sytuacja stała się trudna. Zmarły prowadził jednoosobową działalność gospodarczą i był jedyną osobą, która miała dostęp do konta firmowego. I tylko on



MAGDALENA WOJDAŁA

znał harmonogram kolejnych szkoleń. Pojawiły się pytania: co dalej z firmą, kto przejmie zobowiązania, co z kolejnymi zaplanowanymi warsztatami? I co ma zrobić nasz trener?

TRZY SCENARIUSZE

Ta rozmowa po raz kolejny pokazała, że trzeba przeciwdziałać tego rodzaju sytuacjom. Dlatego w cyklu artykułów na łamach *Lady's Club* skupię się na problemach sukcesji gospodarczej. Zagadnieniami tymi zajmuję się od dłuższego czasu i wyrobiłam sobie pogląd, że nie można o nich mówić, nie uwzględniając szerszego kontekstu – nie tylko prawniczego czy księgowego, ale także obejmującego rolę mentora. W moim rozumieniu sukcesja gospodarcza musi

mieć etap, który nazywam presukcesją – wychowania do dziedziczenia. Trzeba wiedzieć, komu najlepiej przekazać działalność gospodarczą. Sukcesja gospodarcza to zagadnienie szerokie i... często pomijane. Problemy ze zdefiniowaniem tego pojęcia mają niejednokrotnie zarówno prawnicy z kilkuletnim doświadczeniem, jak i młodzi adepci prawa,

stawiający pierwsze kroki w tym fachu. Konieczność poznania mechanizmów sukcesji jest niezbędna – choćby z uwagi na chwilę, w jakiej się znajdujemy. Otóż pierwsze pokolenie, które rozpoczynało prowadzenie własnej działalności gospodarczej w realiach wolnego rynku (po 1989 roku), staje – wskutek upływu czasu – przed koniecznością przekazania firm następcom.

Każde przedsiębiorstwo w pewnym momencie rozwoju ma przed sobą 3 możliwe do zrealizowania scenariusze:

- przejęcia przez rodzinę w drodze czynności *inter vivos* (między żywymi);
- przejęcia przez rodzinę w drodze czynności *mortis causa* (na wypadek śmierci);
- sprzedaży bądź likwidacji (albo ogłoszenia upadłości).

Warto dołożyć starań, aby gromadzony latami majątek pozostał w rękach rodziny. Jednak zazwyczaj powstaje problem, komu przekazać tę spuściznę. Jak wyłonić dobrego sukcesora i utworzyć wspólnotę interesów nestora, jego następcy i przedsiębiorstwa.

SIEDEM MITÓW

W mediach czasami pojawiają się informacje, z których wynika, że łatwo przekazać firmę, korzystając z takich narzędzi, jak darowizna, spadek (pod określonymi warunkami zwolniony z opodatkowania), czy wprowadzony niedawno do kodeksu cywilnego zapis windykacyjny. To tylko część prawdy. Zaryzykuję stwierdzenie – niewielka część. Według raportu „Sukcesja jako projekt i proces” aż 26% właścicieli firm o sukcesji mówi okazjonalnie, a 21% nie porusza tego tematu w ogóle. Jedynie 10% firm rodzinnych posiada spisany plan działania. Liczby te robią wrażenie, niestety – negatywne. Niechęć do podejmowania zagadnień związanych

z sukcesją w firmach rodzinnych jest pokłosiem faktu, że w naszym społeczeństwie tragiczne wypadki i śmierć nadal są tematem tabu.

Ośrodek Dialogu i Analiz Think Tank wskazał 7 mitów, utrudniających, a często udaremniających skuteczną sukcesję. Polscy przedsiębiorcy – jak wspomnieliśmy – uważają, że zawsze będą w formie umożliwiającej prowadzenie biznesu. Obawiają się utraty władzy, majątku i nerwów towarzyszących sukcesji (nie wierzą, że można przekazać firmę bez stresu). Kolejna trudność dotyczy osoby sukcesora. Badania przeprowadzone w Poznaniu w ramach projektu „Kody wartości” wykazały, że jedynie 17% przedsiębiorców jako sukcesora widzi kobietę. Pozostałe ograniczenia wynikają z przekonania, że majątek musi pozostać w rękach rodziny (nie dopuszcza się możliwości przekazania firmy w inne ręce) i że raz spisany plan rozwiązuje wszystkie problemy związane z sukcesją. Są to najczęściej spotykane stereotypy na temat sukcesji gospodarczej. Z rozmów z właścicielami firm rodzinnych wynika, że jest ich znacznie więcej. Łatwo wpaść w pułapkę błędnych przekonań – tym łatwiej, że materia jest trudna i dla zdecydowanej większości nestorów nowa. Sukcesja gospodarcza jest procedurą złożoną. Złożoną i konieczną, ale tylko dzięki niej firma będzie majątkiem na pokolenia.

Autorka jest prawnikiem, właścicielką Kancelarii Kanonistycznej w Krakowie i marki Sukcesja Gospodarcza, wykładowcą akademickim, trenerem. Ma na koncie liczne publikacje z zakresu prawa. Zawodowo kojarzona z tzw. stwierdzeniami nieważności małżeństwa i sukcesją gospodarczą. Píše bloga poświęconego zagadnieniu sukcesji gospodarczej www.sukcesjagospodarcza.pl/blog.html. Prywatnie jest fanką rajdów samochodowych.



GROMADZONY LATAMI MAJĄTEK POWINIEN POZOSTAĆ W RĘKACH RODZINY, ALE DO TEGO POTRZEBNA JEST PRECYZYJNIE USTALONA I SPISANA STRATEGIA SUKCESJI GOSPODARCZEJ



JAK NIE SZUKAĆ PRACY W DANII

Około 30% WSZYSTKICH BEZROBOTNYCH W POLSCE TO LUDZIE MŁODZI, DO 30. ROKU ŻYCIA. BEZ PRACY JEST PONAD 700 TYS. OSÓB, W TYM 250 TYS. ABSOLWENTÓW WYŻSZYCH UCZELNI. WIELU Z NICH ZARAZ PO DYPLOMIE ZACZYNA SZUKAĆ PRACY ZA GRANICĄ, GŁÓWNIEM W NIEMCZECH, ANGLII, HOLANDII, IRLANDII I KRAJACH SKANDYNAWSKICH.

Dania i Norwegia są najczęściej nawiędzanymi przez młodych krajami skandynawskimi. O dobrą pracę nie jest łatwo, natomiast łatwo można paść ofiarą pułapek zastawianych na „nowych” przez polskich oszustów-pracodawców i rozmaitych pośredników. Ponieważ dobrze znam Danię, napiszę, czego się wystrzegać w trakcie poszukiwania pracy w Kopenhadze i okolicach. Jak analizować ogłoszenia i sprawdzać ich wiarygodność? W sieci, na różnych portalach, można znaleźć mnóstwo ogłoszeń oferujących pracę. Na pierwszy rzut oka nie wzbudzają one żadnych podejrzeń, a ich treść i ciepłe słowa wprost zachęcają do wybrania właśnie takich ofert. Dopiero dokładna analiza pozwala znaleźć ukryte w nich haki.



FOT. PIOTR URBANEK / MEDIAGRAF

KRZYSZTOF KOZIK

potwierdzające zameldowanie w Polsce. Pracodawca zapewnia również mieszkanie – płatne 2000 DKK/miesiąc i to jest potrącane z wynagrodzenia, nie trzeba oczywiście korzystać z tego mieszkania, nie jest to jeden z warunków umowy. Na miejscu w Danii pracodawca duński zapewnia polskiego koordynatora, który pomaga w sprawach związanych z pracą w ogrodnictwie i z pobytem w Danii. Możemy również pomóc w organizacji transportu do Danii, koszt dojazdu do Danii z przewoźnikiem to w granicach od 320 do 350 zł od osoby. Poniżej są linki do sklepów w Odense, aby sprawdzić sobie, jak kształtują się tam

ceny (...). Pozdrawiam serdecznie/Best regards: Doradca Personalny (...) Poznań (...) e-mail (...) numer tel. (...).

