



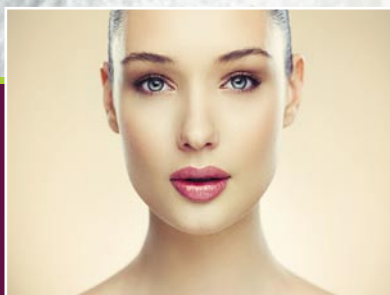
BRYGIDA
MORAŃSKA

MOJA SPORTOWA PASJA

ŚWIADECTWO
PANI WANDY

BOGUMIŁA WANDER

NA SZCZĘŚCIE CZŁOWIEK MA WYBÓR



ŚWIĘTA I NOWY ROK Z YASUMI SLIM

YASUMI
slim

Właśnie teraz proponujemy wiele zabiegów w atrakcyjnych cenach – **RABATY DO 50%**

HIT! 24K Gold Mask. Najwyższy wymiar luksusu. Najlepszy pomysł na prezent 299 zł (zamiast 450 zł)! U nas znajdziesz mnóstwo niesamowitych ofert dla bliskiej Ci osoby, m.in. bony podarunkowe i świąteczne zestawy kosmetyków Yasumi

Zapisy: tel. 537 000 587 • www.yasumi-slim.pl/bielsko-biala • znajdź nas na

facebook

tel. +48 535 55 33 07

e-mail: agconsulting.pl@gmail.com

pewnidoradcy.pl/doradca/adam-gros,katowice

www.effp.pl/page/11.html



ZAWSZE PO STRONIE KLIENTA

MOJA MISJA: Zabezpieczyć możliwość realizacji celów życiowych Klienta i jego rodziny poprzez profesjonalne planowanie oraz doradztwo w doborze właściwych rozwiązań finansowych i dalszą współpracę

Szanowni Państwo

Jestem Licencjonowanym, Niezależnym Doradcą Finansowym w Europejskiej Federacji Doradców Finansowych. Pomagam w realizacji celów życiowych Klienta, które wymagają odpowiedniego zaplanowania finansowego. Moja praca polega na analizie – wspólnie z Tobą, z Klientem – finansowej strony zagadnień, przedstawienie możliwych sposobów ich rozwiązań, a następnie zasugerowanie wariantów, które najlepiej je zrealizują. Współczesny rynek finansowy jest bardzo szeroki, dlatego współpracuję z wieloma innymi, doświadczonymi specjalistami. Wspólnie śledzimy dynamicznie zmieniający się rynek.

Mój Klient zawsze może liczyć na kompleksową i profesjonalną obsługę w każdym aspekcie finansowym. Ponieważ jestem Niezależnym Doradcą Finansowym, mogę wskazywać rozwiązania najlepiej spełniające Twoje potrzeby, korzystając z wielu ofert istniejących na rynku – tak, aby zamierzone cele osiągnęły bez zbędnych kosztów.

Wyniki, jakie osiągam sprawiają, że Klienci podejmują ze mną współpracę długofalową. A decydując się na realizację proponowanych rozwiązań, zyskują stałego opiekuna, będącego na bieżąco z tym, co się dzieje na rynku.

KLIENTY MOGĄ CZUĆ SIĘ BEZPIECZNIE, GDYŻ:

- ✓ zapewniają ochronę i bezpieczeństwo sobie i swojej rodzinie zarówno teraz, jaki i w przyszłości
- ✓ zabezpieczają swój majątek prywatny
- ✓ zabezpieczają się w związku z prowadzoną działalnością gospodarczą lub zarządzaniem firmą
- ✓ współpracują z Certyfikowanym Doradcą Finansowym
- ✓ korzystają z szerokiej wiedzy i bogatego doświadczenia
- ✓ mają gwarancję profesjonalnej analizy i doboru właściwych rozwiązań
- ✓ mogą konsultować się w bieżących i przyszłych kwestiach finansowych
- ✓ uzyskują opiekę nad swoimi rozwiązaniami i dalszą pomoc
- ✓ korzystają z wyjątkowych rozwiązań przygotowanych specjalnie dla nich
- ✓ zarabiają na wielu standardowych, a także alternatywnych sposobach inwestowania
- ✓ mogą wejść do grona prestiżowych inwestorów, osiągając korzyści z niespotykanych, unikalnych sposobów inwestowania
- ✓ uzyskują informację i wyjaśnienia w przyjemnej atmosferze i w prosty sposób
- ✓ planują finansowe aspekty swojego życia i dołączają do rosnącego grona osób zadowolonych z profesjonalnego zarządzania finansami
- ✓ mają swojego profesjonalnego reprezentanta wobec instytucji finansowych

MOJE SPECJALIZACJE

- ✓ planowanie finansowe: kapitał na emeryturę, zabezpieczenie przyszłości dziecka, oszczędzanie
- ✓ inwestowanie kapitału: programy inwestycyjne, giełda papierów wartościowych, fundusze inwestycyjne, inwestycje alternatywne, rynek nieruchomości, metale szlachetne (np. złoto, diamenty, kamienie inwestycyjne, surowce, forex i inne)
- ✓ kredyty i pożyczki: kredyty hipoteczne, pożyczki hipoteczne, kredyty gotówkowe, pożyczki gotówkowe, finansowanie firmy, leasing
- ✓ ubezpieczenia: na życie, dla firm, grupowe, otwarty fundusz emerytalny, ochrona prawna, odszkodowania

KORZYŚCI KLIENTÓW

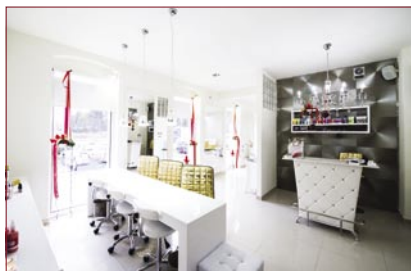
- współpraca z Certyfikowanym Doradcą przynosi wiele korzyści:
- ✓ skutecznie oszczędzają i efektywnie budują swój kapitał
- ✓ zapewniają sobie satysfakcjonującą emeryturę
- ✓ oszczędzają na kosztach już zaciągniętych kredytów
- ✓ zyskują na dobrym doborze taniego kredytu
- ✓ odkładają w korzystny sposób na finansowy start dzieci
- ✓ stosują rozwiązania inwestycyjne, które umożliwią im osiągnięcie zadowalających zysków
- ✓ korzystają z rozwiązań przynoszących zyski przez wiele lat

z poważaniem

ADAM GROS

Licencjonowany Niezależny Doradca Finansowy Europejskiej Federacji Doradców Finansowych (European Federation of Financial Professionals)
Certyfikat European Financial Guide: PL.11.EFG.01029

NIEZALEŻNOŚĆ, KOMPLEKSOWOŚĆ, OPIEKA, BEZPIECZEŃSTWO



HAND PARK

MANICURE & PEDICURE BY O·P·I

DZIĘKUJĄC ZA WSPANIAŁY, INSPIRUJĄCY ROK,
KLIENTOM SALONU I CZYTELNIKOM *LADY'S CLUB*
ŻYCZYMY W 2014 TYLE RADOŚCI I INSPIRACJI,
ILE SPRAWIA NAM NASZA PRACA
ZESPÓŁ HAND PARK

Zapraszamy na usługi nie tylko w świątecznym wydaniu: w ofercie m.in: manicure, pedicure klasyczny, manicure wraz z malowaniem oraz ręcznym zdobieniem lakierem OPI, manicure i pedicure wraz z malowaniem Gel Color, depilacja ciała woskiem, henna brwi i rzęs, przedłużanie rzęs metodą 1:1. Pełna oferta na www.handpark.pl. W salonie również do nabycia ciekawe prezenty. Podaruj sobie i swoim bliskim przyjemne chwile relaksu w atmosferze luksusu i satysfakcji ze spędzonego czasu

Hand Park Bielsko-Biała ul. Andersa 6/1

www.handpark.pl

Zobacz nasze realizacje na [facebook](#)

tel. 33 817 91 57



OD REDAKTORA

Oddaję w Wasze ręce przełomowy numer magazynu *Lady's Club*. Przełomowy, bo tworzony w 2013, a wybiegający już w 2014. Znajdziecie w nim sporo, mam nadzieję, ciekawych tekstów. Polecam szczególnej uwadze PT. Czytelników interesujący wywiad z polskim pisarzem o żydowskich korzeniach, Józefem Henem, autorstwa jego córki, Magdaleny Hen. Rozmowę tę pani Magdalena przeprowadziła z okazji 90. urodzin Taty. Wybitny prozaik, scenarzysta, eseista, autor kilku biografii, z wdziękiem opowiada w nim między innymi o odczuciach dotyczących polskiej rzeczywistości, o pisarstwie swoim i kolegów, a także wspomina minione lata. Ponadto wręczamy Wam jak zwykle obfitą porcję artykułów, reportaży i felietonów – z życzeniami pomyślności w 2014. Oby wszystkim się darzyło! Życzę przyjemnej lektury.

STANISŁAW BUBIN
LADY'S CLUB

W NUMERZE

- 4** WYŁUMACZ SIĘ, TATO
– 90. URODZINY JÓZEFA HENA
- 8** VARIA: BYŁO, NIE MINĘŁO
- 12** GOLFOWA PASJA BRYGIDY MORAŃSKIEJ
- 18** ŚWIADECTWO PANI WANDY
- 20** ŁUKASZ LENARD O PRZEBIJANIU
SZKLANEGO SUFITU
- 22** ANNA KONTEK: ZMIANY?
ALEŻ PROSZĘ BARDZO!
- 25** BEATA SYPUŁA O MŁODYCH LUDZIACH
ZROBIONYCH NA SZARO
- 28** GALA DRESS FOR SUCCESS W POZNANIU
- 30** CZUJĘ SIĘ BARDZIEJ KOTEM
– MÓWI MALARKA SONIA PAJGERT
- 32** WYWIAD Z BOGUMIŁĄ WANDER,
SPIKERKĄ I PREZENTERKĄ TELEWIZJI POLSKIEJ
- 35** WETERYNARZ RADZI
- 36** NIE TRĄĆ KONTAKTU ZE SWOIM CIAŁEM
– RADZI PSYCHOLOG KATARZYNA ZIEMER
- 39** NATASHA PAVLUCHENKO: SENSES 2014
- 40** ZIELONE STRONY: ELEKTROWNIA
SŁONECZNA NA DACHU KOŚCIOŁA
- 42** INTYMNIE W OBIEKTYWIE
MAGDALENY OSTROWICKIEJ
- 48** LISTY Z MONACHIUM
- 49** FELIETON KRZYSZTOFA ŁĘCKIEGO
- 50** HOROSKOP NA CAŁY ROK
- 52** KRZYŻÓWKA Z NAGRODAMI



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

ADRES REDAKCJI 43-309 Bielsko-Biała, ul. Sucha 32
REDAKTOR NACZELNY Stanisław Bubin, s.bubin.ladysclub@gmail.com,
tel. 509 965 018

REKLAMA Małgorzata Ambrożak, reklama.ladysclub@gmail.com,
tel. 661 861 189, 509 965 018

WSPÓŁPRACA Dorota Stasikowska-Woźniak, Magdalena Ostrowicka,
Jolanta Czech, Lucyna Grabowska-Górecka,
Aleksandra Radzikowska, Barbara Urbanowicz-Śmigiel,
Grażyna Kurowska, Anika Strzelczak-Batkowska,
Wioletta Uzarowicz, Beata Sypuła, Natasha Pavluchenko,
Katarzyna Ziemer, Aldona Likus-Cannon, Edyta Dwornik,
Roman Anusiewicz, Mikołaj Woźniak, Michał Grzesiek,
Łukasz Lenard, Krzysztof Łęcki, Krzysztof Skórka,
Aleksander Sieroń, Jacek Kachel

LAYOUT Paweł Okulowski

ISSN 1899-1270



NA OKŁADCE SARA KARCZ,
GRABOWSKA MODELS
ZDJĘCIE MAGDALENA OSTROWICKA
MAKE UP EWA TRZECIAK
FRYZURA MAŁGORZATA MORAWSKA
/ TRENDY HAIR FASHION

Szukaj nas również

facebook

Meble **VOX**

Z okazji
Świąt Bożego Narodzenia
mamy przyjemność
życzyć wszystkim Czytelnikom
spokojnych, śnieżnych,
niezwykle rodzinnych dni
oraz wszelkiej pomyślności
w Nowym 2014 Roku

**NOWY
ROZDZIEN**

Al. Roździeńskiego 199, Katowice
www.nowyrozdzien.pl

Godziny otwarcia:
poniedziałek – sobota 10-19
niedziela 10-17



MEBLE
KUCHNIE
WNĘTRZA
ŁAZIENKI

**NOWY
ROZDZIEN**

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia
oraz zbliżającego się Nowego Roku
pragniemy serdecznie podziękować
za dotychczasową współpracę oraz złożyć
Naszym Klientom, Przyjaciółom i Sympatykom
moc gorących życzeń, zdrowia,
szczęścia i wszelkiej pomyślności.



Al. Roździeńskiego 199
Katowice
www.nowyrozdzien.pl



Z okazji zbliżających się
Świąt Bożego Narodzenia
wszystkim Pacjentom, Partnerom
oraz Sympatykom Dentim Clinic
składamy najserdeczniejsze życzenia
spokojnych, radosnych i ciepłych chwil,
spędzonych w rodzinnym gronie
oraz wszelkiej pomyślności i sukcesów
w nadchodzącym Nowym 2014 Roku.



**DENTIM
CLINIC**

CENTRUM IMPLANTOLOGII I ORTODONCJI

Dentim Clinic Centrum Implantologii i Ortodoncji
ul. Baildona w12/3, 40-115 Katowice
+48 32 206 88 00 | kom.: +48 502 069 396
email: info@dentim.pl | www.dentim.pl



BODY CARE
CLINIC

Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia
pragniemy złożyć najserdeczniejsze życzenia,
niech ten cudowny, świąteczny czas niesie ze sobą
wiele radości oraz refleksji dotyczących minionego
okresu i planów na nadchodzący Nowy 2014 Rok.

W tych wyjątkowych dniach chcemy
szczególnie mocno podziękować za zaufanie
jakim nas Państwo obdarzają w codziennej pracy,
jesteśmy szczęśliwi, że nasze działania pomagają
Państwu poczuć się jeszcze piękniej i zdrowiej.



BODY CARE CLINIC Klinika Medycyny Estetycznej
Katowice, ul. Opolska 7/3 | tel.: 32 700 21 53
email: info@bodycareclinic.pl
www.bodycareclinic.pl

WYTŁUMACZ SIĘ, TATO



FOT. STANISŁAW BUBIN



FOT. STANISŁAW BUBIN

W 90. ROCZNICĘ URODZIN Z **JÓZEFEM HENEM**
ROZMAWIA CÓRKA **MAGDALENA HEN**

Kończysz 90 lat, pełno wywiadów i spotkań z tej okazji – czy uważasz, że odniosłeś życiowy sukces?

Sukces, zwłaszcza w literaturze, to pojęcie nader względne. I to, że mam was – rodzinę, najbliższych, których mogę kochać i których miłość, czułość odczuwam, czasem pobłażanie – słuchacie mnie udając, że nie jesteście zniescierpliwieni – to jest sukces. Ale o to, co stanowi sukces literacki, dzisiaj trudno – czasy się zmieniły. Sukcesem literackim, po ponad 60 latach pracy, byłyby wznowienia, tłumaczenia, nagrody. O to trudno, nie można mieć pretensji do wydawców, którzy borykają się z kłopotami.

Nie ma dnia bez wyrazów fascynacji od czytelników. Często bardzo bezpośrednich. Jak to jest wyrażone, zależy od ich temperamentu i możliwości. To na pewno zaskoczenie, jak wielu z nich to czytelnicy z pokolenia twoich wnuków. To, że mam wciąż nowych czytelników, także najmłodszego pokolenia, że czytają moje dawne książki, które nie są najwidoczniej dla nich starociami, świadczyłoby o uniwersalności poruszanej tematyki. Chyba dobrze, że nigdy nie szedłem – o ile dało się tak zrobić – za modą. Bo mody są przemijające. Nie wmawiam sobie, że wszyscy mnie szanują. Wiem, jaka bywa rzeczywistość wokół mnie. Ale kiedy się ma ta-

kich czytelników, jak Ksawery Pruszyński, Jan Brzechwa, Jerzy Andrzejewski, Stanisław Dygat, Władysław Kopaliński, Zygmunt Kałuziński, Stanisław Lem, Tadeusz Konwicki, obaj Brandysowie, Tadeusz Różewicz, Jerzy Giedroyc, to nie powinno się zważać na to, że ktoś tam szarpie za nogawkę. Dodam jeszcze dwóch niezwykłych czytelników, chociaż z innej „branży”, dwóch entuzjastów książki „Mój przyjaciel król”; tak się złożyło, że to dwaj premierzy: ostatni premier PRL, Mieczysław Rakowski, i pierwszy premier rządu po Okrągłym Stole, Tadeusz Mazowiecki, który właśnie zmarł; A obiecywaliśmy sobie dokończenie pewnej rozmowy. „Jestem do pańskiej dyspozycji” – powiedział na pożegnanie. Nigdy już jej nie dokończymy.

Czy śledzisz, co się dzieje we współczesnej literaturze?

Obserwuję – i czasem coś mnie zaskakuje. Literatka Małgorzata Kalicińska wybucha pretensją, że jurorzy nagradzają tylko książki ponure, pesymistyczne, a lekceważą książki słoneczne, radosne – to znaczy jej. Mogę się z nią podzielić moim doświadczeniem, że nie na tym polega trudność z jurorami nagrody Nike. Ale ta pani wysuwa pewne historiozoficzne wnioski, które raczej nie przystoją osobie piszącej. Czy mamy – powiada – wciąż rozliczać się z Holocaustu? „Ze stosów

średniowiecza też się mamy rozliczać?” Proszę pani, niech się pani z tym prześpi. Może nazajutrz zrozumie pani, jaką głupotę palnęła. Proszę pani, Holocaust wciąż trwa! Wciąż może się pani zetknąć z ludźmi, których ta zbrodnia bezpośrednio dotknęła, a jeśli nie ich, to ich rodziców, dziadków, przyjaciół, znajomych. I wciąż ta zbrodnia trwa także w szerszym sensie – w Biafrze, Kambodży, Ruandzie, w Srebrenicy, a ostatnio zapewne i w Syrii. Boże, pisarka, zlituj się!

Właśnie ukazał się wybór wywiadów z Tobą. Wiem, co mówię. Też przyłożyłam do tego rękę, bo je wybrałam, jakoś pogrupowałam, chociaż oczywiście spora część jest wielotematyczna i sama jestem zaskoczona, jak to dobrze wypadło. Rzeczywiście, atmosfera wydarzeń zapisana jest w ich dynamice. I to coś więcej niż dokument czasu. Tato, w napisanym przez ciebie kalendarium (50 stron! Krótka autobiografia!), zaskakuje mnie informacja, że byłeś w szkole w Dąbrowicy najlepszy z matematyki?... To nie tylko z gimnastyki?

Ze wszystkiego. Nawet z ukraińskiego. Bo musiałem. Stypendium – 65 rubli miesięcznie, za które mogłem opłacić szkolną stołówkę – mogłem dostać tylko mając same piątki. Jest o tym mowa, o ile pamiętasz, w „Najpiękniejszych latach”. Natomiast mój kontakt z matematyką ma swoją historię. Nie ma tego w „Nowolipiu”. W II oddziale szkoły powszechnej był taki nauczyciel, pamiętam jego nazwisko, który wrzeszczał, ciągnął za ucho, stawiał do kąta i obrzydził mi matematykę. Do gimnazjum Kryńskiego przyjęto mnie, mimo że zawałam z niej egzamin. Trzeba było wziąć korepetytora. Był nim chłopak z klasy przedmaturalnej, wybijający się uczeń, Zysman. (Prawdopodobnie przeżył, bo po maturze wyjechał do Francji, a tam, jeśli nie było się naiwnym i nie słuchało się rozporządzeń policji, łatwiej się było uratować). Podczas pierwszego spotkania nakazał: Na jutro masz się nauczyć tabliczki mnożenia. Nauczyłem się. Potem też było nieźle. Na świadectwie małej matury miałem już czwórkę. Bardzo mi odpowiadała stereometria.

W 2001 roku na pytanie, czym jest dla ciebie starość, odpowiedziałeś: Czymś, co jest przede mną. Nareszcie sobie poczytam.

Dziś odpowiedziałbym tak samo. Czytam mniej niż bym chciał. Wiesz dobrze, jak bardzo jestem zajęty.

Niektórzy mówią – szczęśliwie zajęty...

...a jest tyle wspaniałych książek do ponownego przeczytania. Często impulsem do sięgnięcia po książkę jest jakieś wydarzenie, film. Nowy Robin Hood spowodował, że rzuciłem się do „Dziejów Anglii” Andre Mauroisa. Jedna z pierwszych książek, które kupiłem po wojnie! Wydana prywatnie w 1946 roku. Co za wspaniała narracja! I ile aktualności można w niej odczytać. Na przykład utworzenie zakonu żebrzącego franciszkanów. Wkrótce potem pochłonąłem „Dzieje Francji” Jacquesa Bainville’a. Pamiętam, że Ksawery Pruszyński w rozmowie ze mną dziwił się, że socjalistyczne wydawnictwo opublikowało tak pravicową książkę.

Bainville po prostu wyraża pogląd, że dla Francji najlepszym ustrojem jest monarchia.

Właściwie de Gaulle myślał tak samo, z tą poprawką, że królem powinien być on.

W jednym z wywiadów mówisz, że właśnie przeczytałeś „Crimen”. I westchnienie: Boże, jaki byłem zdolny! Czytasz własne książki?

Przede wszystkim przygotowując nowe wydanie. Z konieczności także – robiąc korektę. Tego, jak wiesz, nie wolno sobie odpuścić, bo potem ciężko się odpokutowuje. Ostatnio czytałem „Przed wielką pauzą”. Bo to jest powieść z przedwojnia (sprzed „wielkiej pauzy”) o tym samym Bożku, którego losy opisane są w „Nikt nie woła”. Trzydzieści lat nie miałem tej powieści w ręku.

No i co?

„Boże, jaki byłem zdolny!” Ale serio: skoro „Nikt nie woła” dotarło znowu do czytelnika – i to jak! – to jest czas, może nawet konieczność, by wznowić „Przed wielką pauzą”, a następnie „Opór”, ciąg dalszy, tego cyklu, znanego wtajemniczonym jako „Teatr Heroda”. Kiedy budzę się w nocy i wiem, że nieprędko zasnę, sięgam po leżące obok „Opowieści z różnych kieszeni” Karela Čapka. Czytam po czesku ze starego, spłowiałego już egzemplarza. A potem zamęczam cię streszczeniem tych opowiadań, które zresztą znasz doskonale.

Nowelistyka nieoczekiwanie wróciła do łask – dzięki nagrodzie Nobla dla Alicji Munro.

No i świetnie. Zawsze lubiłem nowele.

Miałeś długą przerwę w pisaniu nowel. A przecież jesteś jednym z dwunastu autorów w holenderskiej antologii światowej nowelistyki z 1978 roku. Marian Pankowski (jeden z pisarzy emigracyjnych) przywiózł ci chyłkiem honorarium. Otóż wśród tych autorów Nobla nie dostali Babel, Cortazar i Ty. Byli tam Pirandello, Marquez, Singer, Naipaul, Kawabata. Kto jest na Twojej liście najbardziej klasycznych nowelistów?

Tolstoj, Czechow, Turgieniew (jako nowelista), Babel, Maupassant, Gorki, London, Hemingway, Erskin Caldwell i wielu, wielu Amerykanów.

A co z polską klasyką?

„Pan Tadeusz”. Chętnie bym sobie przeczytał raz jeszcze „Lalkę” Prusa i niektóre jego mniej popularne, dłuższe opowiadania, na przykład „Pałac i rudera”.

Ale te dwa Twoje nowe opowiadania, „Długa, chyża łódź” i „Szóste, najmłodsze”, są czymś literacko bardzo odkrywczym. Może mnie nie wypada tak mówić? Wiele, wiele lat temu (1988) powiedziałeś w jednym z wywiadów, że politycy zajmują się głupstwami.

Chodziło mi wtedy o to, że nie zajmują się globalnymi wyzwaniami. Interesują ich przewagi regionalne, kluby, sondaże, własna ich pozycja, podczas gdy wyzwania są naprawdę poważne. Nie czuje się działalności mężów stanu.

Tamte słowa powiedziałeś na parę miesięcy przed zapowiedzią Okrągłego Stołu, przed upadkiem Muru Berlińskiego. Zaraz potem zdarzyły się rzeczy przełomowe.

Ale wtedy zirytowało mnie, że kiedy byliśmy z kolegami u przewodniczącego Rady Państwa w sprawie reaktywowania „uśpionego” PEN-Clubu, niepokoiło go to, że zarząd będzie wybrany jakiś nie taki. Powiedziałem: „Obyście mieli tylko takie zmartwienia. Skąd pan wie, że za miesiąc nie będzie pan miał strajku w stoczni?” I był strajk.

A kwestia języka? Jak się w tym czujesz dzisiaj? Czy myślisz o opanowaniu go, o użyciu w prozie?

Mówiłem ci: staram się nie ulegać modom, chociaż nie zawsze to jest łatwe. Pojawiają się słowa, których nie tylko nie rozumiem, ale nie wiem, po co one są. Nie korzystam z tego, co mi jest obce. Moi czytelnicy są z tego raczej zadowoleni. Naturalnie język się zmienia. W czasie PRL do języka potocznego trafiło wiele słów rosyjskich, które dziś są używane przez dziennikarzy, którzy często nie znają ich pochodzenia. Nieudacznik, zagwozdką, niczegowaty, zajawka, nabór. To nie nowość: tuż po pierwszej wojnie dorożkarze czasem rzucali takie rosyjskie słowa zapamiętane z carskich czasów, co wykorzystywał Wiech.

Co byś pisał, gdyby życie potoczyło się inaczej? Na przykład gdybyś wyjechał z armią Andersa, przeżył jakimś cudem Monte Cassino?

Wróciłbym do Polski szukać matki i reszty rodziny. Napisałbym na pewno „Nikt nie woła”. Ale tylko część pierwszą – „Boso”. Drugiej części, „W butach”, tej miłosnej, po prostu by nie było, bo nie byłbym w Samarkandzie i nie przeżył spotkania z Reną. No to i Ciebie, i Maćka by nie było. Chociaż kto wie, może byśmy się jednak spotkali z Twoją Matką na jakimś szlaku dolnośląskim, bo przecież najwyraźniej byliśmy sobie pisani.

Czyli byłbyś pisarzem polskim?

To widocznie taki los.

Ale gdybyś był pisarzem kręgu języka angielskiego albo nawet rosyjskiego, to gdzie byś teraz był? W sensie kariery?

