



MGR INŻ. JUSTYNA CIEřLICA

**Dietetyk w Poradniach
Dobry Dietetyk w Bielsku-Białej,
Kozach i Kętach**

» WYWIAD STR. 4

JUTRO ZACZEŁO SIĘ DZIŚ.

BMW X3 Z WYPOSAŻENIEM O WARTOŚCI 50 000 PLN
W OFERCIE Z OKAZJI 100-LECIA BMW.

BMW X3

www.bmw-sikora.pl



Radość z jazdy



THE NEXT
100 YEARS



BMW X3 JUŻ ZA 1 700 PLN NETTO MIESIĘCZNIE*.

Dealer BMW Sikora

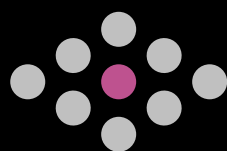
ul. Warszawska 56
43-300 Bielsko-Biała
Tel.: +48 33 810 51 06
www.bmw-sikora.pl

Dealer BMW Sikora

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

* Rata miesięczna netto dla BMW X3 xDrive20d za 219 200 zł brutto w ofercie BMW Comfort Lease Promo z opłatą wstępną 20%, okres leasingu: 36 miesięcy, średnioroczny deklarowany przebieg: 20 000 km. Gwarantowana wartość końcowa oraz niezmiennosc raty. Szczegóły u Dealerów BMW. Niniejsza symulacja nie stanowi oferty w rozumieniu Kodeksu cywilnego. BMW Comfort Lease oferowany jest przez BMW Financial Services Polska Sp. z o.o.

BMW X3 xDrive20d: zużycie paliwa w cyklu miejskim: 5,7-5,3 l/100 km, pozamiejskim: 5,1-4,7 l/100 km, mieszanym: 5,3-4,9 l/100 km. Emisja CO₂: 139-129 g/km. Zużycie paliwa i emisja CO₂ zależą od wybranego rozmiaru opon. Zdjęcie przedstawia model BMW X3 z pakietem jubileuszowym, którego oferta dostępna jest u Dealerów BMW.



Lulu Design

Bajeczne sukienki, haftowane gorsety, rozkloszowane spódnice, ręcznie wykonana biżuteria. W naszym salonie kupisz lub wypożyczysz suknię, o jakiej marzysz.



OD REDAKTORA



FOT. MAGDALENA OSTROWICKA

Dużo ostatnio, w związku z Czarnymi Protestami, ale nie tylko, mówi się u nas o ciąży, płodach obciążonych genetycznie, aborcjach, diagnostyce, dzieciach z in vitro i macierzyństwie. Nie możemy wobec tych tematów (i problemów) pozostać obojętni, zwłaszcza że dyletanci i ludzie złej woli, także ci u władzy, bardzo często cynicznie i barbarzyńsko rozgrywają je politycznie. W tym numerze uwadze Szanownych PT. Czytelniczek i Czytelników polecam szczególnie rozmowę o tych sprawach z prof. Mirosławem Wielgosiem, rektorem Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, kierownikiem I Katedry i Kliniki Położnictwa i Ginekologii, prezesem Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego, a także artykuł „Dzieci z in vitro” naszej koleżanki redakcyjnej, Beaty Znamirowskiej-Soczawy, będący fragmentem jej nowej, ważnej książki „Dlaczego moje dziecko? Okrutne błędy natury”, która ukazała się pod patronatem medialnym magazynu *Lady's Club*. O boskim darze in vitro pisze u nas również Dorota Stasikowska-Woźniak, a znany psycholog Wojciech Eichelberger (relacja ze spotkania wewnątrz numeru) z atencją, szacunkiem i uznaniem mówił niedawno w Bielsku-Białej, że jesteśmy świadkami czegoś niebywałego w historii – buntu kobiet i odzyskiwania przez nie godności. Łamy naszego magazynu są dla Was otwarte, zachęcam do współpracy redakcyjnej i reklamowej.

STANISŁAW BUBIN, redaktor naczelny
509 965 018

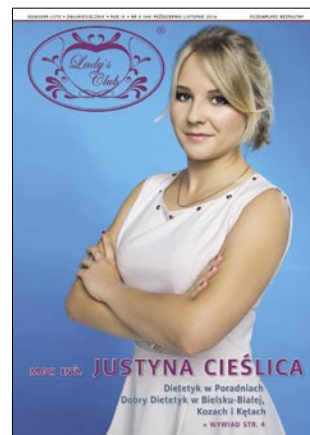
s.bubin.ladysclub@gmail.com
www.ladysclub-magazyn.pl

W NUMERZE

- 4** DIETETYK JUSTYNA CIEŚLICA
ZACZYNA OD LISTY ZAKUPÓW
- 10** PSYCHOLOG KATARZYNA ZIEMER:
ŻYCIE W CISZY WEWNĘTRZNEJ
- 14** KOBIETY ODZYSKUJĄ GODNOŚĆ
– MÓWI WOJCIECH EICHELBERGER
- 18** RAK TRZUSTKI – SKRYTY ZABÓJCA
- 22** ROZMOWA Z GINEKOLOGIEM
PROF. MIROSŁAWEM WIELGOSIEM
- 25** BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA O DZIECIACH Z IN VITRO
- 27** PIĘKNA PRZESTAJE MILCZEĆ. O „BOSKIEJ NEFRETE”
- 28** JOANNA MISZCZUK: MAM CHYBA NADMIAR TESTOSTERONU
- 31** MIŁOŚĆ JEST W ŻYCIU NAJWAŻNIEJSZA
– WYWIAD Z NATALIĄ SOŃSKĄ
- 33** TRENDY HAIR REVOLUTION
- 34** MAXA BILSKIEGO PODRÓŻE ZE ŚMIERCIĄ
- 36** MAGIA KŁAMSTWA
- 38** JAK ZDOBYĆ PEWNOŚĆ SIEBIE
- 40** SUKCESJA – TAK! ALE JAK?
- 42** STRES JEST DLA NAS DOBRY
- 44** TO, CO NAJLEPSZE – KASZA
- 46** KUCHARZ TWIERDZI, ŻE MAMY PRAWO DO SMAKU
- 48** POKOCHAJ SIEBIE, BĘDZIESZ PIĘKNA
- 50** ROZMOWA Z WIZAŻYSTKĄ EWĄ PACZYŃSKĄ
- 52** IDEALNE RZĘSY BEZ WYSIŁKU
– PORADY PAULINY PASTUSZAK
- 54** TRENDY W MAKIJAŻU 2016/2017
- 57** CHOCOLATE – EDYTORIAL MAGDALENY OSTROWICKIEJ
- 62** WSPANIAŁY MORD PAŃSTWA MAKBETÓW
- 64** ZIZOLA I DIEGO W SPEKTAKLU CHARYTATYWNYM
- 66** STRONY EKOLOGICZNE „ZAGRAJMY W ZIELONE”
- 70** LISTY Z MONACHIUM
- 71** DOROTA STASIKOWSKA-WOŹNIAK
O BOSKIM DARZE IN VITRO
- 72** KRZYŻÓWKA Z NAGRODAMI
- 74** HOROSKOP NA LISTOPAD I GRUDZIEŃ
- 76** FELIETON KRZYSZTOFA ŁĘCKIEGO

NA OKŁADCE
JUSTYNA CIEŚLICA
DIETETYK W PORADNIACH
DOBRY DIETETYK
W BIELSKU-BIAŁEJ, KOZACH I KĘTACH

ZDJĘCIE
MAGDALENA OSTROWICKA
WWW.COBRASOASTRA.PL
MAKE-UP EWA ZALOT
WWW.FACEBOOK.COM/EWAZALOTMAKEUP



WYDAWCA

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

ADRES REDAKCJI

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

REDAKTOR NACZELNY

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

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO I REKLAMA

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

WSPÓŁPRACA

DOROTA STASIKOWSKA-WOŹNIAK, MAGDALENA OSTROWICKA, JOLANTA CZECH, LUCYNA GRABOWSKA-GÓRECKA, ALEKSANDRA RADZIKOWSKA, EWA TRZECIAK, ANNA JURCZYK, GRAZYNA KUROWSKA, ANIKA STRZELCZAK-BATKOWSKA, WIOLETTA UZAROWICZ, BEATA SYPULA, NATASHA PAVLUCHENKO, KATARZYNA ZIEMER, ALDONA LIKUS-CANNON, EDYTA DWORNIK, ROMAN ANUSIEWICZ, MIKOŁAJ WOŹNIAK, MICHAŁ GRZESIEK, ŁUKASZ LENARD, KRZYSZTOF ŁĘCKI, KRZYSZTOF SKÓRKA, ALEKSANDER SIEROŃ, JACEK KACHEL, EWELENA KOZLIK, ANETA ROSTECKA, BARTOSZ GADZINA, JUSTYNA CIEŚLICA, KRZYSZTOF KOZIK, KATARZYNA DANIEK, DOROTA BOCIAN

LAYOUT PAWEŁ OKULOWSKI

ISSN 1899-1270



ZBUDUJEMY ODPORNOŚĆ TWOJEJ RODZINY!

- ✓ Naturalna witamina C
- ✓ Bogate źródło antyoksydantów
- ✓ Zwiększenie odporności organizmu
- ✓ Zmniejszenie uczucia zmęczenia



www.ekamedica.pl

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



FOT. MAGDALENA OSTROWICKA / MUA EWA ZALOT

ZACZYNAM OD LISTY ZAKUPÓW

NIE TYLKO O DIETACH
OPOWIADA NAM
MGR INŻ. **JUSTYNA CIEŚLICA**,
DIETETYK W PORADNIACH
DOBRY DIETETYK W BIELSKU-BIAŁEJ,
KOZACH I KĘTACH.
ROZMAWIA STANISŁAW BUBIN

Pracuje pani w sieci poradni Dobry Dietetyk. Przymiotnik w nazwie może sugerować, że są też niedobrzy dietetycy?

Może tak być, oczywiście. Nie mnie oceniać, czy ktoś jest dietetykiem dobrym, czy nie. Mam szczerą nadzieję, że jeśli ktoś podejmuje się pracy z pacjentem, dokładnie wie, na co się decyduje i zna się na rzeczy, bo przecież udziela porad dotyczących zdrowia, stylu życia. Musimy pamiętać, że oceniają nas głównie pacjenci. Skoro do nas przychodzą, słuchają naszych zaleceń, które powinny być zgodne nie tylko z naszymi przekonaniem, ale również z aktualną wiedzą – świadczą to o tym, że jesteśmy dobrymi dietetykami.

Jaką sieć pani reprezentuje?

To ogólnopolska sieć blisko 300 gabinetów dietetycznych, przygotowujących dla pacjentów indywidualne progra-

my żywieniowe, założona przez doktora Dariusza Szukale z Ostrowa Wielkopolskiego, który opracował i wdrożył z sukcesem największy projekt dietetyczny w Polsce. Każdy, kto przystępuje do projektu, zakłada swoją działalność gospodarczą na zasadzie franczyzy i pracuje według określonych standardów.

Czy tylko odchudzacie?

Służymy pomocą we wszystkich problemach zdrowotnych, także w żywieniu kobiet w ciąży, dzieci i sportowców. Świadczymy wyłącznie poradnictwo, nie łączymy naszej działalności z innymi usługami czy sprzedażą jakichkolwiek produktów.

Jakie diety przypisuje pani pacjentom?

Diety zgodne z ich możliwościami czasowymi i umiejętnościami kulinarnymi. Rozpisywane są zazwyczaj na każdy dzień terapii oddzielnie. Mogę także przygotowywać diety dla par i rodzin żyjących się wspólnie w domu.

Co pani daje przynależność do sieci?

Zacznijmy od marki. Logo Dobry Dietetyk jest gwarantem wysokiej jakości usług. Słowa Dobry Dietetyk są najczęściej wpisywane do wyszukiwarek internetowych. Mamy sprawdzone, nietuzinkowe programy, w oparciu o które pracujemy, co umożliwia nam szybkie i skuteczne działanie. Co ważne, mamy też wsparcie – nie czujemy się osamotnieni, gdy napotkamy jakiś problem. Z pełnym przekonaniem przystąpiłam do sieci, bo wiedziałam, że to będzie dla mnie korzystne i pomocne. Kiedy człowiek rozpoczyna sam działalność, do pewnych rzeczy musi dojść metodą prób i błędów. W moim przypadku też tak było i oczywiście jest dalej, ale pewne błędy zostały mi oszczędzane – rozpoczęłam działalność w oparciu o wypróbowane standardy.

A jakie korzyści odnoszą pacjenci?

Wielorakie, ponieważ mają dostęp nie tylko do mojej wiedzy i mojego doświadczenia, ale także do zbiorowej mądrości wszystkich koleżanek i kolegów dietetyków pracujących w sieci gabinetów Dobry Dietetyk. Mamy wewnętrzne forum, kontaktujemy się ze sobą, wymieniamy uwagi i doświadczenia, podpowiadamy sobie, analizujemy tzw. trudne przypadki. Nigdy nie jesteśmy sami! Dietetyka bardzo szybko się rozwija, pojawiają się nowe rozwiązania, wymieniamy się informacjami, zachęcamy do szkolenia i podnoszenia kwalifikacji.

Kiedyś nie było takiego zapotrzebowania na dietetyków jak obecnie. Z czego ono wynika?

Z czasów, w jakich żyjemy, z tempa życia, z potrzeb zdrowotnych, które są dla nas coraz ważniejsze. Kondycja zdrowia spada, niestety, chorujemy częściej, szybciej zapadamy na pewne przypadłości. Cywilizacja nas dopada! Nie trzymamy masy ciała, aktywność fizyczna jest niewielka, mimo popularyzowania jej w niektórych programach, dużo pracujemy i gnębi nas stres...

Idziemy więc do dietetyka, żeby się rozgrzeszyć z braku aktywności i nadwagi, czy autentycznie szukamy pomocy?

Bywają pacjenci i tacy, i tacy. Ci pierwsi szybko się przekonują, już w czasie pierwszej wizyty, że bez pracy i zaangażowania, czasem poświęcenia, wyznaczony cel może nie zostać osiągnięty. Najważniejsza dla mnie, dietetyka, ale też konieczna w realizacji celu jest zmiana sposobu żywienia pacjenta, która powinna być wynikiem zmiany przekonań i myśli na temat diety. Moim zadaniem jest odczarowanie słowa „dieta”, która w istocie może być czymś przyjemnym! To, czy ktoś schudnie, czy nie, powinno być sprawą drugorzędną, choć najczęściej nie jest. Głównym celem pacjentów jest efekt utraty masy ciała, ale nie zapominajmy, że celem najważniejszym jest poprawa zdrowia i samopoczucia, a nie



WŁAŚCIWYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH POWINNIŚMY
KONSEKWENTNIE UCZYĆ SIĘ OD DZIECKA

osiągniemy jej bez poprawy stylu życia. Tego nie da się osiągnąć po jednej wizycie. Trzeba się samemu na nowo zorganizować, a ja tylko podpowiadam, jak to zrobić, dobierając właściwy program żywieniowy. Zaczynamy od propozycji posiłków, dopasowanych do potrzeb, preferencji i możliwości ich przygotowania, jak również od listy zakupów, a kończymy na książce zamienników produktów i potraw, która umożliwia pracę z jadłospisem. Jeśli pacjent zaczyna wprowadzać wiele z zalecanych zmian, to widzę, że ma wolę i chęć poprawy standardu swojego życia i że dotrwa do końca programu.

Są tacy, którzy mogą przeżyć życie, nie widząc dietetyka na oczy. Kto wobec tego zgłasza się do pani? Kiedy ludzie decydują się na wizytę w poradni?

Kiedy dostrzegają, że zmieniła się ich sylwetka lub kiedy z ich zdrowiem dzieje się coś złego.

No to idą wtedy raczej do lekarza...

...a lekarz mówi „proszę zrzucić masę ciała”. Nie mówi „proszę iść do dietetyka”, lecz daje zalecenie ogólne. Sygnalizuje, że istnieje problem, którego tabletką wyleczyć się nie da. Coraz częściej pacjenci uświadamiają sobie jednak sami, że mają problemy żywieniowe, że z wysoką masą ciała nie dają sobie rady, że pomoc farmakologiczna nie działa. Współpracujemy z lekarzami, żeby zsynchronizować działania dla dobra pacjenta. Dla mnie to nagroda i dowód uznania dla fachowości, jeśli lekarz wskazuje pacjentowi moją poradnię i wymienia moje nazwisko.

Pani też zaleca pacjentowi wizytę u lekarza?

Często tak robię, ponieważ nie wolno nam diagnozować. Pacjent musi przyjść z wynikami od lekarza, żebym miała – wyłącznie dla siebie – informację o jego stanie zdrowia.

Jaka była pani droga do zawodu dietetyka?

Nie przesadzę, kiedy powiem, że dietetyka to moja długotletnia, nieustająca pasja i miłość. Od najmłodszych lat lubiłam gotować, podpatrywać przyrządzanie posiłków. Jednocześnie interesowałam się żywnością samą w sobie i jej funkcjami – od tych zdrowotnych, po społeczne. Poza tym uwielbia-

łam aktywność fizyczną, czytałam wszystko co możliwe na temat zdrowia i zdrowego stylu życia. Pierwszy pomysł na własną poradnię dietetyczną pojawił się w liceum. Już wtedy wspominałam o stworzeniu miejsca, do którego przychodziłby ludzie z nadwagą czy otyłością, a pomocy udzielaliby im dietetyk, psycholog, lekarz, trener. Życie płała jednak figle, trafiłam na biotechnologię żywności do Wrocławia i otrzymałam tytuł inżyniera. Jednak zdobyłam sporą wiedzę o jedzeniu, produkcji żywności i jej modyfikacjach, nie żałuję tego czasu. Potem stanęłam przed dylematem, jak zmienić życie, żeby trafić do poradni. Na III roku studiów ukończyłam półtoraroczny kurs dotyczący dietetyki, żywienia w sporcie, finansowany przez Unię Europejską. Tam poznałam ludzi – w tym także dietetyków już praktykujących, którzy widząc moje zaangażowanie i chęć pracy w poradni – pomogli mi uwierzyć w siebie. Bardzo mnie zmotywowali do dalszego kształcenia i wówczas postanowiłam, że kiedy skończę studia inżynierskie, otworzę własny gabinet dietetyczny. I otworzyłam. Od tego momentu minęło 3,5 roku. Przyjmuję już w trzech gabinetach, choć docelowo będę miała prawdopodobnie cztery. W dwóch przyjmować będę ja, w pozostałych mój pracownik, działający na zasadzie franczyzy rozszerzonej. Jeśli dobrze się ułoży, będzie to aktualna stażystka.

Kto panią częściej odwiedza: panie czy panowie?

Zdecydowanie panie. Żle na nie wpływają problemy hormonalne, stres... Przychodzą, bo są odważniejsze, a także dlatego, że bardziej przywiązują wagę do wyglądu i dobrego samopoczucia z tym związanego. Muszę jednak pochwalić panów – jeśli zdecydują się przyjść, osiągają znakomite efekty. Przede wszystkim dlatego, że pomagają im w tym żony, dziewczyny... Poza tym mają więcej dyscypliny, są konsekwentni. Może to też wynika z faktu, że wcześniej rzadko kiedy stosowali diety, więc ich organizmy lepiej reagują na zmiany, jakie wprowadzają. Prócz tego nie myślą o dietach negatywnie, jak to się dzieje w przypadku wielu kobiet. Zdają się wyłącznie na mnie i całkowicie realizują program. Ufają i nie sprawdzają. Panie dużo więcej czytają o dietach, wiele z nich próbowały, „dr Google” jest u nich w ciągłym użyciu, częściej podchodzą krytycznie do zaleceń, a to osłabia wolę i skuteczność terapii. Przyznam szczerze – czasem wiedzą więcej na temat niejednej diety niż ja! W swojej praktyce posiłkuję się tylko tymi, o których wiem, że są skuteczne, o których się uczyłam i które zalecam z pełnym zawodowym przekonaniem. Najpierw więc niejednokrotnie pacjentki „sprowadzam na ziemię” – czyli edukuję o nieskuteczności wielu diet, a dopiero później przystępuję do zalecanego, odpowiednio zbilansowanego programu. Najprostsze sposoby są najskuteczniejsze: dobra jakość żywienia i niekoniecznie niska kaloryczność, jak to się powszechnie uważa.

A jak pani, dobry dietetyk, dba o siebie?

Robię chyba wszystko co mogę, choć na pewno nie tak, jak bym chciała. Zdarzają się błędy, gorsze dni. Przede wszystkim jem regularnie, 5 lub 4 razy dziennie, zależnie od intensywności dnia i możliwości. Poza tym jestem aktywna fizycznie i staram się wysypiać.

Posiłki do godz. 18 i potem koniec?!

To mit. Jeśli ktoś chodzi późno spać, może, a nawet powinien, zjeść na 2-3 godz. przed zaśnięciem, żeby organizmowi dostarczyć odpowiednich wartości odżywczych. Sypiam ok. 7 godz. i taka dawka w zupełności mi wystarczy. Staram się, kiedy tylko mogę, biegać, chodzić po górach, odwiedzać fitness klub. I to zalecam każdemu, kto chce zapanować nad masą swojego ciała.

Dziękuję za rozmowę.

Na str. 44 polecamy artykuł naszej rozmówczynie „To, co najlepsze – kasza”



JUSTYNA CIEŚLICA

Bielszczanka. Dietetyk prowadząca swoją praktykę w Poradniach Dobry Dietetyk w Bielsku-Białej, Kozach i Kętach. Z wykształcenia biotechnolog żywności i dietetyk. Studiowała na Wydziale Nauk o Żywności Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu. Posiada tytuł inż. biotechnologii ze specjalnością biotechnologia żywności. Ukończyła studia magisterskie w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie na kierunku Żywnienie Człowieka i Ocena Żywności. Uczestniczka wielu konferencji, szkoleń i kursów. Praktykę w indywidualnym poradnictwie żywieniowym zdobyła w Instytucie Dietetyki w Tychach.



PORADNIE DOBRY DIETETYK

BIELSKO-BIAŁA PRZYCHODNIA DAGAMED, AL. ARMII KRAJOWEJ 132
KOZY CENTRUM MEDYCZNE MED-KOZ & MEDIKO, UL. LIPOWA 2
KĘTY, UL. JANA III SOBIESKIEGO 39, II P. • TEL. 502 662 337
WWW.CIESLICA.DOBRYDIETETYK.PL • J.CIESLICA@DOBRYDIETETYK.PL

Organizator:

Prestige
AGENCJA MODY
Edyta Droniuk

**FASHION
KIDS**



Archiwum Natasha Pavluchenko

Dworek Eureka zaprasza na
**NIEDZIELĘ SMAKÓW
Z POKAZEM MODY
DZIECIĘCEJ**

**20 LISTOPADA 2016 R.
GODZ. 13.00**

W programie m.in.:

- rodzinny obiad,
- pokazy mody,
- animacje i mini disco,
- stoiska wystawowe,
- konkurs „Mój wymarzony pokój”
z nagrodami od firmy Meblik

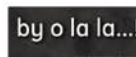
Gość specjalny: **Natasha Pavluchenko®**

Wszystkich zainteresowanych prosimy dokonywać rezerwacji (bilety)
w recepcji Dworku Eureka, tel. 665 995 665, e-mail: hotel@dworekeureka.pl



DLA KAŻDEJ RODZINY! EKSPOZYCJA SAMOCHODÓW!

Partnerzy:

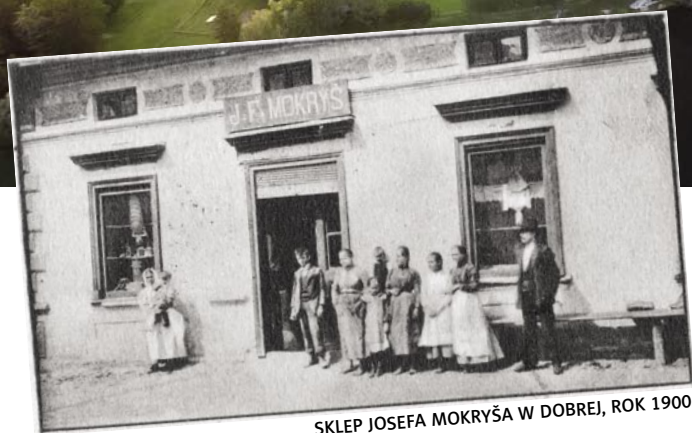


Media:





USTROŃ, JEDEN Z ZAKŁADÓW MOKATE



SKLEP JOSEFA MOKRYŚA W DOBREJ, ROK 1900

MOKATE

— A Family Business —

RODZINNE OD POKOLEŃ

Z badań wynika, że ponad 1/3 Polaków deklaruje, iż zapłaciłaby za produkty firm rodzinnych więcej niż za porównywalne towary innych producentów. Jednak przeważająca część z nich – bo aż 64 procentom – nie udało się nigdy spotkać z oznaczeniem produktu, który by informował, że został wytworzony przez firmę rodzinną (raport „Polacy o Firmach Rodzinnych 2015” – marzec 2016)

Jakby odczytując oczekiwania konsumentów, Mokate, znany producent kawy, herbaty i półproduktów dla przemysłu spożywczego, od początku 2016 roku ma nowe logo, którego częścią jest sformułowanie „A Family Business” (firma rodzinna). – To absolutny precedens na naszym rynku – stwierdziła Katarzyna Gierczak-Grupińska, szefowa Fundacji Firmy Rodzinne. – Jako organizacja pozarządowa, której misją jest świadczenie bezinteresownej pomocy firmom rodzinnym, stale monitorujemy rynek w poszukiwaniu najlepszych praktyk związanych z rodzinną identyfikacją i tożsamością. Mogę z pełnym przekonaniem powiedzieć, że to pierwszy przypadek tak dobitnego podkreślenia rodzinnego charakteru firmy, z czego niezwykle się cieszymy – dodała Grupińska.

Warto zaznaczyć, że podkreślanie rodzinności firmy Mokate jest jak najbardziej uprawnione – tradycje biznesowe rodzi-

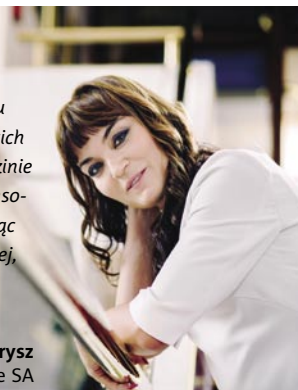
ny Mokryszów, właścicieli firmy, sięgają roku 1900. Wtedy to Josef Mokryś założył sklep kolonialny w miejscowości Dobra na terenie dzisiejszych Czech. Już wtedy w ofercie handlowej znalazła się kawa i herbata.

Budowanie rodzinnego wizerunku firmy nie polega jedynie na komunikowaniu tego faktu klientom i kontrahentom. Bardzo ważne są również relacje wewnątrz firmy – właściciele Mokate nieustannie szukają kompromisu pomiędzy regułami korporacyjnymi a bliskością z załogą, dostępnością dla pracowników. Nie jest to łatwe i stanowi ewenement w tak dużym przedsiębiorstwie.

”

Firmy rodzinne mają swoją specyfikę, wnoszą też do świata biznesu szczególnie cenne wartości. W takich firmach planuje się tak, jak w rodzinie – w skali pokoleń, a nie roku finansowego. Decyzje podejmuje się, mając na uwadze dobro rodziny – własnej, ale i również rodzin pracowników. To ogromna odpowiedzialność

Sylvia Mokrysz
z zarządu Mokate SA



MEMORIAŁ WANDY DELONG

WMistrzowicach na Zaolziu w pierwszą niedzielę października odbyła się 40. edycja Otwartego Biegu Przelajowego o Memoriał Wandy Delong. Na Fibakówkę dotarło sporo zawodników. Na trasę ruszyło ponad 80 biegaczy, a dopingowały ich setki widzów. Wszyscy mogli częstować się herbatami LOYD i ciasteczkami z Marili, jako że firma Mokate tradycyjnie wsparła zawody. Najwięcej biegaczy wystartowało w najmłodszych kategoriach, głównie z Czeskiego Cieszyna, a także z Jabłonkowa, Łomnej, Nawsia i Bystrzycy. Gospodarzem imprezy był Karol Daniel Kadłubiec,



NAJMŁODSI NA TRASIE MEMORIAŁU

prezes miejscowego koła PZKO, który przypomniał historię patronki biegu. Zginęła ona podczas wojny w wieku 25 lat.

Wanda Delong („Sarenka”) urodziła się w 1919 r. w Orłowej, studiowała na AWF w Warszawie, była świetnie zapowiadającą się pływaczką. Po wybuchu wojny powróciła na Zaolzie i dołączyła do partyzantki. Po pierwszym aresztowaniu w 1943 r. zbiegła z transportu. Ukrywała się w Beskidach, pracując w placówce AK. W czasie wymarszu na Ostry została schwytana i trafiła do cieszyńskiego gestapo. Po torturach i śledztwie, 2 października 1944 r. gestapo włączyło ją do transportu więźniów. W Mistrzowicach gestapowcy zatrzymali auto pod lasem, kazali jej wysiąść i uciekać. Gdy biegła w kierunku drzew, zastrzelili ją z broni maszynowej. Miejscowi pochowali ją na cmentarzu ewangelickim.

Po wojnie biegi przelajowe ku czci Wandy Delong zainicjował jej kuzyn



WSZYSCY DO WOLI MOGLI SIĘ CZĘSTOWAĆ HERBATĄ LOYD

Bolko Kantor, sportowiec i żołnierz Andersa. Odtąd co roku zawodnicy mierzą swe siły na trasach różnej długości. W tym roku najkrótsza dla 6- i 7-latków mierzyła 250 m, a najdłuższa dla mężczyzn 2900 m. Zwycięzcy dostali jubileuszowe medale i nagrody rzeczowe. Czekają na nich również upominki ufundowane przez Mokate.

VIVAT ACADEMIA! VIVANT PROFESSORES!



PASOWANIE NA STUDENTA • WYSTĄPIENIE SYLWII MOKRYSZ Z ZARZĄDU MOKATE • ZE STUDENTAMI REKTOR JERZY CHRYSZTOWSKI I ZAŁOŻYCIELKA UCZELNI, PROREKTOR EWA MADOŃ

Rektor i Senat Bielskiej Wyższej Szkoły im. J. Tyszkiewicza – z którą nasze czasopismo od dawna współpracuje, drukując porady ekspertów BWS – byli gospodarzami 25. inauguracji roku akademickiego 2016/2017. BWS powstała tuż po zmianie ustroju jako jedna z pierwszych niepublicznych uczelni w kraju. Uroczystość rozpoczął rektor dr Jerzy Chrystowski, witając wśród przybyłych Krystynę Tyszkiewicz, honorową założycielkę uczelni, i Sylwię Mokrysz z zarządu Mokate. Przypomniał też najciekawsze fakty z dziejów bielskiego Tyszkiewicza, m.in. współpracę z amerykańskim Korpusem Pokoju i Uniwersytetem Walijskim.

Z okazji jubileuszu złote odznaki za zasługi na rzecz BWS otrzymali Sylwia Mokrysz z zarządu Mokate, należąca do Rady Pracodawców BWS, Aleksandra Fiugajska z Biura

Projektów i Mira Romaszkan z Biura Karier. Złote odznaki otrzymali też zasłużeni wykładowcy dr Jerzy Stojko i prof. Adam Miratyński.

Sylwia Mokrysz w imieniu właścicieli i zarządu Mokate złożyła życzenia pomyślności całej akademickiej społeczności BWS. – Szczególnie wysoko cenimy prekursorskie inicjatywy uczelni, zmierzające do ścisłej współpracy z biznesowym środowiskiem i wdrażania praktycznych umiejętności do programów nauczania – dodała. Zadeklarowała też, że Mokate włączy się w organizację konkursu dla studentów architektury wnętrz, którzy będą mogli zdobyć cenne nagrody za przygotowanie koncepcji stoiska wystawienniczego dla Mokate, często uczestniczącego w targach branżowych na świecie.



INTROWERTYCY
CZĘSTO
POSTRZEGANI SĄ
JAKO LUDZIE
O OSOBOWOŚCI
DRUGIEJ KATEGORII.
NIESŁUSZNIE

ŻYCIE

W CISZY WEWNĘTRZNEJ

KATARZYNA ZIEMER, psycholog

NIEDAWNO TRAFIŁAM NA NAGRANIE AMERYKAŃSKIEJ PISARKI I WYKŁADOWCZYNI SUSAN CAIN, DOTYCZĄCE INTROWERSJI. POJĘCIE ZNAŁAM OD DAWNA, ALE JEJ WYSTĄPIENIE PORUSZYŁO MNIE, WIĘC TYM CHĘTNIEJ SIĘGNĘŁAM PO JEJ KSIĄŻKĘ „CISZEJ PROSZĘ... SIŁA INTROWERSJI W ŚWIECIE, KTÓRY NIE MOŻE PRZESTAĆ GADAĆ”. NA OKŁADCE WIDNIAŁA INFORMACJA, ŻE TO „KSIĄŻKA, KTÓRA PODBIJA LUDZKIE SERCA JUŻ W 30 KRAJACH”. MOŻE TO BANALNE, CO POWIEM, ALE PO JEJ PRZECZYTANIU MAM JESZCZE WIĘKSZĄ WRAŻLIWOŚĆ WOBEC WSZELKICH ODMIENNOŚCI.

ŹRÓDŁA INTROWERSJI

W 1921 r. Carl Gustav Jung, szwajcarski psychiatra i psycholog, opublikował dzieło „Typy psychologiczne”, w którym opisał introwersję i ekstrawersję. Introwersja (od łac. *intra* – wewnątrz i *vertere* – zwracać się) kieruje ludzi głównie na świat myśli i uczuć, natomiast ekstrawertyzm – na świat zewnętrzny. Osoby o skłonnościach introwertycznych koncentrują się bardziej na sensie i znaczeniu zdarzeń, gdy ekstrawertycy preferują uczestnictwo. Introwertycy nabierają energii w samotności, a ekstrawertycy w kontakcie z innymi ludźmi. Mają też inny stosunek do pracy. Introwertycy pracują wolniej, z większym namysłem, skupiają się zwykle na jednym zadaniu i mają wysoki poziom koncentracji. Ekstrawertycy podejmują szybkie decyzje, z większym ryzykiem, radzą sobie z kilkoma zadaniami równocześnie. Inaczej funkcjonują też w grupach. Często są duszami towarzystwa.

Myślą na głos, wolą mówić niż słuchać. Introwertycy też biorą udział w przyjęciach, ale lepiej czują się w kontakcie indywidualnym. Częściej słuchają niż mówią, preferują rozmowy na głębsze tematy.

Można więc uznać, że intro- i ekstrawertycy to odmienne światy. Warto je poznać, aby łatwiej się komunikować i rozumieć. Introwersja może wywoływać niepokój, ze względu na ciszę pojawiającą się w kontakcie. Może też wywoływać napięcie i lęk, poczucie zagrożenia. *Spotkanie dwojga osobowości to proces przypominający zmieszanie się ze sobą dwóch różnych pierwiastków chemicznych: jeśli w ogóle mogą one utworzyć związek, to tworząc go – obie ulegają przemianie* – napisał Carl Gustav Jung. Oczywiście te dwie funkcje psychiczne tworzą pewne kontinuum i każdy z nas może u siebie zaobserwować obie. Różnimy się intensywnością poszczególnych cech. *Stuprocentowi introwertycy i ekstrawertycy nie*

istnieją. Gdyby ktoś taki się urodził, zaraz by trafił do domu wariatów – dodał Carl Gustav Jung.

IDEAŁ EKSTRAWERTYKA

Co trzecia osoba na ziemi jest introwertykiem. Jeśli sam nim nie jesteś, na co dzień – w pracy, we własnym domu, wśród znajomych – spotykasz osoby, które przez większość czasu kierują swoją uwagę do wewnątrz. Introwertycy przez całe życie starają się zmienić swoją osobowość na bardziej ekstrawertyczną, mimo że mają zupełnie inne potrzeby. Dokonują wyborów wbrew sobie, nie realizują własnych pragnień tylko po to, by spełnić oczekiwania społeczeństwa. Prawda jest jednak taka, że introwertyzm jest tak samo ważny i potrzebny, jak ekstrawertyzm.

We współczesnym świecie dominuje jednak przekonanie, że idealna osoba jest niezwykle towarzyska, otwarta, potrafiąca przemawiać do ludzi. Lubi być w centrum uwagi. Więcej zaufania zdobywają osoby, które szybko podejmują decyzje, dobrze sobie radzą w zespole, łatwo nawiązują kontakty. Jako przykład często stawiane są osoby pewne siebie, przebojowe, idące na całość. W badaniach takie osoby, dużo i chętnie mówiące, oceniane są jako inteligentne, miłe, interesujące. W dynamice grup osoby mówiące więcej uważane są za bardziej bystre, inteligentne, niż te milczące (choć trzeba podkreślić, że nie ma związku między gadatliwością a ilością dobrych pomysłów).

