



MARCIN SŁOSARCZYK

Współwłaściciel firmy **NORTHHOUSE**
w Bielsku-Białej

**DOM PASYWNY
W KILKA DNI**

» WYWIAD STR. 4



Centrum Medycyny Estetycznej

MEDYCYNA ESTETYCZNA:

- USUWANIE ZMARSZCZEK - BOTOX
- WYPEŁNIANIE ZMARSZCZEK KWASEM HIALURONOWYM
- POWIĘKSZANIE UST KWASEM HIALURONOWYM
- MEZOTERAPIA
- REDUKCJA PRZEBARWIEŃ (COSMELAN)
- NICI LIFTINGUJĄCE (LIFTING BEZ SKALPELA)
- USUWANIE CELLULITU

MODELOWANIE SYLWETKI:

- FAŁA UDERZENIOWA - TERAPIA CELLULITU
- LIPOLIZA INIEKCYJNA
- MEZOTERAPIA CELLULITU

INNE:

- REHABILITACJA AKUSTYCZNĄ FAŁĄ UDERZENIOWĄ
- MASAŻ



UL. ZIELONA 2
43-450 USTRÓŃ
TEL. 33 854 20 17
TEL. 733 802 382
WWW.REMEDEST.PL

WIELKA JESIENNA PROMOCJA !!!

TYLKO TERAZ WSZYSTKIE STOŁY Z EKSPOZYCJI:



TYLKO TERAZ WSZYSTKIE KRZESŁA Z EKSPOZYCJI:



CZAS TRWANIA PROMOCJI: 13/10/2014 do 29/11/2014 LUB DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

ZAPYTAJ O SZCZEGÓŁY W SALONIE

+48 33 496 55 83 wew. 28

meble@marion.com.pl

OD REDAKTORA

FOT. MAGDALENA OSTROWICKA



Chciałbym tą drogą pogratulować odwagi Panu Marcinowi Słosarczykowi, który jako pierwszy w 7-letniej historii *Lady's Club* zdecydował się „dać twarz”, jak to się mówi w dziennikarskim żargonie, na okładkę naszego czasopisma. Od pierwszego do przedostatniego numeru na jedynkach brylowały panie. Zamieściliśmy ponad 30 kobiecych portretów i, szczerze powiedziawszy, nigdy wcześniej zdecydowanie nie zabiegliśmy o to, by w tym miejscu pojawił się facet. Nie zabiegliśmy, bo gdy kiedyś – pół żartem, pół serio – zaproponowaliśmy okładkę pewnemu biznesmenowi, ów odrzucił nasz pomysł od razu: *Ja na czele Lady's Club?! Wyśmieją mnie!* Argument, że ze mnie nikt nie drwi, choć od kilku lat stoję na czele kobiecego pisma i świetnie mi się z paniami pracuje, jakoś go nie przekonał. Pana Marcina nie musieliśmy długo namawiać. I nie przez próżność pojawił się w *Lady's Club*. Uznał, że jako ambasador marki Northouse więcej swoim wizerunkiem może zrobić dla firmy, niż na przykład prezentacje komputerowe, choćby najlepsze. Potwierdziły to zresztą polubienia jego zdjęcia na Facebooku. Śmiało polecam więc *cover* tego numeru o domu pasywnym zbudowanym przez firmę Marcina Słosarczyka i Roberta Hulbója. Miłej lektury!

STANISŁAW BUBIN • 509 965 018 • s.bubin.ladysclub@gmail.com • www.ladysclub-magazyn.pl



W NUMERZE

- 4 MARCIN SŁOSARCZYK:
DOM PASYWNY W KILKA DNI
- 16 DZIEWIĘDZIESIĄTKA MARII KOTERBSKIEJ
- 18 JACEK KRYWULT:
ZAZDROSZCZĄ NAM PIĘKNEGO MIASTA
- 23 EGZAMIN Z WIZERUNKU
- 24 BIELSCY KSIĄŻĘTA SUŁKOWSCY
- 28 ZJAZD RODZINNY
- 32 ŻYCIE NIE TYLKO PO TO JEST, BY BRAĆ
- 34 MAMA TO NIE TO SAMO CO TATO
- 37 BADAJĄ PŁODNOŚĆ MIESZKANIEK REGIONU
- 38 TWINPIGS: KULT COLTA
- 42 ZATOPIENI W DOBOJU
- 44 TAJEMNICZY MEKSYK
- 48 CYGANIE... KTO ICH ZNA?
- 50 ZUS – POMOCNA RĘKA
- 52 TA KOSZMARNĄ MIGRENA
- 56 PORADNIK: PASTER Miodu
- 58 CZAS GĘSINY
- 62 ZAGRAJMY W ZIELONE!
- 64 LISTY Z MONACHIUM
- 65 FELIETON KRZYSZTOFA ŁĘCKIEGO
- 66 HOROSKOP DLA CIEBIE
- 68 KRZYŻÓWKA Z NAGRODAMI
- 69 MODA BEZ GRANIC

EXCLUSIVE

MAŁGORZATA I KRZYSZTOF ZARĘBSKY:
GRECJA, NASZ ZAKĄTEK SZCZĘŚLIWY



NA OKŁADCE PRZEDNIEJ
MARCIN SŁOSARCZYK
WSPÓŁWŁAŚCICIEL FIRMY
NORTHHOUSE
W BIELSKU-BIAŁYM
ZDJĘCIE MAGDALENA OSTROWICKA
WWW.COBRAOSTRA.PL



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

ADRES REDAKCJI 43-309 Bielsko-Biała, ul. Sucha 32
REDAKTOR NACZELNY Stanisław Bubín, 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,
Ewa Trzeciak, Anna Jurczyk, Grażyna Kurowska, Anika Strzelczak-
Batkowska, Wioletta Uzarowicz, Beata Sypuła, Natasha Pavluchenko,
Katarzyna Ziemer, Aldona Likus-Cannon, Edyta Dwornik, Roman
Anusiewicz, Mikołaj Woźniak, Michał Grzesiek, Łukasz Lenard,
Krzysztof Łęcki, Krzysztof Skórka, Aleksander Sieroń, Jacek Kachel,
Jolanta Maria Budniak

LAYOUT Paweł Okulowski

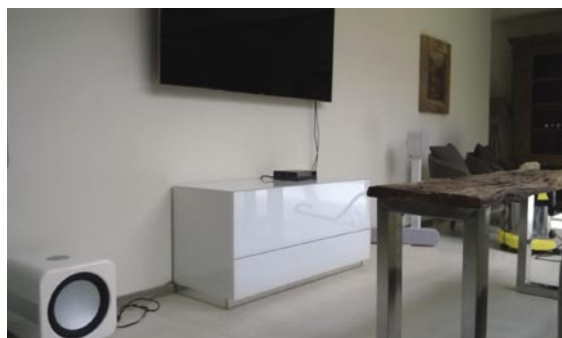
ISSN 1899-1270



NA OKŁADCE TYLNEJ
MAŁGORZATA ZARĘBSKA
Z DOMU KAUTE
WYKŁADOWCA AKADEMICKI,
DZIAŁACZ SPOŁECZNY, DORADCA
MARKETINGOWY, TRENER BIZNESU,
KANDYDATKA W WYBORACH
SAMORZĄDOWYCH 2014
Z RAMIENIA NIEZALEŻNI.BB
ZDJĘCIE BASTEK CZERNEK
WWW.BASTEKCZERNEK.COM



Find us on:
facebook®



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

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

PIĘKNI BEZ KOMPLEKSÓW

otostick.pl
korektor estetyczny uszu

INTERNAUCI SĄ ZACHWYCENI: „Polecam! To numer jeden na świecie! Praktycznie niewidoczne i bezbolesne. Można je stosować u małych dzieci. Wygodne w noszeniu”, „Przylepiam dwa miesiące i jestem bardzo zadowolona. Wiążę kucyk i zawsze dobrze wyglądam ze spiętymi włosami”, „Mój kompleks już nie istnieje”.

AŻ 5% LUDZI NA ŚWIECIE CIERPI KATUSZE Z POWODU ODSTAJĄCYCH USZU. Kompleksy mają zarówno panie, jak i panowie. Na pomysł stworzenia rewelacyjnego produktu korygującego wpadła Hiszpanka Francisca Gamero. Po wszelkich niezbędnych badaniach i atestach założyła firmę Innovaciones Disras SL, aby pomóc ludziom przeżywającym stres z powodu odstających uszu.

NA RYNKU FARMACEUTYCZNYM POJAWIŁ SIĘ OTOSTICK, silikonowy korektor este-

tyczny uszu. Przezroczysty, samoprzylepny, hipoalergiczny plaster, nadający uszom prawidłowy kształt. OTOSTICK NORMAL to wyjątkowy produkt. Ekskluzywny i nowoczesny, niezwykle łatwy w użyciu, dyskretny i wygodny. Pod nadzorem rodziców można go stosować także u dzieci od 3. miesiąca życia (OTOSTICK BABY). Korektor utrzymuje ucho w prawidłowej pozycji i daje natychmiastowy, stały efekt estetyczny. Można go stosować stale lub jako jednorazową pomoc w szczególnych sytuacjach, na przykład w czasie komunii, ślubu, przyjęć. Nasze kompleksy znikną bez operacji chirurgicznej.

TA ABSOLUTNA NOWOŚĆ JEST JUŻ W POLSCE. Opakowanie OTOSTICK zawiera 8 szt. korektorów estetycznych uszu i instrukcję po polsku. Komplet wystarczy na długo: w fazie adaptacji od 3 do 7 dni, później jedną parę można nosić nawet 20 dni. Produkt dostępny jest w sklepie internetowym **www.otostick.pl**. Firma gwarantuje szybką wysyłkę i satysfakcję z efektu.



www.otostick.pl



www.facebook.com/OtostickPolska



WYŁĄCZNYM PRZEDSTAWICIELEM W POLSCE FIRMY INNOVACIONES DISRAS SL, PRODUCENTA OTOSTICK KOREKTOR ESTETYCZNY USZU, JEST FRANKAPPA.PL, 43-100 TYCHY, UL. SIENKIEWICZA 7, BIURO@FRANKAPPA.PL, TEL. 730 346 023 FAX 32 327 13 46



DOM PASYWNY W KILKA DNI

Z **MARCINEM SŁOSARCZYKIEM**, WSPÓŁWŁAŚCIELE FIRM
NORTHHOUSE W BIELSKU-BIAŁEJ, ROZMAWIA STANISŁAW BUBIN

Czym pan się zajmuje?

Głównym moim zajęciem jest budowanie marki Northhouse. To firma budowlana, której misją są działania edukacyjne, tworzenie nowej świadomości inwestycyjnej i proekologicznej. Jestem fanem budownictwa energooszczędnego i odnawialnych źródeł energii. Dlatego postanowiliśmy zbudować certyfikowany dom pasywny, który ma przekonywać, że warto iść w tym kierunku.

Macie jakieś związki z Norwegią?

To świadoma sugestia, ponieważ odróżniamy się od firm budowlanych kojarzących się z technologiami niemieckimi. Działamy inaczej i wskazujemy na daleką północ. Skoro ten typ budownictwa jest tak popularny w Skandynawii i sprawdza się w krajach o surowym klimacie, to tym bardziej powinien w Polsce. Wzorce norweskie, jak się okazuje, są bardzo dobrze przyjmowane przez naszych klientów.

Dlaczego jednak Norwegia?

To kraj, który podziwiam. Imponuje mi filozofia życia Norwegów, ich życiowa zaradność, a także powściągliwość związana z finansami. Norweskie idee zarządzania budżetem i budowania wprowadziliśmy więc w Northhouse: minimalizm, oszczędność w formie, użyteczność. To daje doskonałe efekty.

Jakie są pana doświadczenia zawodowe?

Przez wiele lat zajmowałem się sprzedażą instalacji grzewczych, zwłaszcza solarnych. Wielokrotnie widziałem ulep-



FOT. MAGDALENA OSTROWICKA

szanie starych technologii budowlanych nowoczesnymi instalacjami, niespecjalnie korespondującymi z całą resztą. Doszedłem do wniosku, że idealnym momentem aplikowania nowoczesnych rozwiązań jest początek każdej budowy. Pojawił się więc pomysł proponowania całych, przemyślanych pod kątem energooszczędności domów, wspieranych dotacjami Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. W realizacji tego przedsięwzięcia przydały się także doświadczenia mojego partnera biznesowego, Roberta Hulbója, nawiasem mówiąc kuzyna, przez co firma ma charakter rodzinny. Robert też jest człowiekiem biznesu, w branży budowlanej od ponad 17 lat. Wierzy, jak ja, w proste i praktyczne rozwiązania.

Wspomniał pan o domu pasywnym. Gdzie go można zobaczyć? I co oznacza pasywność?

Dom powstał w Bielsku-Białej przy ulicy Potok. Słowo pasywny oznacza doskonale zaizolowany, a więc z minimalnym zapotrzebowaniem na energię. Doskonała izolacja daje latem komfort cieplny, a zimą można go ogrzać przy znikomych nakładach energii, poniżej 15 kWh/m kw w całym sezonie grzewczym. Jest to ściśle powiązane z konstrukcją budynku i izolacją ścian, sufitów, stropów, okien oraz systemem wymiany powietrza (wentylacja mechaniczna z odzyskiem ciepła, czyli rekuperacją).

Wydaje się to dość niewiarygodne...

Oczywiście, jeśli się bierze pod uwagę obecne normy budowlane i standardy. Zapewniam, że dzięki rozsądnemu poprowadzeniu izolacji, która wbrew ogólnemu przeświadczeniu wcale nie jest droga, można relatywnie łatwo uzyskać taki standard. Northouse proponuje klientom taką właśnie technologię.

Jakie więc są wasze domy?

Drewniane, w technologii paneli prefabrykowanych SIP (*Structural Insulated Panel*). Ściany mają izolację na ze-



DOM PASYWNY W BIELSKU-BIAŁEJ POWSTAŁ W 4 DNI

wnątrz i w środku, z wełny. Gotowe elementy ścienne wraz z oknami powstają w fabryce, w suchym, ciepłym miejscu, a nie, jak w budownictwie kanadyjskim, na placu budowy, gdzie łatwo chłoną wilgoć. Naszymi partnerami strategicznymi są dwie fabryki, które postawiły łącznie ponad 1000 budynków w całej Europie. Dom pokazowy w Bielsku-Białej, po uprzednim wylaniu płyty fundamentowej, powstał we wrześniu w ciągu 4 dni.

Dla kogo jest ten dom pokazowy?

Oczywiście dla przyszłych klientów. Ładnie wydrukowane materiały reklamowe nie przekonują tak bardzo, jak coś,





STOISKO FIRMY NORTHOUSE W CZASIE 46. MIĘDZYNARODOWYCH TARGÓW BUDOWNICTWA „JESIEŃ 2014” W BIELSKU-BIAŁEJ. DOM PASYWNY NAGRODZONY ZOSTAŁ FILAREM BUDOWNICTWA

co można zobaczyć, dotknąć, sprawdzić. Budowa domu to przeważnie decyzja życia, związana nierzadko z kredytem, więc klient musi mieć pewność, że wybrana przez niego firma oferuje właściwe standardy i najwyższą jakość. Dlatego też firma Northouse wybudowała dom pokazowy.

Dużo mamy pokazowych domów pasywnych w Polsce?

Pokazowych kilka, ale pasywnych w pełni certyfikowanych – poza jednym, we Wrocławiu – właściwie nie ma. Nasz jest drugi. W każdym razie nie ma w Polsce domów pasywnych, które pełniłyby taką innowacyjną rolę w strategii firmy, jak pełni ten nasz.

Zbliża się zima, proszę powiedzieć parę słów o grzaniu.

Instalacja grzewcza oparta jest o system firmy Viessmann, naszego partnera. Zastosowaliśmy pompę Vitocal 200-S, wykorzystującą w efektywny sposób otaczające nas ciepło z powietrza zewnętrznego i dającą moc około 3 kilowatów ciepła, co na ten doskonale zaizolowany dom w zupełności wystarczy. System współpracuje z ogrzewaniem podłogowym. Latem pompę można wykorzystywać do chłodzenia pomieszczeń.

Jak chcecie przekonać potencjalnego inwestora, że warto wydać pieniądze na nowoczesne technologie?

Chcemy zmienić podejście Polaków, którzy przy zakupie domów cechują się pewną krótkowzrocznością. Większość interesuje się tylko niskimi kosztami budowy, zapominając o kosztach eksploatacji. Chcemy pokazać, że przy niewiele większym wydatku początkowym można wybudować znacznie cieplejszy dom, który zwróci się w czasie użytkowania. Analogię możemy odnaleźć przy zakupie samochodu. Jeśli kupimy auto z ekonomicznym silnikiem, wiemy, że ono będzie zwracało się w czasie jazdy, że warto kupić auto lepsze, choć może droższe, ponieważ ostatecznie to nam się opłaci. Takie myślenie chcemy przyszczyć do budownictwa. Brakuje świadomości, że inwestycja w lepszą izolację i wydajny system grzewczy zwraca się szybko, przynosząc daleki czysty zysk. Z drugiej strony każdy z nas wie, że ceny energii rosną, że są uciążliwe dla domowego budżetu, a zakup domu to wydatek na wiele, wiele lat.

Koszt inwestycji będzie można obniżyć dzięki dotacji z NFOŚiGW?

Owszem, obecnie funkcjonuje program dopłat do domów niskoenergetycznych i pasywnych z NFOŚiGW. Pokrywa on zdecydowaną większość poniesionych kosztów związanych ze zmniejszeniem energochłonności budynku. Czekamy na uruchomienie programu Prosument – wspierania zakupu rozproszonych, odnawialnych źródeł energii. To będą dopłaty na zakup i montaż nowych instalacji odnawialnych źródeł energii do produkcji energii elektrycznej lub ciepła dla potrzeb budynków mieszkalnych jednorodzinnych lub wielorodzinnych. Szczególnie dużym zainteresowaniem cieszą się instalacje fotowoltaiczne, dzięki którym będziemy mogli uniezależnić się od rosnących cen energii elektrycznej.

Nie będzie to pomoc iluzoryczna?

Nie. System dopłat do kolektorów słonecznych pokazał, że można ożywić inwestycje. Jeżeli nowy program zadziała, pieniądze bez wątpienia skierowane zostaną na rozwój nowoczesnych, proekologicznych technologii i przełamią pewien sceptycyzm tkwiący w inwestorach. Do tego zresztą zobowiązują nas przepisy unijne. Ta presja jest bardzo ważna i dla nas, i dla środowiska. Od 2021 roku każdy nowo budowany dom będzie musiał mieć niemal zerowe zużycie energii (przy obecnym standardzie wynoszącym 120-150 kWh/m kw. rocznie). Czasu mało, a pracy naprawdę dużo, dlatego w firmie Northouse spieszymy się, żeby powstało zaplecze, żebyśmy byli przygotowani na nowe wyzwania. Nie czekamy biernie na klientów, lecz wychodzimy im naprzeciw, zmieniamy filozofię budowania. Budownictwo paneli drewnianych prefabrykowanych jest u nas dobrze rozwinięte, bardzo dużo sprzedajemy na Zachód. Zamierzamy pokazać, że można sprzedawać takie technologie znacznie sprawniej w Polsce.

Czy w waszej misji zawarta została też budowa osiedli domów pasywnych?

Oczywiście, będziemy takie osiedla wznosić, ponieważ klienci tego oczekują, choćby ze względów bezpieczeństwa.

Dziękuję za rozmowę.

Dom pokazowy w Bielsku-Białej-Wapienicy przy ul. Potok otwarty jest codziennie od godz. 8.00 do 18.00. Więcej szczegółów na stronie www.northouse.pl



NORTHOUSE

NORTHOUSE SP. J.

MARCIN SŁOSARCZYK, ROBERT HULBÓJ

43-300 BIELSKO-BIAŁA, UL. KOMOROWICKA 39-41

+48 600 389 800 • +48 512 738 136

BIURO@NORTHOUSE.PL • WWW.NORTHOUSE.PL

PROJEKTOWANIE JEST SZTUKĄ

MÓWI MGR INŻ. **KRZYSZTOF HAŁAT**, WŁAŚCICIEL PRACOWNI PROJEKTOWEJ
W PISARZOWICACH KOŁO BIELSKA-BIAŁEJ

Kiedy powstała pana Pracownia Projektowa?

W 1986 roku. Od początku w Pisarzowicach w gminie Wilamowice. Niedługo będziemy obchodzić 30-lecie istnienia. Tworzymy projekty dla lokalnych inwestorów z województw śląskiego i małopolskiego oraz z dalszych regionów Polski, a także z zagranicy. Są to projekty wielobranżowe, ze wszystkimi niezbędnymi uzgodnieniami administracyjnymi potrzebnymi do uzyskania pozwolenia na budowę. Projektujemy obiekty w zakresie budownictwa mieszkaniowego, usługowego i produkcyjnego.

Pamięta pan początki?

Zaczynałem w pojedynkę, to była inna epoka w porównaniu z tym, co mamy dzisiaj. Najpierw powstał pierwszy projekt, później drugi, było ich coraz więcej, cieszyły się uznaniem odbiorców, więc żeby nadążyć za zleceniami i nikogo nie zawieść, zatrudniłem dodatkową osobę, później następną, i jeszcze jedną, aż stworzyliśmy 10-osobowy zespół. Biuro rozrosło się i ustabilizowało bardzo szybko. Przychodzili młodzi ludzie po studiach, pytali o pracę i zostawali. Świetni fachowcy! Kolejnych kilkanaście osób współpracuje z nami z zewnątrz. Pragnę podkreślić, że od lat tworzymy w świetnej atmosferze, w stałym, wykwalifikowanym składzie, dobrze się znamy i ufamy sobie.

Na biurkach projektantów dominują teraz komputery, a jak było kiedyś?

Rysowaliśmy ręcznie, piórką, rapitografem, na kalce, zamiast ksero były kopie w ozalicie. Możliwie się wszystko składało. Liczyło się w słupkach lub na suwaku logarytmicznym. Wierzyć się nie chce, że w ciągu jednego życia zawodowego nastąpił tak ogromny przeskok.



ZAKŁAD FOX FITTINGS, JEDEN Z WIELU ZREALIZOWANYCH PROJEKTÓW PRACOWNI KRZYSZTOFA HAŁATA



ZESPÓŁ PRACOWNI PROJEKTOWEJ; W ŚRODKU WŁAŚCICIEL FIRMY

W czym specjalizuje się pańskie biuro?

Jeśli chodzi o budownictwo usługowe i produkcyjne, projektujemy każdy zlecony nam obiekt – od kiosku usługowego czy salonu fryzjerskiego, po duże, kompletne zakłady usługowe i produkcyjne. Jesteśmy stałymi wykonawcami projektów dla wielu przedsiębiorstw produkcyjnych i firm usługowych od kilkudziesięciu lat. W zakresie budownictwa mieszkaniowego i gospodarczego proponujemy, oprócz projektów autorskich, także projekty typowe ze wszystkich biur projektowych w Polsce. Obecnie w naszym portfolio znajduje się ponad 10.000 projektów typowych. Klienci, którzy nas odwiedzają, mogą zapoznać się na miejscu z naszymi projektami indywidualnymi i katalogami projektów typowych w wydaniach książkowych i na CD. Prezentujemy także makiet domów, dokumentację fotograficzną z realizacji i wizualizacje komputerowe projektowanych obiektów.

Jakimi znaczącymi realizacjami może poszczycić się Pracownia?

Wymienię choćby obiekty takich firm, jak: SKOFF, Lontex, Loxa, Górecki, Delikommat, Fox, Certech, Hurtownie Róża, Hutnik, Finish, Marini, An-Kom, Beskidzkie Meble i wiele innych.

Projektowanie to duża odpowiedzialność...

Bardzo duża! Na szczęście – i niech tak zostanie – nic szczególnego nam się nie przytrafiło. A są to niekiedy inwestycje trudne, wymagające nie tyle przygotowania budowlanego, co technologicznego. W naszej branży człowiek nie może poprzestać na wiedzy, którą kiedyś zdobył. Trzeba stale się doskonalić. Zaczynałem ponad 30 lat temu, kiedy nie było żadnych materiałów na rynku. Takiego tempa i tylu zmian technologicznych nie pamiętam od dawna.

Dziękujemy za rozmowę.

PRACOWNIA PROJEKTOWA MGR INŻ. KRZYSZTOF HAŁAT • 43-332 PISARZOWICE, UL. KĘCKA 55 • TEL./FAX 33/845 75 17, 33/823 02 32 • TEL. KOM. 602 684 352, 692 472 762 • E-MAIL: BIURO@PRACOWNIAHALAT.PL • WWW.PRACOWNIAHALAT.PL

MOJE FASCYNACJE

ROZMOWA Z **ANNA LATASZ**, BIELSZCZANKĄ ZAFASCYNOWANĄ EKOLOGIĄ

Przez całe zawodowe życie była pani związana z oświatą. Wielu bielszczan zna panią jako inicjatorkę i organizatorkę wieczorów literackich na zamku Sułkowskich, założycielkę Pierwszego Prywatnego Gimnazjum i Liceum Ogólnokształcącego o Profilu Artystycznym im. Stanisława Wyspiańskiego. Organizowała pani Regionalny Szczyt Młodzieży Trójkąta Weimarskiego i wiele innych ciekawych imprez dla młodzieży. Jedną z pani wychowanek była Aneta Sablik, która wygrała w RTL program „Deutschland sucht den Superstar”, niemieckiego Idola. Zachęciła pani, namówiła i przygotowała swoją córkę Karolinę do słynnego balu w Operze Wiedeńskiej. Skąd więc u pani nagle takie ogromne zainteresowanie ekologią, a zwłaszcza budownictwem niskoenergetycznym i pasywnym?

To zainteresowanie nie pojawiło się nagle, ono we mnie dojrzewało. Zawsze troszczyłam się o środowisko, krzawiłam wśród młodzieży świadomość ekologiczną i potrzebę chronienia dóbr natury, najcenniejszego skarbu, jaki nas otacza. Zresztą, to zainteresowanie nie odbiega przecież od moich dotychczasowych działań edukacyjnych. Zawsze uważałam, że edukacja i promocja wśród młodzieży szkolnej, środowiska studenckiego oraz społeczeństwa znaczenia energii ze źródeł odnawialnych, budownictwa niskoenergetycznego i racjonalnego zarządzania energią jest jednym z podstawowych obowiązków nauczycielskich.

Ale mając tę świadomość, nie każdy zamienia ją w misję. A pani zamieniła i zaczęła energicznie działać w tym kierunku...

Nie tak dawno, w grudniu 2013, miałam możliwość uczestniczyć z polskimi specjalistami w wyjeździe studyjnym (zakończonym profesjonalnym certyfikatem rządu bawarskiego) do Straubing, Warmisried, Pfaffenhause, Monachium i kilku innych miast w Bawarii, gdzie z bliska, m.in. w firmach Pluggit GmbH, Steico, Baufritz i Raico Bautechnik GmbH, przyjrzałam się praktycznym korzyściom osiąganym przez tamtejsze społeczeństwo dzięki rozwiniętym technologiom budowlanym i odnawialnym źródłom energii. I, szczerze powiedziawszy, przeżyłam szok. Mamy tak dużo do nadrobienia! Niemcy nie ukrywali przed nami niczego i dokład-



nie zapoznali nas z korzyściami osiąganymi dzięki budownictwu niskoenergetycznemu. Musimy przełamać wiele barier prawnych, ekonomicznych i ekologicznych, by budować, jak oni, na dużą skalę domy w standardzie niskoenergetycznym. Trzeba więc gdzie się da ukazywać zalety i korzyści wynikające z tego typu inwestycji. Wątek ten dotyczy zarówno samorządów, jednostek naukowych, edukacyjnych, jak i przedsiębiorstw prywatnych. Cieszę się, że udało mi się dotrzeć do Klastra Innowacji Budowlanych – Bielskiej Fundacji Wspierania Przedsiębiorczości i Kultury oraz Śląskiej Unii Budowlanej, zajmującej się tego typu technologiami. Poznałam również fantastycznych młodych biznesmenów, właścicieli firmy Northouse,

panów Marcina Slosarczyka i Roberta Hulbója, którzy myśląc tymi samymi kategoriami, zbudowali w bielskiej Wapienicy przy ul. Potok pierwszy w naszym regionie certyfikowany pasywny dom pokazowy. Teraz każdy niedowiarek może przekonać się na własne oczy, jakie korzyści eksploatacyjne daje budynek zużywający na ogrzewanie mniej niż 15 kWh/m kw. rocznie.

I jakie są efekty pani działań misyjnych?

Całkiem konkretne, ponieważ spotykając się w różnych środowiskach, m.in. na śniadaniach biznesowych w bielskiej Lunicie czy w stowarzyszeniu Dress for Success, opowiadam o swoich spostrzeżeniach i podkreślam, że budownictwo energooszczędne będzie się w Polsce rozwijać, jeśli wdrożymy, tak jak Niemcy, Austriacy, Szwajcarzy czy Norwegowie, optymalne rozwiązania systemowe. Pozwolą one na dofinansowanie ze środków publicznych, jak i prywatnych krajowego programu budowania nowych obiektów oszczędzających energię. Większość nowych budynków w Austrii, Szwajcarii czy Niemczech już teraz ma charakter pasywny lub zeroenergetyczny, a w Polsce budownictwo domów pasywnych dopiero się rozwija. Tymczasem unijna dyrektywa przewiduje, że po 2020 roku każdy nowy budynek powinien spełniać warunki obiektu niskoenergetycznego. Udało mi się zainteresować naszym miastem i regionem niemiecką firmę Steico, która zdecydowała się bardziej rozwijać swoje interesy u nas, na południu. Pierwszą inwestycję firma zrealizuje w Brennej-Leśnicy. A Steico

to szeroka paleta materiałów izolacyjnych z naturalnego włókna drzewnego i niezwykle wytrzymałych i zarazem lekkich belek na konstrukcje ścian, dachów czy stropów. Te ekologiczne produkty budowlane pozwalają na projektowanie i budowę domów w standardzie energooszczędnym i pasywnym, a przy tym posiadają certyfikaty Niemieckiego Instytutu Budownictwa Pasywnego.

No to należą się pani brawa za skuteczność. Chyba jednak pani na tym nie poprzestanie?