Zagadka. Lepiej nie gdybać. Ale gdybym był na Zachodzie, inaczej wyglądałyby moje lektury. Na pewno nie napisałbym książki o Montaigne’u – nie byłaby mi potrzebna. W Polsce była dla mnie wyzwaniem i prezentem dla polskiej inteligencji. Czytałbym tak samo Bertranda Russella, Boya-Żeleńskiego, Isaiaha Berlina i Karla Poppera „Społeczeństwo otwarte i jego wrogowie”, ale już nie „Ucieczkę od wolności” Ericha Fromma. Zauważyłem, że wielu znanych mi intelektualistów na Zachodzie nie zna tej książki, nie jest im ona do niczego potrzebna, nie mają problemu ucieczki od wolności. Chociaż, kto wie: ten problem wraca.

A co z wolnością słowa?

Nie jestem fanatykiem wolności słowa. To nie znaczy, że jestem za cenzurą. Wolność słowa nie może usprawiedliwiać każdej wypowiedzianej nikczemności. Pojęciem wolności słowa posługują się często demagogicznie, dla omijania zakazów kodeksowych, nieprzyjaciele wolności słowa. Nie jestem fanatykiem demokracji. Jestem fanatykiem trzeźwego oceniania rzeczywistości. Dziwiłem się podczas rozgrywki o ważność warszawskiego referendum pewnym wyjadaczom politycznym, o których dobrze myślałem, że krzycząc „Demokracja! Demokracja!” moszczą drogę do władzy przeciwnikom demokracji. W styczniu 1933 roku władze Republiki Weimarskiej krzycząc „Demokracja!” oddały rządy Hitlerowi. (Choć nie zdobył większości głosów).

Powiedziałeś w wywiadzie z 1981 roku, wtedy niczego nie było w sklepach, że nie marzysz o szynce i mercedesie. Mama się jednak wściekła, kiedy zrezygnowałeś z działki, chociaż to Ty je, jako prezes Oddziału Warszawskiego Związku Literatów, rozdawałeś.

Za to przyznałem działkę schorowanemu już Himilbachowi, który był mi za to bardzo wdzięczny i jako kamieniarz sam się budował.

Na pytanie Tomasza Piątka, jak Ty to robisz, że narracja ma taki kształt, a nie inny, odpowiedziałeś: „Widocznie mam talent”.

Żaden talent nie pomoże, jeśli temat jest obcy i daleki. Mówię za siebie. Inni piszący mogą odczuwać to inaczej.

Źródło: Magazyn Strony, listopad 2013, Victoria BC, Kanada

REKLAMA

*Współpracownikom i Przyjaciółom,
Wszystkim osobom szukającym zatrudnienia,
życzę pełnych miłości i spokoju
Świąt Bożego Narodzenia.*

*Niech Nowy Rok 2014
będzie szczęśliwszy od poprzedniego,
a wszystkie podjęte działania
zakończą się sukcesem*



NOWOCZESNE USŁUGI HR DLA PROFESJONALISTÓW

KATARZYNA JAWORSKA
HR SIGMA Agencja Zatrudnienia
www.hr-sigma.pl • www.o-pracuj.pl



KATOWICKIE URODZINY JÓZEFA HENA

Piękne, 90. urodziny Józefa Hena świętowaliśmy 13 i 14 listopada w Katowicach (faktycznie urodził się 8 listopada 1923). Wybitny pisarz, publicysta, dramaturg, scenarzysta i reportażysta gościł w domu kultury na Koszutce, na Uniwersytecie Śląskim i w Bibliotece Śląskiej, gdzie przyjaciele, znajomi i wielbiciel jego kunsztu literackiego spotkali się z nim przy urodzinowym torcie. Jubilat otrzymał także nagrodę *Amicus Librorum*, ustanowioną przez Kolegium Biblioteki Śląskiej w 1995. Z encyklopedycznego obowiązku dodajmy, że jego utwory były tłumaczone na ponad 20 języków.

Hen przyjechał na Śląsk z córką Magdaleną i zaprezentował się w formie, jakiej można mu tylko pozazdrościć. Świetna pamięć, fantastyczne poczucie humoru, rewelacyjny kontakt z publicznością. Na wszystkie spotkania przybyły tłumy czytelników, a znakomity autor nie tylko opowiadał, ale i czytał jak najlepszy aktor fragmenty swego



BUKIET KWIATÓW
OD WDZIĘCZNYCH CZYTELNIKÓW

FOT. STANISŁAW BUBIN

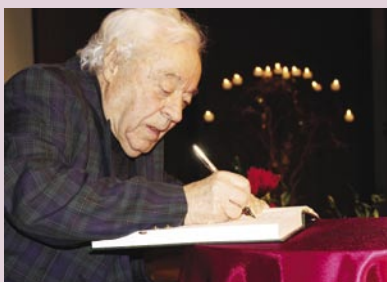
najnowszego opowiadania „Szóste, najmłodsze”. Przypomniawszy też, że pierwszy kontakt z naszym regionem miał już w lutym 1945, kiedy przyjechał tutaj z teatrykiem dywizyjnym. On, Żyd, grał wówczas hitlerowca, który na scenie miał pić wódkę. Ponieważ jednak w teatrze brakowało wody, wyszedł po nią w mundurze na ulicę i tam pojмали go jacyś mężczyźni, przekonani, że złapali prawdziwego gestapowca (trwała jeszcze przecież wojna). Z trudem ocalał z ich rąk. Dziś ta opowieść brzmi zabawnie, ale wówczas niewesoło było aktorowi Józefowi Henowi. Choć warszawiak, do tej pory na Śląsku ma najwierniejszych czytelników, którzy, jak mówiono, „cieszą się jego słowem”.

Katowickie urodziny Józefa Hena zorganizował Komitet Honorowy Obchodów, na czele którego stanęli dyrektorka Dress for Success Poland Dorota Stasikowska-Woźniak, prezydent Katowic Piotr Uszok i dyrektor Biblioteki Śląskiej prof. Jan Malicki.



WSPANIAŁYM OPowieściom NIE BYŁO KOŃCA

FOT. STANISŁAW BUBIN



WPIS DO KSIĘGI GOŚCI W DK KOSZUTKA

FOT. STANISŁAW BUBIN



FOT. STANISŁAW BUBIN



PRZEDSTAWICIELKI KATOWICKIEJ KLINIKI
STOMATOLOGICZNEJ

FOT. STANISŁAW BUBIN



TORT URODZINOWY ZE ŚLĄSKIEJ CUKIERNI

FOT. KRZYSZTOF SKÓRKA



SALA DOMU KULTURY WYPEŁNIONA
BYŁA PO BRZEGI

FOT. STANISŁAW BUBIN



URODZINOWE GRATULACJE OD DOROTY
STASIKOWSKIEJ-WOŹNIAK

FOT. STANISŁAW BUBIN



UROCZYSTOŚĆ W BIBLIOTECE ŚLĄSKIEJ
– LAUDACJĘ WYGŁASZA PROF. JAN MALICKI

FOT. KRZYSZTOF SKÓRKA

KALENDARIUM JÓZEFA HENA, przez niego samego w roku jubileuszu napisane (w formacie pdf, do pobrania),
i więcej zdjęć z urodzin na stronie www.ladysclub-magazyn.pl

BYŁO, NIE MINĘŁO

BLOGERKI I TRENDY

Pięć śląskich blogerek modowych po swojemu zinterpretowało nadchodzące trendy. Wszystko na potrzeby *lookbooka* Silesia City Center. Rok 2013 rozpieszcza nas trendami – możemy buntować się lub sięgać po inspiracje latami 50., bawić się zawartością szafy swojego faceta lub postawić na prosty kontrast czerni z bielą. Przekonało nas do tego 5 blogerek, które wzięły udział w projekcie *freestyle* zorganizowanym przez SCC w Katowicach. Do dyspozycji dziewczyn były sklepy centrum handlowego i wizażystki firmy Inglot. Efekt – 5 stylizacji i 5 gorących trendów, w tym anarchia rodem z jesienno-zimowej kolekcji Givenchy, inspiracja klasyką Diora i latami 50., jeans kontra street wear oraz black&white i men chic. – To nie była sztywna sesja zdjęciowa z modelkami, lecz raczej sugestia koleżanek, gdzie szukać inspiracji. Dziewczyny bawiły się modą, interpretowały trendy po swojemu, łamały konwencje, dodając do wszystkiego swój styl. Wszystko było naturalne i spontaniczne, dalekie od nudy – powiedziała nam Dominika Musialik z SCC. Efektem spotkania była niezwykle, pełna kontrastów sesja, a jej bohaterkami stały się Kasia Gorol (*JestemKasia.com*), Mirella Szymoniak (*FogDancing.blogspot.com*), Wioletta Dobrek (*Mary-Katefashion.blogspot.com*), Ewa Wężyk (*Vogueva.blogspot.com*) i Karolina Ficner (*Istylebycaroline.blogspot.com*).



ANARCHIA, MIRELLA SZYMONIAK



BLACK&WHITE, KAROLINA FICNER



JEANS, KASIA GOROL



NEW LOOK REINVENTED, WIOLETA DOBREK



MEN CHIC, EWA WĘŻYK

FOT. 2FLYTEAM.PL



WIECZÓR WIELKICH ARTYSTÓW

Krakowski Teatr Ludowy był niedawno gospodarzem niezwykłego wieczoru poświęconego wielkim polskim artystom. „Przeszłość jest to dziś tylko cokolwiek dalej” – pod takim norwidowskim tytułem wspomniano m.in. Tadeusza Łomnickiego, Gustawa Holoubka, Jerzego Nowaka, Jerzego Bińczyckiego, Adama Hanuszkiewicza, Piotra Skrzyneckiego, Jerzego Jarockiego, Aleksandra Bardiniego, Tadeusza Kantora i Józefa Szajnę. Ponad 4-godzinny spektakl rozegrał się na trzech planach: ekranu, sceny i widowni. Wystąpili m.in. Anna Szalapak, Rafał Jędrzejczyk, Zbigniew Wodecki, Jacek Wójcicki, Monika Rosca, Katarzyna Sochacka, Joanna Słowińska, Małgorzata Krzysica, Julian

Mere. Wielkich mistrzów wspominali Barbara Krafftówna, Marta Stebnicka, Halina Kwiatkowska, Franciszek Pieczka, Olgierd Łukaszewicz, Tadeusz Malak, Marian Dziędziel i Jan Nowicki. Program wiązał się z kilkoma jubileuszami: 60-leciem debiutu filmowego Barbary Krafftówny, 60-leciem debiutu teatralnego Franciszka Pieczki i 50-leciem debiutu filmowego Jana Nowickiego. Było więc sentymentalnie, historycznie i lirycznie, lecz nie brakowało także akcentów humorystycznych. Nie byłoby tego spektaklu, gdyby nie szczodrość Józefa Hojdy, krakowskiego dewelopera, podróżnika i społecznika, króla kurkowego AD 2011. Blasku imprezie dodały modelki z Agencji Grabowska Models z Bielska-Białej. O ich stylowy wygląd zadbała krakowska wizażystka Justyna Gumińska. Z humorem i finezją poprowadzili ten wieczór Marta Bizoń i Tomasz Schimscheiner. Pomysłodawcą i autorem scenariusza był Dariusz Domański, reżyserowali Krzysztof Zbieranek i Dariusz Domański, muzykę napisał Zygmunt Konieczny, scenografię opracował Kazimierz Wiśniak, o stronę multimedialną zadbał Roman Anusiewicz.



FOT. ROMAN ANUSIEWICZ



LADY BUSINESS CLUB W KATOWICACH

W hotelu Angelo w Katowicach 9 grudnia odbyło się pierwsze spotkanie Lady Business Club. Gośćmi specjalnymi były Ewa Kołodziej, posłanka na Sejm, Irena Kurdziel, właścicielka Grupy Kotrak i Marta Rudzińska, właścicielka Grupy Jars. Kilkadziesiąt kobiet biznesu rozmawiało o recepcie na sukces, szukało inspiracji i wymieniało doświadczenia w wyjątkowym towarzystwie. Spotkały się, by wspólnie szukać odpowiedzi na pytania, czy atrakcyjność jest potrzebna do odniesienia sukcesu, co decyduje, że jedni przyciągają do siebie powodzenie i mądrych przyjaciół, a pozostali wciąż muszą o to zabiegać? Nie zabrakło też dobrej dawki jazzu. Lady Business nie zamierza na tym poprzestać, szykując się kolejne tak atrakcyjne wieczory.

REKLAMA

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia wielu głębokich i radosnych przeżyć, wewnętrznego spokoju, wytrwałości i radości oraz błogosławieństwa Bożego w każdym dniu nadchodzącego roku

życzą
Dyrekcja i Pracownicy
Muzeum Historycznego w Bielsku-Białej

Hospicjum Cordis®

KRS: 0000040314

Życzymy Ci Świąt,
które przyniosą radość Tobie i Twojej Rodzinie,
Życzymy Ci dużo, dużo zdrowia w Nowym
Roku 2014,
Życzymy Ci także,
abyś pamiętał,
że radość
dzielona z kimś
jest podwójną
radością...

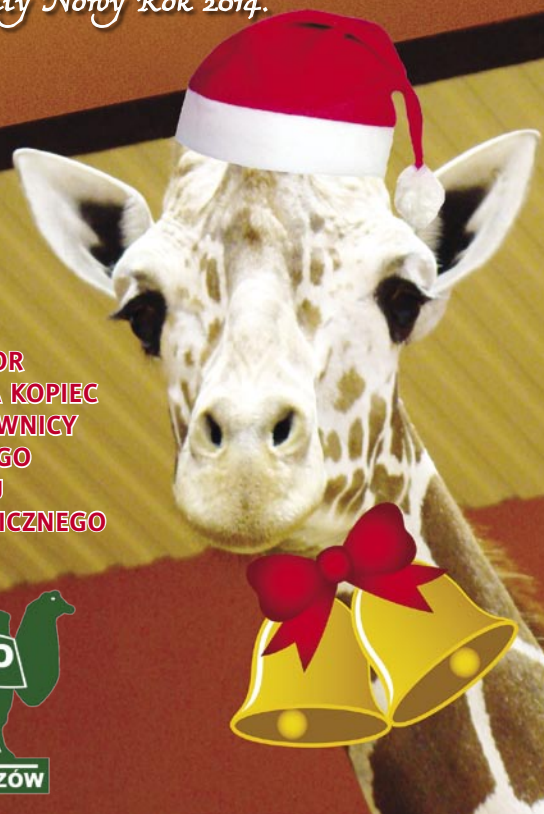


MICHAŁ MIKOŁAJEM

Podopieczni,
Wolontariusze
i Pracownicy
HOSPICIUM
CORDIS

Z okazji świąt Bożego Narodzenia składamy Państwu serdeczne życzenia wszelkiej pomyślności, ciepła i obfitości wszelkich dóbr. Niech radość i pokój, poczucie prywatnego i zawodowego spełnienia towarzyszą Państwu przez cały Nowy Rok 2014.

DYREKTOR
JOLANTA KOPIEC
I PRACOWNICY
ŚLĄSKIEGO
OGRODU
ZOOLOGICZNEGO



XI JAZZOWA JESIEŃ

Jazzowa Jesień jest najmłodszym festiwalem organizowanym przez Bielskie Centrum Kultury. Pierwsza edycja odbyła się w 2003. Edycja 2013 była źródłem wielu inspiracji – zarówno dla publiczności, jak i artystów goszczących na scenie BCK. Od 14 do 17 listopada w Bielsku-Białej rozbrzmiewał światowy jazz w najlepszym wydaniu. Druga dekada imprezy Tomasa Stańki otwarta została w klimacie jazzu tradycyjnego – wystąpili Keith Ball and His Jazzmen. Pięć wieczorów JJ wypełnionych zostało muzyką gości z Brazylii, Kuby, Indii, Tunezji. Słuchaliśmy także artystów z USA, Francji, Szwecji i oczywiście z Polski. Spektrum brzmień było szerokie – od tradycyjnego jazzu New Orleans, po nowoczesne interpretacje muzyki współczesnej i muzyki świata. Od lirycznych klimatów Europy (Marcin Wasilewski Trio z Joakimem Milderem) i awangardowych brzmień Nowego Jorku (Fly Trio Vision Project), po gorące powiewy Afryki (Anouar Brahem Quartet), porywające rytmy brazylijskiej samby (Eliane Elias) i tajemnicze inkantacje pieśni kubańskich (Continuum Davida Virellesa). W Vision Project Tomasz Stańko zaprezentował nowe ujęcie swojej muzyki w kwartecie bez bębnow. Obok skrzypka Marka Feldmana zagrała pianistka Sylvie Courvoisier. „Może tego nie wie, ale to ona jest najważniejszym elementem zespołu” – mówił trębacz, zachwycając się talentem i inwencją pianistki. Koncert Remember Shakti przyciągnął zarówno fanów mistrza gitary, Johna McLaughlina, jak i sympatyków brzmień hinduskich. Shankar Mahadevan oczarował swoim głosem samego Tomasza Stańkę, który nie mógł się nachwalić jego zdolności wokalnych.



REMEMBER SHAKTI TO KONCERT NA 40-LECIE PRZYJAŹNI I WSPÓŁPRACY MCLAUGHLINA I ZAKIRA HUSSAINA

FOT. LUCJUSZ CYKARSKI / BCK



FLY TRIO: MARK TURNER (SAKSOFOŃ TENOROWY), LARRY GRENAIER (KONTRABAS) I JEFF BALLARD (PERKUSJA)



TOMASZ STAŃKO W KONCERCIE VISION PROJECT



LEGENDARNY GITARZYSTA JOHN MCLAUGHLIN I ZAKIR HUSSAIN (TABLA)

FOT. LUCJUSZ CYKARSKI / BCK

HISZPAŃSKA WYSPA KOBIET

W gorących rytmach w Rezydencji Zielony Ogród odbyła się IV odsłona zabrzańskej Wyspy Kobiet, tym razem także z udziałem panów. Była to Wyspa wyjątkowa. Goście nie tylko bawili się, lecz także wzięli udział w akcji pomocy dla małych pacjentów oddziału hematologii Górnośląskiego Centrum Zdrowia Dziecka w Katowicach-Ligocie. Do zorganizowania akcji przyczynił się Marcin Habasiński, którego syn jest pacjentem tej placówki. Każdy z gości przyniósł dla chorych dzieci kredki, wycinanki, farbki, zabawki i mnóstwo książek. Sprzedaż wykonanych przez podopiecznych szpitala kartek świątecznych zasilila skar-



bonkę na zakup dodatkowych artykułów. Wszystkie prezenty pojechały już do podopiecznych szpitala klinicznego w Katowicach.

Gościem specjalnym wieczoru była artystka z Petersburga – Jaśmin, która przez wiele lat występowała w Hiszpanii. Do zabawy zachęcała para taneczna Daria Fryziel i Krzysztof Błaszczuk z Forum Tanecznego w Zabrzu. Nie zabrakło pokazu bielizny, garderoby nocnej i płaszczy. Na koniec odbył się jeszcze konkurs na najlepszy strój hiszpański. Wszystkim, którzy włączyli się w akcję charytatywną, należą się podziękowania.



FOT. RYSZARD BUDNIAK

JOLANTA MARIA BUDNIAK

HOMEDESIGN

STUDIO

MEBLI

KUCHENNYCH

KATOWICE

ARMII KRAJOWEJ 67

tel. 503 659 529

www.hdmeble.pl



DO KOŃCA LUTEGO Z HASŁEM LADY'S CLUB 7% RABATU NA ZAKUPY • ZAPRASZAMY



*Nastrojowych i radosnych Świąt Bożego Narodzenia
oraz samych szczęśliwych zdarzeń
w nadchodzącym Nowym Roku*

życzy zespół

PULIRE Sp. z o.o. i VERO Logistics Solutions Sp. z o.o.

www.pulire.pl • www.verolog.pl



Pętnych magii Świąt



www.loydtea.pl

The Magic Experience

Przyjmij wyjątkowe zaproszenie do magicznej krainy herbat LOYD,
gdzie odbędziesz magiczną podróż przez trzy herbaciane krainy,
nasycone aromatem liści herbaty i soczystością owoców.

GOLF, MOJA PASJA



FOT. ANDRZEJ KAWCZYK

NA POLU AMBER BALTIC GOLF CLUB W KOŁCZEWIE NA WYSPIE WOLIN Z KOŃCEM WRZEŚNIA ODBYŁY SIĘ OSTATNIE ZAWODY GOLFOWE KOBIEC MARENA LADIES GOLF TOUR MASTERS 2013, ZALICZANE DO CYKLU TURNIEJOWEGO POLSKIEGO ZWIĄZKU GOLFA. PANIE OD MAJA DO WRZEŚNIA ZDOBYWAŁY PUNKTY RANKINGOWE NA DZIEWIĘCIU 18-DOŁKOWYCH POLACH. PUNKTACJA TA, WRAZ Z WYNIKAMI TURNIEJU MASTERS, ZADECYDOWAŁA O ZWYCIĘSTWIE W SEZONIE. W GOLFIE AMATORSKIM PAŃ BYŁY TO ZAWODY NAJWYŻSZEJ RANGI PO MISTRZOSTWACH POLSKI KOBIEC. BYŁ TO RÓWNIEŻ TURNIEJ JUBILEUSZOWY – 5-LECIA ISTNIENIA CYKLU. PO PIERWSZEJ RUNDZIE LIDERKĄ ZOSTAŁA DOROTA MIDA Z BINOWO PARK GC, KTÓRA NIE ODDAŁA PROWADZENIA DO KOŃCA TURNIEJU. DRUGIE MIEJSCE ZAJĘŁA JOANNA MERONK, KG TOYA, A NA TRZECIM UPLASOWAŁA SIĘ BRYGIDA MORAŃSKA ZE ŚLĄSKIEGO KG. W KLASYFIKACJI GENERALNEJ ZWYCIĘŻYŁA BRYGIDA MORAŃSKA, OSIĄGAJĄC 423 PKT. (TRIUMFOWAŁA TAKŻE W 2012).

Z BRYGIDĄ MORAŃSKĄ
ZE ŚLĄSKIEGO KLUBU GOLFOWEGO,
PRZEWODNICZĄCĄ KOMISJI GOLFA
KOBIECEGO PZG,
ROZMAWIA STANISŁAW BUBIN

Dlaczego istnieje Komisja Golfa Kobiecego, a nie ma Komisji Golfa Męskiego?

Odpowiedź jest prosta: przyjęło się, że golf jest sportem typowo męskim, a to należy zmienić. To sport dla wszystkich. Celem komisji jest popularyzacja golfa wśród kobiet i ten cel osiągamy, gdy w każdym z turniejów pojawiają się nowe twarze. W ciągu 5 lat zagrało u nas kilkaset pań. Pola są przyjaźnie nastawione, kluby współpracują i cieszy nas, że sukcesywnie powiększa się liczba golfistek, które dotychczas nie startowały w żadnych zawodach. Ladies Golf Tour ośmiela je; grają razem z nami, bo na pewno paniom, nowym adeptkom tej dyscypliny, łatwiej jest rozgrywać pierwsze w życiu zawody w kobiecym gronie. Mogą też obserwować grę zawodniczek na najwyższym polskim poziomie, które również uczestniczą w tej serii. Ta integracja jest najważniejsza.

Ile pań gra w Polsce?

Do PZG należy 660 pań. W Ladies Golf Tour 2013 wzięło udział ok. 170. Cieszy mnie, że co roku liczba przychodzących do nas wzrasta o 20-25 osób. To nie liczby są jednak najważniejsze. Ważne jest, że panie są coraz bardziej widoczne na męskiej golfowej scenie. Czas pracuje dla nas. W pierwszych MP zagrało kilkanaście kobiet, dziś mówimy o kilkudziesięciu. Od 1999 organizuję turniej Silesia Cup. Wtedy zagrało 12 osób, a w następnych latach ok. 100. To pierwszy w Polsce turniej, w którym od początku istniała kategoria kobiet. Panie chętnie w nim grają, gdyż zawsze są odpowiednio honorowane. W turniejach LGT dbamy, by nagradzane były wszystkie najlepsze zawodniczki. To ewenement na polskiej mapie turniejów.

Na świecie w tej dyscyplinie istnieje równowaga?

Skądże! Na świecie to jeszcze bardziej męski sport. W Anglii istnieją kluby, do których do dzisiaj kobiety nie mogą należeć, np. The Royal and Ancient Golf Club of St. Andrews, istniejący od 1735, a w USA Augusta National Golf Club, prestiżowy, istniejący od 1933. Dopiero w 2012 przyjął do swojego grona 2 panie. To znaczy, że coś się zmienia, ale o równowadze nie może być mowy.

Nasze tradycje golfowe nie są zbyt długie...

W tym roku obchodzimy 20-lecie PZG, a niedawno świętowaliśmy 20-lecie powstania pierwszego pola Amber Baltic w Kołczewie. Jesteśmy młodym krajem golfowym, mamy 64 kluby. Ale już się nas zauważa, osiągamy coraz lepsze wyniki. W porównaniach wypadamy jednak słabo: Czechy mają 70 pól, a my 18-dółkowych pól mamy 17. Stany Zjednoczone to masówka – 15.600 pól. Także Hiszpania i Portugalia są bardzo rozwinięte. W Hiszpanii gra w golfa kilka tysięcy seniorów. Do PZG należy 2.800 golfistów, to inna rzeczywistość. U nas zima nie pozwala grać przez cały rok. Golfiści grają do pierwszego śniegu. Ale są już biura podróży, które organizują wyprawy golfowe do Egiptu, Hiszpanii, na Cypr, do Turcji. Chętnych jest dużo.

Trudno jednak mówić o masowości.

U nas tak, ale to sport bardzo popularny na świecie, na pewno nie elitarny. W USA gra ok. 26 mln osób. Walczymy ze stereotypem elitarności, z przekonaniem, że golf jest tylko dla snobów i arystokratów. Staramy się udostępnić go wszystkim, organizując turnieje dla juniorów, seniorów, dla wszystkich grup wiekowych.

Co utrudnia popularyzację?

Barierą nie są tylko finanse, jeśli to pan ma na myśli. Narty bywają droższe.

A w golfie co jest najdroższe?

Czas. Trzeba go mieć dużo, żeby grać. Zależy też, gdzie chcemy grać. Jeśli w Kalifornii, to siłą rzeczy będzie nas to więcej kosztować. Ale czas jest najdroższy. Runda golfa trwa 5-6 godzin. Jeszcze rozgrzewka, więc około 8 godzin. To wspa-

niała forma spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu. Trudno byłoby namówić kogoś na tak długi spacer. Nawet miłośnicy psów nie wychodzą ze swoimi pupilami na pół dnia. Dlatego podkreślam, że golf to nie tylko sport, ale także sposób na życie. Świetnie jest, jeśli mamy pole blisko domu, ale bywa, że trzeba dodatkowo uwzględnić czas dojazdu. Pamiętam, kiedy zaczynałam, musieliśmy ze Śląska jeździć do Międzyzdrojów, do Warszawy albo do Gdańska. Jeździliśmy także do Czech, bo było najbliżej na pełnowymiarowe, 18-dółkowe, piękne pole.