Introwertycy często traktowani są w szkole, w relacjach rówieśniczych czy później w pracy jako ludzie posiadający osobowość drugiej kategorii! Amerykańska psycholog Laurie Helgoe przeprowadziła ciekawe badania. Poprosiła intro-

wertyków o opisanie swojego wyglądu. W odpowiedziach pojawiły się takie określenia, jak zielononiebieskie oczy, egzotyczny wygląd, ładnie zarysowane kości policzkowe. Ci sami ludzie, poproszeni o opisanie typowego introwertyka, posługiwali się określeniami neutralnymi lub negatywnymi, jak niezgrabny, bezbarwna cera, trądzik. Pokazuje to, że presja społeczna i wywyższanie postawy ekstrawertycznej wpływają na samoocenę osób funkcjonujących inaczej. Warto jednak wiedzieć, że gdyby nie introwertycy, świat byłby uboższy o „Słoneczniki” Vincenta van Gogha, „Alicję w Krainie Czarów” Lewisa Carrolla, „Harry’ego Pottera” J.K. Rowling, prawo powszechnego ciężenia sir Isaaca Newtona, teorię względności Alberta Einsteina. Lista jest oczywiście dłuższa.

AUTOBUS DO ABILENE

W Ameryce popularna jest historyjka „autobusu do Abilene”. Sytuacja wygląda tak: w gorący dzień rodzina siedzi na werandzie i nagle ktoś mówi: „To może pojedziemy do Abilene?” Po przyjeździe do Abilene jedna z osób mówi, że wcale nie miała ochoty jechać do Abilene. Dołącza do niej kolejna i też stwierdza, że nie miała ochoty, ale wydawało jej się, że inni może mieli... Często podążamy za tymi, którzy inicjują działania, niekoniecznie słuszne, ale dobre w danym momencie. Jeśli ktoś mówi, że wydaje mu się, że właśnie wsiada do autobusu do Abilene, to znaczy, że powinien zastanowić się nad prawdziwymi motywami swojego działania.

Introwertycy często słyszą, że są cisi, zamknięci w sobie, i że to niewłaściwe. Inni mówią im, że powinni wyjść do ludzi i przestać się alienować. Może to być źródłem naszego prze-



WOLNY CZAS SPĘDZAJ W SPOSÓB, JAKI CI ODPOWIADA, A NIE TAKI, JAKI KOMUŚ WYDAJE SIĘ WŁAŚCIWI



JEŚLI TWOJE DZIECKO MA CECHY INTROWERTYCZNE, POZWALAJ MU BYĆ SOBĄ
I POMAGAJ W TRUDNYCH SYTUACJACH

konania, że „cały jestem niewłaściwy”, które prowadzi do zaniżonej samooceny. Wielu introwertyków jest nieśmiałych, lecz błędnie utożsamia się introwertyzm z brakiem pewności siebie. Źródłem nieśmiałości nie jest sam introwertyzm, ale negatywne nastawienie do niego. Te dwie postawy są mylne. Nieśmiałość wiąże się z wyższym poziomem lęku przed oceną społeczną. Introwersja jest związana bardziej z preferencją takiego środowiska, w którym poziom zewnętrznej stymulacji nie jest zbyt wysoki. Możemy spotkać nieśmiałego ekstrawertyka, ale także introwertyka lubiącego występować publicznie.

PRACA W SAMOTNOŚCI

Jestem koniem, który biega w pojedynczym zaprzęgu, niestworzonym do pracy w duecie czy zespole (...), dobrze bowiem zdaję sobie sprawę z tego, że dla osiągnięcia jakiegokolwiek celu kluczowe znaczenie ma to, by jedna osoba zajmowała się myśleniem i wydawała polecenia – stwierdził Albert Einstein. Mocno podkreśla się dzisiaj rolę pracy zespołowej, a tymczasem praca w samotności może być katalizatorem innowacyjności. Brytyjski psycholog Hans Eysenck zauważył, że *introwersja pomaga umysłowi skupić się na wykonywanym w danej chwili zadaniu oraz zapobiega rozpraszaniu energii wynikającym z zajmowania się wszelkiego rodzaju innymi sprawami natury towarzyskiej czy seksualnej, które nie mają z nim żadnego związku*. Popularna burza mózgów nie zawsze pomaga w generowaniu pomysłów. Okazuje się, że pomysły generowane indywidualnie czasem są lepszej jakości i jest ich więcej niż te, które powstają w grupie (badania amerykańskiego psychologa Marvina Dunnette). Może to mieć związek z trzema procesami, jakie zachodzą w grupach. Pierwszy to próżniactwo społeczne: w grupie są jednostki mające skłonność do wkładania w pracę mniejszego wysiłku, wożenia się na innych. Kolejny proces to blokowanie produktywności: w konkretnym momencie tylko jedna osoba może mówić i zabierać głos, reszta w tym czasie musi biernie słuchać. A po trzecie – działa też lęk przed oceną, nawet jeśli obowiązuje zasada, że nie ma złych pomysłów. Ciekawe badanie przeprowadził szwedzki psycholog Anders Ericsson, który jako dziecko bardzo lubił grać w szachy. Za-

stanawiał się, jak to się dzieje, że tylko część ludzi odnosi wyjątkowe sukcesy w jakiejś dziedzinie. Porównał skrzypków z elitarnej niemieckiej akademii muzycznej. Okazało się, że wszyscy mieli taką samą ilość zajęć. Jednak najlepsi poświęcali dodatkowo 3,5 godziny na ćwiczenie gry w samotności. Najlepsi wypowiedzieli się, że „ćwiczenia samemu” są najważniejszym elementem w ich edukacji. O ile próby z zespołem są „przyjemne i odprężające”, to ćwiczenia solo określają jako „prawdziwą, ciężką harówkę”. Ericsson i jego współpracownicy doszli do przekonania, że podobne procesy zachodzą wśród innych dzie-

dzin. Tylko gdy jesteśmy sami, potrafimy zaangażować się w „przeżyłane i celowe doskonalenie naszych umiejętności”. Ćwiczenia z pełną świadomością pomagają nam dostrzec braki i uważnie śledzić postępy. Decyzja o podjęciu samodzielnej pracy wymaga większej wewnętrznej motywacji do wykonania zadania.

BADANIA KAGANA

Jerome Kagan jest wybitnym amerykańskim psychologiem rozwojowym, badającym emocjonalny i poznawczy rozwój dzieci. W 1989 r. rozpoczął obserwację 500 niemowląt w celu określenia, czy będą miały w przyszłości skłonności intro-, czy ekstrawertyczne. Zespół Kagana 4-miesięczne dzieci stymulował różnego rodzaju bodźcami. Około 20% z nich wydawało piski i okrzyki zadowolenia, jednocześnie energicznie poruszając rękami i nogami. Ta grupa została nazwana wysokoreaktywną. Około 40% dzieci reagowało spokojnie. Tę grupę nazwał niskoreaktywną. A pozostałe 40% dzieci zachowywało się pomiędzy ekstremami. Kiedy dzieci podrosły, ponownie zostały poddane badaniom. Zespół przeprowadził też wywiady z rodzinami na temat funkcjonowania każdego dziecka. Niskoreaktywne zachowywały się w późniejszym wieku spokojnie i ostrożnie. Przejawiały więcej cech introwertycznych. A wysokoreaktywne wyrosły na wyluzowanych, pewnych siebie nastolatków. Zatem wysoka i niska reaktywność naszego układu nerwowego, z którym się rodzimy, ma związek z pojawieniem się cech osobowości i sposobem wchodzenia w relacje. Badania pokazały, jak mocny wpływ na nasz sposób funkcjonowania ma temperament. Każdy z nas odbiera bodźce z otoczenia, jednak część z nas jest na nie bardziej wrażliwa. Stąd może brać się potrzeba odizolowania, pobycia chwilę w samotności lub niechęć do poznawania nowych rzeczy. Osoby, które tak robią, muszą jakoś wyrównać sobie poziom stymulacji. Jest to jak najbardziej właściwe i zdrowe dla naszego układu nerwowego.

HIPOTEZA ORCHIDEI

Jeden z amerykańskich badaczy, David Dobbs, sformułował hipotezę orchidei. Według niej, niektóre dzieci są tak

wrażliwe, że wymagają indywidualnego podejścia. Są jak orchidee, rośliny trudne w uprawie. Jeśli jednak zapewni się im właściwe warunki rozwoju, wypuszczają silne i piękne kwiaty. Na dzieci-orchidee silniejszy wpływ wywierają sytuacje zarówno pozytywne, jak i negatywne – ze względu na wysoki poziom reaktywności. O takich dzieciach można powiedzieć słowami angielskiego pisarza Erica Malpassa: *Szedł przez życie, mając jedną warstwę skóry mniej niż większość ludzi*. Jakiś czas temu popularne stało się określenie *cool*. Osoby niskoreaktywne mają dosłownie „grubszą” skórę, słabiej reagują na bodźce dotykowe. W czasie pomiarów przewodnictwa skórniego okazało się, że osoby wysokoreaktywne wydzielają więcej potu i ciepła. Zatem określenie *cool* wobec osób niskoreaktywnych, ekstrawertycznych można traktować jak najbardziej dosłownie. Major John Glenn, pierwszy amerykański astronauta, który odbył lot orbitalny wokół Ziemi, w momencie startu statku kosmicznego, miał tętno *supercool* – zaledwie 110 uderzeń na minutę. U introwertyków dominuje część przywspółczulna autonomicznego układu nerwowego, w związku z tym mogą oni mieć problemy ze zmobilizowaniem się do działania, pod wpływem stresu reagować powoli, zachowywać się spokojnie i powściągliwie. Muszą też robić przerwy, aby odzyskać energię. *Nie w tym rzecz, że jestem taki inteligentny, lecz w tym, że ja po prostu dłużej zastanawiam się nad każdym problemem* – powiedział Albert Einstein.

SATJAGRAHA

Również postępując w sposób delikatny można wstrząsnąć posadami świata – stwierdził Mahatma Gandhi. W autobiografii napisał, że był z natury cichy, nieśmiały, spokojny. Książki były jego ulubionym towarzyszem. Jako młodzieniec został wybrany na członka komitetu wykonawczego Stowarzyszenia Jaroszków. Jednak na zebraniach nigdy nie odważył się zabierać głosu. Gandhi nie zgodził się z pojęciami uległości czy biernego oporu. Stworzył określenie *satjagraha*, oznaczające „niezlomność w poszukiwaniu prawdy”. Ruch *satjagraha* propagował demonstrowanie własnych przekonań bez uciekania się do stosowania przemocy, za pomocą akcji obywatelskiego nieposłuszeństwa. Określenie jego postawy nie ma więc już nic wspólnego ze słabością. Oznacza ona całkowite skupienie się na ostatecznym celu, przy jednoczesnej rezygnacji z trwonienia energii na niepotrzebne spory. Powściągliwość w działaniu wielokrotnie okazała się ogromną zaletą w jego misji. Niektórzy nazywają to miękką siłą lub cichą wytrwałością. *Bądź wytrwały i trzymaj się swoich przekonań, bez względu na to, jak głośno potrafisz o nich mówić* – napisała Susan Cain.

ROZMOWA DWÓCH ŚWIATÓW

Jak zachowywać się wobec osób introwertycznych? Repekuj ich potrzeby związane z życiem towarzyskim, a także swoją własną potrzebę przebywania od czasu do czasu w samotności (lub na odwrót, jeśli jesteś ekstrawertykiem). Wolny czas spędzaj w sposób, jaki ci odpowiada,

a nie taki, jaki komuś wydaje się właściwy. Jeśli lubisz samotnie jeździć w góry, czytać książki, gotować, biegać – po prostu to rób. Jeśli twoje dziecko ma więcej cech introwertycznych, pozwalaj mu być w pełni sobą i pomagaj w trudnych dla niego sytuacjach. Doceniaj jego oryginalność, wyobraźnię, wytrwałość, sumienność, lojalność i wierność w przyjaźni.

Jeśli jesteś nauczycielem, zauważ potencjał uczniów, którzy nie odzywają się zbyt wiele w klasie. Wspieraj dzieci nieśmiałe, delikatne, wrażliwe, niezależne. Być może masz kontakt z młodym artystą, filozofem, odkrywcą. Jeśli jesteś managerem w firmie, prawdopodobnie pracuje z tobą kilku introwertyków. Ważne jest urządzenie im przestrzeni biurowej. *Open space* na pewno nie jest dobry dla osób potrzebujących ciszy i mniejszej ilości bodźców do pracy. Burze mózgów niekoniecznie sprzyjają wszystkim. Możesz znaleźć inne sposoby zbierania opinii, pomysłów. Pracownicy mogą najpierw sami pomyśleć nad danym problemem, zanim podzielią się nim z resztą. A opinie czy pomysły mogą przysyłać w formie elektronicznej lub na piśmie. Zbuduj mniejsze zespoły, w których łatwiej będzie się wyrażać. Pozory mogą mylić – wiele osób zachowuje się jak ekstrawertycy, ale to wymaga od nich ogromnego wysiłku, co odbywa się kosztem spójności, a nawet zdrowia. Stres może wywoływać różne choroby ciała. Ktoś może wydawać się powściągliwy, chłodny, zdystansowany, a tymczasem mieć bogate życie wewnętrzne i swoją energię kierować bardziej do środka niż do innych ludzi.

Przytoczę słowa Susan Cain: *Wierzę, że introwertyzm jest moją największą siłą. Mam tak rozbudowane życie wewnętrzne, że nigdy się nie nudzę i tylko czasami czuję się samotna. Bez względu na to, co się dzieje wokół mnie, wiem, że zawsze mogę się zwrócić do wewnątrz (...). Tajemnica udanego życia polega na tym, by stanąć w odpowiednim świetle. Dla jednych będą to broadwayowskie światła rampy, dla innych światło niewielkiej lampki stojącej na biurku. Wykorzystuj swoje wrodzone, naturalne moce – upór, wytrwałość, zdolność skupiania, wnikliwość i wrażliwość – do wykonywania pracy, którą lubisz i która ma dla ciebie znaczenie.*

KATARZYNA ZIEMER

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



FOT. ELŻBIETA DĄBROWSKA

KOBIETY ODZYSKUJĄ GODNOŚĆ

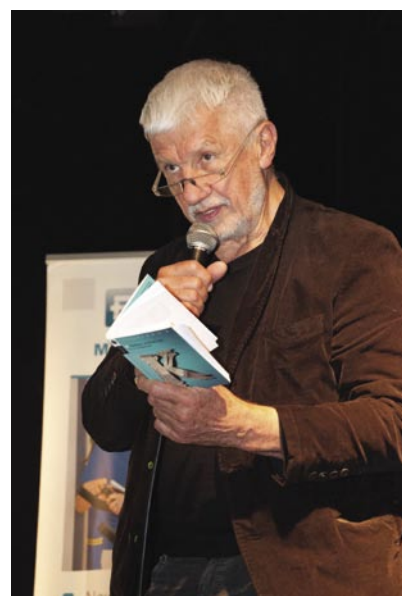
MİŁO BYŁO NA TO PATRZEĆ, CZEGOŚ TAKIEGO JESZCZE W POLSCE NIE MIELİSMY – POWIEDZIAŁ O CZARNYM PROTEŚCIE PSYCHOLOG I PSYCHOTERAPEUTA WOJCIECH EICHELBERGER, GOSZCZĄCY W BIELSKU-BIAŁEJ NA ZAPROSZENIE MARKI KOBIETA SZCZĘŚLIWA. SPOTKANIE, PRZY NIEZWYKŁEJ FREKWENCJI (PONAD 350 OSÓB), ODBYŁO SIĘ 14 PAŹDZIERNIKA W KLUBIE KLIMAT W GALERII SFERA.

Bunt, agresja, gniew – kobiety odzyskują nieznane wcześniej uczucia, żeby poczuć się godnie. Na te uczucia im nie pozwalano, a mają prawo je doświadczać – stwierdził znany psycholog. I dodał, że mówienie „nie” jest ważne. – Póki nie będziemy tego umieć, nasze „tak” nic nie będzie znaczyć. Słowo „nie” jest pierwszym objawem autonomii, stawianiem bariery zewnętrznemu światu i pokazywaniem swojego „ja”. Ważne słowo „nie” to nasze drzwi, nasz klucz. Chcę kogoś wpuścić, to wpuszczę, nie chcę – nie wpuszczę. Nikt nieproszony nie wejdzie. Nie ma „tak” bez „nie” i nie ma „nie” bez „tak”. Wtedy mamy wybór i decydujemy – tłumaczył Wojciech Eichelberger. – Kiedy dziecko tupie nogami, wyraża swoje „nie”, w silnej ekspresji pokazuje sprzeciw.



Bijąc nogą w ziemię, ugruntowuje go. My też tak musimy – dodał, wykonując ze wszystkimi paniami ćwiczenie polegające na zdecydowanym tupaniu (aż cały klub zadrżał w posadach).

Takich ćwiczeń było więcej i robione były przez panie z ogromnym zapałem. Jedno z nich polegało na masowaniu przepony, głównego mięśnia oddechowego, poprzez wykrzykiwa-





nie różnych sylab. Kobiety nie umieją oddychać przeponą, co z kolei z łatwością przychodzi mężczyznom. Pannie oddychają piersiowo, zbyt płytko. Gość wieczoru zachęcał je do nauki oddychania przeponowego, ponieważ... jest to ważna część odzyskiwania przestrzeni energetycznej od pasa w dół. – Jeśli ta przestrzeń nie będzie twoja, to czyja? – pytał retorycznie.

Część rozważań poświęcona była syndromowi ofiary i polemice z mitem rajskim – grzechem pierwotnym Ewy. Kobiety niesłusznie oskarżane były o wszystkie nieszczęścia świata.

Przez około 300 lat męskie sądy cywilne i kościelne skazały na potworną śmierć przez spalenie na stosie 800 tys. kobiet. Co najmniej drugie tyle zginęło bez śladu lub padło ofiarą samosądów. Psycholog chwalił narastającą aktywność kobiet w związku z weryfikacją krzywdzących mitów i złego dziedzictwa kulturowego, dotyczącego Ewy grzesznicy i czarownic, co doprowadziło wiele kobiet do wyparcia własnej tożsamości. Freud nazwał to „wędrującą macicą”, czyli brakiem centrum energetycznego, brakiem niezłomności i zdolności do mówienia

„nie”. Libido i gniew muszą być razem. Kobiety powinny nauczyć się gniewnego nazywania rzeczy po imieniu, bez fałszywego, wyuczzonego wstydu. Wojciech Eichelberger wezwał panie do „przepracowania poglądów”, do „pozostawienia sobie, dla siebie przekonania opartych tylko na faktach”.

Wieczór prowadziły Beata Znamirowska-Soczawa i Ewa Tyszkiewicz, właścicielki marki Kobieta Szczęśliwa. Patronem medialnym spotkania był magazyn *Lady's Club*.

NOTOWAŁ STANISŁAW BUBIN
ZDJĘCIA © ROMAN ANUSIEWICZ

REKLAMA



Klasyka pełna smaku.
CHARLES DAIGNEAULT

UCZESTNIK MASTERCHEF ROZPOCZĄŁ WSPÓŁPRACĘ Z MARKĄ HAŃDEREK

Zapraszam Charlie Daigneault

Produkty marki HAŃDEREK znajdziesz na dobrych stoiskach mięsnych w całej Polsce.



ZAINSPIRUJ SIĘ KULINARNIE : **FACEBOOK.COM/HANDEREK.TO.CO.LUBISZ**

Jestem Kobietą - festiwal różności

Katowice - 10 grudnia 2016 r.

ŚLĄSKA OFERTA WYDARZEŃ I EVENTÓW DLA KOBIET JEST CORAZ CIEKAWSZA, ALE TAKIEJ IMPREZY JESZCZE NIE BYŁO! W SOBOTĘ 10 GRUDNIA W MIĘDZYNARODOWYM CENTRUM KONGRESOWYM W KATOWICACH CZEKA NAS **FESTIWAL RÓŻNOŚCI JESTEM KOBIETĄ**. PO RAZ PIERWSZY W JEDNYM MIEJSCU W CIĄGU CAŁODZIENNEJ IMPREZY SPOTKA SIĘ PONAD TYSIĄC KOBIET, ŻEBY SIĘ BAWIĆ, UCZYĆ PRZYDATNYCH RZECZY, KUPOWAĆ, GADAĆ, DEGUSTOWAĆ. W KOŃCU BABSKI COMBER TO NASZA BARBÓRKA!

Mówi **DOROTA BOCIAN**, organizatorka imprezy, autorka poczytnych artykułów w *Lady's Club*:

– Pomysł na festiwal zrodził się... ze złości. Wszystkie duże miasta w Polsce mają swoje festiwale i wydarzenia dla kobiet, a Katowice są omijane i pomijane, na co nie chcemy się zgodzić.

Festiwal będzie odpowiedzią na potrzeby kobiet, niezależnie od tego, czy są matkami, singielkami, żonami, pracownicami, czy paniami domu. Będzie połączeniem targów, gdzie wystawcy zaprezentują wszystko, czego kobiety potrzebują – i warsztatów, najciekawszych i najbardziej wartościowych. Z pewnością wśród wielu interesujących produktów znajdziemy prezenty świąteczne, które od razu będzie można zapakować! Będą też liczne konkursy z cennymi nagrodami, bo każda kobieta lubi dostawać prezenty. Program jest niezwykle urozmaicony. Planowane są prelekcje dietetyków, ekspertów rozwoju osobistego, trenerów fitness, instruktorów jogi, florystów, fryzjerów, stylistów, pokazy mody i wiele, wiele innych. Będzie można zjeść coś pysznego, degustować kawę, wino i różne smakołyki, a także obejrzeć film, posłuchać muzyki i zrelaksować się w strefie chillout.

KAŻDA PANI ZNAJDZIE COŚ DLA SIEBIE

Mamy, które przyjdą z pociechami, będą je mogły bezpiecznie zostawić pod opieką animatorów.

Firmy, które chciałyby się promować w czasie tego wydarzenia zapraszamy do współpracy. Zostało jeszcze kilka miejsc wystawowych.



**ZAPRASZAMY WSZYSTKIE KOBIETY
Z NASZEGO REGIONU**

**Koniecznie bądźcie
10 grudnia w Katowicach!**

*Patronem medialnym Festiwalu Różności
JESTEM KOBIETĄ jest magazyn*



Szczegóły: www.festiwaljestemkobieta.pl
www.facebook.com/festiwaljestemkobieta





FOT. MATERIAŁY PRASOWE

DOTYK URODY

Na początku października poznaliśmy sześciu półfinalistów plebiscytu magazynu *Gala* na najlepszy salon kosmetyczny w Polsce. Wśród nich znalazł się Dotyk Urody w Jaworzu. Konkurs nazywa się *Gala Beauty Stars 2016*. – Jestem szczęśliwa, głównie dlatego, że zdecydowały o tym same klientki. Ich zdanie jest dla mnie najważniejsze – stwierdziła Marta Wawrzyczek, właścicielka salonu. Finali-

stów, trzy najlepsze salony w Polsce, poznamy w listopadzie. Przed ogłoszeniem tych wyników w jednym z ośrodków w Jaworzu odbył się event, w czasie którego goście poznali nowoczesne urządzenia na kosmetycznym rynku do odmładzania skóry – X-Lase Plus i Intraject. – Nie trzeba jechać do dużego miasta, żeby skorzystać z efektywnych zabiegów – podkreślał przedstawiciel dystrybutora urządzeń. – Przykładamy wielką wagę do gabinetów, z którymi decydujemy się współpracować. Pani Marta zaimponowała nam profesjonalizmem i troską o klientki.

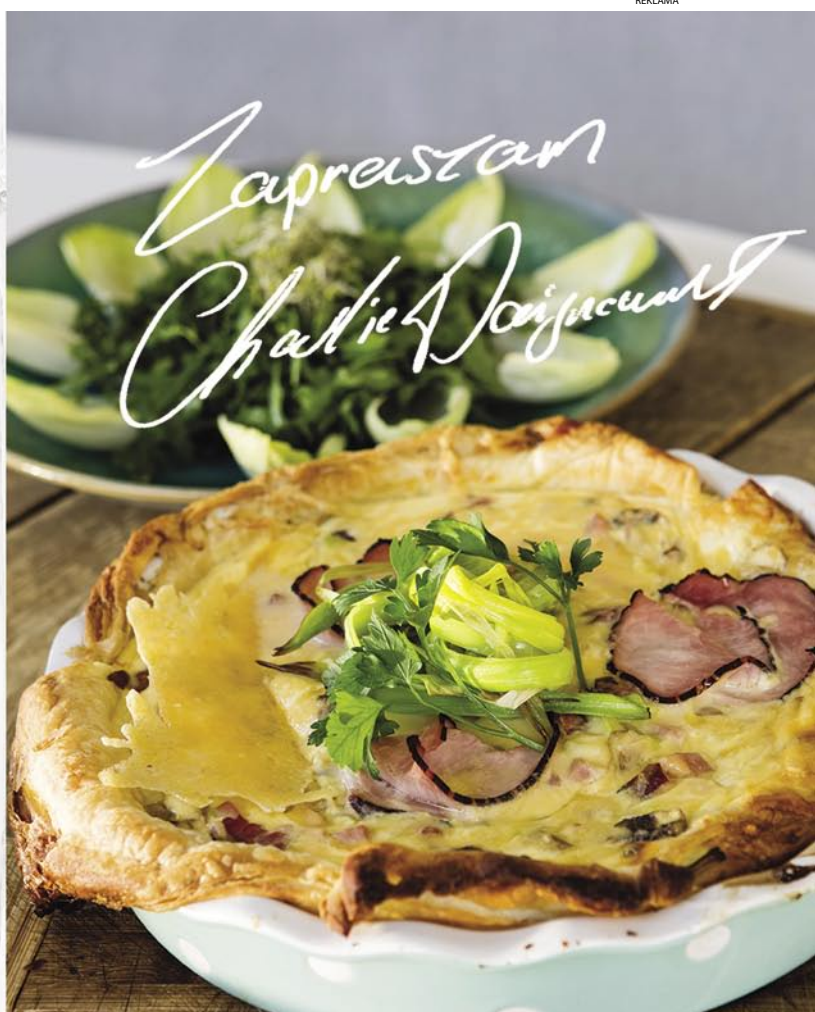
DOTYK URODY CENTRUM KOSMETYKI ESTETYCZNEJ WAPIENICKA 68 JAWORZE 668 687 070 DOTYKURODY.PL

REKLAMA

CHARLES DAIGNEAULT
POLECA PYSZNE WĘDLINY

Hańderek
To co lubisz!

TARTA OBIADOWA Z WĘDLINKĄ
Polecamy produkty użyte w przepisie!



BOCZEK WĘDZONY HANĐEREK

SZYNKA Z WĘDZARNI

ZOBACZ PRZEPIS NA [f/HANDEREK.TO.CO.LUBISZ](https://www.facebook.com/handerek.to.co.lubisz)



TYLKO ZABIEG CHIRURGICZNY WE WCZESNYM STADIUM CHOROBY DAJE SZANSĘ URATOWANIA ŻYCIA

SKRYTY ZABÓJCA

NA RAKA TRZUSTKI ZMARLI ANNA PRZYBYLSKA, LUCIANO PAVAROTTI, PATRICK SWAYZE I STEVE JOBS. SŁAWA I PIENIĄDZE NIE POMOGŁY. RAK TEGO GRUCZOŁU JEST NAJTRUDNIEJSZYM DO LECZENIA NOWOTWOREM. DŁUGO NIE DAJE ŻADNYCH OBJAWÓW, A KIEDY SIĘ POJAWIA, NA SKUTECZNE LECZENIE JEST ZA PÓŹNO. PO ŚMIERCI ANNY PRZYBYLSKIEJ MÓWI SIĘ O TYM NOWOTWORZE ZNACZNIE WIĘCEJ, ALE CZY TO OGRANICZY IŁOŚĆ ZGONÓW? W DAJSZY CIĄGU JEDYNĄ SZANSĄ WYLECZENIA JEST ZABIEG CHIRURGICZNY – POD WARUNKIEM, ŻE ZOSTANIE WYKONANY WE WCZESNYM STADIUM CHOROBY. A POCZĄTEK RAKA TRZUSTKI ŁATWO PRZEGAPIĆ.

NA ŚWIATOWYM KONGRESIE ONKOLOGICZNYM w Barcelonie naukowcy podkreślali, że rak trzustki to jeden z nielicznych nowotworów – jeśli nie jedyny – w którym nie maleje śmiertelność i wciąż przybywa chorych. Uczelni obawiają się, że w krajach rozwiniętych może stać się



ANNA PRZYBYLSKA...

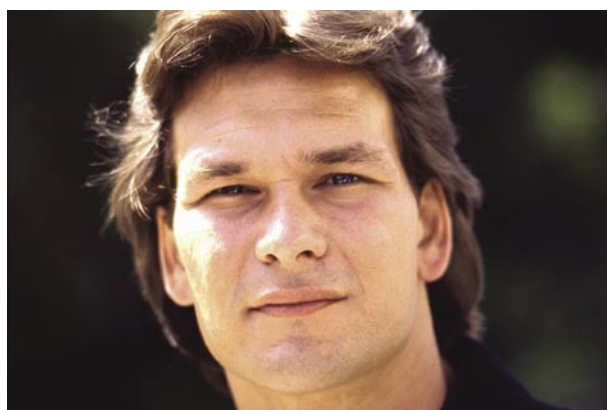
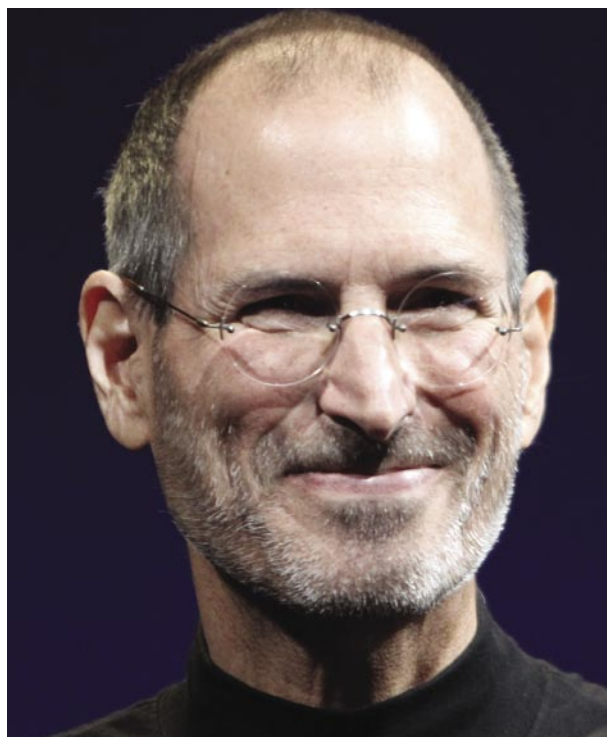
wkrótce najczęstszym zabójcą wśród nowotworów i prześcignie tak częste przypadki raka piersi i jelita grubego. Obecnie jest siódmym pod względem częstotliwości występowania nowotworem złośliwym w Europie. Stanowi także czwartą przyczynę zgonu z powodu raka – ze śmiertelnością sięgającą 95%. W Polsce każdego roku raka trzustki diagnozuje się u 3 tys. chorych. Nowotwór ten częściej dotyczy mężczyzn (8 przypadków na 100 tys.) niż kobiet (4-5 przypadków na 100 tys.). Naukowcy nie ustalili dotąd jednoznacznej przyczyny rozwoju tego raka. Wiadomo tylko, że ryzyko zachorowania wzrasta z wiekiem – aż 80% przypadków tej choroby dotyczy osób po 60. roku życia. Dlatego śmierć pięknej, młodej aktorki w wieku 35 lat tak bardzo wszystkich zaszokowała.

CHOCIAŻ NADAL NIE WIADOMO, JAKIE SĄ PRZYCZYNY RAKA TRZUSTKI, ustalono, że jeśli nowotwór atakuje mężczyznę, rozwija się głównie w głowie trzustki. U kobiet pojawia się przeważnie w jej trzonie lub ogonie. Trzustka to narząd gruczołowy położony w górnej części jamy brzusznej. Odpowiada za niezwykle ważne czynno-

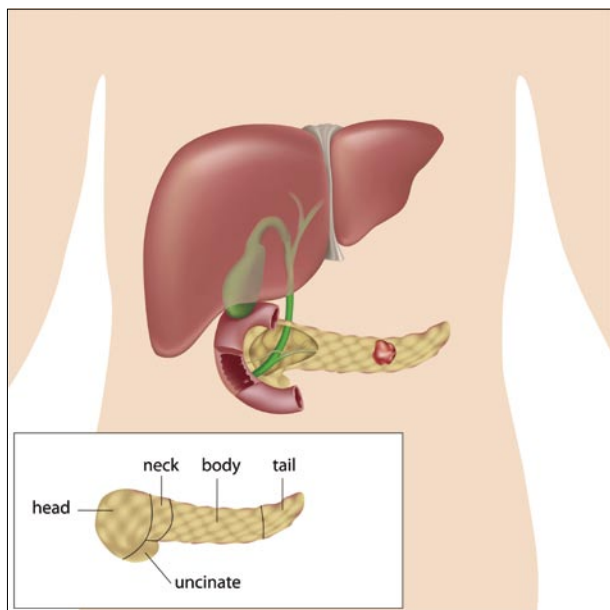
ści. Wytwarza hormony (między innymi insulinę i glukagon), warunkujące prawidłowy poziom glukozy we krwi, oraz produkuje sok trzustkowy, zawierający enzymy biorące udział w trawieniu pokarmów. Uczestniczy w rozkładzie białek, tłuszczów i cukrów, dodatkowo pełniąc istotną funkcję w neutralizacji kwaśnej treści żołądkowej i utrzymaniu prawidłowej gospodarki kwasowo-zasadowej organizmu. Dolegliwości spowodowane jej chorobami (cukrzyca, ostre zapalenie wywołane kamicą żółciową, rak trzustki) mają wpływ na funkcjonowanie całego organizmu i na nasze życie. Rozpoznanie chorób trzustki oparte jest głównie na badaniach krwi i moczu, a także ultrasonografii jamy brzusznej. Jeśli więc lekarz zleci nam wykonanie takich badań, nie zwlekajmy. Z pewnością mogą się one przyczynić do wcześniejszego rozpoznania procesu chorobowego w trzustce.

ABY POTWIERDZIĆ PRZYPUSZCZENIA O NOWOTWORZE, najczęściej wykonuje się badania obrazowe. Należą do nich: USG, tomografia komputerowa, badanie endoskopowe (EPCW), biopsja cienkoigłowa (BAC), laparoscopia z biopsją i ultrasonografia laparoskopowa, rezonans magnetyczny (MRI). Badania te pozwalają nie tylko stwierdzić obecność samego nowotworu, ale także poznać stopień jego zaawansowania oraz stan innych narządów, które mogą być przez niego zaatakowane. Wykonuje się też oznaczenia markerów nowotworowych, ułatwiające określenie typu nowotworu. Musimy mieć świadomość, że także ostre zapalenie trzustki może prowadzić do groźnych zaburzeń, a rozwój powikłań obarczony jest znaczną śmiertelnością. Terapia polega na stosowaniu odpowiedniej diety, podawaniu leków przeciwbólowych, antybiotyków (przy zakażeniu uszkodzonej trzustki), leków hamujących wydzielanie soku żołądkowego i insuliny (gdy wystąpi cukrzyca). Nieraz konieczna jest operacja w celu usunięcia martwiczych i zakażonych tkanek trzustki, pęcherzyka żółciowego czy kamieni z przewodu żółciowego.

SĄ LICZNE DOWODY NA TO, ŻE ROZWOJOWI RAKA TRZUSTKI SPRZYJAJĄ cukrzyca, przewlekłe zapalenie trzustki, źle leczona choroba wrzodowa żołądka, a także palenie papierosów i przebywanie w środowisku pełnym zanieczyszczeń, zwłaszcza chemicznych. W rozwoju tego nowotworu nie małą rolę odgrywa alkohol. Potwierdziła się ponadto teoria o genetycznym pochodzeniu nowotworu. Rak trzustki jest uznawany za chorobę nabytą, spowodowaną mutacją genową. Jak w przypadku Anny Przybylskiej. Naukowcy uznali również, że znaczny wpływ na rozwój raka trzustki może mieć nadmierne jedzenie mięsa, węglowodanów i tłuszczów pochodzenia zwierzęcego. Dlatego przed chorobą mogą nas ochronić dieta bogata w błonnik, witaminę C i inne antyoksydanty oraz obecne w rybach i naturalnych olejach roślinnych wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Preferowane jest gotowanie na parze, pieczenie w folii, duszenie bez uprzedniego obsmażania. Bezpieczne są czerstwe pieczywo, chude mleko, chude białe mięsa, ziemniaki, marchewka, pomidory i owoce bez skórki.