Skądże! Uważam, że każdemu pokoleniu i środowisku społecznemu należy się coś ekologicznego. Jak powiedziałam, mamy przed sobą dużo pracy. Dlaczego by nie stworzyć w Bielsku-Białej komunalnego programu budowy lekkich, oszczędnych, kolorowych, przyjaznych środowisku przedszkoli? Widziałam takie w Mikołowie, nieopodal Śląskiego Ogrodu Botanicznego na Sośniej Górze. Młodzi też powinni mieszkać na swoim, a nie z rodzicami. Trzeba więc rozwinąć budownictwo oszczędnych, ekologicznych mieszkań. Podobnie myślę o ludziach starszych – powinni mieć dostęp do przyjaznych, profesjonalnych domów opieki. Rozwój budownictwa niskoenergetycznego to koło zamachowe dla całej gospodarki. Zastosowane technologie i formy wspierania tego rodzaju przedsięwzięć rzecz jasna zweryfikowane zostaną nie przez mody i deklaracje, lecz przez lokalny rynek i ekonomię. Dla wszystkich, standardowych i niestandardowych projektów inwestycyjnych najważniejszy jest czas



ANNA ŁATAŚ Z MARCINEM SŁOSARZYKIEM
NA BUDOWIE DOMU POKAZOWEGO NORTHOUSE W WAPIENICY

zwrotu kosztów. Dlatego działania systemowe, wspierające finansowo budownictwo ekologiczne, powinny uwzględniać także potrzeby inwestorów, aby ponoszone przez nich nakłady nie okazywały się zbyt kosztowne wobec spodziewanych efektów. Ale o tym trzeba jak najwięcej rozmawiać, spierać się, wypracowywać konkretne programy działania. Nic samo się nie robi.

Dziękuję za rozmowę.

ROZMAWIAŁ STANISŁAW BUBIN

REKLAMA

**NOWY
ROZDZIEN**

Meble
Kuchnie
Łazienki

Wnętrza
8000m²
ekspozycji

Al. Roździeńskiego 199, Katowice



JAKOŚĆ I ŚWIATOWY STANDARD

GDY CZEKASZ NA DZIECKO

MARZYSZ, ABY ZOSTAĆ MAMĄ, ALE MIMO WIELU STARAŃ NIE MOŻESZ DOCZekać SIĘ UPRAgNIONEGO DZIECKA? DŁUŻEJ NIE ZWLEKAJ, SKONTAKTUJ SIĘ ZE SPECJALISTĄ KLINIKI INViMED – EUROPEJSKIEGO CENTRUM MACIERZYŃSTWA W KATOWICACH. BYĆ MOŻE PROBLEMEM TWOIM ALBO TWOJEGO PARTNERA JEST NIEPŁODNOŚĆ, KTÓRA DOTYKA CORAZ WIĘCEJ PAR.

NIEPŁODNOŚĆ, UZNANA PRZEZ ŚWIATOWĄ ORGANIZACJĘ ZDROWIA (WHO) ZA CHOROBE SPOŁECZNĄ, jest problemem co piątej pary na świecie. O niepłodności można mówić wtedy, jeżeli para przez rok współżyje ze sobą bez stosowania zabezpieczeń lub jakichkolwiek środków antykoncepcyjnych i w tym czasie nie dochodzi do ciąży. Czas w leczeniu niepłodności ma ogromne znaczenie. Badania wykluczające niepłodność są konieczne również wtedy, gdy u kobiety lekarze podejrzewają dysfunkcję czy zespół polycystycznych jajników lub endometriozę. Diagnostyka jest wskazana także ze względu na choroby i metody leczenia, które kobieta przechodziła w przeszłości, jak chemioterapia i radioterapia, które mogły doprowadzić do zahamowania, a nawet pozbawienia płodności.

W Klinice InviMed przy ul. Piotrowickiej 83 w Katowicach (tel. 500 900 888, e-mail: invimed@invimed.pl) można przeprowadzić całkowitą diagnostykę kobiety i jej partnera, aby poznać przyczyny zbyt długiego oczekiwania na dziecko.

NIEPŁODNOŚĆ TO TEMAT DELIKATNY. Jej rozpoznanie i późniejsze leczenie wymaga nie tylko medycznej wiedzy, ale także wyjątkowych warunków. Pacjenci, oprócz nowoczesnych technologii, powinni dostać najwyższy komfort leczenia, zrozumienie i wielką wrażliwość. Znajdą je w Klinice InviMed w Katowicach, oferującej pacjentom najnowsze technologie medyczne, pozwalające na diagnozowanie niepłodności na światowym poziomie.



DR N. MED. PATRYCJA SODOWSKA

specjalista ginekolog-położnik

W leczeniu niepłodności nie ma schematów, każdy przypadek jest inny, do każdej pary podchodzimy indywidualnie. Dlatego tak istotne jest zapewnienie pacjentom wygody i przyjaznego otoczenia, aby negatywne stany emocjonalne nie miały wpływu na efekty leczenia. W InviMed zapewniamy pacjentom znakomitą opieką, dostęp do najlepszych specjalistów i procedury medyczne zgodne z polskimi i międzynarodowymi standardami.



InviMed to nie tylko piękna i komfortowa klinika, ale także jedno z najnowocześniejszych na Śląsku laboratoriów embriologicznych. Doświadczeni embriolodzy to ogromny atut kliniki.

WSPÓLNE TWORZENIE SZCZĘŚLIWEJ RODZINY to misja InviMed w Katowicach. Podobnie jest we wszystkich innych placówkach tej sieci. Tej zasadzie podporządkowane

są wszelkie działania i pomoc niesiona pacjentom. InviMed oferuje najnowocześniejsze metody diagnostyczne i leczenie, którym kierują najlepsi specjaliści w swoich dziedzinach. Procedury przeprowadzane w Klinice w Katowicach to m.in. inseminacja, IVF, ICSI, IVM, IMSI, witryfikacja, jak również diagnostyka niepłodności

MGR INŻ. MAŁGORZATA ŻELECHOWSKA-SZACHOŃ
embriolog

Najważniejsze w mojej pracy są troskliwe ręce. Dbam o to, aby w warunkach laboratoryjnych pobrane gamety żeńskie (komórki jajowe) i męskie (plemniki) przyczyniły się do powstania i rozwoju zarodka. Trudno zliczyć przypadki, w których ta metoda pozwoliła parom usłyszeć wymarzone słowa „Mama, Tata”. Takie historie mobilizują i cieszą. Jako embriolog pomagam wielu parom i przeżywam razem z nimi upragnione szczęście.



męskiej, m.in. MSOME-6600. Zespół InviMed, korzystając z doświadczenia zagranicznych specjalistów tworzących Radę Naukową Kliniki, udoskonala procedury zachowania płodności u osób zagrożonych chorobą nowotworową.

DIAGNOSTYKA I LECZENIE NIEPŁODNOŚCI w Klinice InviMed prowadzone są z zachowaniem najwyższych standardów medycznych, zgodnych z przepisami prawa i wymogami ustaw, a także z zachowaniem dyskrecji. Doceniło to Ministerstwo Zdrowia, wybierając katowicki InviMed do realizacji Rządowego Programu Refundacji

IN VITRO. Dzięki Programowi Klinika daje szansę wielu parom, które dotąd nie mogły pozwolić sobie na leczenie. Bez stresu, czekania i kolejek pary mogą sprawdzić, czy zostaną zakwalifikowane do Programu Ministerstwa Zdrowia. W przypadkach, które nie kwalifikują się do zwrotu kosztów leczenia ze względu na ograniczenia nałożone przez resort zdrowia, lekarze proponują pacjentom inne możliwości leczenia. Klinika InviMed pomaga także pacjentom przejść przez psychiczną sferę procesu leczenia. Zadaniem psychologów jest wspieranie par w trudnej sytuacji, bowiem długotrwałe leczenie naraża je na silny stres i potęguje różne emocje.

DR N. MED. DOROTA KUKA-PANASIUK
specjalista ginekolog-położnik

Skuteczność leczenia niepłodności w InviMed od lat jest na najwyższym europejskim poziomie: 50% skuteczności w grupie kobiet do 35. roku życia i 43% skuteczności zabiegów in vitro wśród kobiet we wszystkich grupach wiekowych. To dużo, jeśli weźmiemy pod uwagę proste porównanie – naturalna płodność na cykl menstruacyjny dla młodych kobiet, które regularnie współżyją, wynosi około 20%.



InviMed

KLINIKA LECZENIA NIEPŁODNOŚCI

www.invimed.pl

- > ZA WIZYTĘ LEKARSKĄ KWALIFIKACYJNĄ
- > BADANIA DO KWALIFIKACJI DLA PARY*
- > ZA ZABIEGI IN VITRO

*FSH i zniżka 50% na badanie nasienia

Kobiety biust wzbudza mnóstwo emocji. Media promują oczekiwania społeczne i kulturowe, mówiąc nam, jak powinien wyglądać. Dla wielu z nas biust to źródło frustracji, które powoduje, że zaczynamy się sobie nie podobać... Jak wskazują sondaże, ponad połowa kobiet nie jest zadowolona z własnych piersi i chętnie poddałby je korekcie



ANNA NOCÓN

Masażystka, terapeutka, instruktorka masażu, właścicielka gabinetu masażu, kosmetyki, wellness i SPA ANNA NOCON Health & Beauty. Masażem zajmuje się od 2000 roku. Jest absolwentką Wyższej Szkoły Medycznej w Katowicach i ukończonej z wyróżnieniem Międzynarodowej Szkoły Masażu Manualistic Aesthetics School dr Sergieja Shchurevicha oraz Instytutu Masażu Tajskiego by Chongkol Ssetthakorn w Tajlandii.

MASAŻ NA PIĘKNY BIUST

O TYM, JAK POKOCHAĆ SVOJE PIERSI, NIE TYLKO PO TO, ŻEBY DOBRZE WYGLĄDAŁY, ALE BY BYŁY ZDROWE, ROZMAWIAMY Z **ANNA NOCÓN**, WŁAŚCICIELKĄ GABINETU MASAŻU, KOSMETYKI, WELLNESS I SPA ANNA NOCON HEALTH & BEAUTY W KATOWICACH.

Jakie są atrybuty „dobrego” biustu? Czy może być jędrny biust o „złym” kształcie?

Biust stanowi ważny element zewnętrznej urody kobiety – to symbol kobiecości i atrakcyjności. Poglądy estetyczne dotyczące piersi zmieniają się w zależności od kultury i obowiązujących kryteriów piękna. Kształt biustu uwarunkowany jest genetycznie i ma ścisły związek z budową naszego ciała. Panie o budowie endomorficznej, tzw. jabłko, mają zwykle piersi duże, okrągłe. Przy budowie mezomorficznej, „gruszka”, piersi są średniej wielkości i przypominają... jabłko.

Jakie czynniki mają wpływ na wygląd, kształt i wielkość piersi?

Piersi są zmodyfikowanymi gruczołami potowymi, które potrafią wytwarzać mleko. To kompozycja tkanek tłuszczowej, gruczołowej i łącznej, naczyń krwionośnych, limfatycznych i nerwów sensorycznych. Im więcej tkanki gruczołowej, tym jędrniejsze i piękniejsze piersi. Im więcej tkanki tłuszczowej, tym większe piersi. Wraz z ustaniem aktywności hormonalnej zmniejsza się objętość tkanki gruczołowej, piersi zmieniają kształt, kurczą się i opadają, skóra traci elastyczność.

Czy masaż biustu pomaga zatrzymać ten proces?

Pod warunkiem, że będziemy go stosować trwale. Masaż to naturalny sposób na wzmacnianie mięśni, rodzaj gimnastyki i regeneracji tkanek. Po wykonaniu serii masażu intensywność i częstotliwość zabiegów się zmniejsza. Całkowite zaprzestanie pielęgnacji

spowoduje jednak, że po kilku miesiącach nasze piersi mogą utracić swój nowy wygląd.

Jak często należy korzystać z masażu w salonie i kiedy widać pierwsze rezultaty?

Gdy rozpoczynamy serię masażu (10-12 spotkań), zaleca się masować przynajmniej dwa razy w tygodniu. Następnie raz w miesiącu lub częściej, w zależności od indywidualnych potrzeb. Pierwsze efekty widać po około pięciu masażach. Efektem masażu jest ujędrnienie biustu i zwiększenie napięcia tkankowego. Piersi są pełniejsze, stają się bardziej okrągłe i wy-modelowane. W dotyku stają się gęste, o bardziej zwartej strukturze.

Czy masaż biustu można też rozpatrywać w aspekcie profilaktyki zdrowotnej?

Poza urodą, doznaniem estetycznym i dobrym samopoczuciem musimy pamiętać o zdrowiu – palpacyjne badanie w czasie masażu to profilaktyka antyrakowa. Zdarza się, że podczas masażu wyczuwamy niepokojące zmiany. Sugerujemy wizytę u lekarza ginekologa, obserwację piersi i regularną samokontrolę. Uczymy klientki, jak badać piersi w domu.

Na co zwraca pani uwagę przed przystąpieniem do zabiegów masażu biustu?

Zanim zacznę masować, przeprowadzam z klientką wywiad na temat stanu jej zdrowia, przebytych ciąż, dotychczasowej pielęgnacji biustu, rodzaju noszonej bielizny, aktywności fizycznej. Poznanie oczekiwań klientki

i jej motywacji do działania pomaga w ustaleniu programu współpracy.

Wspomniała pani o bieliznie. Czy źle dobrany biustonosz szkodzi naszym piersiom?

W Polsce osiemdziesiąt kobiet na sto ma źle dobrany biustonosz, dlatego zawsze zwracam uwagę moim klientkom na dobór odpowiedniego biustonosza. Dobrze dobrana bielizna to konieczne wsparcie dla biustu. Pozwala na zachowanie młodzieńczego wyglądu na wiele lat, zapobiega deformacjom i zmianom chorobowym w obrębie piersi.

Czy masaż wykonany w salonie wystarczy, by cieszyć się pięknym, zdrowym i zadbanym biustem?

Oprócz zabiegów w gabinecie konieczna jest codzienna pielęgnacja domowa. Nie podejmujemy się wykonania serii masażu upiększających biust bez tzw. pakietu obowiązkowego dla naszych klientek (odpowiedni kosmetyk, dobrany biustonosz, szkolenie z automasażu). Uzupełnieniem naszej terapii jest też aktywność fizyczna i odpowiednia postawa ciała. Po około 6 miesiącach „nowej pielęgnacji” można powiększyć rozmiar biustu nawet o dwa numery.

Czy takie powiększenie rozmiaru jest w ogóle możliwe bez operacji?

Każda z nas ma inne piersi i reakcje też są różne, ale zmiana kształtu piersi jest jak najbardziej możliwa. Jednak efektów naszej pracy nie porównujemy do chirurgicznego powiększania biustu. Do mojego gabinetu zgłaszają się również panie przed operacjami. Przeprowadzenie serii masażu przed korektą biustu pozwala na uzyskanie lepszych efektów, wzmocnienie mięśni i wydrenowanie tkanek, co z kolei pozwala na szybszą rekonwalescencję po operacji. Masujemy również amazonki.

Wspomniała pani o automasażu i odpowiednio dobranych kosmetykach...



Automasaż to nic innego jak nawyki pielęgnacyjne – zautomatyzowana czynność, którą nabywa się przez regularne powtarzanie. Biust, jak każda inna część ciała, uwielbia nawyki pielęgnacyjne i odwdzięcza się pięknym wyglądem w zamian za okazaną cierpliwość i troskę. W naszym gabinecie polecamy pielęgnację kosmetykami Alqvimia. To alchemiczne perły w postaci silnych, stu-procentowo naturalnych koncentratów, wykonanych na bazie ekologicznych olejków eterycznych i koncentratów roślinnych. Alqvimia to powrót do natury, eliksir piękna i zmysłowości stworzony przez mistrzów perfumiarzy.

Czy są przeciwwskazania do masażu biustu?

Do przeciwwskazań należą: ciąża, karmienie piersią, nowotwór, stany zapalne i mechaniczne uszkodzenia w obrębie klatki piersiowej i biustu, a także niektóre operacje i implanty.

Jeszcze jedno pytanie: czy ma pani specjalne zalecenia dla swoich klientek?

Iść przez życie małymi-wielkimi krokami z pasją, miłością, podniesioną piersią, alchemicznym zapachem kobiecości i nieprzemijającym wdziękiem mimo upływu lat. Kobiety są cudowne bez względu na to, jaki mają biust!

Dziękujemy za rozmowę.



40-733 Katowice, ul. Poleska
mobile: +48 695 888 895
e-mail: anna@annanocon.pl
www.annanocon.pl



Firmy rodzinne w Ustroniu

Przestawiciele Fundacji Firm Rodzinne trafili niedawno do Ustronia, gdzie działa jedna z najstarszych i największych firm rodzinnych w Polsce. Dyskutowali, wymieniali doświadczenia, zwiedzili fabrykę Mokate, obejrzeli pokaz baristy i zapoznali się z tajnikami produkcji herbat.

– Mokate od lat kontynuuje tradycje firmy rodzinnej, usilnie zabiegając o to, aby wartości w niej tkwiące, takie jak poszanowanie pracy, rzetelność i uczciwość zachować w strukturach korporacyjnych – mówi organizatorka spotkania, Sylwia Mokrysz z zarządu Mokate SA. – Nasze spotkanie było udane. Cieszę się, że tyle firm rodzinnych działa prężnie i z zaangażowaniem i że tylu ich reprezentantów zdecydowało się nas odwiedzić – dodała.

Wzorem dla Polski w rozwoju rodzinnego biznesu powinny być Niemcy. Nasi zachodni sąsiedzi zbudowali swą potęgę gospodarczą właśnie na bazie



firm rodzinnych, o czym niedawno napisał we wstępie do jednego z rozdziałów raportu „Polacy o firmach rodzinnych” Peter May, szef FBN Deutschland, największej globalnej organizacji zrzeszającej rodziny prowadzące firmy.

Zdaniem Sylwii Mokrysz, firmy rodzinne są bardziej oszczędne, ostrożnie się zadłużają, dywersyfikują działalność i z reguły mają większy udział eksportu w całkowitej sprzedaży niż typowe, nierodzinne firmy. – Dzięki temu tworzą zrównoważony, stabilny model biznesowy, odporny na zjawiska

kryzysowe – podkreśliła. Przedsiębiorstwa rodzinne stanowią 60% wszystkich działających w UE. W Polsce funkcjonuje ponad 1,5 mln takich firm. – Powoli firmy rodzinne stają się jednym z filarów gospodarki, wypracowując znaczącą część dochodu narodowego. Są także kluczem do rozwiązania problemu emerytur i bezrobocia. To duża grupa gospodarcza, która tworzy wiele miejsc pracy i ma

ogromną siłę. Jestem przekonana, że ten pozytywny trend będzie się pogłębiał, z korzyścią dla gospodarki, jak i firm i ludzi w nich pracujących – oceniła Teresa Mokrysz, właścicielka grupy firm Mokate.

Początki Mokate sięgają roku 1900, kiedy członkowie rodziny Mokryszów stali się właścicielami sklepu kolonialnego w Dobrej na Zaozlu. Obecnie grupa Mokate składa się z 8 przedsiębiorstw działających w Polsce, Czechach, na Słowacji i Węgrzech, eksportujących swoje produkty do ponad 60 krajów.



PRELEKCJA KATARZYNY JAWORSKIEJ Z AGENCJI HR SIGMA



KAWOWY POCZĘSTUNEK OBOK MAGAZYNU LADY'S CLUB



AROMAT HERBATY LOYD Z AROMATAMI KOSMETYKÓW

FOT. AGNIESZKA ORLIŃSKA

BĄDŹ PIĘKNA JESIENIĄ

Przedostatni weekend września w Bielsku-Białej zarezerwowany był na I Podbeskidzki Festiwal Kreowania Wizerunku pod hasłem „Bądź piękna jesienią”. Panie wysłuchały ponad 20 prelekcji i uczyły się idealnego makijażu, stylizacji, analizy kolorystycznej, planowania budżetu domowego i kreowania sylwetki. Ciepłą atmosferę podtrzymywały kubki z kawą i herbatą Mokate. Warsztaty, zorganizowane przez Ewelinę Koźlik i Jolanę Reich-Klose, pokazały, że pod pojęciem kreowania wizerunku kryją

się nie tylko wizaż, stylizacja, pielęgnacja stóp czy paznokci, ale także troska o piękno wewnętrzne zawarte w każdej z pań. Festiwal cieszył się powodzeniem. Oto opinia jednej z uczestniczek: „Impreza dostarczyła ogromną ilość wiedzy, praktycznie z każdej dziedziny. Mnie zainteresowały metody przydatne w czasie rozmowy kwalifikacyjnej. Jak każda kobieta, z zapartym tchem słuchałam porad stylistki, jak się ubierać, by ukryć mankamenty sylwetki i w jakich kolorach mi do twarzy.

PRZEPIS NA RÓWNOWAGĘ

ROZMOWA Z **SYLWIĄ MOKRYSZ** Z ZARZĄDU MOKATE SA

Jak pani rozumie równowagę w życiu osobistym i zawodowym?

Równowagę zdefiniował wiele lat temu jeden z naukowców, z pozoru w dość banalny sposób. Stwierdził, że z organizacyjnego punktu widzenia wszyscy ludzie funkcjonują w trzech obszarach: praca, rodzina i szersze społeczności. Osoba żyjąca w równowadze czuje się swobodnie na wszystkich trzech płaszczyznach i tylko poruszanie się na wszystkich jednocześnie zapewnia jej odpowiedni rozwój. Ja dokładnie w ten sposób rozumiem równowagę.

Co jest potrzebne, żeby ją osiągnąć?

Przede wszystkim dobre chęci i samodyscyplina. A także świadomość, że równowaga osobista i zawodowa są potrzebne. Trzeba też myśleć pozytywnie, że się uda. Nastawienie jest kluczowe, gdy dążymy do celu.

Dlaczego równowaga jest ważna?

Bardzo ważna, gdyż dzięki niej niczego nie jest w życiu ani za mało, ani za dużo. Mamy odpowiednie priorytety i dobrze zorganizowany czas, działamy wydajnie i skutecznie w możliwie najlepszych warunkach.



W jaki sposób pani odpoczywa?

Odpoczynek to jeden z głównych filarów zachowania równowagi. Pozwala nabrać sił do działania, odciąć się od spraw zawodowych i tego, co nas stresuje. Później dzięki temu lepiej i skuteczniej działamy w sferze zawodowej. Ja najlepiej wypoczywam podróżując, odkrywając nowe miejsca na świecie i fotografując je. Fotografia to moja wieloletnia pasja. Na co dzień staram się spędzić jak najwięcej czasu z rodziną.

Kiedy odczuła pani po raz pierwszy, że trzeba zatroszczyć się o równowagę?

Od razu przyszło mi na myśl macierzyństwo. Gdy urodziłam pierwsze dziecko, a po 16 miesiącach drugie – osiągnięcie równowagi okazało się niezbędne. Trzeba było pogodzić rolę mamy z pracą w Mokate. Kiedy nie dawało się pogodzić tych dwóch sfer, wybierałam rolę mamy. I jestem pewna także dzisiaj, że były to słuszne wybory. Oczywiście po pewnym czasie wszystko stało się łatwiejsze. Udało mi się wypracować organizację czasu na takim poziomie, że pozwala mi godzić zajmowanie się dziećmi z aspiracjami menedżerskimi. To duża satysfakcja.

Dziękuję za rozmowę.

PREZYDENT Z KAWĄ

Dożynki Prezydenckie w tym szczególnym roku możemy przeżywać jako dożynki całego 25-lecia polskiej wolności – powiedział prezydent Bronisław Komorowski w czasie święta plonów w Spale. Przy okazji nie odmówił sobie również filiżanki kawy Mokate. Dożynkom tradycyjnie bowiem towarzyszyły prezentacje firm działających

w sektorze żywnościowym. Prezydent zwyczajowo odwiedził stoisko Mokate z Ustronia, gdzie raczył się wonnym kawowym naparem.

Warto dodać, że Dożynki Prezydenckie w Spale organizował już w latach 1927-1938 prezydent Ignacy Mościcki. W 2000 reaktywował tę tradycję Aleksander Kwaśniewski. W 2009 powrócił



FOT. LUKASZ KAMIŃSKI/KPRP

do nich Lech Kaczyński, a Bronisław Komorowski jest czwartym prezydentem, który przyjeżdża do Spali.



POKRZYWA Z TRAWĄ CYTRYNOWĄ

Warto sprawdzić, jakie niespodzianki kryją się w niepozornej pokrzywie. Na rynku pojawiła się ziołowa herbata Loyd z pokrzywy i trawy cytrynowej. To nowość: najwyższej klasy zioła znajdują się w torebkach-piramidkach, dzięki czemu smak naparu jest głęboki i pełny. Kompozycja pokrzy-

wy, trawy cytrynowej i limonki daje napar o świeżym, cytrusowym bukiecie. Orzeźwiający smak uznali nawet ci, którzy nie należą do amatorów parzonych ziół.

Mokate oferuje także herbatki Loyd z rumiankiem i karmelem. To smak dla tych, którzy gustują w słodkich naparach.

DZIEWIĘCDZIESIĄTKA MARII KOTERBSKIEJ

JEJ PIOSENKI „AUGUSTOWSKIE NOCE”, „BRZYDULA I RUDZIELEC”, „KARUZELA”, „WROCŁAWSKIE TRAMWAJE”, „PARASOLKI”, „SERDUSZKO PUKA W RYTMIE CZA CZA”, „DO GRAJĄCEJ SZAFY GROSİK WRZUC” SĄ SZLAGIERAMI WSZECH CZASÓW, A W SWOIM REPERTUARZE MIAŁA PONAD 1500 INNYCH UTWORÓW.

O biletach nie było co marzyć. Teatr Polski w Bielsku-Białej ma ze dwie setki miejsc, a chętnych było kilka tysięcy. O wejściówki pytali mieszkańcy Warszawy, Krakowa, Wrocławia, Wiednia i wielu innych miast. W sobotę 20 września Maria Koterbska, najslawniejsza bielszczanka, świętowała „zaległe” dziewięćdziesiąte urodziny (faktycznie obchodziła je 13 lipca). Z tej okazji miasto, teatr i rodzina przygotowali uroczysty koncert, by godnie uczcić jubileusz artystki.

Dla tych, którzy chcieli mieć namiastkę uczestnictwa „na żywo”, przed frontonem bielskiej sceny pojawił się ogromny telebim. Przed ekranem zasiadły tłumy, czemu sprzyjał ciepły wieczór. Z tej formy prezentacji wydarzenia artystycznego Teatr Polski skorzystał po raz pierwszy w swojej historii! Miłośników talentu Koterbskiej nie odciągnął nawet siatkarski półfinał Polska-Niemcy.

Ach, co to był za pełen wzruszeń koncert. Maria Koterbska zaprezentowała się rewelacyjnie – w formie godnej pozazdroszczenia. Na koniec nawet zaśpiewała, namawiana nieustannie przez Marię Szablowską i Krzysztofa Szewczyka, gospodarzy wieczoru. Gratulacje, serdeczne życzenia i podziękowania – przede wszystkim za życiową wierność rodzinnemu miastu – złożył wokalistce prezydent miasta, Jacek Krywult, obdarowując ją ogromnym bukietem kwiatów. Na urodziny pierwszej damy polskiego swingu przybyli z Wiednia jej syn Roman Frankl z żoną Sabine i dwoma dorastającymi wnukami, a z Ameryki Południowej syn jej siostry wraz z córką. Był także jej mąż Jan Frankl, z którym w Bielsku „nasza Marysia” mieszka „od zawsze”.

Na zaproszenie jubilatki w koncercie wystąpiła plejada gwiazd polskiej – i nie tylko polskiej – estrady: Roman Frankl (na co dzień aktor wiedeńskich filmów i teatrów), Olga Bończyk, Jacek Cygan, Jacek Fedorowicz, Anna Guzik-Tylka, Robert Janowski, Iwona Loranc, Tomasz Lorek z ze-



społem Vocal Sound, Jerzy Połomski, Stanisław Tym (łyś Tyś śpiewający piosenkę „Brzydula i rudzielec” rozbawił publikę do łez), Stefan Friedmann, Czesław Majewski i inni. Żartem, wspomnieniom, anegdotom i znakomitym, nowym aranżacjom największych szlagierów Koterbskiej nie było końca. Większość panów czołgała się do jej stóp, obcałowywała poddańczo jej dłonie i policzki, deklarując miłość i szacunek za dokonania po wieczne czasy. Jacek Cygan z parasolką kupioną dzień wcześniej w krakowskich Sukiennicach, z pomocą rozanielonej publiczności i kolegów, kilkakrotnie wykonał specjalnie na ten wieczór ułożoną pieśń:

*Mario śpiewna, Mario rzewna,
Podbeskidzka Mario bielska,
Mario cudna, Mario nigdy nudna,
Dziękuję Ci, Mario Koterbska.*

*Mario śpiewna, Mario rzewna,
Na ten trudny czas balsamie,
Dwustu lat, z miłością w sercach,
Życzę Ci... panowie, panie!*

W siemieżnych, szarych latach powojennej socrealistycznej Polski, w czasie obowiązkowych politycznych pieśni o przodownikach pracy, traktorzystkach i trójkach murarskich, Koterbska jako pierwsza zaczęła śpiewać piosenki pełne humoru i bezpretensjonalnej elegancji. Ze względu na swingujący, luźny styl śpiewania, porównywano ją do Elli Fitzgerald. Artystka często podkreśla, że poczucie humoru, miłość i wyrozumiałość, to najlepsza recepta na wszystkie czasy. – Nie zaszkodzi też odrobina romantyzmu – dodawała. Maria Koterbska współpracowała z największymi autorami, jak Wojciech Młynarski, Jeremi Przybora czy Agnieszka Osiecka. Śpiewała nie tylko popularne przeboje, wykonywała również utwory jazzowe i piosenkę aktorską.



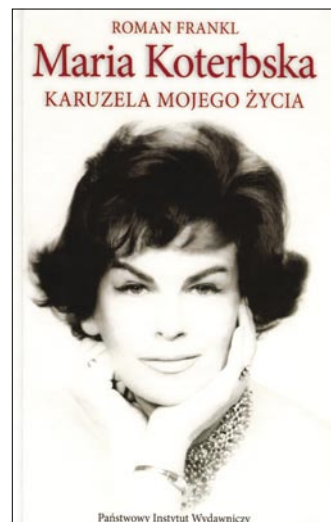
Słynna bielszczanka pochodzi z rodziny muzycznej, wielce zasłużonej dla polskiego życia muzycznego i teatralnego w Bielsku i Białej. Mama, Janina z domu Mirowska, była pianistką i nauczycielką córki. Ojciec, Władysław Koterbski, absolwent Konserwatorium Muzycznego w Krakowie, od 1918 roku uczył muzyki i śpiewu w Seminarium Nauczycielskim w Białej, jako dyrygent prowadził chór mieszany i chór męski (Polskie Towarzystwo Śpiewackie), był również kompozytorem. Wraz żoną aktywnie działali w Towarzystwie Teatru Polskiego – w pewnym okresie Koterbski pełnił w nim funkcję wiceprezesa.