Pani ma dużo czasu?

Ukończyłam Politechnikę Śląską, Wydział Organizacji i Zarządzania. Od 1984 roku prowadzę własne biznesy, dlatego teraz już tak zorganizowałam sobie wolny czas, by nie zabrakło go nigdy na golfa.

Kiedy golf pojawił się na Śląsku?

Pole golfowe istniało już przed wojną w Giszowcu, ale za komuny zostało zniszczone, bo walczono ze sportem „klasą próżniaczej”. Ten stereotyp pokutuje do dzisiaj. Dopiero w 1994 powstało 18-dółkowe pole golfowe w Siemianowicach, w centrum miasta, w sąsiedztwie parku Pszczelnik. W 2000 w parku pałacowym w Pszczynie zostało otwarte 9-dółkowe pole, w 2006 pole w Konopiskach (18-dółkowe), a w tym roku rozpoczęło działalność 9-dółkowe pole w Bytomiu.



FOT. ANDRZEJ KAWCZYK

NA 18-DOŁKOWYM POLU GOLFOWYM W SIEMIANOWICACH ŚLĄSKICH



FOT. ANDRZEJ KAWCZYK

NASZA ROZMÓWCZYNI GRA W GOLFA OD 1998 ROKU

Czy golf ma szansę stać się u nas sportem masowym?

Marzę o tym! Tę dyscyplinę uprawia coraz więcej ludzi na świecie. Na Zachodzie transmisje telewizyjne na żywo z turniejów golfowych biją rekordy popularności, a zawodowi liderzy zarabiają krocie. W golfa grają całe rodziny. Fantastyczne w golfie jest to, że początkujący mogą grać wspólnie z tymi, którzy są już zaawansowani. To sport towarzyski, który nie uwzględnia różnic w poziomie gry. W tenisie tak się nie da. Dobrze grającemu nie będzie sprawiała przyjemności gra z kimś początkującym. W golfie mogą grać obok siebie 4 osoby, rozmawiać o grze, biznesie czy pogodzie. Dlatego golf jest nie tylko sportem, lecz sposobem na życie. Obowiązuje zasada, że wszyscy przechodzimy na „ty”, co bardzo ułatwia kontakty. Miałam okazję grać z arystokratami, biznesmenami i politykami, rozmawiać z gwiazdami golfa na turniejach w wielu miejscach świata. Golf powoduje, że oprócz gry kwitnie życie towarzyskie i chętnie spotykamy się po zakończeniu rundy. Problemem jest, jeżeli mąż lub żona nie grają w golfa. To wielka strata dla kogoś w tym związku. Panowie grają chętniej, a niegrające panie czują się wyobcowane i poszkodowane.

Jak się zaczęła pani pasja do golfa?

Pojawiła się nagle i była to miłość od pierwszego wejrzenia. Mój mąż gra w golfa od 1997. Wielokrotnie próbował mnie nakłonić, żebym dołączyła. Nie było łatwo. Dwa lata

zmarnował na przekonywanie. Uważałam, że to jest nudne. Dopiero w Meksyku w czasie wakacji w 1998 udało mu się zabrać mnie na piękne pole golfowe. Moje pierwsze uderzenie i... pani, która tam uczyła golfa, profesjonalistka Priscilla, kiedy zobaczyła, jak uderzam piłkę, powiedziała, że mam talent. To był kluczowy moment, zwrot w moim myśleniu. Ten sport pochłonął mnie od razu. Co więcej, wszystkie znajome zaczęłam zachęcać do gry. Tak rozpoczęła się moja przygoda. Ponieważ na południu Polski nie było wtedy pola, jeździłam do Czech. W 2001 zdobyłam pierwszy tytuł mistrzyni Polski. Golf to teraz moje życie i pasja. W tym roku wygrałam cykl turniejowy LGT, ranking siostrzenek, jestem wicemistrzynią Polski w kategorii głównej pań. Wszystkie zwycięstwa cieszą. Na 10-lecie PZG dostałam jako pierwsza w Polsce laur Golfistki Roku 2003. Odniosłam również wiele sukcesów w turniejach zagranicznych, na Florydzie, w Hiszpanii i Francji. Gram chętnie, ale najwięcej satysfakcji dostarcza mi organizacja Ladies Golf Tour.

Co jest pięknego w golfie?

To, że w każdym wieku można odnosić sukcesy. Niepotrzebne są niebywała sprawność fizyczna, wzrost, sylwetka, częste wizyty na siłowni. To nie ma większego znaczenia, bo golf jest bardziej grą ducha niż ciała. Liczą się precyzja, koordynacja ruchów, koncentracja, opanowanie, czyli zimna głowa. Gra nie polega na tym, żeby posłać piłkę jak najdalej, lecz

tam, gdzie chcemy ją posłać. Mateusz Kusznerewicz, Mariusz Czerkawski i Jerzy Dudek twierdzą, że to sport, który pozwala się wyłączyć, kompletnie inny od tych dyscyplin, które uprawiają. Dlatego jest idealny, resetuje wszystkie stresy, pozwala wypocząć. Kiedy się gra, nie da się zaprząnąć głowy niczym innym.

Co jeszcze robicie dla rozwoju tej dyscypliny w Polsce?

Mamy też, co mnie cieszy, zawodowych golfistów polskich (skupia ich PGA, Professional Golf Association). I pierwszą profesjonalistkę Martynę Mierzwę z Poznania, pięciokrotną mistrzynię Polski, która w ostatnich latach uczyła się i ćwiczyła w USA. Ale żeby były sukcesy, golf musi być obecny w szkole. To tam jest kuźnia młodych talentów. Dlatego organizowaliśmy konferencje dla nauczycieli wf, przybliżając im zasady i reguły tego sportu, by wykorzystywali je na lekcjach w szkole. Skok przez kozła czy zwisy na drabince to już nie to. Uczeń powinien wiedzieć o golfie jak najwięcej. To ważne. Przecież dużo młodzieży wyjeżdża za granicę na studia. Nauczyciele zapalili się do tego pomysłu, wycieczki przyjeżdżają na pola golfowe, profesjonalści tłumaczą im zasady, uczniowie ćwiczą, angażują się. Efekty już widać. Projekt powinien być kontynuowany w przyszłości, gdyż igrzyska to marzenie wszystkich sportowców, a w 2016 w Rio de Janeiro, po 100 latach nieobecności, golfiści znowu zmierzą się w walce o olimpijskie złoto. To znaczy, że popularyzacja golfu w Polsce będzie miała coraz mniej przeszkód. Więc do zobaczenia na golfie!

Dziękuję za rozmowę.



BRYGIDA MORAŃSKA Z ANNĄ RYDZKOWSKĄ Z GDYNI



BRYGIDA MORAŃSKA

Jako pierwsza kobieta na Śląsku w 1984 roku zarejestrowała prywatną firmę. Od tego czasu nieustannie działa w biznesie. Przewodnicząca Komisji Golfa Kobiecego PZG od 2008. W latach 2006-2010 wiceprezes związku ds. prawnych i organizacyjnych. Jako golfistka reprezentuje Śląski KG, ale jest również członkinią Golf Club Pszczyna. Uchonorowana przez ministra sportu i turystyki Brązową Odznaką „Za zasługi dla sportu”. Mistrzyni Polski 2001, 2003 (MP Polski mid-amatorów), 2004 i 2011 (MP seniorów).

EVELESS EDENS

Za matkę kobiecego golfa uważana jest Maria Stewart. Królowa Szkocji ponoć wyszła na pole w kilka godzin po tajemniczej śmierci swojego drugiego męża, lorda Darnleya. To właśnie w Szkocji w połowie XIX w. utworzono pierwszy kobiecy klub golfowy. A w 1894 zorganizowano pierwszy British Ladies Golf Championship. W tym samym czasie za Oceanem narodziła się legenda tego sportu, Mildred Ella Didrikson, zwana Babe. Pierwsza golfistka-celebrytka, która stanęła do walki w prestiżowym Los Angeles Open, stawiając czoła mężczyznom. Sportowo nie wypadła najlepiej, ale stała się idolką. Jej wyczyn dopiero 60 lat później powtórzyła inna ikona kobiecego golfa, Annika Sorenstam. Babe w latach 40. stała na podium 17 turniejów amatorskich. Taki wyczyn nie udał się jeszcze nikomu, nawet Tigerowi Woodsowi. Kulminacyjny punkt jej golfowej kariery przypadł na lata 50., kiedy Mildred zdobyła Wielkiego Szlema, zwyciężając w trzech najważniejszych kobiecych turniejach tego okresu. W 1950 powstało stowarzyszenie LPGA (Ladies Professional Golf Association), założone m.in. przez Babe. Obecnie w USA w golfa gra ponad 5 mln kobiet. W rankingu najbardziej wpływowych pań grających w golfa magazynu *Golf for Women* znalazły się b. sekretarz stanu USA Condoleezza Rice, małżonka Billa Gatesa, Melinda i hollywoodzka gwiazda Catherine Zeta-Jones. Najlepszą golfistką świata według Women's World Golf Rankings jest Koreaanka Inbee Park. Nie zmienia to jednak faktu, że większość pól wciąż okupują panowie, a golfowe kluby nazywa się Eveless Edens, czyli Rajami bez Ewy.

Źródło: PZG

STOMATOLOGIA PRZYSZŁOŚCI – DZISIAJ

TECHNOLOGIA W SŁUŻBIE DENTYSTY

POSTĘP, NOWOCZESNOŚĆ, INNOWACJA – TO SŁOWA NIEROZERWALNIE ZWIĄZANE DZISIAJ Z KAŻDYM OBSZAREM LUDZKIEJ AKTYWNOŚCI. NIE INACZEJ JEST Z NIE ZAWSZE NAJLEPIEJ KOJARZONYM GABINETEM STOMATOLOGICZNYM. TECHNOLOGIE DOSTĘPNE W NAJLEPSZYCH KLINIKACH STOMATOLOGICZNYCH W POLSCE SPRAWIAJĄ, ŻE LECZENIE STAJE SIĘ CORAZ BARDZIEJ PRZYJAZNE PACJENTOWI, A WIZYTA PRZESTAJE BYĆ STRESUJĄCYM OBOWIĄZKIEM, MOTYWOWANYM BÓLEM. OCZYWIŚCIE ZA WSZYSTKIM STOJĄ LUDZIE: LEKARZE, ASYSTENTKI, RECEPCJONISTKI. I ONI SĄ NAJWAŻNIEJSI. DLATEGO WARTO WIEDZIEĆ, CZEGO MOŻEMY SIĘ SPODZIEWAĆ U SWOJEGO DENTYSTY. ZAJRZYMY ZATEM DO POLIKLINIKI STOMATOLOGICZNEJ „POD SZYNDZIELNIĄ”, KTÓRA NIEDAWNO OBCHODZIŁA 15-LECIE

NA I PIĘTRZE ZNAJDIEMY CIEKAWĄ EKSPOZYCJĘ – gabinet z lat 50. ubiegłego stulecia. To dobry punkt wyjścia do sprawdzenia, co mieści się na dole, w nowoczesnych gabinetach. Sprawdźmy sami, jak wiele zmieniło się przez 60 lat. Dla zachowania zdrowych zębów i pięknego uśmiechu równie ważne jak leczenie powstałych już defektów są profilaktyka i diagnozowanie. W zakresie profilaktyki ogromną rolę odgrywa sam pacjent, który prawidłowo dbając o zdrowie swojej jamy ustnej, zdecydowanie zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia problemów z uzębieniem. Inaczej sytuacja wygląda w przypadku diagnozowania. Przyszłościowe rozwiązania stają się w tym względzie niezbędne, a miejsce zwykłego zdjęcia na kliszy dawno już zajęła cyfrowa panorama naszego uzębienia.

OBECNIE NAJWYŻSZE STANDARDY WYZNACZA APARAT NOWEJ GENERACJI, tomograf stożkowy. Tomografia stożkowa jest jednym z najsukuteczniejszych narzędzi, umożliwiających diagnozowanie skomplikowanych przypadków medycznych. Taki tomograf jest najnowocześniejszym urządzeniem, łączącym wszechstronność wyboru pola obrazowania z jednoczesną redukcją dawki promieniowania, przy zachowaniu wysokiej



GOŚCIE NIEDAWNEGO JUBILEUSZA 15-LECIA
BIELSKIEJ POLIKLINIKI



W POLIKLINICE STOMATOLOGICZNEJ „POD SZYNDZIELNIĄ” MOŻNA OBEJRZEĆ
AUTENTYCZNE WYPOSAŻANIE BIELSKIEGO GABINETU DENTYSTYCZNEGO Z LAT 50.
OD PATRZENIA NA NIEKTÓRE PRZYZRĄDY... AŻ ZĘBY BOŁĄ



jakości obrazu HD. Uzyskiwany w ten sposób perfekcyjny obraz 3D daje możliwość dokładnej analizy i zaplanowania zabiegu z najdrobniejszymi szczegółami. Pacjent ma przy tym gwarancję całkowitego bezpieczeństwa w czasie wykonywania badania. Bardzo ważną i cenną cechą tomografii stożkowej jest obrazowanie zarówno tkanek miękkich, jak i kości. Żadne inne badanie dodatkowe nie daje takiej możliwości.

Tomograf pozwala na wykonanie badania w pozycji siedzącej. Ramię urządzenia obraca się wokół głowy pacjenta o 360 stopni, wykonując serię projekcji. Detektory rejestrują obrazy z różnych stron, dając w rezultacie trójwymiarowy obraz, który może być przetwarzany na nieskończoną ilość sposobów. Możliwości diagnostyczne są niesamowite. Dane uzyskane w trakcie jednego obrotu lampy w czasie krótszym od minuty pozwalają stworzyć obrazy, które do tej pory wymagały wykonania wielu zdjęć radiologicznych. Ogromną zaletą badania tomografem stożkowym jest możliwość wyświetlania na monitorze komputera dowolnych przekrojów części twarzowej czaszki pacjenta. Uzyskane obrazy pozbawione są zniekształceń. Na koniec badania, dzięki oprogramowaniu komputerowemu, dokonywane są precyzyjne pomiary rze-

czywiste, określające dokładne położenie struktur anatomicznych. Uzyskane w ten sposób informacje umożliwiają pełną ocenę uwarunkowań anatomicznych pacjenta i w efekcie wybór najbardziej optymalnej metody leczenia. Badania z wykorzystaniem tomografii stożkowej są bezbolesne, zabierają niewiele czasu i odbywają się w komfortowych warunkach.

POSTĘP TECHNOLOGICZNY W STOMATOLOGII nie kończy się na etapie diagnozowania. Kolejne, coraz częściej stosowane innowacyjne rozwiązania wykorzystuje się w leczeniu protetycznym. Chodzi o system CEREC, pozwalający na wykonanie uzupełnień typu wkład/nakład, koron czy mostów bezpośrednio przy pacjencie, bez konieczności pobierania wycisków. Tylko nieliczne kliniki stomatologiczne w Polsce mogą pochwalić się posiadaniem tego typu urządzeń. To rozwiązanie zrewolucjonizowało protetykę, znacząco skracając czas leczenia i gwarantując pacjentowi perfekcyjne rezultaty. Dziś leczenie protetyczne, które kiedyś wymagało tak wiele czasu, ogranicza się najczęściej do jednej wizyty w gabinecie dentystycznym, a natychmiastowe efekty w postaci idealnie dopasowanego wypełnienia dają pacjentowi pełną satysfakcję.

Jak działa CEREC? Bez stresu i bezboleśnie. Na początku za pomocą skanera wewnątrzustnego dokonywany jest skan ubytku, co trwa kilkanaście sekund. W efekcie dentysta otrzymuje wirtualny wycisk, a sam pacjent na tym etapie może określić, czy końcowy wygląd zęba będzie mu odpowiadał. Zastosowanie wewnątrzustnego skanera odbywa się w sposób nieodczuwalny dla pacjenta, co jest atrakcyjną alternatywą dla pewnego dyskomfortu, który zwykle towarzyszył tradycyjnemu zaciskaniu zębów na masie plastycznej podczas pobierania wycisku. Wirtualny wycisk stanowi podstawę planowania pracy protetycznej, której projekt jest następnie przekazywany do frezarki cyfrowej. Idealnie precyzyjna maszyna wycina automatycznie z bloczku porcelany koronę, most czy nawet cienką licówkę. Bez konieczności dokonywania przymiarek i poprawek, za które do tej pory była odpowiedzialna pracownia protetyczna i na które czas oczekiwania wynosił niekiedy kilkanaście dni. Zastosowanie porcelany daje również pewność idealnego dopasowania kolorystyki uzupełnienia do prawdziwego zęba. Końcowym etapem tej szybkiej i komfortowej wizyty jest cementowanie przygotowanego wypełnienia. To ogromna zaleta, że w jednym miejscu w komfortowych warunkach można skończyć z tych wszystkich urządzeń.

KOMPLEKSOWOŚĆ LECZENIA ZAPEWNIĄ DZIAŁ ORTODONTYCZNY. To nie jest jeszcze powszechne rozwiązanie. Mogą sobie na nie pozwolić tylko duże i naprawdę nowoczesne kliniki. Znaczenie ortodoncji w procesie kompleksowego leczenia głowy człowieka systematycznie rośnie. Ortodoncja przedprotetyczna to nie tylko odtwarzanie miejsca pod wprowadzanie implantów czy poprawa ustawienia zębów przed wykonaniem prac protetycznych. Ortodontyczne przesunięcia zębów powodują „odbudowę” zanikłej kości, co umożliwia wprowadzenia implantu przy pierwotnie zanikłych wyrostkach zębołowych lub poprawę estetyki dziąseł w przypadku innych rekonstrukcji. Jest to więc istotna alternatywa dla zabiegów regeneracji kości. Z perspektywy pacjenta oczekiwania dotyczące wyglądu samego aparatu stale rosną, dlatego dzisiejsza ortodoncja oferuje coraz więcej estetycznych,

a nawet zupełnie niewidocznych rozwiązań. Poza powszechnie stosowanymi porcelanowymi zamkami estetycznymi, często proponuje się aparaty zupełnie niewidoczne: lingwalne lub elastoalignery. Aparaty lingwalne przykleja się do wewnętrznej, językowej powierzchni zębów. Elastoalignery to bezbarwne, prawie niewidoczne nakładki (podobne do stosowanych przy wybielaniu), dzięki którym, wykorzystując sprężystość materiału, korygowane jest położenie zębów. Sprawdzają się one zwłaszcza w zakresie niewielkich zmian, dotyczących położenia pojedynczych zębów. Standardem we współczesnej ortodoncji jest stosowanie minimalnych sił przesuwających zęby. Zmniejsza to nieprzyjemne odczucia pacjenta związane z leczeniem, umożliwiając komfortowy przebieg procesu leczenia ortodontycznego.

Zmiany nastąpiły także w mechanice leczenia. Największą rewolucją było wprowadzenie miniimplantów ortodontycznych. Pozwalają one osiągnąć zamierzony efekt leczenia, który do tej pory był niemożliwy albo którego osiągnięcie było możliwe jedynie poprzez zabiegi chirurgiczne. W dobie wyścigu za coraz lepszymi metodami likwidacji zmarszczek, podnoszenia owalu twarzy nie można pominąć uśmiechu, który jako pierwszy zdradza upływ czasu.

RÓWNE I BIAŁE ZĘBY TO NIE WSZYSTKO. Zęby powinny harmonijnie komponować się z rysami twarzy. Piękny łuk zębowy, „wypełniający” cały uśmiech, prezentujący ładne zęby bez nadmiernej ekspozycji dziąseł, to najmocniejszy atut urody i najatrakcyjniejszy element twarzy. Zasadniczo im więcej pięknych zębów w uśmiechu, tym ładniej i młodziej. I odwrotnie: mniejsza ekspozycja górnych zębów to cecha, która najbardziej postarza nasz uśmiech. Problem może dotyczyć zarówno szerokości łuku zębowego, jak i wysokości koron siekaczy. Bazując na znajomości procesów zachodzących z wiekiem w tkankach, wiedząc, w jakim kierunku one zmierzają, współczesna ortodoncja przygotowuje zęby na niekorzystne zmiany w wyglądzie twarzy tak, byśmy jak najdłużej wyglądali młodo. Z wiekiem szpara ust, jak niestety wszystkie struktury tkanek miękkich, opada. Korygując ustawienie zębów, można



TECHNOLOGIA STOMATOLOGICZNA WYKONAŁA MIŁOWY SKOK W PRZYSZŁOŚĆ. WSPÓŁCZESNA APARATURA SZYBKO I BEZBOLEŚNIE SŁUŻY PACJENTOM. NA ZDJECIACH TOMOGRAF STOŻKOWY I SKANER Z FREZARKĄ CEREC

tak je ustawić, by uśmiech wyglądał młodo i atrakcyjnie również w kwiecie wieku. Ponieważ zęby są rusztowaniem, na którym wspierają się tkanki miękkie, poprzez zmianę ich położenia wpływamy korzystnie na kontur ust, co często daje efekt podobny do wypełnienia kwasem hialuronowym, tylko bardziej naturalny i trwały. Podobnie rozbudowa szczęki wygląda bruzdy nosowo-wargowe. Warto pamiętać, że wady zgryzu powodują przeciążenia zębów, a zatem ich nadmierne starcie, a to z czasem odsłania żółtą lub brązową zębinę, postarzającą zęby.

Wszystkie poczynione wyżej uwagi mają jeden istotny odnośnik. Za urządzeniem, nawet najlepszym, zawsze stoi człowiek. I nie chodzi tylko o umiejętności merytoryczne – te nie podlegają żadnej dyskusji – ale o sposób opieki nad pacjentem. To właśnie troska o rzeczywiste potrzeby pacjenta, chęć zapewnienia mu komfortu w trakcie i po zabiegu, empatia, a także zwykły uśmiech i miłe słowo decydują w efekcie o tym, jak praca kliniki stomatologicznej jest odbierana na zewnątrz. Zapraszamy więc Państwa do naszej polikliniki. Zobaczcie, jak zmieniła się technika w gabinecie stomatologicznym.

Niemало jest świadectw, także naukowych, potwierdzających uzdrowicielską moc Tadeusza Ceglińskiego z Tychów. Szerzej pisaliśmy o nim w poprzednim numerze magazynu Lady's Club (patrz wydanie internetowe www.ladysclub-magazyn.pl).

Teraz udało nam się dotrzeć do autoryzowanej wypowiedzi jednej z jego pacjentek, pani Wandy Rajwy z Rosenheim w Bawarii. Oto jej wspomnienie.

Działo się to ponad 16 lat temu – opowiada. – Dobiegałam właśnie siedemdziesiątki, gdy mój organizm odmówił posłuszeństwa. Zaczęły mnie nękać potworne bóle szyi. Nie mogłam zrobić żadnego ruchu bez okrutnego cierpienia. Nie mogąc dłużej wytrzymać, postanowiłam poprosić o pomoc mojego lekarza rodzinnego. Efektem wizyty była recepta, którą internista wystawił mi na silne środki przeciwbólowe. Dostałam również skierowanie na fizykoterapię. Chodziłam więc na masaże i nagrzewania. Czas mijał, łykałam lekarstwa i spędzałam godziny u fizykoterapeutów. Bezskutecznie. Kuracja nie przynosiła oczekiwanych efektów. Ból nie mijał. Lekarz rodzinny stwierdził wtedy, że powinnam zasięgnąć opinii specjalisty i wysłał mnie na badania do kliniki ortopedycznej w Monachium. Spędziłam tam dwa tygodnie.



PAMIĄTKOWE ZDJĘCIE PRZED TYSKĄ PIRAMIDĄ

ŚWIADECTWO PANI WANDY



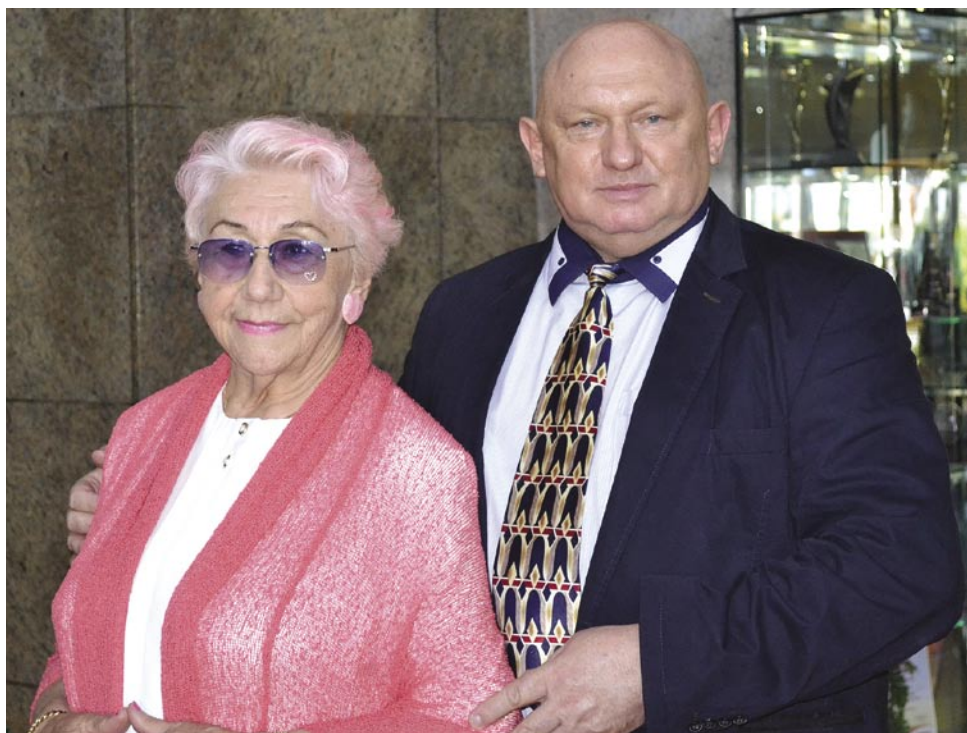
PANI WANDA Z CÓRKAMI IWONĄ I GRAŻYNĄ ORAZ ICH MĘŻAMI JANEM I JERZYM. ZA NIMI TADEUSZ CEGLIŃSKI

Diagnoza była zatrważająca. Tomografia komputerowa wykazała, że moje kręgi szyjne zaatakował nowotwór. To był dla mnie prawdziwy wstrząs. „Mam raka” – myślałam zrozpaczona i załamana. Bałam się, że to dla mnie ostateczny wyrok... Zdaniem lekarzy, jedynym ratunkiem była operacja. Niestety, chirurgiczne usunięcie guza uniemożliwiała jego

lokalizacja w bezpośrednim sąsiedztwie rdzenia kręgowego. Następstwa drobnego błędu mogły być dla mnie katastrofalne. Jednak rezygnacja z operacji oznaczała rozwój nowotworu i kolejne, jeszcze większe cierpienia. Lekarze zdecydowali, że przed podjęciem ostatecznej decyzji o zabiegu poddadzą mnie trzymiesięcznej obserwacji. Znowu dostałam silne środki przeciwbólowe.