...STEVE JOBS, PATRICK SWAYZE, LUCIANO PAVAROTTI
TO NAJBARDZIEJ ZNANE OFIARY RAKA TRZUSTKI, KTÓRY DOPADA
NA ŚWIECIE OK. 200 TYS. OSÓB ROCZNIE



TAK NA ANGIELSKIM SCHEMACIE WYGLĄDAJĄ TRZUSTKA I GUZ, KTÓRY UMIEJSCOWIŁ SIĘ W GRUCZOLE

RAK TRZUSTKI DŁUGO NIE DAJE ŻADNYCH DOLEGLIWOŚCI. Typowymi objawami są bóle brzucha, żółtaczka, utrata masy ciała, powiększenie pęcherzyka żółciowego, a także nudności, wymioty, biegunki lub zaparcia, gorączka, anemia, zakrzepowe zapalenie żył. Objawy te rzadko kiedy kojarzone są z rakiem. Czasem rosnący guz naciska na kręgosłup i powoduje silne bóle grzbietu, co również mało kto wiąże z nowotworem. Te niespecyficzne, występujące w przebiegu różnych chorób objawy nie są zarezerwowane tylko dla raka trzustki. Dolegliwości trawienne (wzdęcia, biegunki lub zaparcia, wymioty) mamy dość często i nie od razu przychodzi nam na myśl szukanie pomocy u onkologa. Dlatego często w chwili rozpoznania raka trzustki choroba jest już tak zaawansowana, że zmiany nowotworowe obejmują sąsiednie narządy. Obserwujemy wtedy zmiany w obrazie morfologii krwi obwodowej, nocne poty (na tyle intensywne, że trzeba w nocy wstać i zmienić piżamę), zmiany skórne (rumieniowe lub zakażenia), obrzęki kończyn dolnych, zaburzenia w składzie jonów sodu, potasu i wapnia. Nie wszystkie te symptomy pojawiają się jednocześnie lub z tą samą intensywnością. Gdy chory trafia do onkologa w zaawansowanym stadium raka trzustki, wtedy możliwe jest już tylko leczenie paliatywne, czyli łagodzenie objawów nowotworu. W tym celu wykonuje się zabiegi polegające na niszczeniu nerwów splotu trzewnego, co znosi ból. Jeśli nie można zniszczyć chirurgicznie nerwów splotu trzewnego, rozpoczyna się podawanie pochodnych morfiny, bowiem straszliwe bóle są objawem dominującym w raku trzustki. Możliwe jest też przeprowadzenie zabiegów odbarczających drogi żółciowe i przewód pokarmowy. Polegają one na połączeniu dróg żółciowych (przewodu żółciowego lub pęcherzyka żółciowego) z jelitem. Chory powinien wówczas otrzymywać niewielkie, częste posiłki wysokobiałkowe i wysokokaloryczne, ale ubogie w tłuszcze. Konieczne jest też przyjmowanie enzymów trzustkowych i silne nawadnianie, a niekiedy też dożywanie pozajelitowe

W 95% PRZYPADKÓW CHOROBA JEST NIEULECZALNA. Większość chorych umiera w ciągu roku od wykrycia guza. Tylko 5% żyje dłużej niż pięć lat. Zaledwie 10-20% pacjentów z wykrytym rakiem trzustki kwalifikuje się do operacji, która jako jedyna daje szansę wyleczenia. Ale nawet po interwencji chirurgicznej i zastosowaniu leczenia uzupełniającego chemio- i radioterapią u większości pacjentów w ciągu dwóch lat dochodzi do nawrotu choroby i przerzutów do innych narządów. Zazwyczaj więc rokowania w przebiegu raka trzustki są złe, a wartość radioterapii i chemioterapii w jego leczeniu nie została w pełni udowodniona. Jedyną szansą wyleczenia chorego jest resekcja guza we wczesnym stadium zaawansowania. Dlatego rak trzustki nadal budzi taki strach – nie daje żadnych objawów, jest trudny do zdiagnozowania, w dodatku słabo reaguje na leczenie. Wysoka śmiertelność pacjentów wynika z tego, że chorobę wykrywa się w zaawansowanym stadium, kiedy są już przerzuty, a guz jest nieoperacyjny. W przypadku innych chorób onkologicznych odnotowujemy duży postęp w leczeniu, tymczasem nowe leki na raka trzustki przedłużają życie pacjentów zaledwie o kilka miesięcy.

Jak we wszystkich chorobach, także i przy tej lepiej zapobiegać niż leczyć. Musimy szanować trzustkę, ograniczając picie alkoholu, rzucając palenie, stosując zdrową dietę i dużo ruchu. O kondycji trzustki dowiemy się sporo, badając krew i moc na poziom amylazy, glukozy i leukocytów. Co jakiś czas warto też poprosić lekarza o skierowanie na USG jamy brzusznej. Ta prosta profilaktyka może nam uratować życie.

EDMUND GÓRSKI

Przy pisaniu korzystałem z informacji zawartych na stronach www.echirurgia.pl, www.poradnikzdrowie.pl, www.onkonet.pl, www.gastrologia.mp.pl, www.polki.pl, www.medonet.pl, www.zwrotnikraka.pl, www.wygrajmyzdrowie.pl, www.trzustkaonline.pl, www.abczdrowie.pl, www.testnaraka.pl, www.e-histopatologia.pl, www.zwalczamybaka.pl

OBJAWY RAKA TRZUSTKI

Zależą one od wielkości, umiejscowienia guza i stopnia zaawansowania choroby w chwili rozpoznania:

- BÓL BRZUCHA, ŚWIADCZĄCY O UMIEJSCOWIENIU GUZA W OGONIE LUB TRZONIE TRZUSTKI
- UCISK W BRZUCHU, KTÓREGO ODCZUWANIE SPOWODOWANE JEST ROZRASTANIEM SIĘ GUZA
- NUDNOŚCI I NIEKIEDY WYMIOTY
- UTRATA MASY CIAŁA ZWIĄZANA Z BRAKIEM APETYTU, A PRZEZ CHOREGO CZĘSTO UZASADNIANA ZNALEZIENIEM DOBREJ DIETY ODCHUDZAJĄCEJ
- ZAŻÓŁCENIE SKÓRY (ŻÓŁTACZKA), ZAZWYCZAJ POJAWIAJĄCE SIĘ U OSÓB Z GUZEM ZLOKALIZOWANYM W GŁOWIE TRZUSTKI



SPORT-CENTRUM

Biuro Turystyczne SPORT-CENTRUM
43-300 Bielsko-Biała, ul. Piastowska 10
tel. 33 819 31 31 www.sportcentrum.pl

AUSTRIA
WŁOCHY
FRANCJA
SŁOWACJA
SZWAJCARIA
POLSKA

Wczasy i obozy narciarsko-snowboardowe
Imprezy zimowe od listopada do maja organizujemy od 1989 roku

*Zapraszamy
w Alpy,
Dolomity
i Beskidy!*



FAK BUD
USŁUGI BUDOWLANE
I REMONTOWE

Zapraszamy do współpracy

- kompleksowe wykańczanie pomieszczeń
- remonty mieszkań, domów, biur, hali, sklepów
- tynki modelowane efekt betonu, efekt deski, stiuki, tynki japońskie itp.
- usługi glazurnicze
- biały montaż

facebook.com/remonty.budownictwo

KONTAKT:
507 617 690

e-mail: profesjonalne.ocieplenia@gmail.com

Kompleksowe usługi dla Twojej strony www

stronyfirmowe.eu

WYPRÓBUJ NAS!

787 842 788
kontakt@stronyfirmowe.eu



BUNTUJĘ SIĘ, KIEDY WIEM, ŻE JEST JUŻ ZA PÓŹNO



ROZMOWA Z PROF. DR. HAB. N. MED. **MIROSŁAWEM WIELGOSIEM**,
REKTOREM WARSZAWSKIEGO UNIWERSYTETU MEDYCZNEGO,
KIEROWNIKIEM I KATEDRY I KLINIKI POŁOŻNICTWA I GINEKOLOGII,
KONSULTANTEM KRAJOWYM W DZIEDZINIE PERINATOLOGII,
PREZESEM POLSKIEGO TOWARZYSTWA GINEKOLOGICZNEGO

Do pana gabinetu trafiają często kobiety, którym nikt już nie daje nadziei na macierzyństwo albo noszą płód obciążony genetycznie. Kiedy odczuwa pan większą bezradność: gdy stanie przed panem pacjentka z problemem, czy taka, która z tym problemem przyjdzie do pana za późno?

Nierzadko trafiają do mnie pacjentki z bardzo smutną historią, na przykład związaną z konfliktem serologicznym. Przeszły niekiedy prawdziwe dramaty, ba, nawet tragedie. Straty ciąży, niepowodzenia, brak dziecka. Kiedy opowiadają mi swoje historie, budzi się we mnie bunt, otwiera nóż w kieszeni... Dlaczego? Ano dlatego, że w niektórych przypadkach można by tego uniknąć, gdyby ktoś wiedział, co należy zrobić, jak postąpić albo chociaż – co może jest najprostszym rozwiązaniem – gdzie taką przyszłą mamę z poważnym problemem wysłać. Nasz ośrodek jest w mojej ocenie rzeczywiście wyjątkowy – zajmujemy się licznymi problemami związanymi z diagnostyką i terapią prenatalną. Ale jest wiele takich przypadków, kiedy nie trzeba nadzwyczajnych umiejętności, żeby pomóc. Trzeba po prostu znać zasady postępowania. Kiedy słyszę stwierdzenia: „państwo nie będziecie mieć dzieci”, „nic nie można zrobić”, mówię sobie: „Nie!”. I to samo powtarzam moim pacjentkom. Oczywiście nie mogę dać stuprocentowej gwarancji na sukces, ale mogę dać nadzieję – i to dużą. Pamiętam kobietę, która trafiła do

mnie zrozpaczona po stracie pięciu ciąży. Nic więc dziwnego, że była kłębkiem nerwów. Tak bardzo chciała mieć dziecko... Powiedziałem, żeby starała się o dziecko, nie tracąc czasu – resztą zajmę się ja. I tak się stało. Odpowiednia diagnostyka, wdrożone leczenie wewnątrzmaciczne, dziewięć transfuzji dopłodowych – i w końcu upragnione dziecko... Pamiętam radość tych ludzi. I ich wdzięczność. Zdjęcie tego wyczekiwane dziecko, w którego istnienie mało kto wierzył – z rodzicami wyłącznie – do dziś jest w jednym z gabinetów, w których przyjmuję pacjentów. Jeśli jego mama kiedykolwiek przeczyta ten tekst, z pewnością będzie wiedziała, o kogo chodzi. Serdeczne uściski i ucałowania, pani B.!

To cudownie! Jednak nie zawsze jest tak pozytywnie.

Tak, nasza praca to nie tylko sukcesy. Pamiętam heroiczną kobietę, panią Zofię, która trafiła do nas w dwunastej ciąży, lecz wciąż bez dziecka. Przyczyną był konflikt serologiczny. Gdy przyszła do nas do kliniki, stan dziecka był bardzo zły. Wdrożyliśmy natychmiastowe leczenie. Tylko że było już za późno. Gdyby trafiła do nas kilka tygodni wcześniej, wszystko zakończyłoby się pewnie pozytywnie. Jednak nie odpuszciliśmy. Podjęliśmy leczenie ostatniej szansy. Wykonaliśmy pilnie transfuzję, później następną. Wszystko za późno. Gdy dziecko – wciąż w łonie matki – było w stanie krytycznym,

a na poród było zbyt wcześnie, powiedzieliśmy o tym pani Zofii. Jej jedynym życzeniem było, by ochrzcić dziecko, nim umrze. Nikt z nas nie wiedział, jak to zrobić. Pamiętam, jak dzwoniłem do kapelana naszego szpitala z prośbą o instrukcję. I do końca życia zapamiętam formułę – ochrzciłem to dziecko wewnątrzmacicznie i nadałem mu imię Maria, bo nie znaliśmy wówczas płci, a to jest chyba jedyne uniwersalne imię. Dziecko wkrótce potem przestało się ruszać i przy pomocy USG stwierdziliśmy, że nie żyje. Mimo tej wielkiej porażki (z naszego punktu widzenia) pani Zofia pogodziła się z losem. Po raz pierwszy mogła pochować swoje ochrzczone dziecko zgodnie ze swoją wiarą. Chyba nikt, kto czegoś takiego nie doświadczył, nie jest w stanie tego zrozumieć... Nie wiem, niestety, jak potoczyły się dalsze losy pani Zofii. Przypuszczam, że zrezygnowała ze starań o dziecko. Gdyby stało się inaczej, pewnie bym się o tym dowiedział.

Jak obecnie ocenia pan stan diagnostyki płodu w Polsce?

Diagnostyka i terapia prenatalna w Polsce nie odbiegają obecnie zbyt od tego, co dzieje się w innych krajach. Robimy praktycznie wszystko to, co jest wykonywane w Europie i na świecie, a jeżeli mamy jakieś braki, to staramy się doszlifować nasze umiejętności i wprowadzić w życie aktualne rozwiązania. Dobrze byłoby mieć też wsparcie ze strony Ministerstwa Zdrowia, które powinno pełnić rolę koordynatora tych badań. No i ważne, aby diagnostyka prenatalna nie była postrzegana jako środek do przerywania ciąży, lecz jako narzędzie do wyłaniania tych pacjentek, które rzeczywiście są narażone na wystąpienie nierzadko ciężkich patologii ciąży.

Specjalizuje się pan w problematyce związanej z konfliktem serologicznym. Większości ludzi kojarzy się on z przeciwnymi grupami krwi rodziców.



Konflikt serologiczny to bardzo szeroki temat. W zasadzie mam jeden przekaz. No, może dwa. Po pierwsze, pamiętajmy, że może on wystąpić w każdej ciąży, u każdego z nas – niezależnie od grupy krwi. Najczęstszym konfliktem jest oczywiście taki, który występuje w sytuacji, gdy kobieta ma grupę krwi Rh–, a jej partner Rh+. Ale nie tylko. Jest bowiem wiele różnych odmian konfliktu serologicznego. Problem w tym, że podstępnie rozwijająca się choroba dotyka dziecko, nie dając praktycznie żadnych objawów u matki. A mogą temu zapobiec proste badania wykonywane na początku ciąży. Ważne, aby lekarz prowadzący ciążę był łaskaw o tym pamiętać, bo w przeciwnym razie będą kłopoty. Rzecz polega na tym, żeby na początku ciąży u każdej kobiety, niezależnie od jej grupy krwi, wykonać badanie w kierunku obecności przeciwciał odpornościowych do antygenów krwinek czerwonych. Jeśli wynik będzie dodatni, kolejnym krokiem jest identyfikacja przeciwciał. Przy wyniku negatywnym u kobiet Rh dodatnich na tym kończymy diagnostykę. U kobiet Rh ujemnych powtarzamy badanie w każdym trymestrze ciąży. Drugim niezwykle istotnym zagadnieniem jest profilaktyka konfliktu serologicznego, polegająca na stosowaniu w określonych sytuacjach immunoglobuliny anty-D: po poronieniu, po porodzie, po inwazyjnych zabiegach wykonywanych w przebiegu ciąży. O ile tak zwana tradycyjna profilaktyka pociążowa, czyli taka, którą stosuje się u kobiet Rh ujemnych po zakończeniu ciąży, funkcjonuje całkiem nieźle, to nadal w powijakach jest profilaktyka śródciążowa, polegająca na podawaniu Rh ujemnym ciężarnym, u których nie ma przeciwciał, immunoglobuliny anty-D. A wszystko po to, by zmniejszyć ryzyko immunizacji skutkującej produkcją przeciwciał anty-D, powodujących chorobę hemolityczną płodu. Są dwie przyczyny, dla których profilaktyka śródciążowa nie funkcjonuje w Polsce jak należy. Po pierwsze, wiedza na ten temat wciąż nie jest powszechna. Drugim czynnikiem są finanse – Narodowy Fundusz Zdrowia nie refunduje kosztów immunoglobuliny podanej śródciążowo. Na szczęście w Ministerstwie Zdrowia trwają obecnie prace, które być może zmienią ten stan rzeczy.

Kuracje hormonalne czy in vitro powodują coraz więcej ciąż mnogich, nie tylko bliźniaczych. Kiedyś narodziny więcej niż dwójki dzieci były sensacją. Teraz kilka razy w roku przychodzą na świat trojaczki, czworaczki. Prowadzenie takich ciąż wymaga specjalnej opieki.

Ciąża mnoga to rzeczywiście problem naszych czasów. Im większa krotność dzieci, tym większy problem. Ale w mojej opinii ciągle największym problemem są ciąża bliźniacze – ze względu na częstość ich występowania. Każda ciąża bliźniacza, bez względu na jej rodzaj, jest ciążą wysokiego ryzyka, obarczoną znacznie większą możliwością wystąpienia powikłań niż ciąża pojedyncza. Chodzi tu przede wszystkim o wysokie ryzyko takich powikłań, jak poród przedwczesny, stan przedrzucawkowy, cholestaza wewnątrzmaciczna ciężarnych, wewnątrzmaciczne zahamowanie wzrostu płodu. Podstawowym zadaniem lekarza, który stwierdza obecność ciąży bliźniaczej, jest określenie kosmówkowości



takiej ciąży. Jest to bardzo prosta czynność oparta na USG – oczywiście w sytuacji, gdy lekarz wykonujący badanie wie, o co chodzi, i wówczas, gdy badanie jest wykonane w odpowiednim czasie. Ciąża dwukosmówkowa, czyli taka, w której każde dziecko ma swoje łożysko, jest bezpieczniejsza. Ciąża jednokosmówkowa wiąże się z o wiele większym ryzykiem powikłań. Dlatego tak ważne jest jej wczesne wykrycie i wdrożenie odpowiedniej opieki. W ciąży jednokosmówkowej występuje szereg powikłań charakterystycznych właśnie dla tego rodzaju ciąży. Najbardziej powszechnym z nich jest zespół przetoczenia pomiędzy płodami (TTTS). Na szczęście znane są obecnie metody wewnątrzmacicznego leczenia tej patologii: wewnątrzmaciczna laserowa obliteracja naczyń łączących w łożysku. Zabiegi takie – wymagające odpowiedniego doświadczenia – są z powodzeniem wykonywane w naszej klinice. W przypadku każdej ciąży bliźniaczej konieczne jest stosowanie się do algorytmów szczegółowo opisujących jej prowadzenie. Wchodzą one obecnie w zakres rozporządzenia ministra zdrowia, dotyczącego standardów postępowania w przypadku wybranych patologii ciąży. Pamiętajmy, że ciąża bliźniacza kojarzy się często z radosnym wydarzeniem w rodzinie, ale dla lekarzy położników jest to jednak poważne wyzwanie.

Klinika Położnictwa i Ginekologii, którą pan kieruje, jest obecnie jednym z najbardziej wszechstronnych ośrodków diagnostyki i terapii prenatalnej. Nie ma chyba patologii ciąży, z którą lekarze z tej kliniki by się nie zetknęli.

Klinika przy placu Starynkiewicza w Warszawie, należąca do Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, to kolebka polskiej ginekologii i perinatologii akademickiej. Wykonuje się tu praktycznie wszystkie zabiegi z zakresu diagnostyki i te-

rapii prenatalnej. Wyjątkiem są wady serca płodu, których leczenie wewnątrzmaciczne jest prowadzone z sukcesem w Klinice Położnictwa i Ginekologii CMKP w Warszawie. Prowadzimy u nas leczenie ciężkich postaci choroby hemolitycznej płodu, spowodowanej właśnie konfliktem serologicznym. Polega ono na wykonywaniu transfuzji dopłodowych, czyli na przetaczaniu krwi bezpośrednio do naczyń krążenia płodowo-łożyskowego. Leczymy także zespół przetoczenia pomiędzy płodami w ciąży bliźniaczej (TTTS). Leczenie to polega na laserowej obliteracji anastomoz naczyńiowych w łożysku w przypadku ciąży bliźniaczej jednokosmówkowej, czyli takiej, w której oba płody posiadają wspólne łożysko. Jako jedyni w Polsce wykonujemy zabieg FETO, czyli wewnątrzmaciczną okluzję tchawicy płodu w przypadku występowania u niego wrodzonej przepukliny przeponowej. Zabieg ten polega na założeniu specjalnego balonu do tchawicy dziecka obciążonego występowaniem przepukliny przeponowej. Balon powinien tam pozostawać przez kilka tygodni, co stworzy bardziej korzystne warunki do rozwoju płuc. Leczenie takie pozwala na dwukrotne zwiększenie szans dziecka na przeżycie w tej tak źle rokującej wadzie. Leczymy także inne, znacznie rzadsze wady, na przykład sekwestrację płuc czy niektóre postaci CCAM (zwyrodnienie gruczołowo-torbielowate płuc). Myślimy już nad wdrożeniem kolejnych nowych metod terapii wewnątrzmacicznej, dających szanse nienarodzonym dzieciom – bez konieczności wyjazdów do nielicznych specjalistycznych ośrodków poza granicami naszego kraju.

Dziękuję za rozmowę.

ROZMAWIAŁA BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA
Warszawa, wrzesień 2016

DZIECI Z IN VITRO

Nie może tu zabraknąć tematu in vitro. Wprawdzie nie wiąże się on z wadami genetycznymi, ale niewątpliwie ma związek z diagnostyką prenatalną oraz poczynaniem dzieci w ogóle. Od wielu lat pozyskuję informacje z tego obszaru od szefa jednej z katowickich prywatnych klinik leczenia niepłodności, doktora Krzysztofa Grettki. To on właśnie namówił swoją szefową, profesor Anitę Olejek, do przeprowadzenia pierwszych operacji prenatalnych, a obecnie oddaje się wyłącznie leczeniu niepłodności. Gdy napisałam swój pierwszy reportaż na ten temat – „Trzy cudy z in vitro”, opublikowany w tygodniku „Przegląd” w 2005 roku – przekonałam się, w jak wielkim strachu już wtedy żyli ludzie, którzy zdecydowali się w ten sposób począć dziecko. Nie dość, że przez wiele lat zmagali się z problemami zdrowotnymi, leczeniem, wypytywaniem rodziny, to po urodzeniu dzieci musieli ukrywać przed otoczeniem, jak do tego doszło, chociażby ze względu na miejscowego księdza.

Obecnie ta sprawa przybiera nowy kontekst: wytykanie palcami ludzi korzystających z metody in vitro to swoisty rodzaj polowania na czarownice, dlatego chcę przytoczyć najnowsze znane mi informacje. Kiedyś, dzięki uprzejmości doktora Grettki, mogłam obserwować, jak powstaje nowe życie. Zapłodniona komórka jajowa przebywa poza organizmem matki najkrócej, jak się da. Czasami tylko kilkanaście godzin, aby mieć pewność, że doszło do zapłodnienia.

Od dnia urodzenia organizm każdej kobiety jest potencjalnie przygotowany do wytworzenia około trzystu tysięcy komórek jajowych. Natura daje więc nam możliwość urodzenia co najmniej jednego dziecka. Niestety, setki czynników takich jak sposób odżywiania, stres, zanieczyszczenie środowiska czy uwarunkowania genetyczne powodują, że obecnie około 20% populacji zмага się z problemem niepłodności. Rozwój współczesnej medycyny w wielu wypadkach pomaga rozwiązać ten problem.



BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA

FOT. MAGDALENA OSTROWICKA

Jedną z metod poczęcia dziecka i tym samym łagodzenia choroby niepłodności jest in vitro.

Oto historia Grażyny i Macka, którzy zdecydowali się skorzystać z tej metody.

– Pewnego dnia koleżanka z pracy opowiedziała mi o swojej przyjaciółce z lat szkolnych, która ma dziecko dzięki metodzie in vitro – mówi Grażyna. – Pokazała mi ją na Naszej Klasie. Pomyślałam wtedy, że dobrze postąpiłam, nie mówiąc nikomu o tym, jak poczęła się nasza córka. Wcześniej uzgodniliśmy z mężem, że to będzie nasza sprawa. Nie poinformowaliśmy nawet naszych rodziców. Nie chcemy być tematem plotek i taniej sensacji czy obiektem politowania. Szczerze mówiąc, gdy zaszłam już w ciążę, zupełnie zapomniałam o tym, jaki wysiłek musiałam włożyć w poczęcie dziecka. Skupiałam się na samej ciąży, byłam aktywna, czekałam po prostu na wymarzone dziecko, jak każda kobieta. A cały ból, stresy, frustracje związane z leczeniem niepłodności wymazały się z mojej pamięci.

Grażyna i Maciek pobrali się grubo po trzydziestce. Ona ekonomistka, on informatyk. Oboje zrobili kariery zawodowe. Rozpoczęli budowę domu i od razu postanowili powiększyć rodzinę.

– Gdy przez ponad rok nie mogłam zająć się ciążą, zaczęłam się zastanawiać, czy wszystko jest z nami dobrze – opowiada

mi Grażyna. – Postanowiliśmy poddać się badaniom. Okazało się, że mój organizm wytwarza komórki jajowe, ale niestety u męża jest problem z aktywnością i liczebnością plemników. Na szczęście podszedł do tego ze spokojem i postanowiliśmy się leczyć.

Grażyna zaczęła przeczesać strony i fora internetowe. Wybrała klinikę w Białymstoku, odległą od miejsca zamieszkania o trzysta kilometrów. Lekarze zaproponowali najpierw inseminację (łącznie cztery). Według niej przypominają one zwykłe badanie ginekologiczne, ale samo wstrzyknięcie spermy poprzez długi kateter jest bolesne¹. Przez kilka godzin ma się wrażenie, że ból rozrywa brzuch. Jednak efektu nie było. W końcu zaproponowano im in vitro, lecz dwukrotne próby nie doprowadziły do poczęcia dziecka. Każda porażka przynosiła olbrzymi stres, załamanie.

– Płakałam w poduszkę, wpadałam w stany depresyjne. Po jakimś czasie znów się podnosiłam i jechałam na kolejne badanie. Mąż bardzo mnie wspierał i zgadzał się na wszystko, co proponowałam. A zaproponowałam zmianę kliniki. Nie wiedziałam o in vitro zbyt wiele i nadal, chociaż przesłam całą procedurę, mam niedosyt informacji. Całą wiedzę czerpałam z forów internetowych. W Białymstoku lekarze byli bardzo powściągliwi. Gdy spytałam jednego, czy inseminacja boli, odpowiedział, że nie wie, bo nie jest kobietą. Bałam się tylko dwóch rzeczy – że dziecko będzie miało jakąś wadę i jak to wpłynie na moje zdrowie. Po kolejnej wielogodzinnej lekturze znalazłam w internecie bardzo pozytywne opinie o klinice Angelius Provita w Katowicach. Lekarz prowadzący okazał się niesamowity – gdy wchodzi się do jego gabinetu, człowiek od razu się uspokaja. Poza tym wszystko dokładnie nam tłumaczył. Być może dzięki temu, że nie byliśmy zestresowani, udało się za pierwszym razem. Doczekaliśmy się córeczki, obecnie półtorarocznej.

Grażyna kontynuuje:

– Na zabiegi i leki wydaliśmy ponad 60 tysięcy złotych. Mój problem polega na tym, że mimo leków stymulujących uwalniam małą liczbę komórek jajowych, więc nasz materiał genetyczny w całości wykorzystaliśmy na próby zajścia w ciążę. Za pierwszym razem, w Białymstoku, wyhodowano sześć zarodków, trzy z nich umieszczono we mnie, a trzy zamrożono. Ponieważ żaden się nie rozwinął, za drugim razem skorzystaliśmy z zamrożonych zarodków z identycznym skutkiem. W Katowicach była podobna sytuacja. Wyhodowano pięć zarodków, z tego dwa umieszczono w mojej macicy. I udało się – urodziła się zdrowa córeczka. W niecały rok po porodzie znów poddałam się zabiegowi i wówczas wykorzystaliśmy zamrożone zarodki. Niestety, doszło do poronienia. Jednak czas nam ucieka, zbliżam się do czterdziestki, a koniecznie chcemy mieć jeszcze jedno dziecko. Jestem więc w trakcie kolejnej stymulacji. Leki są drogie, jeden cykl to koszt 4 tysięcy złotych. Badania kontrolne wykazują, że niestety znów mam mało komórek jajowych. Ale teraz, gdy podejmujemy

kolejną próbę, jestem już spokojniejsza. Wiem, co mnie czeka, wiem, że mogą być porażki, ale przyjmuję je ze spokojem, bo są częścią leczenia.

Grażyna nie wie, czy zechciałaby oddać swoje zarodki parze, która jest zupełnie bezpłodna. Do tej pory nie miała takiego dylematu – cały jej materiał genetyczny był wykorzystywany. Gdy okazało się, że mimo przyjmowania leków ma zbyt mało komórek jajowych, lekarz zaproponował im skorzystanie – nieodpłatnie – z zarodka innych rodziców.

– Zaskoczyło nas to. To taka adopcja prenatalna. Jednak po przemyśleniu nie zdecydowaliśmy się na takie rozwiązanie. Wiem, że są pary w ogóle bezpłodne. Wyobrażam sobie ich ból, rozczarowanie, frustrację, samotność. Nie dojrzałam jeszcze do decyzji, co zrobić z nadmiarem własnych zarodków – gdybym je miała. Ostatecznie pewnie zgodziłabym się na przekazanie ich innym rodzicom, jednak nie chciałabym wiedzieć, kim oni są.

**) Jest to tylko opinia. Inseminacja jest metodą małoinwazyjną i przypomina badanie ginekologiczne.*



Przedrukowany przez nas rozdział pochodzi z książki *Dlaczego moje dziecko? Okrutne błędy natury*, która ukazała się w październiku 2016 nakładem Wydawnictwa Poradnia K w Warszawie (www.poradniak.pl) pod patronatem medialnym magazynu *Lady's Club*. Dziękujemy Autorce, naszej koleżance redakcyjnej, i Wydawnictwu za udostępnienie fragmentu. Polecamy Państwu tę lekturę do wielu owocnych, wartościowych przemyśleń. O metodzie in vitro pisze w tym numerze także Dorota Stasikowska-Woźniak.

REKLAMA

**NOWY
ROZDZIEN**

Meble

Kuchnie

Łazienki

Wnętrza

**8000m²
ekspozycji**

Al. Roździeńskiego 199, Katowice

PIĘKNA PRZESTAJE MILCZEĆ

JEJ POPIERSIE, ARCYDZIEŁO SZTUKI WSZECH CZASÓW, ZNA CAŁY ŚWIAT. MOŻNA JE PODZIWIĄĆ W MUZEUM EGIPSKIM W BERLINIE. NEFRETETE, UWAŻANA ZA NAJPIĘKNIEJSZĄ KOBIETĘ STAROŻYTNOŚCI, WCIAŻ WZBUDZA EMOCJE, CHOĆ OD CZASÓW JEJ PANOWANIA MINĘŁO 3300 LAT. ŻONA ECHNATONA, MATKA PIĘCIU CÓREK, MACOCHA TUTENCHAMONA, A TAKŻE WSPÓŁTWÓRCZYNI NOWEJ STOLICY EGIPTU, KTÓRĄ DZIŚ POKRYWAJĄ PIASKI PUSTYNI, JEST BOHATERKĄ NAJNOWSZEJ KSIĄŻKI EWY KASSALI „BOSKA NEFRETETE”.

Zacznijmy od faktów: 6 grudnia 1912 roku 150 uczestników ekspedycji egiptologa Ludwiga Borchardta, dyrektora Niemieckiego Instytutu Archeologicznego w Kairze, pracowało w wiosce Tell el-Amarna w środkowym Egipcie nad wykopaliskami. Jedna z grup dotarła do ruin domu rzeźbiarza Totmesa z dworu faraona. W jego warsztacie odnalazła najpierw fragmenty popiersia Echnatona, a potem 47-centymetrowy polichromowany posąg przedstawiający kobietę niezwyklej urody. Posąg skrzył się kolorami, a ona była jak żywa. Borchardt zwrócił się wtedy do Pięknej: Jej Wysokość! Było to cudowne popiersie Nefretete, doskonale symetryczne, dopracowane precyzyjnie i perfekcyjnie. Widać było wszystkie szczegóły, nawet najmniejsze zmarszczki pod oczami. Tomasz Mann orzekł później, że Nefretete jest „synonimem spokoju i doskonałych proporcji”. Biję z niej blask ponadczasowy. Zadziwia też, że lewe oko królowej jest niekompletne: brakuje mu źrenicy i tęczówki. Niewykluczone, że popiersie miało być rodzajem wprawki dla rzeźbiarza, modelem, z którego korzystał przy tworzeniu jeszcze większych dzieł, które nie dotrwały do naszych czasów.

Kim była kobieta o imieniu „Piękna, która przybyła”? Księżniczką Taduhepą z Mitanii czy córką arystokraty, doradcy dworu faraona? Etruską królową, która ze swoim mężem pierwsza na świecie wprowadzała religię monoteistyczną? Gdy pokazywali się publicznie, faraon, inaczej niż jego poprzednicy, obejmował, pieścił i całował małżonkę. Nie kryli się też ze swoją nagością, choć w przeciwieństwie do przepięknej żony władcy Egiptu był, delikatnie mówiąc, raczej mało urodziwy.



FOT. ŁUKASZ JUNGTO

Owa kobieta nadzwyczajnej urody u boku Echnatona cieszyła się ogromną czcią poddanych. Sam faraon też był postacią szczególną, zerwał bowiem z wiarą Egipcjan w wielu bogów i wprowadził kult jednego – Atona, boga światła. Aton, Echnaton i Nefretete tworzyli rodzaj boskiej trójcy, a w jej ramach Nefretete była biegunem kobiecości. Nie jest jednak pewne, czy Echnaton podniósł Nefretete do godności współwładcy, ani też kiedy zmarła. Nie wiadomo, czy naprawdę przeżyła męża. Jej imię można znaleźć na staroegipskich reliefach i stelach, ale nikt nie wie, gdzie jest jej grobowiec.

Postać taka, owiana tyloma tajemnicami i brakiem faktów historycznych, stanowi swoiste zaproszenie do snucia fantazji, mitologizowania, roznoszenia kadzidlanych dymów i podnoszenia na piedestał pierwiastka wiecznej kobiecości, z czego Ewa Kassala skrzętnie i udatnie korzysta. Nimbu zagadek i tajemnic wokół Nefretete autorka nie rozwiewa, ale przecież nie o to jej chodziło, gdy brała do rąk magiczną różdżkę. Książka odkrywa przed nami – i przy okazji tworzy – wiele sekretów starożytnego Egiptu, odsłaniając

obyczaje odległej cywilizacji, tajemnicze wierzenia i starodawną kulturę. Naukowcy stają na głowie, by poznać szczegóły życia i śmierci królowej, lecz ona wciąż niechętnie zdradza swe tajemnice. Dobrze się zatem stało, że jej zachwycające oblicze – podziwu godne regularne rysy, pełne usta, duże oczy i szczupła szyja – zainspirowały Ewę Kassalę do napisania ciekawej powieści. Autorka subtelnie wciąga czytelników do świata mądrych, silnych kobiet, pielęgnujących wiedzę przodków, obdarzonych niezwyklej zdolnościami. Przeczytajcie także inną książkę autorki „Żądze Kleopatry”. Dzięki niej fascynująca podróż w głąb antycznego świata trwa i trwa. W imię wiecznego Egiptu! Wciąż trwają też poszukiwania grobowca Nefretete. Nim się to stanie, jeśli w ogóle się stanie, skorzystajmy z zaproszenia Ewy Kassali, by na boską królową spojrzeć jej oczami.

STANISŁAW BUBIN



EWY KASSALA

(WŁAŚC. DOROTA STASIKOWSKA-
-WOŹNIAK) BOSKA NEFRETETE,
WYDAWNICTWO SONIA DRAGA,
KATOWICE 2016, STR. 288

MAM CHYBA NADMIAR TESTOSTERONU

Z **JOANNĄ MISZCZUK**, MIESZKAJĄCĄ W BERLINIE
AUTORKĄ BESTSELLEROWYCH POWIEŚCI
MATKI, ŻONY, CZAROWNICE, ZALOTNICE I WIEDŹMY I CÓRKI SWOICH MATEK,
DLA MAGAZYNU *LADY'S CLUB* ROZMAWIA STANISŁAW BUBIN

W pani książkach, także w *Ponurej rzeczywistości* i *Wyspie* oraz w *Nefrytowej szpilce*, pojawiają się w wiodących rolach kobiety silne, rozsądne, piękne, zdrowe... Cóż, kiedy dość często nieszczęśliwe, bo walczące o miłość albo tracące ją. Bez miłości nic się nie liczy? Najsilniejsza kobieta słabnie? Czym dla pani jest miłość?

Dla mnie miłość jest najlepszym motywatorem. Jednak aby odpowiedzieć na pańskie pytanie, muszę sprecyzować, czym jest miłość dla mnie osobiście. To wzajemny szacunek, wspieranie osoby, którą się kocha. Jednocześnie jednak bycie zrozumianą, chronioną i przede wszystkim akceptowaną. Taką, jaką się jest. Myślę, że ludzie, którzy mają szczęście cieszyć się właśnie taką miłością, są efektywniejsi we wszystkim co robią. Stabilne i odwzajemnione uczucie, gwarantuje spokój wewnętrzny. Wówczas jesteśmy skoncentrowani na tym, co robimy. I robimy to lepiej. Miłość jest zawsze. Czasami jej obiektem jest nasz partner, czasami dzieci, rodzice. Dla niektórych kot albo roślinka. W życiu powinna być jakaś równowaga. Ciężko jest żyć jednostronnie, bez żadnego celu. Wszyscy chcemy, żeby nasze życie miało jakiś sens, a miłość ten sens nadaje. Owszem, można żyć jedynie dla „żarcia”, czyli wartości materialnych lub władzy, ale wówczas ta równowaga jest zachwiana. Jesteśmy z natury wyposażeni w uczucia. Mamy wybór, jakie uczucia będą kierować naszym życiem. Najsilniejsze to miłość i nienawiść. Ja wybieram miłość.

Nie lubi pani podziału literatury na kobiecą i męską, bo literatura jest albo dobra, albo zła, innej nie ma. Jednak nie da się ukryć, że pierwiastek kobiecy w pani prozie dominuje. Solidarność jajników – albo delikatniej, subtelny feminizm – czy też niemożność zrozumienia myślących testosteronem?