OTO PIERWSZY PRZYKŁAD:

OFERTA PRACY. Proponowana przez nas praca w ogrodnictwie polega na sadzeniu i ozdabianiu roślin/kwiatów. Wymagania: komunikatywna znajomość języka angielskiego, doświadczenie w pracy w szklarniach/ogrodnictwie, zaangażowanie w wykonywaną pracę, dobry stan zdrowia, dyspozycyjność. Wynagrodzenie: 60 DKK/h brutto (od tego potrącany jest podatek w wysokości 8% na ubezpieczenie zdrowotne). Norma czasu pracy w Danii to 37h/tydzień. Dodatkowe informacje: na wyjazd należy zabrać ze sobą śpiwór, poduszkę i pościel oraz niezbędne rzeczy osobiste, własny komplet sztućców i naczyń, pieniądze na wyżywienie do czasu otrzymania pierwszej wypłaty (koszt miesięcznych wydatków wynosi ok. 700-1000 koron duńskich), odpowiednie ubranie do pracy, zaświadczenie z Urzędu Miasta lub Urzędu Gminy

Tej treści ogłoszenie zamieszczone zostało na stronie www.polonia.dk i na jego przykładzie pokażę, gdzie tkwią pułapki. I tak: stawka godzinowa 60 DKK/h brutto jest zdrowo zaniżona, bowiem w tzw. zielonej branży obowiązują w Danii, w zależności od rodzaju pracy, stawki od 136 DKK/h (szkółkarstwo) do 169 DKK/h (ogrodnictwo). Podatek 8% na ubezpieczenie zdrowotne? W Danii nie istnieje takie pojęcie i nie ma podatku (składki) na ubezpieczenie zdrowotne. Te 8% to tzw. AM-bidrag (Arbejdsmarked bidrag), czyli podatek rynku pracy, który płacą wszyscy zatrudnieni, a należny podatek po uwzględnieniu ulg (fradrageren) obliczany jest dla każdego pracownika indywidualnie na podstawie Taksorktu (karty podatkowej), wydanej przez SKAT (Duński Urząd Skarbowy). W tym wypadku może dojść do oszustwa podatkowego. Pracodawca nie będzie odprowadzał należnego podatku,

którego konsekwencje ponosić będzie w przyszłości pracownik, nawet po 5 latach od zdarzenia. Pamiętać należy o tym, że od kilku lat urzędy podatkowe krajów UE wymieniają się informacjami w ramach Systemu Informacji Schengen. Następny błąd: koszt miesięcznych wydatków wynosi 700-1000 koron duńskich, czyli od 23 do 33 koron na dzień. Wydatki na wyżywienie jednej osoby to w Danii kwota rządu 1500-2000 koron (paczka najtańszych papierosów kosztuje 36 koron). Praca w ogrodnictwie nie należy do lekkich i nie można absolutnie oszczędzać na jedzeniu. W myśl starego porzekadła: „Nie dasz dzisiaj żołądkowi, to dasz jutro lekarzowi”. Informacja o mieszkaniu: płatne 2000 DKK/miesięcznie, czynsz potrącany z wynagrodzenia. Nie wiadomo, co to za mieszkanie. Może to tylko łóżko w wieloosobowej sali albo, co wielce prawdopodobne, miejsce w szopie lub stodole. Potrącanie z wynagrodzenia kwot nie ujętych w umowie o pracę jest bezprawne. Na wynajem mieszkania musi być podpisany osobny kontrakt, a już samo stwierdzenie, że „nie trzeba oczywiście korzystać z tego mieszkania” daje podstawę do podejrzeń, że albo zapłacisz 2000 za nasze mieszkanie, albo szukaj sobie sam. A pomoc w organizacji transportu do Danii? Widzę tu ukrytą transakcję związaną z przewoźnikiem wskazanym przez ogłoszeniodawcę.

Powyższe ogłoszenie jest nielegalne, gdyż zgodnie z ustawą z 20 kwietnia 2004 r. o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy (Dz.U. z 2008 r. nr 69, poz. 415 z późn. zm.), legalne prowadzenie agencji zatrudnienia, a za taką uważa się Doradca Personalny (...) wymaga wpisu do rejestru agencji zatrudnienia. Dokumentem potwierdzającym wpis do rejestru prowadzonego przez marszałków województw jest wydany agencji zatrudnienia certyfikat, o którym w ogłoszeniu nie ma ani słowa.

I KOLEJNY PRZYKŁAD OGŁOSZENIOWEJ POMYSŁOWOŚCI NASZYCH RODAKÓW:

PRACA NA TERENIE DANII. Nazwa firmy: EVENT FORCE RETAIL. W chwili obecnej oferta skierowana jest do osób, którzy chcą pracować 2-3 razy w tygodniu. Praca dla mężczyzn w wieku 24-44 lat. Wymagany angielski komunikatywny. Jest to praca na nocnej zmianie, dotyczy rozładunku towaru z palet na półki w supermarkecie. Dojazd do pracy ok. 30 km (własny samochód, autobus lub pociąg). Wynagrodzenie zgodnie z duńskimi ustawami: 112 DKK brutto za godzinę pracy. Osoby posiadające numer CPR proszę o zamieszczenie tej informacji w CV. W temacie e-maila proszę wpisać „DK”. Kontaktujemy się tylko z wybranymi osobami. Zainteresowane osoby proszę o przesłanie CV na adres (...). W CV proszę o dodanie informacji: Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w mojej ofercie dla potrzeb procesu rekrutacji (zgodnie z ustawą o ochronie danych osobowych z dnia 29.08.1997).

Zacząłem od sprawdzenia firmy. Gdy wszedłem na stronę www.cvr.dk i w odpowiednie okienko (pierwsze żółte w lewym górnym rogu: Virksomhedsnavn) wpisałem jej nazwę, to okazało się, że firma o takiej nazwie nie figuruje w rejestrze firm prowadzonym przez duńskie Ministerstwo Gospo-

darki! Wnioski nasuwają się same. Wynagrodzenie zgodne z duńskimi ustawami – 112 DKK brutto na godzinę. W Danii obowiązują stawki wynagrodzenia regulowane przez układy zbiorowe, a nie ustawy (porozumienia pomiędzy związkami pracodawców i pracobiorców negocjowane są co 3 lata). Parlament (Folketings) nie ma nic do tego. Stawka też dziwna, bo dla robotnika magazynowego (lagerarbejder) wynosi ona 149 DKK, a dla asystenta sprzedaży (butikassistent) 127 DKK na godzinę. Sęk w tym, że w ogłoszeniu nie podano, o które z tych stanowisk chodzi. Wysyłając CV na podany adres mailowy udostępniasz swoje dane, w tym także te wrażliwe, osobie nieuprawnionej lub firmie nieistniejącej i niebędącej legalnie zarejestrowaną agencją pośrednictwa pracy. Nie wiesz, gdzie, kiedy i jak zostaną one wykorzystane. Wystarczy odrobina wyobraźni, by przewidzieć, co się może wydarzyć. Każda baza danych musi, zgodnie z ustawą, na którą tak wzniosłe powołuje się autor ogłoszenia, być zarejestrowana i posiadać zgodę GODO (Głównego Inspektora Ochrony Danych Osobowych).

KOLEJNE OGŁOSZENIE:

Witam! Szukam budowlańca z polską, jednoosobową działalnością gospodarczą. Wymagana uczciwość, abstynencja, umiejętność wykonywania prac wykończeniowych. Znajomość prac dekarских będzie zaletą. Praca szacunkowo do końca roku. Telefon kontaktowy (...). Praca od zaraz.

Działalność gospodarcza to kolejny chwyt stosowany przez polskich „pracodawców”, szukających taniej siły roboczej. Pracujesz za 40-50 koron na godzinę i to wszystko. Taki boss każe ci potem wystawić fakturę w złotych, od której musisz w Polsce zapłacić podatek. Ale to nie wszystko. Pracując za granicą, powinniśmy mieć wykupione ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków. I tu pojawia się problem, bo we wniosku ubezpieczeniowym trzeba dokładnie opisać rodzaj wykonywanej pracy. Wypadki, w tym także śmiertelne, są w budowlance częste i wynikają one (według danych Arbejdsstyrelsen – Inspekcji Pracy) głównie z nieprzestrzegania i niezajomości przez obcokrajowców obowiązujących w Danii przepisów BHP.

Często też pracodawca polski lub duński, szukający pracowników, wysyła do Polski swojego zaufanego, elokwentnego i wygadanego „delegata”, który ma za zadanie ściągnąć do pracy swoich kolegów i znajomych. Oczywiście praca ma być legalna, a zarobki wysokie. Po przyjeździe na miejsce okazuje się, że praca rzeczywiście jest, ale pieniądze wcale nie takie, jak obiecano i na dodatek wypłacane do ręki, bez żadnego kwitu, a umowa o pracę to dokument, który zazwyczaj mamy dostać „lada moment” (co trwa czasami kilka miesięcy). W Danii, zgodnie z prawem, pracownik musi otrzymać umowę o pracę najpóźniej w ciągu miesiąca od jej rozpoczęcia. O tym, że nie jesteśmy właściwie ubezpieczeni, dowiadujemy się dopiero wtedy, gdy zachodzi potrzeba skorzystania z opieki medycznej bądź zdarzy się nieszczęśliwy wypadek. Dlatego dla własnego dobra nie ufajmy bezkrytycznie ogłoszeniom o pracę ani wygadany, złotoustym pośrednikom-werbownikom.



5 KROKÓW PRAWIDŁOWEJ PIELĘGNACJI

W NASZYCH CZASACH SKÓRA ŹLE FUNKCJONUJE BEZ KOSMETYKÓW. SZKODLIWE CZYNNIKI ŚRODOWISKA, ZANIECZYSZCZENIE, DZIURA OZONOWA SPRAWIAJĄ, ŻE SKÓRA POTRZEBUJE WSPARCIA I OCHRONY W POSTACI PRAWIDŁOWEJ PIELĘGNACJI. STOSOWANIE PREPARATÓW PIELĘGNACYJNYCH TO NIE PRÓŻNOŚĆ, ALE INWESTYCJA W ZDROWIE. KREMY CHRONIĄ SKÓRĘ I WSPOMAGAJĄ SYSTEMY NAPRAWCZE ORAZ DZIAŁAJĄ STYMULUJĄCO NA KOMÓRKI.