Choć na stałe mieszkam w Niemczech, jestem przecież Polką. „Poszukam pomocy w ojczyźnie” – pomyślałam któregoś dnia. W Polsce mieszka moja rodzina, nie było więc żadnego problemu. Najbliźsi szukali dla mnie ratunku u różnych specjalistów, w różnych miejscach. Oprócz medycyny konwencjonalnej zaproponowali wizyty u Tadeusza Ceglińskiego. Ten uzdrowiciel z Tychów o międzynarodowej sławie, znany dobrze w Polsce i Niemczech, przyjął mnie z otwartymi rękami. Ponieważ pan Cegliński w ciągu 40 lat uzdrowił wiele osób, dla których współczesna medycyna nie widziała ratunku, postanowiłam

mu zaufać. Czułam, że mogę i powinienam to zrobić. Najpierw jeździłam w towarzystwie córek na terapię grupową, którą pan Cegliński prowadził w wielu miejscach na Śląsku. Później zdecydowałam się na seanse indywidualne. Ku mojej nieopisanej radości, zaczęłam czuć się lepiej. Po każdej wizycie zauważałam u siebie poprawę stanu zdrowia. A sprawiał to gorący dotyk uzdrowiciela. Jego magiczne dłonie przekazały mi mnóstwo leczniczej energii, dzięki której choroba dała w końcu za wygraną. Gdy dręczący mnie od miesięcy ból w końcu ustąpił, poddałam się kolejnym badaniom. Okazało się, że operacja nie jest potrzebna! To była cudowna wiadomość dla mnie i całej mojej rodziny – nowotwór znikł. Z radością w sercu, uzdrowiona, wróciłam do Niemiec, gdzie mogłam znowu normalnie funkcjonować. Za odzyskanie zdrowia jestem panu Tadeuszowi Ceglińskiemu dozgonnie wdzięczna. To on sprawił, że wyrok, jaki wydała na



WANDA RAJWA Z BIOENERGOTERAPEUTĄ TADEUSZEM CEGLIŃSKIM

mnie ciężka choroba, został anulowany. Dziś mam 85 lat. Dzięki uzdrowicielowi z Tychów jestem szczęśliwą

mamą i babcią, a siłę jego dotyku będę pamiętała do końca życia.

SPISAŁ MACIEJ CONRAD

PROMOCJA

KALENDARZ LOYD 2014 Z JUSTYNĄ STECKKOWSKĄ MAGICZNY HORYZONT SMAKÓW

Justyna Steczkowska wystąpiła w niecodziennej dla siebie roli – w 12 owocowych aranżacjach do kalendarza marki herbat Loyd na rok 2014. Nowy kalendarz otrzymał nazwę Magiczny Horyzont Smaków Loyd.

Co miesiąc popularna piosenkarka, ambasadorka marki, będzie nas zabierała w podróż do krainy smaków herbat Loyd. Artystka pozowała do zdjęć w towarzystwie owocowych mieszanek, które w swoich herbatkach oferuje Loyd. Zobaczymy więc gwiazdę w wianku z dzikiej róży, z czerwonymi jabłkami, a także z pigwą i mirabelkami, a nawet z rabarborem. – Kocham owoce, ich naturalne piękne kolory i smak, nieporównywalny z niczym aromat natury. Herbaty Loyd zawierają w sobie to wszystko – powiedziała Justyna i dodała: – Kiedy zaparzam filiżankę herbaty,



przenoszę się w inny, magiczny świat pełen niepowtarzalnych kompozycji smakowych, które wprawiają mnie w dobry nastrój. Właśnie taka była nasza kolejna sesja

kalendarzowa: pełna dobrej energii, smakowania herbacianych pyszności i radosnej kreatywności. Loyd odwołuje się do piękna natury, zdrowia i magii życia. To mnie bardzo cieszy jako ambasadorkę tej marki. Skąd pomysł na nazwę kalendarza? Sylwia Mokrysz z zarządu Mokate SA wytłumaczyła: – Chcieliśmy, by korespondowała zarówno z marką, jak i tym, co przedstawiają zdjęcia. Słowo magiczny nawiązuje do hasła związanego z brandem, czyli do Magic Experience, a horyzont do stylu fotografii. Ponadto horyzont przywołuje na myśl coś szerokiego, inspirującego, a taka jest paleta smaków naszych herbat Loyd.

Magiczny Horyzont Smaków Loyd to kolejny projekt zreali-



zowany przez Justynę Steczkowską i markę Loyd. Metamorfozą artystki zajęła się wizażystka gwiazd Ewa Gil,

scenografią wrocławską artystką Magdaleną Lewicką, a podobnie jak w 2012 roku autorem zdjęć był Michał Pańszczyk.



JAK BYĆ KOBIETĄ NA RYNKU PRACY?

AWANS NA WYSOKICH OBCASACH

JEŻELI KOBIETY STANOWIĄ PONAD POŁOWĘ POLSKIEGO SPOŁECZEŃSTWA I 60% ABSOLWENTÓW WYŻSZYCH UCZELNI, TO DLACZEGO W ZARZĄDACH NAJWIĘKSZYCH POLSKICH SPÓŁEK GIEŁDOWYCH ZASIADA ICH JEDYNIE 12%, PRZY ŚREDNIEJ DLA UNII EUROPEJSKIEJ, WYNOŚĄCEJ NIESPEŁNIA 14%? SZKLANY SUFIT, CZYLI UTRUDNIENIA W AWANSIE ZE WZGLĘDU NA PŁEĆ TO – MIMO ZMIENIAJĄCEJ SIĘ ŚWIADOMOŚCI SPOŁECZNEJ – ZAGADNIENIE WCIAŻ AKTUALNE.

ŹRÓDŁA PROBLEMU

Dlaczego kobiety nie zajmują stanowisk kierowniczych i jest ich wciąż tak mało wśród kadry zarządzającej? Wydaje się, że jedną z przyczyn mogą być niejasne i niedostosowane do współczesnego rynku pracy przepisy oraz niewystarczające wsparcie ze strony państwa. Przepisy nie wspomagają w sposób wystarczający kobiet, które chcą pogodzić karierę z macierzyństwem. Mimo że niektóre firmy zmieniły swoje podejście do matek i stosują wiele ułatwień wspomagających ich rozwój zawodowy, to są to, niestety, wyjątki potwierdzające regułę. Pracodawcy nadal niechętnie spoglądają na możliwość stosowania elastycznego czasu pracy czy wykonywania obowiązków poza biurem, na przykład w domu. Nie pomaga też kiepska infrastruktura. Ciągłe brakuje żłobków i przedszkoli, a na taki luksus, jak przyzakładowe przedszkole, pozwala sobie niewielu pracodawców.

Prawo nie pomaga też kobietom w kwestii równości zarobków. Polska na tle Europy i tak radzi sobie całkiem nieźle, bo według danych Eurostatu, w 2012 kobiety zarabiały tylko o 4,5% mniej niż mężczyźni. Według tych samych badań najgorzej jest w Estonii, gdzie kobiety zarabiają średnio o 27,3% mniej niż mężczyźni, Austrii (23,2%) i Niemczech (22,2%). Lepszy wynik niż Polska uzyskała tylko Słowenia. Z Ogólnopolskiego Badania Wynagrodzeń firmy Sedlak & Sedlak wynika jednak, że w 2012 różnice w wynagrodzeniach między przedstawicielami obu płci sięgały około 1 tys. zł.

MITY I STEREOTYPY

Stereotypy regulują zachowania społeczne kobiet i mężczyzn. W wielu społeczeństwach, w tym szczególnie mocno w polskim, utrwaliło się, że mężczyźni w sytuacjach społecznych zachowują się w sposób dominujący, są pewni siebie,

a kobiety przeciwnie – zachowują się uległe i empatycznie. To przekłada się na role, jakie odgrywamy na rynku pracy i na to, jak nawzajem się na tym rynku postrzegamy. Dlatego zdarza się, że kobiety mając dostęp do wysokich stanowisk i możliwości awansu, nie sięgają po nie, nie chcąc mieć nic wspólnego z władzą, która kojarzy im się z atrybutem typowo męskim. Jako że dziewczynki wychowywane są w kulturze wysokiego wartościowania związków interpersonalnych i koncentracji na emocjach, te cechy pokazują również w pracy. A to nie zawsze służy awansom na wysokie stanowiska. Panuje też przekonanie, że kobiety są gorzej wykształcone i mniej kompetentne. Tymczasem Polki są świetnie wykształcone. 36% Europejczyków może pochwalić się wyższym wykształceniem. Polki zawiązują ten poziom do 46,5%, podczas gdy polscy mężczyźni zaniżają – 31,9%.

ETAT W DOMU

Stereotypy, które wypychają kobiety do kuchni sprawiają, że mężczyźni często mają niewłaściwe nastawienie do porcji czasu poświęcanego rodzinie, do wychowania dzieci i prowadzenia domu. Mężczyźni wciąż uważają się za portfel rodziny, za tych, którzy przede wszystkim odpowiedzialni są za jej utrzymanie. Równy podział obowiązków, który z powodzeniem już funkcjonuje, pozwoli kobietom poświęcić więcej czasu na doskonalenie umiejętności zawodowych i rozwój kariery. Partnerskie podejście do podziału obowiązków na pewno pomoże kobietom lepiej realizować się zawodowo.

BRAWO NORWEGIA!

Jak pokazują badania Catalyst, zarządy, w których jest równowaga płci, łatwiej poprawiają wyniki finansowe firm. Te, w których pracuje więcej kobiet, wypadają lepiej niż konkurencja, osiągając o 42% większy zysk ze sprzedaży, o 66% większy zysk z zainwestowanego kapitału i o 53% wyższy

zwrot z akcji. Według Banku Światowego, wyeliminowanie dyskryminacji kobiet-pracowników i managerów może zwiększyć produktywność pracowników o 25-40%.

Powinniśmy się uczyć od najlepszych. Jak podaje Komisja Europejska, największy odsetek kobiet zasiadających w zarządach największych giełdowych spółek ma Finlandia – 27%. Jednak niekwestionowanym europejskim liderem jest Norwegia, gdzie 47% zarządów największych spółek to kobiety. Unia Europejska wzorując się na przykładzie Norwegii zaproponowała wprowadzenie regulacji dotyczących kwestii większej reprezentacji kobiet na wysokich stanowiskach. Bruksela chciałaby, aby do 2015 odsetek kobiet w zarządach wszystkich europejskich firm notowanych na giełdach wynosił 30%, a do 2020 wzrósł do 40%, co jest bardzo ambitnym zadaniem. Obserwując największe firmy na świecie, nie sposób nie zauważyć zmian i odwracającej się tendencji. Coraz więcej kobiet zajmuje najwyższe stanowiska w dużych międzynarodowych korporacjach. Doskonałym przykładem jest Virginia Rometty, prezes koncernu IBM, która została uznana przez amerykański magazyn *Fortune* za najbardziej wpływową kobietę biznesu. Drugie miejsce na tej liście zajmuje Indra Nooyi, prezes PepsiCo. Warto też wspomnieć o Marillyn Hewson, szefowej potentata rynku zbrojeniowego, Lockheed Martin. Hewson, mimo amerykańskich cięć w budżecie zbrojeniowym, zdołała zwiększyć zysk i wartość rynkową Lockheed Martin. Niestety, w tym rankingu nie znajdziemy żadnej Polki.

Kobiety bez kompleksów konkurują z mężczyznami na rynku pracy i bez żadnych problemów zarządzają nimi. Przejawy dyskryminacji na rynku pracy, choć wciąż obecne, dzięki determinacji kobiet zmniejszają się. A będzie jeszcze lepiej, ponieważ równość szans pozostanie jednym z priorytetów w unijnej perspektywie finansowej na lata 2014-2020.

ŁUKASZ LENARD





WSZELKIE ZMIANY W NASZYM ŻYCIU, JEŚLI TYLKO SIĘ DĄ, POWINNY MIEĆ CHARAKTER PLANOWY. NALEŻY PRZY TYM ZACHOWAĆ ZIMNY REALIZM W OCENIE OTOCZENIA I WŁASNEJ OSOBY

JAK STEROWAĆ SWOIM ŻYCIEM? DOBRE RADY NA POCZĄTEK

ZMIANY?

ALEŻ PROSZĘ BARDZO!

ZMIANA MOŻE BYĆ WIELKĄ SZANSĄ I EKSCYTUJĄCĄ PRZYGODĄ ALBO WIĄZAĆ SIĘ ZE STRATĄ I ZAGROŻENIEM. PYTANIE TYLKO, JAKĄ ROLĘ W NIEJ ODEGRAMY? LIŚCIA NA WIETRZE, BEZWOLNEGO I TARGANEGO PODMUCHAMI, CZY NIEZALEŻNEGO PTAKA, POTRAFIĄCEGO WYKORZYSTAĆ NAPOTKANE PRĄDY, BY UŁATWIĆ I UPRZYJEMNIĆ SOBIE LOT.

Całe nasze otoczenie podlega zmianom. Następują jednocześnie w życiu politycznym, gospodarczym, społecznym, w naturze i kulturze, a tym samym w naszym własnym życiu zawodowym i osobistym. Globalizacja, konkurencyjność, rewolucja technologiczna i spowodowane nią przekształcenia relacji między ludźmi, a także coraz większe oczekiwania otoczenia sprawiają, że nieustannie musimy doskonalić się, dostosowywać, nadążać za innowacjami. Czasem tempo zmian wydaje się tak duże, że czujemy się bezradni. Najczęściej boimy się tego, co nowe. Rodzący się lęk przed zmianą, to wrodzony mechanizm obronny. Im większa zmiana, tym większe prawdopodobieństwo, że ów mechanizm zostanie uruchomiony.

NAZWIJ WŁASNE OBawy

Rzadko kiedy akceptujemy zmiany bez narzekań i komentarzy. Wraz z lękiem pojawia się opór. Dlaczego? Bo nie czujemy potrzeby zmian. Wygodniej nam się żyje i pracuje w warunkach znanych. Nie lubimy modyfikować swoich nawyków. Z podejrzliwością traktujemy zakłócenia środowiska, które znamy. Często nie rozumiemy zmian, które nas dotykają, nie wiemy, dokąd zmierzają. Zdarza się, że nie ufamy ludziom, którzy je przeprowadzają, sądzimy, że możemy na nich stracić, nie wierzymy, że mogą nam przynieść korzyści.

– Bywa, że zmiana stoi w sprzeczności z hierarchią naszych wartości, kłóci się z ustawionymi priorytetami, tym samym

wytrąca nas ze strefy komfortu. Wówczas trudno się na nią zdecydować. Nasze negatywne przekonania na temat zmiany, towarzyszące jej obawy i możliwa utrata szeroko rozumianego bezpieczeństwa mogą powstrzymać nas przed jej wprowadzeniem. Warto sprawdzić, skąd te obawy się wzięły – sugeruje Agnieszka Jakubowska, trener biznesu i coach. – Otóż często są wynikiem wdrukowanych wzorców z dzieciństwa, przyzwyczajęń, zdobytego doświadczenia, a także braku wiedzy, że można postępować inaczej. Przekonania są jak kotwica trzymająca statek. Trudno je zmienić, ale jaka ogromna satysfakcja, kiedy utrwalając nowe wzorce po procesie zmiany, powiemy: zrobiłam to! Podołałam wyzwaniu! Często za brakiem akceptacji zmiany stoi również brak zaangażowania w ten proces. Możemy mieć poczucie, że zmiana została nam narzucona bez możliwości zadania pytań i dyskusji o skutkach. Dlatego chętnie dzielimy zmiany na takie, które są efektem naszych własnych wyborów i takie, na które nie mamy żadnego wpływu. Wybór kierunku studiów lub zawodu, założenie rodziny i posiadanie dzieci, sposób spędzania urlopu wydają się w pełni zależeć od naszych własnych decyzji. Dekoniunkturę na rynku, zmianę szefa czy reorganizację przedsiębiorstwa, która pozbawia nas zatrudnienia, zaliczymy do czynników zewnętrznych.

Ale to tylko część prawdy. Przecież nie żyjemy w próżni i każda ze ścieżek, którą uznamy za własny wybór, może być efektem z trudem osiągniętego kompromisu, zamiast przejawem naszej nieskrępowanej woli. Większość impulsów i zdarzeń dziejących się poza nami (może z wyjątkiem nieszczęśliwego wypadku lub szóstki w totolotka) możemy zwyczajnie przewidzieć, wyprzedzić i przeciwdziałać im – lub, jeśli nam sprzyjają, czerpać z nich jeszcze większe korzyści.

Rozróżnienie to dotyczy więc w istocie przyczyn zmian: wewnętrznych, które tkwią w naszych marzeniach, ambicjach i sposobie postrzegania świata, wiedzy i wartościach, jakie znamy, i zewnętrznych, powodowanych okolicznościami.

ODWAŻNIE DO SAMODZIELNOŚCI

Zdarza się, że chcemy zmian, ale nie wiemy, jak je przeprowadzić. Nasze obawy dotyczą wówczas nie tyle samych zmian, co sposobu ich wprowadzania.

– Boimy się, ponieważ we własnej opinii nie mamy wystarczającej wiedzy i umiejętności do poradzenia sobie ze zmianami. Brak nam wiary w siebie. Możemy mieć problem z właściwą oceną swojej wartości, poczuciem utraty bezpieczeństwa – twierdzi Agnieszka Jakubowska. – Jednak kluczową kwestią jest nasza postawa, wysoki poziom motywacji do wprowadzenia zmian i odpowiedzialność za swoje decyzje. Jednym z elementów powodujących niechęć, wręcz opór, jest właśnie obawa przed odpowiedzialnością za swoje czyny. Boimy się konsekwencji własnych wyborów.

Dlatego warto podjąć próbę zarządzania zmianami we własnym życiu. Sztuka ta polega na dostosowaniu tempa zmian i sposobu ich wprowadzania do naszych własnych odczuć.

– Zarządzanie zmianą to nic innego, jak branie pełnej odpowiedzialności za swoje życie, w tym również zawodowe – podkreśla Katarzyna Kowalska, mentor kariery, coach,

trener i konsultant zarządzania i rozwoju kompetencji. – To nie jest trwanie bez końca gdzieś, gdzie mi się nie podoba, kiepsko mi płacą, nie szanują mnie czy nie doceniają. Oznacza natomiast stałe i konsekwentne dążenie do pełnego zadowolenia zarówno pod względem materialnym, jak intelektualnym, duchowym i emocjonalnym. Zarządzanie zmianą w życiu to branie sterów w swoje ręce, dokonywanie świadomych wyborów, w tym, niestety, nie zawsze przyjemnych i łatwych.

SZTUKA STAWIANIA PYTAŃ

Teoria zarządzania zmianą w organizacji wyróżnia pięć etapów: rozpoznanie przyczyny wskazującej na potrzebę zmian, sprecyzowanie punktu końcowego lub celu, gdzie chcemy się znaleźć, planowanie przeprowadzenia zmiany, wdrożenie ich i utrwalenie. Ten sam schemat można z powodzeniem zastosować do zarządzania zmianami w naszym życiu.

Od czego zacząć? Najlepiej od serii pytań zadanych samemu sobie: Jaki jest sens i cel tego, co robię? Czy lubię to, co robię? Co mi to daje? W jaki sposób mnie rozwija? Co mi nie pasuje? Jaka praca byłaby dla mnie satysfakcjonująca? Pozwalają one zrozumieć, co jest dla nas w życiu naprawdę ważne, a co ma najmniejszą wartość. Pomagają wyłapać, co nam w życiu „zgrzyta”, czyli właśnie dostrzec potrzebę zmian. To punkt



NASZE SUKCESY W DUŻEJ MIERZE ZALEŻĄ OD UMIEJĘTNEGO FORMUŁOWANIA CELÓW I ETAPÓW ICH OSIĄGANIA

wyjścia dla zarządzania nimi. Dopóki nie udzielimy sobie satysfakcjonującej odpowiedzi na te pytania, bardziej dajemy się ponieść okolicznościom, niż sami nimi sterujemy.

– Zmiana bywa bolesna i trudna, dlatego trzeba rozsądnie do niej podchodzić i decydować się na nią wtedy, gdy jeszcze nie bardzo boli lub gdy dopiero niepokojąco zaczyna dawać się nam we znaki – radzi Katarzyna Kowalska. – Każdy z nas, jeśli tylko chce, może taki właściwy moment u siebie rozpoznać. Wymaga to jednak chwili na zatrzymanie się i uczciwe przyjrzenie się temu, co w naszym życiu nie układa się po naszej myśli. To trudne, bo wszyscy z natury wolimy pozostawać w swojej dobrze znanej strefie komfortu. Przyjmujemy, że lepsze jest znane piekło, niż nieznanie niebo.

DOWIEDZ SIĘ, CZEGO PRAGNIESZ

Drugi etap zarządzania zmianą, to sprecyzowanie punktu, do którego zmierzamy. Cele mogą być różne: kariera, awans, rozwój specjalistyczny, stabilizacja, pozycja zawodowa, pieniądze albo zatrudnienie, które pozwoli nam spędzać więcej czasu z rodziną. I znowu przydaje się wywiad z sobą: Do czego dążę? Jakie mam cele? Co mam do zrobienia? Po co to robię? Czemu to służy? Co mi to da na przyszłość? Co pragnę osiągnąć?

– Warto zapytać siebie, w jakim miejscu życia jestem, co osiągnąłem, co chcę osiągnąć, jak do tej pory udawało mi się realizować swoje cele? Jaki poziom wiedzy posiadam i jakie są moje aspiracje zawodowe? Co spowalnia i co przyspiesza moje dążenia – sugeruje Mateusz Sojka, psycholog, trener umiejętności psychospołecznych, doradca rozwoju kariery. – Najtrudniejsze w tym procesie jest uczciwe przyznanie się przed samym sobą do swoich deficytów, porażek, a czasem zaniedbań.

– System przekonań i wewnętrzny dialog, jaki prowadzimy z sobą powodują, że jesteśmy mniej lub bardziej skłonni do zmian. Wizualizacja celów i intensywne myślenie o zmianie pozwalają nam rozpocząć ten proces – przekonuje Ilona Jaksa Smart-Job, coach z firmy SmartHR z Katowic. – Często nasze marzenia i plany pozostają w strefie wyobraźni. Nie podejmujemy wysiłku, aby je zrealizować. Dzieje się tak, ponieważ brakuje nam wiary we własne możliwości, czujemy się zniechęceni i przytłoczeni rzeczywistością. Dlatego studentom lub kandydatom do pracy często przed rozmową kwalifikacyjną polecam wizualizację sukcesu, to znaczy dokładne wyobrażenie sobie słów, myśli, uczuć, gestów i atmosfery związanej z osiągniętym zamiarem. Dodaje to wewnętrznej siły i zmienia tok myślowy na pozytywne tory.

DZIAŁAJ WEDŁUG PLANU

Kolejny krok, to przygotowanie planu zmiany: Co i w jakim czasie będziemy realizować? Należy przy tym zachować zimny realizm w ocenie otoczenia i własnej osoby. W jaki sposób mogę dotrzeć do wyznaczonego celu? Czym przede wszystkim się zajmuję? Czy służy to osiągnięciu moich celów, czy sprawia, że tkwię w miejscu? Co powinienem zmienić, żeby zbliżyć się do swoich celów? W jakich dziedzinach się rozwijać, doksztalać, podnosić kwalifikacje? Co ryzykuję? Ile potrzebuję czasu? Jakich mam sprzymierzeńców i jakie mogę napotkać trudności? Jak sobie z nimi poradzę?

– Aby poradzić sobie z rozwiązaniem danego zadania, dobrze jest zastosować zasadę SWOT, czyli określić silne i słabe strony, możliwości i zagrożenia dotyczące danej sytuacji – radzi Ilona Jaksa. – Dobrze jest wszystkie aspekty zanotować na kartce i porozmawiać z kimś, kto będzie nam w stanie udzielić informacji zwrotnej, pomoże wgłębić się w problem i zechce wspólnie popracować nad wyszukaniem odpowiedniego rozwiązania.

W ten sposób łatwiej jest zachować dystans do siebie, obiektywizm i zbudować efektywny plan działania.

– Dobry plan daje nam kilka przewag – przekonuje Mateusz Sojka. – Po pierwsze, buduje poczucie bezpieczeństwa. Kie-



ZMIANY BYWAJĄ BOLESNE, DLATEGO TRZEBA DECYDOWAĆ SIĘ NA NIE, GDY JESZCZE NIE BARDZO DOKUCZAJĄ

dy mam plan, wiem co, kiedy i jak zrobić, aby osiągnąć cel. Każda inna sytuacja powoduje, że jestem skazany na opatrzność i łut szczęścia. Po drugie, ustanawia kamienie milowe i drobne sukcesy, które pozwalają dostrzec postęp i zbliżanie się do wyznaczonego celu. Po trzecie, pozwala w ciągły sposób prowadzić bilans zarówno sytuacji rynkowej, jak osobistej.

Wiedząc to, zyskujemy narzędzia do wdrożenia zmian i ich utrwalenia. Na tym etapie poszukujemy informacji o zmianie, nowych pomysłów i sposobów postępowania. Niezwykle ważne są też elastyczność i możliwość modyfikowania planu, jeśli zajdzie taka potrzeba.

POSTAW KROPKĘ NAD „I”

Zarządzanie zmianą może mieć różny zakres, od stałych udoskonalień, obejmujących niewielkie bieżące modyfikacje w trwających procesach, aż po radykalne decyzje. Możemy na przykład zapisać się na kurs języka obcego, by uzupełnić swoje kwalifikacje na obecnym stanowisku albo porzucić pracę w zniechęcającym dziale sprzedaży, by otworzyć własną szkołę dla psów.

Sukces zależy od umiejętnego formułowania celów i etapów ich osiągania, odkrywania własnych mocnych stron potrzebnych do realizacji celów życiowych, tworzenia nowych lub modyfikowania nieefektywnych dotąd sposobów zachowań, podejmowania decyzji zgodnych z osobistym systemem wartości, skutecznego komunikowania się z innymi, umiejętnego budowania relacji i strategicznego rozwiązywania konfliktów. Ale nie tylko.

Zasadnicze znaczenie ma również nasza własna postawa wobec zmian. Pozwala ona odkryć swoje miejsce i rolę do odegrania w zmianach, które zaplanowali i przeprowadzają inni.