Niektórzy twierdzą, że testosteronu mam nadmiar, co nie zmienia faktu, że jestem stuprocentową kobietą. Nie mam problemów z pojęciem męskiego toku rozumowania, ale o wiele łatwiejsze jest dla mnie utożsamianie się z postaciami kobiecymi. Jeśli zignoruje pan fakt, że moje bohaterki są ko-



bietami i nada im męskie imiona, odbiór powieści pozostanie prawie taki sam. Moje powieściowe postacie często reagują jak mężczyźni, podejmują takie same decyzje, wybierają typowo „męski” tryb postępowania. Różnica jest jedna. Mężczyźni niechętnie rozmawiają o uczuciach, kobiety są bardziej otwarte. Dlatego łatwiej pisać, przedstawiając kobiecy punkt widzenia. Może pan uznać, że poszłam na łatwiznę.

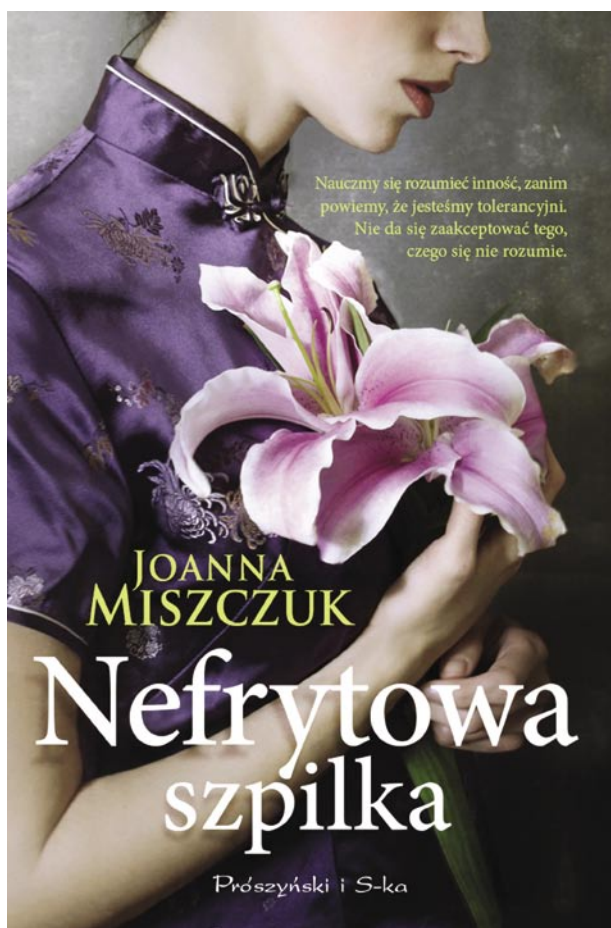
Jak się zaczęło pani pisanie? Rodzaj relaksu po doświadczeniach biznesowych, czy też forma terapii, porządkowania własnego życia? A może wszystko już jest uporządkowane, jak niektóre berlińskie podwórka, i teraz to hobby,

chęć sprawdzenia siebie, pozyskiwania audytorium?

Zacząłam pisać z nudów, z miłości i dla rozśmieszania narodu. Jestem pracowoliczką, więc często brakuje mi zajęć. Uwielbiam się śmiać. To było powodem, dla którego generalnie zaczęłam pisać. Pierwsza powieść powstała z miłości. Mój ówczesny mężczyzna nie miał co czytać, no to mu napisałam. Następna, wiele lat później, była formą odwrócenia uwagi od nieprzyjemnej sytuacji, a więc faktycznie rodzaj terapii. Wszystkie kolejne powstają dlatego, że chcę zwrócić uwagę świata na parę, moim zdaniem, istotnych zjawisk. Moje życie jest obecnie rozkosznie uporządkowane, ale świat wokół mnie potrzebuje jeszcze trochę czasu. Globalne tematy, takie jak tolerancja, agresja, skrajny nacjonalizm, zbrojenia itd. są zawsze aktualne. Nie zamierzam prawić światu kazań, ale uważam, że zwrócenie uwagi na te tematy nikomu nie zaszkodzi. Dlatego piszę.

À propos doświadczeń biznesowych: jak szef w spódnicy powinien budować swój zespół? Woli pani pracować z samymi kobietami, czy też z mężczyznami? Czy kobiety mają inne, odrębne podejście do wykonywanej pracy zawodowej? Na przykład bardziej lub mniej emocjonalne?

Płeć się nie liczy. Ważne są otwartość, elastyczność, gotowość do nauki i perfekcyjne opanowanie swojej dziedziny.



W PAŹDZIERNIKU UKAZAŁA SIĘ „NEFRYTOWA SZPILKA”,
NAJNOWSZA POWIEŚĆ JOANNY MISZCZUK – HISTORIA TRUDNEJ MIŁOŚCI
I WALKI O SZCZĘŚCIE

Obecnie kieruję biurem firmy, w której oprócz mnie pracują sami mężczyźni i współpracę układa się doskonale. Wspólnie oceniliśmy swoje umiejętności i podzieliliśmy się pracą tak, aby jak najefektywniej je wykorzystać. Podejście do wykonywanej pracy jest niezależne od płci. Albo ktoś swoją pracę lubi i wykonuje ją dobrze, albo pracuje jedynie dla pieniędzy, wówczas efekty są różne.

Czy w Polsce nastał klimat dla kobiet pragnących robić kariery zawodowe? Jak to jest w Niemczech, gdzie pani mieszka? Struktura zatrudnienia pod kątem płci wypada na korzyść kobiet, ale są to stanowiska urzędnicze, a nie kierownicze. Dlaczego kobiety nie walczą o wyższe stanowiska?

Sądzę, że nie płeć jest problemem, tylko koncentracja na celu, jaki się chce osiągnąć. Proszę sobie wyobrazić prezesa, który kieruje przedsiębiorstwem, wszystko jedno jakim. To jest zajęcie dwadzieścia cztery godziny na dobę. I niech pan sobie wyobrazi tego samego prezesa, który po pracy wraca do domu, po drodze robiąc zakupy, następnie gotuje dzieciom i żonie obiad, potem sprząta i prasuje swoje koszule. Następnie pędzi na wywiadówkę do szkoły, a po powrocie, późną nocą, zastanawia się nad problemami firmy, które w trakcie tych wszystkich poczyną „wcale go nie obciążały”, bo nie miał czasu o nich pomyśleć. Zna pan takiego? Ja znam wiele takich kobiet. Już moja ulubiona pisarka, Joanna

Chmielewska, powiedziała: *Kobieta to urządzenie wielofunkcyjne. Zgadza się całkowicie. Jedyna cecha, która, moim zdaniem, częściej występuje u kobiet niż u mężczyzn, to właśnie ta wielofunkcyjność. Nie wiem jakim cudem udało nam się przy tym zachować pełną koncentrację na celu. Jeśli człowiek chce, osiągnie wszystko. Niektórym się „nie chce chcieć”, więc znajdują sobie wymówki. Niektóre kobiety mają jednak inne priorytety. Kariera jest przy okazji, a najważniejsze to dom, dzieci, mężczyzna, kot. Wszystko jest kwestią naszych wyborów.*

Przepisy pozwalają kobietom na robienie karier, ale w praktyce oddziela je od wysokich stanowisk szklany sufit – przezroczysty, nieprzepuszczający wyżej. Ile wysiłku włożyła pani, żeby się przebić?

Nigdy nie próbowałam się przebić. Samo wyszło. Ustalałam priorytety i koncentrowałam się na celu. Dobra praca będzie zawsze doceniona. Moje wykształcenie potwierdzone dyplomem jest jednym z wielu papierków, jakie mam. Ważne jest to, co umiem, i fakt, że robię to dobrze. Dyplom nie stanowi o jakości pracy. Człowiek się uczy całe życie. Jeśli przestaje, to przestaje się rozwijać, jego umiejętności i wiedza starzeją się. Lubię pracować i lubię robić dobrze to, co robię. Nie pieniądze i pozycja są moim celem, tylko satysfakcja z pracy. Pewnie dlatego nigdy nie zauważyłam szklanego sufitu.



ŚLĄSKI OGRÓD ZOOLOGICZNY

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

Obniżone ceny biletów od listopada do końca marca

normalny 10 zł • ulgowy 5 zł • rodzinny 25 zł

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

Na Śląsk wracają słonie! 3-letni Scott i 4-letni Ned pochodzą z Londynu. Słoniątka zamieszkają od połowy listopada w Śląskim Ogrodzie Zoologicznym. Przyjdźcie je zobaczyć! Przez cały rok, niezależnie od pogody, zoo jest doskonałym miejscem edukacji i rekreacji. Zachęcamy do odwiedzin!



CHORZÓW
Promenada Gen. Jerzego Ziętka 7
Centrala 32 793 71 66
Sekretariat 666 031 496 • Kasa 666 031 495
sekretariat@slaskiezoo.pl



WWW.SLASKIEZOO.PL

Czy obecny pani zawód to pisarka? Można wyżyć z pisania książek? Pozyskała pani wierne grono czytelniczek – mogłaby je pani zostawić, gdyby wygrała pani miliony na loterii albo znalazła bogatego księcia? Albo gdyby weszła pani do świata wielkiej polityki?

Na życie zarabiam normalnie, jak każdy, pracując osiem godzin dziennie w biurze. Piszę, bo lubię, bo mam dobrego wydawcę i grono czytelników. Nie wiem, czy można wyżyć z pisania, bo nigdy nie próbowałam. Dochody pisarza są uzależnione od sprzedaży, ja zaś mam na utrzymaniu rodzinę i nie mogę sobie pozwolić na loterię. Gdybym wygrała miliony, pewnie bym trochę mniej pracowała. Wielka polityka mnie irytuje, więc tu nie ma ryzyka. Księcia z bajki już znalazłam i to niczego nie zmieniło w moim podejściu do pracy i pisania. Pisać będę tak długo, jak długo będę uważała, że mam coś do powiedzenia. Jak mi się wyczerpią tematy – przestanę. Ale świat jest tak fascynujący, że to mało prawdopodobne.

Jak bardzo pani własne losy życiowe przekładają się na losy pani literackich bohaterów? O czym jest najnowsza pani książka? Jak konstruuje pani swoje powieści i czy jest szansa, że doczekają się ekranizacji?

W każdej książce jest odrobina życiorysu. Mojego własnego lub mojej rodziny i przyjaciół. *Nefrytowa szpilka* jest generalnie o tolerancji, a temat oparłam na fikcyjnej historii związku przedstawicieli dwóch odrębnych kultur. Ona jest Polką, on Chińczykiem. Z własnych doświadczeń wplotłam w wątek moje spostrzeżenia i odczucia dotyczące zachowań Chińczyków. I choć można te wrażenia uznać za powierzchowne, bo byłam w Chinach jedynie dwa tygodnie, to nie zapominajmy, że w ramach zbierania materiałów do powieści przez prawie rok czytałam głównie literaturę związaną tematycznie z tym krajem i jego mieszkańcami. Pomysł na każdą nową powieść zaczyna się od zainteresowania tematem globalnym. W przypadku ostatniej była to tolerancja, w przypadku *Wyspy* – system edukacji. Potem śledzę historię rozwoju tematu, czyli dużo czytam. Z reguły w trakcie czytania znajduje się jakaś postać historyczna, która pasuje mi do tematu. Na bazie tej postaci rozwijam wątki historyczne, spekulując w kierunku *co by było gdyby*. Potem pojawia się bohaterka współczesna, której losy staram się połączyć ze swoją tezą. Parę miesięcy temat rozwija się w mojej głowie, sprawdzam realia, miejsca, możliwości, a po jakimś czasie książka jest gotowa. Co do ekranizacji, musi pan zapytać mojego wydawcę. Ja jestem od pisania. Pracownicy wydawnictwa Prószyński i Spółka są fachowcami od sprzedaży, więc oni wiedzą lepiej, w jakiej formie sprzedać to, co napisałam. Nie wtrącam się. Niech każdy robi to, co potrafi najlepiej.

Pomówmy o pani warsztacie literackim. Szuka pani źródeł historycznych, gromadzi materiały, rozpisuje wszystko na fisek? Co pani lubi w trakcie pisania, a czego nie? Wypija pani hektolitry kawy i krzyczy na dziecko, czy też wszystko układa się normalnie, według ustalonego rytmu?

Jedyne notatki, jakie robię, powstają w arkuszu Excela jako chronologiczny konspekt do powieści. Cała reszta jest zapisana w mojej głowie. To jest ta najważniejsza, a zarazem

najdłuższa część pisania, kiedy powieść powstaje w myślach. Ten proces trwa długo, czasem rok, czasem, jak w przypadku *Wyspy*, trzy lata. W tym czasie czytam bardzo dużo, zarówno literatury pięknej, jak i literatury faktu i historycznej. Oprócz tego odwiedzam miejsca akcji i rozmawiam ze specjalistami. Oczywiście szukam również informacji w internecie. W źródłach historycznych zaznaczam żółtymi karteczkami interesujące fragmenty albo zapamiętuję artykuł w historii przeglądania Google. Kiedy pomysł jest już opowieścią, idę na dwutygodniowy urlop i spisuję to wszystko, co wymyśliłam. Na tym etapie pracuję nad książką 10-14 dni, codziennie po 8-14 godzin, od ósmej rano do momentu, gdy moja rodzina upiera się, że powinnam jednak coś zjeść. Nie odrywają mnie siłą od komputera, wabią wonią kulinarną. Wypijam hektolitry herbaty i wina z colą, które to produkty ukochna rodzina bezszmerowo mi uzupełnia i donosi do biurka. Na dziecko nie krzyczę, bo po pierwsze nie umiem krzyczeć na nikogo, wszelkie problemy zagaduję na śmierć, po drugie, moi bliscy przyzwyczaili się już do tego, że kiedy piszę, mogą co prawda do mnie mówić, ale ja ich nie słyszę, więc i tak będą musieli powtórzyć później, kiedy już wrócę z książkowego świata. Wyłączam się całkowicie w trakcie pisania, a moje otoczenie w pełni to akceptuje. Nawet moja mama i szef nie próbują się ze mną kontaktować w ciągu tych dwóch tygodni.

I na koniec: co (lub kogo) pani czyta, kiedy nie pisze? A może siedzi pani na jakimś portalu społecznościowym? Przecież każdy ma jakieś hobby...

Czytam dużo różnych rzeczy. Lubię powieści historyczne i fantasy, bo kto nie lubi bajek? Dobre kryminały i powieści akcji też chętnie czytam. W mojej bibliotece stoją tylko te książki, które muszą zostać, bo do nich wracam. I jest tam następujący podział: trzy regały z fantasy i fantastyką, dwa z historycznymi, dwa z sensacją i kryminałami, jeden osobny na Chmielewską, a reszta to mieszanina. Lista autorów byłaby długa. Ograniczę ją do paru nazwisk, którym jestem wierna. Oczywiście Chmielewska, Trudi Canavan, Andre Norton, Isaac Asimov, Philip K. Dick, Dan Brown, Ken Follet, Henryk Sienkiewicz, Katarzyna Bonda. Na portalach społecznościowych nie siedzę, ale mam konto na Facebooku, bo jak powiedział mój kolega pisarz Jacek Inglot (też go czytam), *kogo nie ma na fejsie, nie istnieje*. Nie zgadzam się z tym do końca, ale ponieważ nie mam strony autorskiej, poszłam na ustępstwo i założyłam taką na Facebooku. Moim hobby są praca, pisanie i roślinki balkonowe.

Dziękuję za rozmowę.

Ja zaś dziękuję za niestereotypowe pytania. Miłego czytania *Nefrytowej szpilki*.

JOANNA MISZCZUK (ur. 1964)

– wrocławianka duchem, choć rzadko ciałem. Obecnie mieszka i pracuje w Berlinie. Matka nastoletniej córki. Z wykształcenia pedagog, absolwentka Uniwersytetu Wrocławskiego. Zawodów ma wiele. Mieszkała w Niemczech, Francji i Polsce. Mówi czterema językami. Ulubione miejsca: Wrocław, Montmartre w Paryżu, Berlin i Sopot. Píše od zawsze.



MIŁOŚĆ JEST W ŻYCIU NAJWAŻNIEJSZA

FOT. KAROLINA NIEMCZAK

Z NATALIĄ SOŃSKĄ, AUTORKĄ POCZYTNYCH POWIEŚCI OBYCZAJOWYCH,
ROZMAWIA STANISŁAW BUBIN

W ciągu niespełna roku Czwarta Strona opublikowała dwie pani powieści. Trzecia w drodze, ukaże się w listopadzie. Czy może pani powiedzieć już o sobie „Mój zawód – pisarka”, czy też książka życia dopiero przed panią?

Zdecydowanie nie mogę (albo raczej nie chcę) o sobie powiedzieć „pisarka”. To zbyt duże słowo, ja jestem dopiero początkującą autorką, która powoli wchodzi w literacki świat. Rzeczywiście, wydałam dwie książki, trzecia widnieje w zapowiedziach, jednak przede mną jeszcze długa droga. Wiele muszę się nauczyć, nim z czystym sumieniem będę mogła powiedzieć o sobie: „Tak – jestem pisarką”.

Jak zaczęło się pani pisanie? Od namowy rodziny, przyjaciół? Z potrzeby wewnętrznej?

Zacząłam pisać, bo poczułam, że muszę uwolnić w jakiś sposób myśli kotłujące się w mojej głowie. Pisanie stało się wówczas terapią, rodzajem ucieczki – od rzeczywistości do świata, w którym wszystko zależało ode mnie, od tego, jak zadziała moja wyobraźnia. Musiałam znaleźć odskocznnię od codziennego życia, która przyniosłaby mi chwilę oddechu, przyjemnego oderwania. Pisanie w stu procentach sprostało temu zadaniu.

W pierwszej książce mówi pani o „szczypcie miłości”, w drugiej wzywa wprost: „więcej miłości”. Miłość ma w naszym życiu kluczowe znaczenie, odgrywa wiodącą

rolę? Skąd to przekonanie, no i czy słowo miłość pojawi się w tytule trzeciej książki?

Miłość odgrywa w naszym życiu jedną z najważniejszych ról. Ta do partnera lub partnerki, do rodziców, dziadków, dzieci, wnuków czy nawet do samych siebie. Jest wielowymiarowa i sprawia, że w jej imię człowiek jest w stanie nie tylko wiele zrobić, ale także wiele poświęcić. Przynosi szczęście, ale też ból. Wywołuje całą gamę emocji i choć nie każdy potrafi się do tego przyznać, to właśnie ona wyprowadza życie z nudy! Tak – uważam, że to właśnie ona ma kluczowe znaczenie w naszym życiu, bo przecież nie rządzą nami instynkty, lecz uczucia. Nie bez powodu ludzie dobierają się w pary, zakładają i tworzą rodziny. Coś przecież nimi kieruje. Dlatego uważam, że to miłość jest jednym z najważniejszych elementów konstruujących otaczający nas świat. W tytule trzeciej książki co prawda nie będzie słowa miłość, ale tego uczucia z pewnością nie zabraknie na kartach powieści.

Do kogo adresuje pani swój przekaz? Bo chyba nie chodzi o to, by w życiu było lekko, łatwo i przyjemnie? Z reguły tak nie jest, a zaklęcia „kochajmy się!” zazwyczaj nie działają...

To jest przekaz do każdego, kto choć w małym stopniu będzie widział w nim sens. Uczucia zazwyczaj łączą się z wyzwaniami i tylko ci, którzy mają na tyle odwagi, by je podjąć i zmierzyć się z przeciwnościami, są w stanie odczuć satysfakcję. A o tę satysfakcję i poczucie spełnienia również w tym

wszystkim chodzi. Życie jest o wiele bardziej wartościowe, jeśli do postawionych w nim celów dochodzimy własnymi siłami, wypracowując samodzielnie własne szczęście. Nie da się też zmusić nikogo do kochania czy uszczęśliwiać na siłę, to fakt, ale można pokazać innym na własnym przykładzie, jak wiele miłość może nam ofiarować, ile barw wnieść w nasze życie! Sobą powinniśmy prezentować te wartości, dawać namacalne dowody, a nie tylko nawoływać!

Czy zasiadając do pisania odczuwa pani coś w rodzaju posłannictwa feministycznego, czy też stara się pani zrozumieć także męski punkt widzenia na świat?

Rzeczywiście, pisząc kolejne powieści skupiam się głównie na kobiecym punkcie widzenia. Jest to jednak dość zrozumiałe, jestem reprezentantką tej płci i łatwiej jest mi zrozumieć pewne procesy zachodzące w kobiecym umyśle. Muszę bowiem przyznać, że pewne stereotypy nie mylą się co do swoich założeń i niektóre zachowania pań są zrozumiałe tylko dla nas, ale to samo tyczy się mężczyzn. Łatwiej jest mi więc wejść w kobiecą rolę, znając tok myślowy bohaterki, niż po omacku kreować role męskie. Mogłaby wówczas wyjść z tego groteska lub, co gorsza, właśnie feministyczny apel. Staram się jednak rozumieć mężczyzn i nie dyskryminuję ich w żadnej z moich powieści. Są tak samo ważnymi postaciami w każdej książce i choć do tej pory skupiałam się głównie na odczuciach moich bohaterek, starałam się ukazywać także kobiece wady, których przecież nie jesteśmy pozbawione.

Bohaterowie pani książek dojrzejają wraz z panią, miewają te same rozterki i fascynacje, czy też są to konstrukcje fikcyjne? Jaką rolę w pani twórczości odgrywają doświadczenia własne?

Z jednej strony są to postacie całkowicie fikcyjne. Każdy z bohaterów ma szereg cech, które są charakterystyczne właśnie dla niego, dzięki czemu każdy z nich jest inny i na swój sposób wartościowy. Z drugiej strony, patrząc z perspektywy

czasu, mam wrażenie, że w każdym z bohaterów zaszczepiłam jakąś cząstkę siebie. Pojedyncze cechy charakteru, przeżycia czy przemyślenia, które nieświadomie rozdzieliłam pomiędzy nich. Nie ma jednak w żadnej z napisanych przeze mnie powieści wiernego odzwierciedlenia mojej osoby. Jeśli natomiast chodzi o moje własne doświadczenia, ciężko byłoby się całkowicie odciąć od prywatnego życia, tworząc coś, co płynie z głębi serca i duszy. Wiele wydarzeń, sytuacji, jakie spotykam na swojej drodze, ma wpływ na to, co później przekazuję czytelnikom. Ze wszystkiego co mnie w życiu spotyka staram się wyciągnąć jakieś wnioski i jeśli uważam to za wartościowe spostrzeżenie, dzielę się nim z innymi, wplatając w życie bohaterów. Nie narzucam jednak własnego zdania, nie przesycam powieści swoimi poglądami, a jeśli już je zamieszczam, robię to tak, by nie dotyczyły one jednego bohatera. Wówczas w każdej mojej książce znajdowałaby się jedna stała postać o niezmiennie tych samych cechach charakteru i podejściu do życia.

Czy w dzisiejszych, niepewnych czasach można się pokusić o definicję szczęścia? Czy możemy być radośni i szczęśliwi w oceanie brutalności, agresji, nastrojów wojennych, hejtowania, rozpolitykowania? Czy ma pani własną receptę na sukces i szczęście?

Każdy człowiek ma swoją indywidualną definicję szczęścia i dostosowuje ją do otaczającego go świata. Wokół rzeczywiście mnogo jest przykrych wydarzeń, czarnych charakterów i złych wieści, a stabilizacja to coraz częściej coś bardzo odległego i trudnego do osiągnięcia. Ale czy to oznacza, że przez wszystko, co dzieje się wokół nas w dzisiejszych czasach, nikt nie może być szczęśliwy? Czy sukces jest możliwy tylko wtedy, gdy na naszej drodze nie spotykamy żadnych przeszkód? Moim zdaniem, sukcesem jest właśnie stawianie czoła przeciwnościom i radzenie sobie w życiu – mimo wszelkich trudności! Osiąganie pełni szczęścia i wyznaczonych celów jest możliwe nawet wtedy, gdy droga jest bardzo kręta i wyboista. To właśnie upadki uczą nas życia, pozwalają



uświadomić sobie, ile jest w nas siły do walki! Taka jest właśnie moja recepta na sukces – uparte dążenie do celu, pokonywanie trudności i osiąganie dzięki temu satysfakcji. A jeśli do tego wszystkiego dodamy życie w zgodzie z własnym sumieniem, w otoczeniu wszystkiego, co przynosi nam radość – do pełni szczęścia nie brakuje już chyba niczego.

Dziękuję za rozmowę.



FOT. KAROLINA NIEMCZAK

NATALIA SOŃSKA

Urodzona 27 czerwca, pełna życia, przepełniona dobrą energią i wciąż szukająca inspiracji młoda kobieta, dla której każdy dzień jest nowym odkryciem, a każda przygoda cennym doświadczeniem. Mimo że twardo stąpa po ziemi, lubi bujać w obłokach, marząc o niebieskich migdałach. Sukcesy przyjmuje z radością, nie dając się ponieść dumie, zaś porażki rozważa z pokorą, wyciągając z nich naukę na przyszłość. Dwudziestodwuletnia studentka prawa z Łańcuta, dla której pisanie jest pasją i przyjemnym odezwaniem od szarej rzeczywistości. W swojej twórczości stara się przekazać, że życie potrafi zaskakiwać i to w dużym mierze od człowieka zależy, jak potoczą się jego losy. Wierzy w happy end i z tą dewizą podąża przez własne życie. Poznańskie wydawnictwo Czwarta Strona (www.czwartastrona.pl) opublikowało do tej pory jej książki „Garść pierników, szczypta miłości” i „Mniej złości, więcej miłości” (tę ostatnią możecie zdobyć, rozwiązując naszą krzyżówkę). W listopadzie ukaże się trzecia powieść „Obudź się, Kopciuszku” (premiera: 9.11).

GLAMOUR CZY STREET?

Styliści Trendy Hair Fashion trzymają rękę na pulsie. Najlepsi w Polsce kreatorzy fryzur dobrze wiedzą, co w modzie piszczy. Rzucili więc kolejne wyzwanie, na które odpowiedzieli młodzi, pełni pomysłów i odważni fryzjerzy.

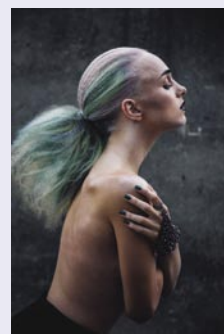
Trendy Hair Fashion to marka znana w Polsce i na świecie od 28 lat. – Zakładając ją, nie marzyłam o wielkiej sieci, która będzie zrzeszała przeszło 70 salonów, ale wiedziałam, że chcę tworzyć niezwykle rzeczy w zwykły sposób – mówi bielszczanka Anna Kulec-Karampotis, dyrektor kreatywna THF i ambasadorka marki Schwarzkopf Professional. Potwierdzeniem jej słów była gala finałowa Trendy Hair Revolution 2016, w której wzięło udział ok. 350 osób. Odbyła się ona 9 października w Starej Zajeźdni na Kazimierzu w Krakowie. Goście, wśród nich Naoki Yoshihara, twórca prestiżowej marki Ash, zobaczyli widowisko zapierające dech w piersiach. Choreografię przygotował Agustin Egurrola. Dzięki niemu doroczny pokaz fryzur, największy w Europie, otrzymał świeżą i nowoczesną oprawę.

W konkursie jurorzy wyłonili 15 prac, które najlepiej wpisały się w hasło „Glamour czy Street?”. Wygrała Agnieszka KujaWińska z Poznania i to ona pojedzie do Japonii na prestiżowy, największy na świecie konkurs fryzjerski United Danks Contest w Yokohamie. II miejsce zajęła Aneta Socha z Cieszyzna, a III Agnieszka Mietła z Oświęcimia. Wyróżnienia otrzymali Sylwia Karpowicz z Pszczyny, Kateřina Slováková z Brna i Krzysztof Pilch ze Skoczowa.

KGO



NAGRODZONE PRACE
AGNIESZKI KUJAWIŃSKIEJ,
ANETY SOCHY
I AGNIESZKI MIETŁY





PODRÓŻE ZE ŚMIERCIĄ

Z AUTOREM KRYMINAŁÓW I THRILLERÓW, BIELSZCZANINEM **MAXEM BILSKIM**,
ROZMAWIA STANISŁAW BUBIN

Hej, Max, jak się masz? Znamy się dobrze, więc chyba musimy umówić się na pewną konwencję. Rozmawiamy pół żartem, czy pół serio? Odkryjesz przyłbicę i powiesz, kim jesteś, czy tę wiedzę zachowamy dla siebie? Przecież wszyscy się domyślają, że Max Bilski to pseudonim...

Każdy z łatwością odkryje moje prawdziwe nazwisko, jeśli będzie chciał, wchodząc chociażby na mój, Maxa Bilskiego, profil na Facebooku. Nie piszę książek dla nazwiska, a dla przyjemności, jaka z tego płynie. To świetna zabawa.

Dobrze, zachowajmy twoje prawdziwe nazwisko w tajemnicy. Ale możemy chyba zdradzić, że byłeś reporterem i dziennikarzem, zawsze na pierwszej linii, a teraz piszesz książki sensacyjne. Co cię znudziło w dziennikarstwie? A może dobrego dziennikarstwa już nie ma? Dlaczego wybrałeś właśnie kryminały, a nie – powiedzmy – książki historyczne?

Właśnie to zdradziłeś. Nie wiem, czy zawsze byłem na pierwszej linii, ale na pewno starałem się być tam, gdzie dzieje się coś interesującego. Czy dziennikarstwo mnie znudziło? Raczej zmęczyło i trochę zniechęciło. Zaczynałem w czasach, kiedy za słowo pisane brało się pełną odpowiedzialność. Dzisiaj każdy może założyć bloga, stronę i mówić o sobie, że jest dziennikarzem. Najwidoczniej mój czas w tym względzie dobiegł końca, bo takie dziennikarstwo, gdzie reportaż ma raptem



MAX BILSKI

dwie strony, nie interesuje mnie. A książki zawsze chciałem pisać, lecz nie miałem na to czasu i... bałem się. Ale każdy strach można w końcu przełamać. Dlaczego kryminały, a nie książki historyczne? Bo nie jestem historykiem. Uściślijmy też, że nie chodzi tylko o kryminały. Mówmy raczej o książkach z gatunku szeroko pojętej sensacji. Piszę takie, bo takie lubię. Bo moje historie są proste i lekkie, bez filozofowania. Dla relaksu i odpoczynku. Na wakacje, do poduszki, do pociągu.

Wymyśliłeś bardzo dobry cykl „Podróże ze śmiercią”. Zbrodnie w Watykanie, Londynie, Dubrowniku, Lizbonie... Byłeś w tych miastach? Co cię w nich urzekło?

Niektórzy twierdzą, że chyba nic, bo śmierć z czyjejś ręki w każdym mieście jest ponura i realia nie mają znaczenia... Nie byłem w Londynie i nie byłem w USA, gdzie rozgrywa się akcja ostatniej części „Podróży ze śmiercią.” Może kiedyś? Cóż... każde z tych miejsc ma swój niezaprzeczalny klimat, jest inne. Dobrze pisać o miejscach, które się zna z autopsji. O USA dużo opowiedział mi Artur Pałyga, o Londynie inni znajomi. Miałem więc w głowie namiastkę tamtejszych klimatów. A pomysł sam jakoś tak przyszedł, gdy okazało się, że wydawca oczekuje na propozycję serii książek.

Jak konstruujesz swoje powieści? Rysujesz jakiś schemat, ustalasz liczbę osób dramatu? Zdradź kilka sekre-



tów swojej szkoły dla początkujących autorów. Jacy pisarze, jakie serie stanowiły dla ciebie wzór? Wolisz kryminały skandynawskie, angielskie czy amerykańskie? A może polskie, bo mieliśmy kiedyś świetnych polskich autorów, tworzących serie ze Srebrnym Kluczykiem czy z Jamnikiem.

Zacznijmy od inspiracji. Przeczytałem mnóstwo kryminałów i innych książek. Oczywiście serie wymienione przez ciebie, książki Raymonda Chandlera, Agathy Christie. Nie sposób wszystkich wymienić. Z każdej można czerpać inspirację, sugerować się warsztatem, uczyć się. Aby napisać stronę, jak ktoś mądrze zauważył, trzeba najpierw przeczytać sto innych. Co zaś do konstrukcji powieści – inaczej pisze się kryminał, inaczej każdą inną książkę. W kryminale, zaczynając pisać, trzeba wiedzieć, jaki będzie koniec, kto jest tym złym, kto zabił. I to jest podstawowa trudność, bo w zasadzie zaczynając pierwsze zdanie powinno się mieć w głowie całą książkę. Ważne jest każde słowo, każdy szczegół, bo on może decydować o kierunku śledztwa. W thrillerach, horrorach, powieściach grozy można podążać za bohaterami, za rozwojem wydarzeń. Opisywać to, co się widzi w wyobraźni, nie znając w istocie zakończenia. Te gatunki zresztą bardziej mnie pociągają, bo dają większe możliwości, więcej swobody. W każdym jednak przypadku rzeczywiście robię notatki, szkicuję ogólną fabułę, wymyślam bohaterów i przypisuję im konkretne cechy.

Twoim czytelnikom pewnie się wydaje, że śpisz na pieniądzach. Dużo tytułów, wysokie nakłady! Można żyć z pisania powieści kryminalnych? Kto zarabia więcej: autor czy wydawca?

Nie rozśmieszaj mnie! Może wsunę ze dwa banknoty dwudziestozłotowe pod materac i sprawdzę jak to jest spać na kasie... Oczywiście, że autor jest na końcu łańcucha, chociaż i wydawca nie ma miodu. Najwięcej zgarniają pośrednicy, jak wszędzie. Nie zarabiam kokosów, ale zarabiam i już to człowieka cieszy, bo większość ludzi, którzy w tym

kraju piszą, nie mają z tego nic – oprócz satysfakcji. Wiadomo, jaki jest poziom czytelnictwa, cudów zatem nie można oczekiwać.

Czy możemy się spodziewać, że śmierć podróżująca w twoich książkach przez świat zawita także do Bielska-Białej? Mamy już Hannę Greń, która osadziła akcję swojej książki kryminalno-obyczajowej w bielskich realiach, mamy K.M. Bakowa (Krzysztofa Marka Bąka), który stworzył trzy bielskie kryminały, więc chyba pora na ciebie? Stanieś w szranki z nimi?

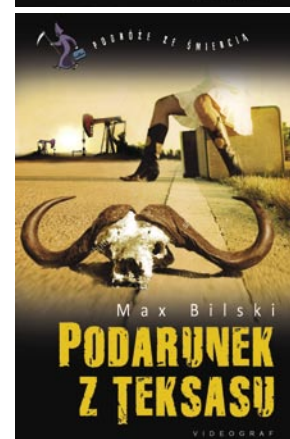
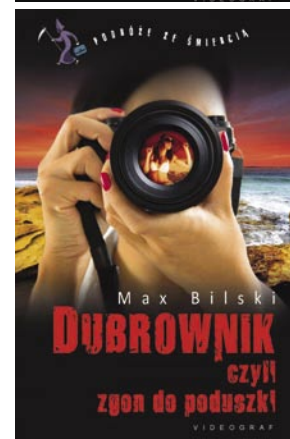
Nie zamierzam z nikim konkurować. Tak było, gdy byłem czynnym dziennikarzem, tak jest i teraz. Fajne jest to, że w Bielsku-Białej są autorzy i pewnie będzie ich więcej, bo to miasto z potencjałem. Ale odpowiadając na twoje pytanie, tak – na pewno akcja którejś z najbliższych moich książek dzieć się będzie w Bielsku i Żywcu. Bo jak ci wspomniałem, najlepiej pisze się o miejscach, które się zna.

Jakie książki sygnowane przez Maxa Bilskiego ukażą się w najbliższym czasie? Co zapowiada twój wydawca? Jakie masz plany na przyszły rok? A może któryś z twoich bohaterów trafi na wielki ekran? Albo robi karierę zagraniczną, po przetłumaczeniu na język euro lub funtów szterlingów?

Jak to będzie z wielkim bądź małym ekranem, czy funtami szterlingami, tego nie wiem, ale z pewnością każdy autor o tym marzy. Ja też. Co zaś do planów wydawniczych – w przyszłym roku powinny się ukazać trzy kolejne tytuły. W każdym razie tyle wpisanych jest w plan wydawniczy i tyle umów podpisałem. Na początku roku będzie to kontynuacja thrillera „Zła krew”, czyli „Sezon na śmierć”. Książka już jest napisana i od jakiegoś czasu promowana na rynku wydawniczym. Kolejne dwie to podobny gatunek, nie wymienię tytułów, bo są na razie tzw. robocze, ale właśnie jedna z nich dzieć się będzie w moim rodzinnym mieście. Ten zaś rok, jego końcówka, to jeszcze dwie części „Podróży ze śmiercią” – „Wielka draka w Londynie” i „Podarunek z Teksasu”. Mowa oczywiście o wersjach drukowanych, bo w formacie elektronicznym książki te są od jakiegoś czasu już dostępne.

Dziękuję za rozmowę.