Nic więc dziwnego, że chociaż za oficjalny debiut estradowy Marii Koterbskiej uważany jest występ w noc sylwestrową 1949 roku w Katowicach, to wcześniej znajdziemy ją w obsadzie „Krakowiaków i górali” Jana N. Kamińskiego, wystawionych 16 czerwca 1945 w reżyserii Rudolfa Luszczaka, w prowizorycznej oprawie scenograficznej Elwiry Czech-Kamińskiej (później współtwórczyni zespołu pieśni i tańca „Śląsk”) oraz Kazimierza Meresa. Było to pierwsze przedstawienie na scenie bielskiego teatru po wojnie, przygotowane przez reaktywowaną Sekcję Dramatyczną Towarzystwa Teatru Polskiego.

W 1949 roku Maria Koterbska, wówczas studentka farmacji, wystąpiła w sylwestrowym programie Teatru im. Stanisława Wyspiańskiego w Katowicach zatytułowanym „Studenci i aktorzy – Warszawie”. Usłyszał ją tam Jerzy Harald i złożył propozycję współpracy z Orkiestrą Taneczną Rozgłośni Śląskiej Polskiego Radia. Odniosła wielki sukces po nagraniu z orkiestrą radiową Jerzego Haralda (pierwszy koncert w Filharmonii Śląskiej 2 października 1950 roku) piosenek „Brzydula i rudzielec”, „Mój chłopiec piłkę kopie” i „Wrocławska piosenka” (muz. Jerzy Harald, sł. Eugenia Wnukowska, 1953). W latach 1952-1956 współpracowała z krakowskim Teatrem Satyryków. Współtworzyła „Wagabundę”, jeden z najpopularniejszych kabaretów powojennej Polski. Koncertowała z zespołami Wiktora Kolankowskiego i Tomasa Śpiewaka w kraju i za granicą, w wielu krajach Europy, Izraelu oraz w ośrodkach polonijnych USA i Kanady. Odnosiła sukcesy na wielkich krajowych festiwalach – w Sopocie w roku 1963 (II nagroda), w Opolu (honorowe Grand Prix w 1987).

Jako pierwsza w Polsce śpiewała swingujące piosenki. Jej dorobek piosenkarski obejmuje ponad 1500 utworów.

Jest laureatką Nagrody Artystycznej Polskiej Estrady Prometeusz '96 za wybitne osiągnięcia w sztuce estradowej. W filmie „Irena do domu!” zaśpiewała „Karuzelę”. Piosenki w jej wykonaniu wykorzystano też w filmie „Sprawa do załatwienia”.



W 2008 R. UKAZAŁY SIĘ WSPOMNIENIA JUBILATKI „KARUZELA MOJEGO ŻYCIA”



FOT. © LADY'S CLUB



ZAZDROSZCZĄ NAM PIĘKNEGO MIASTA

ROZMOWA Z **JACKIEM KRYWULTEM**, PREZYDENTEM BIELSKA-BIAŁEJ



Zdecydował się pan na czwartą kadencję prezydencką. W sumie dałoby to panu 16 lat w Ratuszu. Kawał czasu!

Kiedy się człowiek na coś zdecyduje, trzeba to kontynuować i skutecznie zakończyć. Trzy minione kadencje w moim odczuciu – a myślę, że także mieszkańców – nie były latami zmarnowanymi. W ciągu 12 lat udało mi się z moimi współpracownikami zmienić i przeobrazić Bielsko-Białą w całkiem inne miasto. Warto sobie przypomnieć, jak ono wyglądało wcześniej. Oczywiście to wymaga trochę wysiłku, bo na co dzień wielu rzeczy się nie zauważa, a do lepszego człowiek szybko się przyzwyczaja. Najlepiej różnice w jakości życia w Bielsku-Białej zauważają ci, którzy nas odwiedzają co parę lat.

Co dla pana jest najważniejsze?

Równomierność rozwoju miasta we wszystkich sferach. Nie można powiedzieć: „Najpierw zrobię drogi, a później szkoły”. Miasto musi rozwijać się równomiernie we wszystkich dziedzinach, bo to żywy organizm. Rozwój rzecz jasna determinują pieniądze. Zdobyliśmy dużo pieniędzy unijnych i one przełożyły się na wiele ukończonych lub rozpoczętych zadań. Nasze dobre wyniki potwierdzają niezależne zestawienia. W rankingu pozyskanych środków unijnych na głowę mieszkańca znaleźliśmy się na 3. miejscu, po Gdańsku i Rzeszowie. Wygraliśmy też w swojej kategorii konkurs Unii Europejskiej o Europejską Nagrodę Sektora Publicznego.

Dr Irena Eris

KOSMETYCZNY INSTYTUT



Regeneracja skóry

Złuszczenie skóry powoduje stymulację odnowy naskórka. Kwasy działają wielokierunkowo na różne problemy skórne. Efekty zabiegów są szybko widoczne. Jesień to najodpowiedniejsza pora na zabiegi z wykorzystaniem kwasów. Po lecie skóra jest przesuszona i często pojawiają się przebarwienia.

Najnowszy zabieg oferowany przez Kosmetyczne Instytuty Dr Irena Eris **MANDELIC ACID peel formula** – **zabieg złuszczący**, idealnie pielęgnuje skórę z oznakami starzenia, niejednolitą pigmentacją i przebarwieniami. Zabieg oparty został na preparacie z kwasem migdałowym.

Kwas migdałowy (Mandelic Acid) – należy do grupy kwasów alfa-hydroksylowych (AHA) o działaniu złuszczącym, antybakteryjnym i przeciwstarzeniowym. Otrzymywany jest w wyniku hydrolizy wyciągu z gorzkich migdałów. Reguluje odnowę komórkową – złuszcza wierzchnie warstwy naskórka, tym samym poprawia strukturę i kolor skóry oraz działa przeciwzmarszczkowo. Wykazuje silne działanie antybakteryjne, dzięki czemu łagodzi stany zapalne skóry, goi wypryski i zmiany trądzikowe. Stymuluje produkcję kwasu hialuronowego w skórze – dzięki czemu silnie ją ujędźnia. Skutecznie rozjaśnia przebarwienia. Jest dobrze tolerowany nawet przez wrażliwe cery naczynkowe.

Masa cząsteczkowa kwasu migdałowego jest większa w porównaniu z popularnym w grupie kwasów AHA -kwasem glikolowym, dzięki temu kwas migdałowy

działa łagodniej i bezpieczniej w zastosowaniu zewnętrznym na skórę.

Efektem zabiegu jest redukcja zmarszczek, ujędźnienie i wygładzenie skóry, zmniejszenie widoczności przebarwień oraz przywrócenie prawidłowego rogowacenia naskórka

W celu wzmocnienia efektów i skuteczności zabiegu polecamy serię **MANDELIC PEEL FORMULA Dr Irena Eris PROSYSTEM HOME CARE**

- **2% MANDELIC PEEL FORMULA**
Normalizujący płyn z kwasem migdałowym 2% do twarzy, dekoltu i pleców
- **10% MANDELIC PEEL FORMULA**
Wygładzający Koncentrat złuszczący do twarzy 10% kwasu migdałowego.



Zapraszamy do Kosmetycznego Instytutu
Dr Irena Eris
Galeria Sfera, ul. Mostowa 5, Bielsko Biała
Rezerwacje: (33) 483 31 44

Uroczyste wręczenie odbyło się na zamku w Maastricht przy muzyce Chopina. Kolejny raz znaleźliśmy się także w pierwszej trójce rankingu magazynu „Forbes” miast przyjaznych biznesowi. W rankingu najlepszych miast na prawach powiatu pod względem tempa rozwoju infrastrukturalnego, podsumowującym kadencję 2010-2014, zostaliśmy ułożeni na 4. miejscu w Polsce, w rankingu miast o największych zmianach w poziomie rozwoju na 2. miejscu, a w rankingu miast na prawach powiatu o największych zmianach w poziomie jakości życia na 1. miejscu. W tym ostatnim zestawieniu nie ma żadnego z miast śląskich, a stołeczna Warszawa jest dopiero na 10. miejscu.

Czy były to zestawienia zamawiane przez Ratusz?

Skądże! To były niezależne opracowania, na które nie mieliśmy żadnego wpływu. Poznaliśmy je dopiero w momencie publikacji. Sądzę więc, że dają obiektywny obraz bielskich przemian. Wspomnę o jeszcze jednym rankingu, najświeższym. Bielsko-Biała uplasowało się na 5. miejscu wśród miast na prawach powiatu w rankingu czasopisma „Wspólnota”. Jego autorzy wzięli pod uwagę zestawienie wskaźników wypracowanych w minionych latach przez poszczególne samorządy. Oceniali finanse, warunki ekonomiczne, infrastrukturę i edukację. Bielsko-Biała najwyżżej ocenione zostało pod kątem ekonomicznym. Zwycięzcą rankingu został Zamość, a kolejne miejsca zajęły Tarnów, Jelenia Góra i Rybnik.

Niektórzy powiadają, że nabraliście za dużo kredytów i miasto tonie w długach?

Nie wiem, kto tak mówi, ale to nieprawda. Działamy bezpiecznie. Do bilansu finansowego miasta trzeba wliczać kredyty, ale bierzemy je w sposób rozsądny, zdyscyplinowany. Miasto nie jest zadłużone ponad miarę. Akurat w tej dziedzinie jesteśmy daleko w tyle w stosunku do innych miast. W klasyfikacji najbardziej zadłużonych dużych polskich miejscowości jesteśmy dopiero na 30 miejscu. Jeśli więc policzymy środki własne miasta, kredyty i dotacje unijne, uzyskamy kapitał, dzięki któremu miasto całkowicie się przeobraziło – począwszy od komunikacji, poprzez oświatę, na kanalizacji i składowisku odpadów kończąc.



ŻYCZENIA URODZINOWE DLA SŁYNNEJ BIELSZCZANKI, MARII KOTERBSKIEJ



ODŚLONIĘCIE POMNIKA BOLKA I LOLKA PRZED BIELSKĄ SFERĄ (19 V 2011)

Korzystam często z obwodnicy wschodniej, więc muszę panu przyznać rację.

Akurat nie myśmy tę obwodnicę robili, ale oczywiście mamy w niej swój udział. W naszym zarządzie pozostaje ok. 600 km dróg, które są nerwem miasta. Uważam, że na naszych drogach dokonał się skok cywilizacyjny. Jesteśmy chyba jedynym miastem w Polsce, które ma dwie obwodnice. Wyremontowaliśmy i zmodernizowaliśmy dziesiątki ważnych ulic lokalnych: Witosa, Lipnicką, Księdza Brzóska, nowy ciąg z mostem na Białej, Partyzantów, Broniewskiego, PCK, Armii Krajowej, Karpacką, Karbową pod Dębowcem, Kolistą, Gościnną, Grażyńskiego, Grunwaldzką, Daszyńskiego, Bestwińską, Orkana, Kwiatkowskiego. Mógłbym tak wymieniać długo. Oczywiście sporo wciąż czeka na naprawy, jest program, działamy według planu.

Ale na drogach świat się nie kończy...

Racja, więc jednym tchem wymienię przykładowe inwestycje z ostatnich lat: nowe gimnazjum w Wapienicy, kąpielisko w Cygańskim Lesie, dwie kryte pływalnie, ośrodek z kanapowym wyciągiem narciarskim i sztucznym naśnieżaniem na Dębowcu, hala wielofunkcyjna, luksusowy żłobek dla 100 dzieci, sala gimnastyczna w Wapienicy i kolej-



ZDJĘCIA: PAWEŁ SOWA

MIASTO WYKORZYSTAŁO SPORO PIENIĘDZY Z BRUKSELI

Dr Irena Eris

KOSMETYCZNY INSTYTUT

DrIrenaEris.com

Luksus odkrywania piękna

- medycyna estetyczna
- innowacyjne zabiegi na twarz i ciało
- sklep firmowy Dr Irena Eris

Polecamy!

- **LACTI & GLICO 38% peel formula** – zabieg złuszczący:
twarz, szyja, dekolt – **190 zł**
twarz lub dekolt – **170 zł**
- **SEBU CONTROL LACTI & GLICO** – zabieg złuszcząco-normalizujący
z oczyszczaniem – **240 zł**
- **Mikrodermabrazja w zabiegu** – **150 zł**

Oferta ważna do 15 listopada 2014 r.

Zapraszamy:

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

KOSMETYKI

•

KOSMETYCZNE INSTYTUTY

•

HOTELE SPA



NAGRODA HARNASIA DLA SPORTOWCA ROKU 2013,
SZYBOWNIKA SEBASTIANA KAWY

na obok SP 9 przy Piłsudskiego, oddział opieki paliatywnej szpitala miejskiego przy Emilii Plater, sieć szerokopasmowa, Centrum Kształcenia Ustawicznego przy Piastowskiej, dom kultury im. Wiktorii Kubisz, alpinarium na Szyndzielni, nowe ekologiczne autobusy marki Mercedes, 18 boisk przyszkolnych, szereg termomodernizacji i remontów kamienic.

Które inwestycje są najważniejsze dla przyszłości miasta?

Rozwój Bielska-Białej w następnych dziesięcioleciach wyznaczać będą 3 ogromne zadania: Pierwsze to zakończony właśnie program kanalizacji 7 dzielnic – 145 km kanalizacji, 10 km wodociągów i kilkanaście kilometrów wyremontowanych sieci. Dzięki niemu 98,3% mieszkańców Bielska-Białej ma dostęp do kanalizacji. To wynik imponujący. Drugie zadanie, to nowa elektrociepłownia Tauronu, inwestycja warta blisko 650 mln zł. Stara nie była ekologiczna, a nowa ma rewelacyjne parametry dla środowiska, m.in. 17-krotne zmniejszyła emisję pyłów. I trzecie zadanie, to nowoczesne składowisko odpadów. Od razu dodam, że od pewnego czasu mamy z tym składowiskiem śmierdzący problem, bo po wprowadzeniu ustawy śmieciowej w zeszłym roku nastąpił gigantyczny wzrost ilości zwożonych odpadów mokrych. Skala tego zjawiska zaskoczyła nas. W lipcu 2013 przywieziono do Lipnika ok. 200 ton opadów zielonych, a już w sierpniu, a więc po miesiącu, aż 2000 ton. Teraz miesiąc w miesiąc śmieciarki zwożą 2500 ton. Podjęliśmy więc decyzję o zakupie austriackiej licencji na podczyszczanie odcieków, które będą kierowane do oczyszczalni ścieków. Dobudujemy także 4 hermetyczne bioreaktory w budynku kompostowni, zabudujemy przyzmy, z których teraz tak śmierdzi. Żeby zmniejszyć uciążliwość dla okolicznych mieszkańców, część odpadów mokrych wywozimy do innych miast.

Jakby więc, najkrócej, scharakteryzował pan obecny stan Bielska-Białej?

Nasze miasto jest bardzo atrakcyjne i daje sobie radę w wielu dziedzinach. Nikt się stąd nie wyprowadza, mamy ogromny potencjał gospodarczy, znakomite imprezy kulturalne, ściągające uczestników z całej Polski i Europy, świetne drużyny sportowe. Ludzie z zewnątrz zazdroszczą nam tak pięknego miasta.

Nie wszyscy są skłonni wystawiać panu laurki. Niektórzy podważają te osiągnięcia...

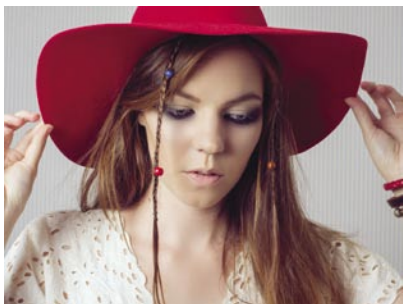
Odnoszę wrażenie, że starają się podważyć ci, którzy sami niewiele w życiu osiągnęli lub po prostu szukają pracy. Wydaje im się, że zostać prezydentem miasta i przecinać wstęgi to najlepsza „fucha” na świecie. Moje zdanie jest takie: jeśli podważasz i nawołujesz do przewietrzenia Ratusza, pokaż najpierw, co sam osiągnąłeś, przedstaw swoją wizję rozwoju, a nie żeruj na negacji. Nie chcę się zniżać do pyskówek i reagować na każdą wypowiedzianą głupotę. Choćby taką, że nie dostaniemy środków unijnych, chociaż w nowym rozdaniu mamy już wstępnie przyznane dość duże pieniądze. Inni z kolei rozdają pieniądze, których nie mają. Tak się nie powinno traktować 174 tys. mieszkańców, to niepoważne. Populizm i demagogia to nie jest droga do celu. Człowieka broni jego praca, to, co zrobił. Wybór będzie należał do mieszkańców i na tym polega demokracja. Przykre jest to, że nie słyszałem do tej pory ani jednej krytycznej opinii w odniesieniu do tego, co już zrobiliśmy, natomiast z lubością atakują mnie personalnie, po nazwisku. Jestem jednak spokojny, bo malkontenci pojawiają się raz na 4 lata, dlatego staram się nimi nie przejmować. To po prostu koszty demokracji.

Co chciałby pan osiągnąć w czwartej kadencji, jeśli pan wygra?

Bycie prezydentem to ciężka, odpowiedzialna praca. Ale ja się nie skarżę, nikt mi nie kazał. Trzeba być dyspozycyjnym. Miasto jest największym pracodawcą, zatrudnia około 7 tys. osób w Ratuszu, swoich agendach, spółkach prawa handlowego, jednostkach i zakładach budżetowych, placówkach kultury. Mamy ponad 140 jednostek szkolnych i przedszkolnych. To jest praca 7 dni w tygodniu i 24 godziny na dobę. Ale konkretnie! Moimi priorytetami są: walka o kolejne, znaczące transze środków unijnych, modernizacja Międzyrzeckiej i Cieszyńskiej (z wiaduktem koło kościoła w Wapienicy nad torami, inwestycja warta ok. 250 mln zł), modernizacja Krakowskiej, rozbudowa szpitala onkologicznego (połączyliśmy dwa szpitale, ogólny i onkologiczny, prowadzimy tam teraz ogromne inwestycje, bo chcemy, żeby to był szpital z prawdziwego zdarzenia, pełnoprofilowy, z medycyną nuklearną), dalszy rozwój programu pomocy rodzinom wielodzietnym i dokończenie budowy stadionu miejskiego przy Żywieckiej. Pracy jest na wiele lat. Niekiedy sięgam pamięcią do czasów swojej młodości, kiedy po bielskich ulicach jeździły dorożki. Mam satysfakcję, że tyle już się zmieniło i że mogłem w tych przemianach zaznaczyć swój ślad.

Dziękuję za rozmowę

ROZMAWIAŁ STANISŁAW BUBIN



MAKIJAZ I STYLIZACJA JUSTYNA WAŁACH,
MODELKA EWA MICHALIK



MAKIJAZ I STYLIZACJA ANNA CZYŻ,
MODELKA EDYTA BYRTEK



MAKIJAZ I STYLIZACJA KATARÍNA DANČÍKOVÁ,
MODELKA KAROLINA STEFANOWICZ

EGZAMIN Z WIZERUNKU

Dla pań, które przez rok uczestniczyły w zajęciach, to było wielkie wyzwanie. Stać przed komisją i zaprezentować prace, którym poświęciły wiele godzin. Fabryka Kreowania Wizerunku – miejsce stworzone przez Ewelinę Koźlik. Akademia wizażu, makijażu, stylizacji, miejsce warsztatów tematycznych. Udana przedsięwzięcie, skierowane nie tylko do aktywnych pań, ale też do tych, które nie mają odwagi, by pokazać swoje umiejętności. Pierwsze uczennice przez rok pod okiem wybitnych znawców zdobywały wiedzę dotyczącą urody. 6 września 2014 w kamienicy przy ul. Mickiewicza 28/1 w Bielsku-Białej przystąpiły do egzaminu z projektu stylizacji. Liczył się pomysł – umalowanie, uczesanie i ubranie modelki. Dopiero wtedy dziewczyny mogły wejść do sali egzaminacyjnej i opowiedzieć o inspiracjach, które im przyświecały. Jury, w skład którego weszły m.in. wizażystka Anna Wieja i wykładowca Bielskiej Szkoły Przemysłowej Iwona Łogusz, przy ocenie prac wzięło pod uwagę ich oryginalność, estetykę wykonania makijażu, nawet porządek na stanowisku pracy. Efekt? Dziewczyny zakończyły akademię z wyróżnieniem na dyplomie.



MAKIJAZ I STYLIZACJA WERONIKA WESOŁOWSKA,
MODELKA: ANNA URBACZKA



MAKIJAZ I STYLIZACJA IWONA CZARNIK, MODELKA MAGDA DANIEL

FOT. AGNIESZKA ORLIŃSKA / DRUGI POZIOM

Kolejny rok działalności akademii przyniósł nowe pomysły. Od września zajęcia prowadzi Anna Wieja. W ekipie wykładowców pojawiła się Aneta Rostecka, stylistka, wizażystka, doradca wizerunku, dyrektor kreatywny Fabryki. Aneta współpracuje z portalem szafa.pl i Klubem Kobiet Wyjątkowych „Europejka” w Krakowie. Umiejętności doskonaliła u amerykańskiego wizażysty Dominika Cruza, dyrektora marki Kryolan oraz mistrza świata wizażu i stylizacji Olafa Tabaczynskiego. Wśród wykładowców odnajdziemy także Agatę Dominik, osobistą stylistkę, twórczynię marki Sofia Style. – Nowy rok w naszej akademii niesie wiele wyzwań. Pragniemy się dzielić wiedzą i umiejętnościami, które zdobywaliśmy latami. Nasza kadra czeka na tych, którzy odkryli w sobie talent, pragną zmieniać świat, marzą o zmianie pracy czy życia. Być może nasze ścieżki się skrzyżują, razem wykreujemy coś wartościowego i dobrego – zachęca do udziału w zajęciach Ewelina Koźlik.

BIELSCY KSIĄŻĘTA SUŁKOWSCY



NAJBARDZIEJ ROZPOZNAWALNĄ I JEDNĄ Z NAJSTARSZYCH MUROWANYCH BUDOWLI W PEJZAŻU ARCHITEKTONICZNYM BIELSKA-BIAŁEJ JEST ZAMEK, SIEDZIBA MUZEUM HISTORYCZNEGO. POWSZECHNIE KOJARZY SIĘ WSZYSTKIM Z NAZWISKIEM SUŁKOWSKICH, JEDNAK MAŁO KTO POTRAFI POWIEDZIEĆ, KIM BYLI OWI WŁAŚCICIELE DÓBR BIELSKICH, CHOĆ REZYDOWALI NA WZGÓRZU PRAWIE 200 LAT I NA TRWAŁE WPISALI SIĘ W HISTORIĘ POLSKI I EUROPY.

PIERWSZY ORDYNAT

Rodzina związana była z zamkiem dokładnie przez 193 lata, od 1752 do 1945 roku. Polski magnat, hrabia Aleksander Józef Sułkowski (1695-1762), władający wielkopolskimi dobrami po królu Stanisławie Leszczyńskim, na dziesięć lat przed swoją śmiercią kupił niewielkie, Śląskie Wolne Stanowe Państwo Bielskie. Ziemie graniczące z Rzeczpospolitą nabył od hrabiego Fryderyka Wilhelma Haugwitz (1702-1765), jednego z najbliższych współpracowników austriackiej cesarzowej Marii Teresy. Wydał na to zawrotną sumę 630.000 guldenów, płatnych w dwóch trzecich gotówką. Za tym zakupem szły dość istotne korzyści dodatkowe. Państwo Bielskie niezwłocznie podniesione zostało do rangi księstwa, a sam Sułkowski otrzymał tytuł księcia, dwa lata później rozciągnięty także na potomnych. Nim to nastąpiło, założyciel książęcej linii rodu wpisał się w historię jako pierwszy minister rządu saskiego i faworyt polskiego króla Augusta III.

Aleksander Józef był nieprzeciętną postacią, mającą wpływ na wydarzenia historyczne w owych czasach. Przede wszystkim dał się poznać jako główny zwolennik unii personalnej między Saksonią a Polską. Był jednym z najważniejszych przedstawicieli frakcji polskiej na dworze królewskim. Nie bez znaczenia dla rozwoju kultury materialnej były również pełnione przez niego stanowiska, w tym nadzór nad zbiorami sztuki tworzonymi dla monarchy. To właśnie wtedy w miśnieńskiej wytwórni porcelany powstał słynny herbowy serwis dla Sułkowskiego. Zastawa licząca ponad 1000 sztuk po raz pierwszy została użyta w 1737 r. w czasie przyjęcia ślubnego księcia Jerzego Ignacego Lubomirskiego i baronówny Joanny Stain zu Jettingen, które odbyło się w drezdeńskim pałacu Sułkowskiego. Przyjmuje się, że było to pierwsze oficjalne użycie porcelany stołowej zamiast srebrnej przez króla i jego małżonkę na przyjęciu w Dreźnie.

Sułkowski z synami brał czynny udział w wydarzeniach wojny siedmioletniej, stając po stronie Austrii i Rosji. Skutkiem tego było podstępne pojmanie i uwięzienie księcia w 1759 r. na rozkaz pruskiego króla Fryderyka Wielkiego. Po roku, w wyniku zabiegów dyplomatycznych, pod naciskami Austrii i Rosji, pruski władca uwolnił bielskiego księcia, który na zaproszenie rodziny cesarskiej udał się niezwłocznie do

Wiednia. Aleksander Józef na pamiątkę tego wydarzenia ufundował jako wotum dziękczynne wyjątkowe w formie cyborium (naczynie liturgiczne) dla kościoła św. Mikołaja w Bielsku. Zostało ono wykonane ze srebra złożonego w kształcie Arki Przymierza unoszonej na słupie obłoków. Książę, mimo wielorakich planów, nie zdołał przebudować zamku na magnacką rezydencję. Jedną z przyczyn były zniszczenia spowodowane pożarem w 1753 r.

DRUGI ORDYNAT

Jego następcą był pierworodny syn August Sułkowski (1729-1786), drugi ordynat bielski. To głównie jego zasługą było kupienie księstwa bielskiego przez ojca. August był zwolennikiem króla Stanisława Augusta Poniatowskiego i ściśle związał się z polityką ostatniego władcy Polski. Posiadając przywilej królewski na tworzenie sceny teatralnej w Warszawie, przyczynił się do powstania Teatru Narodowego. Był jednym z inicjatorów Szkoły Rycerskiej, w której został



DRUGI KSIĄŻĘ BIELSKI AUGUST SUŁKOWSKI

pierwszym zastępcą komendanta Adama Kazimierza Czar-toryskiego. Współtworzył kontrowersyjną, nowoczesną jednak w swoich założeniach Radę Nieustającą. To właśnie jemu Warszawa zawdzięcza powstanie dzielnicy Aleje Jero-zolimskie. Do jego zasług należało również współtworzenie Komisji Edukacji Narodowej, która została wpisana w usta-wę rodową ordynacji rydzynskiej Sułkowskich jako jej bene-ficjentka i spadkobierczyni w wypadku wygaśnięcia rodu. W Bielsku August bywał rzadko. W wyniku narastającego zadłużenia księstwo bielskie za jego panowania zostało po raz pierwszy objęte sekwestrem. Jednak dysponując docho-dami z dóbr wielkopolskich, zrezygnował z bielskich dla po-krycia długów. Dzięki niemu została odbudowana w 1776 r. wieża kościoła parafialnego św. Mikołaja, na co przeznaczył jako kolator materiały budowlane.

TRZECI ORDYNAT

Po śmierci Augusta w styczniu 1786 r. jego następcą został drugi z braci, Aleksander Antoni Sułkowski. Pozostawał on w służbie austriackiej, gdzie doszedł do stopnia generała, a następnie marszałka polnego. Większą część życia spędził w kręgu dworu wiedeńskiego. W siedem miesięcy po prze-jęciu obu ordynacji rodzinnych scedował rydzynską, do któ-rej przystąpił w 1776 r., na najmłodszego z żyjących braci, Antoniego, który stał się protoplastą linii rydzynskiej Suł-kowskich. Księstwo bielskie przypadło natomiast w udziale bratu Franciszkowi Sułkowskiemu. Książę zmarł bezpotom-nie jesienią tego samego roku i został pochowany w Kotting-brunn. Manifestacją szczególnego związku trzeciego ordy-nata z bielskim zamkiem stał się pochówek srebrnej urny z sercem księcia w murach kaplicy zamkowej.

CZWARTY ORDYNAT

Faktycznym założycielem bielskiej linii był czwarty ordynat, Franciszek de Paula Sułkowski (1733-1812). Złączył on losy swoich potomków z monarchią habsburską. Generał lejtnant w woj-sku polskim, rosyjski generał major, austriacki feldmarszałek porucz-nik. Również inspektor generalny piechoty ko-ronnej i członek komisji wojskowej, później szef polskiej gwardii cesarskiej. Jako jedyny spośród braci był zwolennikiem i czynnym uczestnikiem konfederacji bar-skiej. Został zwierzchnikiem komandorii św. Jana Chrzci-ciała Zakonu Kawalerów Maltańskich w Polsce. Księstwo bielskie objął niezwłocznie po śmierci Aleksandra Antonie-go. Mimo że dobra były nadal zadłużone, podjął się znaczą-cych inwestycji. To jemu bielski zamek zawdzięcza znaczącą przebudowę u schyłku XVIII w., a ogrody zyskały modny



MUZEUM HISTORYCZNE
ZABYTKOWY WITRAŻ

wówczas barokowy charakter. Franciszek stworzył również pierwszą scenę teatralną w Bielsku.

W odpowiedzi na reformy cesarza Józefa II podjął wysiłek unowocześnienia gospodarki księstwa bielskiego. Wszystkie te działania wymagały pokaźnych inwestycji, jednak mimo wydzierżawienia większości książęcych folwarków i pra-wa propinacji, przychody okazały się niewystarczające, co doprowadziło do znacznego zwiększenia długów majątku. Efektem jego polityki był ponowny sekwestr dóbr bielskich.