ANNA KONTEK

ZROBIENI NA SZARO

MŁODY POLSKI OBYWATELU! SKOŃCZ LICEUM Z CZERWONYM PASKIEM. POTEM STUDIA, NAJLEPIEJ HUMANISTYCZNE. NASTĘPNIE ZACZNIJ SZUKAĆ PRACY W URZĘDZIE GMINY, STAROSTWIE, ORGANIZACJACH POZARZĄDOWYCH, MAŁYCH PRYWATNYCH FIRMACH LUB PAŃSTWOWYCH MOŁOCHACH. WYSYŁAJ CV NA WSZYSTKIE STRONY I CZEKAJ NA TELEFON. JEŚLI SIĘ NIE DOCZEKASZ, SPRÓBUJ ZAŁOŻYĆ WŁASNĄ FIRMĘ. A POTEM POCZUJ GORZKI SMAK PORAŻKI I ZACZNIJ BIZNES NA CZARNO. GDY SIĘ JUŻ ZMĘCZYSZ POLSKĄ RZECZYWISTOŚCIĄ, WYJEDŹ DO ANGЛИI LUB NIEMIEC.

Pprzed wieloma z nas ściele się coraz szerzej droga do dobrobytu... w szarej strefie. Tą drogą podążała także Klaudia z niewielkiej beskidzkiej miejscowości. W swojej wsi była przymuską, podobnie w powiatowym liceum. Wiedziała jedno: czekają na nią Kraków i wymarzona uczelnia. Nie była kujonką, poznawała życie i ludzi, a także własne możliwości i ograniczenia. Była pewna, że nie będzie nauczycielką, jak matka. Ani urzędnikiem, jak ojciec. Wciągnął ją wir fotografii, a potem grafiki komputerowej. – Utalentowana dziewczyna – mówili o niej w Krakowie. Posypały się zamówienia na foldery, strony internetowe, wizytówki. Za jedną usługę zapłacono, za drugą obiecano, po trzecim zleceniodawcy słuch zaginął. Czwarty beczelnie zaproponował, by wzięła sobie w zamian kilo śrub. Jej mikrofotografie były sztandarowym motywem wydawnictw firmowych. Wszyscy wiedzieli, że można otrzepać sobie ręce po umowie na gębę, którą zawarła z nimi dziewczyna.



BEATA SYPUŁA

ZDERZENIE Z REALIAMI

Wymiękłam – przyznaje Klaudia. „Przedsiębiorczy” Polacy, na jakich trafiła, odkryli prostą prawidłowość: jeśli robisz cokolwiek w szarej strefie, nie musisz się martwić o spisanie umowy. Nie potrzebujesz mnożyć kosztów, bo ktoś się zainteresuje, że mimo wydatków masz za małe przychody. Jak się ukrywa jedno, trzeba też ukryć drugie. Wtedy biznes się kręci. Kiedy w progi producenta butów spod Częstochowy zawitał reporter, ze zdumieniem odkrył, że dom potężnego wytwórcy jest więcej niż skromny. Prowadził do niego bity trakt, a nie asfaltówka. – Ma być biednie – pouczał gospodarz. – Nie warto prowokować urzędów swoim bogactwem. To się zawsze źle kończy.



Gdyby sobie wybudował asfaltową drogę i nowy dom postawił, ktoś mógłby zauważyć tiry pełne butów jadące raz na prawo, raz na lewo.

Jaka jest skala szarej strefy w Polsce? Jak podaje GUS, udział legalnych produktów wytwarzanych lub sprzedawanych poza nierejestrowanym obiegiem wynosił w 2005 r. 13,7%. W 2008 spadł do 11,8%. Dziś *shadow economy* ogarnia 25% PKB, czyli wszelkiego dobra corocznie wytwarzanego nad Wisłą. Jak do tego doszło? Pokazują to losy Klaudii.

Po nieudanych próbach dorobienia się na zleceniach od firm, porwana przez miłość, wylądowała na Dolnym Śląsku. Chłopak, specjalista od funduszy unijnych, pracował w jednym z urzędów gminnych. To on ją namówił na otwarcie firmy za unijną kasę. Była dla urzędu pracy łakomym kąskiem jako modelowy konglomerat pożądanym przez urzędników cech: formalnie mieszkanka beskidzkiej wsi plus nowe technologie, czyli projektowanie grafiki komputerowej i sprzedaż produktu przez internet, do tego absolwentka uczelni, posiadaczka humanistycznego (czytaj: nieprzydatnego) wykształcenia, młoda, singielka... Dość szybko dostała wymarzone 40 tys. zł, chociaż mnożenie biurokratycznych procedur to standard w PUP. Pierwsze zderzenie z realiami nastąpiło szybko. Nie mogła otrzymanej kwoty wydać na potrzebny sprzęt, bo urzędy mają swoje limity. Zamiast wypasionego komputera z legalnym oprogramowaniem, musiała kupić marny sprzęt w ramach procentowego limitu, natomiast średnio potrzebne jej meble trafiły do domu rodziców. – Nie potrzebowałam udziału w targach, wystawach, giełdach pomysłów, ale na takie przedsięwzięcia mogłam rozpiścić część przyznanych pieniędzy. Zaś na inne potrzebne mojej firmie działania już mi nie pozwolono – opowiada Klaudia. Dlatego nie wzięła udziału w półrocznym kursie sztuki wizualnej, choć wiedziała, że nauka nowych technik to podstawa w jej fachu. – Przez dwa lata miałam tzw. mały ZUS, czyli niskie składki na ubezpieczenie społeczne, więc mogłam z pozostałych dochodów żyć i opłacać sobie potrzebne kursy czy niezbędne programy komputerowe.

NA ŚMIECIÓWKACH

Twardo wylądowała na ziemi po urealnieniu składek do ZUS. Z dnia na dzień po łaskawych dwóch latach musiała płacić trzykrotnie więcej. Liczyła na zwiększenie dochodów, a tymczasem rynek dopadł kryzys. Firmy otwarcie przyznawały, że nie stać je na foldery, reklamy w czasopiśmie, internetowe spoty reklamowe, co najwyżej na wizytówki, po starej znajomości. *I jakby tak dało się 100 sztuk za 18 zł brutto, pani Klaudio...* Potem przysły propozycje: *Po starej znajomości, bez faktury.* – Raz się złamiesz, będziesz się łamać dalej. No, ale masz wybór: robić na czarno i mieć na chleb i składki ZUS albo zęby wbić w stół – mówi gorzko dziewczyna.

Do Polski zawitało Euro 2012. Znowu posypały się zamówienia na foldery, strony internetowe, wizytówki. Za jedne usługi zapłacono, za drugie obiecano, po innych właścicielach firm słuch zaginął. Kolejni beczelnie proponowali, by w barterze wzięła sobie grilla betonowego. A składki ZUS-owskie, ponad 1 tys. zł miesięcznie, mimo braku dochodów, trzeba było płacić. Klaudia znowu robiła na czarno. Nikogo to nie obchodziło. Była szczęśliwa, gdy dostała zapłatę, bo przecież wszyscy wiedzieli, że można otrząpać sobie ręce z kurzu po umowie na gębę.

– Tak zatoczyłam koło. Wytrzymałam pół roku – opowiada. Nerwówka w domu plus utrata pracy przez chłopaka, bo do urzędu przyjęto „swojego”, a zwolniono specjalistę, skończyła się rozpadem związku. Potem od dawnego chłopaka dowiedziała się, że znalazł pracę na umowę śmieciową. Ma legalnie 1,2 tys. zł. I nic więcej pod stołem. Szef powiedział, żeby się cieszył: zdobędzie praktykę i wpis do CV, że pracował we wspaniałej firmie. Chłopak martwi się jednak, że prawdopodobnie śmieciówki zostaną zlikwidowane.

– Pracodawcy zwykle decydują się na zatrudnianie ludzi młodych, którzy nie mają doświadczenia zawodowego i chcą ich przyuczyć do wykonywania zawodu, oferując elastyczne zatrudnienie w postaci umów cywilnych – mówi dr Grażyna Spytek-Bandurska, ekspert PKPP Lewiatan. Jej zdaniem, jeśli koszty zatrudnienia wzrosną, sporo osób będzie miało utrudnione rozpoczęcie kariery zawodowej. Część z nich prawdopodobnie w ogóle nie podejmie legalnej pracy, a to oznacza, że nie będą odprowadzane składki na ubezpieczenia społeczne, ale także zaliczki na podatek dochodowy.

– Oczywiście te 1,2 tys. zł nie wystarcza Krzyśkowi na życie, więc wycina koty ze sklejk, maluje i sprzedaje przez internet. Dobrze mu idzie, na czarno – dodaje Klaudia.

UZNANA ZA ARTYSTKĘ

Chłopak chciał założyć firmę, żeby się nie bać, czy pukają do niego, czy po niego. W pośredniku zaproponowano mu 23 tys. zł dotacji i poproszono o dwóch poręczycieli. Przyjechał z rodzicami. Wyszło jednak na to, że skoro nie mają rozdzielności majątkowej, liczą się jako jedna osoba. Wytrwale szukał i znalazł kolegę z pracy, gotowego poręczyć dotację. Okazało się, że jego dochód z poprzedniego roku jest za niski, bo ma umowę śmieciową. Ten ma już za sobą próbę założenia firmy. Ukończył studia o profilu pedagogicznym, więc do biznesplanu wpisał prowadzenie kursów. Kombinował, że wielu mężczyzn zechce dorobić na produkcji elementów do modelarstwa, a on ich nauczy, z czego i jak to robić. – A kurs trenera zawodu pan ma? – zapytano go w PUP. – Nie mam, ale ukończyłem studia pedagogiczne – odparł. – Nie, tego nikt panu nie klepie. Musi pan mieć uprawnienia trenera zawodu. Niech pan je zdobędzie.

Gdzie i kiedy? – W przyszłym roku, gdy zbierze się grupa, to może zorganizujemy – powiedziała mu specjalistka ds. rynku pracy. No więc chłopak po godzinach na umowie śmieciowej dłubie, szlifuje, lakieruje, pakuje i na czarno sprzedaje koty z dykty. Jako legalista boi się każdego listu poleconego przynieszonego przez listonosza. Zanim podpisze odbiór, sprawdza, jaki urząd kryje się za czerwoną pieczęcią.

Mieszka teraz z dziewczyną, która nie rozumie jego oporów. Sama maluje na szkło i sprzedaje, ile się da: w galeriach, internecie, przez znajomych. W Polsce i za granicą. Specjalność: obrazki okolicznościowe na urodziny, święta, roczek, rocznicę ślubu. Już wie, że Niemcy kochają perwersję, Brytyjczycy wiktoriański słodki styl, Włosi elegancję, Hiszpanie soczyste kolory. Ona też robi na czarno, a precyzyjniej, w szarej strefie. Pracy na etat nie znalazła, a firmy nie założyła z zimnej kalkulacji. Jak mówi, nie wie, kiedy trafi się klient. W jednym miesiącu zarobi na życie, a w drugim grosze. A składki

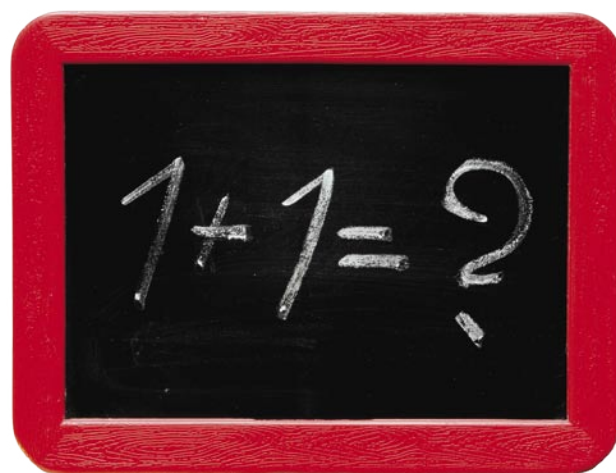


do ZUS to miesiąc w miesiąc ciężkie pieniądze. Nie stać jej na firmę. Chciała jednak odprowadzać podatki należne państwu. Ktoś jej powiedział, że fiskus może ją uznać za artystkę i będzie płacić podatki od wpływów, a ze składek ZUS będzie zwolniona. Zadzwoiła do Krajowej Informacji Podatkowej. Ucieszyła się, bo faktycznie może do 20. dnia następnego miesiąca płacić podatek dochodowy, a hurtem, na podstawie wpływów na konto pomniejszonych o wydatki, wykazać dochód w rocznym PIT. Już się ucieszyła, ale...

– O ile nie prowadzi pani tej działalności w sposób ciągły, zorganizowany i systematyczny – pouczyła ją rozmówczyni z KIP. Co to znaczy? Fiskus odsyła po tę wiedzę do „Słownika języka polskiego”. Litościwie dodaje, że wszystko zależy od interpretacji urzędnika skarbowego. Jeśli uzna, że odbyła się praca „ciągła, zorganizowana i systematyczna”, zostaną jej wstecz policzone składki do ZUS i nakazane będzie miała założenie dla artystycznych wyskoków zwykłej działalności gospodarczej.

OWCA NIEGOLONA

Dziewczyna maluje, wycina, oprawia, pakuje i wysyła na czarno. Dotyczy to dziesiątek tysięcy Polek, zwłaszcza młodych matek i pań po 50. roku życia. Jedne nie mogą się wyrwać z domu do pracy, drugie pracy nie znajdują. Obie grupy wyrabiają rękodzieło z doskonałości, w miarę wolnego czasu (jak u młodych matek) albo przy dobrym samopoczuciu (w przypadku steranych życiem matek i babć). To, co potrafią Polki, można oglądać w internetowych galeriach lub grupach zainteresowań na Facebooku. Szyją, filcuja, malują, lepią, suszą, tkają, plotą, szydełkują i robią tysiące przedmiotów, dla których nie ma nawet polskich nazw: *decoupage*, *quilling*, *scrapbooking*, *beading*... Większość pytanych mówi: robię na czarno, w szarej strefie. Częściej z przymusu niż wyboru. Szukają klientów i sprzedają w sieci. To nie tylko wymóg czasów. W wielu regionach Polski barierą są koszty dojazdu do sklepików czy galerii, które odbierałyby ich prace: PKP zwija tory, a PKS to melodia przeszłości. Nie wszystkie kobiety mają auto albo prawo jazdy. Wszystkie mają ten sam problem, wyłuszczone przez ministerstwo pracy już 5 lat temu: „Najważniejszymi czynnikami, które kształtują rozmiary szarej strefy są kwestie dotyczące podatków, kosztów zatrudniania i ogólnie przepisów prawa pracy oraz podaży siły roboczej. Wysokie koszty zatrudniania i skomplikowanie przepisów są łatwiejsze do udźwignięcia przez większe przedsiębiorstwa, małe uciekają przed kłopotami w szarą strefę (...). Największy wpływ na redukcję skali pracy nie-rejestrowanej miałyby ograniczenie kosztów pracy, w tym przede wszystkim składek na ubezpieczenia społeczne (...). Względna wysokość podatków od dochodów osobistych w Polsce w porównaniu do innych państw regionu jest niewielka, rekompensują to jednak bardzo wysokie obciążenia społeczne, przekraczające 38% wynagrodzenia brutto”. I co? Kto nie chce być owcą goloną z runa ucieka z Polski i płaci podatki na obce państwo. Reszta ma wybór: legalny etat albo nielegalne samozatrudnienie. Tego pierwszego brak. Praca na czarno jest często jedynym dostępnym, raczej ni-



sko płatnym zajęciem w regionach szczególnie narażonych na bezrobocie. Kto ma większe dochody, wychodzi z szarej strefy i zakłada firmę. Liczą się wówczas lata do emerytury, a taka przedsiębiorcza osoba ma ubezpieczenie zdrowotne, bez łaski małżonka czy kombinacji. Chyba że komuś brakuje wyobraźni, ma za to krystaliczne sumienie i decyduje się w Polsce na działalność gospodarczą od zera. A to oznacza ubój rytualny dokonany przez państwo na przedsiębiorczym utalentowanym. Takich straceńców jest coraz mniej.

KROPLÓWKA NA CZARNO

Poza wpływami fiskusa, celników i ZUS krąży po Polsce ok. 375 mld zł. Skąd ta suma? PKB to około 500 mld USD. Czyli 1,5 bln zł. Ćwierć tego dobra wytwarza się bez rozgłosu. I jest dla niektórych nadzieja, że kwota ta jeszcze wzrośnie. Dlaczego? Bo jeśli osłabną umowy śmieciowe i cywilnoprawne, koszty pracodawców wzrosną. A oni przyzwyczajeni są oddawać państwu mało, a i tak ledwo przędą. Zaczną więc oddawać państwu... pracowników. Ci wyłudzą w pośredniaku. A że zatrudnią się potem sami na czarno? Taką zmianą kolorów nikt się nie przejmuje. Międzynarodowe instytucje, OECD, ONZ i firmy analityczne, jak IMD w Szwajcarii oraz krajowe ośrodki wskazują, że wielkość szarej strefy w Polsce w ostatnich 10 latach wzrosła do 29,4%! Ze względu na jej skalę i formę badacze umieszczają nasz kraj, razem z Węgrami, Grecją, Hiszpanią, Słowacją i Czechami, w grupie znacznego ryzyka. Polki i Polacy nauczyli się jednak wyszukiwać w oceanie złych wiadomości te dobre. A brzmią one następująco: szara strefa gospodarki (tak twierdzi OECD) stymuluje jej rozwój, a w czasach kryzysu osłabia jego skutki. Przedsiębiorcze osoby mają mniejsze koszty, dzięki czemu zwiększa się płynność ich działalności. Tak więc *shadow economy* to kroplówka podtrzymująca państwo w kryzysie. W Polsce warta 375 mld zł. Żeby jeszcze nie ten strach, czy pukają po ciebie, czy do ciebie...

A Klaudia? Mieszka już w Londynie. Pracuje w swoim ukochanym zawodzie: robi foldery, katalogi, strony internetowe dla klientów z Dubaju, Australii, Dublina i Frankfurtu. Ma swoją firmę, a zatem płaci składki na przyszłą emeryturę i bieżące ubezpieczenie zdrowotne. Na nasze pieniądze, jakieś 400 złotych miesięcznie.

GALA W POZNANIU



Zdjęcia: KRZYSZTOF SKÓRKA

PAMIĄTKOWA FOTOGRAFIA WSZYSTKICH BIORĄCYCH UDZIAŁ W GALI DRESS FOR SUCCESS POLAND W POZNANIU

SILNE I NIEZALEŻNE

W STARYM BROWARZE W POZNANIU 29 PAŹDZIERNIKA ODBYŁA SIĘ IV GALA DRESS FOR SUCCESS POLAND „W SUKIENCIE DO SUKCESU. NIEZALEŻNOŚĆ EKONOMICZNA KOBIET”. WZIEŁO W NIEJ UDZIAŁ PONAD 200 KOBIET. IMPREZIE PATRONOWAŁA GRAŻYNA KULCZYK, A JEJ HONOROWYM GOŚCIEM BYŁA PREZYDENTOWA JOLANTA KWAŚNIEWSKA. ROLĘ GOSPODYŃ WIECZORU PEŁNIŁY ALINA DOBOSZ-SZTUBA, DYREKTOR REGIONALNA DRESS FOR SUCCESS W WIELKOPOLSCE I DYREKTOR STOWARZYSZENIA DOROTA STASIKOWSKA-WOŹNIAK.

Za nazwą Dress for Success (*W sukience do sukcesu*) kryje się znany na świecie projekt wspierania bezrobotnych kobiet w odnalezieniu się na rynku pracy. Są one do tego przygotowywane w czasie warsztatów pod opieką menterek, które już odniosły sukces. Zajęcia odmieniły życie wielu kobiet, które przeszły metamorfozę nie tylko wewnętrzną, ale i zewnętrzną, otrzymując przed zawodowym startem zestaw kosmetyków i stroje. Częścią projektu są spotkania z fryzjerem, wizażystą i stylistą, które odbudowują u kobiet wiarę w siebie.

Prócz Grażyny Kulczyk i Jolanty Kwaśniewskiej na galę przyjechały Dorota Soszyńska (Oceanic SA) i Solange Olszewska (Solaris Bus & Coach SA), Damy Roku z lat 2011 i 2012. Tytuł Beneficjentki Roku otrzymała Ewa Warzecha ze Świętochłowic, Wolontariuszką Roku została Edyta

Walęciak-Skórka z Sosnowca, trenerka biznesu i umiejętności osobistych, a Damą Roku 2013 – Nina Kowalewska-Motlik, prezes spółki New Communications (wywiad z nią zamieściliśmy w poprzednim numerze LC).

Oto kilka wrażeń, zanotowanych na gorąco w czasie gali. Mówi Ewa Warzecha, Beneficjentka Roku 2013: – Pochodzę z tradycyjnej śląskiej rodziny. Moja mama zajmowała się wychowaniem dzieci, a ojciec ciężko pracował na kopalni. Dość szybko założyłam rodzinę i urodziłam dwóch chłopców, co sprawiło, że było mi ciężko wrócić do pracy. Musiałam zarabiać na czarno lub na umowach śmieciowych. Któregoś dnia mój mąż powiedział: „Albo zaczniesz pracować na własny rachunek, albo zostaniesz w domu i zajmiesz się dziećmi”. Postanowiłam więc ubiegać się o dotację z urzędu pracy na otwarcie własnej działalności gospodarczej. Wraz z dotacją otrzymałam pakiet szkoleń, na których poznałam Dorotę Stasikowską-Woźniak. To ona zaproponowała mi pomoc w imieniu Dress for Success Poland. Teraz, po wielu warsztatach i metamorfozie wiem, że jestem silną i niezależną kobietą. Obecnie prowadzę dwa sklepy w Polsce i Niemczech i wciąż poszukuję nowych wyzwań, by zapewnić firmie stabilność. Planuję zbudować solidną markę, a jednocześnie pomagam kobietom, które stoją na zakręcie życia.



OD LEWEJ: ALINA DOBOSZ-SZTUBA, NINA KOWALEWSKA-MOTLIK, GRAŻYNA KULCZYK, JOLANTA KWAŚNIEWSKA, DOROTA SOSZYŃSKA, SOLANGE OLSZEWSKA I DOROTA STASIKOWSKA-WOŹNIAK



EDYTA WAŁĘCIAK-SKÓRKA, WOLONTARIUSZKA ROKU 2013

Aniela Stępień, beneficjentka ze Świętochłowic: – Dzięki warsztatom Dress for Success nabrałam przekonania, że moje marzenia są ważne i jeśli tylko będę się starała, mogą się spełnić.

Anita Osuch, beneficjentka z Poznania: – Każdy dzień warsztatów podnosił nas w górę, aż uwierzyliśmy, że możemy dostać wymarzoną pracę. Odbudowałam się psychicznie. Kilka kobiet z mojej grupy już znalazło pracę. Nie będę się bać, kiedy zacznę szukać swojej. Dress for Success to najlepsza sukienka w moim życiu.

Agnieszka Weber, beneficjentka z Poznania: – Ja też mam swoją mapę marzeń. Jest mnóstwo rzeczy, które chcę robić. Wcześniej tak nie było. Brak pracy odebrał mi wiarę w siebie. Dzięki warsztatom udało mi się ją odbudować i odkryć cechy charakteru, których wcześniej nie znałam.



DAMĄ ROKU 2013 ZOSTAŁA NINA KOWALEWSKA-MOTLIK

Zapisałam się na kursy włoskiego oraz kadr i płac. Nie boję się szukać nowej pracy.

**DRESS FOR SUCCESS®***Going Places. Going Strong.*

POLAND

40-097 Katowice, ul. 3 Maja 36, II piętro

tel. 32 253 02 24

www.dressforsuccess.org/polandpoland@dressforsuccess.org

Jeżeli chcesz wesprzeć finansowo działalność **DRESS FOR SUCCESS**, możesz odpisać 1% swojego podatku na rzecz organizacji: **KRS 0000338193**.
Konto stowarzyszenia: **48 1160 2202 0000 0001 4884 6149**

W SUKIENCIE DO SUKCESU



Na rynku pojawiła się książka „W sukience do sukcesu” (G+J), będąca kompendium wiedzy wizerunkowej nowoczesnej kobiety. Zawiera historie 24 kobiet, który odmieniły swoje życie. Ten właśnie poradnik zaprezentowany został 18 listopada w czasie konferencji Dress for Success Poland w katowickim

domu kultury Koszutka. Relacje kobiet i zdjęcia z przemian stanowią sporą część książki Doroty Stasikowskiej-Woźniak, dyrektorki generalnej stowarzyszenia, i Wioletty Uzarowicz,

warszawskiej wizażystki. Autorem zdjęć odmienionych beneficjentek jest Marcin Gorgolewski. Książka pomoże czytelniczkom osiągnąć cele zawodowe przy zachowaniu równowagi w życiu prywatnym. Ekspertki radzą, jak dobierać strój, przygotować się do rozmowy z pracodawcą i napisać CV, jak kontrolować mowę ciała, panować nad emocjami, planować sukces, zarządzać domowym budżetem i skutecznie dbać o zdrowie. Podczas promocji obecne były nie tylko autorki i bohaterki książki, ale również eksperci pomagający w tworzeniu tej publikacji: ekonomistki, lekarze, nauczycielki, dziennikarze, prawnicy, trenerki rozwoju osobistego. Gościem honorowym była Dorota Soszyńska, współtwórczyni kosmetycznej firmy Oceanic SA, Dama Roku 2011.



AUTORKI, BOHATERKI I EKSPERCI POMAGAJĄCY W TWORZENIU KSIĄŻKI NA SCENIE DOMU KULTURY KOSZUTKA

FOT. KRZYSZTOF SKÓRKA



CZUJĘ SIĘ BARDZIEJ KOTEM

Z MALARKĄ **SONIĄ PAJGERT**
ROZMAWIA ROMAN ANUSIEWICZ

Kiedy zdała sobie pani sprawę, że chce malować?

Powiedzmy, zaraz po urodzeniu. A serio, gdy miałam 9-10 lat. Zrozumiałam wtedy, że moje życie związane będzie ze sztuką. Każdy musi robić swoje jak najlepiej. Mnie najlepiej wychodzi malowanie.

Pani pierwszy nauczyciel?

Reksio. Podobały mi się polskie kreskówki z Reksiem, który na taśmie filmowej robił pieczętką małych Reksiów. Fajnie byłoby z taką prędkością tworzyć obrazy, jednak nie liczy się ilość, lecz jakość. Pierwszą faktyczną nauczycielką była Irena Koriakina, rozchwytywana wtedy na Ukrainie. Skromna kobieta. Dopiero gdy zmarła, dowiedzieliśmy się o jej dyplomach, zasługach i nagrodach. Gdyby nie ona, nie rozmawialibyśmy teraz o malarstwie.

Skąd pani czerpie inspiracje?