Z DOŚWIADCZENIA WIEM, że skuteczna dbałość o urodę nie musi być trudna i kosztowna. Panie, z którymi na co dzień spotykam się w czasie wykonywania zabiegów upiększających, wiedzą, że jak mantrę powtarzam: *Pielęgnacja to jest proces*. Żeby cieszyć się zdrową i piękną skórą, trzeba na to solidnie zapracować. Wizyty w salonie kosmetycznym są oczywiście ważne, ale dla mnie ważniejsza jest codzienna, systematyczna pielęgnacja w domu. Nasze osobiste rytuały pielęgnacyjne, starannie wykonywane w czasie wieczornej toalety, sprawiają, że czujemy się lepiej i wyglądamy lepiej.

PO DIAGNOZIE SKÓRY i wykonanym zabiegu polecam preparaty dobrane do potrzeb skóry, które należy stosować w domu. Stanowią one przedłużenie pielęgnacji gabinetowej. „Uzbrojone” w prawidłowo skomponowany zestaw kosmetyków, możemy same zadbać o swoją urodę. Właściwa pielęgnacja skóry przedłuża jej młodość. Często jednak pojawia się problem, co robić, aby nie szkodzić, a pomagać skórze. Na rynku mamy nieograniczoną ilość kosmetyków różnych firm, a półki w supermarketach uginają się pod ciężarem różnego rodzaju kremów, żeli, serum, mleczek i toników. Nie zawsze krem, który wspaniale spełnia potrzeby koleżanki, będzie równie dobry dla twojej skóry, co nie znaczy, że jest zły. On po prostu nie jest odpowiedni dla ciebie. Każda skóra jest inna i ma swoje potrzeby. Często skóra zmienia się w ciągu roku – inna jest latem, inna zimą. W takiej sytuacji przyda się pomoc zaufanego kosmetykologa, który doradzi odpowiednie preparaty.

ISTNIEJE MNÓSTWO TEORII na temat odpowiedniej



JOANNA SKOREK-KOPCIK

FOT. ROMAN ANUSIEWICZ

pielęgnacji skóry i zapewne każda jest dobra. Dla mnie najważniejsze jest, by była skuteczna. Wypróbowałam, stosuję i polecam zasadę 5 kroków: **demakijażu, złuszczenia, masażu, tonizowania i kremowania**. Każdy z nich ma znaczenie, ale najważniejszy jest **demakijaż** – prawidłowe oczyszczenie skóry. Wiem, że niektóre panie tę czynność wykonują pośpieszenie, nie zawsze dokładnie. Zmęczone po całym dniu, nakładamy mleczko na wacik i szybkimi ruchami czyszcimy twarz, potem równie szybko wklepujemy krem i gotowe. Wiem też, że nadal dużo pań myje twarz wodą z mydłem, ponieważ tylko taka pielęgnacja daje im komfort czystej twarzy. Jeśli są panie, które to robią w inny sposób, to serdecznie gratuluję. Najlepiej wykonywać demakijaż mleczkiem, rozpro-

wadzając je dłońmi, lekko masując, a następnie zmywając twarz ciepłą wodą. Osobno stosujemy specjalny płyn do demakijażu oczu, który nie podrażnia i nie powoduje alergii. Ostatnio zachwyciłam się oliwkami do mycia twarzy, które z powodzeniem stosują Koreanki. Nie są te oliwki zbyt dobrze znane w Polsce, ale docieklwym powiem, że można je kupić w sklepach internetowych. Zawsze zadziwiała mnie uroda Azjatek i ich nieskazitelna, porcelanowa cera bez przebarwień i zmarszczek. Kiedy zaczęłam szukać informacji na temat ich perfekcyjnej, zdrowej skóry, odkryłam sekret oliwki i dwuetapowego demakijażu. Efekty wypróbowałam na sobie i mogę śmiało powiedzieć – to działa! Najpierw dokładnie myjemy twarz oliwką, jednocześnie robiąc masaż, który pobudza krążenie, a następnie zmywamy twarz ciepłą wodą i zaczynamy drugi etap oczyszczania

w postaci żelu myjącego lub płynu micelnarnego. W ten sposób twarz jest idealnie czysta, bez resztek makijażu, sebum i brudu z zanieczyszczonego powietrza.

KOLEJNE KROKI to **złuszczenie** i delikatny **masaż**. W przypadku skóry wrażliwej i delikatnej wykonujemy je peelingiem enzymatycznym, natomiast na skórze normalnej peelingiem z drobinami pestek moreli, orzechów czy innych substancji złuszczących. Aby pielęgnacja była w pełni skuteczna, musimy złuszczyć skórę, żeby pozbyć się martwego naskórka. Jeśli tego nie zrobimy, nawarstwianie się martwych komórek sprawi, że skóra zacznie być szara, sucha i niedotleniona. W efekcie żaden krem nie zadziała dobrze, ponieważ nie będzie miał szansy dostania się do skóry przez martwy naskórek. Ja jestem wielką fanką peelingów chemicznych, czyli kwasów. Najlepiej wykonywać je w salonie kosmetycznym. Do wyboru mamy kwasy glikolowy, salicylowy, mlekowy, migdałowy, azelainowy, ferulowy i wiele innych. Ich zastosowanie zależy od rodzaju cery i efektu, jaki chcemy uzyskać, ale jedno jest pewne – kwasy świetnie rozpuszczają tłusty film na skórze, oczyszczają ją z nadmiaru sebum i zaskórników, działają przeciwzapalnie i wygładzająco na zmarszczki, rozjaśniają przebarwienia, a co najważniejsze stymulują produkcję kolagenu i dzięki temu sprawiają, że po serii kilku zabiegów skóra wygląda zdrowo i młodziej. Taką serię z wykorzystaniem kwasów należy wykonywać dwa razy w roku.

KIEDY JUŻ SKÓRA JEST OCZYSZCZONA i złuszczona, a także lekko ożywiona delikatnym masażem, następne kroki to **tonizowanie** i kremowanie twarzy. Kiedy pytam panie, czy w codziennej pielęgnacji stosują tonik, okazuje się, że nie wszystkie to robią, ponieważ często nie wiedzą, że to równie ważne jak demakijaż. Zachęcam, by nie rezygnować z tego etapu pielęgnacji, gdyż tonik przywraca skórze właściwe pH, nawilża ją i wzmacnia naturalną barierę ochronną.

Ostatni etap to **kremowanie**. Jak wspomniałam, nasza skóra bardzo potrzebuje kremów. Najlepiej, aby to były kremy nie tylko nawilżające, ale i odżywczo-regenerujące, zawierające odpowiednią dawkę lipidów, ceramidów, peptydów i innych cennych składników, jak kolagenu czy kwasu hialuronowego. Wskazane jest także stosowanie kremów zawierających składniki antyoksydacyjne, jak wit. C i E czy kwas ferulowy, przeciwdziałające działaniu wolnych rodników, które wpływają na szybsze starzenie się komórek skóry. Kremy nowej generacji zawierają liposomy i nanosomy, czyli nośniki transportujące aktywne związki w głąb skóry. Wiele pań boryka się z problemem mocno wysuszonej skóry. Stosują one tylko kremy nawilżające, które co prawda nawilżają szybko, ale też szybko odparowują z powierzchni naskórka. Dlatego doradzam również nakładanie kremów z zawartością lipidów, które dzięki składnikom tłuszczowym zapobiegają szybkiemu parowaniu wody z naskórka.

Zdrowa skóra jest odpowiednio nawilżona, odżywiona i charakteryzuje się nienaruszoną barierą ochronną. Jeśli naskórek jest uszkodzony, np. wskutek częstego mycia skóry mydłem o zasadowym odczynie, nadmiernego opalania czy stosowania nieodpowiednich kremów, to mamy do czynienia ze skórą suchą. Taka skóra starzeje się szybciej i jest problemem wielu kobiet. Możemy tego uniknąć, regularnie dbając o urodę, bo tylko systematyczność sprawi, że będziemy mogły dłużej cieszyć się zdrową i młodą skórą. Do tej systematyczności oczywiście serdecznie zachęcam, a jeśli macie jakiegokolwiek pytania, jestem do Waszej dyspozycji.

Autorka jest kosmetologiem, ekspertem ds. zdrowia i urody, współwłaścicielką salonu City Spa & Wellness w Katowicach





FOT. WWW.THEGREENHEAD.COM

SPOTKANIE PRZYJACIOŁEK. JEDNA WDYCHA CZEKOLADĘ, DRUGA KAWĘ

CZEKOLADA W AEROZOLU

LATO NIEMAL JUŻ ZA NAMI. NIEKTÓRYM PANIOM UDAŁO SIĘ SCHUDNĄĆ DO WYMARZONEGO BIKINI, INNE OBIECUJĄ SOBIE, ŻE W PRZYSZŁYM SEZONIE TO JUŻ NA PEWNO... NIEJEDNA Z NAS PRZYWIOZŁA DO DOMU KILKA DODATKOWYCH KILOGRAMÓW, BO PRZECIĘŻ NIE PO TO JECHAŁYŚMY NA URLOP, ŻEBY WSZYSTKIEGO SOBIE ODMAWIAĆ. NIEDŁUGO WIĘC WPADNIEMY W SZAŁ ODCHUDZANIA, ŻEBY ZDĄŻYĆ DO SYLWESTRA... ALE NIE MARTWCIE SIĘ! JEST NADZIEJA! NAUKA I TECHNOLOGIA IDĄ NAM Z ODSIECZĄ.