PIĄTY ORDYNAT

Następcą Franciszka na bielskim stolcu został Jan Nepo-mucen Sułkowski (1777-1832). Wbrew woli ojca, wspierał cesarza Napoleona Bonaparte. Nie opuszczała go myśl o od-zyskaniu przez Polskę niepodległości za sprawą Francuzów, toteż swoją uwagę koncentrował na działaniach militarnych, obejmujących pogranicze Śląska i Galicji. Był napoleońskim pułkownikiem i twórcą pierwszego polskiego pułku huza-rów na żołdzie francuskim, a następnie agentem francuskie-go wywiadu na obszarze Śląska, Moraw i Galicji. Z powo-du tej postawy stał się śmiertelnym wrogiem Habsburgów i zakończył życie jako więzień polityczny w twierdzy There-sienstadt. Mimo bezwzględного zaangażowania w politykę i sprawy wojskowe, zdołał odbudować bielską siedzibę po pożarze w 1808 r. Był twórcą drugiego teatru przy zamku, którego scena służyła później obywatelom miasta. Dzięki małżeństwu z Luizą, z domu baronówną Larisch, Sułkowsy zapisali się w historii przemysłu górniczego i hutniczego na Górnym Śląsku w pierwszej połowie XIX w.

SZÓSTY ORDYNAT

Synowie piątego ordynata, Ludwik (1814-1879) i Maksymi-lian (1816-1848), nie pozostawali w cieniu ojca. Jako zaprzy-sięgli demokraci byli świadomi wagi wydarzeń związanych z Wiosną Ludów. Obaj brali w nich czynny udział. Maksymi-lian organizował zaplecze i uzbrojenie dla rewolucjonistów w dobrach Sułkowskich w Słupnej koło Mysłowic. Po upad-ku ruchów rewolucyjnych w Krakowie udał się do Wiednia, gdzie walcząc po stronie gwardzystów zginął bohaterską śmiercią 6 października 1848 r.

Do interesujących epizodów z życia Maksymiliana należa-ły jego podróże do Kolumbii i Wenezueli. Stworzył wtedy pokaźny zbiór okazów przyrodniczych, które przywiózł do Europy. Pośród nich znalazła się kolekcja czterystu motyli.



Z LEWEJ: LUDWIK JAN SUŁKOWSKI (1814-1879);
Z PRAWY: MAKSYMILIAN SUŁKOWSKI, ZGINĄŁ W CZASIE WIOSNY
LUDÓW (1848). ZBIORY MUZEUM HISTORYCZNEGO W BIELSKU-BIAŁYM



MOTYL Z GATUNKU MORPHO SULKOWSKYI,
ODKRYTY W AMERYCE POŁUDNIOWEJ PRZEZ MAKSYMILIANA.
ZBIORY MUZEUM HISTORYCZNEGO W BIELSKU-BIAŁEJ

Aż dwadzieścia z nich reprezentowało nieznane dotychczas gatunki, co uzupełniło odkrycia Humboldta. Jeden z przywiezionych motyli na cześć odkrywcy został nazwany *Morpho sulcowskyi*.

Ludwik, szósty ordynat, w okresie Wiosny Ludów zorganizował kilkusetosobowy oddział gwardii narodowej w Bielsku, z którym wyruszył na Wiedeń. Niestety, po drodze został powstrzymany przez wojska cesarskie. Aresztowany, zbiegł i wyemigrował do Szwajcarii, a następnie Stanów Zjednoczonych Ameryki, gdzie z powodzeniem rozwijał działalność farmerską.

SIÓDMY ORDYNAT

Zasługą księcia Ludwika była ostatnia przebudowa zamku w duchu modnego wówczas historyzmu. Książęca siedziba w latach 1851-1864 zyskała pierwszy w mieście kostium o tym charakterze. Ludwik, mimo wydarzeń z 1848 r., podjął udaną próbę oddłużenia bielskiego fideikomisu (ordynacji rodowej) i zreformowania jego gospodarki. Dzięki związkowi z baronówną Anną z Dietrichów, Sułkowsky zyskali pokątną schedę złożoną z licznych dóbr rozsianych po całej monarchii habsburskiej. Małżeństwo to miało jednego tylko syna, Józefa Marię, późniejszego siódmego ordynata. Natomiast związek z Marią z domu Gemperle, dzięki jedenastu potomkom, w tym sześciu synom, zapewnił Ludwikowi trwanie rodu po współczesność.

Wspomniany siódmy ordynat, Józef Maria Sułkowski, był prawdziwym bon vivantem rodu. Dziedzicząc po matce i dziadku baronie Józefie Dietrichu potężne majątki w monarchii habsburskiej, a następnie po ojcu księstwo bielskie, stał się magnatem dorównującym majątnością swojemu prapradziadkowi Aleksandrowi Józefowi. Przebywał głównie w renesansowym zamku w Feistritz am Wechsel. W Wiedniu odziedziczył teatr, nazwany Teatrem Sułkowskich, który przetrwał do 1895 r. Na jego scenach debiutowało wielu niemieckojęzycznych aktorów, znanych w pierwszych dziesięcioleciach XX w. Własnością księcia zostały również pokątne zbiory dzieł sztuki. Jednak Józef Maria nie potrafił pomnożyć i utrzymać tego majątku. Uwielbiał drogie, eks-

centryczne podróże po Europie, odbywane ze służbą, z własnymi aktorami i tancerkami oraz prywatnym ogrodem zoologicznym. Przez swój styl życia porównywany był do Ludwika II Wittelsbacha, zwanego Szalonym.

Życiowym utrapieniem księcia były jego związki małżeńskie. Po raz pierwszy ożenił się z o dziesięć lat starszą Wiktorią Lechmann (1838-1901), której po rozwodzie przyznano wysokie alimenty. Następnie poślubił aktorkę Idę Jäger (1847-1916), która doprowadziła do ubezwłasnowolnienia księcia i odizolowania go na kilka lat w zakładzie dla umysłowo chorych arystokratów i głów koronowanych. Bielski fideikomis po raz kolejny został objęty sekwestresem. Opiekę kuratorską nad dobrami powierzono młodszemu, przyrodniemu braciom Józefa Marii. Ida Jäger sądownie wywalczyła pokątną pensję, a nienależący do fideikomisu majątek po Dietrichach został wyłącznie w jej gestii. Po krótkim czasie małżonka księcia sprzedała kolekcję sztuki, rzemiosła i uzbrojenia. Ich jedyna córka, Ida Rosa, trzykrotnie wychodziła za mąż, doprowadzając do znacznych zadłużeń. W wyniku nacisków wierzycieli doszło do sprzedaży większej części majątku książęcego w Austrii i na Węgrzech. Córka po śmierci ojca straciła resztę posiadanych dóbr i w okresie wielkiego kryzysu światowego w latach dwudziestych XX w. zakończyła życie na bruku.

Józef Maria zmarł w 1920 r. i został pochowany w Feistritz am Wechsel, obok Luizy Vecseghy, tragicznie zmarłej w 1891 r. miłości swego życia. Panna Vecseghy pomogła księciu w ucieczce z zakładu psychiatrycznego w Wiedniu i wspierała go w dochodzeniu o zniesienie orzeczenia o niepoczytalności. Pruski sąd uznał dotychczasowe kroki przedsięwzięte przeciwko Sułkowskiemu za niezgodne z prawem i wykazał nadużycia finansowe dokonane przez Idę Jäger i współpracujących z nią lekarzy.

ÓSMY ORDYNAT

Nie bez znaczenia dla historii bielskiego zamku byli kolejni następcy Józefa Marii. Ósmy ordynat, Aleksander Edward (1856-1929), przejął zadłużone dobra po śmierci Józefa Marii. Pierwotnie, wraz z małżonką Marią Teresą z baronów Moser von Ebreichsdorf, gospodarował swoimi dobrami Tot-Soók na terenie Górnych Węgier (obecnie słowackie Šalgotince) i posiadłością z zamkiem Tannenmühle na zachód od Wiednia, które sprzedali w chwili, gdy pojawiła się perspektywa odziedziczenia bielskiej ordynacji. Będąc tradycjonalistą przywiązany do monarchii habsburskiej, podjął trudną próbę zarządzania majątkiem w przełomowym okresie po 1918 r., kiedy dobra bielskie jako część Śląska Cieszyńskiego zostały włączone po kilkuset latach na powrót do Polski.

DZIEWIĄTY ORDYNAT

Jego najstarszy syn Aleksander Karol Ludwik, kształcony w kierunku muzycznym, a następnie w filozofii, został w 1929 r., po śmierci ojca dziewiątym ordynatem. Podczas I wojny światowej jako oficer austriacki bohatersko walczył w ofensywie Brusilowa nad Dniestrem, następnie został oficerem wojska polskiego. Po przejęciu dóbr, celem spłaty rodzeństwa, zmuszony został sprzedać miastu ogrody zam-

kowe. Ze swoją drugą małżonką, Anną, na pozostałej z ogrodów działce wybudowali nowoczesny zakład samochodowy, firmowany przez markę Opel. Zatrudniali w nim ponad stu pracowników, w większości Polaków. Książę z przekonania był piłsudczykiem. W czasie II wojny światowej doświadczył charakterystycznego dla losów ludności Śląska przymusowego związku z Volkslistą (DVL). W 1941 r. Niemcy wpisali rodzinę do IV, najniższej grupy DVL, aby następnie z początkiem 1944 r. podnieść ich do grupy II.

W styczniu 1945 r. Sułkowscy, w obliczu nadciągającego frontu sowieckiego, wyemigrowali na stałe do Austrii. Na początku byli goszczeni przez księcia Chlodwiga Hohenlohe-Schillingsfürsta w Altaussee, gdzie aktywnie działał austriacki ruch oporu. Książę, jako „wróg klasowy” komunistów, utracił szansę powrotu do ojczyzny i za pozwoleniem rządu londyńskiego przyjął obywatelstwo austriackie.

Przedstawiona w skrócie historia ukazuje drogę, jaką przeszli przedstawiciele bielskiej linii rodu Sułkowskich. To podróż zaczęła się od Aleksandra Józefa, który był jednym z ważniejszych polskich polityków swego czasu, i trwała dalej poprzez Franciszka, aktywnego konfederatę barskiego, a następnie wiernego poddanego Habsburgów, przez uparcie stojącego po stronie Napoleona w sprawie polskiej Jana Nepomucena, przez buntownicze postawy demokratów Ludwika i Maksymiliana, po dryfowanie pokolenia potomków księcia Ludwika w stronę habsburskiego kosmopolityzmu, różnych wyborów politycznych i narodowościowych. Na większość ich decyzji miały wpływ związki małżeńskie i wła-



WEJŚCIOWA KLATKA SCHODOWA W BIELSKIM ZAMKU



SALON MUZYCZNY W MUZEUM HISTORYCZNYM

sności ziemskie. Na początku XX w. wśród Sułkowskich i ich spadkobierców mamy zdeklarowanych Austriaków, Węgrów, Niemców i Polaków. Trzynastu z nich wpisało się w historię zarówno Austro-Węgier, jak i odrodzonych po ich rozpadzie państw. Sułkowscy z powodzeniem podjęli trud tworzenia i egzystowania w realiach nowej Europy. Dzisiaj potomkowie książęcego rodu żyją w Austrii, ale również w Kanadzie, Meksyku i Stanach Zjednoczonych.

Korzystaliśmy z artykułu Grzegorza Madeja z Muzeum Historycznego w Bielsku-Białej, zamieszczonego w biuletynie muzealnym „Wystawnik”. Dziękujemy dyrekcji Muzeum za udostępnienie.



ZAMEK SUŁKOWSKICH, STAN WSPÓŁCZESNY

SUŁKOWSCY, JAKICH NIE ZNACIE

Muzeum Historyczne w Bielsku-Białej przygotowało retrospektywną wystawę „Bielscy książęta Sułkowscy, jakich nie znacie”, będącą pierwszą udaną próbą ukazania genealogii magnackiego rodu, jak i najbardziej interesujących epizodów z życia jego przedstawicieli na tle znaczących wydarzeń historycznych od 1752 do 1945 r. Zaprezentowane na wystawie obiekty i fakty z historii Sułkowskich w znacznej mierze były do tej pory nieznane. Możemy więc podziwiać świadectwa ich licznych siedzib, dawnych kolekcji artystycznych, podróży i odkryć naukowych. Na ekspozycję złożyły się dzieła sztuki, rzemiosła artystycznego, dokumenty pisane, drukowane, jak i szeroki zasób archiwalnych fotografii. Wystawa powstała w oparciu o zbiory rodzinne Aleksandra Józefa Sułkowskiego z Austrii, Reguli Loher-Gemperle ze Szwajcarii i Moniki Konarskiej z Polski oraz fotokopie udostępnione przez Taidę Elksch-Sułkowską z Meksyku, Wandę van Wassenauer-Sułkowską z Kanady i Franza Jeitlera z Austrii. Druga część eksponatów pochodzi ze zbiorów Muzeum Historycznego w Bielsku-Białej, pośród których znajdują się dary Hubertusa Sułkowskiego i Aleksandra Józefa Sułkowskiego, Archiwum Państwowego w Katowicach, Oddziału w Bielsku-Białej, Fototeki Instytutu Historii Sztuki UJ, Izby Historycznej w Kozach, Muzeum Okręgowego w Lesznie, Muzeum Zamkowego w Pszczynie, parafii katedralnej św. Mikołaja w Bielsku-Białej i parafii św. Mikołaja w Lesznie. Ekspozycję wsparło również fotokopiami Bezirksmuseum Margareten w Wiedniu i Magyar Nemzeti Levéltár Országos Levéltára w Budapeszcie. Wystawa czynna będzie do 31 maja 2015.



ZJAZD RODZINNY

Trzy lata trwały przygotowania! W sobotę 20 września w Muzeum Historycznym w zamku książąt Sułkowskich w Bielsku-Białej odbyło się uroczyste otwarcie wystawy „Bielscy książęta Sułkowscy, jakich nie znacie”. Jej kustoszem jest bielski historyk Grzegorz Madej. Ekspozycja podzielona została na trzy części tematyczne: „Pomiędzy Warszawą, Dreznem i Wiedniem”, „Lojalni poddani, buntownicy i rewolucjoniści”, „Liczna familia. Potomkowie księcia Ludwika”. Na wernisaż zjechali się (po raz pierwszy) przedstawiciele rodziny z całej

go świata, wśród m.in. księżę Alexander Józef Sułkowski, syn ostatniego ordynata, księżę Hubertus Victor Sułkowski, Zsófia Mattyasovszky-Zsolnay z bratem László, Wanda van Wassenaer Sułkowska z synem Filipem, Thaida i Alexandra Maria Elkisch Sułkowskie z córkami, baron Rudolf Unterrichter von Rechtenthal z rodziną, Monika Konarska z rodziną, Jerzy Larisch z synem Pawłem. Obecni byli również przedstawiciele władz miasta i wielu instytucji naukowych.

ZDJĘCIA © LADY'S CLUB



LEKARZE OPRACOWALI NOWOCZESNĄ, SKUTECZNĄ METODĘ LECZENIA DALEKOWZROCZNOŚCI, KTÓRA POJAWIA SIĘ PO 40. ROKU ŻYCIA I JEST NAZYWANA STARCZOWZROCZNOŚCIĄ (PRESBYOPIĄ). RAINDROP TO ABSOLUTNA NOWOŚĆ W JEJ LECZENIU I NAJBARDZIEJ ZAAWANSOWANA METODA, KTÓRĄ PROPONUJE WSPÓŁCZESNA OKULISTYKA. DZIĘKI JEJ ZASTOSOWANIU, SKORYGOWANE I USUNIĘTE ZOSTAJĄ PROBLEMY Z OSTROŚCIĄ WIDZENIA Z MAŁEJ ODLEGŁOŚCI. W KONSEKWENCJI, ŻEBY PRZECZYTAĆ ULOTKĘ DOŁĄCZONĄ DO LEKÓW, MENU W RESTAURACJI CZY GAZETĘ, NIE TRZEBA BĘDZIE TRZYMAĆ KARTKI, TELEFONU LUB TABLETU DALEKO OD OCZU.



„KRÓTKIE RĘCE” DO CZYTANIA? TO JUŻ PRZESZŁOŚĆ!

Metoda, opracowana przez amerykański koncern ReVision Optics, od kilku miesięcy jest dostępna w Europie. Wśród pierwszych, referencyjnych placówek, w których można poddać się zabiegowi jest Klinika Okulistyczna NeoVize w Brnie. To tylko ok. 2,5 godz. drogi od Cieszyna.

RAINDROP – KROPLA DESZCZU W OKU

„Kropla” jest mikroskopijną soczewką hydrożelową o średnicy 2 mm i grubości 30 mikronów, która w 80% składa się z wody. Metoda Raindrop jest adresowana do osób powyżej 40. roku życia, które dotychczas nie potrzebowały okularów do czytania, ale z czasem i systematycznie widzenie na odległość ulegało pogorszeniu. Zabieg polega na implantacji soczewki za pomocą lasera femtosekundowego, który delikatnie oddziela górną warstwę rogówki, pod którą lekarz wkłada soczewkę hydrożelową. Zmienia ona lekko zakrzywienie rogówki, a tym samym poprawia zdolność widzenia na małe i średnie odległości.

– Soczewkę Raindrop implantujemy tylko do jednego, niedominującego oka. Czyli do tego, które pacjent intensywniej wykorzystuje przy wyostrażaniu bliskiego obrazu i do czytania. Oko dominujące pozostaje bez zmian – opisuje zabieg dr n. med. Renata Matějková, specjalistka metody Raindrop z Kliniki Okulistycznej NeoVize. – Po precyzyjnych badaniach pacjent zapoznaje się z symulacją nowego widzenia za pomocą specjalnej soczewki kontaktowej. Prosimy go, aby przez cały dzień wykonywał zwykłe czynności, a jeżeli taka symulacja widzenia mu odpowiada, to znaczy, że jest on idealnym kandydatem do implantacji Raindrop – dodaje dr Matějková. **Po tym zabiegu kończą się problemy z ciągłym oddalaniem druków lub zdjęć od oczu – połączone z ich mrużeniem – żeby cokolwiek przeczytać.**

Po neuroadaptacji pacjent widzi obu oczami znakomicie do blizy i na odległość. Raindrop jest bardzo dobrze przyjmowany przez rogówkę oka. Soczewka jest wyprodukowana z materiału biokompatybilnego, przepuszcza 100% tlenu i innych substancji odżywiających oko. Nie wpływa na metabolizm rogówki i nie powoduje powstawania drażniących refleksów świetlnych w czasie jazdy o zmroku lub w nocy. Kolejną zaletą Raindrop jest fakt, że drobny wszczep nie jest przeciwwskazaniem do poddania się innym zabiegom okulistycznym – nie przeszkadza na przykład w czasie operacji zaćmy.

INDYWIDUALNE ROZWIĄZANIA

Dla tych, którym są potrzebne okulary do widzenia na większe odległości, nie tylko do czytania, klinika NeoVize proponuje metodę PRELEX. W czasie tego zabiegu naturalna soczewka zostaje zastąpiona soczewką sztuczną, multifokálną. Zapewnia ona ostrość widzenia na wszystkie odległości, a pacjent nie musi już korzystać z żadnych okularów. Sztuczna soczewka wewnątrzgałkowa zapobiega także zachorowaniu na zaćmę. Zabieg PRELEX wykonuje się w obu oczach. – Implantacja soczewki multifokálnej przywraca pacjentom ogromną swobodę. Doceniają ją oni nie tylko przy czytaniu, ale i wielu innych czynnościach, których wykonywanie było całkowicie zależne od okularów – zapewnia dr n. med. Věra Kalandrová, ordynator Kliniki Okulistycznej NeoVize. Oba zabiegi, Raindrop i PRELEX, wykonuje się w klinice okulistycznej NeoVize ambulatoryjnie, bez konieczności usypiania pacjenta. Podczas 15-minutowego zabiegu jedynie oko znieczulane jest kroplami. Na drugi dzień pacjent już normalnie na nie widzi. W przypadku zabiegu PRELEX, zabieg na drugim oku wykonuje się zwykle w odstępie 14 dni.



ROZMOWA
Z **KRZYSZTOFEM KOZIKIEM**,
BEZPARTYJNYM KANDYDATEM
NA RADNEGO BIELSKA-BIAŁEJ
Z LISTY SLD-LEWICA RAZEM

ROBIĘ TO DLA SWOICH WNUCZEK

Dlaczego pan, mieszkaniec Danii, zdecydował się kandydować do bielskiego samorządu?

Moim stałym miejscem zamieszkania od 36 lat jest Bielsko-Biała, tutaj urodziły się moje dzieci i tutaj wróciłem.

Dania to był okres przejściowy?

Wyjechałem w 2006 r. dla zarobku. To dzisiaj normalne, Europa jest otwarta. Wyjeżdżając, nie przypuszczałem, że spędzę tam 8 lat. Działo się to za rządów Jarosława Kaczyńskiego. Jego partia obiecywała kilka milionów mieszkań i setki tysięcy nowych miejsc pracy, lecz to się okazało wydmuszką. Godziwej pracy nie było, poszukałem jej więc gdzie indziej.

Jak zamierza pan wykorzystać duńskie doświadczenia?

Tematów, które można by bez problemu przeflancować z Danii do Polski, jest sporo. Także z korzyścią dla naszego miasta. Pierwszy z brzegu przykład: sposoby przetwarzania odpadów i surowców wtórnych. Duńczycy robią to inaczej, lepiej i, co ważne, o wiele racjonalniej. Drugi przykład: sposoby remontowania dróg. Tam na ponad 176 tys. km dróg tylko 5% to autostrady i drogi krajowe zarządzane przez Vejdirektoratet (odpowiednik naszej GDDKiA). Pozostałe są w zarządzie komun, czyli gmin. Jakość dróg, mimo surowszych warunków klimatycznych, jest bez porównania lepsza (asfaltowa ścieżka rowerowa ma lepszą nawierzchnię niż ul. Żywiecka).

Mamy więc dużo do nadgonienia?

Pod względem sprzętowym i technologicznym jesteśmy na tym samym poziomie. Chodzi mi bardziej o mentalność.

Wiele zmieniło się w Polsce, ale jedna rzecz ani drgnęła – mentalność. Mimo że upłynęło 25 lat wolności. Zastanawiam się, czy my to dziedziczymy w genach? Bo przecież nastąpiła wymiana pokoleniowa, wkroczyło w życie pokolenie, które nie miało już styczności z poprzednim ustrojem. Znowu przykład: nasze podejście do odnawialnych źródeł energii. Kiedy po raz pierwszy przyjechałem do Danii, pierwszą rzeczą, jaka rzuciła mi się w oczy, były lądowe i morskie farmy wiatrowe i solary. Mieszkalem przez kilka lat w domu, który latem i zimą ogrzewany był panelami słonecznymi. A my, zamiast wykorzystywać podobne warunki jak w Danii czy Niemczech, wiecznie dyskutujemy, czy warto, czy to nie szkodzi ludziom i środowisku. I nadal tkwimy przy węglu, ropie i gazie.

Zatem będzie pan lansował w Polsce drugą Danię?

Lech Wałęsa proponował kiedyś drugą Japonię i przez wielu był wyśmiewany, choć za jego ideą stała stara jak świat zasada: uczyć się choćby od diabła. Jestem tego samego zdania. Przecież Duńczycy dobrobyt już mają, a my mozolnie do niego dochodzimy, więc naśladujemy, uczymy się!

Co u nich podoba się panu szczególnie?

Konsekwencja. Mają strategię rozwoju kraju, zaakceptowaną przez królową, głowę państwa. Niezależnie od tego, czy u władzy są socjaldemokraci, liberałowie, lewica czy prawicowcy, każdy rząd ma obowiązek realizować strategię zatwierdzoną przez królową. Zmiana rządu nie powoduje więc wywracania wszystkiego do góry nogami i obsadzania stano-

wisk „swoimi”, obowiązuje ciągłość władzy. Wymienia się co najwyżej 20% urzędników – tych na najwyższych szczeblach, a cała reszta nadal merytorycznie wykonuje swoje zadania zapisane w strategii. Kiedy przyjechałem do Danii, premierem był Anders Fogh Rasmussen, przewodniczący liberalnej partii Venstre, do niedawna sekretarz generalny NATO. Później rządził jego partyjny kolega Lars Løkke Rasmussen, a teraz jest kobieta, Helle Thorning-Schmidt, socjaldemokratka. Strategia rozwoju Danii, zatwierdzona przez królową, jest realizowana przez wszystkich, dlatego przeciętny Duńczyk nie jest tak mocno rozpolitykowany jak przeciętny Polak, każdy robi swoje.

I jeszcze może powie pan, że rządzący im się podobają?

Nie muszą, bo to nie konkurs piękności. Duńczycy są przede wszystkim zadowoleni z tego, że płacą wysokie podatki...

...tu już pan przesadził!

Ani trochę. Dania słynie z bardzo wysokich podatków. Zaczynają się od 36% i niekiedy dochodzą nawet do 60%. W rzeczywistości duński system podatkowy jest prosty i przyjazny obywatelom. Nie sprawia wielkiego kłopotu w rozliczeniu się. Ulg jest niewiele i są jasno określone. Z każdej korony podatku tylko 40% zabiera państwo, reszta wraca w dół do samorządu, odpowiadającego m.in. za drogi, szkoły, żłobki, przedszkola, policję, służbę zdrowia. Każdy Duńczyk wie, że zapłacone podatki do niego wrócą w tej czy innej formie. System jest również dostosowany do warunków, bo inaczej układają się koszty życia w drogiej Kopenhadze, inaczej na Fionii czy w Jutlandii.

Pojedyncze doświadczenia łatwo można implantować, ale większość zmian wymagałaby drogi ustawowej...

Zgadza się, dlatego mam zamiar w przyszłym roku startować w wyborach parlamentarnych, żeby nadal wykorzystywać doświadczenia i zmieniać system. Trzeba uczyć się od najlepszych! Żeby prawo i przepisy były przejrzyste i przyjazne. Żeby w ramach tego, co już mamy, nauczyć się racjonalnego gospodarowania.

Czy jest coś, co się panu w Polsce podoba?

To nie jest tak, że nic mi się nie podoba. Ile razy przyjechałem do swojego miasta, widziałem dużo zmian. Ale nadal chory jest system przetargowy (kryterium niskiej ceny), chore są ingerencje państwa w płace. Nie rozwija się partnerstwo publiczno-prywatne. Słynny 16-kilometrowy most Kastrup-Malmö w cieśninie Sund pomiędzy Danią i Szwecją wybudowany został w 2000 r. przez konsorcjum publiczno-prywatne, które ma zagwarantowane korzyści z tej inwestycji na 30 lat. Można? Trzeba tylko chcieć. Duńczycy zaczynają Polskę postrzegać jako *beautiful country*. Powinniśmy to wykorzystać, zacząć promować nasze wyroby i firmy. Jestem członkiem społecznej Rady Konsultacyjnej ds. Polonii przy Ambasadzie, chcę wykorzystać możliwości, jakie się otworzyły w naszych relacjach, zwłaszcza że wiele duńskich firm dla obniżenia kosztów już przeniosło się do

Polski, a inne noszą się z takim zamiarem. Duńskiego kapitału jeszcze w Bielsku-Białej nie ma, ale tylko dlatego, że my się tam nie promujemy. Postawiłem sobie za punkt honoru, żeby Bielsko-Biała zaistniało w Królestwie Danii, a Królestwo – w Bielsku-Białej.

Jak widzi pan swoje miasto za lat 10?

Jako metropolię turystyczną, miasto dynamiczne, ładne, z którego łatwo i szybko będzie się można dostać koleją elektryczną do Czech, na Słowację, do Wiednia, a nawet do Krakowa, bo teraz dojazd jest koszmarny. Możemy na tych połączeniach robić wspaniały biznes. Możemy rozwinąć połączenia lotnicze dla małych samolotów prywatnych, ożywiając lotnisko w Kaniowie. Możemy promować nasz region i ściągać tu wielki kapitał, tworzyć miejsca pracy, aby ludzie nie musieli wyjeżdżać z miasta. Zdecydowałem się startować w wyborach nie dla siebie, lecz ze względu na wnuczki. Jedna ma 2,5 roku, druga 7 lat. To, co zrobimy dzisiaj, będzie dla nich procentowało w przyszłości. Nie chcę, żeby kiedyś tam którakolwiek z nich powiedziała: „Dziadku, gdzie byłeś, kiedy można było zrobić coś dla miasta, dla kraju?”

Dziękuję za rozmowę.

ROZMAWIAŁ STANISŁAW BUBIN



KRZYSZTOF KOZIK Z WNUCZKAMI: „TO, CO ZROBIMY DZISIAJ, BĘDZIE DLA NICH PROCENTOWAŁO W PRZYSZŁOŚCI”



KRZYSZTOF KOZIK

ŻYCIE NIE TYLKO PO TO JEST, BY BRAĆ

JAKA JESTEŚ, JAKA BĘDZIESZ POLSKO? TO PYTANIE (MOŻE WY TEŻ JE SOBIE ZADAJECIE?) STAWIAM ZA KAŻDYM RAZEM, GDY JADĘ DO POLSKI. JADĘ I OBSERWUJĘ ZMIANY, JAKIE NASTĄPIŁY OD MOJEGO WYJAZDU Z KRAJU KILKA LAT TEMU. WIDZĘ TAKŻE TE NAJNOWSZE, OD OSTATNIEGO POBYTU. WARTO CZASAMI SPOJRZEĆ NA OTACZAJĄCY NAS ŚWIAT Z DYSTANSU, BO TYLKO TAKA PERSPEKTYWA DAJE MOŻLIWOŚĆ OBIEKTYWNEJ OCENY.