Nie ma takiej rzeczy, która nie mogłaby zainspirować. Trzeba patrzeć na ludzi, sytuacje, na wszystko, co się dzieje dookoła. Ale to nie jest tak, że siedzę, patrę i od razu coś powstaje, bo

na przykład ktoś kawę wylał na podłogę. Widok ten przechodzi przez różne warstwy filtrowania w mózgu, dociera do serca (jeżeli je mam, a chyba mam), potem, być może, powstanie pomysł, który nie da mi spać ani w dzień, ani w nocy, dopóki nie przeleję go na papier albo płótno. I to się dzieje z wielkim bólem, niezależnie od tego, czy obraz będzie skończony, czy nieskończony, czy świat go zobaczy, czy nie.

Jakie ma pani wzory malarskie?

Żadnego wzornictwa, tylko wydobywanie czegoś swojego. Gdyby klonowanie nie było wzbronione, dobrze byłoby sklonować Rembrandta, żeby on dzielił się wiedzą o tym, co i jak robił. To dziwne, że wtedy malarz nie mając takich możliwości technicznych, jakie istnieją dzisiaj, potrafił zrobić dzieła, które podziwiamy do tej pory. A nasze pokolenie, mając tak ogromne możliwości techniczne, skrzyło z drogi do prawdziwej sztuki. Nie wykorzystujemy danych nam możliwości dla dobra sztuki.



A upodobania?

W moim malarstwie powtarzają się koty, okna. Koty, bo bardzo je lubię. Jestem urodzona w roku koto-królika. Sama czuję się bardziej kotem. Okna z kolei to oczy; każdy dom ma oczy. Okna to oczy na świat, na każdego człowieka.

Kto jest pani autorytetem?

Sonia Pajgert. Nie mam autorytetów.

Jakie techniki malarskie lubi pani najbardziej?

Olej i pastele. Czasem robię grafiki tuszem, cieniutkim piórkiem. Dziwię się przy tym, że farby, ołówki, kredki, pastele, nawet pędzle i płótna, z każdym rokiem są coraz gorsze. Zwracam się przy tej okazji do producentów: nie zabijajcie malarzy tym wszystkim, co robicie. Rozumiem, że chodzi o cenę, ale to jest okropne.

Czy podchodząc do płótna ma już pani w głowie gotową koncepcję obrazu?

To nie jest wojsko. Tworzę cały czas, mam notatnik, w którym można znaleźć teksty, wiersze, myśli, szkice. Tworzę niezależnie od pory dnia, pory roku, tworzę wtedy, kiedy chce mi się tworzyć. Są takie momenty, że pod ścianą stoi czasami ze dwadzieścia niedokończonych obrazów. Wypuszczam je w świat w różnej kolejności, bo inaczej pęłaby mi głowa od nadmiaru pomysłów.

Jak ludzie odbierają pani sztukę?

Chyba dobrze. Czasami o coś pytają lub starają się udowodnić, że tytuł powinien być inny, bo nie pasuje. Każdy widzi obrazy po swojemu. Albo obraz „się czyta”, albo „się nie czyta”. Jeśli podchodzimy do obrazu i mamy znaki zapytania na twarzy, to artysta musi się zastanowić. Cieszy mnie, że moje prace „się czytają”. Potwierdza to moje myśli, że jeśli mamy na świecie tyle kolorów, to trzeba z nich korzystać.

A krytycy?

Na razie czytam bardzo miłe słowa na temat mojej sztuki.

Powstał już obraz, z którym pani związana jest najbardziej?

Jeszcze takiego nie namalowałam... Nie, chyba nie. Każdy jest inny. Każdy to mały świat. Każdy lubię, pamiętam, jak powstawał, gdzie była jakaś linia, gdzie został przemalowany, gdzie dodałam szczegóły. Nie mam ulubionego obrazu.

Tworzy pani samotnie, czy należy do jakiegoś stowarzyszenia?

Nie należę, choć bardzo się staram. Nie powiem, gdzie się staram. Ktoś mi niedawno powiedział, że należy pracować tam, gdzie się da. I właśnie to robię. Bardzo mi się podobają relacje między ludźmi w Polsce, a szczególnie między galeriami i malarzami. Zaraz pewnie ktoś mnie poprawi albo napisze komentarz: „Boże, co ona wygaduje”. Staram się jednak dołączyć do malarskiego świata. Trzeba się kształcić, szlifować swoją wiedzę i umiejętności.

Jest pani bardziej Polką czy Ukrainką?

Jestem mieszkanką narodowości, ale przede wszystkim pochodzę z Odessy. Z miasta zamieszkiwanego przez ludzi 144 narodowości. Tak więc trudno powiedzieć, kim jestem. Polska zajmuje jedno z pierwszych miejsc w moim drzewku genealogicznym. I z tego jestem dumna. Tutaj mieszkam jakby w dwóch krajach.

Czy po namalowaniu obrazu nie odczuwa pani chęci poprawy dzieła?

Nie, gdy jest sygnatura, to już się nic nie poprawia. Nad każdym obrazem siedzę minimum 3 miesiące. Liczy się jakość. Nie korzystam ze zdjęć, z grafiki komputerowej, nie korzystam z żadnych możliwości technicznych dotyczących farb czy ołówków. Ważne są tylko ręcznie wykonane dzieła, tradycyjną metodą, długo, z bólem, z przeżyciem. Nie wiem, dlaczego tak robię. Może jestem idealistką, ale wiem, że warto tak robić. Wena twórcza spływa na mnie najczęściej w nocy, bo połowa świata śpi. Lubię wtedy pracować, jest cicho – nie tylko fizycznie, ale cicho jest psychicznie. Miśtycznie jest cicho.

Dziękuję za rozmowę.



FOT. ROMAN ANUSIEWICZ

SONIA PAJGERT

Urodziła się w Odessie (Ukraina). Artystka polskiego pochodzenia. W 2008 odnawiała drogę krzyżową w katedrze rzymskokatolickiej Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny w Odessie. W 2010 ukończyła studia malarskie. Uczy malarstwa i rysunku dzieci i młodzież we własnej szkole prywatnej. Oprócz malowania śpiewa piosenki autorskie, tańczy i pisze wiersze w języku polskim. Napisała kilka książek. W 2011 nagrała debiutancki teledysk do piosenki „Serce”. W 2013 miała wystawy m.in. w Sosnowcu, Chorzowie, Krakowie, Czechowicach-Dziedzicach, Białymostku, Świętochłowicach. Obrazy artystki znajdują się w kolekcjach prywatnych w Niemczech, Austrii, Australii i USA, a także w zbiorach prezydentów Polski i Ukrainy.

NA SZCZĘŚCIE CZŁOWIEK MA WYBÓR

Pojawiła się na małym ekranie w 1965, gdy miała 22 lata. Zgłosiła się i wygrała konkurs na spikerkę łódzkiej telewizji. Była wtedy studentką III roku na wydziale filozoficzno-historycznym Uniwersytetu Łódzkiego. Wybrano ją spośród 269 kandydatek i kandydatów. Eliminacje były kilkuetapowe. Do finału doszły 4 osoby, które potem przez miesiąc pracowały na wizji. Widzowie i kierownictwo ośrodka TVP zdecydowali o jej wyborze. Została przyjęta jako jedyna. Gdyby nie to, zostałaby pewnie nauczycielką historii, a nie ikoną telewizji, cenioną za profesjonalizm, elegancję i nienaganną dykcję. Ona sama za gwiazdę nigdy się nie uważała.



FOT. ROMAN ANUSIEWICZ

Z **BOGUMIŁĄ WANDER**, SPIKERKĄ I PREZENTERKĄ TELEWIZJI POLSKIEJ,
ROZMAWIA ROMAN ANUSIEWICZ

Z Łodzi do Warszawy trafiła pani za urodę i talent, czy za coś innego?

O Warszawie zdecydowały sprawy osobiste, poryw serca, chociaż było mi miło, że szybko dostrzeżono moje umiejętności. Wysłałam za męża, a w kilka lat później urodziłam syna. I tak od wielu lat mieszkam w stolicy, z przerwą na stan wojenny, bo wtedy nie było mnie w kraju. W 1979 przerwałam pracę w telewizji i wyjechałam z mężem do Brukseli. Wróciłam w 1982. Etat na mnie czekał, ale zobaczyłam zmiany na korytarzach i pomyślałam, że jest niedobrze, trzeba jakąś specjalizację zrobić. Zapisalam się na Uniwersytet Warszawski, gdzie skończyłam dziennikarstwo. Z dyplomem mogłam sobie wybrać redakcję. Wtedy w biurze spikerów oprócz mnie pracowali Janek Suzin, Edyta Wojtczak, potem doszła na początku lat 70. Krysia Loska. Ponieważ odpowiadała mi kultura, więc tam przeniosłam swój etat. I tak przez wiele lat pracowałam na dwa stołki, zajmując się pracą redakcyjną i dyżurami prezenterскими. Gdy po 1989 zmieniono studio i postawiono na młodych, ja jedna z dawnej grupy pozostałam. Z nową ekipą przepracowałam prawie 10 lat, do 2000 roku. Zaczynali wtedy Ibisz, Kraśko, potem dołączył Tomek Kammel. Byłam jedyną kobietą w tym składzie.

Czy jako spikerka miała pani wpływ na swój wygląd? Jak to wyglądało od kuchni?

Wodzem, szefową scenografii, była Xymena Zaniewska, która od czasu do czasu robiła nam zebrania i zakazywała różnych

rzeczy. Jak będziecie miały długie rzęsy, to je wam powyrywam! Jak się przemasujecie, to to i tamto!... Działała charakterystyka, ale tyle było wtedy spektakli teatralnych, programów rozrywkowych, że nasi znakomici charakteryzatorzy, fachowcy, a nie amatorzy, jak to się dziś zdarza, byli stale zajęci, głównie przy przedstawieniach Teatru Telewizji. Zajmowałam się więc sobą sama. Spikerki ubierały się w swoje prywatne rzeczy. Nie było mowy o stylistach ani osobach, które by zdobywały nam kreacje. Prowadziłam dom, miałam dziecko i jednocześnie dyżury. Dzwoniłam do redakcji, żeby zapytać, co i jak, potem wyciągałam ciuch z szafy, żeby do programu pasował, wieszałam w samochodzie, myłam głowę i zabierałam się do normalnych prac domowych, czyli gotowania, sprzątania, wszystkich obowiązków przy dziecku. Gdy nadchodził mój czas, wsiadałam w samochód, jechałam na Malczewskiego, brałam wycinki, potem szłam do emisji, konsultowałam się z szefową i do studia. Tam już czekali realizatorzy, którzy ustawiali kadr, i inspektor programu. Niewielka grupa ludzi w takich warunkach pracowała i uważała je za wystarczające. Przez tyle lat między nami zrodziły się więzi prawie rodzinne. Gdy się miało dyżur w Wigilię, to było smutno, że nie jest się w domu, ale mieliśmy przygotowane potrawy, każdy coś przynosił. Składaliśmy sobie życzenia, łamaliśmy się opłatkiem z realizatorami, którzy pracowali za szybą. W nowej rzeczywistości po 1989 wszystko się zmieniło. Nie tylko studio, ale i skład zapowiadający. Pierwszy na własne życzenie odszedł Janek Suzin, potem Edytka Wojtczak, następnie Krysia Loska.

Zostałam sama w młodej grupie. Studio całkiem inaczej już wyglądało. W poprzednim mieliśmy jedną kamerę. Zapalało się czerwone światelko i wchodziło na wizję. W nowym studiu byłam zaszokowana ilością ludzi i nowoczesnego sprzętu. Wprowadzono dni tematyczne, zapraszano ciekawych ludzi, doszły wywiady, czyli to, co oglądaliśmy dziś w telewizji śniadaniowej. Prezenterzy nadal byli potrzebni.

Jednak zdecydowała się pani odejść?

Decyzję podjęłam w 2000 roku. Mój mąż Krzysztof Baranowski był wtedy w drugim samotnym rejsie dookoła świata. Byłam sama, choć czasami dolatywałam do niego, żeby mu nie było smutno. Pożegnałam się z publicznością 30 grudnia, akurat miałam dyżur przed sylwestrem. Ale w redakcji pracowałam jeszcze kilka lat i ostatecznie odeszłam rozżalona na szefa redakcji publicystyki. Wtedy często zmieniały się władze TVP, przychodzili ludzie z nadania politycznego, więc szefowie redakcji też się zmieniali. Obraziłam się o jedną rzecz. Nieraz wypływałam z Krzysztofem na Operację Żagiel i dobrze znałam tę cudowną imprezę, więc pomyślałam, że mogę pokazać Polakom, jak ona wygląda. Że na trybunach siedzą głowy koronowane, są tłumy, wspaniałe żaglowce z całego świata, że ścigają się na wodzie. Złożyłam zamówienie w redakcji publicystyki, ale ówczesny pan kierownik odpisał mi, że nie ma na to pieniędzy. Chodziło o jedną kamerę i trochę taśmy. Wypłynęłam na Operację Żagiel, spędziłam trzy noce na pokładzie Chopina. Patrzyłam na księżyc i rozmyślałam o swojej decyzji. Nie miałam jeszcze wieku emerytalnego, nikt mnie nie zwalniał. To była moja suwerenna decyzja. Czułam się zmęczona zmianami i kiepską atmosferą. To już nie były czasy, gdy tworzyło się świetne rzeczy w TVP, gdy byliśmy jedną rodziną, niezależnie od tego, jaki prezes był na górze. W nowych czasach atmosfera zdecydowanie się popsowała. Ludzie, którzy przepracowali wiele lat w telewizji nie byli szanowani. Przeciwnie – traktowano ich obcesowo. Tak to odczuwałam.

Naprawdę było aż tak źle?

Jedynym dyrektorem, który zachował się elegancko, jeszcze nim podjęłam decyzję o odejściu, był Tomasz Siemoniak, dzisiejszy minister obrony. Poprosił mnie na rozmowę do gabinetu. Taka sytuacja zdarzyła mi się pierwszy raz w ciągu całej kariery zawodowej. Był tam również Wojtek Trzciński, ówczesny kierownik redakcji rozrywkowej. Siemoniak stał wyprostowany i przeprosił mnie za innych. Ale potem przyszli inni na jego stanowisko i zdecydowałam o odejściu, w czasie rejsu. Gdy wróciłam, napisałam dwa zdania, jakie były potrzebne, żeby odejść i poszłam z kartką długim korytarzem na Woronicza. Spotkałam wtedy Stasię Ryster, która jeszcze miała Wielką Grę. Zapytała wprost: *Co tam masz na tej kartce?* Myślała, że scenariusz programu. Przeczytała. *Czyś ty na głowę upadła? Nikt takich rzeczy nie robi. Co im będziesz ułatwiała?* Powiedziałam, że chcę to zrobić: *Widzisz, co się dzieje, ciągle zmiany kierownictwa, nie ma atmosfery do pracy. Zrobię to pierwsza, bo gdyby oni mi to zrobili, miałabym niesmak do końca życia.*

Zniknęła pani całkiem z horyzontu?

Jeszcze Sopot poprowadziłam z Krysią Loską, który TVN zorganizował kilka lat temu. Festiwal sopockich miałam sporo na koncie. Kiedy wyszliśmy na scenę, były takie brawa, że nie pozwolili nam słowa powiedzieć. Cała widownia wstała. Gdy wreszcie przywitałyśmy widzów i poszła pierwsza zapowiedź, po zejściu ze sceny spytałam: *Krystyna, co to było?* A ona: *Jak to co? Zawsze tak jest, kiedy się pojawiaamy!* To było sympatyczne. A potem ówczesny prezes TVN, Piotr Walter, czekał na nas na deszczu z pięknymi bukietami i bardzo dziękował.



Pamięta pani swój pierwszy festiwal?

Pierwszy koncert festiwalowy poprowadziłam w Opolu w 1968. Choć już wcześniej bywałam na festiwalach. Mój brat Włodzimierz Wander, saksofonista w zespole Niebiesko-Czarni, i jego ówczesna żona, Dana Lerska, wystąpili w 1967 w Opolu, więc pojawiałam się troszkę w ich cieniu. Byłam bardzo młoda wśród tylu znanych osób i krępowałam się. Pamiętam, gdy weszłam na scenę podczas

REKLAMA

*Zdrowych, spokojnych świąt Bożego Narodzenia,
szczęścia i pozytywnej energii w Nowym Roku 2014
życzy Państwu bioenergoterapeuta*

TADEUSZ
CEGLIŃSKI

www.hotelpiramida.pl





próby w amfiteatrze, Bohdan Łazuka krzyknął na cały głos: *Czy te wszystkie Wandery są takie ładne?* A potem mnie zaangażowano i zapowiadałam recital Wojtka Młynarskiego. W 1969 miałam swój pierwszy Sopot.

Przed kamerą wyobrażała pani sobie miliony widzów po drugiej stronie?

Nie można myśleć o milionach, najwyżej o jednej osobie, a najlepiej nie myśleć w ogóle. Trzeba w taki sposób łąpać kontakt, w przeciwnym razie pojawia się trema, łydki trzęsą się ze strachu. Pamiętam jeden z festiwali sopockich, początek lat 70. Byli ze mną znakomici aktorzy Stanisław Zaczek i Edmund Fetting. Zaczek opanowany, przystojny i atrakcyjny, Fetting błądy jak ściana. To nie jest prosta sprawa wyjść przed tłum ze świadomością, że cała Polska ogląda.

Czy była pani zapraszana przez inne telewizje?

Oczywiście. Miewaliśmy dni zagraniczne, przyjeżdżały spikerki z danego kraju lub były dni polskie na świecie, wtedy nas wysyłano. Byłam w Egipcie, Związku Radzieckim, Rumunii i gdzieś tam jeszcze. Parę przygód przeżyłam podczas tych podróży. Potem były rewanże. To trwało cały dzień, mieliśmy fotele, kwiaty pośrodku, zapowiadałyśmy programy, prowadziłyśmy rozmówki, wszystko jak teraz. To nie było sztywne, jakby się mogło wydawać. Myśmy sobie same pisały zapowiedzi. Nikt nam kartek nie dawał, nie było promptera, mówiło się z głowy, ewentualnie czytało.

Góra nie miała na was wpływu?

Odbływały się kolegia, wychodziły stamtąd ogólne instrukcje, nie ma co przeczyć, natomiast poziom wielu progra-



mów bił na głowę to, co jest w tej chwili. Teatr Telewizji na żywo, Kabaret Starszych Panów, programy rozrywkowe Jerzego Gruzego i Jacka Fedorowicza, Janusza Rzeszewskiego, Edwarda Dziewońskiego, Kobra co czwartek, a w późniejszych czasach kabarety Olgi Lipińskiej... Wszyscy na to czekali. Dziś natomiast produkuje się to, co się sprzedaje. Te same programy, co w innych krajach o innej kulturze. Liczą się tylko pieniądze i oglądalność. Na szczęście człowiek ma wybór: może oglądać albo nie. Lepiej pójść do muzeum, przeczytać książkę lub obejrzeć dobry film, bo takie się zdarzają. Programy o kurzu na meblach na pewno nas nie rozwiną.

Gdy przejeżdża pani koło Woronicza, serce bije mocniej?

Czasami zapraszają mnie na jakieś rozmówki do porannych programów. Bywam tam gościem i tyle.

Pojawiła się pani także w kanale TVP Kultura...

To był pomysł szefowej tego kanału. Zaproponowała nam, Krysi Losce i mnie, z okazji 60-lecia telewizji publicznej, żebyśmy przez trzy miesiące na przemian zapowiadały programy wspomnieniowe.

Czym się pani teraz zajmuje?

Nie wytyczam sobie tak ambitnych celów, jak mój mąż Krzysztof, bo nie wiem, czy długo bym wytrwała. Wspieram go jednak w różnych akcjach, a potem żałuję, bo wpływa na długie tygodnie, a wolałabym mieć go w domu, niż samotnego gdzieś daleko.

Dziękuję za rozmowę.

MIŁOŚĆ TEŻ LECZY

WSPÓŁPRACA, STOSOWANIE SIĘ DO
ZALECEŃ LEKARZA, DOBRY KONTAKT
– OKLEPANE SŁOWA? NIE!
TO KLUCZ DO WYLECZENIA NAWET
BARDZO ŹLE ROKUJĄCEGO PACJENTA
WETERYNARYJNEGO.

Opiszę przypadek idealnej współpracy, która doprowadziła do pięknego finału. Jakiś czas temu zgłosiła się do mnie dziewczyna z kotem, 15-letnim Filipem. Kot miał nie jeden problem zdrowotny, lecz aż trzy! Zdiagnozowałam u niego syndrom urologiczny spowodowany kamicią struwitową, zły stan nerek i cukrzycę. Każda z tych chorób osobno stanowiła problem, wymagała intensywnego leczenia i stosowania odpowiedniej diety. Nie muszę dodawać, że innej dla każdej z wymienionych jednostek chorobowych. Nie poddałyśmy się jednak. Trzeba było opracować plan działania. Pokazałam dziewczynie dzienniczek, który polecam zakładać każdemu właścicielowi kota cukrzyka, a ona go jeszcze udoskonaliła. Systematycznie badała krew kota za pomocą glukometru, regularnie dzwoniła do mnie w wyznaczonych godzinach z raportami dotyczącymi wysokości poziomu cukru (co do minuty!), przynosiła mocz do badania i stawiała się z Filipem na wizytach kontrolnych. Kot był na odpowiedniej diecie (chciał, nie chciał), monitorowane było jego samopoczucie. Był jeszcze jeden ważny element terapii – oprócz badań, podawania leków i monitoringu – codziennie dostawał olbrzymią dawkę miłości. Tego nie da się przecenić ani przedawkować. Zaangażowanie właścicielki było godne podziwu, tym bardziej, że to młoda, zapracowana dziewczyna, a jednak znalazła czas i podeszła do leczenia Filipa z pełnym profesjonalizmem.

Jaki jest jego stan obecny? Parametry nerkowe zadowolające, kamicy struwitowej brak... i Filip nie ma już cukrzycy! Okazało się, że była to cukrzyca przemijająca. U ok. 20% kotów cukrzyków występuje stan przemijającej cukrzycy, zwykle 4-6 tygodni po rozpoznaniu i rozpoczęciu leczenia. Filip nadal pozostaje pod opieką weterynaryjną i ma się dobrze. Postawa dziewczyny nie jest czymś wyjątkowym. Wiele zwierząt, które znajdowały się lub znajdują pod opieką mojego gabinetu ma niesamowitych właścicieli. Swoim zaangażowaniem i poświęceniem wzbudzają mój podziw. Proszę tego jednak nie traktować jako prostej wykładni, że jeśli mocno przyłożymy się



FILIP MA SIĘ JUŻ DOBRZE, LECZ POZOSTAJE POD OPIEKĄ WETERYNARYJNĄ

do zaleceń i zaangażujemy w leczenie, to na pewno wyleczymy ukochanego pupila. Niestety, nie zawsze tak jest. Mimo naszego największego poświęcenia, a także całej rodziny, sąsiadów i lekarza weterynarii, mimo znacznych wydatków, czasami się nie udaje. Bywają choroby nieuleczalne, niekiedy zmiany są tak duże, że naprawdę nie da się nic zrobić. Dlaczego tak się dzieje? Dlaczego kot albo pies od razu nie pokazują, że coś im dolega? To pozostałość po ich dawnym życiu w środowisku naturalnym. Zwierzęta, mimo że toczy je choroba i na pewno odczuwają jej skutki, nie pokazują objawów. W przyrodzie słabe i chore osobniki jako pierwsze padają ofiarą drapieżników, więc ukrywanie złego samopoczucia ma u nich oczywiste podłoże. Dlatego tak ważne są okresowe kontrole stanu zdrowia, badania ogólne i analizy krwi. Nie da się przecenić profilaktyki! Nowy rok zaczynamy z nadzieją, że będzie lepszy od poprzedniego. Może na pierwszym miejscu listy postanowień noworocznych powinniśmy wpisać: „Zadbam o zdrowie swoje i swojego zwierzaka”?

LEK. WET. MARIOLA POWROŻNA
*Masz pytanie, zadzwoń 501 810 877
lub napisz mariolapowrozna@interia.eu*



MARIOLA POWROŻNA, AUTORKA FELIETONU, W SWOIM GABINECIE

NIE TRACĆ KONTAKTU ZE SWOIM CIAŁEM



*SZLACHETNE ZDROWIE, NIKT SIĘ NIE DOWIE, JAKO SMAKUJESZ, AŻ SIĘ ZEPSUJESZ. TO PO-
CZĄTEK WIERSZA „NA ZDROWIE” RENESANSOWEGO POETY JANA KOCHANOWSKIEGO.
ZNA GO PRAWIE KAŻDY POLAK. ODNOSZĘ JEDNAK WRAŻENIE, ŻE O „SZLACHETNYM
ZDROWIU” CZĘSTO PRZYPOMINAMY SOBIE ZA PÓŹNO.*

Panuje przekonanie, że ciało sprawnie funkcjonuje do pewnego wieku, a potem... starość nie radość. Czy tak być musi? Proponuję zobaczyć Joannę Quasi, lekkoatletkę. Pani Joanna ma 87 lat. Dużo zależy od tego, jak nasze ciało jest eksploatowane. Najszybsze tempo rozwoju występuje w okresie prenatalnym, więc duży wpływ na stan zdrowia noworodka ma styl życia matki. Przeciętne niemowlę ma w swoim ciele około 40 g toksyn, a metabolizm ustawiony na pewnym poziomie. Jeśli matka je za mało, ciało noworodka zwalnia metabolizm w obawie przed głodem. Wolniejszy metabolizm stanie się potem jedną z przyczyn otyłości dziecka.

Na stan naszego zdrowia wpływa też środowisko wychowawcze, budujące rozmaite nawyki związane z rytmem

snu, jedzenia, odpoczynku, sposobem oddychania, kontroli emocji. Na dalszych etapach życia jest to kwestia mniej lub bardziej świadomych wyborów. Wiemy, że alkohol szkodzi zdrowiu, a palenie powoduje raka i choroby płuc. Mimo to dużo osób pali i nadużywa alkoholu. Nasze ciała mają ogromną zdolność regeneracji. Przy odpowiedniej dbałości o nie moglibyśmy żyć nawet 120 lat. Co to znaczy odpowiednio dbać? Twórzmy naszym ciałom optymalne warunki, nie przeszkadzajmy im w harmonijnym rozwoju. Każde ciało wie, co jest dla niego dobre.