Dzięki uprzejmości Wydawnictwa Videograf w Chorzowie mamy dla Czytelników magazynu Lady's Club dwa egzemplarze thrillera Maxa Bilskiego „Zła krew”. Każdy, kto rozwiąże krzyżówkę z tego numeru i wyśle hasło do redakcji, będzie miał szansę zdobyć tę książkę.





PAMIĘTACIE AMERYKAŃSKI SERIAL „LIE TO ME” („MAGIA KŁAMSTWA”) I DR. CALA LIGHTMANA? POTRAFIŁ PERFEKCYJNIE, Z NIEDOSTRZEGALNYCH DLA ZWYKŁEGO ŚMIERTELNIKA MIKORUCHÓW TWARZY, OZNAK FIZJOLOGICZNYCH I MOWY CIAŁA, ODCZYTYWAĆ STANY EMOCJONALNE LUDZI. DOKTOR POMAGAŁ FBI, A GDYBY TAK ZE SWOJEJ UMIEJĘTNOŚCI ZROBIŁ NARZĘDZIE PRZESTĘPSTWA? WIZJA TA MOŻE SIĘ WKRÓTCE SPEŁNIĆ.

MAGIA KŁAMSTWA

Zazdrościłam Lightmanowi i jego kolegom, śledząc ich przygody. Gdybym też tak umiała! Wprawdzie nie gram w pokera, więc zachowanie kamiennej twarzy, żeby sprawdzić kto blefuje, jest mi niepotrzebne, ale chciałabym wiedzieć, co ktoś czuje, gdy nic nie mówi. Wyobraź sobie teraz taką sytuację: jesteś w domu w trakcie kolacji przy blasku świec, w towarzystwie twojej połowy. Serce zaczyna ci mocniej bić, przyspieszasz oddech... I nagle wokół samoistnie zaczynają przygasać światła, włącza się dyskretnie liryczna muzyka. Albo wracasz zmęczony i wkurzony z pracy, a tu słyszysz ulubioną melodię, woda sama zaczyna nalewać się do wanny z olejkiem odprężającym, a piec w kuchni już odgrzewa kolację. Science fiction? Niekoniecznie. To tylko właściwa reakcja na wysyłane przez ciebie bodźce, a wszystko dzięki rozwiązaniom *made in MIT* (Massachusetts Institute of Technology), zdolnym odczytywać



DOROTA BOCIAN

nastroje i dostosowywać do nich otoczenie. W Computer Science and Artificial Intelligence Lab (CSAIL) powstał prototyp urządzenia, które używając fal radiowych jest w stanie wyłapać i zarejestrować nasze emocje. System wykorzystuje tę samą technologię, co routery WiFi. Jest zdolny

do stałego skanowania środowiska i zbierania informacji na temat przeszkód i przedmiotów, na które napotykają na swej drodze fale radiowe i od których się odbijają, żeby wrócić do urządzenia. W przypadku ludzi aparat rejestruje niektóre sygnały fizjologiczne (bicie serca, temperaturę ciała, tempo oddechu), zbiera je w całość, dając nam wynik ostateczny, nazywany emocją. System nazywa się EQ-Radio, a zespół, który nad nim pracuje w MIT CSAIL, prowadzony jest przez inż. Dinę Katabi. Badacze mają zamiar znaleźć dla niego zastosowanie m.in. w opiece zdrowotnej. EQ-Radio, zintegrowane z aparaturą medyczną w klinikach i szpitalach, posłuży do monitorowania stanu emocjonalnego pacjentów mających złe samopoczucie ogólne czy chorujących na depresję. Prototypom EQ-Radio udało się nakreślić podstawowe emocje badanych (radość, podniecenie, złość, smutek) na poziomie 87%. Testy wykonywa-

ne były na podstawie wcześniejszych pomiarów rytmu serca i oddechu. Skanowanie przypadkowych osób, bez wartości początkowych, dawało wynik niski, na poziomie 25%, testy więc trwają nadal.

Możliwości zastosowania EQ-Radio jest więcej. W pierwszej kolejności chodzi o przemysł rozrywkowy. Microsoft już wcześniej pracował nad podobnym urządzeniem, koncentrując się na „czytaniu” twarzy. Jednak jego prototyp osiągał jeszcze niższe pomiary wrażliwości. EQ-Radio mogłoby więc stać się *killer application* – programem komputerowym, który stanowiłby główną wartość wielu technologii, np. w telewizorach, grach wideo, smartfonach czy kinie domowym. Dostawcy treści (*content providers*) dzięki EQ-Radio dostosowaliby ofertę do konkretnego odbiorcy, dopasowując np. muzykę czy pewne sceny do poziomu zaangażowania użytkowników – i to w czasie rzeczywistym. To samo mogłoby się przełożyć na spersonalizowaną atmosferę w lokalach, hotelach, technologiach *smart home*, w celu stworzenia odpowiedniego nastroju, zależnie od naszych preferencji emocjonalnych. Nawet tych, których nie jesteśmy świadomi.

Związane jest z tym jednak znaczne zagrożenie. Nasze odczucia są przekazem niejednokrotnie głęboko ukrytym. Są zatem osobistym dobrem, które istnieje nawet wtedy, gdy nie zdajemy sobie z niego sprawy. To nasze dobro osobiste może być dzięki nowoczesnym technologiom zamienione na dane wrażliwe, mówiące innym, co lubimy, a czego nie. Ktoś inny mógłby je stosować np. w marketingu czy profilowaniu gustu, wbrew naszej woli. EQ-Radio jest przykładem technologii, która może być w równym stopniu nieszkodliwa, jak i inwazyjna, trudno bowiem wytyczyć linię pomiędzy tym, co chcielibyśmy ujawnić, a co pozostawić w ukryciu, w sferze prywatnej. Polowanie na dane osobowe będzie coraz bardziej brutalne. Niektórzy już teraz próbują docierać do najgłębszych, najbardziej skrytych pokładów naszej świadomości – a technologia im to umożliwia. Od nas więc zależy, czy będziemy towarzyszyć tej



EQ-RADIO MOŻE BYĆ URZĄDZENIEM ZARÓWNO UŻYTECZNYM, JAK I NIEBEZPIECZNYM

ewolucji, bez wątpienia użytecznej, z jasnym prawodawstwem i świadomości sytuacji, w jakiej możemy się znaleźć, czy też dopuścimy do tego, że technologia wymknie nam się spod kontroli i pozwolimy sobie manipulować. Taka groźba istnieje i staje się coraz bardziej realna.

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.



DIANA KATABI I JEJ ZESPÓŁ ZBUDOWALI SKANER ODCZYTUJĄCY NASZE SKRYTE EMOCJE



ZDOBYĆ PEWNOŚĆ SIEBIE

SWOJĄ PEWNOŚĆ SIEBIE KSZTAŁTUJEMY PRZEZ CAŁE ŻYCIE. TAK JAK KSZTAŁTUJEMY PEWNOŚĆ SIEBIE SVOICH DZIECI, UCZNIÓW, ZAWODNIKÓW I INNYCH LUDZI, Z KTÓRYMI CODZIENNIE WCHODZIMY W RELACJE.

Wdużej mierze to rodzice, nauczyciele, trenerzy i rówieśnicy, z którymi codziennie mamy do czynienia, kształtują nasz poziom pewności siebie, czynią nas ludźmi pewnymi siebie, mającymi zdrowe, wspierające nas przekonania. Lub odwrotnie – ludźmi nieśmiałymi, pełnymi kompleksów, wątpliwości i niezdrowych przekonań na własny temat, na temat innych ludzi czy świata w ogóle.

Najważniejsze osoby w naszym życiu – rodzice – czasem świadomie, a zwykle nieświadomie przyczyniają się do naszej nieśmiałości. To rodzice mają ogromny wpływ na charakter dziecka, a co za tym idzie, na poziom jego pewności siebie. Często krytykowanie, upominanie, zwracanie uwagi, wytykanie błędów (zwłaszcza publicznie, w obecności np. rówieśników), przyczynia się do obniżenia pewności siebie młodych ludzi. Może to na długie lata, czasem na całe życie, spowodować nieśmiałość w relacjach z innymi ludźmi. Zdania typu „Nie potrafisz nic zrobić do końca; zobacz, jak Janek to robi” albo „Nie wiem, jak ty sobie w życiu poradzisz”, potrafią małemu dziecku lub nastolatkowi utkwąć w głowie na całe lata, zakotwiczyć się mocno w podświadomości i spowodować utratę wiary w siebie. Dorosły człowiek, mówiący takie zdania, nie musi mieć nic złego na myśli, ale młody człowiek bierze je mocno do siebie i odczytuje dosłownie.

Ważne jest również sposób przekazywania komunikatów młodym ludziom. Czy mówimy spokojnie, czy podniesionym głosem. Jeśli spokojnie, dziecko lub nastolatek zwykle spokojnie przyjmuje krytykę. Jeśli tego rodzaju uwagi wykrzyczymy, jest duża „szansa”, że u dziecka pojawi się poczucie winy: „Jestem niechciany, wszystko robię źle, czego nie dotknę, to zepsuję, będą ze mnie niezadowoleni, rodzice



EWA STELLMACH

Jesteś urodzony, by zwyciężać, jednakże aby być zwycięzcą, musisz zaplanować zwycięstwo, przygotować się do zwycięstwa i oczekiwać zwycięstwa

**ZIG ZIGLAR (1926-2012),
AMERYKAŃSKI PISARZ I MÓWCA
MOTYWACYJNY**

mnie nie kochają”. Krzyk budzi respekt, ale wynikający z poczucia lęku – nie ze zrozumienia i szacunku. Nie ma potrzeby wpędzać dzieci w negatywne emocje i silne poczucie winy. Często mówimy coś, co w naszym odczuciu nie jest krytyką, lecz młody człowiek właśnie tak to odbiera.

Popularny przykład: dziecko przychodzi do domu szczęśliwe, że dostało czwórkę ze sprawdzianu, na co rodzic: „No, cieszę się, ale dlaczego nie piątkę?”. Znika radość z dobrej oceny, pojawia się poczucie winy: „Znowu zawiodłem”. Dziecko źle się z tym czuje. Podobnie rzecz ma się w sporcie, kiedy trener, autorytet, nie potrafi po zawodach przekazać wspierającej informacji zwrotnej, opartej na analizie zarówno dobrych, jak i słabych elementów występu. Zamiast tego omawia wyłącznie to, co się nie udało, co zawodnik zrobił według niego źle: „Tyle razy o tym mówiliśmy, a ty co zrobiłeś?”, „Jak nie będziesz robił tego, co ci mówię, nigdy nie wygrasz”. Problemy związane z brakiem pewności siebie,

częste w sporcie i w życiu, wynikają ze stresu, lęków, obaw wywołanych nadopiekuńczością: „Od dzisiaj nie wolno ci się z nim bawić”, „Ona nie jest dla ciebie odpowiednim towarzyszem”, „Ten trener niczego cię nie nauczy”. Powstaje efekt lęku na zapas, nieuzasadnionych obaw czy uprzedzeń. Pewność siebie dotyczy wiary we własne umiejętności w kontaktach z innymi. Cytowane wyżej uwagi mogą prowadzić do jej spadku. Im człowiek bardziej pewny siebie, tym większa szansa na sukces w życiu, zarówno osobistym, zawodowym, jak i sportowym. Jeśli nie jesteś pewny siebie, nie zagrasz dobrze meczu, nie poprowadzisz dobrze negocjacji, nie nawiądziesz zdrowych relacji z innymi. Ważne jest uświadomienie sobie, że tylko od nas zależy, czy chcemy być pewni siebie,

czy nie. Czy dajemy sobie prawo do bycia osobą pewną siebie, czy wierzymy, że możemy to osiągnąć, czy też wszystko jest poza naszą kontrolą. W sporcie często słyszy się od trenerów i działaczy: „Musimy wygrać mecz, żeby odzyskać pewność siebie”.

To fałszywe założenie, bo zakłada, że pewność siebie zależy wyłącznie od wyniku. Pewność siebie nie zależy od rezultatu, lecz od poziomu umiejętności, od tego, czy wierzysz, że masz umiejętności, które pozwolą ci osiągnąć zamierzony cel, mimo że dzisiaj nie odniosłeś sukcesu.

Ważne jest uświadomienie sobie, na co mamy wpływ – prawdziwy, realny. Oddzielenie czynników, które zależą od nas – od tych, na które wpływu nie mamy. Chodzi o to, by czynniki niepodlegające kontroli nie wpłynęły na nasz poziom pewności siebie, nie trzymały nas w szachu. Zastanów się, ile razy, kiedy pojawia się problem, powoduje on, że nie czujesz się dobrze, przestajesz wierzyć w siebie, nie czujesz się dobrze w towarzystwie innych. Jeśli widzisz, że często, być może przyda ci się następujące ćwiczenie:

PODZIEL KARTKĘ NA DWIE CZĘŚCI	
Co/kto mnie wspiera, daje poczucie pewności siebie	Co/kto mnie ogranicza, powoduje obniżenie pewności siebie
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
... _____	... _____

Wpisz do tabeli czynniki mające związek z problemem, z ważną dla ciebie sprawą, z celem, jaki chcesz osiągnąć. Zapisz wszystko, co przyjdzie ci do głowy: umiejętności, kwalifikacje, ludzi, którzy cię wspierają lub są dla ciebie przeszkodą, okoliczności mające związek z daną sprawą. Kiedy już wpiszesz do tabeli, co przyjdzie ci do głowy – podkreśl, najlepiej czerwonym kolorem, wszystko, na co nie masz wpływu, co nie zależy od ciebie, czego w żaden sposób nie możesz zmienić. To ważne! Przyjrzyj się, ile tego jest, ile w twoim życiu hamulców, które zabierają ci energię, czas, nie pozwalają ruszyć z miejsca, nie wpływają pozytywnie na ciebie i twoje życie, a co za tym idzie – na twoją pewność siebie.

Z moich doświadczeń zawodowych wynika, że czynniki ograniczające stanowią niekiedy 80% spośród wszystkich. U sportowców często są to brzydka pogoda w czasie zawodów, nieprzyjazna publiczność na trybunach, zmiana terminu meczu. Może u ciebie pojawią się kiepskie zarobki, zły szef, niskiej jakości sprzęt, na którym pracujesz?

Uświadom sobie, czy masz wpływ na te czynniki, co możesz w ich sprawie zrobić. Jeśli uznasz, że nic, że nie masz na nie wpływu, nie możesz niczego zmienić, to oddziel je od swojego życia, jak podkreśliłeś je czerwonym kolorem w tabeli, a te, na które masz wpływ, z którymi możesz coś zrobić, niech spowodują, że coś z nimi zrobisz, ale konkretnie i w określonym czasie.

Zastanów się, w jaki sposób czynniki wspierające możesz lepiej wykorzystać, żeby twoje życie było takie, jakie chcesz, żeby było. Jest wiele rzeczy, na które masz realny wpływ, wielu ludzi, na których możesz liczyć, masz wiele umiejętności, które mogą spowodować, że staniesz się człowiekiem bardziej pewnym siebie niż byłeś. Przestań myśleć, że cały czas masz pod górkę, że wciąż rzucają ci kłody pod nogi i wszystko jest bez sensu. Zapomnij o tym zdaniu z dzieciństwa „Jak ty sobie poradzisz?!”. Oczywiście, że sobie poradzisz, musisz tylko dostrzec, co w twoim życiu jest naprawdę ważne i istotne, a co niepotrzebne, co cię ogranicza i nie pozwala być osobą pewną siebie. Wyrzuć to jak najszybciej ze swojego życia. **Jeśli trudno ci zmobilizować się do samodzielności, jeśli masz kłopot z określeniem, co cię wspiera, a co ogranicza, zapraszam do rozmowy: esfuture.coaching@gmail.com. A póki co – powodzenia!**

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



For DEATHSTOCK

PEWNOŚĆ SPORTOWCA NIE ZALEŻY TYLKO OD WYNIKU, LECZ TAKŻE OD POZIOMU JEGO UMIEJĘTNOŚCI I WIARY W SIEBIE



SUKCESJA

– TAK! ALE JAK?

JAK PISAŁAM W POPRZEDNIM ARTYKULE W *LADY'S CLUB*, SUKCESJA GOSPODARCZA JEST RZECZYWISTOŚCIĄ SKOMPLIKOWANĄ. CO WIĘCEJ – SKOMPLIKOWANĄ Z WIELU PUNKTÓW WIDZENIA. PODATKOWYCH, PRAWNYCH, EMOCJONALNYCH. TO TE NAJWAŻNIEJSZE PROBLEMY. DZIŚ NAPISZĘ, JAK PRZEPROWADZIĆ PRZEDSIĘBIORSTWO PRZEZ PROCES SUKCESJI Z PRAWNEGO PUNKTU WIDZENIA.

Tajemnicą poliszynela jest fakt, że na gruncie polskiego prawa nie ma przepisów regulujących zjawisko sukcesji gospodarczej wprost. Co więcej – zdecydowana większość rodzimych przedsiębiorstw to firmy prowadzone w formie tzw. jednoosobowej działalności gospodarczej. Co to znaczy dla sukcesji?

JEDNOOSOBOWEJ DZIAŁALNOŚCI GOSPODARCZEJ NIE DA SIĘ ODZIEDZICZYĆ, nie da się przekazać następcy, sukcesorowi. Aby być precyzyjnym, należy powiedzieć, że można przekazać poszczególne składniki majątku firmy (nieruchomości, samochody itp.), ale firmy jako takiej – nie.

Jednoosobowa działalność gospodarcza ma także inne wady. Najpoważniejsze „zarzuty” wobec jednoosobowych działalności gospodarczych są następujące:

- odpowiedzialność całym majątkiem za zobowiązania firmy; co



MAGDALENA WOJDAŁA

więcej, ryzykiem tym jest obarczony także majątek prywatny, który nie jest związany z prowadzoną działalnością, w tym i majątek wspólny małżonków;

- brak ostrego rozgraniczenia pomiędzy majątkiem osobistym a firmowym może utrudniać sprzedaż firmy lub pozyskanie inwestora;
- brak ostrego rozgraniczenia pomiędzy majątkiem osobistym a firmowym może powodować trudności w zarządzaniu majątkiem, szczególnie przedsiębiorstwa.

Jednak muszę być sprawiedliwa. Taka forma ma też zalety. Przedsiębiorstwo takie bardzo szybko można zarejestrować. Nie wymaga prowadzenia pełnej księgowości. Jest to bardzo korzystna forma dla osób, które dopiero zaczynają prowadzić działalność gospodarczą.

ZATEM CO ZROBIĆ, GDY MYŚLIMY O PRZYSZŁOŚCI FIRMY?

Odpowiedź zdaje się być stosunkowo prosta – przekształcić! W co? W spół-



JEDNOOSOBOWEJ DZIAŁALNOŚCI GOSPODARCZEJ NIE DA SIĘ ODZIEDZICZYĆ, NIE DA SIĘ PRZEKAZAĆ NASTĘPCY, SUKCESOROWI;
FIRMĘ TRZEBA WIĘC PRZEKSZTAŁCIĆ

kę prawa handlowego. Najprostszą konstrukcją jest spółka z ograniczoną odpowiedzialnością – szczegółowo napiszę o niej w kolejnym artykule.

Proces przekształcenia obejmuje trzy zasadnicze etapy:

- przygotowanie do przekształcenia, czyli opracowanie planu przekształcenia, oddanie planu do badania biegłemu rewidentowi;
- sporządzenie oświadczenia o przekształceniu i aktu założycielskiego;
- rejestracja spółki.

Nie wygląda to na skomplikowane zadanie. Ale jak to zrobić?

Najpierw trzeba przygotować załączniki do planu przekształcenia:

- wycenę składników majątku przedsiębiorcy – najlepiej powierzyć to zadanie księgowej;
- sprawozdanie finansowe – to zadanie także najlepiej wykona księgowa;
- umowę spółki – ponieważ nie wymaga formy aktu notarialnego, można ją wykonać nawet samodzielnie;
- projekt oświadczenia o przekształceniu – także nie wymaga formy aktu notarialnego.

Mając te dokumenty, należy udać się do notariusza, który przygotowuje dla nas plan przekształcenia. Plan musi być zbędny przez biegłego rewidenta księgowego. Opinia biegłego

rewidenta jest podstawą do sporządzenia aktu założycielskiego. W tym celu należy kolejny raz udać się do notariusza.

OŚWIADCZENIE O PRZEKSZTAŁCENIU jednoosobowej działalności gospodarczej w spółkę z ograniczoną odpowiedzialnością musi zawierać następujące elementy:

- wysokość kapitału zakładowego;
- imiona i nazwiska członków zarządu spółki;
- określenie praw, które zostają przyznane osobiście przekształconemu przedsiębiorcy;
- typ spółki.

Ostatnim, finalnym etapem jest rejestracja spółki przez sąd rejestrowy. Po rejestracji w Krajowym Rejestrze Sądowym firma zostaje wykreślona z Ewidencji Działalności Gospodarczej. Cały ten proces wydaje się trudny. Jednak najtrudniejsze w nim jest... podjęcie decyzji.

Autorka jest prawnikiem, właścicielką Kancelarii Kanonicznej 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.



STRES NIEKONIECZNIE MUSI BYĆ ZŁY, CZĘSTO POMAGA NAM W TRUDNYCH SYTUACJACH ŻYCIOWYCH

JAK DOBRZE SIĘ STRESOWAĆ

POJĘCIEM STRES W NASZYM KRĘGU KULTUROWYM POSŁUGUJĄ SIĘ NIEMAL WSZYSCY. PRZYPADKOWY PRZECHODZIEN ZAPYTANY O TO, CO GO STRESUJE, BEZ TRUDU WYMIENI: BRAK CZASU, DORASTAJĄCĄ CÓRKĘ/SYNA, PIRATÓW DROGOWYCH, ROSNĄCE CENY FRANKA SZWAJCARSKIEGO, KOLEJKI W PRZYCHODNI REJONOWEJ ITP. TO SAMO PYTANIE ZADANE W KONTEKŚCIE PRACY JESZCZE BARDZIEJ UŁATWI ODPOWIEDŹ: ROSZCZENIOWI KLIENCI, WYMAGAJĄCY SZEFE, NADMIAR ZADAŃ, OCENA ROCZNA, PRESJA NA WYNIK SPRZEDAŻY.



MARZENA JANKOWSKA

Jak podaje Europejska Agencja Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy, więcej niż co czwarty pracownik nie będzie miał problemu z odpowiedzią na to pytanie, ponieważ regularnie odczuwa stres¹, co sprawia, że rzekomo w ostatnich latach stał się on jednym z głównych zagrożeń dla zdrowia i bezpieczeństwa pracy. Wielu zarządzających uważa, że zestresowany pracownik to mniejsza wydajność, więcej błędów, większa liczba wypadków, problemy dyscyplinarne, rosnąca absencja – i w konsekwencji słabszy wynik ekonomiczny przedsiębiorstwa.

Z takiego opisu rzeczywistości wyłania się prosta i oczywista konkluzja – **stres jest zły**. Ale czy na pewno? Jeszcze do niedawna w psychologii dominowała **koncentracja na chorobie**, oparta na koncepcji równowagi organizmu i choroby jako

konsekwencji jej zakłóceń. Naukowcy zadawali sobie pytanie: *Dlaczego ludzie chorują?* Choroba wydawała się ciekawsza niż zdrowie, bo wywoływała szereg interesujących zjawisk. Konsekwencją tego podejścia była między innymi tzw. profilaktyka negatywna, czyli zabezpieczanie człowieka przed zagrożeniami zdrowotnymi. Ale są też inne skutki: zbyt uproszczony podział ludzi na chorych i zdrowych, i – co gorsze – uznanie stresorów za jednoznacznie szkodliwych dla człowieka.

Od 30 lat przedziera się w psychologii zgoła odmienne podejście – **orientacja na zdrowie**. Opiera się na założeniu, iż normalnym stanem organizmu nie jest stan równowagi, ale wręcz przeciwnie: nierównowaga, nieporządek, entropia. Środowisko i człowiek w nim funkcjonujący podlegają bowiem nieustannym zmianom, a dynamizm jest jednym z najważniejszych atrybutów życia. Dziś wielu badaczy zadaje sobie pytanie: *Dlaczego ludzie, choć doświadczają czasem sytuacji niewyobrażalnie trudnych, pozostają w dobrym stanie zdrowia, a czasem wręcz rozwijają się?* Jakie czynniki na to wpływają? Jakie czynniki oddziałują na proces powracania do normy, nawet w obliczu traumatycznych doświadczeń? Co wpływa na odporność, elastyczność, prężność fizyczną i psychiczną?

Obraz ludzkiej reakcji stresowej jest bardziej złożony. Przeszliśmy ewolucję, której zadaniem zawsze jest dopasowanie

¹ Stresu OSHA w pracy doświadcza 22% pracowników z 27 państw członkowskich (dane z 2005); wg Northwestern National Life 40% pracowników ocenia swoją pracę jako bardzo stresującą

naszego funkcjonowania do zmieniających się warunków. Podobnie jest z reakcją stresową, która aktywuje nasze systemy fizjologiczne. Będą one wspierać różne strategie radzenia sobie. Pobudzenie pomoże nam wydostać się z płonącego budynku, ale także zacieśnić więzi z ludźmi, podejmować właściwe decyzje, uczyć się dzięki zdobywanym doświadczeniom².

Przyjrzyjmy się, co (w wielkim skrócie) daje nam stres:

- intensyfikuje aktywność mózgu i wyostreza nasze zmysły; szybciej przetwarzamy wszystko, czego doświadczamy, lepiej skupiamy uwagę (to, co nieistotne schodzi na dalszy plan), mamy podwyższoną koncentrację; proces ten, to **reakcja na wyzwanie**.
- dzięki koktajlowi endorfin (adrenaliny, testosteronu i dopaminy) wzrasta motywacja do działania; stajemy się silniejsi i bardziej pewni siebie; jest to **reakcja pobudzenia i przyjemności**.
- motywuje do wzmacniania więzi z innymi ludźmi, za co odpowiada głównie oksytocyna; ten związek chemiczny, zwany hormonem miłości, ma bardzo skomplikowane działanie; dzięki niemu zwiększa się nasza chęć dążenia do bliskości, gotowość do ufania i pomagania ludziom, ale także wzmacnia on naszą empatię i wspomaga intuicję (szybciej wyłapujemy i lepiej rozumiemy, co inni myślą i czują). Ten proces to **reakcja opieki i przyjaźni**. Jest jeszcze jeden słabo poznany ochronny mechanizm działania oksytocyny – otóż działa ona dobroczynnie na układ krwionośny, wspierając odbudowę i regenerację komórek serca. Stres wzmacnia serce (!), które posiada liczne receptory tego hormonu.
- pomaga się uczyć i rozwijać; ostatnim etapem reakcji stresowej jest powrót do stanu równowagi, kiedy wydzielają się kortyzol i oksytocyna, łagodzące stany zapalne i przywracające równowagę autonomicznego układu nerwowego. Dodatkowo pojawiają się hormon DHEA i czynniki wzrostu komórek nerwowych, które zwiększają neuroplastyczność. Dzięki temu mózg uczy się, wyciągając wnioski ze stresujących wydarzeń – w fazie *dochodzenia do siebie* hormony stresu aktywują te obszary, które są odpowiedzialne za procesy uczenia się i pamięci. Nasz umysł i ciało dzięki temu wiedzą, jak lepiej zareagować na podobną trudną sytuację w przyszłości.

Jak widać, możemy stresować się na różne sposoby. Nie każda reakcja stresowa jest pełnowymiarową reakcją walki lub ucieczki (reakcją na zagrożenie). Stresujemy się nie tylko uciekając przed napastnikiem, ale też wtedy, gdy nasze cele lub wartości są zagrożone – po to, by wzmacniać więzi z ludźmi i uczyć się na własnych błędach. Reakcja stresowa jest dziś czymś więcej niż pierwotnym instynktem. Jest sposobem szukania swojego miejsca i swojej drogi w niezwykle skomplikowanym świecie, który stawia przed nami wciąż nowe wyzwania i zmienia się w szybkim tempie. Co więcej, okazuje się, że unikanie stresorów w perspektywie długoterminowej jest niezwykle kosztowne. Psychologowie odkryli, że próby

unikania stresu paradoksalnie prowadzą do obniżenia poczucia zadowolenia z życia. Departament ds. Weteranów USA w Palo Alto, Kalifornia, śledził losy ponad 10.000 dorosłych przez ponad 10 lat. W tym imponującym badaniu zapytano uczestników na początku, jak radzą sobie ze stresem. Okazało się, że ci, którzy deklarowali, iż starają się go unikać, w ciągu kolejnej dekady istotnie częściej doświadczali w swoim życiu negatywnych wydarzeń – takich, jak depresja, konflikty, zwolnienie z pracy czy rozwód. Niezależnie od tego, kim był badany i na jakim etapie jego życia rozpoczęło się badanie, dążenie do unikania stresu utrudniało mu życie przez kolejne 10 lat.

Zjawisko to nazywa się generowaniem stresu, czyli ironicznym efektem unikania stresu, który go wywołuje i nasila. Dlaczego tak to działa? Po pierwsze, generuje więcej źródeł napięcia, gdy postrzegamy różne sytuacje życiowe jako zagrożenia. Po wtóre, zmniejsza zasoby, ponieważ oddalanie od siebie stresujących doświadczeń pozbawia nas ważnych lekcji.

PRZEĆWICZ SVOJE NASTAWIENIE PSYCHICZNE, ANALIZUJĄC KOSZTY UNIKANIA STRESU:

1. Z jakich wydarzeń, doświadczeń, ról społecznych czy innych możliwości zdarzało ci się rezygnować, bo wydawały się zbyt stresujące?

- czy w wyniku tych decyzji twoje życie wzbogaciło się, czy zubożało?
- z jakimi kosztami wiązała się rezygnacja z tych możliwości?

2. Jakich dróg ucieczki szukasz, kiedy chcesz uniknąć myśli i uczuć związanych ze stresem, pozbyć się ich albo je zagłuszyć?

- czy te strategie okazują się dobrymi sposobami na wykorzystanie twojego czasu, energii, życia?
- czy pogłębiają sens twojego życia albo pomagają ci rozwijać się?

3. Czy jest coś, co chcesz zrobić, czego chcesz doświadczyć, co chcesz zaakceptować albo zmienić, ale tego nie robisz ze względu na stres, na jaki mogłoby cię to narażać?

- w jaki sposób wykorzystanie którejś z tych możliwości wzbogaciłoby twoje życie?
- na jakie koszty się narażasz, nie pozwalając sobie wykorzystać tych możliwości?

ŹRÓDŁA

McGoonigal K.: *Siła stresu. Jak stresować się mądrze i z pożytkiem dla siebie*. Gliwice, Helion 2016

Sapolsky, R.M.: *Dlaczego zebry nie mają wrzodów. Psychofizjologia stresu*. Warszawa, PWN 2012

MARZENA JANKOWSKA

Psycholog, trener biznesu, przedsiębiorca. Od 9 lat prowadzi szkolenia dla biznesu, administracji i organizacji pozarządowych. Opracowywała i koordynowała wdrażanie systemowych rozwiązań z zakresu zarządzania zasobami ludzkimi. Jest pomysłodawcą i kierownikiem merytorycznym studiów podyplomowych – Akademia Rozwoju Osobistego, organizowanych wspólnie z Wyższą Szkołą Bankową, Wydziałem Zamiejscowym w Chorzowie. Prowadzi zajęcia w szkołach trenerów na wrocławskiej SWPS i chorzowskiej WSB. Jest członkiem-założycielem Polskiego Towarzystwa Trenerów Biznesu. Współautorka książki *Automotywacja. Odkryj w sobie siłę do działania* (2015).

² Kelly



TO, CO NAJLEPSZE – KASZA

NIE BEZ POWODU W JESIENNYM NUMERZE *LADY'S CLUB* PISZEMY O KASZACH! ZBLIŻAJĄ SIĘ CHŁODNE WIECZORY, W ZWIĄZKU Z CZYM NASZ METABOLIZM PRZESTAWIA SIĘ NA TRYB ZIMOWY, ZWIĘKSZAJĄC DELIKATNIE TEMPO PRZEMIANY MATERII. W TYM CZASIE NASTĘPUJE WZROST WYDATKU ENERGETYCZNEGO, Z UWAGI NA KONIECZNOŚĆ UTRZYMANIA STAŁEJ TEMPERATURY CIAŁA PRZY NIŻSZYCH TEMPERATURACH OTOCZENIA. WIĘKSZOŚĆ Z NAS REAGUJE WTEDY ZWIĘKSZONYM ZAPOTRZEBOWANIEM NA WĘGLOWODANY LUB TŁUSZCZE, CO OBJAWIA SIĘ NAJCZĘŚCIEJ OCHOTĄ NA SŁODYCZE.

O tej porze roku warto szczególnie zwrócić uwagę na kasze, bo mogą one skutecznie odciągnąć nas od słodkości i mięsa. Dostarczą nam węglowodanów, które uwalniają się wolno, dając energię na dłużej, a co najważniejsze – nie przyspieszają apetytu i ochoty na zjedzenie kolejnego posiłku czy przekąski. Przekąski stanowią przecież największe niebezpieczeństwo dla naszej sylwetki, ponieważ nie wiedząc, jakie produkty wybierać i w jakiej ilości – najczęściej sięgamy po te najbardziej tłuczące: czekoladę, ciasteczka i inne tego rodzaju rzeczy.

O kaszy można by pisać dużo. Nie tylko dlatego, że występuje w tak wielu rodzajach, ale przede wszystkim dlatego, że zawiera ogromną ilość składników odżywczych. Niedoceniana, często jeszcze kojarzona z niedobrymi daniami z czasów PRL-u i nie tak chętnie jadana jak ryż, makaron czy ziemniaki, stanowi doskonałe źródło węglowodanów złożonych. Tych, które wolno rozkładają się do glukozy, nie powodując przy tym wahań cukru we krwi. Niestety, kasze uchodzą za produkt tłuczący ze względu na swoją kaloryczność wynikającą z wysokiej zawartości skrobi. Zupełnie niepotrzebnie, ponieważ – podobnie jak w przypadku ziemniaków – przy produktach o wysokiej zawartości skrobi należy zwrócić uwagę przede wszystkim na dodatki. Unikać powinniśmy zatem zawiesistych, tłustych sosów i tłustego mięsa – i już będzie dobrze.

Najbardziej wartościowa jest kasza gryczana, która ma największe ilości błonnika, doskonale regulującego pracę przewodu pokarmowego, poprawiającego perystaltykę jelit, zatem zapo-



JUSTYNA
CIEŚLICA

FAKTY I MITY O KASZACH

Produkty zbożowe, zaraz za warzywami i owocami, stanowią ważny element piramidy żywienia. Powinniśmy jeść 5-6 porcji produktów zbożowych dziennie.

Regularne jedzenie kasz z pełnego ziarna może chronić nas przed: nadwagą i otyłością, zaparciami, hemoroidami, polipami i nowotworami jelita grubego, nowotworami piersi, kamicą pęcherzyka żółciowego, podwyższonym stężeniem cholesterolu we krwi, miażdżycą i udarami, cukrzycą typu II.

MIT KASZA TUCZY

Jest odwrotnie! Kasza, zwłaszcza jaglana i odmiany gruboziarniste, jest dobrym źródłem błonnika i ma niski indeks glikemiczny. Węglowodany w niej zawarte uwalniają się powoli, dzięki czemu nie dochodzi do drastycznego wzrostu stężenia glukozy we krwi.

FAKT KASZA TO PODSTAWA DIETY

Kasze stanowią podstawę piramidy żywieniowej. Obok kasz w tej grupie znaleźć możemy pieczywo, makaron, płatki zbożowe. Jednak to kasze uważane są za najzdrowszą formę zbóż, bo są najmniej przetworzone i dlatego mają największą wartość odżywczą.

MIT PODCZAS ODCHUDZANIA POWINNO SIĘ ZREZYGNOWAĆ Z KASZY

Przeciwnie! Kasza powinna być nieodłącznym elementem diety odchudzającej, zwłaszcza gryczana, jęczmienna i jaglana. Są one bogate w błonnik, składniki mineralne i witaminy, dzięki czemu stanowią doskonałe doładowanie odżywcze. Podczas odchudzania zmniejszeniu ulega spożycie kalorii, a nasz organizm nadal ma takie samo zapotrzebowanie na składniki mineralne i witaminy. Dlatego nie wystarczy tylko jeść mniej, ale trzeba jeść mądrzej. Kasze stanowią doskonały zamiennik ziemniaków.

FAKT KASZA NA DŁUGO ZASPOKAJA APETYT

Kasze, zwłaszcza gruboziarniste, mają niski indeks glikemiczny i zawierają dużo błonnika. Sprawia to, że po zjedzeniu zawarte w ich składzie węglowodany rozkładają się powoli, a uwolniona glukoza przez długi czas dostarcza naszym komórkom energię. Dzięki temu rzadziej mamy ochotę na słodkie przekąski i tłuste jedzenie.

MIT NIE POWINNO SIĘ ŁĄCZYĆ KASZY Z PRODUKTAMI BIAŁKOWYMI

Twierdzenie to nie jest zgodne z prawdą! Większość produktów spożywczych w swoim składzie zawiera zarówno białka, tłuszcze, jak i węglowodany – w różnych proporcjach. Teoria oddzielnego trawienia jest całkowitym zaprzeczeniem ludzkiej fizjologii.