NASZEJ WOLNOŚCI STRZELIŁO 25 LAT. Szmata czasu. Dla jednych mało, dla drugich dużo, dla innych (są tacy) to bez znaczenia. Historia dała nam szansę. Jak ją wykorzystaliśmy? Jak z niej będziemy korzystać przez następne lata? Wiele się zmieniło nie tylko w miastach, ale i na wsi. Według najnowszych danych GUS, najlepiej mają się rolnicy. Ich dochody rosną o wiele szybciej niż pozostałych grup zawodowych i narzekania prawicowych polityków na słabą kondycję polskiego rolnictwa należy włożyć między bajki. Zmiany widoczne są na każdym kroku. Jeszcze kilka lat temu większość popegeerowskich wsi ogarnięta była marazmem, kwitło bezrobocie, rozwijały się patologie. Spoglądając dzisiaj na te te-

reny (choćby w Lubuskiem, gdzie mieszkają moi teściowie) bez problemu można zauważyć postęp. To samo obserwuję w moim osiedlu w Bielsku-Białej, gdzie każda rodzina ma co najmniej jeden samochód (niekoniecznie używany). A jeszcze kilka lat temu nie było problemu z parkowaniem. Na każdym balkonie talerz satelity, a praca na Zachodzie to nic nadzwyczajnego. Dwa lata temu oddano do użytku wschodnią obwodnicę miasta, przebudowano ciągi komunikacyjne; z przerwami i opóźnieniem, ale trwa budowa drogi krajowej S69 do Żywca i dalej do granicy ze Słowacją. Ile takich inwestycji prowadzi się w kraju? I choć do sposobu ich prowadzenia w wielu przypadkach można mieć sporo zastrzeżeń,



NAJWIĘKSZA DUŃSKA FARMA WIATROWA ANHOLT WYTWARZA ENERGIĘ ELEKTRYCZNĄ ODPOWIEDAJĄCĄ ROCZNEMU ZUŻYCIU 400 TYS. DUŃSKICH GOSPODARSTW DOMOWYCH

ważne jest, że się buduje. A gdy pojawiają się trudności, to dzięki właściwemu nadzorowi i szybkiej reakcji można wiele z nich uniknąć lub zminimalizować.

O POLSKIEJ BIEDZIE I ZŁYCH RZĄDACH mówią ciągle opozycyjni politycy; mówią od lat. I cóż... karawana (czytaj inwestycje) idzie dalej. Bardzo dobrze, bo zawsze lepiej działać (nawet z błędami) niż gadać ciągle to samo, jak zacięta płyta w starym patefonie. Jeszcze nie tak dawno nie było w krajobrazie Polski elektrowni wiatrowych, teraz, gdy jadę A4, tylko w okolicy Wrocławia kręci się ich kilkanaście. Farmy wiatrowe stały się częścią krajobrazu w wielu regionach Polski, na lądzie i na morzu (te morskie są o 20% wydajniejsze). Choć inwestycje w odnawialne źródła energii (OZE) to dobry i właściwy kierunek, słysząc głosy różnej maści „ekspertów” (przecież Polak, szczególnie prawy i sprawiedliwy, zna się na wszystkim) o ich szkodliwym wpływie na ludzi, zwierzęta, ptaki, rośliny. Dyrndymały tworzy się po to, by urobić potencjalny elektorat i przeciągnąć go na swoją stronę. Zamiast mówić o faktach, wysyła się w eter nieprawdy, półprawdy, teorie powstałe na polityczne zamówienie. Gdyby wprowadzić w życie propozycje PiS w tej dziedzinie, tylko na 3% powierzchni Polski mogłyby stanąć elektrownie wiatrowe. W takich krajach jak Hiszpania, Niemcy czy Dania jest wiatraków o wiele więcej i ciągle buduje się nowe (także w pobliżu skupisk ludzkich), a w rozwój energii wiatrowej inwestują nawet fundusze emerytalne. Nikomu z tych polskich „ekspertów” nie chce się pojechać choćby za miedzę, do Niemiec czy Danii, i zapytać, jak tam prowadzi się tego typu inwestycje i jaki jest ich rzeczywisty wpływ na środowisko. Wygodniej przecież i prościej tworzyć bajki w hotelu sejmowym. Brak wiedzy przykrywa się słowami i to często za pieniądze podatników (gdy pisałem te słowa, NIK opublikował raport na temat energetyki wiatrowej, z którego wynika, że ten rodzaj czystej energii jest skażony nepotyzmem i korupcją – i z tymi zjawiskami, a nie z wiatrakami, należy walczyć). Kiedy więc skończą się bajkopisarstwo, obłuda i hipokryzja? To działanie na szkodę interesu publicznego. Najwyższy czas zaprzestać finansowania partii politycznych z budżetu państwa, za pieniądze okłamywanych podatników. I choć Polska się zmieniła i zmienia, spora grupa polityków, szczególnie tych po prawicy, nie zmieniła się w ogóle, tkwią

w starych ramach. Ciągłe opowiadają te same bzdury i mącą w głowach. Problem polega na tym, że nadal znajdują wiernych słuchaczy i klakierów.

To, co się dzieje w terenie (dobrze czy źle) nie zależy od Warszawy (jak w PRL-u), ale od samorządów lokalnych, które najlepiej znają lokalne potrzeby i mają największy wpływ na sposób wydawania samorządowych pieniędzy, w tym także tych z Unii. Żal mi polityków, którzy obarczają winą za wszystko swoich będących aktualnie u władzy przeciwników politycznych. Dobrzy gospodarze na szczeblach lokalnych trafiali się i w PRL. Wystarczy przywołać przykład gen. Jerzego Ziętka. Takich gospodarzy nam potrzeba, potrafiących zmobilizować do działania lokalne społeczności, a nie sfrustrowanych trwaniem w opozycji polityków. Mamy się czym chwalić i powinniśmy to robić, bo tylko w ten sposób zamkniemy usta malkontentom i wyznawcom ideologii klęski.

W LISTOPADZIE ODBĘDĄ SIĘ W POLSCE WYBORY SAMORZĄDOWE. Od nas zależy, jaka będzie Polska za kolejnych 25 lat. Jak sobie wybierzemy, tak będziemy mieć w przyszłości – i nie będzie to winą tego czy innego w rządzie, tylko naszą, wyborców. Wybierzmy więc tych, co mają wyobraźnię i wizję, a nie ślepców, którzy stracili wzrok, bo tak im każe partyjna wierzchuszka. Wszystkim ponurakom i malkontentom proponuję, by bez emocji, ale ze zrozumieniem wsłuchali się w utwór Stanisława Soyki „Tolerancja”, mający w refrenie słowa: „Na miły Bóg, życie nie tylko po to jest, by brać; Życie nie po to, by beczynn timerwać; I aby żyć, siebie samego trzeba dać”...

KRZYSZTOF KOZIK
KOPENHAGA

Autor jest Ślązakiem z urodzenia (1954, Katowice), bielszczaninem z wyboru (od 1978). Dziennikarzem i publicystą z zamiłowania. Absolwent Wydziału Techniki UŚ, kierunku: informacja naukowo-techniczna. Od 8 lat mieszka i pracuje w Danii. Członek Rady Konsultacyjnej ds. Polonii przy Ambasadzie RP w Kopenhadze. Publikuje także w mediach polonijnych (www.poloniam.dk).

REKLAMA



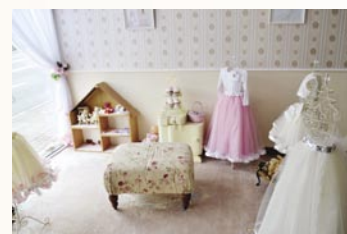
Koronkowy Zakątek

Firma Koronkowy Zakątek zajmuje się dopasowywaniem i naprawą sukien ślubnych, szyciem dodatków ślubnych, sprzedażą galanterii ślubnej, okolicznościowych ubrań dziecięcych

43-300 Bielsko-Biała, ul. 3 Maja 35
email: kontakt@koronkowyzakatek.pl
www.koronkowyzakatek.pl
tel. 516 501 720



- 👰 drużyna, chrzty, komunie
- 👰 wizytowa odzież ciążowa
- 👰 czyszczenie i profesjonalne prasowanie sukien ślubnych
- 👰 ubieranie panny młodej w dniu ślubu
- 👰 wypożyczalnia okolicznościowa
- 👰 dojazd do klienta





MAMA TO NIE TO SAMO CO TATO

KATARZYNA ZIEMER

PAMIĘTACIE TO POWIEDZENIE: OJCIEC UTRZYMUJE, MATKA WYCHOWUJE. TAK SIĘ KIEDYŚ MÓWIŁO. DZISIAJ NIE MA JUŻ OSTREGO PODZIAŁU RÓL, KOBIETY ODKRYŁY W SOBIE SIŁĘ I PIERWIASTEK MĘSKI, A MĘŻCZYŹNI KOBIECY. KOBIETY CZĘSTO UTRZYMUJĄ RODZINY, A MĘŻCZYŹNI ZAJMUJĄ SIĘ DOMEM I GOTUJĄ. KIEDYŚ NIE DO POMYSŁENIA, DZISIAJ STAJE SIĘ NORMĄ. DO TEJ PORY FUNKCJONOWAŁ OBRAZ MĘŻCZYZNY JAKO TWARDEGO, ODWAŻNEGO WOJOWNIKA. JEDNOCZEŚNIE OCZEKIWANY BYŁ MĘŻCZYZNA MIĘKKI: TROSKLIWY, SERDECZNY, CZUŁY, KOCHAJĄCY. JAK POGODZIĆ SPRZECZNE OBRAZY TWARDEGO I MIĘKKIEGO?

JUNG BYŁ AUTOREM POJĘCIA DWOISTOŚCI DUSZY LUDZKIEJ – anima/animus. Każdy mężczyzna ma w sobie pierwiastek kobiecy, a każda kobieta męski. Przyjęcie tego do wiadomości prowadzi do samoakceptacji, pogodzenia z sobą i lepszych relacji z płcią przeciwną i własnym dzieckiem. Mając 20-30 lat, mężczyzna musi kontrolować i tłumić swoją kobiecość. Chce się sprawdzić poza rodziną, walczy o pozycję zawodową, mierzy swoją męskość przy pomocy kryteriów współzawodnictwa, sukcesu. Najlepszy moment dla mężczyzny na pozostanie ojcem to czas, kiedy nie jest już skoncentrowany wyłącznie na sobie, władzy, osiągnięciach. Świetnie w rolę ojca wchodzi mężczyzna, który potrafi zwrócić się ku innym, okazywać zainteresowanie, czułość, czyli cechy kobiece.

KONIEC PATRIARCHATU STAŁ SIĘ POCZĄTKIEM EPOKI NOWEGO OJCOSTWA. Dla wszystkich rzeczą oczywistą było, że dziecko należy do matki. Pierwszy okres jego życia przebiegał pod znakiem nieobecności ojca. Ruchom feministycznym udało się jednak zakwestionować patriarchalny model stosunków między kobietą a mężczyzną. Kobiety musiały określić się na nowo. W rezultacie pojęcie męskości uległo destabilizacji. Miało to zarówno umysłowe, emocjonalne, jak i społeczne konsekwencje. Zaczął się proces przywracania mężczyźnie prawa do wrażliwości, płaczu, depresji, zajmowania się własnymi dziećmi, od których odciągała go praca. Rewolucja ojcostwa doprowadziła do powstania zróżnicowanej i subtelnej męskości. Zmiany społeczne wymagały

demokratycznych małżeństw. Przeszło dwie trzecie matek pracuje obecnie poza domem. Cześć chciałaby dzielić obowiązki domowe i opiekę nad dzieckiem ze swoim partnerem, jednak nie zawsze to się udaje. Nie każdy mężczyzna dopuszcza do siebie przemiany, które zachodzą.

KOBIETA NOSZĄC DZIECKO W SWOIM ŁONIE, ŻYWI SIĘ Z NIM i wiąże jeszcze przed jego urodzeniem. Istnieje bogata literatura prenatalna, opisująca związki nienarodzonego dziecka z matką. Aby ojciec mógł nawiązać kontakt z dzieckiem, które jest w łonie, matka musi mu pozwolić zbliżyć się do dziecka. Brak więzi emocjonalnej ojca z dzieckiem w okresie prenatalnym sprawia, że ojciec jest nieprzygotowany na uczuciową akceptację dziecka. Tak rodzi się emocjonalna oschłość wobec dziecka, która może rzutować na jego późniejsze życie.

W czasie ciąży organizm kobiety uwalnia hormony, wpływające na wzrost postawy opiekuńczej wobec innych. Mężczyzna, który jest blisko swojej partnerki, też ma możliwość rozwinięcia w nim uczuć, których doświadczał ze strony swoich rodziców. Razem z kobietą przeżywa okres ciąży. W ciąży bowiem jest para, nie tylko kobieta. Często u mężczyzn pojawiają się objawy spotykane u kobiet w ciąży – podjadanie, zmiany nastroju, nawet nudności.

OBECNOŚĆ BLISKIEJ OSOBY PRZY PORODZIE WYWIERA POZYTYWNY WPŁYW NA JEGO PRZEBIEG. Zmniejsza lęk, poczucie samotności, bezradność. Najczęściej osobą towarzyszącą jest ojciec dziecka. Ojciec nie jest jednak naturalnie wyposażony w odpowiednie umiejętności i poziom empatii, by towarzyszyć rodzącej kobiecie. Na ten moment powinien się odpowiednio przygotować. Przede wszyst-

kim odpowiedzieć sobie na pytanie, czy rzeczywiście chce uczestniczyć w porodzie? Może to być zadanie za trudne, szczególnie gdy poród jest ciężki i długi. Wielu mężczyzn na równi z rodzącą potrzebuje wsparcia i opieki. Coraz więcej mężczyzn chce jednak towarzyszyć partnerce w porodzie i są do tego przygotowani w szkołach rodzenia.

Pierwsze miesiące po urodzeniu dziecka mogą być próbą dla związku. Wiele kobiet nieświadomie popełnia duży błąd zaraz po urodzeniu dziecka. Poświęcają niemal całą uwagę i siły niemowlęciu. Nie zdają sobie sprawy, że mąż oddala się od nich i buduje własny świat: dłużej siedzi w pracy, szuka nowych zainteresowań.

Lepiej matkują te osoby (kobiety, jak i mężczyźni), które miały opiekuńczych rodziców. Troskliwość kobiety i mężczyzny wobec własnego dziecka jest bardziej zdeterminowana od warunków w dzieciństwie niż od płci. Jeśli kobieta nie ma pozytywnych doświadczeń w relacji z rodzicami, to może okazać się, że jej partnerowi łatwiej będzie wejść w rolę opiekuna. Im mocniej mężczyzna rozwija w sobie pierwiastek kobiecy, tym więcej okazuje uczucia partnerce i dziecku.

OBSERWACJE RELACJI OJCIEC-NOWORODEK POTWIERDZAJĄ, że ojcowie matkują równie dobrze jak matki. Możliwa jest symbioza ojca z dzieckiem, jeśli dopuści on pierwiastek kobiecy do siebie. Badania naukowców podważają dotychczasowe teorie o silniejszym przywiązaniu dziecka do matki. Ten rodzic, który zainwestuje w relację z dzieckiem więcej czasu, stanie się głównym obiektem przywiązania. Później w ciągu życia dziecko będzie sobie wybierał, z kim zechce spędzać więcej czasu i do kogo mu bliżej. Najczęściej jednak on idzie do pracy, a ona zostaje sama ze swoimi lękami, niepewnością. Ojciec stopniowo oddala się





się od dziecka. Rozwój następuje bardzo szybko, z dnia na dzień. Bardzo dużo go omija, a jego partnerka na co dzień nie dostaje tyle wsparcia, ile by chciała. Tu mogą pojawiać się konflikty. Miłość rodzicielska nie jest prosta i automatyczna. Rodzi się wraz z poznawaniem dziecka. Stopniowo ojciec i matka coraz sprawniej odczytują sygnały wysyłane przez malucha. Często młode mamy nie dopuszczają swoich partnerów do opieki nad dzieckiem z obawy, że sobie nie poradzi. W końcu to ona zajmuje się nim cały dzień i wie, co dla niego najlepsze. Dla ojca takie odsunięcie od dziecka może być trudne, podważa jego kompetencje. A nawet jeśli cokolwiek zaczyna robić, znajduje się pod czujnym okiem partnerki, poprawiany co chwilę. Oczywiście są związki, w których kobieta z pełnym zaufaniem i radością oddaje część obowiązków partnerowi. Wie, że nie zrobi on pewnych czynności jak ona, robi je inaczej, co nie znaczy gorzej. Tata inaczej będzie trzymać dziecko, wykona obowiązki w innej kolejności. To też stymuluje dziecko, ale przede wszystkim pozwala mu nawiązać więź już od pierwszych chwil na świecie. Kobiety muszą pomóc, by ojciec poczuł się kompetentny.

WIĘKSZA OBECNOŚĆ OJCA W PROCESIE WYCHOWANIA DZIECI wynika z coraz większej świadomości na temat ogromnego wpływu mężczyzny na kształtowanie psychiki dziecka. Ojcostwo nie polega na pełnieniu roli bohatera, który od czasu do czasu wkracza do akcji w sytuacji zagrożenia rodziny czy dziecka. Ojcostwo domaga się stałej obecności, więzi z dzieckiem, opieki nad nim. Dziecko potrzebuje dzielić z ojcem swoją codzienność.

Nieobecność ojca we wczesnym dzieciństwie może negatywnie oddziaływać na rozwój emocjonalny dziecka. Zbyttna nieśmiałość wielu dzieci, ich kompleksy, lęki, znerwicowanie, szkolne kłopoty, trudności w relacjach z rówieśnikami mają źródło w braku dobrych więzi emocjonalnych z rodzicami. Intensywność pracy zawodowej wielu ojców sprawia, że ofiarowanie dziecku czasu każdego dnia bywa trudne. Wielu zapracowanym ojcom brakuje też świadomości, że dzieci ich bardzo potrzebują. Wielu łatwo usprawiedliwia się: „Dzieckiem przecież dobrze opiekuje się żona, a ja muszę pracować na utrzymanie rodziny”.

Rozmawiałam kiedyś z siedmioletkiem, którego ojciec całe dnie przebywał w pracy. Rzadko go widywał. Wychodził, gdy syn jeszcze spał, a wracał, kiedy już spał. Gdy spytałam chłopca, co chciałby otrzymać od taty na swoje urodziny, odpowiedział: „Baaardzo dużo czasu”. Czasu poświęconego dziecku nie da się nagromadzić i ofiarować w jednym momencie. Z trudnością daje się wynagrodzić dzieciom nieobecność ojca w ciągu tygodnia wspólnym weekendem. A nieobecność w ciągu roku – wspólnie spędzonymi wakacjami. Ojcostwo domaga się codziennej obecności taty w życiu syna/córki.

MAMA TO NIE TO SAMO CO TATO – śpiewają dzieci z Arki Noego. Tata i mama dysponują zupełnie innymi „pułapkami z narzędziami”, z pomocą których budują relacje z dziećmi. Relacje ojca z dzieckiem już od pierwszych chwil są inne niż relacje z matką. Zabawy ojca z dzieckiem są zwykle dotykowe, ruchowe, wyzwalają u dziecka ogrom emocji, radości. Stymulują. Matki preferują zabawy wzrokowe, w których dziecko uczy się skupiania uwagi. Matka traktuje syna i córkę raczej podobnie. Ojciec skupiony jest na swoim synu, spędza z nim więcej czasu, w sposób bardziej aktywny. Są to ćwiczenia fizyczne, spacer, odkrywanie świata. Wobec dziewczynki jest bardziej pieszczotliwy, co rozwija w niej łagodność, bierność, spokój.

Zmiany w społecznej świadomości przebiegają powoli. Mężczyzna od dawna zmienia pieluchy, a jednak w centrum handlowym znajdziemy jedynie pokój dla matki z dzieckiem. W autobusie – miejsce dla matki z dzieckiem. Są też kasy i miejsca parkingowe z daleka informujące o przeznaczeniu znakami przedstawiającymi postać kobiety. W tradycji lingwistycznej i kulturowej pozostało nam słowo matkowanie. Amerykanie wolą słowo *nurturing*, oznaczające żywienie fizyczne i uczuciowe albo *parenting* – rodzicielstwo. Ono bardziej pasuje do zmieniającej się rzeczywistości.

KATARZYNA ZIEMER

Psycholożka o specjalności klinicznej. Ukończyła Śląską Szkołę Trenerów Gniazdo i Akademię Edukacji na rzecz Zrównoważonego Rozwoju. Odbiła roczne szkolenie w Polskim Instytucie Psychoterapii Integratywnej. Aktualnie studiuje w Polskim Instytucie Psychoterapii Tańcem i Ruchem w Warszawie. Interesują ją interakcje pomiędzy procesami psychicznymi a zdrowiem fizycznym, zarówno w obszarze zdrowia, jak i profilaktyki. Jest wolontariuszką w stowarzyszeniu Dress for Success Polska.



FOT. ELŻBIETA DĄBROWSKA

BADAJĄ PŁODNOŚĆ MIESZKANEK REGIONU

W województwie śląskim trwa kampania profilaktyczno-edukacyjna „Zdrowa Mama”, której celem jest zachęcenie kobiet do wykonywania rutynowych badań oceny płodności. W ramach akcji realizowanej przez Fundację Gyncentrum w Katowicach panie mają okazję poddać się bezpłatnym badaniom poziomu hormonów AMH, FSH, LH i estradiolu. To pierwszy tego typu projekt profilaktyczny w regionie. Szacuje się, że problem niepłodności w Polsce dotyka już 20% par starających się o dziecko. – Są to proste badania polegające na pobraniu i analizie krwi. Pozwalają one na zdiagnozowanie przyczyn, które mogą leżeć u podstaw problemu z zajściem w ciążę. Kobiety objęte kampanią, oprócz analizy poziomu hormonów, mogą także skonsultować



wyniki ze specjalistami zajmującymi się leczeniem niepłodności – mówi dr n. med. Dariusz Mercik, ginekolog. Akcja skierowana jest do kobiet w wieku 25-40 lat, które bezskutecznie próbują zajść w pierwszą ciążę, mają problemy z poczęciem kolejnego dziecka lub chcą potraktować to badanie profilaktycznie, by poznać lepiej swoje ciało i możliwości. Oprócz bezpłatnych badań, mogą skorzystać z darmowych indywidualnych konsultacji ginekolo-

gicznych uzyskanych wyników. Specjaliści dokładnie je przeanalizują, a w razie ewentualnych nieprawidłowości doradzą, w jaki sposób można ten problem rozwiązać.

Wystarczy umówić się telefonicznie na wizytę w Klinice Leczenia Niepłodności i Diagnostyki Prenatalnej Gyncentrum w Katowicach, dzwoniąc pod nr tel. 32 359

09 32 lub 32 359 09 33. Specjaliści sugerują, by kobiety zainteresowane badaniami zgłaszały się najlepiej w 2 lub 3 dniu swojego cyklu. To dogodny moment, w którym należy wykonywać badania poziomu hormonów LH, FSH i estradiolu. Na badania można zgłaszać się do 31 października. Liczba miejsc jest ograniczona i decyduje kolejność zapisów.

WIĘCEJ: WWW.ZDROWA-MAMA.COM.PL



**Zdrowa
mama**

www.zdrowa-mama.com.pl

**Masz problemy z zajściem w ciążę?
Poznaj lepiej swoją płodność.**

Zgłoś się na **bezpłatne badania** poziomu hormonów **AMH, FSH, LH, estradiol***, najlepiej w 2 lub 3 dniu cyklu. Skonsultuj **nieodpłatnie** wyniki z naszymi specjalistami i rozwieć swoje wątpliwości.

1 - 31 października 2014

Klinika Gyncentrum, Katowice, ul. Żelazna 1
Prosimy o wcześniejszą rejestrację

tel. 32 359 09 32-33

* Liczba badań ograniczona, decyduje kolejność zapisów.
Bezpłatne konsultacje są częścią kampanii profilaktyczno-edukacyjnej „Zdrowa mama”.



Organizator:



Partnerzy kampanii:



Patroni medialni:





Z KOWBOJAMI Z MIASTECZKA, A JUŻ ZWŁASZCZA Z SZERYFEM, LEPIEJ NIE ZADZIERAĆ...

Miasteczko Twinpigs w Żorach

KULT COLTA

PRZED NAMI POSEŃNA I GROŹNA GÓRA. PRZYPOMINA STARĄ, OPUSZCZONĄ KOPALNIĘ ZŁOTA W ARIZONIE. ZE ŚRODKA DOCHODZĄ KRZYKI I PISKI PRZERAŻENIA. TYLKO CIEKAWOŚĆ MOŻE NAS SKŁONIĆ DO SPRAWDZENIA, CO SIĘ TAM DZIEJE. DO ODWAŻNYCH ŚWIAT NALEŻY, ZANURZAMY SIĘ W MROKACH CIEMNOŚCI.

Tak zaczyna się ekstremalna podróż w wagoniku kolejowym, który stracił hamulce i mknie jak szalony przez wąskie wyrobiska, krętym, powyginanym torowiskiem. Tylko cud może nas uratować od śmierci. Na domiar złego wszędzie czają się gigantyczne węże, szczury i nietoperze...

Poczułicie dreszczyk emocji? Osoby o słabych nerwach muszą zastanowić się przed wejściem do Tajemniczego Podziemia. Jeśli jednak zdecydujecie się zajrzeć do mrocznej sali, założyć specjalne okulary i ruszyć na złamanie karku w szaloną podróż – krzyczcie do woli. Po to powstała ta góra, żeby wasze przerażenie niosło się daleko, żebyście na własnej skórze przekonali się, jak działają efekty specjalne skondensowane do maksimum! Wszystko odbywa się na specjalnym ekranie w proporcjach 1:1. Widzowie trzymają się kurczowo

poręczy, bo fotele drgają w sześciu płaszczyznach i są precyzyjnie zsynchronizowane z akcją filmu.

– To nowoczesne urządzenie, wykorzystywane między innymi przez amerykańskich żołnierzy do symulacji lotu helikopterem – mówi jeden z pracowników Miasteczka Twinpigs w Żorach. Podróż trwa raptem 8 minut, ale to naprawdę 8 długich minut i wielu modli się, by dotrzeć wreszcie do celu. Niektórzy byli już w Tajemniczym Podziemiu kilkanaście razy i twierdzą, że wciąż odkrywają coś nowego. Nie można uwolnić się od dreszczu przerażenia.

JAZDA BEZ TRZYMANKI

Tajemnicze Podziemie to jedna z nowszych atrakcji Miasteczka Twinpigs – Westernowego Parku Rozrywki. Przewodnicy korzystają z tej atrakcji z obowiązku zawodowego, oprowa-



SCENA JAKBY WYJĘTA Z FILMU O WOJNIE SECESYJNEJ, ALE PÓŁNOC I POŁUDNIE DOBRZE TU ŻYJĄ



MEKSYKAŃSKIE KLIMATY PRZY PRAWDZIWYCH BANANOWCACH, KAKTUSACH I PALMACH



GŁÓWNA ULICA TWINPIGS MA OKOŁO 150 METRÓW; NA NIEJ ROZGRYWA SIĘ NIEMAL WSZYSTKO



ANIMACJE WCIĄGAJĄ DZIECI NA DŁUGIE KWADRANSE; RODZICE MOGĄ WTEDY ODPOCZĄĆ W SALOONIE



RÓŻOWE ŚWINKI W KOWBOJSKICH KAPELUSZACH SĄ MASKOTKAMI MIASTECZKA



NA DZIKIM ZACHODZIE KOLORY ODGRYWAJĄ NIEBAGATELNA ROLĘ. TO NIE JEST WESTERNOWY TECHNICOLOR

dzając gości Miasteczka. Są jednak i tacy bywalcy, którzy po wyjściu z wnętrza góry natychmiast ustawiają się w kolejce, by ruszyć w karkołomną podróż bez trzymanki jeszcze raz. Każdy, kto kupił bilet, może w Miasteczku Twinpigs korzystać ze wszystkich atrakcji do woli, od rana do wieczora.

– U nas nie ma udawania i przebieranek, dostarczamy rozrywkę dla dzieci i dorosłych na najwyższym poziomie – zapewniają nas w Żorach. – Miasteczko łączy w sobie klimat XIX-wiecznej osady z Dzikiego Zachodu z techniką XXI wieku. Jedni chętnie patrzą na popisy kaskaderów czy napady na bank, inni wolą wybrać się w podróż na Księżyc, bo mamy mini-planetaryum w kuli parowej, które w specjalnej technologii umożliwia jazdę księżycowym łazikiem po Srebrnym Globie.

Atmosferę westernową zapewniają pokazy wyczynów kowbojskich. I niecodzienne wizyty, jak na przykład Chucky Norrisa, który na jeden dzień przejął urząd szeryfa w Miasteczku. Ale nie tylko. Także sępy na dachu, muzyka country, animacje plastyczne dla dzieci, prawdziwe kaktusy, flagi z czasów wojny secesyjnej, rewolwerowcy, dziewczyny z saloonu, więzien (z wyglądu ponury drab, lecz w gruncie rzeczy dusza-człowiek), dyby, szubienica i trumna, pokazy jazdy dżigitowej i westernowej (w wykonaniu mistrza Europy i świata w jeździe rodeo), ponadto efektowna stajnia, a w niej 4 konie i 2 kucyki. Wszystko się rusza, tętni życiem, pulsuje. Domy w Miasteczku to nie atrapy, lecz prawdziwe budowle, a w nich restauracje z ogromnymi stekami i hotele (pokoje w wystroju kowbojskim, indiańskim i meksykańskim). Nowość to zakończona niedawno budowa kolejnej wielkiej atrakcji Miasteczka – rollercoastera, który ruszył wraz ze specjalną strefą dla grup zorganizowanych. Na rollercoastera Żory (i nie tylko) czekały z utęsknieniem, bo to jest atrakcja dająca gigantyczną dawkę adrenaliny. Szalona kolejka ma 300 metrów długości i zabiera w podróż jednorazowo 18 osób. Family coaster to klasyczna kolejka górska w formie kolorowej gąsienicy – konstrukcja z wysokimi wzniesieniami, stromymi spadkami i gwałtownymi zakrętami, po której poruszają się wagoniki z pasażerami.

W PEŁNYM GALOPIE

Miasteczko Twinpigs oficjalnie otworzyło podwoje w czerwcu 2012 roku i od razu zdobyło ogromną popularność.