SUMIENNOŚĆ

Ciekawe badania rozpoczął amerykański psycholog Lewis Terman. Prowadził obserwacje 1500 osób pod kątem ich stylu życia, doświadczeń, rodzaju pracy. Dane zostały przeanalizowane przez prof. Howarda Friedmana z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Riverside. Wraz z Leslie Martin przeprowadził on analizę danych zebranych w ciągu całego życia tych ludzi. Wniosków z badań jest dużo. Jednym z czynników psychologicznych najbardziej wpływających na długie, zdrowe życie jest sumienność (konsekwencja). Ludzie, którzy w zdrowiu żyli długo, prowadzili raczej regularny tryb życia, nie zmieniali zbyt często pracy czy partnerów. Wynika to prawdopodobnie ze zjawiska określanego w fizjologii jako allostaza. Jest to umiejętność dostosowania się organizmu do zmieniających się warunków. Każde takie dostosowanie pochłania część zasobów energetycznych. Jeśli nie zadbamy o wyrównywanie tego w postaci wypoczynku, czyli okresami wyciszenia i spowolnienia, to, niestety, grozi nam wyczerpanie zasobów ciała. Doświadczamy skutków stresu, czyli chorób wieńcowych, otyłości, osteoporozy.



ZDOLNOŚCI REGENERACYJNE

W 2002 grupa badaczy, Sydney Brenner, H. Robert Horvitz i John E. Sulston, dostała nagrodę Nobla za opisanie zjawiska apoptozy. Jest to proces usuwania z organizmu komórek, które są uszkodzone i stare, bo istnieje ryzyko, że rozwiną się nieprawidłowo. Zaburzenia apoptozy, czyli nieregularnie usuwanie komórek, powodują alergię, nowotwory i choroby degeneracyjne. Proces ten przebiega intensywniej w stanach wyciszenia, odpoczynku, snu, obniżenia aktywności. Szacuje się, że w ciągu doby wymianie ulega 1,5 kg komórek!

Osoby cierpiące na genetyczną chorobę uniemożliwiającą im sen żyją bardzo krótko. Badania na szczurach pokazały, jakie spustoszenie w naszym organizmie powodują stres i brak snu. U szczurów, którym nie pozwalano zasnąć, już po kilkunastu godzinach dochodziło do krwawienia w żołądku. Ścianki przewodu pokarmowego odnawiają się najszybciej, codziennie. Stres trwający kilka godzin uniemożliwia im naturalną regenerację, a w rezultacie możliwość krwotoków. Komórki skóry wymieniają się raz na tydzień. Wątroba w ciągu 500 dni, mięśnie 10 lat, a kości 16 lat. W stresie nie odnawiają się także limfocyty typu T, więc i spada nasza odporność. Również w psychice zachodzą ważne procesy w czasie odpoczynku. Utrwala się nasza wiedza i usuwane są informacje mało ważne. Jeśli hipokamp nie zostanie oczyszczony ze starych informacji z poprzedniego dnia, będzie nam trudno gromadzić nowe informacje. Możemy mieć mętlik w głowie.

SYGNAŁY

Jednym z sygnałów wysyłanych przez ciało jest zmęczenie. O chronicznym zmęczeniu możemy mówić, gdy po przespanej nocy budzimy się zmęczeni. Jest to alarm, że brakuje nam równowagi między pracą a odpoczynkiem. W rezultacie możemy być rozdrażnieni, wylęknieni, rozkojarzeni, senni. Tętno i ciśnienie podnoszą się, pojawiają się problemy z trawieniem, mięśnie są napięte, oddychamy płycej. Spotkałam dużo osób, które mają poczucie winy, kładąc się w ciągu dnia, gdy czują zmęczenie. Przecież muszą pracować, trzeba coś robić. Nie można sobie po prostu leżeć. Też tak kiedyś miałam, ale teraz cieszę się takimi chwilami. Wiem, jak pozytywnie wpływa to na moje ciało, jestem świadoma przebiegających w tym czasie procesów regeneracyjnych. Po drzemce budzę się rześka, mijają bóle pleców, głowy i co ciekawe, często pojawiają się nowe pomysły! A i obowiązki domowe wykonuję z większą radością. Zmęczenie fizyczne objawia się obniżonym nastrojem, o tym należy pamiętać. Drzemka w ciągu dnia pomaga odzyskać równowagę. Nie wystarczy wyspać się porządnie w sobotę, „na zapas”. Regenerować się trzeba każdego dnia.

KONTAKT

Ciało jest przekąźnikiem emocji. Reaguje na tysiące sposobów. Czujemy wilgotne dłonie, szybsze bicie serca, ścisk w klatce piersiowej, zawroty głowy, motyle w brzuchu... Emocje i ciało są nierozłączne. Tłumiąc emocje, powodujemy hamowanie reakcji w ciele. Prowadzi to do napięcia. Początkowo subtelnych, ledwo wyczuwalnych. Uważniejsza osoba podąży wtedy na masaż albo relaksację. Jeśli zignorujemy

to w pędzie życia (o zerwanie kontaktu ze swoim ciałem jest łatwo), po jakimś czasie nasze ciało krzyknie głośno, na przykład nieznosnym bólem karku, strzykaniem w kolanie lub w biodrze. Konsekwencje mogą być nieprzyjemne i groźne. Mając dobry kontakt ze swoim ciałem, szybciej wyczuwamy sygnały, jakie nam wysyła. Przez pracę z oddechem, ćwiczenia rozciągające, płacz lub krzyk, poradzimy sobie z nimi i bez napięcia wejdziemy w kolejny dzień.

OTYŁOŚĆ

Czy otyłość powinniśmy zaakceptować, piętnować czy leczyć? Skąd się bierze? Jak można z nią wygrać? Piotr Pawłowski (www.niepełnosprawni.pl) w rozmowie z chirurgiem prof. Mariuszem Wylężolem usłyszał: „W dzisiejszych czasach nikt nie ma wątpliwości, że otyłość jest chorobą. Jeżeli ktoś nie jest o tym przekonany, to może sprawdzić to w wytycznych WHO. (...) Jeżeli spojrzymy na kobietę, która przy 160 cm wzrostu waży około 110 kg, doprowadzi to do rozwoju cukrzycy typu II. A cukrzyca typu II może zaowocować amputacją kończyn i to jest prosta droga do niepełnosprawności. (...) Nie istnieje dieta cud, proszę o tym zapomnieć. Efektem każdej diety ubogokalorycznej jest przyrost masy ciała, czyli tak zwany efekt jojo”.



Odżywianie i ruch są naturalnymi potrzebami naszych ciał. W zdrowej diecie, która nie prowadzi do otyłości, nie chodzi o ograniczanie jedzenia! Wręcz przeciwnie, należy jeść, ale pełnowartościowe posiłki. Paradoksalnie to zabrzmi, ale jesteśmy niedożywieni i dotyczy to również otyłych. Niedożywienie wiąże się nie z brakiem jedzenia, ale z niedoborem wartości odżywczych w jedzeniu. Zjadamy puste kalorie o wysokim indeksie glikemicznym, co powoduje, że zaraz po jedzeniu znów odczuwamy głód. Po gotowanych ziemniakach, białym ryżu, tłustym mięsie szybko uwalnia się glukoza, która powoduje, że znów odczuwamy głód. Sposobem na ładną sylwetkę jest jedzenie pełnowartościowych posiłków z dużą ilością warzyw i owoców oraz, co ważne, o niskim indeksie glikemicznym. Po zjedzeniu kaszy czy brązowego ryżu dłużej utrzymamy stan sytości, bo glukoza uwalnia się wolniej. Wiedza na temat odżywiania prowadzi do zdrowia, dlatego uważam, że otyłość zaczyna się w głowie.

GŁÓD I ZACHCIANKI

Dzięki odzyskaniu kontaktu ze swoim ciałem poprzez realizowanie jego naturalnych potrzeb, snu i dobrego je-

dzenia, łatwiej nam będzie odczytać sygnały, które wysyła. Głód różni się od zachcianki tym, że ten pierwszy pochodzi z ciała, a drugi z głowy. Jednym z elementów nawiązania kontaktu z ciałem jest właśnie poznawanie stanu głodu. Ja zaczęłam jeść produkty o niskim indeksie glikemicznym, włączyłam dużą ilość warzyw i owoców. Z czasem uświadomiłam sobie, że moje ciało nie potrzebuje aż tyle jedzenia. I mimo że jem mniej, czuję się bardziej syta niż kiedyś. Wcześniej mówiłam, że mam tendencję do tycia. Teraz wiem, że po prostu jadłam za dużo kalorii niż zużywałam w ciągu dnia.

Stare, prawdziwe powiedzenie mówi, że ruch to zdrowie. Jest on niezwykle ważny dla zachowania równowagi w przyjmowaniu i traceniu kalorii. Jeśli codziennie nie spalimy kalorii zawartych w jednym jabłku, w ciągu roku przytyjemy 1 kg. Wydaje się, że niewiele, ale w perspektywie 10 lat, to już 10 kg! Biorąc pod uwagę, że metabolizm zmniejsza się z roku na rok, ta perspektywa nie wygląda dobrze dla naszych ciał. Nie musisz biegać czy chodzić na siłownię, jeśli za tym nie przepadasz. Możesz zapisać się na jogę, lekcję tańca czy wybrać spacer po lesie. Możliwości jest mnóstwo. Kiedy wracam z biegania albo jestem po ćwiczeniach, dużo bardziej smakują mi zwykła woda i owoce. Ciało wie, czego mu trzeba, tyle że my go nie słuchamy, a ono mówi do nas cały czas. Trudno jednak usłyszeć kogoś, z kim nie mamy kontaktu. Dbaj więc o nie, bo kto cię będzie nosił przez życie?



FOT. ELŻBIETA DĄBROWSKA

KATARZYNA ZIEMER, PSYCHOLOG

Ukończyła psychologię o specjalności klinicznej na Uniwersytecie Śląskim oraz Śląską Szkołę Trenerów Gniazdo. Odbyła roczne szkolenie w Polskim Instytucie Psychoterapii Integratywnej. Aktualnie studiuje w Instytucie Psychoterapii Tańcem i Ruchem w Warszawie. Interesuje ją interakcja pomiędzy procesami psychicznymi a zdrowiem fizycznym zarówno w obszarze terapii, jak i profilaktyki. Prowadzi wykłady i warsztaty z zakresu komunikacji, asertywności, psychologii rodziny i psychologii zdrowia. Na co dzień pracuje z osobami z chorobami neurologicznymi i niepełnosprawnością ruchową. Ukończyła Akademię Edukacji na rzecz Zrównoważonego Rozwoju. Interesuje ją wpływ relacji z przyrodą na rozwój człowieka. Jest wolontariuszką w stowarzyszeniu Dress for Success Poland.

REKLAMA

MEBLE
KUCHNIE
WNĘTRZA
ŁAZIENKI

 **NOWY
ROŹDZIEN**



Al. Roździeńskiego 199, Katowice
poniedziałek – sobota 10⁰⁰ - 19⁰⁰, niedziela 10⁰⁰-17⁰⁰

Galeria NOWY ROŹDZIEN to prestiżowy obiekt handlowy o powierzchni 8000 m². Asortyment oferowany w naszej galerii jest bardzo zróżnicowany, znajdziemy w niej nie tylko meble, ale również kuchnie, elementy dekoracyjne, podłogi, łazienki, drzwi i sprzęt wellness. Na trzech poziomach galerii Nowy Roździeń poczujecie Państwo luksus i pewność świetnego wyboru oraz dostaniecie możliwość dokonania zakupów w jednym miejscu, na nieosiągalnym dotychczas poziomie.

Tysiące świątecznych dodatków
i noworocznych inspiracji oraz wszystko...
czego potrzebuje Twoje wnętrze **w jednym miejscu**



www.nowyrozdzien.pl



SENSES 2014

MIESZKAJĄCA W BIELSKU-BIAŁEJ KREATORKA MODY NATASHA PAVLUCHENKO PREZENTOWAŁA SIĘ JUŻ W RZYMIE, MADRYCIE, MOSKWIE, MIŃSKU, PRADZE, BUDAPESZCIE, DÜSSELDORFIE I LIZBONIE, WSZĘDZIE ZYSKUJĄC POCHLEBNE OPINIE. DZIĘKI UDZIAŁOWI W ALTA ROMA ALTA MODA ZYSKAŁA MIANO JEDNEJ Z NAJMŁODSZYCH I NAJBARDZIEJ UTALENTOWANYCH PRZEDSTAWICIELEK WYSOKIEGO KRAWIECTWA NA ŚWIECIE.

Należy też do grupy najbardziej zapracowanych polskich projektantek. Każdego roku przygotowuje dwie kolekcje Haute Couture i dwie Ready To Wear. Na Fashion Week Poland w Łodzi pokazała Senses S/S 2014 Ready To Wear – komercyjną linię podstawową do kolekcji HC zaprezentowanej na Alta Roma. Artystka skupiła się na czerni i bieli, kolorach przełamanych pa-



GLOBAL CONCEPT
(STYLE, MUSIC, HAIR, MUA)
NATASHA PAVLUCHENKO
MUSIC TOMASZ BUTOWTT
HAIR TERESA OPIAŁA
MUA RAFAŁ MAŁYSIAK
BIZU COCKTAIL'ME
SHOES DEICHMANN

stelowymi odcieniami niebieskiego, różu i białego. Jej sukienki były i romantyczne, i drapieżne zarazem.

W kolekcji na wiosnę/lato 2014 zwracały uwagę nowe rozwiązania – ciekawe połączenia takich materiałów, jak skóra z delikatną koronką, ręcznie dziergane elementy z naturalnym batysem. Długości od mini do przesadnego maxi na okazje specjalne i na co dzień zaproponowane zostały w połączeniu z butami na płaskiej podeszwie w stylu grunge. Zdaniem projektantki, ma to nas utwierdzić w przekonaniu, że „moda nie powinna mieć granic, a każdy dress code można pokazać w innej odsłonie”. Nieoczekiwanie na koniec modelki wystąpiły w T-shirtach z nadrukowaną liczbą 1979, datą urodzenia Nataly Pavluchenko. Zobaczcie zdjęcia z tego pokazu.



WIELKA ELEKTROWNIA SŁONECZNA
W JAWORZNIE

NA DACHU KOŚCIOŁA

SPOTKALIŚMY SIĘ NA DACHU KOŚCIOŁA. KTO? DZIENNIKARZE ZAJMUJĄCY SIĘ NA CO DZIEŃ EKOLOGIĄ I OCHRONĄ ŚRODOWISKA. GDZIE? W JAWORZNIE-OSIEDLU STAŁYM W SANKTUARIUM MATKI BOŻEJ NIEUSTAJĄCEJ POMOCY. KIEDY? NA POČZĄTKU GRUDNIA 2013 W CZASIE NIEZWYCZAJNEJ KONFERENCJI PRASOWEJ, ZORGANIZOWANEJ PRZEZ WOJEWÓDZKI FUNDUSZ OCHRONY ŚRODOWISKA I GOSPODARKI WODNEJ.

Zbiórka na dachu świątyni miała nam unaocnić „ekonomiczne efekty zastosowania paneli fotowoltaicznych w obiektach użyteczności publicznej”, a bez wątpienia sanktuarium przy ul. Kolbego takim obiektem również jest. To pierwszy kościół w Polsce, którego proboszcz i rada parafialna zdecydowali się zamontować na dachu nowoczesną instalację fotowoltaiczną, oświetlającą i ogrzewającą kościół. Aż 312 modułów fotowoltaicznych o wysokiej sprawności (14,8%) zamienia promieniowanie słoneczne w energię elektryczną. Rocznie ta elektrownia słoneczna produkuje ok. 65 tys. kWh, a w roku 2012 dała aż 72 tys. kWh. Umożliwia to nie tylko ogrzewanie podłóg kościoła i utrzymanie stałej temperatury 9 st. C w pomieszczeniach, ale także ogrzewanie ławek w kościele, co zimą niezwykle cieszy starszych parafian.

To nowatorskie rozwiązanie (falowniki i oprogramowanie firmy SMA, światowego lidera w tej dziedzinie) udało się zrealizować dzięki wsparciu WFOŚiGW w Katowicach. Fundusz dofinansował inwestycję do 72% kosztów kwalifikowanych. Dotacja wyniosła 283 tys. zł, a preferencyjna pożyczka 536 tys. zł. Pozostałe koszty stanowiły wkład własny parafii.

Skorzystało również środowisko. Instalacja zmniejszyła emisję pyłu i gazów do atmosfery. Rocznie o 27 kg pyłu, 290 kg dwutlenku siarki, 171 kg tlenu azotu, 94 tys. kg dwutlenku węgla i 213 kg tlenu węgla.

W konferencji wzięli udział prezes WFOŚiGW Gabriela Lenartowicz, senator Bogusław Śmigiełski, ks. proboszcz Józef Lenda, twórca instalacji fotowoltaicznej Marian Błaszkwicz i Bernard Błaszczyk, dyrektor regionalny ochrony środowiska.



WIDOK NA DACH NOWEGO KOŚCIOŁA W JAWORZNIE-OSIEDLU STAŁYM



INSTALACJA SKŁADA SIĘ Z 312 MODUŁÓW FOTOWOLTAICZNYCH



DACH ŚWIĄTYNI PO RAZ PIERWSZY ZWIEDZAŁO AŻ TYLU DZIENNIKARZY



KAMERY I APARATY FOTOGRAFICZNE POSZŁY W RUCH,
BO OKAZJA BYŁA NIECODZIENNA



Twórca instalacji fotowoltaicznej Marian Błaszkiwicz



Prezes Gabriela Lenartowicz, senator Bogusław Śmigieński i ks. Józef Lenda



Kustosze sanktuarium z dumą oprowadzał po jaworznickiej, ekologicznej świątyni



Nagroda dla rady parafialnej i proboszcza za środowiskową innowacyjność

– Wszystko zaczęło się w 2009, gdy wróciłem z Niemiec. Zetknąłem się tam z fotowoltaiką i zobaczyłem, jakie mają korzyści – powiedział Marian Błaszkiwicz. – Nasz proboszcz zainteresował się tematem i zaczął wypytywać. Wy tłumaczyłem więc, jak to działa, a wtedy on zapytał wprost: „A może by coś takiego u nas zrobić? Mielibyśmy ciepło w kościele, bo prąd drogi i będzie drożał”. Aż dwa lata trwało przekonywanie energetyki i załatwianie wszelkich formalności. Sceptycy mówili: „Słońcem w Polsce można kalkulator zasilać, a nie kościół”. Fachowcy byli jednak odmiennego zdania. Budowę instalacji zajęła się firma Opa-Labor w Siemianowicach Śląskich. Instalacja fotowoltaiczna na dachu kościoła ruszyła w kwietniu 2011 i jest do tej pory jedną z największych w kraju. Latem, kiedy wytwarza więcej prądu (dziennie 300-400 kWh), jego nadmiar jest sprzedawany do sieci Tauronu, a pieniądze gromadzone są na specjalnym koncie. Zimą, gdy prądu ze słońca jest mniej, kościół „odkupuje” go z sieci za zaoszczędzone pieniądze. Umożliwia to całoroczne oświetlenie kościoła, utrzymywanie stałej temperatury w pomieszczeniach i ogrzewanie wszystkich ławek w nawie głównej. Gdyby nie wysokie koszty instalacji, w zasadzie parafia miałaby prąd za darmo. Wkrótce fotowoltaikę na dachu wzmocnią ziemne pompy ciepła na plebanii, bo gdy się „zasmakowało” ekologii, trzeba iść dalej, a proboszcz Józef Lenda z Osiedla Stałego stał się jednym z pionierów ochrony środowiska w mieście i regionie.

Prezes Gabriela Lenartowicz zwróciła uwagę, że instalacja w jaworznickim sanktuarium to przykład przedsięwzięcia przemyślanego, obliczonego na szybki zwrot kosztów. W Polsce nadal nie ma możliwości budowania dużych, rentownych instalacji OZE (odnawialnych źródeł energii) bez wsparcia ze środków publicznych. Jaworzno powinno więc stać się wzorem dla właścicieli wielu obiektów użyteczności publicznej. – Nic tak nie służy bowiem edukacji ekologicznej, jak dobry przykład ze strony sąsiada, a zwłaszcza takiego, jak własny proboszcz – mówiła Gabriela Lenartowicz

Senator Bogusław Śmigieński wystąpił do WFOŚiGW w Katowicach z wnioskiem o wyróżnienie tej inicjatywy jako modelowej w regionie, służącej zarówno ochronie środowiska, jak i kształtowaniu świadomości ekologicznej mieszkańców. Zarząd Funduszu skłonił się do tej propozycji i przyznał radzie parafialnej przy sanktuarium nagrodę w wysokości 25 tys. zł za społeczną aktywność i innowacyjność.

W ciągu ostatnich 3 lat WFOŚiGW w Katowicach dofinansował 77 instalacji solarnych i fotowoltaicznych w obiektach użyteczności publicznej w województwie śląskim. Na ten cel ze środków Funduszu przeznaczono ponad 33 mln zł.

TEKST I ZDJĘCIA STANISŁAW BUBIN

INTYMNI



REKLAMA

CERAMED®

- © Płytki ceramiczne
- © Wyposażenie łazienek
- © Ekskluzywne tapety



KUPON RABATOWY • KUPON RABATOWY • KUPON RABATOWY

- 20%

SALON SPRZEDAŻY UL. PIEKARSKA 163,
43-300 BIELSKO-BIAŁA, TEL. 33/ 82 98 777

SALON SPRZEDAŻY UL. GRAŻYŃSKIEGO 10B,
43-300 BIELSKO-BIAŁA, TEL. 33/ 81 13 155

www.ceramed.pl

oferta ważna do 31.01.2014











ZDJĘCIA MAGDALENA OSTROWICKA 513 740 783 WWW.COBRAOSTRA.PL • **MODELKI** ROKSANA GAŃCZARCYK JUSTYNA RADWAN AGENCJA GRABOWSKA MODELS WWW.GRABOWSKAMODELS.PL • **MAKE UP** EWA TRZECIAK 501 804 524 WWW.EWATRZECIAK.PL • **FRYZURY** IWONA SKIBA MARCIN PROFUS TRENDY HAIR FASHION SALON BIELSKO-BIAŁA WYZWOLENIA 33 33/810 09 55 • **BIELIZNA** SAMANTA LISTWAN I ADAMEK SP.J. BIAŁKA 556A 34-220 MAKÓW PODHAŁAŃSKI 33/874 90 00 BIELIZNA@SAMANTA.PL WWW.SAMANTA.PL • **SESJA** CERAMED BIELSKO-BIAŁA SALON SPRZEDAŻY GRAŻYŃSKIEGO 10B 33/81 13 155 WWW.CERAMED.PL

MAGAZYN *LADY'S CLUB* DZIĘKUJE WSZYSTKIM OSOBOM I FIRMOM, KTÓRE POMOGŁY W REALIZACJI PROJEKTU

CobraOstra.pl
FOTOGRAFIA

Wizaz
EWA TRZECIAK

Grabowska
MODELS

TRENDY
HAIR FASHION

Samanta

CERAMED

ICH BIN POLIN,

CZYLI MIESZKAMY W NIEMCZECH I BĘDZIEMY ROZMAWIAĆ TYLKO PO NIEMIECKU

ALDONA LIKUS-CANNON

SIEDZIAŁAM NA PLACU ZABAW, PRZYGŁĄDAJĄC SIĘ IGRASZKOM MOICH DZIECI, GDY DOSIADŁA SIĘ DO MNIE STARSZA, SYMPATYCZNIE WYGLĄDAJĄCA PANI, ANI PRZEZ SEKUNDĘ NIE SPUSZCZAJĄC Z OCZU SWEGO – JAK SIĘ PÓŹNIEJ OKAZAŁO – WNUCZKA.

Mój syn, widząc nowego kolegę, natychmiast podbiegł do niego i wspólnie zaczęli się bawić. Zapytałam siedzącą obok kobietę, jak ma na imię chłopiec. W odpowiedzi na zadane po niemiecku pytanie wzruszyła tylko lekko ramionami i uśmiechnęła się. Nie rozumiała co do niej mówię. Długo siedziałyśmy w milczeniu, obserwując nasze pociechy, gdy w pewnym momencie maluch podbiegł do niej i powiedział: – Babciu, pić!

Słyszając ojczysty język, ucieszyłam się, że moja ławkowa sąsiadka jest Polką i przez resztę czasu – jak typowe kobiety – nie mogłyśmy się nagadać. Dowiedziałam się, że starsza pani, przyjechała w odwiedziny do córki, że tęskni za krajem, a co najgorsze... w domu nie może rozmawiać po polsku, gdyż zięć jej zabronił.

– Co za Niemiec! – oburzyłam się.

– To żaden Niemiec, tylko Polak – odpowiedziała rozmówczyni – który dwadzieścia lat temu wyjechał z kraju.

Trudno byłoby mi uwierzyć w tę historię, gdybym godzinę później nie poznała owego zięcia. Zjawił się na placu zabaw, a ja nie omieszkłam mu powiedzieć – po polsku oczywiście – jak wspaniałego ma syna i jak cudownie bawiły się nasze dzieci. Bardzo uprzejmie odpowiedział – po niemiecku – że go to bardzo cieszy. Zachęcona jego miłym usposobieniem, zapytałam, czy zna polski, bo mój niemiecki jest taki sobie. Z obrażoną miną, jakby użądliła go osa, odparł, że mieszkamy w Niemczech i będziemy rozmawiać tylko po niemiecku. W tej sytuacji dyskusji nie kontynuowałam, tym



bardziej, że – mimo dwudziestoletniego pobytu w Niemczech – ten zwolennik niemieckiego nie posługiwał się Hochdeutsch.

Nie pierwszy raz miałam okazję spotkać się z takim zachowaniem rodzica, a co za tym idzie – i wychowaniem dzieci. Absolutnie nie rozumiem takiego postępowania. Całe szczęście, że są też i tacy, jak niemiecki mąż mojej polskiej przyjaciółki, który wytrwale uczy się naszego języka i jest dumny, gdy może mi coś powiedzieć

po polsku. Inny znajomy Niemiec przy każdej okazji chwali się, że jego córeczka jest dwujęzyczna i mówi perfekcyjnie zarówno po polsku, jak i po niemiecku. Moje niemieckie przyjaciółki bardzo mi zazdroszczą, że moje dzieci są trójjęzyczne i ciągle pytają, kiedy pokażę im tę fascynującą Polskę, o której mój syn opowiada swoim rówieśnikom.

Ostatnio na wykładach niemieckiego zostaliśmy poproszeni, aby każdy z nas wymienił znanego na całym świecie bohatera narodowego swojego kraju. Dziewczyny z Madagaskaru pod długim milczeniem stwierdziły, że takiego chyba nie mają, Graciela z Argentyny pochwaliła się Maradoną, przedstawicielom Meksyku, Chin i Brazylii nikt w danym momencie nie przychodził na myśl, a ja nie wiedziałam, którą z osobistości wymienić, więc dumnie odpowiedziałam, że takich bohaterów mamy mnóstwo. Profesor z uśmiechem wyjaśnił, że chodzi mu tylko o jedną postać. Gdy wymieniał papieża Jana Pawła II, wszyscy zgodnie przyznali, że zasługuje on na największe uznanie i jest znany na całym świecie. I jak tu nie być dumnym, że się jest Polakiem?