Powiedzmy sobie szczerze, czego już nie próbowałyśmy? Były diety bez węglowodanów, glutenu, nabiału i bez cukru. Albo tylko na surowo, oczywiście po odkwaszeniu organizmu i detoksie. Było też pięć posiłków dziennie i był system raz jem, raz nie jem. Rzecz jasna z wyciskaniem potu i leż na siłowni, przeklinaniem zakwasów i obiecywaniem sobie, że tym razem na pewno się uda! Brzmi znajomo? Niestety, dzisiaj nic już nie jest proste. Nie wystarczy mniej jeść i więcej się ruszać. Żeby skutecznie się odchudzać, trener osobisty może nie wystarczyć. Musimy mieć opaskę, która bada puls, liczy kroki, pokazuje spalone kalorie. Albo taką, która informuje, ile jeszcze trzeba wypić płynów. A tak w ogóle należy uważać, co do siebie mówimy na temat od-



DOROTA BOCIAN

chudzania, żeby mózg nie zrobił nam na złość. Do tego wszystkiego musimy mieć naukowe podejście do ciała. No bo jak wytłumaczyć sobie, że niektó-

re kobiety jedzą i nie tyją, a inne tyją od samego patrzenia na czekoladę? Na takie pytania odpowiadają teraz **nutrigenomika** i **nutrigenetyka** – nowe dziedziny nauki, zajmujące się zależnościami między genomem i dietą (od samej terminologii można stracić apetyt). Nutrigenomika zajmuje się badaniem wpływu składników żywności na genom i ich interakcjami. A jako że genom każdego człowieka jest inny, to różnie reaguje na przyjmowane pokarmy. Jednym z celów nutrigenomiki jest opracowanie indywidualnej diety, zmniejszającej ryzyko wystąpienia chorób cywilizacyjnych i metabolicznych. Natomiast nutrigenetyka zajmuje się analizą różnic genetycznych między poszczególnymi osobami. Ma nam odpowiedzieć na pytanie, w jaki sposób zmienność biologiczna pomie-

dzy osobami, wyrażona niewielkimi różnicami w genomie, może wpłynąć na potrzeby żywieniowe każdego z nas. Czyli, krótko mówiąc, dlaczego – w zależności od indywidualnego kodu DNA – niektóre produkty, nawet te powszechnie uznawane za zdrowe, mogą nam nie służyć. Na przykład czekolada! Powszechnie wiadomo, że jest zdrowa, zawiera magnez i podobno jest dobra na kaszel, nadciśnienie, brak energii, koncentracji i kiepską pamięć. A jednak szkodzi większości kobiet! Spokojnie, Drogie Panie, wynaleziono już sposób na bezkarnie rozkoszowanie się czekoladą!



MOŻE PORCJĘ KAWY, MALIN LUB ARBUZA? PRODUKTY AEROLIFE ZMIENIAJĄ NASZE NAWYKI ŻYWIENIOWE

Inżynier biomedyczny David Edwards, wynalazca, pisarz, wykładowca na Harvardzie i założyciel między innymi Le Laboratoire w Paryżu, zaproponował we współpracy ze studentami, projektantami i inżynierami produkt o nazwie **Le Whif** – nowy sposób jedzenia w formie... inhalacji. Wyglądem przypomina szminkę, a jest po prostu inhalatorem do wdychania jedzenia. Dzięki LeWhif można wchłonąć czekoladę do ust w postaci... aerozolu. Bez żucia i bez kalorii! Ani jednej! Inhalator pozwala nam rozkoszować się czterema smakami: miętowym, malinowym, mango i gorzkiej czekolady. Wkrótce powstał też **Le Whaf**. Piękna karafka, wytwarzają-

ca chmurę intensywnego smaku z prawie każdego płynu. Dzięki niej można poetycko smakować ulubione napoje albo też... wchłonąć w postaci pyłu odrobinę tarty cytrynowej czy kaczki z pomarańczami... Specjalnie przystosowana słomka w Le Whaf pozwala na degustację – bez kalorii, z bardzo małą ilością alkoholu – niezliczonej ilości receptur. Rezultat? Zmysłowa, zaskakująca pieszczota dla powonienia. **AeroLife™**, bo tak się nazywa to rozwiązanie, jest inteligentnym systemem żywienia na bazie powietrza, zapewniającym sproszkowane mieszanki witamin, suplementów i dodat-



FOT. WWW.MASS.INNOVATIONNIGHTS.COM

ków smakowych. Małe ilości żywności i składników odżywczych dostają się z inhalatora do ust, gdy wdychamy powietrze. Mamy już do wyboru **AeroLife Travel**, **AeroLife Coffee**, **Sport**, **Energy**, **Sleep** i **Immunity**. Dostarczają nam w zestawie podstawowe składniki odżywcze, w tym cynk oraz witaminy C i D. Czyli od szybko działającej dawki energii i odporności – po haust czegoś na spanie. Technologia AeroLife™ została oparta na prostym założeniu: małe ilości – duże wrażenia. Drobne, suche cząstki naturalnej żywności i składników odżywczych (a wkrótce także leków), lecą z powietrzem do ust, lądują na języku i są połykane, dając natychmiastowy efekt



LE WHIF – TAK WYGLĄDA CZEKOLADA W AEROLIFE

FOT. WWW.THEGREENHEAD.COM

smakowy. Co więcej – szybko dostarczają organizmowi wszystkie niezbędne składniki odżywcze. A przy tym zero kalorii, zero płynu, zero cukru! AeroLife™ jest lekki, kieszonkowy i do zastosowania w każdych warunkach: w samochodzie, biurze, siłowni, na plaży i wszędzie tam, gdzie przyjdzie ci do głowy.

To nie jest bajka! Nauka i technologia idą nam z pomocą. Jest zatem nadzieja, Panie i Panowie, że dzięki Le Whif i Le Whaf wszyscy najemy się i napijemy bez żucia, cukru i kalorii. Ja się cieszę! Mam szansę, że do następnych wakacji wbiję się w ulubione bikini. A tymczasem, póki mogą... zjem ostatni kawałek prawdziwej czekolady.

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.



KAWA Z KONIAKIEM I TORT? HARVARDZKI UCZONY DAVID EDWARDS UWAŻA, ŻE MOŻNA JE WDYCHAĆ

FOT. WWW.FOCUS.UA



LE WHAF ZAMIAENIA PŁYNY W AROMATYZOWANĄ, ODŻYWCZĄ PARĘ

FOT. WWW.LELABORATOIRE.ORG



STREFA WYPOCZYNKU

NOWOCZESNE SYPIALNIE

PROJEKTUJĄC WNĘTRZA, CORAZ CZĘŚCIEJ WDRAŻAM I STOSUJĘ WSPÓŁCZESNE SPOJRZENIE NA DESIGN PRZESTRZENI SYPIALNI – ZGODNE Z OBOWIĄZUJĄCYMI TRENDAMI I DOŚĆ NOWATORSKIE. TEMAT Z POZORU MNIEJ ISTOTNY, JEŚLI BĘDZIEMY GO ROZPATRYWAĆ W KONTEKŚCIE PROJEKTU OBEJMUJĄCEGO WNĘTRZA CAŁEGO DOMU LUB DWUPOZIOMOWEGO MIESZKANIA. ALE NOWOCZESNE SPOJRZENIE NA SYPIALNIĘ SYTUUJE JĄ W ROLI BARDZO WAŻNEGO I SPÓJNEGO ELEMENTU CAŁOŚCI PROJEKTOWANEJ PRZESTRZENI.



Sypialnia nie jest tylko miejscem do spania. Jest to miejsce odpoczynku i relaksu, dlatego ważne jest, aby była uniwersalna, jednolita kolorystycznie i nieprzepełniona dodatkami czy zbędną dekoracją. Nie oznacza to, że nie może być przytulna i ciepła.

Jedną z propozycji sypialni (fot. nr 1 i 2), połączona z tarasem, jest dowodem na to, że oszczędność środków nie powoduje, że wnętrza stają się chłodne i pozbawione wyrazu. Zagłówek i ściany obłożone zostały płytami fornirowanymi i wykończone pięknym orzechem naturalnym. Maskują one drzwi do łazienki i garderoby, dobrze scalając przestrzeń. Nawet w tak trudnym ułożeniu udało się podkreślić i zaakcentować tapicerowane łóżko, z którego przy tej kompozycji



wnętrza właściciele mają widok na ogród zimowy i piękne pasmo gór.