Odwiedzają je nie tylko miejscowi, ale także mieszkańcy regionu: Śląska, Zagłębia, Podbeskidzia. Na parkingu widzi się rejestracje z całej Polski oraz z Czech i Słowacji, bo sąsiedzi mają do Żor blisko. Przyjeżdżają także Amerykanie i Australijczycy, żeby sprawdzić, jak wygląda Dzikie Zachód po polsku. I wygląda dobrze, bo chwalą i zostają na dłużej. – Gwarantujemy atrakcje rodzinne dla dzieci i dorosłych, zarówno dla grup przedszkolnych, jak i seniorów. Nowością jest również Serce Mississipi – wielka poducha wodna w kształcie serca, zachęcająca maluchy do wspólnych skoków pod niebo, oczywiście pod opieką animatora. Dla jednych mamy dobrą muzykę country, smaczne jedzenie i nowinki technologiczne, dla innych karuzelę whisky, wyczyny kaskaderskie, dla jeszcze innych indiański spokój i meksykańską fiestę. Można przejechać się rodzinnym coasterem albo karuzelą trapera, sprawdzić się na byku (mechanicznym) lub ścianie wspinaczkowej, ukończyć akademię szeryfa. Można pomalować twarz, rzucić podkową lub lassem, a także postrzelać. Każdy znajdzie coś dla siebie, tandeta wykluczona – podkreślają nasi rozmówcy.

Obsługa jest niezwykle miła i sympatyczna, każdy jest zaangażowany w to, co robi. Widać, że animatorzy żyją westernową atmosferą i starają się wymyślać wciąż nowe atrakcje, żeby nie popaść w rutynę. Ostatnio kaskaderzy zachwycili widzów przejściem pod szyją konia w pełnym galopie. Tego nie zrobiłby pastuch z prairii.

Dlaczego westernowe klimaty zapanowały właśnie w Żorach na Śląsku? Dobre pytanie. Można na nie odpowiedzieć: a dlaczego nie? Wcześniej przy „wiślaniec”, ruchliwej trasie z Katowic w góry Beskidu Śląskiego, były tylko dzikie pola. Budowa części westernowej Miasteczka rozpoczęła się w listopadzie 2010, a zakończyła w maju 2012 roku. Pieniądze pochodziły z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego i z budżetu Żor. Wszystkie westernowe atrakcje zajmują około 5 hektarów (wraz z parkingami na kilkaset samochodów osobowych i autokary). Jak się po roku okazało – był to strzał w dziesiątkę, godny Johna Wayne’a lub, jeśli kto woli, Old Shatterhanda. Filmy i literackie mity nie umierają.

Szczegóły na stronie www.twinpigs.zory.pl

BUS

ZATOPIENI W DOBOJU

TRZY DNI Z ŻYCIA WOŁONTARIUSZA W BOŚNI

W MAJU TEGO MIASTECZKO DOBOJ NA PÓŁNOCY BOŚNI NAWIEDZIŁA STRASZNA POWÓDŹ. JEJ SKUTKI ODCZUWANE SĄ DO DZISIAJ. NIGDY CZEGOŚ PODOBNEGO NIE WIDZIAŁEM, DLATEGO TERAZ, PO KILKU MIESIĄCACH, ZDECYDOWAŁEM SIĘ OPISAĆ TRZY NAJSTRASZNIEJSZE DNI W MOIM ŻYCIU.

Czwartek zapowiadał się zwyczajnie. Miałem rano wstać, zrobić sobie śniadanie, sprawdzić pocztę e-mailową i wyjść do pracy. Jednak gdy spojrzałem przez okno, wiedziałem już, że ten dzień nie będzie jak każdy inny. Po ulicy płynęła woda. Sporo wody. Początkowo nie wyglądała groźnie. Pomyślałem nawet, że to problem z kanalizacją. Nie przeczuwałem, jak bardzo się myłę.

Ubierając się w biegu, zbiegłem schodami na parter budynku i tam spotkałem znajomego. Spytałem, czy widział, co się dzieje na ulicy. Stwierdził, że tak. Widziałem niepokój w jego oczach. To był ten moment, w którym ja też poczułem się dziwnie. W piekarni naprzeciw była już woda. Pracownicy szybko zabierali najcenniejsze rzeczy, biegając po schodach tam i z powrotem. Gapiów przybywało, wśród nich i ja. Wyciągnąłem telefon, zrobiłem kilka zdjęć. Po chwili ulicą przepłynął kontener na śmieci, co oznaczało, że prąd wody nasila się. Po kilku minutach woda sięgała nam już do kolan. Srdan, właściciel kawiarni na parterze mojego budynku, w pośpiechu przenosił wartościowe rzeczy na wyższe piętra. Nagle usłyszeliśmy syrenę alarmową. Sygnalizowała zagrożenie, ale jej dźwięk w pewien sposób mnie uspokoił. Wróciłem do mieszkania na trzecim piętrze i siedząc na łóżku zastanawiałem się, co będzie, gdy woda dotrze też do mnie. Doszedłem do wniosku, że nic sensownego nie wymyślę, zszedłem więc piętro niżej, do znajomego, który ze swoimi kolegami studiował na dobojskiej uczelni. Okna ich mieszkania wychodziły na główną ulicę, mogliśmy więc obserwować przebieg sytuacji. Widzieliśmy, jak rwąca ulicą rzeka zabiera ze sobą samochody, kontenery na śmieci, sprzęty ogrodowe, ławki, krzesła i wszystko, co napotka na swojej



drodze. Poziom wody coraz bardziej się podnosił, a my zrobiliśmy się głodni. Nikt nie był przygotowany na powódź, nikt nie zrobił zapasów. Mieliśmy tylko pełną lodówkę piwa. Zapadł wieczór, później noc. W oknach ludzie zaczęli zapalać świece i latarki. W środku nocy wróciłem do mieszkania i próbowałem zasnąć, ale nie mogłem. Świadomość, że 3 metry przede mną jest woda, która zalała całe miasto, spowo-



dowała, że zacząłem się zwyczajnie bać. W telefonie zostało mi tylko kilka procent baterii, pomyślałem więc, że warto zawiadomić rodzinę, że żyję. Nie wiedziałem, czy wiedzą, że jesteśmy odcięci od świata. Wysłałem SMS i wyłączyłem telefon. Mijały godziny, a ja leżałem po ciemku, słuchałem deszczu za oknem i zastanawiałem się, co będzie jutro, czy moje mieszkanie dalej będzie suche i bezpieczne.

Ocknąłem się wcześniej rano. Poziom wody podniósł się o jakiś metr. Nie wróżyło to nic dobrego. Z tyłu budynku znajdowały się bloki mieszkalne. Do okien na najniższych piętrach podpłynęło kilka łódek, z których ratownicy podawali wodę pitną i żywność. Osoby w łódkach to byli zwykli cywile, którzy zgłosili się na ochotnika, by pomagać odciętym od reszty miasta. Zrobiło to na mnie ogromne wrażenie. Przypadły nam trzy bochenki chleba i dwie puszki pasztetu. Wody pitnej, niestety, zabrakło. W Bośni i Hercegowinie zwykła woda z kranu jest zdatna do picia, a na dodatek bardzo smaczna. Niestety, przestała działać pompa. Zdecydowaliśmy, że będziemy pili wodę ze zbiorników toaletowych. Nie mieliśmy wyjścia. W mieszkaniu Srđana znaleźliśmy duży kawałek słoniny, który podzieliliśmy równo między siebie. Na pewien czas uśmierzyło to nasz głód. Większą część dnia próbowałem czytać jakąś książkę w mieszkaniu kolegów na dole, ale nie mogłem się skupić. Około godz. 17 szczęście się do nas uśmiechnęło: w pobliskim sklepie samochód niesiony przez wodę wybił szybę. Niektóre produkty spożywcze wypłynęły na zewnątrz i można je było łowić. Udało nam się zrobić prowizoryczny kosz na sznurku, którym złapaliśmy hermetycznie zamknięte jedzenie, a nawet papierosy. Piwo skończyło się już poprzedniego wieczoru, więc musieliśmy nadal pić wodę z toalety. Na ulicy woda powoli zaczęła opadać, choć w szczytowym momencie sięgnęła już drugiego piętra. Wieczorem, jak poprzedniego dnia, znowu widziałem setki świec i latarek w blokach. Zobaczyłem też coś, co naprawdę mnie poruszyło. W pewnej chwili wszyscy ludzie w oknach zaczęli krzyczeć o pomoc w kierunku helikoptera krążącego nad budynkiem. Wtedy zdałem sobie sprawę, że władze miasta, ani wojsko, ani policja, nie robią nic, by opłacać sytuację i pomóc ludziom uwięzionym we własnych domach. Kładąc się spać, znowu miałem natłok myśli: co ze mną będzie, co z moimi przyjaciółmi, czy moja rodzina wie

o powodzi? Byłem bardzo zmęczony, więc na szczęście zasnąłem o wiele szybciej niż poprzedniej nocy.

W sobotę około 7 obudził mnie Velibor, opiekun odpowiedzialny za mój pobyt w Bośni i Hercegowinie. Powiedział, że bym szybko spakował najważniejsze rzeczy, ponieważ chce mnie zabrać w bezpieczne miejsce. Wrócił do miasta gdy tylko woda zaczęła opadać i dopłynął do nas łodzią. Kiedy zabrałem rzeczy, woda opadła już na tyle, że mogłem stanąć na chodniku. Miasto, które jeszcze 3 dni temu tętniło życiem, zostało całkowicie spustoszone. Zatopione, zalane wodą i szlamem. Widziałem zniszczone samochody i sklepy, meble na ulicy. Największe wrażenie zrobiło na mnie centrum handlowe w sercu Doboju. Poszedłem zobaczyć te miejsca, w których bywałem codziennie. Biblioteka, w której pracowałem, została kompletnie zniszczona, nie zostało nic. Podobnie wyglądało biuro, w którym pisałem projekty i pomagałem przy organizacji wydarzeń w mieście. Wojskowi i policjanci zajęli się doprowadzaniem miasta do ładu. Wszystko wskazywało na to, że koszmar się skończył.

Następne dni spędziłem u rodziców Velibora, w wiosce nieopodal Doboju. Byli dla mnie bardzo życzliwi. Nakarmili mnie, pozwolili wyprać odzież, zapewnili mi miejsce do spania. Kilka dni później wróciłem do Polski.

MIASTECZKO DOBOJ W BOŚNI NADAL JEST ODBUDOWYWANE, A SKUTKI POWODZI BĘDĄ WIDOCZNE JESZCZE DŁUGO. W POLSCE UDAŁO MI SIĘ ZORGANIZOWAĆ POMOC DLA POWODZIAN, DZIĘKI UNIWERSYTETOWI ŚLĄSKIEMU I DOBROCIE ZNAJOMYCH. PRZEKAZALI MI MNÓSTWO RZECZY, KTÓRE ZABRAŁEM DO DOBOJU W LIPCU. ZŻYŁEM SIĘ Z LUDŹMI, Z KTÓRYMI PRZEŻYŁEM POWÓDŹ. JESTEM PEWNY, ŻE BĘDĘ UTRZYMYWAŁ Z NIMI KONTAKT JESZCZE DŁUGO PO POWROCIE DO POLSKI.

Kacper Wojtarek studiuje serbistykę na Uniwersytecie Jagiellońskim. Od roku mieszka w miasteczku Doboj na północy Bośni, jest wolontariuszem w projekcie European Voluntary Service, finansowanym przez Unię Europejską. Pracuje w centrum młodzieżowym Carpe Diem, gdzie z innymi wolontariuszami zajmuje się głównie pomaganiem młodym ludziom w różnych dziedzinach życia.





MEXICO CITY – PARK CHAPULTEPEC

TAJEMNICZY MEKSYK

MEKSYK NALEŻY DO NAJBARDZIEJ FASCYNUJĄCYCH KRAJÓW ŚWIATA; PEŁEN BARW, SMAKÓW I ZAPACHÓW WCIĄŻ PRZYCIĄGA TURYSTÓW. KRAJ TRZECH KULTUR: INDIAN, HISPZAŃSKICH KONKWISTADORÓW I METYSÓW. KRAJ KAKTUSÓW I TEQUILI, TRADYCJI I WIERZEŃ.

Miasto Meksyk

Największe miasto świata. Według oficjalnych danych mieszka w nim 28 mln ludzi, ale codziennie dojeżdża do pracy kolejne 12 mln. Finansowa stolica kraju i całej Ameryki Środkowej, zbudowana w miejscu dawnej stolicy imperium Azteków – Tenochtitlan (Miejsce Owocu Kaktusa).

Zocalo

Nieformalna nazwa Plaza de la Constitucion, serca miasta, największego placu miejskiego, na którym organizuje się koncerty i imprezy patriotyczne. Tu znajdują się ruiny świątyni azteckiej Templo Mayor, którą zakał zniszczyć hiszpański konkwistador Hernan Cortez. Obok stoi majestatyczna świątynia katolicka Catedral Metropolitana, kościół wzniesiony od XV w. (dzięki temu nosi znamiona kilku stylów architektonicznych). Mszę może w nim odprawiać jedynie biskup Meksyku. Obok katedry stoi Pałac Prezydencki. W klatce schodowej znajduje się malowidło ściennie znane go malarza Diego River, męża Fridy Kahlo. Mural, którego namalowanie zlecono artyście w 1929, przedstawia historię Meksyku od podboju przez Hiszpanów do 1930.

Park Chapultepec (Miejsce Koników Polnych)

Znajduje się tam Muzeum Antropologiczne, posiadające największą kolekcję eksponatów kultury prekolumbijskiej na świecie, m.in. ołtarze Azteków, na których kładli ofiary, wyrwijając im serca i składając w darze bogini Itzamna. Można też zobaczyć wyryte na ogromnych blokach skalnych azteckie kalendarze i mumię króla Pakala, wielkiego władcy miasta Majów Palenque, wraz z jego maską pogrzebową wykonaną w całości z jadeitu. Maską jest najbardziej rozpoznawalnym na świecie eksponatem muzeum.

Coyoacan

Południowa dzielnica miasta, miejsce spotkań artystów i intelektualistów. Jest tam dom rozsławionej przez film z Salmą Hayek malarki Fridy Kahlo, który nosi nazwę Casa Azul (Niebieski Dom). Zobaczyć w nim można, jak żyła artystka, jak tworzyła. Zwraca uwagę „galeria” zdjęć Marksa, Stalina i Lenina przy jej łóżku, wskazująca jasno na upodobania polityczne malarki.

Xochimilco

Dzielnica, w której zachowała się sieć kanałów i pól uprawnych utworzona kilkaset lat temu przez Azteków. Wykorzy-

stali oni położenie swojej stolicy na wyspie. Tworząc system, zapewnili sobie znakomitą irygację okolicznych pól uprawnych. Dziś po kanałach pływają drewniane łodzie, wożące turystów, handlarzy i grupy muzyków mariachi. Kanały wpisane zostały na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.

Bazylika w Guadalupe

Największe miejsce kultu maryjnego na świecie. Według przekazów, w 1531 na wzgórzu biednemu Indianinowi, Juanowi Diego, ukazała się Matka Boska. Na sarape (poncho) Indianina pojawił się wizerunek Marii, który dziś znajduje się w nowo postawionej bazylice i jest uważany za najświętszy obraz katolicki obu Ameryk. Corocznie to miejsce odwiedza ponad 12 mln pielgrzymów.

Teotihuacan

Miasto, które było stolicą państwa o tej samej nazwie. Wspaniała kultura, jaka się tu wykształciła w okresie od II w. p.n.e. do II w. n.e., swoimi wpływami sięgała daleko na południe, aż po tereny dzisiejszej Gwatemali i Hondurasu. Miasto posiada dwie ogromne piramidy, Słońca i Księżyca, oraz Aleję Umarłych, przy której znajdują się budynki mieszkalne i place.

Puebla

Kolonialne miasto założone w czasach Hernana Corteza. Cała starówka wpisana została na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. Wizyta w tym mieście to jak podróż wehikułem czasu, ponieważ wszystkie budynki w centrum pochodzą z czasów kolonialnych, łącznie z katedrą, której wieże są najwyższe w całym Meksyku. Miasto od wieków słynie z garncarstwa.

Oaxaca

W drodze do tego stanu turyści zatrzymują się na pustyni, by podziwiać ogromne kaktusy. Chwila nieuwagi i można przekonać się, jak ostre potrafią być ich kolce. Miasto Oaxaca to stolica stanu. Mieszkają w nim potomkowie plemienia Zapoteków, którzy zbudowali tu centrum swojego imperium, Monte Alban (Białą Górę), położoną na wysokości 2000 m n.p.m. Stanowiła ona od VI w. p.n.e. aż do IX w. n.e. ośrodek handlu, kultury i pochówków. Znajdują się w niej piramidy, obserwatorium astronomiczne i grobowce. W jednym z nich są „tancerze” – wyobrażenia ludzi w niecodziennych pozach, z zamkniętymi oczami. Według badaczy przedstawiają mężczyzn z obciętymi lub nakłutymi genitaliami, składanymi w ofierze bogom. Jest też niewielkie boisko do rytualnej gry w pelotę, gumową piłkę, którą odbijało się tak, by trafić nią w pierścień umieszczony kilka metrów nad ziemią. Graczy z zespołu, który przegrał często składano bogom w ofierze. Najciekawszym miejscem w Oaxaca jest rynek Juarez, gdzie można kupić ceramikę, wyroby ze skóry, biżuterię oraz zjeść lokalny przysmak, smażone świerszcze, lub wypić gorącą czekoladę. Niedaleko Oaxaca znajduje się Tule, w którym podziwiać można najgrubsze drzewo świata o obwodzie 36,2 m. W okolicy znajduje się też wiele plantacji agawy, z której wytwarza się mezcal, narodową wódkę meksykańską ze sfermentowanego soku rdzenia agawy.



PIRAMIDA SŁOŃCA



W XOCHIMILCO ZACHOWAŁA SIĘ PRADAWNA SIEĆ KANAŁÓW



CANON DEL SUMIDERO



ZINACANTAN, WIOSKA INDIAN TZOTZIL



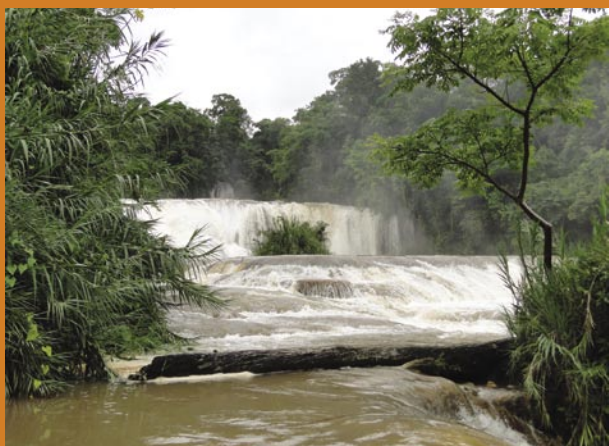
ZOCALO, NIEFORMALNA NAZWA PLAZA DE LA CONSTITUCION, SERCA MIASTA



W OAXACA ZNAJDUJĄ SIĘ GIGANTYCZNE KAKTUSY



SAN JUAN CHAMULA, MIASTECZKO INDIAN TZOTZIL, W KTÓRYM SILNE SĄ TRADYCJE SZAMAŃSKIE



WODOSPADY AGUA AZUL

Canon del Sumidero

Rejs rzeką Grijalva przez kanion o szczytach wysokich na 1000 metrów, który jest domem tropikalnych papug, tukanów, sępów, perkozów, pelikanów, małp i krokodyli. San Cristobal de las Casas to uroczne indiańskie miasteczko na wysokości 3000 m n.p.m w sercu stanu Chiapas. Ludność stanowią rdzenni mieszkańcy tych ziem, głównie z plemion Tzotzil i Tzeltal, potomkowie Majów.

San Juan Chamula

Miasteczko Indian Tzotzil, w którym silne są tradycje szamańskie. W lokalnym kościele odprawia się rytuały, składa ofiary ze zwierząt, odpędza demony. Istnieje całkowity zakaz fotografowania lokalnych mieszkańców, którzy wierzą, że zdjęcia odbierają im dusze.

Agua Azul

Piękne kaskadowe wodospady w sercu dżungli. W drodze do rezerwatu można zatrzymać się na kawę w jednej z plantacji i odbyć spacer po dżungli.

Palenque

Najpiękniej położone i najlepiej zachowane miasto Majów. Dookoła dżungla, w tle słychać ryczące wyjce, widać przelatujące papugi, a przed naszymi oczami piramidy: Świątynia Inskrypcji z grobowcem króla Pakala, Świątynia Słońca, gdzie na tarczach wojowników widnieją pysk jaguara, Świątynia Liściastego Krzyża z motywem Drzewa Świata, pałac i obserwatorium.

Campeche

Niegdyś największy port przeładunkowy na Jukatanie i duma korony hiszpańskiej. Wielokrotne najazdy korsarzy i piratów stworzyły w XVIII w. potrzebę wzniesienia fortyfikacji, które do dziś można podziwiać. Stare miasto tworzą oryginalne domy szlacheckie i kupieckie z XVII i XVIII w. wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.

Uxmal

Piękne, wspaniale zachowane i mało uczęszczane przez turystów klasyczne miasto Majów, które zachowało się bez wpływów obcych cywilizacji. Zobaczyć tu można symbole kosmosu, Wielką Piramidę, Świątynię Wróżbity, pałac gubernatora, klasztor mniszek i wylegujące się na słońcu iguany.

Merida – Białe Miasto Jukatanu

Nazwane tak ze względu na wszechobecne białe domy. W mieście można poczuć prawdziwy klimat Karaibów. Panie chodzą w długich białych sukniach, panowie w białych koszulach zwanych guayabera i kapeluszach z liści palmowych typu panama. Dużo muzyki i tańca, sklepów z odzieżą i straganów, na których można kupić najlepsze na świecie hamaki.

Chichen Itza

Największe i najbardziej znane miasto Majów, wpisane na listę Nowych Siedmiu Cudów Świata i Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. Zobaczyć tutaj można obserwatorium, Piramidę Pierzastego Węża El Castillo, Świątynię Wojowników z tysiącem kolumn, Świątynię Jaguara, świętą studnię i największe w Meksyku boisko do rytualnej gry w pelotę.

JOLANTA MARIA BUDNIAK, ZDJĘCIA RYSZARD BUDNIAK

Scena Za Ścianą

SZKOŁA ŻON



Przerwij spektakl przemocy!



Jeśli jesteś ofiarą lub świadkiem przemocy wobec kobiet,
zadzwoń pod całodobowy numer interwencyjny: **600 07 07 17** (koszt połączenia zgodny z taryfą operatora)
albo napisz e-mail, aby uzyskać poradę: **pomoc@cpk.org.pl**

Dowiedz się więcej na stronie Fundacji Centrum Praw Kobiet – wejdź na **www.cpk.org.pl**



FOT. RYSZARD BUDNIAK

CYGANIE... KTO ICH ZNA?

RYSZARD KAPUŚCIŃSKI: ŚWIAT BYŁ DLA MNIE ZAWSZE WIELKĄ WIEŻĄ BABEL. JEDNAK WIEŻA, W KTÓREJ BÓG POMIESZAŁ NIE TYLKO JĘZYKI, ALE TAKŻE KULTURĘ I OBYCZAJE, NAMIĘTNOŚCI I INTERESY, I KTÓREJ MIESZKAŃCEM UCZYNIŁ AMBIWALENTNĄ ISTOTĘ ŁĄCZĄCĄ W SOBIE JA I NIE-JA, SIEBIE I INNEGO, SWOJEGO I OBCEGO.

JOLANTA MARIA BUDNIAK

Cyganie, a raczej poprawnie – Romowie... Środowisko to wciąż budzi w nas, „gadziach” (innych, obcych), wiele kontrowersyjnych odczuć i opinii. Widzimy ich wszędzie, są na ulicach „naszych” miast, zebrzą na „naszych” chodnikach, posyłają dzieci do „naszych” szkół. Gdzie i jak żyją – tak naprawdę to nikogo nie obchodzi. Są i to nam wystarcza, a często irytuje, przeszkadza, prowadzi do agresji. Rom w Poznaniu nie został wpuszczony do klubu. Na autobusie miejskim w Łodzi ktoś napisał „Cygany do gazu”. Na Facebooku nadal powstają profile wzywające do wypędzenia Cyganów, jak ten Andrychowski Ruch Antyromskiego, o którym się zrobiło głośno w całej Polsce.

O dyskryminacji Romów w naszym kraju jednoznacznie mówią raporty. W 2009 roku Agencja Praw Podstawowych UE opublikowała ranking najmniej tolerancyjnych krajów: Polska zajęła 5 miejsce. Z zeszłorocznych badań CBOS wynika, że Romowie to u nas najbardziej nie lubiana mniejszość narodowa. Bo są inni. Śniadzi, dziwnie się ubierają, dziwnie mówią, nie pracują (a może pracują, tylko nikt nie wie gdzie), wróżą, sprzedają dywany po domach, ich kobiety obwieszane są złotem. Żyją, a przecież nie powinni, bo z czego? „Nasze” miasta, chodniki i sklepy Cyganów nie lubią. Są z innego świata. Młodzi nie pamiętają cygańskich taborów przejeżdżających przez wieś i paniki gospodyń, które co



ROMOWIE W POLSCE

Należą do pięciu grup różniących się wzajemnie pod względem kulturowym, społecznym i ekonomicznym. Polska Roma to głównie potomkowie migrantów z państw niemieckich, którzy między XVI i XVIII wiekiem uciekali do Polski z powodu prześladowań. Kelderasze (Kelderari, Kalderasza, Kotlarze) migrowali do Polski od lat 60. XIX wieku z terenów Rumunii i Węgier, ich główną profesją było kotlarstwo. Lowarzy (Loara, Łowaria) migrowali do Polski równoległe z Kelderaszami z terenów dzisiejszej Rumunii i Węgier, specjalizowali się w handlu końmi. To oni są najbardziej przywiązani do tradycyjnego kodeksu romskiego romanipen i najbardziej ucierpieli podczas przymusowego osiedlania za komuny. Romowie Karpaccy (Romowie Górscy, Bergitka Roma) migrowali do Polski od XV wieku z Wołoszczyzny, Węgier, Słowacji i od wieków prowadzą osiadły tryb życia. Romowie Sinty są najmniej liczni, w granicach Polski znaleźli się w wyniku włączenia Ziemi Odzyskanych.

tchu zaganiały dzieci do domów („Cyganie porywają”) i kury do kurnika („Cyganie kradną”). Nikt już nie straszy dzieci „przyjdzie Cyganka i cię porwie”, nie znaczy to jednak, że Cyganie zasymilowali się i przestali być problemem.

Opisywanie ich kultury jest obciążone ogromnym ryzykiem. Na każdą inną od tej, w której wyrosliśmy, patrzymy przez pryzmat własnych doświadczeń, znanej obrzędowości, własnych zwyczajów i sposobu życia. Obiektywizm w takim przypadku nie istnieje, bo nie możemy uniknąć porównań. Najczęściej wyżej stawiamy własną kulturę, deprecjonując tę „obcą”.

Nie podejmę się próby przekonania kogokolwiek, że Romowie to tacy sami ludzie jak my. Można się z nimi zaprzyjaźnić, żyć z nimi i obok nich, traktować tak samo jak wszystkich innych, chociaż wśród europejskich mniejszości etnicznych zajmują specyficzną pozycję. Przede wszystkim dlatego, że są grupą żyjącą w diasporze, nieposiadającą własnego terytorium i nie roszcującą pretensji do jakiegokolwiek ziemi. Utrzymujące się stereotypowe postrzeganie i niechęć demonstrowana w codziennych kontaktach z Romami wynikają z braku rzetelnej wiedzy o tym społeczeństwie. Stereotypy wzmacniają się wskutek doniesień medialnych, koncentrujących się na elementach sensacyjnych, kryminalnych lub, w najlepszym przypadku, archaiczno-sentymentalnych. Badania opinii publicznej od wielu lat potwierdzają istnienie wśród nie-romskiej większości silnie zakorzenionego, niekorzystnego wizerunku związanego z Romami. Podstawowym problemem pozostaje wciąż elementarna niewiedza dotycząca tej społeczności.

Warunki życia Romów są zdecydowanie gorsze od tych, w jakich żyje większość społeczeństwa. Wielu Romów nie ma pracy z powodów mentalnych, psychologicznych, społecznych i kulturowych (brak wykształcenia, przygotowania zawodowego itd.), a często irracjonalnych. Niektórzy są bezdomni, inni nie mają stałego miejsca zamieszkania lub weszli na ścież-

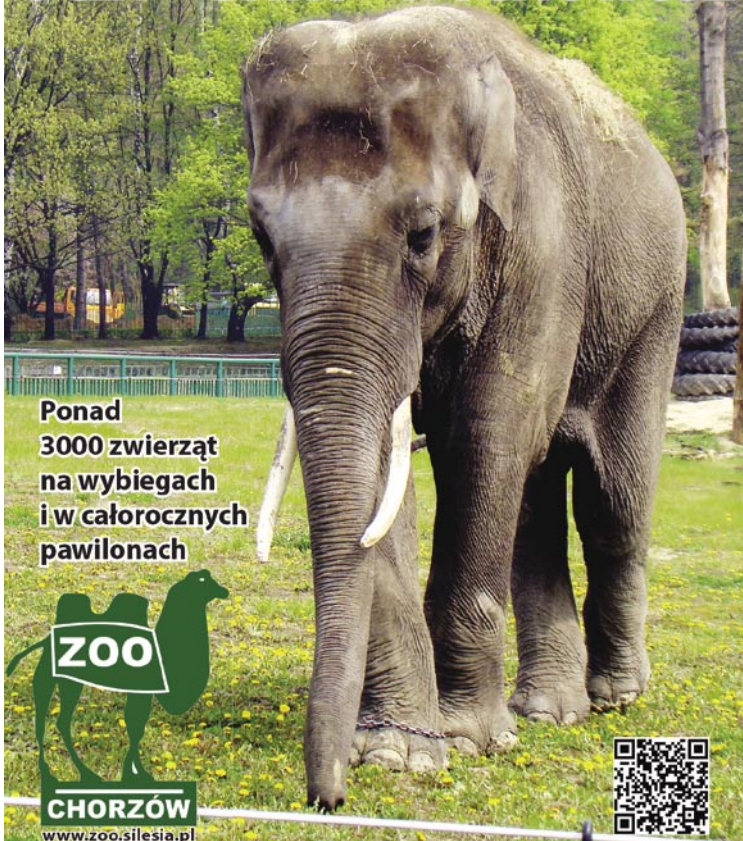
kę przestępstwa. Dla jeszcze innych przyczyną marginalizacji jest ich stan zdrowia. Wykluczenie społeczne związane jest także z brakiem dostępu do wielu usług i możliwości (telefonu, internetu, kont bankowych, służby zdrowia). Pracodawca może nie przyjąć Roma do pracy, bo uzna, że się nie nadaje i będzie z nim kłopot, władze miasta powiedzą, że projekty aktywizacji społecznej i ekonomicznej mniejszości romskiej to niepotrzebny wydatek dla budżetu gminy, banki odmówią otwarcia konta, towarzystwa ubezpieczeniowe odrzucają wnioski o polisę, motywując decyzję zbyt dużym ryzykiem utraty stanu zdrowia wnioskodawcy i niemożnością opłacenia składki. Koło się zamyka. Tak działa w praktyce zaporę psychologiczną i mentalną. Chodzi oczywiście o ukształtowany w społeczeństwie stereotyp „Cygana-złodzieja”, „Cygana-lenia”. Poza tym dlaczego ma się znaleźć praca dla Roma, skoro nie ma jej dla „naszych”? Oczywiście tego rodzaju mechanizmy mogą dotyczyć każdej grupy społecznej, nie tylko romskiej. W przypadku Romów często dochodzi dodatkowo do samowykluczenia. Wielu Romów nie chce kształcić siebie i swoich dzieci, nie podejmuje legalnej pracy, a co za tym idzie – nie podwyższa standardu życia, nie tylko w sferze materialnej (bo ta bardzo często w środowisku romskim jest na przyswojonym poziomie), ale duchowej, kulturowej, cywilizacyjnej. Brak legalnie zarobionych pieniędzy to często niemożność skorzystania z podstawowych dóbr, niezbędnych do normalnego funkcjonowania w społeczeństwie.