FAKT KASZA NIE ZAWIERA KONSERWANTÓW

Przechowywanie kaszy w jej naturalnej postaci nie wymaga substancji konserwujących. Ponieważ zawiera ona mało wody, nie zachodzą w niej tak szybko procesy psucia się. Dodatkowo kasza nie jest barwiona, nie trzeba poprawiać jej smaku i aromatu oraz nie wymaga spulchniania. Jest to produkt naturalny, poddany tylko niezbędnej obróbce technologicznej (czyszczenia ziaren).

Źródło: www.lubiekasze.pl

biegającego zaparciom. Ze względu na wysoką zawartość błonnika polecana jest także osobom z problemami lipidowymi, ponieważ utrudnia wchłanianie cholesterolu z pożywienia. Warto dodać, że kasza gryczana jest też bardzo dobrym źródłem magnezu, regulującego pracę mięśni i układu nerwowego.

Nie można jednak wychwalać tylko tej jednej kaszy! Wy różnić warto też kaszę jaglaną, jęczmienną, kukurydzianą, pęczak, kaszę manną, kaszę owsianą, kaszę bulgur, kuskus i komosę ryżową. Wyżej wymienione zalety gryczanej dotyczą większości z nich, choć kasza manna i kuskus zawierają mniej błonnika pokarmowego i choćby z tego względu świetnie nadają się dla osób na diecie lekkostrawnej.

To nie koniec walorów kasz. Są one doskonałym źródłem witamin z grupy B, kwasu foliowego i witaminy E. Poza tym dostarczają wielu składników mineralnych, głównie potasu (który odpowiada za prawidłowe ciśnienie krwi), żelaza,

(chroni przed anemią), fosforu, cynku, manganu, miedzi, krzemu i wapnia. Poza węglowodanami złożonymi kasze zawierają również spore ilości białka. Stanowią przecież podstawę diety wegetariańskiej, choć ze względu na niewielką zawartość aminokwasów (lizyny i tryptofanu), których organizm sam nie potrafi wytworzyć – powinno jadać się je, mimo wszystko, z produktami pochodzenia zwierzęcego: mlekiem, jajkiem czy chudym mięsem.

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.



PRAWO DO SMAKU

CZY NAS KARMIA W RESTAURACJACH? CO JEMY W PLACÓWKACH GASTRONOMICZNYCH? JEST TAK ŚWIETNIE, JAK POKAZUJE TELEWIZJA? NAPRAWDĘ PRZEŻYWAMY WIELKI KULINARNY BOOM? SĄDZĄC PO PRZEPYCHU I NADMIARZE RÓŻNYCH „PROGRAMÓW JEDZENIOWYCH” – TAK! POKAZUJĄ NAM ONE GASTRONOMIĘ W ROZKWICIE. JA JEDNAK SĄDZĘ INACZEJ. TRZEBA NA WSZYSTKO PATRZEĆ Z PRZYMRUŻENIEM OKA. THE SHOW MUST GO ON!



BARTOSZ
GADZINA

Pokazują nam nie to, co jest rzeczywiście, lecz to, co zdaniem różnych agencji w mediach sprzedaje się najlepiej. Pokaz przygotowania dań w czasie dnia zdjęciowego będzie się różnił od przygotowania tych samych dań w domu, choćbyśmy nie wiem jak się starali. Nie dajmy się nabierać – nie wygramy z profesjonalistami i ich zapleczem. Chwyty reklamowe, tricki i marketing nie są wyłącznie domeną telewizji. Zobaczcie, czym nas karmią „na mieście”. W restauracjach od dawna wszechobecne jest słowo sezon-

wość. Mamy sezonowe menu, zależne od pór roku. Naprawdę? A w rzeczywistości często menu jest to samo przez cały rok. Nawet przez kilka lat. I za każdym razem mówią nam o zdrowych produktach i naturalnych surowcach. A przecież nie wszystkie warzywa i owoce dostępne są o każdej porze roku. Jeśli w „sezonowym menu” mamy w środku zimy truskawki czy maliny, sałatę lub szparagi (w lutym na walentynki!), to o jakiej sezonowości mowa? Każdy owoc czy warzywo smakuje najlepiej w porze naturalnego dojrzewania. Mieszkamy w Polsce, klimat mamy taki a nie inny, więc naturalnie wyhodować wszystkiego o każdej porze roku się nie da. Wszystko oczywiście można mieć, nawet w zimie, ale lepiej zastanówmy się nad pochodzeniem tych produktów i sposobem ich „pędzenia”. Nasze babcie nie miały wielkich, przemysłowych szklarni, wykorzystywały przetwory, warzywa i owoce z piwnicy – i to były jak najbardziej działania sezonowe. Naturalne nie pochodzi z masowej produkcji i ma swój cykl. Zdrowe jedzenie nie powinno być tylko modą. To zresztą nie dotyczy tylko warzyw i owoców, ale również innych produktów, np. ryb. Dlaczego nad morzem w środku lata zamiast świeżych ryb dostajemy mrożone? Bo mają one okresy ochronne. Ich odłowy poddane są ograniczeniom.

Latem wiele ryb ma sezon godowy. Popularny sandacz chroniony jest np. od stycznia do maja. Oczywiście w tym czasie możemy dostać sandacza, ale takiego, który przyjechał do nas zza wschodniej granicy, opatulony lodem.

W lokalach ze zdrowym jedzeniem coraz częściej słyszymy też zwrot Slow Food. Nie oznacza on powolnego jedzenia, choć i tak można na to popatrzeć – zawsze należy jeść powoli. Slow Food to prężnie rozwijająca się organizacja, założona we Włoszech w latach 80. jako odpowiedź na jedzenie śmieciowe, głównie fast foody. Slow Food zajmuje się „ochroną naszego prawa do smaku” i ma swoich członków na całym świecie, także w Polsce. Ta organizacja non profit stawia na edukację konsumentów i producentów naturalnej żywności, promowanie tradycyjnych sposobów przygotowania żywności oraz ochronę małych, lokalnych producentów, kupowanie świeżej żywności od lokalnych wytwórców, a przede wszystkim na ukazywanie kultury jedzenia w myśl zasady: „jeść dla przyjemności, a nie odżywiać się”. Każdy, nawet najprostszy posiłek będzie zdrowszy, jeśli zaczniemy go celebrować, smakować w miłym towarzystwie, a nie traktować jako rzecz do zaphania żołądka. W myśl idei tej organizacji, slowfoodowy może być każdy z nas, kto spełnia poszczególne punkty jej programu. Lokale gastronomiczne realizujące wymogi organizacji są rekomendowane charakterystycznym znaczkiem czerwonego ślimaka. W Polsce mamy już 30 lokali promujących dobre miejscowe produkty, naturalnych producentów i kulturę spożycia.

SANDACZ BARTOSZA Z ZIEMNIAKAMI I JARMUŻEM

SKŁADNIKI

4 porcje fileta z sandacza po 150-160 g, 300 ml oleju rzepakowego, 400 g ziemniaków, małych i równych, 400 g świeżego jarmużu, 50 ml śmietany, 100 g masła, 2 kiszane ogórki, 3 ząbki czosnku, gałązki tymianku i macierzanki, sól morską, 50 ml białego wina, łyżka octu jabłkowego, szalotka

OPIS

Sandacz jest wdzięczną rybą, o ile jest dobrej jakości. Szukaj ryb pochodzących z polskich łowisk, dzikie są najsmaczniejsze. Im grubszy filet, tym łatwiej zachować soczystość i delikatny smak. Wystrzegaj się mrożonych, te przyjeżdżają do nas ze wschodu i nie są najwyższej jakości.

PRZEPIS

Pokrój filety na równe porcje. Ziemniaki umyj i obierz. Wrzuć do rondla, zalej olejem, pozostaw do smażenia. Dodaj pół łyżeczki soli, rozgniecione ząbki czosnku i gałązkę tymianku. Umieść rondel na małym gazie. Gdy olej zacznie delikatnie wrzeć, wyłącz palnik, ziemniaki same dojdą. Jarmuż zblanszuj w osolonej wrzącej wodzie, następnie zahartuj w lodowatej. Ogórki zetrzyj na drobnej tarce lub delikatnie zmiel w blenderze. Odstaw na drobne sito, by pozbyć się nadmiaru wody. Posiekaj szalotkę, zeszklaj na oleju, dodaj octu, następnie wina, a po odparowaniu – śmietany. Gdy się delikatnie zredukuje, zdejmij z gazu i szybko mieszając, wbij zimne masło. Dodaj ogórki i dopraw do smaku. Na patelni rozpuść masło, daj zblanszowany jarmuż i liście macierzanki, dopraw. Rozgrzej patelnię na ryby, wlewając olej. Gdy się nagrzej, ułóż delikatnie posolone filety skórą do dołu. Smaż na wolnym ogniu do ścięcia 2/3 białka ryby. Gdy ponad połowa ryby będzie biała, obróć filety, zdejmij z palnika i wrzuć kawałek masła, którym – gdy się rozpuści – okraś rybę. Masło zmniejsz nieco temperaturę, a filety same dojdą. Smacznego!

PEŁNA LISTA RESTAURACJI Z REKOMENDACJĄ **SLOW FOOD POLSKA** I NAZWISKAMI SZEFÓW KUCHNI **Slow Food**

1. Romantyczna (Hotel SPA Dr Irena Eris Wzgórza Dylewskie) – Łukasz Wojtas
2. Atelier Amaro (Warszawa) – Wojciech Modest Amaro
3. Park Hotel (Szczecin) – Mariusz Siwak
4. Solec 44 (Warszawa) – Aleksander Baron
5. Aruana Restaurant (Serock, Hotel Narvil) – Witek Iwański
6. Gothic Cafe (Malbork) – Bogdan Galazka
7. Dwór Sieraków (Kraków) – Janusz Fic
8. Morellino (Brodnica, Głębock Vine Resort & Spa) – Marian Frankowski
9. Inspiracja (Kaszuby, Pałac Kościeszyn) – Rafał Kopicki
10. Horyzont (Kołobrzeg, Hotel Aquarius SPA) – Jacek Krakowiak
11. Trzy Rybki (Kraków, Hotel Stary) – Krzysztof Żurek
12. Polskie Smaki (Sopot, Sheraton Sopot Hotel) – Krystian Szidiel
13. Dym na Wodzie (Ustka) – Rafał Niewiarowski
15. Czarny Kos Pensjonat, Restauracja (Kaszuby) – Tomasz Ziółkowski
16. Kaczka i Wino (Stronie Śląskie, Pensjonat Villa Elise Park Pension) – Agnieszka Kukin
17. Destylarnia (Pałac Mierzęcin) – Dawid Łagowski
18. Ed Red (Kraków) – Adam Chrzastowski
19. Karczma Rzym (Bydgoszcz) – Michał Skrzypczak
20. Kafe Zielony Niedzwiedz (Warszawa) – Wojciech Deres
21. Mañana Bistro & Wine Bar (Chorzów) – Przemek Błaszczyk
22. 16 Stołów (Lublin) – Piotr Kwiatosz
24. Perłowa Pijalnia Piwa (Lublin) – Przemysław Kaproń
25. Zielony Talerzyk (Lublin) – Marysia Znamierowska
26. Werbena (Herbarium Hotel & SPA, Chomiąża Szlachecka) – Dominik Narloch
27. Delmonico Cut Steakhouse (Sopot) – Sławomir Niemc
28. Biała Róża (Kraków) – Łukasz Cichy
29. Miodova Restaurant (Kraków) – Mateusz Turaj
30. Przystanek Tleń (Tleń) – Sebastian Bagniewski

Wybierając więc miejsce na posiłek, nie kierujemy się tylko chęcią napełnienia żołądka. Życie tak pędzi, że na obiad czy kolację powinniśmy zwolnić, a na pewno będziemy zdrowsi. Nieważne, czy wybraliśmy kielbaskę czy stek, makaron czy sałatkę, ważne, by pora jedzenia była połączeniem jakości, smaku i dobrze spędzonego czasu. Jakość to w głównej mierze uczciwość w lokalach gastronomicznych. Jeśli ktoś oferuje mi burger z najlepszego mięsa, informując, że nie wysmaży go jednak na różowo, to wątpię w jakość tego mięsa. Idąc na włoską pizzę, oczekuję tylko włoskich produktów, nieważne za ile. Smak to nasza cecha indywidualna, jak odciski palców. Jeśli idę na stek, chcę poczuć zapach mięsa, nie smród starego tłuszczu. Jem rybę, więc posiłek powinien rybą pachnieć. Jeśli zamierzamy jej smak stłumić cytryną czy sosem, bo rybę czuć rybą, to już nasz własny wybór. Smak to indywidualny gust, nie oczekujemy, że wszędzie wszystko będzie takie same. Najważniejszy jest dobrze spędzony czas w restauracji, celebrowanie jedzenia, które powinno być dodatkiem do miłego towarzystwa. Mój sposób na udany posiłek? W każdym lokalu świetna kompania.



RESTAURACJA

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

POKOCHAJ SIEBIE, BĘDZIESZ PIĘKNA



PANIE, ZWŁASZCZA PO CZTERDZIESTCE, ALE MŁODSZE TAKŻE, SYSTEMATYCZNIE MUSZĄ DBAĆ O DOBRE JEDZENIE

DUŻO MÓWI SIĘ O MOTYWACJI, SUKCESIE, SPEŁNIANIU MARZEŃ, POWODZENIU W BIZNESIE, SZCZUPŁEJ SYLWETCE I MŁODYM WYGLĄDZIE. TRENERZY BIZNESU I EKSPERCI OD MOTYWACJI SĄ ZGODNI – NIC SAMO SIĘ NIE WYDARZY. ŻEBY OSIĄGNĄĆ ZAŁOŻONE CELE, TRZEBA PRZESTAĆ MÓWIĆ, A ZACZAĆ DZIAŁAĆ. CHCESZ WYGLĄDAĆ MŁODO I CIESZYĆ SIĘ PIĘKNĄ SKÓRĄ? MUSISZ ZACZAĆ DBAĆ O ZDROWIE, DIETĘ I CODZIENNĄ PORCJĘ WITAMIN.

WIZYTA U KOSMETOLOGA to dopiero początek zmian. Najlepsze zabiegi nie będą w pełni skuteczne, jeśli nie zmienimy sposobu myślenia i podejścia do codziennej pielęgnacji, rozumianej jako życie w harmonii ze sobą. Odkąd pamiętam, panie odwiedzające mój salon skarżą się na kłopoty ze skórą. Ubolewają nad zmarszczkami, przebarwieniami i nadmierną wrażliwością cery. Kiedy jednak pytam, jak na co dzień pielęgnują twarz, wtedy okazuje się, że nie mają czasu na długie zabiegi pielęgnacyjne. Zapominają o wieczornym demakijażu, krem pod oczy nakładają raz w tygodniu i nie chronią skóry przed słońcem. Trudno mi wówczas cokolwiek doradzić i mówić o efektach. Ze smutkiem obserwuję panie, które wolą zainwestować w nową sukienkę niż w dobry krem.

Specjalnie użyłam słowa *zainwestować*, ponieważ dla mnie pieniądze, jakie przeznaczam na zdrową żywność, witaminy i kosmetyki, są właśnie inwestycją w siebie. Kolejna torebka czy buty może sprawić, że przez chwilę pocujemy się lepiej, ale nasze zdrowie na tym nie zyska.



JOANNA SKOREK-KOPCIK

FOT. ROMAN ANUSIEWICZ

Prowadzę działalność kosmetyczną od 13 lat i z całym przekonaniem mogę powiedzieć, że nie dbamy o siebie systematycznie. Wizyty w salonie często podyktowane są impulsem – po przeczytaniu artykułu o urodzie bądź po spotkaniu z dawno niewidzianą przyjaciółką, która wygląda o 10 lat młodziej. Następuje wtedy silne pragnienie *zrobienia czegoś ze sobą*, które, niestety, szybko mija, bo efekty po pierwszym zabiegu nie są tak spektakularne, jakbyśmy chciały.

JEDEN ZABIEG WIELE NIE UCZYNI

– jeśli nie dbamy o skórę systematycznie, trudno spodziewać się fajerwerków. Ważne są cykliczność i dobre nawyki. O skutecznej pielęgnacji pisałam w poprzednim numerze *Lady's Club*. Dużą uwagę zwracałam na demakijaż i oczyszczanie cery oraz stosowanie kosmety-

ków do pielęgnacji domowej, podkreślając, że wizyty w salonie nie muszą być częste, więc nie będą obciążać finansowo. Oczywiście warto co jakiś czas odwiedzić kosmetologa, który prawidłowo oceni potrzeby naszej skóry i dobrać właściwą pielęgnację, ale wszystko inne jest już w naszych rękach.

Znajome panie i koleżanki pytają mnie nieraz, jak pielęgnuję swoją cerę i dbam o szczupłą sylwetkę. Nigdy nie stosowałam żadnych diet odchudzających i zawsze pilnowałam, żeby nie jadać *fast foodów* i dań gotowych do szybkiego spożycia. Jeśli chodzi o słodkie i tłuszcze zwierzęce, jadam raczej rzadko i ostrożnie, ponieważ czuję, że mój organizm nie trawi ich dobrze, poza tym źle wpływają na cerę. Dla wzbogacenia jadłospisu codziennie przyjmuję witaminę C wzbogaconą kolagenem działającym korzystnie na elastyczność skóry. Ponadto zestawy witamin dla kobiet z grupy B (B1, B2, B6, B12), które wpływają na funkcjonowanie układu nerwowego, poprawiają stan skóry, włosów i paznokci, oraz witamin D3 i K2. To, jak odżywiamy się na co dzień, ma olbrzymi wpływ na stan skóry. Większość problemów skórnych jest ściśle związana z trybem życia i funkcjonowaniem organów wewnętrznych, a ich kondycja jest uzależniona od diety. Kiedy jesteśmy młodzi, możemy sobie pozwolić na więcej. Młody organizm jest silny i potrafi szybko się regenerować. Posiada sprawne mechanizmy obronne, które chronią skórę przed szkodliwymi czynnikami środowiska zewnętrznego. Taki stan nie trwa jednak wiecznie i im szybciej sobie to uświadomimy, tym lepiej dla naszego zdrowia.

MUSIMY WZIĄĆ ODPOWIEDZIALNOŚĆ za swoje zdrowie, a do tego potrzeba zmiany sposobu myślenia o odżywianiu i pielęgnacji. Dlatego tak bardzo zachęcam panie po 40., aby systematycznie dbały o dobre jedzenie, ruch i witaminy. Nie bez powodu piszę o 40-latkach; sama mam 43 lata i doskonale identyfikuję się z potrzebami klientek. To duża grupa aktywnych zawodowo kobiet, które mają za sobą pewien bagaż doświadczeń życiowych, ale wciąż chcą wyglądać i czuć się młodo. W tym miejscu dodaję zwykłe: i ZDROWO! Dla mnie to istotne elementy, zależne od siebie nierozłącznie. Jeśli dbamy o zdrowie, odpowiednio się odżywiamy i jesteśmy aktywni fizycznie – czujemy się lepiej, mamy więcej energii do działania, a tym samym wyglądamy młodziej.

Polecam również dania kuchni wegańskiej czy wegetariańskiej, które zawierają mnóstwo cennych witamin i mikroelementów, ważnych dla skóry, zdrowych włosów i szczupłej sylwetki. W internecie jest dużo inspirujących stron i blogów, z których możemy czerpać wiedzę i przepisy. Kiedy zaczynałam wprowadzać do swojej kuchni potrawy wegańskie, początki były



SYSTEMATYCZNA TROSKA O SKÓRĘ TWARZY I CIAŁA JEST PODSTAWĄ ZDROWEGO ŻYCIA

trudne. Wymagało to ode mnie konsekwencji i dyscypliny, ale dobra organizacja jest najważniejsza. Najpierw trzeba więc zrobić listę potrzebnych produktów, które kupimy na zapas: kasze, ryż, makaron ryżowy, siemię lniane, pestki dyni i słonecznika, mleko kokosowe i ryżowe, cieciorę, soczewicę, miód, olej lniany, olej sezamowy, mrożonki (m.in. fasolkę szparagową, groszek zielony, truskawki, maliny). Do tego przyprawy: cynamon, imbir, kolendrę, sól himalajską. Raz w tygodniu należy zaopatrzyć się w warzywa, które odpowiednio przechowywane w lodówce, pozwolą nam później szybko przygotowywać lekkie posiłki. U mnie zawsze są buraki, marchew, pietruszka, seler, cebula, czosnek. Na jesienne poranki i poprawę kondycji skóry idealne są śniadania np. z ryżu gotowanego na mleku kokosowym z cynamonem, siemieniem lnianym i jabłkiem. Mleko kokosowe wzmacnia układ immunologiczny i chroni przed infekcjami, natomiast cynamon to silny antyoksydant, który działa przeciwstarzeniowo, zwalczając wolne rodniki

i regulując metabolizm. Siemię lniane korzystnie wpływa na skórę i osłania układ pokarmowy. Po takim śniadaniu z rozgrzewającym cynamonem pocujemy się lekko i zdrowo.

NA OBIAD ZABIERAM ZE SOBĄ

do salonu pudełko z wcześniej przygotowaną kaszą gryczaną z warzywami. Zrobienie jej zajmuje mi 5 min. Oczywiście wcześniej kaszę trzeba ugotować, ale można to zrobić wieczorem i włożyć do lodówki. Rano przed wyjściem kroję cebulę, pieczarki i paprykę, a następnie podsmażam je na łyżce oleju sezamowego, dokładam kaszę, doprawiam szczyptą pieprzu i soli himalajskiej. Kasza gryczana to źródło krzemu potrzebnego dla włosów, jest lekkostrawna i pożywna. Na kolację polecam kremy z warzyw, które są proste w przygotowaniu i sycą, dostarczając organizmowi wiele cennych składników. W przerwach między posiłkami zawsze warto mieć pod ręką suszone morele – to naturalne źródło młodości. Zawierają wapń, żelazo, fosfor i witaminę B, potrzebne dla urody.

Troska o zdrowie i holistyczne podejście do pielęgnacji twarzy i ciała, to warunek konieczny, by dłużej cieszyć się pięknym życiem. Tylko od nas zależy, w jakim kierunku pójdziemy. Zawsze mamy przecież wybór! Szczerze namawiam jednak do podejmowania wyborów mądrych, choć niekiedy bolesnych, ponieważ działania wymagające wysiłku są często trudne do zaakceptowania. Dodam, że podobno czynność wykonywana systematycznie przez 21 dni przechodzi w nawyk. Może warto się w ten sposób zmotywowować? Zachęcam gorąco, bo kiedy zaczniesz wprowadzać pozytywne zmiany i zobaczysz je na własnej skórze, już nie będziesz mogła przestać. Wtedy poczujesz, że to Twoje życie i że masz wpływ na swoje zdrowie.

Jeśli masz pytania, napisz do mnie:
joanna.kopcik@cityspa.com.pl

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

PIĘKNO

MIESZKA W DETALACH

ROZMOWA Z **EWĄ PACZYŃSKĄ**,
WIZAŻYSTKĄ I STYLISTKĄ PAZNOKCI
Z CZECHOWIC-DZIEDZIC

Jak się zaczęła pani przygoda z wizażem?

Ukończyłam szkołę ekonomiczną i pracowałam na stanowiskach niezwiązanych z wyuczonym zawodem, a pomiędzy tym wszystkim zawsze znalazła się jakaś pani chętna do makijażu. Tak naprawdę dopiero kiedy zostałam mamą, otworzyły mi się oczy. Zmieniły się wszystkie moje priorytety. Zrezygnowałam z pracy, żeby zajmować się dziećmi i wtedy zrozumiałam, że nie chcę wracać do pracy, która nie daje mi satysfakcji. Obiecałam sobie, że jeśli będę miała możliwość znów pracować, to będzie to miało związek z wizażem. Macierzyństwo to najpiękniejszy czas w życiu kobiety, lecz kiedy pojawia się rutyna, próbujemy znaleźć sposób na siebie i swoją przyszłość. Bo szczęśliwa mama to szczęśliwe dzieci. Mogę głośno powiedzieć, że dziś czuję się spełniona zawodowo i szczęśliwa. Dziękuję teraz moim dzieciom i cudownemu mężowi za ich wyrozumiałość i wsparcie, bo wiem, że dzięki nim robię to, co kocham.

Czy w tej dziedzinie panuje duża konkurencja i w jaki sposób można się wyróżnić na rynku?

Nie znam słowa konkurencja. Oczywiście jest mnóstwo osób, które pracują w tej samej lub podobnej branży, ale zawsze mówię, że skoro od kilku lat mam stałe klientki i wciąż przyjeżdżają nowe – często z daleka – to coś musi być w mojej pracy, co wyróżnia mnie od innych wizażystek. Każdy ma swoje gusty, różne style, dlatego panie mają możliwość wybrania tej, która spełnia ich oczekiwania. Najważniejsze, żeby wykonywać swoją pracę z pasją i pełnym zaangażowaniem, a nie z myślą, by walczyć z konkurencją.

Ma pani ulubione kosmetyki?

Uwielbiam wszystkie! A poważnie, moimi faworytami są kosmetyki z firm MAC, Kryolan, Bobbi Brown, Dior, Inglot, Glazel. Głównie na nich pracuję. Zawsze stawiam na jakość usług i nie wyobrażam sobie trwałego makijażu bez użycia profesjonalnych produktów.

Śledzi pani trendy w modzie i urodzie kobiet, czy też stara się lansować własne tendencje?

Tak, śledzę. W tej branży nie wolno zatrzymać się nawet na chwilę, bo wszystko bardzo szybko się zmienia i można wiele przegapić. Cały czas się szkolę i podnoszę kwalifikacje, mimo



FOT. MAGDALENA OSTROWICKA / MUA EWA ZALOT

że było już tego bardzo dużo. Szkolenia są potrzebne, żeby się nie zamykać i bez przerwy szlifować umiejętności. Przez to jestem bardziej kreatywna i kiedy wykonuję makijaż, wiem, co mam zrobić. Muszę też zaznaczyć, że nie zawsze co modne i co nam się podoba, pasuje każdej kobiecie. Makijaż dobiera się do konkretnej osoby, do jej typu urody, charakteru itp. Na przykład pani, która na co dzień się nie maluje, ale na konkretną okazję chce wyglądać pięknie, nie zrobię makijażu typu smoky eyes tylko dlatego, że to modne, bo będzie w nim się czuła źle. Czasem jestem jak chirurg plastyczny – muszę wiedzieć co skorygować, a co podkreślić, aby upiększyć, a nie uduziwić. Te panie, które do mnie przychodzą, ufają mi i to jest najważniejsze. A uśmiech kobiety po wykonanym przeze mnie makijażu daje mi największą satysfakcję i radość.

Pani motto zawodowe brzmi: „...bo piękno zawsze mieszka w detalach”. Jak można je rozwinąć?

Ktoś powiedział, że „w sztuce najpiękniejsze jest to swoiste piękno nieoczywiste”. Dla mnie makijaż kobiety to podkreślenie jej piękna, którego ona sama lub osoby z jej otoczenia często nie dostrzegają. Piękno wpływa na atrakcyjność kobiety i przede wszystkim na jej samopoczucie. Jest ukryte

wszędzie, a jego dostrzeżenie wynika tylko z naszego podejścia i wyobraźni. Czasem wystarczy kreska, odpowiednie dobranie kolorów, najmniejszy szczegół, który sprawi, że kobieta odkryje w sobie wyjątkowość.

Zajmuje się pani także prowadzeniem szkoleń. Czy jest zapotrzebowanie na ten zawód?

Marzę o otwarciu własnego centrum szkoleniowego. Takiego miejsca, w którym będziemy mogły dzielić się swoją pasją. Coraz więcej pań pyta, jak się malować, jak zrobiłam to, że wyglądam młodziej, piękniej, że one też by tak chciały, lecz nie umieją... Kobiety są pewniejsze siebie, kiedy wychodzą rano do pracy potrafią same wykonać makijaż. I tego właśnie staram się uczyć moje panie. To niesamowite uczucie, kiedy przychodzą do mnie na szkolenia, nie wiedząc kompletnie, jak nakładać bronzer, co to jest baza, jakich cieni używać, a wychodzą z pięknym make-upem i to zrobionym własnoręcznie. Oczywiście są też panie, które zaczerpnęły już wcześniej trochę wiedzy i chcą podnieść kwalifikacje. Udało mi się pomóc już kilku dziewczynom, które dzięki naszej współpracy otworzyły własne salony i pracują w tym zawodzie. Myślę, że to przyszłościowy zawód. Coraz więcej kobiet dba o siebie. Częściej niż kiedyś robimy sobie piękny manicure i częściej korzystamy z usług makijażystki. Dlatego więc nie podzielić się tą wiedzą z innymi? Zawsze chętnie pomogę i doradzę, bo wiem, jakie to ważne czuć się dobrze na co dzień. Czasem wystarczy naprawdę niewiele.

Czy wizaż i stylizacje mogą stać się życiową pasją? W jakim zakresie jest to działalność artystyczna?

Dla mnie praca wizażystki i stylistki to ogromna pasja. Stylizacją paznokci zajmuję się od niedawna, ale wizaż od 10 lat jest nieodłączną częścią mojego życia. To prawie nałóg, bo kiedy widzę kogoś w telewizji, na ulicy, w sklepie, zawsze zwracam uwagę na makijaż i uczę się czegoś nowego. Trzeba czuć i bardzo chcieć to robić, by myśleć przyszłościowo o zawodzie wizażystki. To praca z pasji, a nie z braku pomysłu na siebie czy aktualnej mody. Trzeba mieć jednak w sobie zmysł artystyczny i wyobraźnię, która poprowadzi nas dalej.

Gdzie znajduje się pani studio? W jaki sposób najłatwiej się z panią skontaktować?

Od niedawna współpracuję z utalentowanym fryzjerem Marcinem. Jego salon mieści się w Czechowicach-Dziedziach przy ul. Piłsudskiego 8 (Martin Studio). Poza tym staram się być też mobilna i dojeżdżam w umówione miejsca. Najlepszy jest kontakt osobisty lub telefoniczny **530 448 316**. Zawsze odpisuję na e-maile **paczynskavisage@gmail.com** i wiadomości na fanpage'u. Więcej informacji o mnie na stronie **www.evavisage.pl**.

Dziękuję za rozmowę.

ROZMAWIAŁ STANISŁAW BUBIN

REKLAMA

VILLA RUBINSTEIN



Weekend w Wiśle
Restauracja
Koncerty fortepianowe
Teatr VIS a VIS

REZERWACJA

+48 601 773 333

www.VILLARUBINSTEIN.PL



IDEALNE RZĘSY BEZ WYSIŁKU? OCZYwiście!



Można powiedzieć górnolotnie, że oczy są zwierciadłem duszy. Jest w tym nieco poetyckiego zadęcia, ale nie sposób odmówić racji tym, którzy w naszym narządzie wzroku dopatrują się (nomen omen) jednego z najważniejszych atrybutów kobiecej urody.

Skoro zatem zgadzamy się, że oprawa oczu jest istotna, zastanówmy się, jak możemy ułatwić proces codziennego podkreślania tego piękna. Owszem, każda kobieta zna odwieczny rytuał – kredka, cień do powiek, masakra... maskara, przepraszam! I rzeczywiście, poprawnie wykonany makijaż pozwoli całkowicie zmienić wygląd naszej twarzy. Ale nie czarujmy się – która z nas zna tajniki profesjonalnego make-upu? Która może pozwolić sobie na 20 minut codziennego „tapetowania”? Albo bez mrugnięcia okiem (sic!)

wydać miesięcznie kilkaset złotych na podkłady do cieni, kredki miękkie i twarde, linery, cienie sypkie i mokre, brokaty i pastele, maskary podłużające, pogrubiające, unoszące, skręcające... Chyba niewiele jest takich szczęściar.

Czy jest więc sposób, by wydobyć subtelne piękno z każdego kształtu oka, bez uciekania się do powyższych ablucji? Na szczęście tak! Z pomocą przychodzą zabiegi profesjonalnej stylizacji rzęs.

STYLIZACJA PODSTAWOWA 1:1

Na czym polega ten rodzaj zabiegu? Otóż bazuje on na doklejeniu do każdej pojedynczej naturalnej rzęsy drugiego włosa – także naturalnego lub syntetycznego. Jak to, zapytacie? Dokleja się je pojedynczo? Toż to horror! Rzeczywiście, tak właśnie wygląda zabieg, dlatego cała procedura trwa około dwóch godzin i nie może kosztować 50 zł. Zabieg jest szalenie precyzyjny. Każdy pojedynczy włoszek jest przez stylistę przedłużany lub tylko pogrubiany – zazwyczaj rzęsą o grubości 0,15 mm. To wszystko zależy od efektu końcowego, jaki wybierze klientka. Generalnie musimy wiedzieć, że stylizacja 1:1 daje efekt naturalnych, grubych,



PAULINA PASTUSZAK

ciemnych rzęs muśniętych maskarą. Można dowolnie wybierać długość rzęs, ich skręt, a nawet kolor. Wszystko po to, by klientka była usatysfakcjonowana. Za każdym razem należy dobrać odpowiedni schemat: grubość i strukturę modelowanego oka, by uwypuklić jego mocne strony, a ukryć niedoskonałości.

MODELOWANIE 2D/3D

Jeśli mowa o poważnym modelowaniu oka, to najlepiej zdecydować się na zabiegi objętościowe. Polegają one na tym, że do poje-

dynczej rzęsy dokleja się 2 lub 3 rzęski „sztuczne”. Daje to dużo większe możliwości. Bez problemu możemy stworzyć cały wachlarz efektów końcowych: kocie oko, lalkę, lisa, wieńcerczkę, oval, migdał... Wszystko w zależności od kształtu oka klientki. Poza tym efekt jest dużo bardziej wyrazisty niż przy klasycznym 1:1. Mimo zastosowania cieńszych rzęs (zazwyczaj 0,10 lub 0,07) wachlarz jest mocniejszy, ciemniejszy, bardziej wyrazisty. Absolutnie nie ma potrzeby dalszego używania maskary! Codziennie budzimy się z fantastycznym, gotowym makijażem! To ogromna wygoda i ułatwienie życia. Poza tym możemy też dokonywać korekty pewnych niedoskonałości, jak na przykład opadającej powieki. Wystarczy odpowiednie stopniowanie rzęs, dobór dobrego skrętu i grubości... Fantastyczny efekt gotowy, bez bólu i bez skalpela!

HIPEROBJĘTOŚCI

Skoro przyklejamy 2 rzęsy, możemy przykleić i 12! Naprawdę, to nie żart. I nie bójcie się, proszę, monstrualnego efektu przyczepionego do oka futrzaka. W takich stylizacjach dobiera się rzęsy bardzo cieniutkie, nawet 0,05. Możemy wybierać

między 4D a 15D. Oczywiście uzyskujemy wtedy bardziej hollywoodzki efekt, więc nie jest to stylizacja dla pracownicy bankowego okienka, ale, jak wspominałam wcześniej, możliwości stylizowania oczu są niemal nieograniczone! Tylko i wyłącznie od profesjonalizmu stylistki i życzenia klientki zależy, jak finalnie uformujemy oprawę oka.

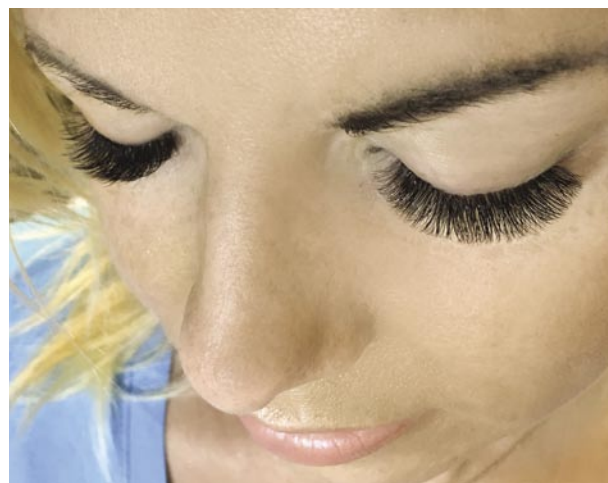
OGÓLNE ZASADY

Niezależnie od tego, czy interesuje Was leciutkie podkreślenie własnych, cienkich lub jasnych rzęs, czy też mocno teatralny look, który pozwoli tworzyć podmuchy powietrza, gdy będziecie trzepotać powiekami, pamiętajcie o kilku zasadach.

Jeśli zabieg wykonany jest POPRAWNIE, rzęsy nie mają prawa uciepnieć. Nie powinny być osłabione, nie mogą wypadać ani się kruszyć. Dlatego wybierajcie specjalistów, którzy opanowali jak największą ilość technik i metod pracy. To pozwoli uzyskać efekt idealnie pasujący do WAS, a nie taki, jaki akurat umie wykonywać stylistka. I przede wszystkim dobrze wyedukowany profesjonalista nie zniszczy Wam rzęs. Nie zostawi nieestetycznych sklejek. Nie oklei młodych rzęs w fazie wczesnego anagenu (wzrostu). Nie zaaplikuje taniego chińskiego kleju kupionego na AliExpress. Pamiętajcie, że z pracą „na oku” nie ma żartów. Nie warto na siłę oszczędzać, bo skutki mogą być naprawdę oplakane.