Bardzo często w projektowaniu kieruję się ideą *open space*, w której panuje zasada otwartości i przenikania się poszczególnych stref funkcjonalnych w zagospodarowanych przestrzeniach, dlatego nierzadko sypialnia połączona jest bezpośrednio z łazienką, garderobą lub tarasem, a zda-

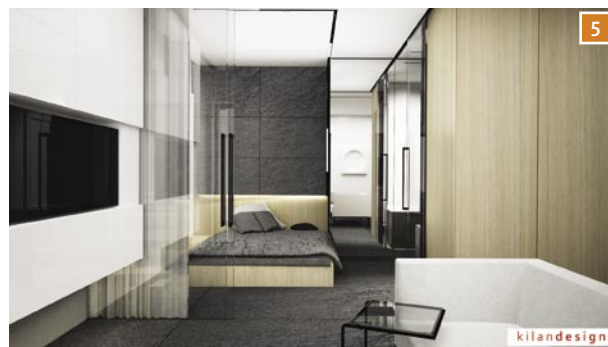
rza się, że nawet z salonem. Zasadę przestrzeni otwartych warto stosować w dużych kubaturach, np. w przestrzeniach przemysłowych. Doskonałym przykładem obrazującym tego typu przestrzeń jest projekt adaptacji budynku starej kotłowni na przestrzeń mieszkalną p. Pauliny Mróz, absolwentki BWS im. J. Tyszkiewicza (**fol. nr 3 i 4**). W temacie pracy licencjackiej i prezentacji projektu zastosowała ona swobodne, kreatywne podejście do zagadnienia funkcjonalności poszczególnych przestrzeni, w tym strefy wypoczynku, projektując sypialnię połączoną z małą strefą spa i prysznicem typu *walk in*.

Nie oznacza to oczywiście, że idee te dotyczą tylko dużych metraży. Można je również stosować w apartamentach i lokalach w budownictwie wielorodzinnym. Przykładem jest projektowany przeze mnie apartament *flow* w Krakowie (**fol. nr 5**). Przestrzeń, w której udało się spełnić wszystkie wymagania klienta, zaopatrzona została w system drzwi przesuwanych, chowanych w ścianach. Dzięki temu mamy możliwość częściowego wymknięcia, a przesuwne, nieprzezierne kurtyny zapewniają intymność domownikom. W tak małym wnętrzu istotne jest zastosowanie odpowiednich opraw świetlnych (najlepiej wbudowanych w zabudowy, w ściany i sufit), co uczyni wnętrze większym i nie utrudni komunikacji. Wnętrza potraktowane zostały jednolodnie, wręcz minimalistycznie, aby tworzyły spójną użytkową całość. **Biele tynków i materiałów ocieplają drewniane zabudowy meblowe i zamontowany w posadzce biokominek, który stwarza niepowtarzalny nastrój.**

Podobnie jest w apartamencie *black cube* w Warszawie (**fol. 6 i 7**). Biokominek łączy dwie przestrzenie, salon z sypialnią, tworząc wyciszający i relaksujący widok. Zabudowa łóżka z półkami po bokach i kinkietami przy zagłówku, to klasyczna recepta na sypialnię, która nie wyklucza aranżacji całej strefy wypoczynku w danym stylu, uwzględniającym nawyki i upodobania klientów. Aby opisywane przestrzenie mogły spełniać swoją rolę, powinny mieć **możliwość przysłonięcia, zacienienia** lub całkowitej ewentualnej separacji od innych pomieszczeń, stanowiąc miejsce ciszy i kontemplacji.

Każde nowoczesne wnętrze (**fol. nr 8**), gdy stanie się zamieszkałe, ulegnie spersonalizowaniu poprzez zdjęcie, książkę czy poduszkę, podkreślając zmienną i niepowtarzalną indywidualną sferę zamieszkującego. Zaproponowana w projektach atmosfera, dyskretnie definiująca przestrzeń, stanowić będzie **doskonale tło dla codziennej aktywności** i odpoczynku użytkowników.

Autorka jest doktorem sztuki na Wydziale Architektury Wnętrz Akademii Sztuk Pięknych im. Jana Matejki w Krakowie. Poprawna pesymistka i taterniczka. Uczy młodzież kreowania przestrzeni w Bielskiej Wyższej Szkole im. J. Tyszkiewicza. Laureatka wielu konkursów i Złotego Medalu ASP. Na co dzień stara się kierować mottom: „Mniej znaczy więcej”. Prowadzi autorską pracownię projektowania wnętrz kilandesign.



GDY MĄŻ ŻONIE SWOJEJ ERECTUM NIE ZDOŁEN UCZYNIĆ, niech weźmie melissae, uparzy i pije. To go wzmocni w rzeczy męskiej i uładzi w rozumie – radzono w XVIII-wiecznym kalendarzu. A w zielniku z 1613 roku o lubczyku napisano: *To ziele, gdyby wcale było we wszystkim, tj. z nacią, korzeniem, nasieniem i kwieciem kopane pierwszego dnia października o szóstej godzinie na dzień, wielkie i znamenite skutki czyni: w małżeństwie roztyrki i niezgody w nim równając.*



DOROTA STASIKOWSKA-WOŹNIAK

CZOSNEK OD WIEKÓW SŁUŻY DO ODGANIANIA DEMONÓW i stanowi skuteczną tarczę dla „złych oczu”. Nasi przodkowie często umieszczali w kątach nowo wznoszonego domu, najlepiej pod podłogą, świeże ząbki czosnku, by odpędzić nieprzychylnie duchy. W XVI wieku uważano, że chroni on przed dżumą, zatruciami i gruźlicą. W Chinach do dziś twierdzą, że utarty z cukrem usuwa zmęczenie, a w Japonii – że zapobiega rakowi. Powszechnie jest uważany za silny antybiotyk, który potrafi wyleczyć wiele chorób.

DOBRE, POMOCNE NAM ROŚLINY SĄ WOKÓŁ NAS. Na naszych łąkach, w lasach, na sklepowych półkach. Coraz częściej siejemy je i sadzimy w doniczkach i w ogródkach, wiedząc że powinny być stałym elementem naszego menu. Ja sama uwielbiam zioła! Pamiętam, jak ponad 20 lat temu wyprowadziłam się z Warszawy i zamieszkałam na opolskiej wsi. To był czas, gdy w sklepach było już wszystkiego dużo, a przy tym w takich cenach, że nie bardzo opłacało się uprawianie własnych warzyw czy hodowanie kur. Na mój ogród okoliczne gospodynie patrzyły z wyrozumiałością (bo one swoje zlikwidowały lub zmniejszyły do minimum), a gdy prawie ze łzami w oczach (ze szczęścia i dumy) chwaliłam się własną marchewką i pietruszką, kiwały z politowaniem głowami – przecież wszystko to mogłam mieć znacznie taniej i bez własnej pracy ze sklepu! Wtedy jeszcze nie segregowało się w Polsce śmieci, a soki w pudełkach, puszkach i plastikach wciąż były pewną nowością. O eko może ktoś gdzieś tam przebąkiwał, ale głównie byli to przywiązujący się do drzew, w proteście przed ich wycięciem, Zieloni.

MINĘŁO TROCHĘ CZASU. MAMY 2016 ROK, EKO JEST MODNE. Coraz bardziej. Nie zawsze jeszcze rozumiemy co oznacza, ale z grubsza kojarzymy je z ochroną przyrody. Wiemy, że nie należy palić plastików w piecach, jeśli chcemy oddychać czystym powietrzem, że wyrzucanie starych lodówek i innych śmieci do lasów jest barbarzyństwem, a skład produktów żywnościowych należy sprawdzać na opakowaniu. Mam nadzieję, że to, co jest w wielu kręgach towarzyskich w ostatnich latach coraz wyraźniej zaznaczającym się trendem, będzie stałą tendencją: eko-ogrody, eko-odżywianie czy całościowo ujmując eko-życie. Eko to modne słowo i temat. Mamy eko-sklepy,

RÓŻOWA MAGIA

Zielnik nowoczesnej wróżki

produkty, stroje, torebki, buty. Na wieś wróciły ogródki, znów hoduje się kury, kaczki i indyki. Zmieniła się świadomość dotycząca zdrowego stylu życia. My same chcemy być eko. No jasne – eko-kobieta jest przecież nowoczesna, a równocześnie z radością sięga do tradycji, jest wrażliwa, empatyczna i odpowiedzialna, a do tego wszystkiego dba nie tylko o teraźniejszość, ale też o przyszłość i to nie tylko własną, ale całego świata.

W JEDNEJ Z MOICH POWIEŚCI NAPISAŁAM, że natura – której częścią jesteśmy – konstituuje nas, a my jesteśmy jednym z jej elementów. Wszystko co nas otacza jest jednością. Absolut nazywany Mocą, Bogiem, Naturą, Matką Ziemią, Wielką Boginią czy Pierwotną Siłą tworzy wszystko i istnieje we wszystkim. Dla mnie eko to życie w harmonii z naturą, zgodne z naszymi wewnętrznymi potrzebami i w harmonii

z tym, co jest wokół nas. To zrównoważony rozwój, mądre, empatyczne życie. Na każdym poziomie. Ponoc Matka Ziemia zapewnia człowiekowi wszystko, co jest mu potrzebne do życia. Także lekarstwa na nasze dolegliwości. Jestem wielką zwolenniczką ziół. Mam ich pełny ogród, z którego dobrodziejstw korzystam od lat. A im jestem starsza, tym bardziej. Czytając, czy w inny sposób dowiadując się o właściwościach ziół, czuję się, jakbym odkrywała zapomnianą wiedzę. Bardzo to lubię. I widzę, że takich kobiet jak ja jest naprawdę sporo. Są książki, warsztaty, jest nieoceniony internet, ale przede wszystkim są nasze babcie i inne kobiety, które wiedzą. Te, które pamiętają, jak nacina się brzozę, by dała nam trochę swojego bezcennego soku, kiedy najlepiej zbierać kwiaty, a kiedy owoce czarnego bzu, do czego może służyć jemiola (poza tym, że do całowania się pod nią), co to jest pokrzyk wilcza jagoda, jak stosować szałwię i tak dalej, dalej i dalej, bo jak wiemy i przeczuwamy, zastoso-
sowań roślin, które znamy, może być naprawdę bardzo dużo.