■

REKLAMA

Śląskie ZOO w Chorzowie

UCZY – BAWI – WYCHOWUJE



Ponad 3000 zwierząt na wybiegach i w całorocznych pawilonach

ZOO

CHORZÓW

www.zoo.silesia.pl



CZYNNE CODZIENNIE OD GODZ. 9.00

Bilety online na www.zoo.silesia.pl • tel. 666 031 496



KAŻDEMU PRZEDSIĘBIORCY ZAKŁAD DAJE MOŻLIWOŚCI ROZWIĄZANIA KŁOPOTÓW FINANSOWYCH ZWIĄZANYCH Z NIEPŁACENIEM SKŁADEK

ZUS – POMOCNA RĘKA

JEDNYM Z ELEMENTÓW SYSTEMU UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH SĄ PŁATNICY SKŁADEK, CZYLI PRZEDSIĘBIORCY, PRACODAWCY. ICH ROLA JEST BARDZO WAŻNA – TO PRZECIEŻ PŁATNICY OPŁACAJĄ SKŁADKI NA UBEZPIECZENIA SPOŁECZNE ZA SIEBIE I SVOICH PRACOWNIKÓW. KWESTIE DOTYCZĄCE SPOSOBU I TERMINÓW OPŁACANIA SKŁADEK, A TAKŻE ICH WYSOKOŚCI SZCZEGÓŁOWO OKREŚLAJĄ PRZEPISY USTAWOWE. ISTOTNE JEST, ŻEBY PRACODAWCY MIELI PEŁNĄ ŚWIADOMOŚĆ, ŻE SKŁADKI TO KONKRETNE PIENIĄDZE NALEŻNE ZATRUDNIONYM PRZEZ NICH PRACOWNIKOM, TYLŻE NIE WYPŁACANE BEZPOŚREDNIO RAZEM Z WYNAGRODZENIEM, A GROMADZONE W FUNDUSZU UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH I ZAPISYWANE NA KONTACH UBEZPIECZONYCH.

Z tych pieniędzy finansowane są różne świadczenia – gdy pracownik albo sam przedsiębiorca zachoruje, ulegnie wypadkowi czy osiągnie wiek emerytalny. Każdy niemal przedsiębiorca powie w tym momencie, że chętnie realizuje obowiązki płatnika i regularnie opłaca składki ubezpieczeniowe, pod jednym warunkiem – że dysponuje niezbędnymi kwotami. A z płynnością bywa różnie, szczególnie w niestabilnych czasach. Najczęściej niepłacenie składek jest wynikiem trudnej sytuacji finansowej płatnika. Nie wszyscy pewnie wiedzą, że ZUS pomaga przedsiębiorcom, którzy znaleźli się w kłopotach. Bieżące regulowanie składek jest dla Zakładu ważne, ale jeszcze ważniejsze jest to,



JACEK STEFAŃSKI

by firma, która je płaci, jak najdłużej funkcjonowała na rynku. Dlatego nie należy się obawiać, trzeba podjąć działania zmierzające do rozwiązania problemów.

Zakład daje przedsiębiorcy dwie możliwości rozwiązania kłopotów finansowych związanych z należnościami z tytułu składek: odroczenie terminu płatności i układ ratalny. Odroczenie to możliwość przesunięcia w czasie płatności, dla których termin zapłaty jeszcze nie minął. Można więc z niego skorzystać w odniesieniu do składek bieżących lub przyszłych. Ważne, by wniosek o odroczenie złożyć najpóźniej w dniu terminu płatności składek. W przypadku złożenia wniosku po terminie, nie zostanie on rozpatrzony.

PRZYKŁAD: Pan Kazimierz prowadzi warsztat samochodowy i zatrudnia 3 mechaników. Termin płatności składek za październik mija 15 listopada, a ostatni miesiąc był słaby – mały ruch, na domiar złego kilku klientów zwleka z uregulowaniem zapłaty za kosztowne naprawy. Pan Kazimierz obawia się, że nie będzie miał pieniędzy na opłacenie składek w terminie.

W tej sytuacji najpóźniej 15 listopada powinien zwrócić się do ZUS z wnioskiem o odroczenie terminu płatności. ZUS po rozpatrzeniu wniosku może odroczyć przedsiębiorcy termin płatności składek bieżących lub przyszłych. Prolongata przyniesie panu Kazimierzowi korzyści:

- ZUS nie będzie prowadził kosztownej i przykryj egzekucji należności,
- nie będą naliczane odsetki za zwłokę, właściciel warsztatu zapłaci jedynie opłatę prolongacyjną, która wynosi 50% stawki odsetek za zwłokę.

Wniosek o prolongatę powinien zawierać proponowany termin spłaty należności, być wyczerpująco uмотywowany i wskazywać uzasadnienie dla zastosowania ulgi (chodzi o okoliczności, z powodu których płatnik nie jest w stanie uregulować należnych składek w ustawowym terminie).

A co w sytuacji, gdyby pan Kazimierz nie wystąpił o odroczenie terminu płatności składek i miałby już dług? W takim przypadku nie należy również unikać kontaktu z ZUS. Najlepiej jak najszybciej złożyć wniosek o układ ratalny i spłacać zadłużenie w ratach. O rozłożenie należności na raty wystąpić mogą także osoby, które działalność już zlikwidowały oraz spadkobiercy i małżonkowie odpowiadający z majątku wspólnego. Rozłożenie należności na raty także daje określone korzyści przedsiębiorcy:

- ZUS nie będzie prowadził egzekucji należności,
- jeśli postępowanie egzekucyjne zostało wszczęte, ZUS je zawiesi po podpisaniu umowy,
- od dnia następującego po dniu złożenia wniosku o rozłożenie należności na raty nie będą naliczane odsetki za zwłokę, a jedynie opłata prolongacyjna.

Ulgi udzielane przez ZUS w postaci odroczenia terminu płatności i układu ratalnego nie dotyczą jednak wszystkich rodzajów składek. Ulgom podlegają należności z tytułu składek na:

- własne ubezpieczenia społeczne i zdrowotne osób fizycznych będących jednocześnie płatnikami tych składek,
- ubezpieczenia społeczne (poza emerytalnymi) za zatrudnionych pracowników,
- Fundusz Pracy i Fundusz Gwarantowanych Świadczeń Pracowniczych w całości,
- Fundusz Emerytur Pomostowych w całości,
- inne należności, tj. koszty upomnienia, opłata dodatkowa*).

Aby zatem uzyskać ulgę w spłacie, płatnik musi opłacić składkę emerytalną i zdrowotną za pracowników, bo tych należności nie można rozłożyć na raty ani odroczyć terminu ich płatności.

Dokumenty, jakie należy dołączyć do wniosku, ustala się zawsze indywidualnie, zależnie od rodzaju prowadzonej działalności i formy opodatkowania. Typowymi dokumentami pozwalającymi na podjęcie rozstrzygnięcia mogą być m.in.:

- oświadczenie o stanie majątkowym wnioskodawcy,
- sprawozdania finansowe, dokumenty PIT,
- wyciągi z ewidencji podatkowych.

W przypadku pozytywnego rozpatrzenia wniosku o udzielenie ulgi, pomiędzy płatnikiem a Zakładem zawierana jest umowa, która rodzi dla obu stron konkretne obowiązki, ale również przyznaje określone uprawnienia. Przystępując do takiej ulgi, należy zapoznać się szczegółowo z warunkami zawartej umowy.

Określając warunki spłaty zadłużenia, m.in. liczbę rat, ZUS kieruje się możliwościami płatniczymi przedsiębiorcy, czyli środkami, jakie może on przeznaczyć na spłatę zobowiązań w ramach udzielonej ulgi. Spłata należności z tytułu składek ma na celu umożliwienie dalszego funkcjonowania na rynku, bez obaw o wystąpienie nieodwracalnych skutków prowadzenia postępowania egzekucyjnego. Jeśli natomiast konkretna osoba nie prowadzi już działalności gospodarczej, ZUS bierze pod uwagę zachowanie odpowiedniego poziomu egzystencji danej osoby. Niedotrzymanie przez dłużnika warunków udzielonej ulgi skutkuje zerwaniem umowy. Oznacza to, że należności stają się natychmiast wymagalne. W takiej sytuacji Zakład podejmuje działania zmierzające do przymusowego dochodzenia w trybie egzekucji, a to powoduje zwiększenie zadłużenia nie tylko o należne odsetki za zwłokę, ale również o koszty upomnienia i egzekucji. Warto mieć na uwadze, że z uwagi na publicznoprawny charakter należności, odroczenie terminu zapłaty składki czy też układ ratalny to rozwiązania o charakterze wyjątkowym – zasadą jest bowiem terminowe opłacanie należnych składek.

***) Szczegółowe informacje o zasadach udzielania ulg można uzyskać, odwiedzając placówki ZUS. Pracownicy chętnie wyjaśnią wszelkie wątpliwości, doradzą, jak wypełnić wniosek, jakie dokumenty dołączyć. Informacje są także dostępne na stronie internetowej www.zus.pl.**

Autor jest zastępcą dyrektora ds. dochodów w Oddziale ZUS w Chorzowie

PYTAJ A ODPOWIE

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



CHOROBA PONAD 324 MILIONÓW OSÓB

TA KOSZMARNNA MIGRENA

MIGRENA NIE JEST ZWYKŁYM BÓLEM GŁOWY. TO CHOROBA POWODUJĄCA OGROMNE CIERPIENIE I WYŁĄCZAJĄCA NA ŚWIECIE MILIONY LUDZI Z ŻYCIA RODZINNEGO I ZAWODOWEGO. W POLSCE CIERPI NA NIĄ PONAD 4 MLN OSÓB, DLATEGO WARTO I TRZEBA JĄ LECZYĆ. DOBRZE LECZYĆ! NIEWŁAŚCIWA TERAPIA, POLEGAJĄCA JEDYNIE NA NADUŻYWIANIU LEKÓW PRZECIWBÓŁOWYCH, MOŻE POWODOWAĆ WZROST CZĘSTOŚCI ATAKÓW MIGRENY I ROZWÓJ JEJ POSTACI PRZEWLEKŁEJ.

Na migrenę cierpieli wielcy tego świata: Beethoven, Chopin, Freud, Kalwin, Kant, Nobel, Pascal i Wagner. W XXI wieku nadal nie mamy wystarczającej wiedzy, żeby z łatwością określić jej przyczyny. Co rusz pojawiają się nowe, sensacyjne informacje o przyczynach powstawania migreny i metodach jej leczenia, ale... postępu nie widać. Po wpisaniu słowa „migrena” do wyszukiwarki Google pojawia się ponad 1,2 mln stron internetowych poświęconych tej chorobie. Ogromne zainteresowanie potwierdza, że mamy do czynienia z globalnym problemem społecznym i ekonomicznym. Wciąż pojawia się mnóstwo „sposobów” skutecznego leczenia migreny. Zalewa nas fala usług (np. bioenergoterapeutów) i produktów (np. ziołowych), które często okazują się zwykłymi oszustwami. W internecie można znaleźć tysiące „sprawdzonych” metod na walkę z migreną. Wielu oferentów zachwala je jako stu-procentowo skuteczne, co nie zmienia prawdy, że nikt do tej pory nie wynalazł naprawdę dobrego leku na migrenę.

Z danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wynika, że cierpi na nią 11% dorosłej populacji, czyli ok. 324 mln osób. Trzy czwarte stanowią kobiety. Aż 25% pań w wieku 25-45 lat, a więc w okresie ważnym z rodzinnego i zawodowego punktu widzenia, miewa napady migreny.

BÓL MIGRENOWY ZACZYNA SIĘ ZWYKLE PO JEDNEJ STRONIE GŁOWY, najczęściej za okiem. Ma charakter tętniący, pulsujący, z czasem nasila się. W późniejszej fazie może rozprzestrzenić się na całą głowę. Jego intensywność jest duża. W skali od 1 do 10 ocenia się ją na 8. U około 80% pacjentów migrenie towarzyszą nudności, wymioty i wstręt do jedzenia. Chorzy są nadwrażliwi na wiele bodźców: światło, dźwięki, zapachy. Miewają też zawroty głowy, potliwość i biegunki, potęgujące uczucie niewymownego cierpienia. Dlatego często pacjenci starają się izolować od bodźców zewnętrznych, chowają się w ciemnym, cichym, miejscu, gdzie próbują zasnąć z zimnym kompresem na głowie. U około 15% pacjentów

migrenę poprzedza aura – zespół objawów neurologicznych. Są to najczęściej zaburzenia widzenia (mroczki i błyski przed oczami), objawy drętwienia ręki, nogi, zaburzenia czucia po jednej stronie ciała, kłopoty z wymową.

Przyczyny migreny są wciąż słabo rozpoznane. Uważa się, że napad migreny powstaje w wyniku skurczu i następnie rozszerzenia się naczyń mózgowych. Rozpoczyna się on zwężeniem naczyń, które wywołuje chwilowe niedokrwienie tkanki mózgowej i powstawanie objawów aury. Najbardziej prawdopodobnym czynnikiem powodującym to zwężenie jest uwalniana z płytek krwi substancja zwana serotoniną. Ulega ona szybkiemu rozpadowi, a brak jej działania powoduje gwałtowne rozszerzenie naczyń i wystąpienie bólu głowy.

Migreny u 29-letniej Marii zaczęły się kilka lat temu. Gdy dostaje ataku, jej życie zamiera i wszystko dookoła przestaje mieć znaczenie. Musi położyć się do łóżka na parę godzin, a czasami nawet dni. Pomimo ciemności w pokoju, która ma uchronić ją przed rażącym światłem dziennym, nie jest w stanie zasnąć. Ciśnienie rozsadza jej głowę i sprawia, że nie może normalnie widzieć. Do tego dochodzi sztywność szczęki i kłopot z formułowaniem zdań.

– Kiedy mówię o tym innym ludziom, twierdzą, że przesadzam. Żartują, że migrenę może mieć królowa angielska, a mnie zwyczajnie boli łeb. Uważają, że to przypadłość „hrabianek” – skarży się Maria.

MĘŻCZYŹNI TRAKTUJĄ MIGRENĘ U KOBIET JAKO WYMÓWKĘ na każdą okazję i nie wierzą, że to koszmarna choroba. Nie wierzą, bo przez migrenę są... oszczędzani. Stosunek liczby kobiet do mężczyzn zmagających się z tym problemem jest jak 3:1. Wyjaśnijmy więc, że migrena nie jest chorobą wyższych sfer, ani (co absurdalne) oznaką snobizmu osób skarżących się na tę przypadłość. To choroba wszystkich grup społecznych, występująca równie często w mieście, jak i na wsi. Nie jest więc fanaberią „hrabianek” ani zwyczajnym bólem głowy. Potrafi ją wywołać żółty ser lub czekolada, a jej objawy każdego zwalają z nóg – dziecko i osobę dorosłą, kobietę i mężczyznę. Kobiety, jak powiedzieliśmy, cierpią na nią trzy razy częściej niż mężczyźni, a w 60% przypadków na ból głowy uskarżają się też inni członkowie rodziny (co potwierdzałoby znaną tezę, że na wystąpienie migreny u danej osoby mogą mieć wpływ czynniki dziedziczne). Jak wspomnieliśmy, migrenę powoduje zmniejszone stężenie podobnej do hormonu substancji ustrojowej, serotoniny, nie wiadomo jednak dokładnie, w jaki sposób to się dzieje. U różnych osób dolegliwość tę wywołują różne czynniki, takie jak zmiany hormonalne związane z cyklem miesięczkowym u kobiet, pogoda, ostre światło, stres, alkohol, zapachy, czekolada i niektóre inne pokarmy. Również dzieci do 12 roku życia cierpią na migreny (4-5% populacji). W tym wieku różnica między chłopcami a dziewczynkami jest niewielka, jednak po okresie dojrzewania występuje drastyczny przyrost przypadków migreny u dziewczynek i utrzymuje się on przez wczesne życie dorosłe. W wieku średnim migrena występuje u ok. 25% kobiet i poniżej 10% mężczyzn. Po menopauzie ataki migreny u kobiet zmniejszają się do 5% po 70. roku życia.

Nieleczony napad migrenowy może trwać od czterech godzin do trzech dni. Średnio utrzymuje się przez dzień. Około 40% ludzi ma od 2-4 napadów w miesiącu, a 32% – od 1-2. W przypadku migreny przewlekłej napady występują 8 razy w miesiącu!

TO NIEPRAWDA,
ŻE NIC NIE DA
SIĘ ZROBIĆ,
KIEDY DOPADNIE
NAS MIGRENA



NAJCZĘSTSZE PRZYZCZYNY MIGRENY

- wysiłek fizyczny (np. spowodowany intensywnym treningiem) lub psychiczny (w pracy, na studiach). Napad migreny występuje w momencie odprężania po sytuacjach stresowych, stąd częsta migrena weekendowa
- zaburzenia snu (niedobór lub nadmiar snu mogą powodować znaczne zmęczenie i występowanie migreny)
- nieprawidłowe nawyki żywieniowe (np. stosowanie rygorystycznej diety odchudzającej bez konsultacji z dietetykiem, w szczególności jeśli skutkuje niedokrwistością, a także niesystematyczne przyjmowanie posiłków)
- miesiączka lub zaburzenia hormonalne (stosowanie tabletek antykoncepcyjnych może nasilić objawy, aczkolwiek ciąża często jest okresem, w którym migreny ustają lub też zmniejsza się ich częstotliwość)
- bóle zęba lub kręgosłupa (mogą powodować znaczne zwiększenie częstotliwości występowania migren)
- zmiany ciśnienia lub temperatury, które są odczuwane nie tylko przez migreników;
- głośne dźwięki lub ostre światło
- silne zapachy (dym tytoniowy, spaliny, farby, rozpuszczalniki, a nawet mocne perfumy);
- farmaceutyki (np. przyjmowanie dużych dawek leków przeciwbólowych)
- niektóre produkty żywnościowe i napoje, zwłaszcza alkohol (czerwone wino!), kofeina, owoce cytrusowe, czekolada, tłuste potrawy, orzechy, konserwanty i drożdże



ŁAGODNY MASAŻ, KOJĄCA MUZYKA, CISZA ŁAGODZĄ OBJAWY MIGRENOWE

Migrena znacznie pogarsza jakość życia. Z powodu bólu aż dwie trzecie pacjentów nie może normalnie funkcjonować. W stosunku do innych bywają rozdrażnieni i nieprzyjemni, nawet po ustąpieniu bólu, bo czują wówczas zmęczenie i zdenerwowanie. Z drugiej strony otoczenie często nie traktuje ich dolegliwości poważnie, nie wykazuje zrozumienia.

DOLEGLIWOŚCI TOWARZYSZĄCE MIGRENIE

- nadwrażliwość na światło, nazywana światłowstrętem (w środku dnia mogą nagle boleć oczy od jasnego światła dziennego)
- nadwrażliwość na dźwięki
- nadwrażliwość na intensywne zapachy
- pulsujący silny ból głowy, szczególnie w obrębie jej górnych części
- zaburzenia mowy wynikające z intensywnego bólu głowy, który uniemożliwia koncentrację na wypowiedzi
- aura (nazywana również mroczkami), występująca u ok. 20% migreników, powodująca ubytki w polu widzenia
- nudności i wymioty, a także zawroty głowy
- mrowienie lub drętwienie kończyn, powodujące w najgorszych przypadkach problemy z poruszaniem się
- dreszcze i poty
- kołatanie serca, niepokój, stany lękowe

CHOROBA JEST KOSZTOWNA zarówno dla pacjenta, jak i społeczeństwa. Ze względu na powszechność, jak i skutki ekonomiczne stanowi duży problem społeczny. Absencja chorobowa w pracy z powodu migreny jest bardzo duża. Ok. 50% pacjentów w trakcie napadu migrenowego nie może pracować przez co najmniej dwie godziny. Z tego powodu albo nie przychodzą do pracy, albo zwalniają się wcześniej do domu.

W przeszłości każdy kraj i każdy lekarz kierowali się własnymi kryteriami przy rozpoznawaniu tej choroby. Dopiero w 1988 opracowano wytyczne, które zyskały szeroką aprobatę w skali światowej – dzięki nim rozpoznanie migreny objęło szerszą grupę pacjentów i umożliwiło opracowanie terapii dopasowanych do typów choroby. Zgodnie z klasyfikacją Międzynarodowego Towarzystwa do spraw Bólu Głowy (*International Headache Society*) wyróżnia się siedem typów migreny: bez aury (zwyczajna), z aurą (klasyczna), z oftalmoplegią, migrenę tęczówką, migrenę z okresu dzieciństwa, migrenę z komplikacjami i schorzenia migrenowe (które nie spełniają wszystkich kryteriów). Przeważającymi postaciami migreny są dwa pierwsze typy, czyli z aurą (80% ogółu chorych) i bez aury (15% ogółu chorych). Za ból migrenowy uznawany jest taki ból głowy, którego ataki mają tendencję do nawracania, trwający zwykle od 4 do 72 godzin, umiejscowiony jednostronnie, z tendencją do ostrego pulsowania. Taki ból sprawia, że wykonywanie

zwykłych ruchów staje się niemożliwe, co często połączone jest z nudnościami, wymiotami, nadwrażliwością na światło i dźwięki. Ponieważ nie istnieje specyficzny biomarker migreny, rozpoznanie opiera się zwykle na korelacji typowych objawów. Klasyfikacja migreny służy bardziej diagnozie konkretnego ataku bólu, niż ocenie występowania bólów migrenowych w przeszłości. Aby rozpoznać migrenę bez aury, ataki z wymienionymi już symptomami muszą wystąpić co najmniej pięć razy. Zasadę powtarzalności ataków uwzględnia się po to, by wykluczyć objawy podobne jak w migrenie, ale występujące np. w czasie menstruacji, po wypitym alkoholu czy przy kaszlu. Napady migreny mają z reguły typową, powtarzającą się sekwencję objawów. Mogą one występować samoistnie lub być sprowokowane przez określone czynniki, takie jak stres czy miesiączka.

„Migrena jest o tyle dziwna, że po jej wystąpieniu mam kilka dni wyjętych z życia. Jestem jakiś dziwny i przewrażliwiony. Smętny, flegmatyczny i bojaźliwy. Boję się, że znowu zaraz ją dostanę od np. zwykłego siedzenia przed komputerem” – żalił się na forum jeden z internautów.

W LECZENIU MIGRENY STOSUJE SIĘ NAJPIERW LEKI BEZ RECEPTY, stosunkowo słabe, jak kwas acetylosalicylowy (popularnie nazywany aspiryną), paracetamol, ibuprofen, a później leki skojarzone, które łączą kilka środków przeciwbólowych, co wzmacnia i przyspiesza ich efekt przeciwbólowy. Przykładem może być dostępny od niedawna na polskim rynku lek zawierający kwas acetylosalicylowy, paracetamol i kofeinę, który łagodzi nie tylko ból głowy, ale i niektóre inne dolegliwości towarzyszące migrenie. W drugiej linii stosuje się leki na receptę, działające na receptory przewodzące bodźce bólowe i biorące udział w rozwoju bólów głowy.

Niestety, migrena jest chorobą, której nie da się całkowicie wyleczyć. Możliwe jest jedynie zmniejszenie liczby napadów i złagodzenie towarzyszących jej dolegliwości. Często na rozpoczęcie napadu migreny ma wpływ kilka czynników, dlatego aby przekonać się, co ma wpływ na jej występowanie, należy systematycznie prowadzić dzienniczek migrenowy. Trzeba w nim zapisywać wszystkie istotne informacje z przebiegu napadu. Dzięki nim być może uda się zauważyć czynnik, który powtórzył się kilkukrotnie i który jest sprawcą naszych koszmarnych dolegliwości.

CO NALEŻY ZAPISYWAĆ?

- czy w pierwszym dniu pracowałaś fizycznie?
- ile godzin spałaś?
- co jadłaś i piłaś (czy nie byłaś głodna przez dłuższy czas)?
- czy denerwowałaś się czymś?
- jakie były warunki pogodowe i ciśnienie atmosferyczne?
- jaki był czas trwania dolegliwości?
- jaki charakter miał ból głowy (jednostronny/obustronny, pulsujący/tępy/ostry itp.);
- wszystkie dodatkowe czynniki wzbudzające podejrzenia.

Wzór takiego dzienniczka można ściągnąć z internetu.

Zarówno częstotliwość występowania, jak i skala bólu migrenowego sprawiają, że choroba wciąż stanowi poważne



PRZY MIGRENIE TRZEBA BARDZO UWAŻAĆ, ŻEBY NIE UZALEŻNIAĆ SIĘ OD LEKÓW

wyzwanie dla medycyny. Najczęściej trwa ona całe życie, z okresami zaostrzeń i remisji, łagodniejąc z wiekiem. Nie da się bezpośrednio zapobiec migrenie, bo chorobę leczy się wyłącznie objawowo. Tylko lekarz może rozpoznać migrenę, jako że bóle głowy powodowane są wieloma przyczynami. Oprócz ogólnego badania, czasem przeprowadza się badanie neurologiczne. Szczególnie pomocna w tym względzie jest tomografia komputerowa.

MIGRENIE TOWARZYSZY WIELE MITÓW. Najgroźniejszy z nich polega na wmawianiu sobie i innym cierpiącym, że nie da się nic zrobić. Pacjenci zgłaszają się do neurologa dopiero wtedy, gdy ich normalne życie staje się już niemożliwe. Kolejnym mitem, rozpowszechnianym także przez lekarzy, jest przekonanie, że z migreną trzeba po prostu żyć, bo medycyna jest bezradna, a pacjenci zdani jedynie na środki przeciwbólowe. W leczeniu nie pomagają także producenci leków i reklamodawcy. Wmawiają odbiorcom, że dany lek bez recepty jest skuteczny już po zażyciu jednej tabletki. Leki bez recepty nie są jednak obojętne dla naszego organizmu. Trzeba je stosować pod kontrolą specjalisty i pamiętać, że nie ma leku, który raz na zawsze uwolniłby chorego od napadów.

Możliwe jest natomiast zmniejszenie częstości ich występowania i skuteczne przerywanie ataków, a także złagodzenie dolegliwości bólowych podczas migreny. W tym celu stosuje się dwie główne grupy leków przeciwmigrenowych: pochodne tryptanu i ergotaminy, a także niesteroidowe leki przeciwzapalne i inne analgetyki proste i złożone. Pomocniczo stosuje się również preparaty przeciwwymiotne (metoklopramid).

Nie warto jednak biernie czekać na kolejne napady i uzależniać się od leków. Zmiana nawyków żywieniowych, stosowanie technik relaksacyjnych, uprawianie sportów, czyli unikanie czynników wywołujących ataki, pozwalają na znaczne polepszenie komfortu życia.

EDMUND GÓRSKI

Przy pisaniu artykułu wspierałem się informacjami ze źródeł: www.migrena.org.pl, www.migrenicy.pl, www.medonet.pl, www.migreny.info, www.abcmigrena.pl, www.natemat.pl



PLASTER MIODU NA WSZYSTKO

MIÓD JEST JEDNYM Z NAJCENNIJSZYCH PRODUKTÓW ŚWIATA ZWIERZĘCEGO. WYTWARZANY JEST PRZEZ PSZCZOŁY Z NEKTARU BĄDŹ SPADZI. NEKTAR POCHODZI Z KWIATÓW I POWSTAJE W GRUCZOŁACH ROŚLINNYCH, ZWANYCH NEKTARNIKAMI. SPADŹ Z KOLEI ZNAJDUJE SIĘ NA LIŚCIACH I IGLIWU DRZEW I JEST WYDZIELANA PRZEZ MSZYCE LUB CZERWCE. BIORĄC POD UWAGĘ SUBSTANCJE, Z KTÓRYCH MIODY POWSTAJĄ, MOŻEMY PODZIELIĆ JE NA TRZY RODZAJE: SPADZIOWE (IGLASTE, LIŚCIASTE), NEKTAROWE (ODMIANOWE I WIELOKWIATOWE) ORAZ MIESZANE.

W MIODZIE STWIERDZONO OBECNOŚĆ PONAD 300 SKŁADNIKÓW

należących do różnych grup związków chemicznych pochodzenia organicznego i nieorganicznego. Najliczniej reprezentowane są węglowodany, wśród nich cukry proste – glukoza i fruktoza. Ważną grupę związków stanowią kwasy organiczne – kwas jabłkowy, cytrynowy, glukonowy, winowy, mlekowy i bursztynowy. Pochodzą one od samych pszczoł z wydzieliny ich gruczołów ślinowych. Zawartość białek w miodzie jest niewielka. Są to głównie białka proste – albuminy i globuliny. Wykryto też 21 aminokwasów, w tym prolinę, kwas asparaginowy, kwas glutaminowy, alaninę, metioninę i cholinę. Ważną rolę w miodzie spełniają enzymy, swoiste białka produkowane przez pszczoły, jak również niewielkie ich ilości pochodzące z nektaru czy pyłku. W różnych odmianach miodu wykryto ich blisko 20. Do najważniejszych należą: rozkładająca sacharozę inwertaza, katalaza, alfa- i beta-amylaza, fosfataza kwaśna, maltaza,



DR HAB. N. MED.
JERZY STOJKO

glikoamylaza i oksydaza glukozy. Skład, a także ilość biopierwiastków w miodach są różne. Najwięcej jest potasu, fosforu, magnezu, wapnia i sodu, mniej żelaza, miedzi, krzemu, cyny, siarki, fluoru, cynku. Zawartość witamin zależy głównie od obecności w miodzie pyłku i mlecza pszczelego. Najczęściej spotyka się witaminy z grupy B, witaminę C, śladowe ilości prowitaminy A oraz D i K.