KOREKTA OPADAJĄCEJ POWIEKI



STYLIZACJA RZĘS 4D/5D

Co jeszcze jest ważne dla klientki? Przede wszystkim znajomość faz życia rzęsy. Nie będę tu zanudzać szczegółami z zakresu fizjologii włosa, ale musicie wiedzieć, że rzęsy wypadają (tak, to pewnie już zdążyłyście zauważyć). I to wypadają w ilości nawet kilku sztuk dziennie, co normalnie rzadko notujemy w naszej pamięci.

Ale gdy wypadnie sztuczna kępka... Olaboga! Dzwonimy z reklamacją! Nie tędy droga, Miłe Panie! Ponieważ doklejamy się do Waszej rzęsy w chwili, gdy naturalna rzęsa postanowi opuścić ten padół łez i wypaść, nasz włoszek wypada razem z nią. To naturalne. Dlatego w ciągu miesiąca musicie wrócić na uzupełnienie, by dokleić nowe kępki w miejsce poprzednich.

O czym jeszcze trzeba pamiętać? O odpowiedniej pielęgnacji. Nowych rzęs nie trzemy, nie skubimy, nie szarpiemy. W miarę możliwości nie śpimy na brzuchu i unikamy jak ognia tłustych płynów do demakijażu. Rzęski codziennie czesemy (to przecież włosy, prawda?) i dokładnie myjemy, by nie nabawić się nieproszonego gościa, jakim na przykład jest nużeniec – kłopotliwy pasożyt, wywołujący chorobę o nazwie nużycza albo demodekoza. A co otrzymamy w zamian? Fantastyczny komfort! Mając piękną, czarną oprawę oka, dalszy makijaż jest naprawdę niepotrzebny. Wygodne jest to, że jesteście „umalowane” w każdej sytuacji – w saunie, morzu, na stoku czy górskim szlaku.

Ja osobiście nie wyobrażam sobie już usunięcia mojej stylizacji – czułabym się potwornie łyśa i zagubiona we własnym jestestwie. Owszem, można się codziennie malować i podkręcać, ale komu by się chciało?...

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



TRENDY W MAKIJAŻU 2016/2017

USTA W ODCIENIACH BURGUNDA, WYRAZISTE I NATURALNE BRWI, EKSTREMALNE W ROZMIARZE RZĘSY, GWIEZDZISTY PYŁ, ODWAŻNE „KOCIE OCZY” I ZIEMISTO-ORANŻOWE SMOKY. NA POKAZACH CENIONYCH KREATORÓW MODY, W WYKONANIU NAJWIĘKSZYCH WIZAŻYSTÓW I ŚWIATOWYCH MAREK KOSMETYCZNYCH, NARODZIŁY SIĘ TRENDY W MAKIJAŻU SYLWESTROWO-KARNAWAŁOWYM 2016/2017. WARTO ZAPOZNAĆ SIĘ Z NIMI, ABY PRZYGOTOWAĆ SWÓJ NOWY IMAGE NA NADCHODZĄCY 2017.

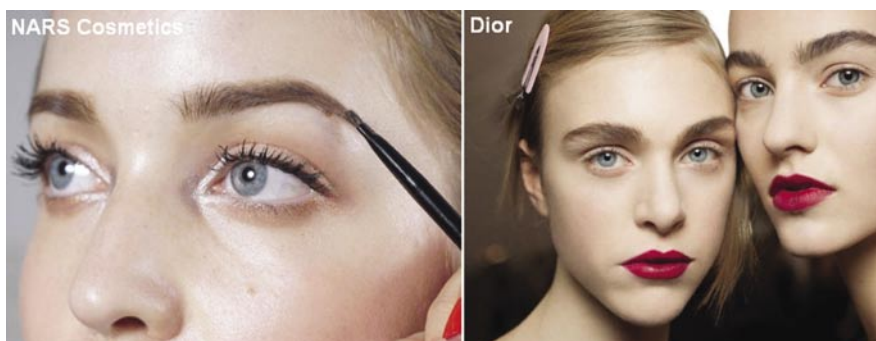


USTA BURGUNDOWE

W centrum makijażowych fanaberii królować będą wyraziste i ciemne usta w odcieniach czerwonego wina – bordo, burgunda, również z domieszką fioleto: fuksja, śliwka czy bakłażan. Nosimy je w wersji matowej, z dodatkiem błyszczycy i brokatu (szczególnie zalecany w sylwestra). Modny będzie nieco mroczny look à la zombie (z domieszką kobiecości). Proponuję zestawiać mocne w tonacji usta z subtelnym makijażem cery (bez konturowania) i oczu. Bardziej wyraziste mogą pozostać brwi

BRWI „POWRÓT DO NATURY”

W czasie pokazów mody wylansował się wyraźnie trend naturalnych, mocno podkreślonych, a nawet lekko przerośniętych łuków brwiowych. Taki trend panował już w latach 80., a jego przedstawicielką była Madonna w początkach swojej kariery. Projektanci zaapelowali o wieloaspektowy powrót do natury. Kształtem brwi możemy wyrażać emocje i prezentować swoją osobowość. Warto zwrócić szczególną uwagę w nadchodzącym sezonie na kształt swoich brwi i odpowiednio o nie zadbać, zadając sobie pytania: jak chcę być odbierana, czy wyglądam na kobietę zdecydowaną, a może niepoprawną romantyczkę?





RZĘSY EKSTREMALNE

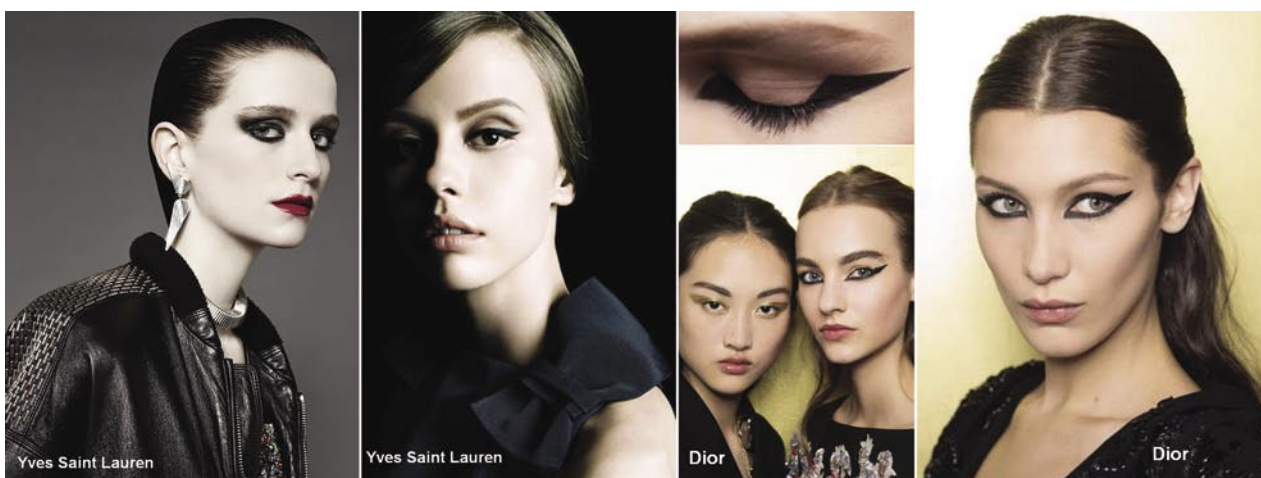
Sylwestrowo-karnawałowe rzęsy powinny być objętościowe, tj. maksymalnie wydłużone, pogrubione i intensywnie czarne, nie tyle za sprawą natury, co stylizacji i makijażowych sztuczek. Na ten szalony czas zalecam zainwestować w odpowiednią odżywkę i tusz do rzęs lub wizytę u profesjonalnej stylistki rzęs. Wciąż w modzie pozostają rzęsy lekko posklejane w stylu legendarnej modelki Twiggy.

BROKAT I ZŁOTO

Bogactwo zagości na twarzach kobiet – za sprawą wszelkiego rodzaju brokatów, kryształków, metalicznych i gwiazdkistych pyłów. Najmodniejsze błyski aplikujemy w kącikach oczu, zarówno wewnętrznych (co pozwoli optycznie oddalić blisko siebie



osadzone oczy), jak i zewnętrznych (skąd błyszczące drobinki mogą lekko schodzić na policzki). Odważnym młodym paniom polecam metaliczne łyzy, polegające na rozsypaniu brokatu pod dolną linią rzęs. Piękna i subtelna propozycja makijażu to metaliczna kreska w kolorze złota lub metaliczne cienie do powiek w kremie.



ODWAŻNE KOCIE OKO

Ten trend dedykuję paniom lubiącym mocno podkreślać oczy. Niezwykle modne są teraz rozwiązania graficzne kreski i aplikacje cieni ponad załamanie powieki, na kształt kociego oka, wykonane z malarskim wręcz rozmachem. Do wykonania tego typu makijażu, poza klasyczną czernią, można zastosować będące aktualnie na topie odcienie złota i błękitu.



KULTOWE SMOKY EYES

Smoky eyes nie dają się zdezonizować. To już klasyka w makijażu wieczorowym. Praktycznie wszystkie wariacje na jego temat są dozwolone. Projektanci wskazują jednak na kreowanie bardziej romantycznego looku, a to za sprawą użycia przygaszonych, ziemistych lub błękitnych barw. Ciepłym typom urody proponują smoky eyes w tonacji miedziano-oranżowej, gdyż na wiosnę stanie się ona hitem!



NATURALNY BLASK

Ten bardzo zmysłowy trend króluje na wybiegach. Naturalność jest i będzie w cenie! Niewidoczny makijaż, wbrew pozorom, nie jest jednak łatwy do wykonania i wymaga wielu starań dotyczących pielęgnacji cery. Naturalny look wydobywamy z wyrównania koloru cery, nadania jej blasku poprzez aplikację rozświetlacza i różu. Warto zadbać o kondycję, koloryt i właściwy kształt ust i łuków brwiowych. Rzęsy mogą pozostać naturalne lub muśnięte tuszem.

Autorka jest projektantem ubioru i wykładowcą w BWS im. J. Tyszkiewicza, w której od 2013 prowadzi zajęcia dla specjalności Wizaż i Kreowanie Wizerunku. Właścicielka salonu Atelier Wizerunku w Bielsku-Białej (Szkolna 1d/3, 784 613 223, bozenakowalska.pl), oferującego usługi z zakresu fryzjerstwa, wizażu, stylizacji i kreowania wizerunku.

Źródła zdjęć: dior.com, armani.com, dolcegabbana.com, narscosmetics.com, maccosmetics.com, chanel.com, iceberg.com, moniquelhuillier.com, ysl.com, burberry.com, vogue.com, smathbox.com, claudia.pl



CHO CO LATE

stylizacja i kolekcja www.tundrafashionlogic.pl
showroom ul. T.T. Jeża 3 Bielsko-Biała
modelka Natalia Cach, Grabowska Models
zdjęcia Magdalena Ostrowicka www.cobraostrapl.com
make up & hair Ewa Zalot www.facebook.com/ewazalotmakeup

TUNDRA

CobraOstra.pl
FOTOGRAFIA

E | Z

Grabowska
MODELS













WSPANIAŁY MORD PAŃSTWA MAKBETÓW

SHAKESPIER FOREVER! ZNAKOMITYM WIDOWISKIEM UCZCIŁ TEATR POLSKI 400-LECIE ŚMIERCI WIELKIEGO ARTYSTY. „MAKBET” W INSCENIZACJI I REŻYSERII GRZEGORZA SUSKIEGO (Z NIM SAMYM W ROLACH ZBÓJCY I DOKTORA LADY MAKBET) PRZYGOTOWANY ZOSTAŁ NA MIARĘ NASZYCH CZASÓW. A MICHAŁ CZADERNA JAKO MAKBET STWORZYŁ KREACJĘ KARIEROWICZA W KONWENCJI SŁODKO-GORZKIEJ – I STRASZNEJ, I ŚMIESZNEJ ZARAZEM. NA NASZYCH OCZACH PRZEKSZTAŁCIŁ SIĘ Z WIELKIEGO BOHATERA W PISKLIWEGO NĘDZNIKA, OPĘTANEGO PRZEZ KOBIETĘ I JEJ AMBICJE.

W przedstawieniu nie brakuje efektownych pojedynków na miecze, akrobacji na linie pod kopułą bielskiej sceny (brawa dla Hekate, królowej wiedźm, odważnej Oriany Soiki), zapadających się dźwigni, akrobacji i tańca, płonących żywym ogniem pochodni, mocnej rytmicznej muzyki, ostrych laserowych świateł, kolorowych dymów oraz kuso i efektownie odzianych czarownic. Ale Szekspir nie odleciał przy tym wszystkim w uduśniania i niezrozumiałe efekty. Przeciwnie – reżyser pozostał wierny tradycji elżbietańskiej, nie przeinaczył przekładu Barańczaka, nie zapomniał, o czym naprawdę jest ta tragedia i dlatego od stuleci brzmi wciąż aktualnie. Aktorzy zaś – noszący stroje stylizowane na średniowiecze – nie mrugali do nas porozumiewawczo, że wszystko jest aluzją i ma kontekst do bieżącej polityki.

Ta wierność w odniesieniu do pierwowzoru jest bodaj największą wartością przedstawienia i znakomicie układa się z jego widowiskowością.

Na spotkaniu przed premierą reżyser parokrotnie powtarzał dziennikarzom, iż jego sztuka jest o tym, że „każdy każdemu Makbetem”, co zabrzmiało jak – „każdy każdemu wilkiem”. Ale tego przekonania nie podano nam na tacy. Raczej

uczyniono z niego refleksję nad losem i życiowymi wyborami. Nad tym, jacy możemy być, gdy nadarzy się okazja – na przykład zrobienia kariery lub zdobycia stanowiska. Czy sterujemy życiem sami, czy też rządzi nami przypadek? W jakim momencie wyłączamy rozum, a włączamy emocje, żądze, pragnienia? Czym jest władza nad innymi? Dlaczego, by ją zdobyć, gotowi jesteśmy niekiedy poświęcić wszystko, co najdroższe: przyjaźń, miłość, godność, honor?

Pieniądze, namiętności, polityka odgrywały ogromną rolę w życiu społeczeństw i jednostek kiedyś i odgrywają teraz – to się nie zmienia, te mechanizmy wciąż działają. Zmieniają się tylko okoliczności. Makbet wraca po zwycięskiej bitwie do domu i jadąc przez wrzosowiska wraz ze swoim przyjacielem Bankiem spotyka trzy wiedźmy. Przepowiadają mu one, że zostanie królem, a Banko będzie ojcem królów. Makbet nie wierzy w przepowiednię, lecz kiedy zaczyna się spełniać, myśl o objęciu tronu staje się coraz bardziej natarczywa. Zwierza się żonie, a lady Makbet (dynamiczna Marta Gzowska-Sawicka) namawia go do popełnienia zbrodni na prawowitym władcy. Król ginie z jego ręki, Makbet przejmuje władzę, wkracza na drogę zbrodni, bo musi też zabić Banka, a potem lady Makduff i jej synka... Jesteśmy świadka-



mi wzrastania Makbetów w potęgę, a potem ich strasznego upadku. Wspaniały mord rodzi kolejny wspaniały mord, ale przecież nie można tej gry ciągnąć w nieskończoność...

Czy Makbet zabiłby Duncana, władcę Szkocji, gdyby wiedźmy nie przepowiedziały mu, że zostanie królem, jego następcą? Wiedźmy nie powiedziały mu jednak, co ma zrobić, jak i kiedy. Nie doradzały morderstwa. Kiedy stajemy przed szansą, kiedy los wskazuje nam cel, sami wybieramy drogę: albo długą, mozolną, pracowitą i prawą – albo na skróty, przez gąszcz niegodziwości. Makbet, namawiany przez żonę, wybrał niecierpliwość i zbrodnię, a konsekwencje krwawego czynu były już samospełniającą się przepowiednią. Ze strachu przed ujawnieniem ohydy swojego czynu, z trwogi przed społecznym osądem i ostracyzmem, zaczyna likwidować kolejnych świadków i wrogów, a potem nawet potencjalnych wrogów – dzieci. Swoją sławę i chwałę zdobytą w wiernej służbie królowi i ojczyźnie zamienia na prywatę, knowania, spiski, terror. Krwi niewinnie przelanej na jego rękach zmyć się już nie da. Lady Makbet popada w obłęd, miłość małżeńska zamienia się w udrękę, rozpada się, władza nie cieszy,



upióry targają duszę. Nie można jednak odpowiedzialności za swoje postęпки zwać tylko na los okrutny, na wiedźmy czy wróżby, na cokolwiek poza nami samymi, bo zawsze jest czas na rozwałę, na powstrzymanie się. Ale podszepty podświadomości bywają niekiedy silniejsze, doradcy do szpiku kości fałszywi, a blask złota skutecznie może zaślepić i zniewolić. I choć wydaje się to oczywiste, choć już tyle o sobie wiemy, o naturze ludzkiej i jej skłonnościach, choć odkryliśmy i opisaliśmy mechanizmy zła – historia Makbeta wciąż się powtarza i nikt z nas nie wie, kiedy i w jakim momencie może stać się Makbetem dla swoich bliźnich. W tym sensie Szekspir jest wiecznie żywy i dlatego nie wolno zrezygnować z powtarzania tragicznej opowieści o Makbecie – dla przestrogi i nauki.

Na koniec zdanie o wybitnej, epizodycznej roli Adama Myrczka w roli odzwierne w zamku Makbeta – choćby tylko dla tej znakomitej kreacji, jednej z wielu, warto pójść do bielskiego teatru.

STANISŁAW BUBIN, ZDJĘCIA DOROTA KOPERSKA



TEATR POLSKI W BIELSKU-BIAŁEJ • WILLIAM SZEKSPIR „MAKBET” • PRZEKŁAD STANISŁAW BARAŃCZAK • REŻYSERIA GRZEGORZ SUSKI • WSPÓŁPRACA REŻ. WITOLD MAZURKIEWICZ • SCENOGRAFIA ALICJA WĄTOR I WITOLD MAZURKIEWICZ • SCENOGRAFIA MULTIMEDIALNA TOMASZ PALUCH • KOSTIUMY ANNA CZYŻ • RUCH SCENICZNY I OPRAC. MUZYCZNE GRZEGORZ SUSKI • OBSADA: MAKBET MICHAŁ CZADERNA • LADY MAKBET MARTA GZOWSKA-SAWICKA • BANKO TOMASZ LOREK • DUNCAN, KRÓL SZKOCJI KAZIMIERZ CZAPLA • MALCOLM, STARSZY SYN DUNCANA SŁAWOMIR MISKA • DONALBAIN, MŁODSZY SYN DUNCANA MACIEJ KULIG / MATEUSZ WOJTASIŃSKI • FLEANCE, SYN BANKA KRZYSZTOF GUMOLA • HR. MAKDUF GRZEGORZ SIKORA • LADY MAKDUF JAGODA KRZYWICKA • SYN MAKDUF KRZYSZTOF GUMOLA • HEKATE ORIANA SOIKA • WIEDŹMY DARIA POLASIK-BUŁKA, ZOFIA SCHWINKE, FLAUNETTE MAFIA • ZBÓJCY MATEUSZ WOJTASIŃSKI, MACIEJ KULIG, GRZEGORZ SUSKI • ODŹWIERNY ADAM MYRCZEK • DOKTOR GRZEGORZ SUSKI / MACIEJ KULIG • ROSS, LENNOX, ANGUS, MENTEITH, CAITHNESS RAFAŁ SAWICKI • SEJTON PIOTR GAJOS • DAMA MARIA SUPRUN



ZIZOLA I DIEGO

W SPEKTAKLU CHARYTATYWNYM

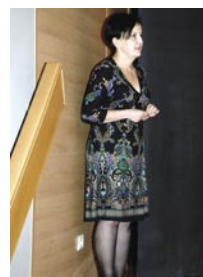
PO RAZ KOLEJNY ŚLĄSKA PUBLICZNOŚĆ MIAŁA OKAZJĘ ZOBACZYĆ SPEKTAKL CHARYTATYWNY NA RZECZ OSÓB I RODZIN W TRUDNEJ SYTUACJI ŻYCIOWEJ, KTÓRYMI OPIEKUJE SIĘ FUNDACJA KATOWICKIEJ SPÓŁDZIELNI MIESZKANIOWEJ. W PIĄTEK 30 WRZEŚNIA W MDK KOSZUTKA WYSTAWIONA ZOSTAŁA ADAPTACJA BAJKI ITALO CALVINO, JEDNEGO Z NAJWIĘKSZYCH WŁOSKICH PISARZY I ESEISTÓW XX W. PRZEDSTAWIENIE „KOCHAĆ, JAK SIĘ KOCHA SÓL” ZAGRANE ZOSTAŁO PRZEZ AKTORÓW AMATORÓW, ZNANE OSOBISTOŚCI REGIONU.

Bohaterami widowiska byli m.in. królowa Zizola, król Tupak, Bella, książę Diego, Bettina, Mortycja, Laura i Luna, a w te postaci wcielili się politycy, twórcy kultury, coachowie, menadżerowie, biznesmeni, spółdzielcy, pisarze i dziennikarze: Dorota Baraniuk – dyrektor oddziału PZU, Stanisław Bubin – dziennikarz i wydawca *Lady's Club*, Aleksander Fiszer – ambasador kultury, Wiola Giza – współwłaścicielka TV Zdrowie, Judyta Górka – life coach, Agnieszka Łapaj – właścicielka hotelu Villa Verde, Andrzej Misiólek – senator, Aleksandra Musioł – dyrektor SP nr 17 w Katowicach, Barbara Pająk – dyrektor Mary Kay Cosmetics, Izabela Piotrowska-Grosse – wiceprezes Sfera TV, Edyta Wałęciak-Skórka – projektantka przyszłości, Ewelina Wylęzek-Dobroń – plastyk i Beata Twardowska – prezes Fundacji KSM. Premiera połączona została z galą XI-lecia Fundacji KSM. Wpłaty z cegiełek i wszystkie datki (m.in. z aukcji obrazów i kalendarza) przeznaczone zostaną na cele statutowe Fundacji. Nad całością czuwała pomysłodawczyni przedstawie-



nia Beata Twardowska. Adaptacją bajki i reżyserią zajęła się Anna Nowak, a wieczór poprowadzili Nina Nocoń i Aleksander Gortat.

(BUS)
ZDJĘCIA © KRZYSZTOF SKÓRKA





NISKA EMISJA, WIELKA SPRAWA

EMISJA SZKODLIWYCH PYŁÓW I GAZÓW Z LOKALNYCH KOTŁOWNI I PALENISK JEST OBECNIE NAJWIĘKSZYM PROBLEMEM EKOLOGICZNYM NASZEGO REGIONU. JAKIM PALIWEM OGRZEWAMY DOMY I W JAKICH PIECACH PALIMY, TAKIE WDYCHAMY POWIETRZE. DLATEGO NISKA EMISJA WCIĄŻ ZBIERA U NAS ŚMIERTELNE ŻNIWO, A WHO ALARMUJE, ŻE NAJGORZEJ JEST W MIASTACH WOJEWÓDZTWA ŚLĄSKIEGO.

Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach jako pierwszy w kraju od 2002 r. finansuje wdrażanie programów ograniczających niską emisję. Środki WFOŚiGW przekazywane są za pośrednictwem samorządów na modernizację systemów grzewczych i termomodernizację budynków mieszkalnych. Dofinansowanie z Funduszu w formie pożyczki stanowi 50-70% kosztów kwalifikowanych inwestycji. W lipcu Fundusz uruchomił pilotażowy program skierowany bezpośrednio do osób fizycznych, czyli mieszkańców będącymi właścicielami lub współwłaścicielami



MARSZAŁEK WOJCIECH SAŁUGA I PREZES ANDRZEJ PILOT W CZASIE KONFERENCJI NA TEMAT NISKIEJ EMISJI

budynków jednorodzinnych. Nabór trwał tylko 2 tygodnie, ale program cieszył się ogromnym zainteresowaniem.

– Nasze założenia przewidywały dofinansowanie w wysokości 2 mln zł, jednak ze względu na duże zainteresowanie zwiększyliśmy kwotę dwukrotnie i przeznaczaliśmy na realizację programu 4,2 mln zł. Wpłynęło 1546 wniosków. Połowa z nich została rozpatrzona pozytywnie, co spowoduje, że 750 starych kotłów zniknie i zostaną zastąpionych nowymi, ekologicznymi. To był program pilotażowy, ale myślimy już nad kolejnymi edycjami – podkreślił w czasie konferencji prasowej w połowie września Andrzej Pilot, prezes WFOŚiGW w Katowicach.



Najwięcej wniosków złożyli mieszkańcy Katowic – 81, Tychów i Pszczyny – po 73, Gliwic – 60 i Rybnika – 54. Biorąc pod uwagę powiaty, najwięcej wniosków wpłynęło z raciborskiego – 126, a w dalszej kolejności z rybnickiego – 112 i pszczyńskiego – 106. Wsparcie uzyskało 750 wnioskodawców, z mapy woj. śląskiego zniknie tym samym 750 starych kotłów lub pieców, opalanych węglem niskiej jakości, o sprawności wynoszącej 30-35%. Zastąpione zostaną pompami ciepła i kotłami o wysokiej sprawności energetycznej, opalonymi gazem, biomasą lub eko-groszkiem. Mieszkańcy wnioskowali

też o pomoc (i uzyskali dotacje) na zabiegi termomodernizacyjne: docieplenie ścian, stropów, wymianę okien i drzwi zewnętrznych, budowę lub modernizację instalacji wewnętrznej c.o., a także zabudowę instalacji solarnych. Wysokość dofinansowania wynosiła 25 % w przypadku modernizacji źródła ciepła i 15 % w pozostałych przypadkach. Rezultatem tych wszystkich zabiegów modernizacyjnych będzie realny efekt dla środowiska. Emisja pyłu do atmosfery zmniejszy się rocznie o ok. 134 t, SO₂ (źródła kwaśnych deszczy) o ok. 63 t, CO₂ (gazu cieplarnianego) o ok. 10 tys. t.

NISKA EMISJA = SZKODLIWE SUBSTANCJE

- PYŁY ZAWIESZONE Z DROBINKAMI SADZY (PM₁₀, PM₅, PM_{2,5}); IM MNIEJSZA FRAKCJA, TYM WIĘKSZA SZKODLIWOŚĆ
- DWUTLENEK SIARKI (SO₂); NIEZWYKLE SZKODLIWY DLA ZDROWIA CZŁOWIEKA, JAK I ŚRODOWISKA (JEDNA Z GŁÓWNYCH PRZYCZYN POWSTAWANIA KWAŚNYCH DESZCZÓW)
- TLENKI AZOTU (NO_x), W TYM DWUTLENEK AZOTU; JEDNA Z PRZYCZYN POWSTAWANIA DZIURY OZONOWEJ I SMOGU
- METALE CIĘŻKIE (RTĘĆ, KADM, OŁÓW, MANGAN, CHROM); SZKODLIWE DLA LUDZI, ZWIERZĄT I ROŚLIN
- WIELOPIERŚCIENIOWE WĘGLOWODORY AROMATYCZNE (M.IN. α-BENZOPIREN); SUBSTANCJE RAKOTWÓRCZE I POWODUJĄCE SILNE ZATRUCIA
- DIOKSYNY; TRUJĄCE ZWIĄZKI CHEMICZNE, ODPOWIEDZIALNE ZA NOWOTWORY CZY BEZPŁODNOŚĆ



W trakcie konferencji prasowej marszałek województwa śląskiego Wojciech Saługa zapowiedział też przeznaczenie ponad 440 mln zł na

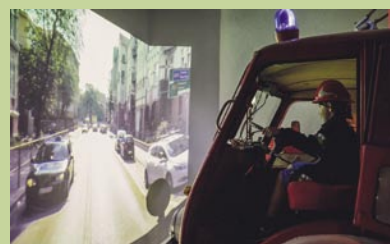
transport niskoemisyjny, czyli budowę parkingów przy dworcach, centrów przesiadkowych i ścieżek rowerowych. Inwestycje te mają zachęcić do korzy-

stania z usług transportu publicznego i przyczynić się do obniżenia emisji dwutlenku węgla.

CENTRUM EDUKACJI PRZECIWPÓŻAROWEJ



UROCZyste otwarcie nowej placówki edukacyjno-ekologicznej



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Każdy uczeń przez chwilę może poczuć się strażakiem w akcji, jadącym do pożaru i gaszącym las

W połowie września w Państwowej Straży Pożarnej w Chorzowie otwarto najnowocześniejszą w Polsce salę edukacyjną dla dzieci i młodzieży w zakresie bezpieczeństwa przeciwpożarowego. Funkcjonują tam ścieżka edukacyjna i mała strażnica, prezentujące zagrożenia pożarowe w mieszkaniach i lasach, pokazujące skutki wypadków drogowych i katastrof budowlanych. Dym filmowy obrazuje np. skutki braku wentylacji w łazience i zagrożenia związane z tlen-

kiem węgla. Zwiedzający nie tylko widzą, jak wyglądają spalone mieszkanie i las, ale czują smród spalenizny. Realistyczne obrazy dopełniają dźwięki i wizualizacje zderzających się samochodów czy walącej się hali. Można też poznać specyfikę pracy strażaków. Centrum wyposażone zostało m.in. w samochód pożarniczy z wizualizacją jazdy alarmowej w skali 1:1. Nowa placówka wyróżnia się rozmachem technologicznym i najnowocześniejszymi rozwiązaniami multimedialnymi.

Powstała 6 m pod ziemią, w dawnym magazynie Komendy Miejskiej o pow. 800 m kw. i kubaturze 3.200 m sześć. Koszt projektu wyniósł 480 tys. zł. W uroczystym otwarciu uczestniczył m.in. Rafał Adamus, zastępca prezesa Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach. Fundusz wsparł tę inicjatywę kwotą 45 tys. zł. Obecnie byli także przedstawiciele władz Chorzowa i PSP.

KLASA PRZYJAZNA NATURZE

Zieloną Pracownię w SP im. Powstańców Śląskich w Tworogu w powiecie tarnogórskim 20 września otworzył



PREZES ANDRZEJ PILOT W PRZYJAZNEJ ŚRODOWISKU SP W TWOROGU

Andrzej Pilot, prezes Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach. Modernizacja klasy, na którą Fundusz przekazał ponad 32 tys. zł, przeznaczona została na zakup sprzętu multimedialnego, ergonomicznych mebli i pomocy dydaktycznych, m.in. modeli owadów i robota solarnego.

Program Zielona Pracownia to nowatorska inicjatywa WFOŚiGW, który postanowił w ten sposób zachęcić szkoły do prowadzenia atrakcyjnych zajęć związanych ze środowiskiem naturalnym. W ramach konkursu Fundusz przyznał 24 placówkom 780 tys. zł na eko-inwestycje. Zielone Pracownie powstały m.in. w Miasteczku Śląskim, Radziechowach, Jankowicach, Świerklanach, Kaletach, Będzinie i Zabrzu.

ODCHUDZA, RELAKSUJE, ODMŁADZA

SAUNA KARBONOWA

GRECKI LEKARZ I FILOZOF PARMENIDES MÓWIŁ: „DAJ MI SIŁĘ WYTWORZENIA GORĄCZKI, A BĘDĘ MÓGŁ WYLECZYĆ KAŻDĄ CHOROBE”. NIE BEZ PRZYCZYNY ZACZYNAJMY WŁAŚNIE OD CIEPŁA, BO ZA OKNEM JEST GO CORAZ MNIEJ, A NASZE CIAŁA ZNOWU TĘSKNIĄ ZA SŁOŃCEM.

O zaletach sauny tradycyjnej napisano tysiące artykułów, nas jednak zainteresowała alternatywa, która nie tylko łączy zalety tradycyjnej sauny, ale także nie posiada jej wad, a dodatkowo wspomaga walkę z nadwagą w najbardziej opornych miejscach. Mowa o saunie karbonowej, nie tak dawno prezentowanej w TVN Style. Do regularnego stosowania przynajmniej się m.in. Kardashianki i Demi Moore.

Na początek należałoby wyjaśnić, czym różni się sauna karbonowa od sauny na przykład parowej. Przede wszystkim brakiem pary wodnej i głębokością wnikanie ciepła w strukturę skóry. W saunie parowej dobroczynne skutki ciepła odczuje skóra na głębokości ok. 0,5 cm, w saunie karbonowej ciepło wnika znacznie głębiej, bo aż na 6 cm. Pocimy się o wiele intensywniej, a organizm nie tylko wydalą wodę, ale także tłuszcz, metale ciężkie, kwasy i związki toksyczne. Z sauny karbonowej może korzystać prawie każdy, z parowej już nie. W czasie jednej 30-minutowej sesji można spalić 600 kcal, a waga pokazuje o 1-2 kg mniej. Sauna karbonowa jest alternatywą dla tych, którzy nie mogą biegać/ćwiczyć, nie mają na to czasu lub chcą połączyć skuteczne metody w walce o upragnioną sylwetkę. Sauna idealnie sprawdzi się w strefach ciała opornych na działanie diety i ćwiczeń, bo po jej zastosowaniu następuje pobudzenie przemiany materii, a co za tym idzie – rozpoczyna się proces utraty tłuszczu. Dopiero po takim oddziaływaniu na włókna skóry może rozpocząć się spalanie tłuszczu. Odpowiednio ukrwione włókna podskórne pomagają w spalaniu tkanki tłuszczowej – i jest to punkt wyjściowy, umożliwiający zrzucenie zbędnych kilogramów.

Pacjenci wykonujący intensywne ćwiczenia lub pracę fizyczną cenią ją za niwelowanie bólu związanego z zakwasami mięśni. Sauna karbonowa to nie tylko urządzenie, które pomoże nam schudnąć, choć w głównej mierze w tym celu jest stosowana. Seans w saunie powoduje pobudzenie organizmu do odnowy biologicznej i spowolnienia procesów



SAUNA KARBONOWA



starzenia się skóry. Proszę sobie wyobrazić plażę i słońce, które ogrzewa nasze ciało. Zapominamy w tym czasie o problemach i poddajemy się całkowicie pełnej relaksacji. Za to odpowiedzialne jest wydzielanie endorfin w naszym organizmie, które w saunie karbonowej osiągają maksimum.

Po seansie skóra odznacza się lepszą wchłanianością preparatów odżywczych i zdecydowanie jest jędrniejsza. Zmniejsza odczucie bólu o podłożu reumatycznym, związanego z urazami mięśni i nerwów, odpręża ciało. Posiada także pozytywne działanie na wątrobę, działa antydepresyjnie, wspomagając jednocześnie pracę układu odpornościowego. Sauna karbonowa pozytywnie działa na skórę, narządy wewnętrzne, kości, mięśnie, układ krążenia i psychikę. Gdy pacjent relaksuje się w saunie karbonowej, jego organizm intensywnie pracuje, zrzucając zbędne kilogramy, pozbywając się bólu i napięcia, regenerując się w całości.

Sauna karbonowa ma jedną wadę – uzależnia od pierwszego seansu. Dla niektórych staje się nałogiem. W świecie pełnym stresu i ciągłego biegu, organizm, który raz poczuł tak duże odprężenie, będzie się domagał regularnych chwil relaksu.

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 szlif 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

NO, CZYLI TAK

ALDONA LIKUS-CANNON

NA HORYZONCIE ZACHODZIŁO KARMINOWE SŁOŃCE, A PRZED NAMI ROZPOŚCIERAŁO SIĘ BEZKRESNE MORZE. SIEDZIELIŚMY NA TARASIE KAWIARENKI O SWOJSKO BRZMIĄCEJ NAZWIE „BAR KIOSK”. WPATRZENI W BIAŁE JACHTY, UNOSZĄCE SIĘ NA FALACH ADRIATYKU, ROZPRAWIALIŚMY O UROKACH JESIENNYCH PODRÓŻY. WCIĄŻ JESZCZE BYŁO BARDZO CIEPŁO. DO PEŁNI SZCZĘŚCIA BRAKOWAŁO NAM TYLKO CZEGOŚ DO OCZŁODY.

Kelnerka biegła między stolikami, nie zwracając na nas uwagi. Gdy wreszcie podała menu, zatopiliśmy się w liście trunków. Po dość długiej próbie rozszyfrowania lokalnych napojów, podaliśmy się. Nikt z nas nie miał pojęcia o drinkach. – Co polecasz? – zapytała Jadzia, spoglądając na mnie tak, jakbym była wybitną znawczynią trunków. – A co lubisz? – zapytałam roztropnie. – Nie mam pojęcia – odparła szczerze. – Ja też nie. – Lecz przecież musimy się napić. Biorę piwo! – rzucił Andrzej. – Umowa była taka: żadnego piwa na urlopie, żadnych dyskusji o polityce i uchodźcach – przypomniała mu żona. – To o czym będziemy rozmawiać? – Andrzej bezradnie rozłożył ręce.

Gdy intensywnie zastanawialiśmy się co wybrać, kelnerka ze stoickim spokojem przysłuchiwała się naszej rozmowie. Nie mając pojęcia co wziąć, zamówiliśmy takie same drinki, jakie miała para przy sąsiednim stoliku, a także para za nami. Wyglądało na to, że większość zagranicznych i miejscowych turystów pije ten sam napój: pąsowy, z masą lodu, plasterkiem pomarańczy, oliwką i kolorową parasolką. – To Aperol, słynny włoski drink – wytłumaczyła kelnerka. – Biorę więc Aperol! Ty też chcesz? – zapytałam Jadzi. – No – przytaknęła. – Ktoś jeszcze chce? – zapytałam pozostałych. Jak nigdy, wszyscy okazali się jednomyślni.