ODKRYWAJMY TĘ WIEDZĘ DLA SIEBIE. To nie tylko pożyteczne, ale i przyjemne. I pamiętajmy o tym, że to my, kapłanki codzienności, od wieków muskamy świat naszymi delikatnymi, a równocześnie silnymi dłońmi. Często nawet nie zdajemy sobie sprawy, jak olbrzymi wpływ mamy na konkretną rzeczywistość. Twórzmy nasz świat takim, jakim chcemy przekazać go naszym wnukom. Budujmy go z uczuciem, empatią, wrażliwością, siłą i niezłomnością. Przekażmy dalej piękno, dążenie do równowagi i harmonii. Bądźmy eko, każda na swój własny sposób. No i – jeśli jeszcze tak nie jest – pokochajmy zioła. Czym prędzej! Bo jak świat światem, one są elementem kobiecej magii.

PS. W mojej kosmetyczce noszę zawsze kilka listków szaławii. Kto wie, do czego się przydadzą?

Piszcie do mnie o wszystkim, także o tym, co myślicie o ziołach:
kassala@stasikowska-woznia.pl

ZAPRASZAM NA MOJĄ STRONĘ
www.stasikowska-woznia.pl



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.

SEKS BEZ LĘKU I WSTYDU? BZDURA!

CZY WARTO SIĘ WSTYDZIĆ W SEKSIE? JUŻ WIEM, CO MI ODPOWIESZ: A CZEGO TU SIĘ WSTYDZIĆ? A MOŻE WŁAŚNIE JESTEŚ JEDNĄ Z TYCH OSÓB, KTÓRE WSTYDZĄ SIĘ SEKSU I SEKSUALNOŚCI I TEN WSTYD JE STRASZNIE KRĘPUJE? TEN WSTYD SOBIE WYRZUCAJĄ? BO SŁYSZAŁY, ŻE „NIE MA SIĘ CZEGO WSTYDZIĆ”. I ŻE „Z SEKSU NALEŻY SIĘ CIESZYĆ”, ŻE „SEKS TO RADOŚĆ”, ŻE TO „DOBRE I NATURALNE”! TAK...

Zadziwiające, jak wiele w seksie musimy. Nawet myśleć i czuć w nim musimy poprawnie. Czyli radośnie, bez skrępowania. Bez lęku i wstydu. Bo inaczej wyjdziemy na zahamowane – lub zacofane. Bo te „złe” i „negatywne” uczucia nijak nie przystają do tej radosnej czynności, jaką jest kochanie się. A tymczasem pomysł, że w seksie mamy czuć jedynie radość, przyjemność i ekscytację, to jedna wielka zmyłka!

Nie wiem, z jakiego domu pochodzisz. Nie wiem, czy przy oglądaniu filmu rodzice kazali Ci zamykać oczy przy „momentach”, ani czy Twoja mama ukrywała się z podpaskami, gdy miała okres. Być może w Twoim domu seksualność była traktowana z życzliwością i na luzie. Ale nawet jeśli tak było – to poza domem mogłaś wchłonąć tyle negatywnych przekazów o niej (w szkole, na podwórku, w kościele, z telewizji, książek i ogólnie – kultury), że tematyka seksualności stała się dla Ciebie krępująca. Książdł potępiał seks co niedziela z ambony. Nauczyciele biologii mieli problem z wypowiedzeniem kwestii „kobiece narządy rodne”. Koledzy podśmiewali się z rosnących piersi itd. Więc teraz, biorąc to na zdrowy rozum, jak masz się nie płonąć, nie peszyć, nie czuć dziwnie, gdy ktoś obok Ciebie rozmawia o wielokrotnych orgazmach lub najlepszym sposobie robienia fellatio? Jak masz się nie krzywić na dźwięk słowa „pochwa” i nie uśmiechać niepewnie, gdy usłyszysz o pieszczotach lechtaczki? Wierz mi, że są sytuacje, w których nawet redaktorki portali o seksie czują się nieco skrępowane (mówię z doświadczenia). Jeśli więc seks jest dla Ciebie tabu, uznaj to. Żeby pójść o krok dalej i wyjść poza tabu, najpierw trzeba zaakceptować stan wyjściowy.

Złość piękności szkodzi. Wierzysz w to? A w to, że płacz jest oznaką słabości? Nasze społeczeństwo robi miejsce tylko tzw. pozytywnym emocjom. Chociaż nie do końca, bo nie można się za bardzo śmiać i nie można być zbyt szczęśliwym (jeszcze się coś złego przydarzy!). Zbiorowo mamy więc balansować na granicy zadowolenia. Nie ma miejsca dla gniewu, rozpacz czy żalu. W seksie nie ma go tym bardziej. Ale emocje, jakie w naszej kulturze są powiązane z seksualnością, w żaden sposób nie są jedynie przyjemne i rozkoszne, o nie! Strach przed ciążą. Wstyd miesiączki. Zgorszenie nagością lub seksualną swobodą. Niechęć do nagiego ciała (i kobiecego, i męskiego). Brak miejsca dla karmienia piersią w przestrzeni publicznej. Skrępowanie i zażenowanie podczas tzw. rozmów uświadamiających młodzież. A nawet męki wstydu,



VOCA ILNICKA

gdy u lekarza trzeba wypowiedzieć słowo „srom”. Czy to wszystko jest rozkoszne? Nie. No to jak mamy z tymi wszystkimi emocjami strachu, wstydu, skrępowania i jawnej niechęci iść do łóżka i odczuwać jedynie radość? Potrafisz to?

Zasadne więc jest karcieć się, jeśli nagle się okaże, że czegoś się wstydzisz w seksie? Że wolisz tylko po ciemku, bo na przykład obawiasz się, że Twoje piersi komuś nie przypadną do gustu? Zasadne jest karcieć się, gdy się okaże, że dostajesz nagłego zaćmienia umysłu, gdy dziecko przybiegnie z podwórka i spyta: *Mamo, co to jest orgazm?* Szczególnie jeśli nie wiesz z doświadczenia, co to jest orgazm, chociaż urodziłaś dwoje dzieci.

Przed kobietami zawieszono naprawdę wysoko poprzeczkę, jeśli chodzi o seksualność i seks. Nie dość, że mamy być ponętne i piękne, uwodzicielskie i jednocześnie przyzwoite (przecież to się wyklucza!), być gorącymi kochankami i cnotliwymi żonami, to jeszcze mamy pasjami przepadać za seksem. Mieć ochotę w każdym momencie, gdy tylko on chce. Oraz – co najważniejsze – czerpać przyjemność i satysfakcję z seksu. Na każdym kroku!

Dla mnie osobiście o wiele ważniejsza niż rozkosz w seksie jest – autentyczność. Seks to bardzo emocjonalna dziedzina życia. W chwilach namiętności uczucia gwałtownie płyną przez ciało. Kiedy się kocham – czuję. Czasami miłość, przyjemność i błogość. A czasem smutek, rozczarowanie lub żal. Czy to sprawia, że jestem mniej seksualna i „wyzwolona”? Na pewno nie spełniam kulturowych nakazów „radości z seksu”, gdy w chwili orgazmu wybucham spazmatycznym płaczem. Na koniec chcę Ci powiedzieć – jakkolwiek jesteś w swojej seksualności, dumna czy zawstydzona – jesteś idealna. Czy lubisz seks, czy wręcz go nie znosisz – nic nie ujemie Twojej wartości. **Nie musisz spełniać żadnych standardów.** Już dzisiaj jesteś idealna w seksie. Z każdym dniem może być tylko lepiej. A wstyd czy lęk naprawdę niczego nie przekreślają. One tylko pokazują prawdę o tym, jak traktujemy siebie i swoją seksualność. Prawdę, która społecznie często jest przemilczana. Bo ona wszystko komplikuje.

Felietonistka jest redaktorką portalu Seksualność Kobiet (www.seksualnosc-kobiet.pl), edukatorką, trenerką, testerką gadżetów erotycznych. Od lat zgłębia tajniki seksualności i płci. Prowadzi warsztaty z zakresu edukacji seksualnej. Seksualność jest ścieżką jej duchowego rozwoju.