Nie żał mi niemczącego się na siłę zięcia mojej rozmówczyni z placu zabaw, gdyż jemu już nic nie pomoże. Żał mi jego małego synka. Własny ojciec odcina go od korzeni, z których można być naprawdę dumnym.

POLITYKA i nosy

PRZEKONANIE, ŻE „CZŁOWIEK NIE POWINIEN WIEDZIEĆ, JAK SIĘ ROBI KIELBASĘ I JAK ROBIONA JEST POLITYKA”, PRZYPISYWANE JEST OTTO VON BISMARCKOWI, KTÓRY SKĄDINĄD SAM BYŁ POLITYKIEM I TO WYBITNYM; PRZEZ WIELE LAT PEŁNIŁ FUNKCJĘ KANCLERZA CESARSTWA NIEMIECKIEGO. TO, CO DZIEJE SIĘ DZISIAJ W POLSCE, ZDECYDOWANIE POTWIERDZA TRAFNOŚĆ UWAGI BISMARCKA – TAK CO DO SKŁADU WYROBÓW MIĘSNYCH, JAK I POLSKIEJ POLITYKI.

O ile jednak producenci zaprawiający wieprzowinę koniną starają się swoje praktyki raczej skrywać, o tyle współczesny sposób robienia polityki podtykany jest publice pod sam nos. Wielu obywateli narzekających na polityczny kabaret, jaki oglądają dzień w dzień na ekranie telewizora, powinno sobie stale przypominać dzień ostatnich wyborów parlamentarnych i powiedzieć szczerze: „Widziały przecież już wtedy gały, co brały”. A jeśli nie widziały – to najwyraźniej nie jest to w tym przypadku problem dla okulisty. No cóż, przyzwyczailiśmy się, że scena polskiej polityki to kabaret, choć zawodowi kabareciarze ostro protestują przeciw takiemu degradującemu ich porównaniu. Okazuje się jednak, że najwyższy czas na to, by w tym, co dzieje się za kulisami polskiej polityki, rozpoznać w kabaretowych skeczach elementy tragikomedii. Oto w kończącym się powoli roku 2013 na rynek księgarski weszły trzy dość specjalne wywiady-rzeki. Przeprowadził je znany analityk polskiej sceny politycznej Robert Krasowski. Jego interlokutorami byli czołowi polscy politycy ostatnich dwudziestu kilku lat – Leszek Miller, Jan Rokita, Ludwik Dorn. W zamierzeniu Krasowskiego miały one pokazać polską politykę z zupełnie innej strony, mianowicie „od środka”. Wiele w wywiadach, w których jego rozmówcy opowiadają swoje własne wersje historii najnowszej znaleźć można ciekawych, analitycznych uwag, sporo też można znaleźć materiału pozwalającego zrekonstruować intencje poszczególnych polityków w konkretnych, nieraz przełomowych dla losu naszego kraju sytuacjach. Ale całkiem sporo też subiektywnych ocen politycznych wrogów, sojuszników i politycznych przyjaciół. Zwłaszcza tych przyjaciół, z którymi zaczęła Millera czy Rokitę dzielić – tak, tak, właśnie dzielić – tzw. szorstka przyjaźń. To, co Miller przypomina sobie i w książce upublicznia o Aleksandrze Kwaśniewskim, a Jan Rokita o Donaldzie Tusku, to oczywiście również rozgrywka w dzisiejszej grze politycznej, więc należy małoś opisywanych zachowań rozłożyć proporcjonalnie na wspomnianych, czyli Millera i Rokitę, i wspomnianych, czyli Kwaśniewskiego i Tuska. Trudno orzec, czy losy politycznych aktorów rozjeżdżają się nieodwołanie, ale widać nic bardziej nie odświeża pamięci niż przekonanie o nieodwołalności końca politycznych przyjaźni. I tak Leszek Miller przypomina sobie – i nagłego odkrycia zakamarków swej pamięci kryć nie zamierza – jak to załatwiał z przedstawicielami mediów głośną sprawę Charkowa, kiedy to prezydent Kwaśniewski wypił trochę za dużo i... i – co wszyscy widzieli na ekranach telewizorów – nagle Kwaśniewski doznał kontuzji goleni. Tyle że, jak wyznaje Miller – i to jego zasługa – w telewizji nie wyemitowano materiałów najbardziej drastycznych. Słynną „chorobę filipińską” zdiagnozowano u Kwaśniewskiego znacznie później. Rokita przypomina sobie w rozmowie wszystkie małostkowości Tuska, od tej chociażby, że ów zazdrości Rokicie dużego wywiadu rozpoczynającego się na pierwszej stronie „Gazety Wyborczej”. Ale te plotki-anegdotki, tak neglizujące ważne postaci polskiej polityki, zderzają się niekiedy z historycznymi szansami, przed którymi stanęli ich bohaterowie. I może nas wprowadzić w zadumę, jak często przypadek, jak banalne drobiazgi korygują w ostateczności kształt procesów społecznych, które z nieco dalszej perspektywy wyglądają na nieuniknione, na realizację spiżowych praw dziejowych. O jakie drobiazgi idzie? Ot, czyjaś rysa osobowościowa, ludzka przypadłość, nie dające się ze sobą pogodzić charaktery polityków, którzy mogliby dla dobra ojczyzny ze sobą współpracować. A nie mogą, bo, na przykład, nie pozwala im na to ich rozbuchane ego. Tak, w grę wchodzi często drobiazgi. Jak pisał Błażej Pascal, *gdyby nos Kleopatry był dłuższy, inne byłyby losy świata*. Co do nosów polityków, to niektórzy mają je tak długie, jak nie przymierzając Pinokio. Ot, weźmy socjalistycznego premiera Węgier w latach 2004-2009, Ferencu Gyurcsány'ego. W swoim czasie Krzysztof Teodor Toeplitz z zachwytem wyznawał, jak bardzo zaimponował mu Gyurcsány, bo wcześniej nie widział nigdy premiera, *który by z taką pasją i determinacją mówił, że kłamał nie tylko on, lecz i jego partia*.

PS. Rozpocząłem ten felieton od cytatu z Bismarcka i zakończę innym powiedzeniem „żelaznego kanclerza”. Jest ono dość powszechnie znane, lecz zwykle przytaczane opacznie. A brzmi tak: „Kto za młodu nie był socjalistą, ten na starość będzie fajdakiem”. I ta właśnie wersja powtarzana jest najczęściej. A już najchętniej przez ludzi lewicy. Zapominają oni (czy może, co nie dziwota, chcą zapomnieć) o drugiej części Bismarckowej mądrości. Nie zapomniał on bowiem dodać: „Ale kto na starość wciąż z socjalizmu nie wyrósł, jest po prostu durniem”. I pomyśleć, że u nas Leszek Miller chciał uchodzić za „żelaznego kanclerza”! Cóż powiedzieć... Jaki kraj, taki „żelazny kanclerz”.

KRZYSZTOF ŁĘCKI



SOCJOLOG, PUBLICYSTA, FELIETONISTA, KOMENTATOR, KONSERWATYSTA, AUTOR M.IN. „INNEGO ZAPISU”, „PERSPEKTYW SOCJOLOGII KULTURY ARTYSTYCZNEJ” (Z ALEKSANDEM LIPSKIM), „DOGMATÓW I HEREZJI” (Z WITOLDEM IZDEBSKIM), „KOMUNIKACJI INTERPERSONALNEJ W PRACY SOCJALNEJ” (Z ANDRZEJEM SZÓSTAKIEM), ROZPRAWY „ŚW. GOMBROWICZ”, ZBIORU FELIETONÓW „WIDMA WOLNOŚCI”. PRACUJE NA WYDZIALE NAUK SPOŁECZNYCH W INSTYTUCIE SOCJOLOGII UNIWERSYTETU ŚLĄSKIEGO W KATOWICACH. AUTOR PONAD STU SZKICÓW I ARTYKUŁÓW, GŁÓWNIEM W TOMACH ZBIOROWYCH I CZASOPISMACH SPECJALISTYCZNYCH.

HOROSKOP



BARAN (21 MARCA – 19 KWIETNIA)

Będzie to rok dynamiczny, z kilkoma nieoczekiwanymi, choć miłymi zmianami sytuacji. Na horyzoncie widać już kogoś nowego, kto ustabilizuje Wasze uczucia. Ta znajomość będzie warta wielu poświęceń. W kwestiach ekonomicznych huśtawka, jak do tej pory, ale w drugim półroczu pojawi się ciekawa propozycja zawodowa, która może znacząco wpłynąć na zarobki wielu Baranów. Nie decydujcie się jednak pochopnie, warto zasięgnąć opinii kogoś z rodziny. Lato szykuje się egzotyczne, trafi się okazja wyjazdu na inny kontynent. Trzeba jednak zacząć oszczędzać pieniądze na ten cel. Ten wyjazd skłoni wielu z Was do zapisania się na kursy językowe.



BYK (20 KWIETNIA – 20 MAJA)

Dla Byków 2014 zapowiada się całkiem udanie. Przede wszystkim rodzinę przestaną nękać choroby, co było zmorą wielu Byków w ostatnich miesiącach. Od kwietnia poprawi się też sytuacja finansowa osób spod tego znaku. Nie są to wróżby na wyrost. Pierwszą oznaką poprawy będzie zmiana sytuacji mieszkaniowej, a kolejną – samochodu. Pora przestać jeździć używanymi autami sprzed kilku lat i przesiąść się do czegoś nowszego i bardziej luksusowego. To się może udać przed wakacjami. Ponieważ poprzednie lato, choć gorące, było dla Was okresem wyrzeczeń, następne będzie naprawdę szalone. W sierpniu szykuje się daleki lot na gorące wyspy z palmami.



BLIŹNIĘTA (21 MAJA – 20 CZERWCA)

Trzeba wytrwać we wszystkich działaniach, które zaczęliście w 2013. To się opłaci! Mniej używek, więcej ruchu. Mniej siedzenia w domu, więcej spotkań towarzyskich. Mniej narzekania, więcej pozytywnych myśli o tym, co jeszcze możecie zrobić dla siebie i swoich bliskich. Z końcem wiosny pojawi się propozycja udziału w projekcie, który może sporo zmienić w dotychczasowym życiu wielu Bliźniąt. Zaryzykujcie, nawet gdybyście musieli zrezygnować z urlopu. Zresztą, na udany wypoczynek w dobrym towarzystwie zawsze będzie czas, nawet w listopadzie. Zapowiada się zatem rok pracowity, aktywny, energetyczny, ale w efekcie pełen sukcesów. Także finansowych!



RAK (21 CZERWCA – 22 LIPCA)

Wiosna wszystko zmienia – i Raki muszą być przygotowane, że sporo zmieni także w ich życiu. Nowe uczucia zakwitną w sercach wielu z Was. Zwłaszcza maj będzie miesiącem zawierania znajomości, zacieśniania dotychczasowych więzi, utrwalania miłosnych związków. Nie warto się uchylać przed strzałami Amora, ponieważ i tak Was dosięgną. Lato dużo jednak może zmienić, w skwarze lipcowego słońca niektóre uczucia szybko spłoną. Żeby nie narazić się niepotrzebnie na stres, lepiej zastanowić się, czy każdą znajomość warto kontynuować. Huśtawka emocjonalna źle może wpłynąć także na stan Waszego zdrowia, szczególnie jesienią. Dbajcie więc o kondycję!



LEW (23 LIPCA – 22 SIERPNI)

Niech Lwy będą dobrej myśli – 2014 będzie dla nich rokiem udanych inwestycji finansowych, udanego lokowania uczuć, udanych spotkań (i kilku nieudanych, ale o to mniejsza) i najbardziej udanych wyjazdów prywatnych i służbowych. Zwłaszcza podróżowanie będzie tym, co Lwom i Lwicom będzie wychodziło najlepiej. Zacznie się to wojażowanie w marcu i potem nie będzie miesiąca bez kilkudniowych, bliższych lub dalszych, wyskoków zagranicznych. Niektórzy z Was do perfekcji opanują wykorzystywanie okazji oferowanych przez tanie linie lotnicze. W czasie tych podróży zawrzeć jesienią kilka ciekawych znajomości, które zaowocują wspólnymi planami.



PANNA (23 SIERPNI – 22 WRZEŚNIA)

Nastawcie się na ciekawy rok, o wiele lepszy od poprzedniego. A więc nosy do góry, koniec z gadkami pesymistycznymi, że jest źle i będzie jeszcze gorzej. Nie bądźcie! Zła karta odwróciła się i od końca lutego zacznie się lepiej. Powoli wyjdziecie z długów, znikną niektóre uporczywe dolegliwości (o jakich niewiele osób wie), niektórym z Was poszczęści się nawet w totolotku (przedtem musicie jednak wypełnić przynajmniej jeden kupon). Wakacje też będą lepsze od minionych, jeżeli dobrze przemyślicie kierunek podróży i wspólne towarzystwo. Jesienią trzeba się spodziewać dużej imprezy rodzinnej, bo też okazja będzie wyjątkowa i, co tu kryć, kosztowna.



NA CAŁY ROK



WAGA (23 WRZEŚNIA – 22 PAŹDZIERNIKA)

Wśród noworocznych zobowiązań powinno się pojawić i takie: będę dbał o kondycję i zdrowie. Kto pali, niech przestanie. Kto zbyt często spotyka się z lampkami wina, niech odstawi (na jakiś czas przynajmniej) zamiłowanie do wytrawnego. Kto za długo i za często próżnuje przed ekranem telewizora, niech wyłączy odbiornik i zacznie spacerować, biegać, jeździć na rowerze. Kto uwielbia szyneczki i ciasteczka, niech odnajdzie w okolicy jakąś sympatyczną siłownię. Moda na sportową sylwetkę nie przemija. Wraz ze zmianą nawyków w 2014 nastąpi w życiu wielu Wag cudowne przesilenie: poznają fantastycznych ludzi, zaczną dobrze inwestować, odzyskają równowagę ducha.



SKORPION (23 PAŹDZIERNIKA – 21 LISTOPADA)

Po trudnym dla wielu Skorpionów poprzednim roku, 2014 zacznie się, niestety, od kolejnych kłopotów, które przeminą jak śnieg po I kwartale. Od kwietnia będzie wreszcie lepiej, musicie w to wierzyć. Nastąpi upragniona stabilizacja finansowa, zaczną się znowu regularne wpływy na Wasze konto, co wielu Skorpionom pozwoli odzyskać pogodę ducha. Świat ponownie stanie się kolorowy i przyjazny. W czerwcu wyjedziecie na zasłużone wakacje. Przedtem zróbcie jednak serię badań swojego zdrowia. Tego nie można odkładać. Znaki najbardziej przyjazne: Strzelec i Baran. Jeśli planujecie wyjazd do pracy, trzeba przypomnieć sobie gramatykę angielskiego i niemieckiego.



STRZELEC (22 LISTOPADA – 21 GRUDNIA)

Na naukę planowania nie jest za późno. Zbyt wielu Strzelcom czas ucieka między palcami. Rok 2014 powinien być przełomowy pod tym względem. Pora skończyć z gadaniem, ile mamy do roboty i wziąć się za nią. Systematycznie, z głową lub notatnikiem w ręku. Wtedy okaże się, że z górą zleceń uporamy się do kwietnia. Później będzie łatwiej i zaoszczędzimy na narzekaniu. Ten czas powinien być wykorzystany na kontrolę stanu zdrowia. Kiedy badaliście krew? Co wiecie o swoim złym cholesterolu? Jak długo jeszcze będziecie unikać dentysty? Żeby nie okazało się, że ból zęba zepsuje Wam wakacje w ciepłych krajach. A jesienią szykujcie się na rewolucję w pracy.



KOZIOROŻEC (22 GRUDNIA – 19 STYCZNIA)

Przestaną Was męczyć koszmary minionego roku. W pracy poprawi się klimat, odejdą źli ludzie. Oczekiwane od dawna podwyżki nie nastąpią, ale otrzymacie gwarancję ciągłości zatrudnienia i nadzieję awansu. W sprawach rodzinnych – bez większych zmian. Szykują się jednak dwa wesela, w lipcu i grudniu, co będzie wiązało się z pewnymi wydatkami. Oszczędności wielu Koziorożców poważnie stopniały w poprzednim roku, więc nowy powinien się zacząć od zaostrzenia domowej dyscypliny budżetowej. Cięcia wydatków powinny objąć zakupy ubrań (po co aż tyle) i jedzenia (zbyt dużo się marnuje). We wrześniu pojawi się nadzieja na ciekawą i długą podróż służbową.



WODNIK (20 STYCZNIA – 18 LUTEGO)

Na tym świecie zdarzają się różne rzeczy, także i takie, że w życiu wielu Wodników nastąpi w 2014 radykalna zmiana: pracy, uczuć, stanu finansów, miejsca zamieszkania. Zajęcia nudne i monotonne nagle staną się różnorodne i ciekawe. Znikną z Waszego otoczenia osoby bez polotu, a pojawią się energiczne, pomysłowe, kreatywne, które wprowadzą Was w zupełnie nowe rewiry naszej rzeczywistości. A to wszystko już od marca. Być może będzie się to wiązało z propozycją objęcia nowej posady w nowej firmie. Albo wyjazdu zagranicznego (w maju), który poprawi Waszą sytuację finansową. Zatem nie należy lekceważyć żadnej oferty, nawet złożonej jakby w przelocie.

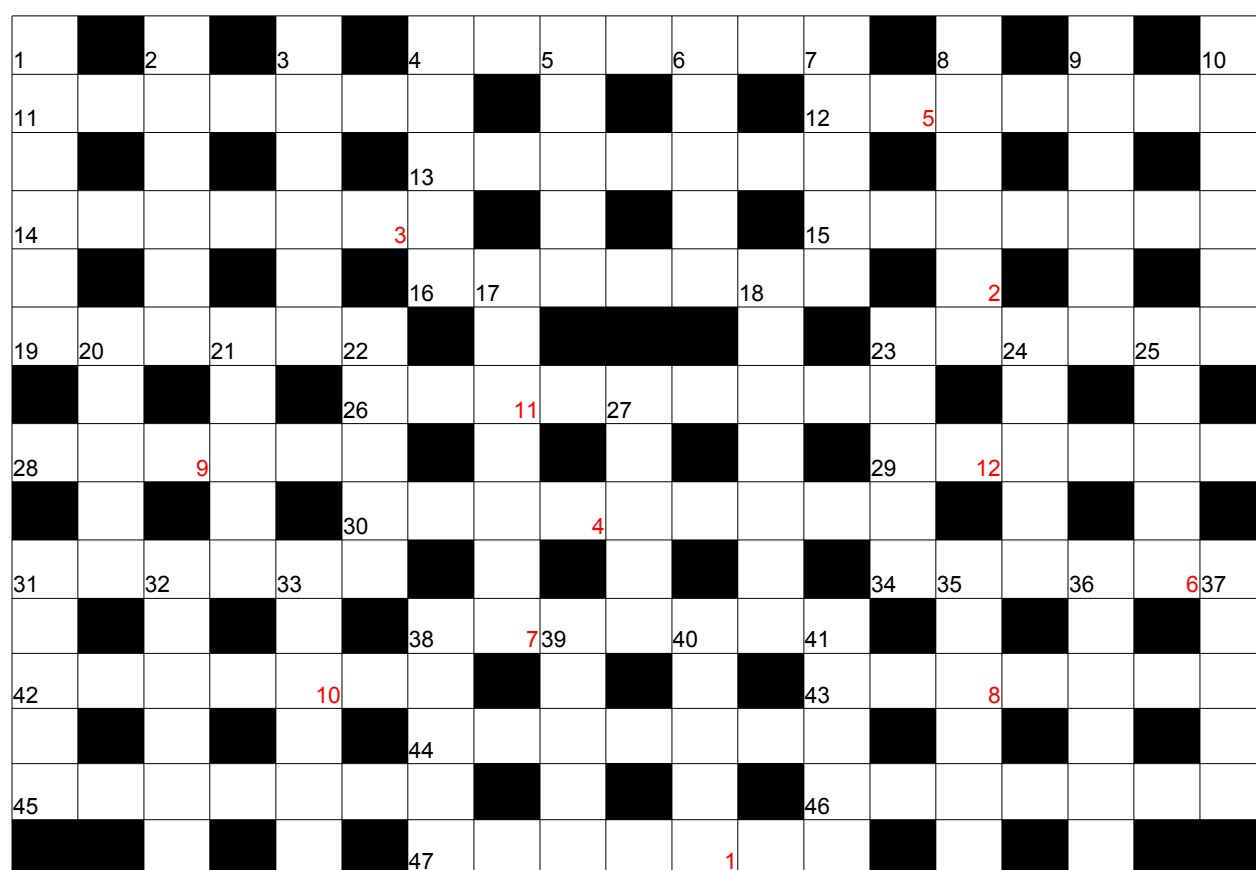


RYBY (19 LUTEGO – 20 MARCA)

Poprzedni rok, z trzynastką w nazwie, był dla Was nieco pechowy, nie wypaliło kilka ważnych spraw. Ten z czternastką będzie zdecydowanie lepszy, zwłaszcza w sprawach finansowych. W połowie roku pojawią się co najmniej dwie okazje zarobienia niezłych, dodatkowych pieniędzy. Nie zmarnujcie ich! Ryby z fantazją zdobędą również uznanie swoich szefów za kilka korzystnych dla firm projektów. I wszyscy będą się dziwić, że nikt wcześniej nie wpadł na tak proste rozwiązania. Pomyślność w interesach nie przełoży się jednak na życie uczuciowe. Nadal będą Wami targać wątpliwości dotyczące wierności i lojalności partnerów. Ułoży się wszystko dopiero w grudniu.



KRZYŻÓWKA Z NAGRODAMI



POZIOMO: 4. ryba morska, 11. kotara, 12. niechęć, wstręt, 13. obrazek namalowany przez dziecko, 14. w Grecji zastąpiło ją euro, 15. inaczej kiła, 16. inaczej o młodej kobyłce, 19. ze stolicą w Kigali, 23. potocznie o cnotliwej dziewczynie, 26. ryba, tzw. żywa skamieniałość, 28. grosze w kieszeni, 29. toksyna w nasionach rącznika (rycynusa), 30. specjalista od Japonii, 31. nasyp, urwisko, 34. rodzaj czworokąta, 38. zimowa czapka dobra na mrozy, 42. prowansalski wiatr, 43. zielone warzywo, 44. biznes, 45. nocą na niebie, 46. miejsce pracy np. Ireny Santor, 47. postać leku, np. kropli do nosa

PIONOWO: 1. rodzaj stroju pobożnej muzułmanki, 2. konstytucja to ... zasadnicza, 3. wynagrodzenie, zarobek, 4. wiszące łóżko, 5. ludowa nazwa łulka czarnego, 6. ser z mleka owczego, 7. opłata za usługę, np. u notariusza, 8. morski ssak, 9. składnik węgla brunatnego, lignit, 10. Ewelina ..., żona Balzaca, 17. staroruska kronika, 18. Krzysztof ..., poeta, autor „Dziennika rozbitka”, 20. w nim nosi prezenty Mikołaj, 21. rekrutacja, 22. reprezentacyjna ulica miasta, 23. władza cara, 24. jedna z możliwości do wyboru, 25. indiańskie czółno, 27. kaszka z pszenicy, 31. azjatycka antylopa, inaczej suhak, sajga, 32. Jane ..., autorka „Rozważnej i romantycznej”, 33. wieniec jelenia, 35. dokładka, 36. „pusta” cegła, 37. pieczenie w przelyku, 38. niezbędna przy podaniu adresu, 39. ... drogowy to korek, 40. nagle, wtem, 41. ... Lund Svindal, norweski narciarz i mistrz olimpijski

Litery z pól oznaczonych czerwonymi cyframi od 1 do 12 utworzą hasło krzyżówki. Prawidłowe rozwiązanie prześlij pod adresem **s.bubin.ladysclub@gmail.com** lub **Firma Wydawnicza Lady's Club, ul. Sucha 32, 43-309 Bielsko-Biała** – w terminie do 18 II 2014. Nagrody zostaną wysłane pocztą.

NAGRODA NR 1

- Trzy zestawy kosmetyków marki Lirene (www.lirene.pl), a w każdym: Body Shine Balsam rozświetlający – złote drobiniki, Rubin Charm Balsam – kuszące rubiny na skórze i Magic make-up – nawilżający krem zmieniający się w rozświetlający fluid (naturalny 02).

NAGRODA NR 2

- Piękna historia zwykłej kobiety, czyli „Lista moich zachcianek” Grégoire’a Delacourta wydana przez Drzewo Babel (www.drzewobabel.pl). Do wygrania 2 egzemplarze!

Rozwiązanie z nr 4 (26) 2013: BESKIDZKIE KLIMATY. Lista nagrodzonych znajduje się na stronie www.ladysclub-magazyn.pl

Przygotowała Anna Jurczyk/www.lowiskoksiazek.blogspot.com





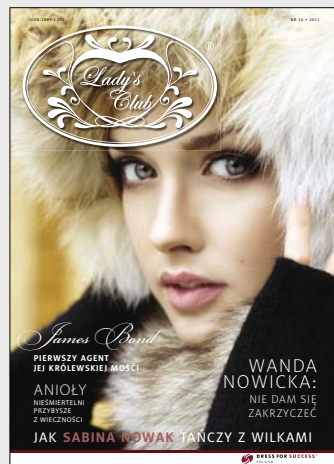
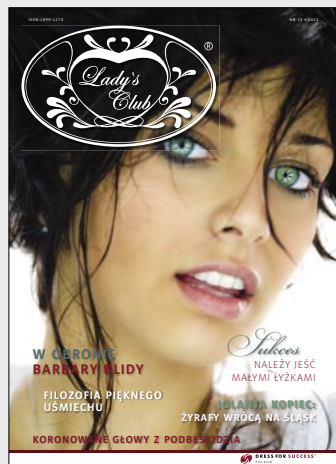
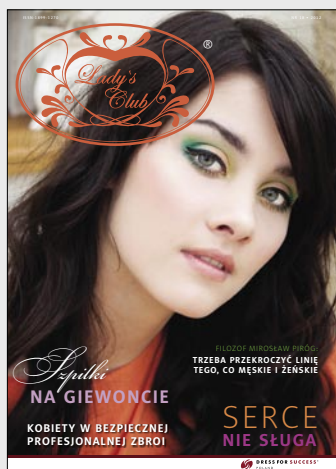


U NAS REKLAMA

NAJTAŃSZA NAJLEPSZA NAJSKUTECZNIEJSZA

☎ 509 965 018
☎ 661 861 189

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



Szanowni Państwo

Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia
oraz Nowego 2014 Roku

składamy Państwu życzenia zdrowia i wszelkiej pomyślności

Niech śnieżnobiałe uśmiechy rozświeć
Wasze twarze i twarze Waszych bliskich

Dziękujemy za 15 lat zaufania

Katarzyna i Claudius Becker z zespołem