– Sześć razy Aperol – poprosiłam po włosku.
– Ale ona powiedziała, że nie chce – odparła kelnerka, wskazując na Jadzię.
– Chcesz Aperol czy nie? – zdziwiona spojrzałam na przyjaciółkę, bo miałam wrażenie, że powiedziała tak.



*Najkrótsze wyrazy,
tak i nie, wymagają
najdłuższego zastanowienia.*

PITAGORAS

– Mówiłam ci, że no – dobitnie odparła Jadzia. – A widzisz. Ona nie chce – ucieszyła się kelnerka, uważnie przysłuchująca się naszej rozmowie. – Tak czy nie? – zapytałam po raz kolejny – bo kelnerka rozumie tylko twoje no i myśli, że nie chcesz. – No przecież chcę! – obstawała przy swoim Jadzia. – Ona powiedziała nie – triumfowała młoda Włoszka, która z całej naszej debaty załapała tylko wyraz no, co po włosku znaczy nie. – Ależ ona chce! – powtórzyłam, ubawiona całą sytuacją. Kelnerka zrobiła wielkie oczy i z niedowierzaniem pokręciła głową. Podejrzliwie przyglądając się Jadzi, a potem mnie, ze zdumieniem zapytała: – Jak ona może chcieć, gdy cały czas mówi nie? – Są takie kraje, gdzie no znaczy tak – wytłumaczyłam kelnerce, co po włosku zabrzmiało wprost, że

pochodzimy z ojczyzny, gdzie nie znaczy tak. Sympatyczna Włoszka spojrzała na mnie bez przekonania i kręcąc głową, skierowała się do baru.

– Co jej powiedziałaś, że miała taką minę? – zapytał Andrzej, przyglądając się zdezorientowanej kelnerce. – Wytłumaczyłam jej, że nasze no znaczy tak, bo inaczej Jadzia nie dostałaby tu nic, gdyby wciąż powtarzała no. – Ale przecież nie mówiłam no w znaczeniu nie, tylko że tak – broniła się Jadzia. Wybuchnęliśmy śmiechem. A mnie się przypomniało, jak jeden z włoskich znajomych zapytał, czy z nim coś jest nie tak, bo gdy był w Polsce i poszedł na dyskotekę, za każdym razem, gdy prosił dziewczynę do tańca, słyszał: No pewnie! – Chcesz ze mną zatańczyć? No! Po siódmej, jak sądził, odmowie stracił nadzieję, że jakkolwiek z nim zatańczy i wrócił do hotelu.

Cóż, podróże kształcą, więc dobrze zwrócić uwagę jak często, nie zdając sobie sprawy, zamiast tak mówimy no, a później dziwimy się, że kelner nie zjawia się z zamówieniem albo ktoś odwraca się do nas plecami. W życiu, jak stwierdził Pitagoras, „najkrótsze wyrazy, tak i nie, wymagają najdłuższego zastanowienia”. Jak polskie no – zamiast tak.

ŻYCIE JEST DAREM. I CUDEM.

Boskim. Najwspanialszym, jaki jest nam dany. W ciemności, romantycznie rozświetlanej gwiazdami odwiecznie żywego makrokosmosu, nagle następuje oszałamiający, oślepiający błysk mikrokosmosu i łączą się dwie niezależne małutkie iskierki. Spotykają się – nie wiadomo dlaczego właśnie one – i... powstaje nowe życie.

TO PIĘKNE I ZADZIWIAJĄCE,

a w całkowitej bezradności możliwości zrozumienia tego co, jak i dlaczego się dzieje, rzucające na kolana wszystkich, którzy kiedykolwiek zastanawiali się nad tym największym z cudów. Życie. Jak powstaje, skąd się bierze i wreszcie – dlaczego w ogóle jest? Kto z nas nie myślał o tym choć raz, patrząc w rozgwieżdżone niebo? No i co? Stoimy z zadartą lub też w zadumie spuszczoną głową – no i przecież to oczywiste, że nie wiemy! Możemy się tylko powymądrzać, powtarzając słowa tych, którzy od wieków zastanawiali się nad tym bardziej niż my, tworząc religie, systemy filozoficzne i naukowe. I żyć dalej. Bo życie przecież po to jest, by żyć. I oto dzięki nauce stajemy, my ludzie naszych czasów, przed kolejnym osiągnięciem nauki. Niedawno, bo co to jest kilkadziesiąt lat w dziejach człowieka, otworzyły się przed nami zupełnie nowa, prawie boska możliwość: laboratoryjne połączenie czegoś tak bardzo małego, że jeszcze wcale nie tak dawno nie było możliwe do dostrzeżenia. Bo nie istniały odpowiednie ku temu narzędzia. Teraz nie tylko że możemy zobaczyć i jajeczko, i plemnik, ale potrafimy w warunkach laboratoryjnych skutecznie, „na szkiełku” je połączyć.

ZAPŁODNIENIE IN VITRO, co dosłownie oznacza z łaciny „w szkle”, to metoda zapłodnienia pozaustrojowego. Brytyjski biolog Robert Geoffrey Edwards za opracowanie tej metody otrzymał nagrodę Nobla w dziedzinie medycyny i fizjologii. Pierwszą osobą, która przyszła na świat w wyniku zastosowania tego zabiegu, była Louise Brown, urodzona w 1978 roku. W Polsce pierwszego zapłodnienia in vitro dokonał Marian Szamatowicz z Kliniki Ginekologii Akademii Medycznej w Białymstoku w 1987 roku. Od czasu pierwszej udanej próby na świat przyszło ponad 5 milionów dzieci. To dane Europejskiego Towarzystwa Rozrodu Człowieka i Embriologii (ESHRE, European Society of Human Reproduction and Embryology). Każdego roku wykonuje się około 1,5 miliona zabiegów, z czego pół miliona w Europie. Ich skuteczność wynosi 30%, w taki sposób rodzi się bowiem 350 tys. dzieci.



FOT. ŁUKASZ JUNGTO / MUA MARTYNA DUDZIŃSKA

DOROTA STASIKOWSKA-WOŹNIAK

RÓŻOWA MAGIA

Boski dar in vitro

prawami reprodukcyjnymi. Uważam, że w kwestiach związanych z ciałem i w ogóle z tym, co dotyczy indywidualnych, prywatnych wyborów każdego z nas, dorosły człowiek powinien mieć pełne prawo do decydowania o sobie. A państwo powinno go w tym wspierać.

JAKO SPOŁECZEŃSTWO JESTEŚMY CORAZ SŁABSI. Badania mówią, że dotyczy to także plemników Europejczyków. I nic nie wskazuje na to, by sytuacja w tej kwestii mogła zmienić się na lepsze. Czyli coraz więcej osób będzie miało problemy z poczęciem. Ponoć jeśli zamykają się przed nami jakieś drzwi, Bóg otwiera inne. A jak nie drzwi, to okna. Matka Natura nie znosi pustki. In vitro pojawiło się w sytuacji, gdy coraz więcej ludzi ma problemy z płodnością. Być może to okno na świat i nadzieja dla tych, którzy przyjdą po nas? Bo że to dar, to dla mnie oczywiste. Dar ze wszech miar boski.

Piszcie do mnie o tym, co myślicie o in vitro:

kassala@stasikowska-wozniak.pl

Zapraszam też na moją stronę

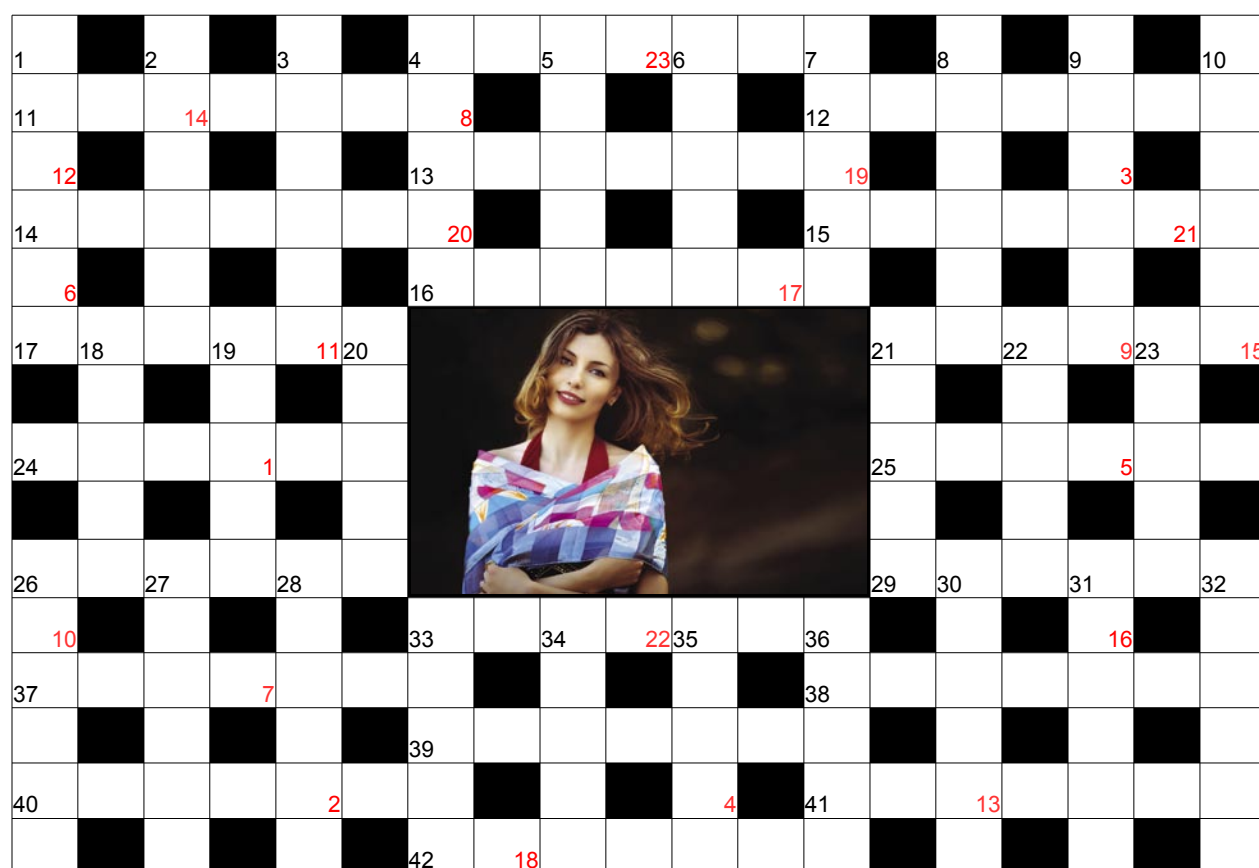
www.stasikowska-wozniak.pl

Dorota Stasikowska-Woźniak jest dyrektorką generalną stowarzyszenia Dress for Success Poland, a także autorką powieści „Portret kobiety wieku zatracenia”, „Kleopatra”, „Mandragora”, „Żądze Kleopatry” i kilku poradników. W październiku w Wydawnictwie Sonia Draga ukazała się jej kolejna powieść „Boska Nefretete”.

O DZIECIACH Z IN VITRO W TYM NUMERZE NA STR. 25

PISZE TAKŻE BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA.

KRZYŻÓWKA Z NAGRODAMI



POZIOMO: 4. na głowie Kozaka, 11. dyferyt, 12. przed pierwszą klasą, 13. pachnie nią wyspa Hvar, 14. ... jazdy, 15. największe miasto w Pakistanie, 16. św. Piotra i Pawła w Cluny, 17. zamiast pieluchy dla malucha, 21. letni but, 24. na powidła, 25. część garderoby, 26. szkoda, uszczerbek, 29. makowiec, sernik, 33. niejedno na targach, 37. japońskie danie, 38. głupie ... o bzdurach, 39. marka wermutu, 40. zrzesza miłośników aktora lub piosenkarza, 41. specjalista od ergonomii, 42. psi język, roślina.

PIONOWO: 1. król wrózek u Szekspira, 2. dawna jednostka objętości, 3. bez wyrazu, bezbarwny, 4. może być ujemne na koncie, 5. film „Królewna Śnieżka i ...”, 6. zmarły policjantów, 7. wysoka czapa wojskowa, 8. amerykański step, 9. środek niszczący jaja owadów, 10. mleko, masło, sery, 18. danie na śniadanie z jajek, 19. Neo-..., kabaret, 20. uroda, 21. poprzedza powstanie obrazu, 22. do lampy Ignacego Łukasiewicza, 23. jego liście zdobią kolumny korynckie, 26. wkład do ołówka, 27. miłosna historia, 28. najdroższy grzyb na świecie, 30. ciemnoniebieski barwnik, 31. spółgłoska zgłoskotwórcza tworząca sylabę, 32. jeden ze Smerfów, 33. rosyjska sztuka walki, 34. statek, 35. region, który leży na terenie Słowacji i Polski, 36. buzuje w kominku.

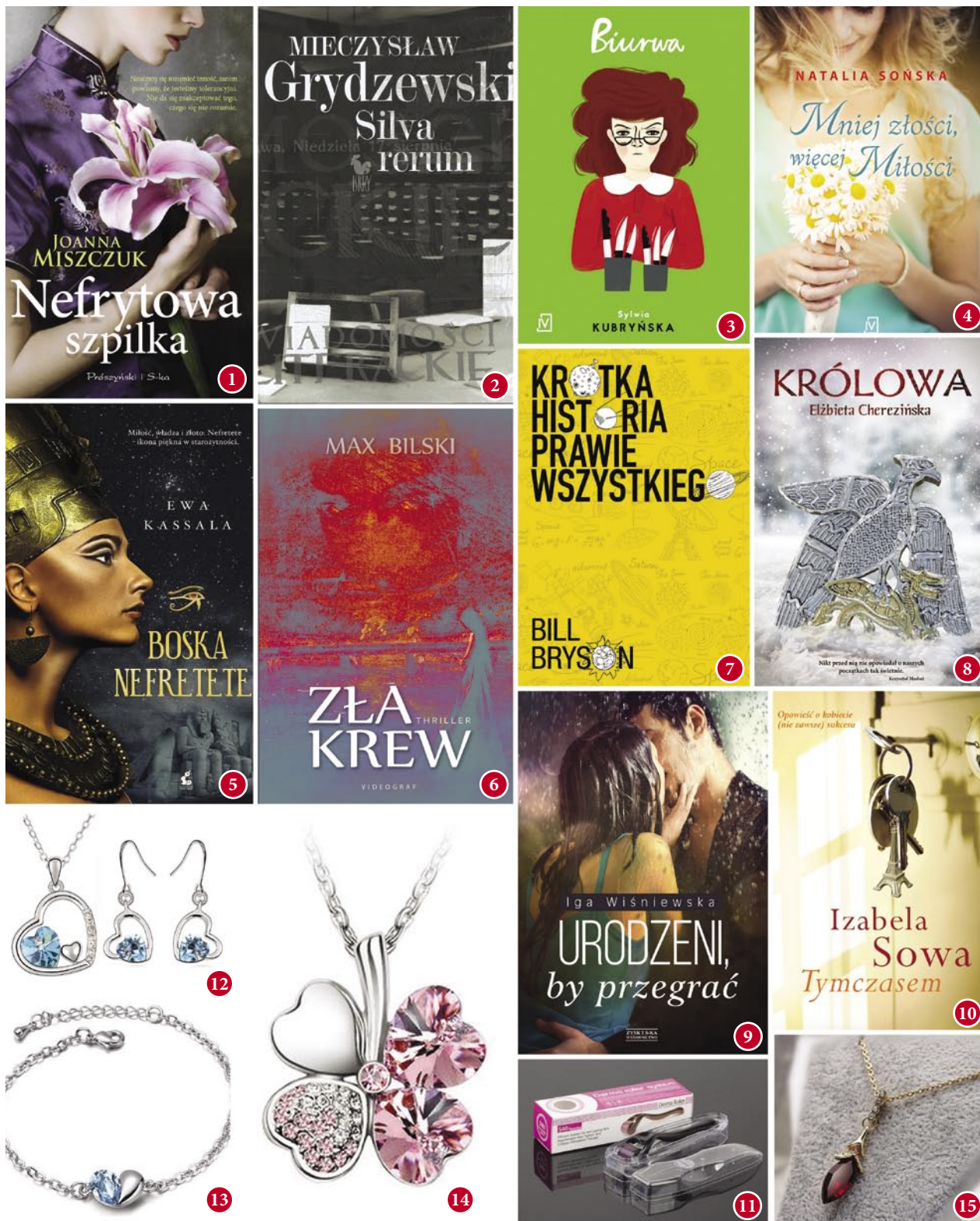
Litery z pól oznaczonych czerwonymi cyframi od 1 do 23 utworzą hasło krzyżówki. Prawidłowe rozwiązanie prześlij pod adresem s.bubin.ladysclub@gmail.com lub Firma Wydawnicza *Lady's Club*, ul. Sucha 32, 43-309 Bielsko-Biała – w terminie do 28 grudnia 2016. Nagrody zostaną wysłane pocztą.

NAGRODY CZEKAJĄ NA CIEBIE

- 1 Dwa egzemplarze książki Joanny Miszczuk „Nefrytowa szpilka”, wydanej przez Wydawnictwo Prószyński i S-ka w Warszawie (www.proszynski.pl). WYWIAD Z AUTORKĄ ZNAJDZIECIE WEWNĄTRZ NUMERU (STR. 28).
- 2 Jeden egzemplarz książki Mieczysława Grydzewskiego „Silva rerum”, wydanej przez Wydawnictwo Iskry w Warszawie (www.iskry.com.pl).
- 3 Jeden egzemplarz książki Sylwii Kubryńskiej „Biurowa”, wydanej przez Wydawnictwo Czwarta Strona w Poznaniu (www.czwartastrona.pl).
- 4 Dwa egzemplarze książki Natalii Sońskiej „Mniej złości, więcej miłości”, wydanej przez Wydawnictwo Czwarta Strona w Poznaniu (www.czwartastrona.pl). WYWIAD Z AUTORKĄ ZNAJDZIECIE WEWNĄTRZ NUMERU (STR. 31).
- 5 Jeden egzemplarz książki Ewy Kassali (Doroty Stasikowskiej-Woźniak) „Boska Nefretete”, wydanej przez Wydawnictwo Sonia Draga w Katowicach (www.soniadrage.pl). RECENZJA KSIĄŻKI WEWNĄTRZ NUMERU (STR. 27).
- 6 Dwa egzemplarze książki Maxa Bilskiego „Zła krew”, ufundowanej przez Wydawnictwo Videograf w Chorzowie (www.videograf.pl).
- 7 Jeden egzemplarz książki Billa Brysona „Krótka historia prawie wszystkiego”, wydanej przez Wydawnictwo Zysk i S-ka w Poznaniu (www.zysk.com.pl).
- 8 Jeden egzemplarz książki Elżbiety Cherezińskiej „Królowa”, wydanej przez Wydawnictwo Zysk i S-ka w Poznaniu (www.zysk.com.pl).
- 9 Jeden egzemplarz książki Igi Wiśniewskiej „Urodzeni, by przegrać”, wydanej przez Wydawnictwo Zysk i S-ka w Poznaniu (www.zysk.com.pl).
- 10 Jeden egzemplarz książki Izabeli Sowy „Tymczasem”, wydanej przez Wydawnictwo Znak Literanova w Krakowie (www.znak.com.pl).

- 11 Dermaloller, przyrząd do wygładzania zmarszczek i polepszania cery, ufundowany przez Mosaba Group w Inowrocławiu, do której należy sklep internetowy Mosati (www.mosati.pl).
- 12 Biżuteria ufundowana przez Mosaba Group w Inowrocławiu, do której należy sklep internetowy Mosati (www.mosati.pl).
- 13 Biżuteria ufundowana przez Mosaba Group w Inowrocławiu, do której należy sklep internetowy Mosati (www.mosati.pl).
- 14 Biżuteria ufundowana przez Mosaba Group w Inowrocławiu, do której należy sklep internetowy Mosati (www.mosati.pl).
- 15 Biżuteria ufundowana przez Mosaba Group w Inowrocławiu, do której należy sklep internetowy Mosati (www.mosati.pl).

DZIĘKUJEMY WYDAWCOM I FIRMOM ZA UFUNDOWANIE NAGRÓD.



Rozwiązanie krzyżówek z nr 4 (43) 2016: KAWAŁEK CHLEBA NIE SPADNIE Z NIEBA.

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

Przygotowała ANNA JURCZYK/www.lowiskoksiazek.blogspot.com

HOROSKOP NA LISTOPAD I GRUDZIEŃ

BARAN (21 marca – 19 kwietnia)



Początek miesiąca wykorzystaj na czynny odpoczynek i powrót do formy, a będziesz pomysłowa i w dobrym humorze. Ludzie będą Cię chętnie słuchać, zdobędziesz nowych sojuszników. W uczuciach nie przywiązuj się do drobiazgów i mało znaczących różnic. Wybaczaj błędy i bądź ponad wszystko. Udany flirt w grudniu może być początkiem ciekawej, ważnej dla Twojej kariery znajomości. Nie bagatelizuj sporów, które dotyczą wspólnych wydatków, a unikniesz stresu. Wykorzystaj aurę rozluźnienia w pracy i spróbuj przekonać szefa do zmian. Jesienne dni mogą osłabić Twoją vitalność, dlatego zachęć znajomych i rodzinę do spacerów lub wspólnego biegania.

BYK (20 kwietnia – 20 maja)



Zajmij się teraz tym, co naprawdę ważne dla Twojego rozwoju zawodowego. Cudza opinia będzie istotna i pomoże Ci w podjęciu decyzji. Twoja uroda i inne atuty zostaną wkrótce zauważone, ale nie ulegaj pokusom, które nie tworzą przyszłości. O swoich uczuciach nie rozmawiaj z osobami, które nie należą do grona przyjaciół, bo mogą Ci zaszkodzić. Czekaj na podjęcie partnerskiej decyzji. Czy jesteś gotowa na zmiany? Nie rezygnuj z ambitnych planów, wyjdzie Ci to na dobre. Masz szansę przebić się i dostać ciekawą ofertę. W listopadzie możesz psychicznie czuć się bardziej zmęczona, ale nie rezygnuj z wielkiego wysiłku, to się opłaci.

BLIŹNIĘTA (21 maja – 20 czerwca)



Wkrótce pojawią się w Twoim otoczeniu nowi ludzie, a ich znajomości będą dla Ciebie bardzo interesujące. Podejmiesz kilka decyzji, które mogą znacząco wpłynąć na Twoją przyszłość. Inwestuj w swoje umiejętności, lecz nie rezygnuj z romantycznych kontaktów. Wśród nowych współpracowników znajdzie się ktoś, komu bardzo się spodobaś. Flirt czy przyjaźń bez zobowiązań? Zdecyduj sama! Twoje uczuciowe rozterki będą tematem rozmów rodzinnych. Nie tłumacz się, bo tylko podsycisz ich ciekawość. Bądź odpowiedzialna i nie rzucaj słów na wiatr. Nie ulegaj też zachciankom i nie rób większych zakupów, bo Twoje finanse wymagają naprawy.

RAK (21 czerwca – 22 lipca)



Popatrz krytycznym wzrokiem na swoje otoczenie i zastanów się, co trzeba naprawić, a jest szansa, że jesienią zapanujesz nad rodziną i domowymi problemami. Uczuciowe sprawy będą toczyć się spokojnym rytmem. Nie przejmuj się tym, co mówią na Twój temat inni ludzie. Wierzysz przecież w swoje zalety i znasz dobrze swoją wartość. W grudniu rozpoczniesz obiecującą znajomość, która ma szansę rozkwitnąć na wiele lat. Ten miesiąc będzie też sprzyjał wyjściom w ciekawe miejsca, udanym zakupom i dobrej zabawie. Porządki w szafach muszą zaczekać do wiosny! Doglądaj ważnych zawodowych spraw, bo ktoś już kopie pod Tobą dołki.

LEW (23 lipca – 22 sierpnia)



Ostatnie miesiące roku przyniosą Ci wiele nowych okazji zawodowych i uczuciowych. Staraj się, bądź pewna siebie, a szybko okaże się, że przyszłość jest Twoja! Nie wracaj myślami do związków, które minęły, nie rozdrapuj starych ran – grudzień przyniesie Ci szansę poznania kogoś wyjątkowego! Pilnuj jednak swoich spraw finansowych i nie odkładaj na później zawodowych zobowiązań. Musisz trzymać rękę na pulsie, a wszystko zacznie się zwracać i przynosić owoce. Bądź uprzejma i ostrożna, nie zaplącz się w konflikty, które pogorszą Twoje samopoczucie. Od teraz zadbaj też o zdecydowanie bardziej o swoją urodę i kondycję fizyczną.

PANNA (23 sierpnia – 22 września)



Jesienią zaczniesz doceniać czas tylko dla siebie. Zapragniesz wtedy czułości i bezpieczeństwa, silnego męskiego ramienia, na którym będziesz mogła się oprzeć. Szczęście jest blisko, lecz nie próbuj postawić na swoim. Dzięki wyrozumiałości osiągniesz to, na co od dawna czekasz. W sprawach zawodowych, mimo dobrej passy, nie ryzykuj nadmiernie i podejmuj decyzje, co do których jesteś całkowicie przekonana. Nim pojedziesz na kolejne zakupy, zastanów się, czy na pewno

potrzebujesz tylu nowych rzeczy. Oszczędność, a nie szastanie pieniędzmi, to podstawa bogacenia się. Zadbaj też o dietę i nie męcz się na siłowni, jeśli za tym nie przepadasz.



WAGA (23 września – 22 października)



Jesień to Twoja pora roku! Będziesz energiczna i towarzyska, pełna dobrych chęci i woli do życia. Listopad zapewni Ci powodzenie u płci przeciwnej i mnóstwo towarzyskich atrakcji. Postaraj się pięknie wyglądać, bądź serdeczna i wyrozumiała – to sprzyja sukcesom w życiu uczuciowym. Natomiast w życiu zawodowym skutecznie zapanujesz nad konkurencją. Nie wstydź się poprosić Lwa o radę, bo on zna wpływowe osoby. W finansach kontroluj stan swojego portfela i konta. Masz dobrą rękę do pieniędzy, wykorzystaj to, póki jesteś w doskonałej formie. Nadmiar energii wyładuj w sporcie, a ominą Cię zdradliwe jesienne przeziębienia i katar.

SKORPION (23 października – 21 listopada)



Nadal na zewnątrz będziesz zdecydowana i pewna siebie. Wymagasz, decydujesz, rządysz. Cała Ty! Mimo drobnej postury, nie wahasz się szukać zmian na lepsze i przestawiać ludzi. Wewnątrz jesteś jednak mniej pewna siebie, choć stale gotowa na miłosne i erotyczne wyzwania. Jesienne wieczory sprzyjają romantycznym wyznaniom i wspólnej zabawie. Skorzystaj! W sprawach zawodowych znajdziesz nowych sojuszników i odkryjesz jeszcze bardziej skuteczne metody działania.

Pamiętaj też o pieniądzach! Grudzień sprzyja udanym zakupom, ale przede wszystkim poważnym inwestycjom. Stan zdrowia zmusi Cię do rozpoczęcia nowej, skutecznej diety.

STRZELEC (22 listopada – 21 grudnia)



Ostatnie dwa miesiące roku przyniosą Ci stabilizację we wszystkich dziedzinach życia i tylko zachowania Twoich bliskich nadal będą Cię martwić i dawać wiele do myślenia. Nie obiecuj nikomu czegoś, czego nie będziesz w stanie spełnić. Możesz pogubić się jesienią w swoich emocjach, słuchaj więc intuicji i nie staraj się za wszelką cenę przyspieszać biegu wydarzeń, zwłaszcza że w wielu sprawach jesteś zależna od swojego partnera. Nie broń się jednak przed zmianami – wyjdą Ci one na dobre. Zastanów się też, jakie umiejętności mogłabyś jeszcze zdobyć. Nigdy nie jest za późno, żeby uczyć się języka obcego i dbać o szlachetne zdrowie.

KOZIOROŻEC (22 grudnia – 19 stycznia)



Nadszedł czas, by uporządkować wiele zaległych spraw zawodowych i rodzinnych. Nie proś innych o pomoc, bo każdy chce jak najszybciej wyjść do domu. Najbardziej strzeż się opóźnień, którym nie będziesz winna. Reprymendy znoś z pokorą i nie rezygnuj z tego, na czym Ci zależy. Konsekwencja w działaniu, mimo pewnych potknięć, zapewni Ci popularność. Jeśli szukasz lepszej pracy, zintensyfikuj starania w listopadzie. Przed świętami nikt już nie będzie miał dla Ciebie głowy. O tej porze roku zadbaj o odpowiednią porcję snu – jesienne chłody mogą Ci zagrażać bardziej niż zwykle. Wybierz się też do lekarza, nie kuruj się domowymi sposobami.

WODNIK (20 stycznia – 18 lutego)



Z niczym nie zwlekaj, końcówka roku sprzyja załatwianiu ważnych spraw. Twój upór sprawi, że postawisz na swoim i będziesz stawiana za wzór! Jesień zapewni Ci moc towarzyskich atrakcji, więc uważaj, żeby nie zaangażować się we flirt z kimś, kto wykorzystuje swoją pozycję zawodową. Lepiej wtedy zmień rozkład swoich obowiązków. Zwłaszcza że jesienią szykuje się udany wspólny wyjazd i odnowa uczuć, więc kolizja miłosna murowana. Być może podasz komuś ważnemu pomysł, który stanie się początkiem wielu zaskakujących wydarzeń. Twój szef zauważy, że masz dużo energii, co może stać się podstawą awansu. Uważaj na zawistników!

RYBY (19 lutego – 20 marca)



Pewność siebie i dobry plan zapewnią Ci sukces w końcówce roku. Musisz być przygotowana na wyrzeczenia, które zaprowadzą Cię wysoko. To również dobry czas dla rodziny i przyjaciół. Jeśli postanowisz związać się z kimś, kogo szanujesz, pokonasz każdą przeszkodę. Jest szansa, że nie powtórzysz tych samych błędów. Razem możecie spodziewać się wspaniałych chwil, ale i trudnej wspólnej decyzji. Zwlekanie będzie działać na Waszą niekorzyść. Jeśli czujesz, że spotykają Cię niepowodzenia, przemyśl swoją strategię. Możesz liczyć na pomoc ze strony wielu osób. Jednak nie ominą Cię napięcia nerwowe lub bezsenność – dbaj o organizm, dostarczając mu witamin.

BYŁE UJĘCIE SIĘ UDAŁO

JESIEŃ ZDAJE MI SIĘ DOBRĄ PORĄ NA OGLĄDANIE „IMIENIA RÓŻY” JEANA-JACQUES’A ANNAUDA, FILMU, KTÓRY PRZEDSTAWIA SIĘ JAKO PALIMPSEST SŁYNNEGO BESTSELLERA AUTORSTWA UMBERTO ECO POD TYM SAMYM TYTUŁEM. TAM LISTOPAD, ZA MOIM OKNEM TEŻ JESIENNA SZARUGA.



RYS. NIEZNANY CHILIJSKI ARTYSTA

Jestem w posiadaniu dwupłyto-
wego wydania filmowej impresji
na tematy poruszone w powie-
ści włoskiego semiotyka. Pierwsza
płyta to film, czyli przygody be-
nedyktyńskiego nowicjusza Adso,
a w tle spory teologiczne, konflikty
drażące średniowieczny Kościół,
herezje i inkwizycja... No i Sean
Connery, łączący w roli Wilhelma
z Baskerville średniowiecznego fi-
lozofa Ockhama, słynnego ze swej
„brzytwy”, z ikonycznym detekty-
wem, bohaterem powieści Conan
Doyle’a – Sherlockiem Holmesem.
Druga płyta DVD zawiera dodatki,
wśród nich ponad godzinne wspo-
mnienia reżysera, opowiadającego,
jak do nakręcenia filmu doszło – od
pierwszego zachwytu nad książką
Eco, do smutnej, acz wygłoszonej
ze śmiechem konstatacji, że sukces
filmu nie przyniósł swemu twórcy
wielkich pieniędzy. Bardziej przy-
jemność tworzenia i prestiż.
Wspomnienia Annauda są ciekawe,
a on sam potrafi zajmująco opowia-
dać o długiej, kilkuletniej pracy, ale
zarazem także przygodzie, jaką było
dla niego kręcenie „Imienia róży”.

Z wielu poruszonych przez Annau-
da wątków moją szczególną uwagę
wzbudził jeden, który nazwałbym
chętnie żartobliwą formą filmowego
solipsyzmu. Otóż w pewnym mo-
mencie reżyser, wtajemniczając nas
w arkana sztuki filmowej, powiada:
Czego w kinie nie widać – nie istnieje.
I tak, zamawiając odgrywające
w „Imieniu róży” wielką rolę średnio-
wieczne księgi, Annaud podzielił je
na trzy rodzaje: na te, które będą po-
kazywane z bliska (wykonywano je
perfekcyjnie), inne, które widzowie
oglądali z pewnego oddalenia (do
ich wykonania nie przywiązywano
już aż tak wielkiej wagi), i wreszcie
ostatnie, które tworzyły zaledwie tło
(były to w gruncie rzeczy tanie ma-
kiety, miały łudzić oko).

Ale idzie mi o co innego. Jak wiedzą
czytelnicy i widzowie „Imienia róży”,
powodem morderstw w Opactwie
była próba skrycia w czeluściach
labiryntu-biblioteki drugiego, za-
ginionego tomu „Poetyki” Arysto-
telesa. I oto w pewnym momencie
powołuje się Annaud właśnie na
Arystotelesa, dokładniej – na jego
konstatację, że ta sama scena może
wywołać płacz lub śmiech. Idzie o re-
akcje na tę samą sytuację. Wymaga
to oczywiście pewnej wiedzy, umie-
jętności utożsamienia z bohaterem
doświadczającym nieszczęścia – lub
przeciwnie, uniemożliwienie identy-
fikacji z nieszczęśliwym bohaterem.
Efektem jest w pierwszym przypad-
ku współczucie widza, w drugim –
śmiech. A potem Annaud opowiada
historyjkę z planu filmowego. Oto
w czasie spektakularnego pożaru bi-
blioteki wali się sufit, co zresztą było
przewidziane w reżyserskim sceno-
pisie, tyle że na grającego wiekowe-

go bibliotekarza Jorge spada z sufitu
prawdziwa dębowa belka. Co bar-
dziej wrażliwi członkowie ekipy
spieszą aktorowi na ratunek, ale re-
żyser krzyczy: *Nie skończyliśmy uję-
cia!* Jednak kiedy dochodzi do niego,
że spadła prawdziwa belka, dębo-
wa, nie ze styropianu, Annaud sam
podbiega do przygniecionej belką
starca, wrzeszcząc *Stop!* Potem pyta
– trzeba przyznać, dość głupkowato
– czy nic się staruszkowi nie stało.
A ten nieoczekiwanie odpowiada
mu pytaniem: *Czy ujęcie się udało?*
Ja się nie liczę. Mam 82 lata, mogę
umrzeć. Ale czy ujęcie jest udane?

Opowiadając to zajście, Annaud
zdawał się być niezwykle rozba-
wiony. Czy Państwo też się ubawi-
liście? Oczywiście można próbować
dostrzec w całym tym zdarzeniu
i komizm, i poświęcenie dla sztuki,
która jest ważniejsza od zmierzają-
cego nieuchronnie do finału życia
mocno już starszego człowieka. Ale
jest jeszcze coś. Przyznam, nawet
dla mnie samego nieoczekiwanie
przypomniało mi to inną sytuację,
też sprowadzającą się do formuły,
że najważniejsze dobrze wypaść na
ekranie. Oto 17 kwietnia 1945 roku
dr Goebbels na konferencji w Mi-
nisterstwie Propagandy powiedział:
Panowie, za sto lat będą pokazywali
wspaniały barwny film obrazujący
te straszne dni, w których żyjemy.
Czy nie chcielibyście zagrać roli
w tym filmie? Wytrzymajcie więc,
żeby za sto lat publiczność nie gwiz-
dała i nie tupała, kiedy się ukażecie
na ekranie.

Tyle. Byłe ujęcie się udało. Resz-
ta, ludzkie życie, się nie liczy. Tak
i dzisiaj toczy się światek. I w filmie,
i w życiu.

PIELĘGNACJA TWARZY • PIELĘGNACJA CIAŁA • TKALNIA FIGURY
Najnowocześniejszy sprzęt na Podbeskidziu



Tkalnia Urody

Day SPA

Zapraszamy na zabiegi nawilżające i regenerujące skórę po lecie

po nitce do ideału



Tkalnia Urody

Day SPA

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



Magia jest wokół nas.

Nie każdy potrafi ją dostrzec, ale każdy może jej skosztować. Sprawdź, jak niezwykle są trójwymiarowe torebki w kształcie piramidek. W utworzonej wewnątrz przestrzeni umieściliśmy naprawdę duże fragmenty liści i owoców. Dzięki temu napar w Twojej filiżance, ma moc zaczarowania każdej chwili, tak by pomóc Ci odkryć magię we wszystkim, co Cię otacza. Pozwól się oczarować, bo LOYD to herbata z nutą magii.