ONA I JA

She & Me

*Piękny koń jest zawsze przeżyciem...
przeżyciem emocjonalnym,
które słowa mogą jedynie popsuć*

BERYL MARKHAM

pierwsza kobieta, która w 1936 samodzielnie przeleciała nad
Atlantykiem na samolocie Lockheed Vega Gull









*Milczenie nabiera nowej jakości, gdy jedynym
dźwiękiem jest odgłos końskich kopyt*

BERTRAND LECLAIR

francuski prozaik, eseista i dramaturg

Sesja wykonana specjalnie dla *Lady's Club*
www.ladysclub-magazyn.pl



Amazonka **ALEKSANDRA URBANIEC**
Zawodniczka Klubu Jazdy Konnej Solka w Międzyrzeczu
www.konie.bielsko.pl



Klacz sportowa **BROSZKA** (rok urodzenia 2010)

Odzież **SKLEP GLAMOUR**
Cechowa 13 Bielsko-Biała

 www.facebook.com/Sklep-Glamour

Photo & Make-up **MAGDALENA OSTROWICKA**
www.CobraOstra.pl

CobraOstra.pl
FOTOGRAFIA



EKO-BOMBA NADAL GROŹNA

Blisko 16,8 mln zł z katowickiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej wspomaga dalsze działania służące unieszkodliwieniu toksycznych pozostałości po Zakładach Chemicznych w Tarnowskich Górach. Aby skutecznie rozbroić tę największą śląską bombę ekologiczną, trzeba jeszcze ok. 100 mln zł. Od 1994 na likwidację zagrożenia wydano już 230 mln zł, utylizując ponad 1 mln m³ odpadów. Do neutralizacji pozostało 425 tys. m³. W lipcu Rada Nadzorcza WFOŚiGW zgodziła się na udzielenie Skarbowi Państwa, reprezentowanemu przez starostę tarnogórskiego, promesy dofinansowania zadań związanych z likwidacją zwałowiska szkodliwych



SKŁADOWISKO ODPADÓW W TARNOWSKICH GÓRACH WCIĄŻ STANOWI ZAGROŻENIE DLA LUDZI

odpadów do kwoty 16.772.820 zł. Celem przedsięwzięcia jest unieszkodliwienie ok. 153 tys. m³ skażonego gruntu i gruzu po wyburzonych obiektach budowlanych. Dotychczas uniesz-

kodliwiono ok. 70% odpadów, jednak pozostałe nadal zagrażają zbiornikowi wód podziemnych, z którego wodę pije ponad milion mieszkańców.



WYPOCZYNEK W DOLINIE KRĘŻELKI

Dzieci z Górnego Śląska i Zagłębia, wypoczywające w ośrodku Jano w Dolinie Krężelki w Jaworzynie, gościły w środku wakacji przewodniczącego Solidarności Piotra Dudę, prezesa Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach Andrzeja Pilota, przedstawicieli Fundacji im. Grzegorza Kolosy i dziennikarzy śląskich mediów.





Koloniści przygotowali specjalnie dla nich ekologiczny program artystyczny na temat ochrony środowiska. Śpiewali i deklamowali wiersze na temat konieczności oszczędzania wody, segregacji śmieci i recyklingu oraz zorganizowali pokaz eko-mody i wystawę eko-zabawek.

Fundację na rzecz Zdrowia Dzieci i Młodzieży Regionu Śląsko-Dąbrowskiego im. Grzegorza Kolosy ustanowił Zarząd Regionu Śląsko-Dąbrowskiego Solidarności w 1992. Głównym jej celem jest organizacja wypoczynku wakacyjnego dla dzieci z woj. śląskiego. W tym roku na wakacje z Fundacją

im. Kolosy wyjechało 2,5 tys. dzieci – nie tylko w góry (Jaworzynka, Istebna, Węgierska Górka, Zwardoń, Zakopane), ale także nad morze (Darłówko, Łeba, Rowy).

– Jako instytucja publiczna w tym roku na profilaktykę zdrowotną przeznaczyliśmy 5,5 mln zł, z czego 1,7 mln na wypoczynek wakacyjny, połączony z edukacją ekologiczną – powiedział Andrzej Pilot, prezes WFOŚiGW w Katowicach. – Ta kwota rośnie z roku na rok. W 2016 skorzystało z niej 15 podmiotów, w sumie około 9000 dzieci i młodzieży. Największymi beneficjentami byli ZHP i Fundacja im.

Kolosy właśnie – podkreślił Andrzej Pilot. – Z Fundacją im. Kolosy współpracujemy już 22 lata, od 1994, i dzięki tej współpracy aż 55 tys. dzieci wypoczęło za dofinansowanie w kwocie ponad 8 mln zł. W tym roku Fundusz wsparł wyjazdy wakacyjne, organizowane przez Fundację im. Kolosy, kwotą 600 tys. zł. W trakcie 40 turnusów dla uczniów szkół podstawowych i gimnazjalnych realizowane były programy profilaktyki zdrowotnej i edukacji ekologicznej, w tym także programy regionalnej edukacji przyrodniczej.

STANISŁAW BUBIN,
ZDJĘCIA © LADY'S CLUB

MISJA: EMISJA

Poprawa jakości powietrza jest jednym z największych wyzwań, przed jakimi stoi województwo śląskie. Wystarczy sięgnąć po raport WHO, żeby przekonać się, że 33 z 50 najbardziej zatrutych miast UE znajdują się w Polsce. Wiele w naszym regionie. Odpowiedzialne za to są małe kotłownie i paleniska domowe, opalane niskiej jakości paliwami (np. flotami i mułami węglowymi), a także ciężkim olejem opałowym.

– Od dawna dostrzegamy problem niskiej emisji. Staramy się z tym negatywnym zjawiskiem walczyć – powiedział Andrzej Pilot, prezes WFOŚiGW w Katowicach. – To jedna z najistotniejszych spraw w polityce regionu, dlatego na konwencie marszałków przyjeźliśmy stanowisko wspólne, skierowane do rządu, o pilne rozpoczęcie prac w sprawie uregulowania jakości paliw i kotłów – dodał Wojciech Saługa, marszałek województwa śląskiego. Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach ogłosił więc pilotażowy program dofinansowania zadań realizowanych przez mieszkańców woj. śląskiego na rzecz ograniczenia niskiej emisji. Pilotażowy program, skierowany do osób fizycznych, uzupełnił dotychczasową ofertę WFOŚiGW. Od 2002 Fundusz, jako pierwszy w kraju, finansuje wdrażanie programów ograniczenia niskiej



emisji. – Środki Funduszu przekazywane są za pośrednictwem jednostek samorządu terytorialnego na modernizację systemów grzewczych lub termomodernizację indywidualnych budynków mieszkalnych. Dofinansowanie z Funduszu w formie pożyczki stanowi 50-70% kosztów kwalifikowanych inwestycji – przypomniał Andrzej Pilot. W latach 2002-2015 Fundusz dofinansował programy w 79 gminach woj. śląskiego. Zmodernizowano ponad 17 tys. kotłowni i zabudowano ponad 5,3 tys. instalacji solarnych. Koszt inwestycji to ok. 350 mln zł, a udzielone dofinansowanie wyniosło ok. 192 mln zł.

W pilotażowym programie Funduszu o udzielenie dofinansowania w formie dotacji ubiegały się osoby fizyczne będące właścicielami lub współwłaścicielami jednorodzinnych budynków

mieszkalnych. Wnioski przyjmowane były od 11 do 22 lipca. Kwotę dofinansowania stanowić będzie odpowiedni procent kosztów kwalifikowanych: 25% w przypadku modernizacji źródła ciepła i 15% w pozostałych przypadkach. Pieniądze można dostać m.in. na wymianę kotła, montaż pompy ciepła, kolektorów słonecznych lub termomodernizację. Maksymalne dofinansowanie wyniesie np. 4,5 tys. zł w przypadku montażu kotła opalanego paliwem stałym z załadunkiem automatycznym, 3 tys. zł w przypadku kotła gazowego, 7,5 tys. zł przy montażu powietrznej pompy ciepła, 12,5 tys. zł w przypadku innych pomp ciepła, 2,25 tys. zł do instalacji kolektorów i 3,75 tys. zł w przypadku docieplenia ścian. Ostateczny termin realizacji zadania to 30 września 2017.



HOROSKOP NA WRZESIEŃ I PAŹDZIERNIK

BARAN (21 marca – 19 kwietnia)



Wokół Ciebie narasta atmosfera podejrzliwości. Zbyt dobrze ostatnio wyglądasz, zanadto się uśmiechasz, za często manifestujesz radość, jakbyś była naprawdę szczęśliwa. To się nie podoba paru osobom z Twojego otoczenia, ponieważ żyjemy w społeczeństwie, które lubi chodzić zbolale, z minami cierpiętniczymi, niezadowolone. Musisz więc określić się: „Tak, jestem szczęśliwa, kocham i jestem kochana”. Lub wymyśl podobny banał, żeby spekulacje uciąć raz na zawsze. Mniej ludzi boli miłość niż powodzenie materialne. Szczęścia w interesach nie znoszą. Tymczasem w październiku czeka Cię niespodzianka. Twój pogodny charakter przyciągnie Lwa!

BYK (20 kwietnia – 20 maja)



Piękna pogoda nie skończy się wraz z wakacjami, zwłaszcza dla Ciebie, ponieważ ostatnie dni sprawiły, że wszystko błyszczy i promienieje. Twoje słońce świeci nawet w deszczu. Oto co mogą uczucia! Pielęgnuj je i rozwijaj, nic lepszego nie mogło Ci się zdarzyć. Nie bądź z tych, które tracą czas na wieczne poszukiwania. Zatrzymaj się, pomyśl, podejmij decyzję. W pracy monotonia, ale szanuj ją, bo rewolucyjne zmiany niekoniecznie mogłyby wyjść na lepsze Tobie i Twoim współpracownikom. W niepewnych czasach róbcie swoje i pilnujcie zrównoważonego rozwoju firmy. W sprawach rodzinnych ktoś z bliskich poprosi Cię o pomoc – nie odmawiaj!

BLIŹNIĘTA (21 maja – 20 czerwca)



No co Ty?! Myślałaś, że te numery i zagrywki wobec paru znajomych ujdą Ci na sucho? Musisz powściągnąć język, nauczyć się pokory, a kiedy trzeba – przeprosić. Igrasz z ogniem, ludzi podpuszczając na siebie i bawiąc się ich uczuciami. Pamiętaj, że mieczem wojując, od miecza możesz zginąć. To przenośnia dotyczy również plotkowania. W sprawach finansowych w najbliższych miesiącach może być różnie. Musisz odbudować stan oszczędności sprzed wakacji, bo trochę zaszalałaś, a budżet, również domowy, bardzo tego nie lubi. We wrześniu pamiętaj o solenizantach z Twojej rodziny i otocz opieką kogo trzeba, bo ten ktoś bardzo potrzebuje Twojego ciepła.

RAK (21 czerwca – 22 lipca)



Pokazałaś, na co Cię stać! Kiedy inni leniwie wygrzewali się na plażach w ciepłych krajach, Ty zasuwałaś jak mały motorek, by wszystko było jak trzeba. Ktoś to widział i docenił, zbierasz teraz owoce swojego wysiłku. Niewykluczone, że na początku jesieni awansujesz, a później udasz się w długą podróż zawodową. W sprawach osobistych dopinguje Cię zwolennik, o którym nie masz najlepszego zdania, ale powstrzymaj się z radykalnymi opiniami, wkrótce dostrzeżesz w nim coś więcej. Twoi bliscy uważają, że w tej gonitwie zbyt mało czasu poświęcasz swojemu zdrowiu, co możesz okupić jakimiś chorobami. Zrób badania okresowe, na pewno nie zaszkodzi!



LEW (23 lipca – 22 sierpnia)



To już pewne – wakacje minęły i pora pomyśleć o tym, jak bez depresji przejść przez jesień i zimę, by dotrzeć do wiosny. Mówisz, że to odległe plany? Owszem, ale czas tak zasuwa, że ani się spostrzeżesz, jak żółkną i opadną liście. Jeśli żyjesz w rytmie natury, będziesz zmiany przyjmowała spokojnie. Jeśli nie, musisz znaleźć sposób na przeczekanie bez stresu. Dobre jest czytanie książek, zapraszanie przyjaciół na kawę, rozmawianie. A także chodzenie do klubu fitness lub bieganie po parku. Generalnie warto się pomęczyć fizycznie i psychicznie, żeby znajdować radość w krótkich chwilach odpoczynku. Może Ci w tym pomóc zaprzyjaźniony Rak.

PANNA (23 sierpnia – 22 września)



Ponoć urlopy są po to, żeby człowiek po całym roku ciężkiej pracy mógł odetchnąć w pięknych okolicznościach przyrody. Wygląda na to, że Ciebie to nie dotyczy, we wrześniu będziesz w kiepskiej kondycji. Nie poczujesz się tak, jak powinnaś po przyjeździe z udanych wakacji. Chętnie wyjechałaśbyś ponownie, ale sama, żeby zafundować sobie relaks, jaki lubisz. Żeby nikt Cię nie drażnił i nie denerwował swoją obecnością. W tym niezbyt dobrym położeniu wrócisz do

starych spraw i problemów. Rozwiązania nie szukaj w tabletkach i melisie. Raczej zastanów się, co (lub kogo) zmienić w otoczeniu, jak zorganizować życie, żeby powrócił stary, normalny rytm.



WAGA (23 września – 22 października)



Niedawno witałaś nowy rok, a tu już po wakacjach, pojawiają się pierwsze oznaki jesieni. Też tak masz, że nie wiesz, kiedy i gdzie ten czas ucieka? Ponoć są filozoficzne sposoby na spowolnienie tempa życia – joga, medytacje i te rzeczy – ale jesteś zbyt nerwowa i niecierpliwa, żeby do tracenia czasu podchodzić refleksyjnie. Zachowujesz się tak, jakby wakacje i zabawa trwały bez przerwy. Niestety, to widać po Tobie. W wyglądzie i stanie psychicznym. Jesteś szybka i nie-staranna, wiele spraw załatwiasz po łebkach. To się nie podoba Twoim przełożonym i rodzina też marudzi. Musisz się zatrzymać i wziąć wreszcie w garść. Szkoda okazji, które marnujesz.

SKORPION (23 października – 21 listopada)



Wolnym człowiekiem jesteś, więc niechętnie słuchasz rad i uwag życzliwych ludzi. Zawsze wszystko robisz po swojemu! Efekty bywają różne. Nad niektórymi sprawami lepiej spuścić zasłonę milczenia. Sama najlepiej wiesz, gdzie zawałałaś, bo potrafisz wobec siebie być krytyczna. Gdybyś jeszcze miała więcej pokory i nie uznawała, że zjadłaś wszystkie rozumy. W październiku przekonasz się, jacy okrutni potrafią być ludzie, których zraniłaś po drodze, dążąc egoistycznie do swoje-

go celu. Oczywiście umiejętnie, jak zawsze, zamienisz porażkę w sukces, otaczając się gronem... nowo pozyskanych sojuszników. I jeszcze raz Twoje będzie na wierzchu!

STRZELEC (22 listopada – 21 grudnia)



Lubisz spokój i zaciszę domowego ogniska. Należysz do tej grupy osób, które cieszą się, że już koniec lata, że wszyscy z powrotem są w domu i w telewizji pojawiły się nowe seriale. Koniec sezonu urlopowego to Twoje wyzwolenie, a kres pięknej pogody sprawia Ci radość, bo nikt nie będzie Cię zmuszał do wychodzenia, spacerowania, biegania. Wolisz, kiedy przychodzą goście, bo od nich dowiadujesz się, jaki jest świat poza Twoim domem. Ma to swoje dobre, ale i złe strony. Przez ten tryb życia narażasz na szwank zdrowie, o czym możesz przekonać się już we wrześniu. Ktoś bliski zmusi Cię jednak do porzucenia błogostanu na dobre i wyjścia ze skorupy.

KOZIOROŻEC (22 grudnia – 19 stycznia)



Mały jest świat! Spotkałaś przez przypadek osobę, która jest spod tego samego znaku i na tych samych falach nadaje. Może nawet jeszcze o tym nie wiesz. Nie wierzysz w sprawczą siłę przypadków, raczej uważasz, że wszystko jest gdzieś zapisane. Ta osoba staje Ci się coraz bliższa i niewykluczone, że... zaczniecie od wspólnych interesów. Na początku jesieni wydarzy się coś miłego, co wzmocni stan Twoich finansów. Później będzie jeszcze lepiej. Kiedy jedni będą oglądać zdjęcia z wakacji, Ty będziesz szykować się do podróży. A wszystko sprawi przypadek ten! Przecież ta osoba mogła wejść i wyjść, a tymczasem magiczna siła popchnie Was ku sobie.

WODNIK (20 stycznia – 18 lutego)



Znowu to samo! Sądziłaś, że po wakacjach coś się zmieni w Twoim otoczeniu, że ludzie wrócą wypoczęci i zrelaksowani, tymczasem piekielko wciąż to samo, jakby w ogóle nie było przerwy wakacyjnej. Plotki, obgadywanie, intrygi. Marzysz, żeby wyjść z tego zakłętego kręgu, zmienić środowisko, zacząć od początku. Cóż, bywa, że marzenia się spełniają, trzeba tylko mieć wiarę i trochę im pomóc. We wrześniu pojawi się okazja, musisz ją tylko dostrzec, bo będzie niepozorna. Od Ciebie zależy, jak potem pokierujesz sprawami. Jest Wodnik, który chętnie Ci pomoże, ale musisz się przed nim otworzyć, wygadać. Jeśli nie – możesz zapomnieć o korzystnych zmianach.

RYBY (19 lutego – 20 marca)



Warto być dobrym człowiekiem – mówią jedni – bo dobro odplaca się dobrem. Inni są bardziej sceptyczni i powiadają, że dobre uczynki potrafią oblecieć kulę ziemską i kopnąć Cię w tyłek. Należysz do tej drugiej kategorii. Parę osób, które traktowałaś uczciwie i po ludzku, teraz spiskuje przeciw Tobie. Więc jesteś nieufna i nie wierzysz w słowa. W pracy musisz znowu walczyć o swoją pozycję, a szef przygląda się wszystkiemu podejrzliwie i jeszcze właśnie podgrzewa niemądrymi posunięciami. Nic dziwnego, że nerwową atmosferę przenosisz do domu i na bliskie Ci osoby. Musisz coś z tym zrobić: albo się zmienić – albo zmienić otoczenie. Dobry moment już wkrótce!

cubana
pole
dance
studio
♥ women

Cubana Pole Dance Studio

**to coś więcej
niż tylko taniec**

Zapisz się już dziś!

Pole dance
Exotic pole dance
Taniec brzucha
Pilates
Stretching
Wieczory panieńskie
Pokazy

tel. 885 888 488 www.cubanapoledance.pl

studio tańca i fitnessu

Bielsko-Biała, ul. 11 listopada 64a (obok Pasażu pod Orłem)