ZAWARTE W MIODZIE SUBSTANCJE SĄ ŁATWO PRZYSWAJANE

przez organizm i wywierają korzystny wpływ na jego prawidłowe funkcjonowanie. Warunkują one także jego działanie antybakteryjne, detoksykacyjne, odżywcze,

immunomodulujące, konserwujące, przeciwalergiczne, regeneracyjne, kardioprotekcyjne i uspokajające. Działanie bakteriobójcze i bakteriostatyczne ukierunkowane jest przede wszystkim na ziarniaki Gram-dodatnie: gronkowce i paciorkowce oraz pałeczki Gram-ujemne (*Escherichia coli*, *Salmonella typhi*, *Pseudomonas aeruginosa*). Poza tym miód działa

na laseczki wąglika, prątki grzylicy, rzęsiotka pochwowego i chorobotwórcze dla człowieka grzyby z rodzaju *Candida*. Wykazuje również aktywność antybakteryjną w stosunku do *Helicobacter pylori*.

WŁAŚCIWOŚCI PRZECIWBAKTERYJNE MIODU wynikają z jego składu chemicznego. Najistotniejsza wydaje się obecność enzymu oksydazy glukozy, który sam nie wykazuje właściwości bakteriobójczych, jednakże w reakcji utleniania glukozy do kwasu glukonowego powoduje wydzielanie nadtlenu wodoru, który posiada działanie antybakteryjne w stosunku do większości drobnoustrojów. Nadtlenek wodoru nie jest jednak jedyną substancją, która warunkuje antybakteryjne działanie miodu. Należy wymienić dwie ważne grupy związków: flawonoidy (kemferol, kwercetyna, apigenina) i kwasy fenolowe. Innymi substancjami o charakterze antybakteryjnym są wytwarzane przez pszczoły i wprowadzane przez nie do miodu lizozym i apidyna. W wielu miodach obecne są także substancje pochodzące z nektaru roślin olejkowych i spadzi drzew iglastych, takie jak tymol, eukaliptol, mentol, kamfen, a także garbniki katechinowe i kwas benzoesowy.

MIÓD DZIAŁA TAKŻE NA UKŁAD IMMUNOLOGICZNY poprzez zwiększenie odporności organizmu na działanie patogenów. Właściwość tę warunkuje obecność wielu mikro- i makroelementów. Biopierwiastki te są aktywatorami licznych mechanizmów immunologicznych (w obecności cynku i wapnia działa interferon, natomiast magnezu, kobaltu i manganu – properdyna). Pobudzenie metabolizmu komórkowego leży prawdopodobnie u podstaw obserwowanego po stosowaniu apiterapeutyków procesu aktywacji układu immunologicznego. Wyraża się to zwiększoną syntezą przeciwciał i pobudzeniem aktywności fagocytarnej makrofagów. Obserwuje się także stymulację aktywności monocytów, co między innymi może tłumaczyć działanie regeneracyjne. Na specjalne podkreślenie zasługuje również fakt, że miód poprzez aktywność immunomodulującą wykazuje działanie przeciwalergiczne.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA MIODU ZALEŻY OD SKŁADNIKÓW PODSTAWOWYCH, jakimi są węglowodany, mikro- i makroelementy oraz enzymy. Enzymy jako biokatalizatory aktywują reakcje biochemiczne, spełniając równocześnie funkcję substancji o działaniu detoksykacyjnym. Miód wpływa ponadto na procesy biotransformacji ksenobiotyków. Glukoza i fruktoza zawarte w miodzie, oprócz wartości energetycznych, odgrywają także znaczącą rolę w procesach odtruwania organizmu. Poprzez wiązanie związków toksycznych z kwasem glukuronowym i pirogronowym tworzą połączenia hydrofilne, wydalone z organizmu układem moczowym. Dzięki temu miód neutralizuje toksyczne



działanie nikotyny, alkoholu, alkaloidów zawartych w kawie czy herbacie oraz różnych toksyn pochodzących ze środowiska. Nadto uzupełnia niedobory mikroelementów, co ma szczególne znaczenie u osób narażonych na szkodliwy wpływ metali ciężkich.

MIÓD WYKAZUJE RÓWNIEŻ DZIAŁANIE KARDIOPROTEKCYJNE

polegające na zwiększeniu siły skurczu mięśnia sercowego, rozszerzeniu naczyń wieńcowych, a tym samym poprawie funkcji układu krążenia. Dzieje się tak za sprawą obecności potasu i acetylocholino, które korzystnie wpływają na prawidłowe funkcjonowanie mięśnia sercowego. Nie bez znaczenia dla układu krążenia jest obecność

w miodzie cukrów prostych, dobrze przyswajanych przez organizm i łatwo wchłanianych z krwiobiegu do mięśnia sercowego. W połączeniu z propolisem i pyłkiem, miód posiada działanie hipolipemiczne, obniżając poziom frakcji LDL cholesterolu we krwi.



JERZY STOJKO

Dr hab. n med. Jerzy Stojko jest kierownikiem Zakładu Higieny, Bioanalizy i Badania Środowiska Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach, a także kierownikiem bloku operacyjnego Centrum Medycyny Doświadczalnej. Od 2009 wykładowca Bielskiej Wyższej Szkoły im. J. Tyszkiewicza w dziedzinie kosmetologii i higieny. Ponadto jest członkiem Rady Naukowej Polskiej Fundacji Apiterapii w Katowicach. Fundacja działa od ponad 20 lat i zajmuje się m.in. wdrażaniem nowych technologii i receptur standaryzowanych apiterapeutyków, otrzymywanych z produktów pszczelich dla stosowania ich w profilaktyce i lecnictwie. Jej założycielem był prof. dr hab. n. farm. Artur Stojko. Członkowie Rady Naukowej Polskiej Fundacji Apiterapii propagują właściwości profilaktyczne i lecznicze produktów pszczelich m.in. w ramach programów dydaktycznych Uniwersytetów Trzeciego Wieku i w czasie dorocznych Dni Miodu w chorzowskim Parku Kultury i Wypoczynku.



CZAS GĘSINY

NASTAŁA JESIEŃ, ZBIERANE SĄ WARZYWA OKOPOWE, Z KTÓRYCH BĘDZIEMY KORZYSTALI PRZES ZIMĘ, SEZON GRZYBOWY W PEŁNI. NADCHODZI TEŻ CZAS JEDNEGO Z WAŻNIEJSZYCH PRODUKTÓW W HISTORII POLSKIEJ GASTRONOMII – CZAS GĘSINY.



BARTOSZ GADZINA

Wielu z nas w swoich przyzwyczajeniach kulinarnych sięga po drób: kaczkę, indyka, a przede wszystkim kurczaka. Mięso drobiowe z indyka czy kurczaka jest chudsze od wołowego i wieprzowego, dostarcza też dużą ilość białka. Z hodowlą tych ptaków jest jednak nadal wiele problemów. Wielkie fermy przemysłowe hodują drób na ilość, zapominając całkowicie o jakości. Nie-

humanitarne traktowanie ptactwa, spore ilości antybiotyków i hormonów – to tylko niektóre z problemów, o jakich wciąż słyszymy. O dobry drób wcale nie jest łatwo. Powoli to się zmienia, powstaje coraz więcej ferm stosujących wolne wy-



biegi, naturalne pasze i ekologiczne praktyki. Te produkty są jednak zdecydowanie droższe. Opierając swoją dietę o mięso kurczaka, teoretycznie zdrowsze i chudsze, narażeni jesteśmy na wszystko to, czym ten ptak był tuczony w szybkim tempie dla osiągnięcia wagi sprzedażowej. Naturalna hodowla trwa dwa-trzy razy dłużej.

Ratunkiem przed takimi dylematami jest polska gęś. Z mięs drobiowych najbezpieczniejsza. Gęsi hodowane są naturalnie, a nie w klatkach. Ekologiczna hodowla tych ptaków w Polsce ma fanów na całym świecie. Nasza gęsiną lata do Austrii, USA i Japonii. Głównymi odbiorcami są Niemcy, gdzie eksportujemy 20 tys. ton rocznie i gdzie uznawana jest za rarytas. Sami też zaczynamy na nowo odkrywać walory smakowe i odżywcze gęsi, chociaż jej spożycie wciąż jest niskie. A gęsiną bogata jest w witaminy, pomaga w przemianie węglowodanów i tłuszczów, działa pozytywnie na skórę i układ nerwowy. Zawiera wit. A, spełniającą wiele ważnych funkcji (pomaga w odbieraniu bodźców wzrokowych, zapewnia normalny wzrost kości), bogata jest w wit. E i całą grupę witamin B, m.in. niacynę, pomagającą w rozkładzie kwasów tłuszczowych i aminokwasów. Ponadto posiada znaczne ilości dobrze przyswajalnego fosforu i żelaza, dlatego gęsinę poleca się osobom o słabszej odporności i w okresie rehabilitacji po operacjach.

To, z czego słyną te ptaki najbardziej, to tłuszcz. Jego walory smakowe i użytkowe doceniały nasze prababce. Francuscy kucharze zachęcają do stosowania w kuchni i spożywania gęsięgo tłuszczu, bez ryzyka pogorszenia poziomu cholesterolu. Tłuszcz gęsi, podobnie jak ten z wołowiny, zawiera nienasycony kwas oleinowy. W skład tłuszczu gęsięgo wchodzi nienasycone i wielonienasycone kwasy omega-3 i omega-9. Osobom na diecie lub pragnącym zrzucić zbędne kilogramy radzę jednak zdejmować skórę z gęsi, bo to jednak ponad 50% tłuszczu wchodzącego w skład całego ptaka.

Nie bójmy się przyrządzać gęsi z grzybami i ziemniakami. Jest wiele sposobów i przepisów na pyszną gęsinę, to nie takie trudne.

Autor jest kucharzem, właścicielem Beksien Bistro na starówce w Bielsku-Białej



GĘŚ BARTOSZA Z GRZYBAMI I ZIEMNIAKAMI



PRZEPIS DLA 4-6 OSÓB

- 1 GĘŚ O WADZE 3-3,5 KG
- 200 ML MARSALI AROMATYZOWANEJ MIGDAŁAMI
- 50 G MASŁA
- 500 G GRZYBÓW (PODGRZYBKIE, BOROWIKI)
- 4 CEBULE
- ŚWIEŻY TYMIANEK
- 200 G KASZTANÓW (GOTOWYCH DO UŻYCIA)
- 500 G ŚWIEŻEJ WĄTRÓBKIE GĘSIEJ
- 2 JAJKA KUR Z WOLNEGO WYBIEGU
- 50 G SUSZONEJ ŻURAWINY
- SÓL, PIEPRZ
- 2 KG ZIEMNIAKÓW
- PŁATKI MIGDAŁÓW

Na patelni rozgrzewamy masło, wrzucamy pokrojoną w kostkę cebulę i szklimy. Dodajemy pokrojone grzyby i przesmażamy, by szybko odparować zawartą w nich wodę. Delikatnie solimy. Gdy nadmiar wody zostanie odparowany, wrzucamy wątróbki, kasztany i liście świeżego tymianku. Smażymy do momentu zarumienienia wątróbek. Doprawiamy do smaku i odstawiamy do ostygnięcia, mieszamy z jajkami i żurawiną. Nagrzewamy piekarnik do 160 st. Farszem nadziewamy gęś, zawiązując końce sznurkiem, by nic nie wystawało. Wkładamy do piekarnika na 45-50 min., podlewając sokami i tłuszczem, jaki wytopi się z gęsi.

W garnku gotujemy osoloną wodę. Obieramy ziemniaki, by były mniej więcej tych samych rozmiarów. Wrzucamy do gotującej się wody na 6-8 min., żeby z zewnątrz zaczęły się kruszyć, a w środku były twarde. Cedzimy, odstawiamy do ostygnięcia.

Piekarnik przestawiamy na 200 st. Pieczemy tak gęś jeszcze 15 min. lub do momentu upieczenia. Wyciągamy, przykrywamy folią aluminiową i odkładamy mięso na 20-30 min. do odpoczynku.

Z brytfanny zlewamy sok i tłuszcz do osobnych naczyń. W rondelku szklimy pokrojoną w kostkę cebulę, wlewamy marsalę i redukujemy o połowę. Następnie wlewamy soki z pieczonej gęsi, redukujemy. Cedzimy przez drobne sitko, dodajemy trochę masła i doprowadzamy do smaku. Na osobnej patelni podgrzewamy migdały, by lekko się zarumieniły, dodajemy do sosu.

Piekarnik ustawiamy na 220 st. Włożyć brytfannę z tłuszczem gęsim i mocno rozgrzać. Pomału wrzucamy lekko obgotowane ziemniaki, uważając na rozgrzany tłuszcz. Piec ok. 30 min. Ziemniaki powinny być złotobrązowe z chrupiącą skórką i delikatnym środkiem. Możemy posypać je solą morską lub świeżymi ziołami wedle uznania.

BEZ SMOGU W ZIMIE – EKOWĘGIEL BEZPIECZNY DLA NAS I DLA ŚRODOWISKA



Ciepło, cieplej, VARMO

W TROSCE O KOMFORT W DOMU I OKOLICY ZAGRAJMY W ZIELONE WĘGLEM PRZETWORZONYM W INNOWACYJNY SPOSÓB W JEDYNYM W NASZYM KRAJU TAK NOWOCZESNYM ZAKŁADZIE PRODUKCJI KOMPOZYTOWYCH PALIW STAŁYCH W SUSZCU.

W POPRZEDNIM WYDANIU MAGAZYNU *Lady's Club* przedstawiliśmy nowość rynkową: przyjazny dla środowiska pelet węglowy VARMO. Pelety z rodziny VARMO HOME to pierwsze na rynku kompozytowe paliwo węglowe o zmodyfikowanej kinetyce spalania, którego atutem jest około 90-procentowa redukcja zanieczyszczeń takich jak: dwutlenek siarki, dwutlenek azotu, tlenek węgla, pył i silnie rakotwórczy benzopiren. Zalety paliwa poznali i docenili uczestnicy targów Instal-System 2014 – Targi Technik Grzewczych i Instalacji w Bielsku-Białej.

ZŁOTA POLSKA JESIEŃ TO PORA, KIEDY SŁOŃCE i jesienne barwy zachęcają do otwarcia okien i przewietrzenia domu rześkim powietrzem. Nikt z nas nie lubi, kiedy powietrze jest zasnute dymem z kominów czy smogiem. Mimo wieloletniej edukacji i wdrażanych programów ekologicznych, nadal w wielu aglomeracjach, a nawet w okolicach turystycznych i wypoczynkowych towarzyszą nam dymiące kominy. Odpowiednie za-



stosowanie niekonwencjonalnych źródeł energii, takich jak energia słoneczna, geotermiczna czy wiatrowa, ma dzisiaj często wyjątkowy, regionalny charakter. Rozwiązania te ze swej natury posiadają ograniczony charakter i wymagają wspomagania bądź uzupełnienia metodami konwencjonalnymi.

JASTRZĘBSKIE PALIWA EKOLOGICZNE z rodziny VARMO HOME są rozwiązaniem znakomicie wpisującym się w trend ewolucyjnego, proekologicznego działania. Producent VARMO uwzględnił fakt, że wyeliminowanie starych, osiagających niewielką sprawność kotłów i pieców i zastąpienie ich nowoczesnymi, zautomatyzowanymi urządzeniami jest procesem długotrwałym. Dlatego też pelety węglowe wprowadzane są na rynek jako oferta atrakcyjna zarówno dla indywidualnych gospodarstw domowych, posiadających nowoczesne kotły, jak i tradycyjne piece. Dla właścicieli nowoczesnych kotłów z automatycznym podawaniem idealną alternatywą jest VARMO Ø 12-16





PALETY Z PALIWEM VARMO W TRAKCIE PAKOWANIA I SAMOCHÓD DOSTAWCZY ODBIERAJĄCY GOTOWE WORKI

mm. Z kolei z myślą o użytkownikach kotłów zasypowych, a także kuchni węglowych i pieców konwencjonalnych produkowane jest VARMO Ø 20 mm – jako alternatywa dla węgla orzecha (fot. nr 3)

PELET WĘGLOWY VARMO

- radykalnie obniżona emisja substancji szkodliwych
- niskie koszty wytworzenia ciepła (można je zwyfikować przy użyciu kalkulatora energooszczędności na stronie internetowej VARMO w zakładce Poradnik)
- możliwość stosowania w konwencjonalnych piecach, niewymagających przeróbek i nakładów inwestycyjnych
- zawartość komponentów bioodtworzalnych
- właściwy dobór składników, dzięki czemu proces spalania przebiega prawidłowo, bez dymu, do całkowitego i zupełnego wypalenia (zostaje jedynie popiół mineralny, bez węgla i jego drobin)
- stabilna i wysoka jakość, eliminująca smog i metale ciężkie
- jedyne paliwo węglowe poddawane procesowi suszenia przed pakowaniem
- znak bezpieczeństwa ekologicznego Instytutu Chemicznej Przeróbki Węgla w Zabrzu

**JEŚLI CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ,
JEŚLI PRAGNIESZ CHRONIĆ ŚRODOWISKO,
PYTAJ O WSZYSTKIE SZCZEGÓŁY DOTYCZĄCE
VARMO:**

E-MAIL VARMO@POLSKIKOKS.PL

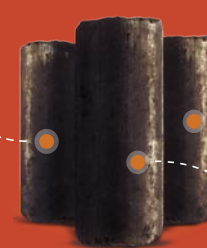
PAŹDZIERNIK I LISTOPAD TO RÓWNIEŻ MIESIĄCE, kiedy ciepło kojarzy nam się przede wszystkim z ciepłem domowego ogniska. Paliwa VARMO, oprócz czystego powietrza za oknem, zapewniają też komfort domownikom. Zaletą paliwa VARMO jest nie tylko jego gwarantowana wysoka kaloryczność. Producent pomyślał też o wygodzie użytkownika w całym procesie użytkowania:

- pelet pakowany jest w estetyczne, papierowe worki. Posiadacze pieców zasypowych mają możliwość wrzucenia do kotła w całości 15-kilogramowego opakowania
- paliwo VARMO HOME produkowane jest w ściśle kontrolowanym reżimie technologicznym, dotyczącym ilości i jakości składników, co gwarantuje stabilną jakość
- pelet podlega suszeniu, dzięki czemu kupujący są mile zaskoczeni dużą objętością worków w porównaniu do innych paliw w opakowaniach o tej samej wadze
- VARMO można zamówić bezpośrednio u producenta z dostawą do domu. Zestaw dostarczany jest na bezzwrotnej palecie, opakowanej kapturem foliowym odpornym na działanie warunków atmosferycznych.

VARMO

JASTRZĘBSKIE PALIWA EKOLOGICZNE

min. 26 MJ/kg
wartość opałowa



max. 12%
zawartość popiołu

max. 1%
zawartość siarki

PELET WĘGLOWY VARMO

| PELET Ø 12 – 16 MM |
(alternatywa ekogroszku do nowoczesnych kotłów z automatycznym podawaniem paliwa, czyli kotłów z podajnikiem ślimakowym lub tłokowym)

| PELET Ø 20 MM |
(alternatywa węgla w sortymencie orzech) do kotłów zasypowych



POLSKI KOKS

PRODUCENT: Polski Koks SA | ul. Paderewskiego 41, 40-282 Katowice
T: 32 357 09 85/46 F: 32 357 09 49 E: varmo@polskikoks.pl

JSW SA

VARMO

Zakład Produkcji Kompozytowych
Paliw Stałych | ul. Piaskowa 35, 43-267 Suszec



FOT. © JAN WALENCIK, 2009

WYJĄCA WILCZYCA W LUTYM



FOT. © JAN WALENCIK, 2009

OLS W BPN NA POZĄTKU KWIEŚNIA

OSTATNIA TAKA PUSZCZA

23 CZERWCA 2014 KOMITET ŚWIATOWEGO DZIEDZICTWA PRZYJĄŁ ZGŁOSZONY PRZEZ POLSKĘ I BIAŁORUŚ WNIOSEK O WPISANIE CAŁEJ PUSZCZY BIAŁOWIESKIEJ, LEŻĄCEJ NA TERYTORIUM OBU PAŃSTW, NA LISTĘ ŚWIATOWEGO DZIEDZICTWA UNESCO. DZIĘKI DECYZJI KOMITETU TRANSGRANICZNY OBIEKT ZOSTAŁ WPISANY NA TĘ LISTĘ, A JEGO ZASIĘG OBJĄŁ OBSZAR O POWIERZCHNI BLISKO 141 TYS. HEKTARÓW. CAŁKOWITY TEREN PUSZCZY, WŁĄCZAJĄC STREFĘ BUFOROWĄ, WYNOŚI PONAD 308 TYS. HEKTARÓW.

Z wieloletnich obserwacji Puszczy Białowieskiej zrodziła się kolekcja ponad 80 olśniewających zdjęć (180 x 120 cm), autorstwa uznanego na świecie fotografa i twórcy filmów dokumentalnych o dzikiej przyrodzie – Jana Walencika. Uzupełnia ją 16 plasz informacyjnych o puszczy i innych lasach pierwotnych oraz znaczeniu drzew dla człowieka i środowiska naturalnego. Do 6 listopada w Śląskim Ogrodzie Botanicznym w Mikołowie można oglądać wystawę wielkoformatowych fotografii Walencika „Arbores Vitae – Ostatnia taka puszcza”, zorganizowaną w ramach kampanii „Różnorodność – potęga życia”. Po łacinie Arbores Vitae oznacza Drzewa Życia. W uroczystym otwarciu ekspozycji na początku września wzięli udział m.in. prezes Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach Gabriela Lenartowicz, dyrektor Śląskiego

Ogrodu Botanicznego Paweł Kojs, burmistrz Mikołowa Marek Balcer, dyrektor Biblioteki Śląskiej prof. Jan Malicki oraz organizatorzy projektu Sylvie i Krzysztof Derdacy z Europejskiego Centrum Ziemi.

– Mikołowski ogród powoli staje się centrum spotkań kultury z naturą. Jeszcze niedawno mieliśmy na Śląsku deficyt myślenia o przyrodzie, o nas samych i miejscu, w którym żyjemy, ale teraz wykonaliśmy kolejny krok do przodu. Nie mamy już kompleksów, ponieważ uczestniczymy w ochronie nie tylko europejskiego, ale i światowego dziedzictwa. Fotografie pokazują najcenniejszą perłę przyrodniczą naszego kraju. Pokazują ją na tle potencjału światowego. Przekraczamy więc granice myślenia o nas samych jako integralnej części świata – mówiła Gabriela Lenartowicz, prezes WFOŚiGW. Fundusz dofinansował kampanię kwotą 265 tys. zł.



FOT. © LADY'S CLUB

NA PIERWSZYM PLANIE GABRIELA LENARTOWICZ,
DALEJ MAREK BALCER, PAWEŁ KOJS I SYLVIE DERDACKI

FOT. © LADY'S CLUB

PRZESTRZEŃ ŚLĄSKIEGO OGRODU BOTANICZNEGO OKAZAŁA SIĘ
IDEALNA DLA WYSTAWY WIELKICH FOTOGRAFII



MŁODY RYŚ W PUSZCZAŃSKIM GRĄDZIE

FOT. © JAN WALENCIK, 2009

Inicjatorami i organizatorami programu „Arbores Vitae” są Sylvie i Krzysztof Derdaccy z Europejskiego Centrum Ziemi. Fundacja od lat propaguje wiedzę o stanie naszej planety, promując ideę zrównoważonego rozwoju i otwartości kulturowej. Po projektach „Ziemia z nieba” i „Planeta Ocean”, które w Polsce obejrzało ponad 2,5 mln widzów, zaproponowała ekspozycję „Ostatnia taka puszcza” – podróż w czasie i przestrzeni do klejnotu europejskiej bioróżnorodności, Puszczy Białowieskiej, ostatniego na świecie pierwotnego lasu nizinnej strefy umiarkowanej. Dzięki wspianym zdjęciom i filmom Bożeny i Jana Walencików, którzy od 30 lat z pasją dokumentują zagrożony, lecz wciąż mało znany świat dzikiej puszczańskiej przyrody, możemy poznać tajemnice tego sanktuarium i korzenie naszej cywilizacji. Jan Walencik, autor fotografii, jeden z najlepszych fotografów i dokumentalistów, od lat 80. związany jest z TVP. Z żoną Bożeną zrealizował ok. 50 filmów przyrodniczych nie tylko dla Telewizji Polskiej, ale także dla stacji telewizyjnych w Anglii, Austrii, Szwecji, Norwegii, Finlan-

dii, Łotwie, Danii, Holandii, Niemczech i USA. Większość z tych obrazów była nagradzana, dzięki czemu Walencikowie zyskali międzynarodową sławę. Od 1993 mieszkają w Puszczy Białowieskiej. To miejsce stało się ich domem i źródłem natchnienia.

„Arbores Vitae” to nie tylko wystawa, lecz szeroko zakrojony, bezpłatny program edukacyjny, skierowany do uczniów szkół i studentów. To także kino ze znakomitymi filmami przyrodniczymi, które można oglądać w Śląskim Ogrodzie Botanicznym (Mikołów, Sosnowa 5, www.sib.org.pl) w każdą niedzielę od 15 do 17. Wstęp wolny.

Ogród na Sośniej Górze jest jednym z najmłodszych ogrodów botanicznych w Polsce. Nazwany został Zieloną Arką Śląska. Obszar ogrodu to prawie 100 hektarów wraz z otuliną, co powoduje, że jest największą tego typu instytucją w Polsce. Patronat honorowy nad wystawą objął Polski Komitet ds. UNESCO.

Szczegóły na stronie www.arboresvitae.eu

ŚWIĄTYNIA PRZYRODY

Puszcza Białowieska jest świątynią przyrody, pokazującą cały kunszt natury, jej czasoprzestrzenność, wielopoziomowość, dynamikę, ale i subtelność, delikatność, eteryczność. Wystawa to świadectwo i ostrzeżenie. Ostatnia taka puszcza, bo wszystkie inne zostały zniszczone; ostatnia, bo próżno szukać takiej różnorodności w innych lasach Europy; ostatnia, bo zanim nauczyliśmy się rozpoznawać unikalność i złożoność natury, już dokonaliśmy wielu nieodwracalnych zmian.

PAWEŁ KOJS, dyrektor Śląskiego Ogrodu Botanicznego



NIE ŚMIEĆ – SEGREGUJ!



PLAKAT BIELSKIEJ FUNDACJI ARKA

WFOŚiGW w KATOWICACH rozstrzygnął II edycję konkursu dla gmin województwa śląskiego na realizację kampanii informacyjnych i edukacyjnych dotyczących gospodarki odpadami. Samorządy złożyły 20 wniosków.

W czasie weryfikacji programów komisja oceniała przede wszystkim skalę i jakość proponowanych działań związanych z prawidłowym gospodarowaniem odpadami komunalnymi. Dofinansowanie w formie dotacji uzyskało 20 wniosków na łączną kwotę 285.295,32 zł. W 2013 Fundusz ogłosił I edycję konkursu dla gmin na temat nowego systemu gospodarki odpadami. Wówczas dofinansowanie objęło 28 gmin i GZM.

Lp	Wnioskodawca	Przyznana dotacja
1	Gmina Radzionków	3 600,00 zł
2	Gmina Toszek	3 960,00 zł
3	Gmina Pilchovice	5 000,00 zł
4	Gmina Gaszowice	5 277,48 zł
5	Gmina Golezów	7 614,72 zł
6	Gmina Kochanowice	11 020,00 zł
7	Gmina Suszec	12 000,00 zł
8	Gmina Szczyrk	12 592,00 zł
9	Gmina Wyry	13 200,00 zł
10	Gmina Będzin	14 300,00 zł
11	Gmina Żywiec	14 775,80 zł
12	Gmina Krzyżanowice	15 000,00 zł
13	Gmina Łazy	15 000,00 zł
14	Gmina Cieszyń	15 000,00 zł
15	Gmina Czerwionka-Leszczyny	15 000,00 zł
16	Gmina Ruda Śląska	21 967,80 zł
17	Gmina Chorzów	25 000,00 zł
18	Gmina Dąbrowa Górnicza - zadanie realizowane przez MZGO w Dąbrowie Górniczej	25 000,00 zł
19	Gmina Bytom	24 967,52 zł
20	Gmina Częstochowa - zadanie realizowane przez Częstochowskie Przedsiębiorstwo Komunalne sp. z o.o. w Sobuczyńcu	25 000,00 zł
razem		285 295,32 zł

Listy z Monachium

NARZEKANIE JEST KONIECZNOŚCIĄ

ALDONA LIKUS-CANNON

NARZEKANIE JEST WYBIÓRCZYM PO-
STRZEGANIEM RZECZYWISTOŚCI,
Z KTÓREJ STARANNIE WYBIERAMY
PRZEDMIOTY NASZEJ UWAGI TAK, BY
Z JAK NAJWIĘKSZYM PRAWDOPODO-
BIENSTWEM TRAFIĆ NA NEGATYWNE
ASPEKTY OTACZAJĄCEGO NAS ŚWIATA.

Co ciekawe, zazwyczaj dotyczy spraw,
na które nie mamy wpływu, jak pogo-
da, polityka czy podatki. Tendencję do
narzekania mamy w momentach kry-
zysu. Wówczas najbardziej odczuwamy
potrzebę wygadania się. Jest ona typowa
dla wszystkich ludzi, choć często
mówi się, że to Polacy, bardziej niż inne
narody, lubią narzekać, a powody znaj-
dują zawsze i wszędzie.

Potwierdzają to badania społeczne.
Dowodem ma być również forum in-
ternetowe Narzekalnia.pl. Wydawać by
się mogło więc, że jesteśmy mistrzami w tej dziedzinie.
Jednak wcale tak nie jest. Narzekać lubią wszyscy i to na-
wet bardziej od nas, a przekonałam się o tym na wykła-
dach z języka niemieckiego. Pytanie wykładowcy, czego
w Niemczech, oprócz przyjaciół i rodziny, brakuje nam
najbardziej, okazało się kijem włożonym w mrowisko,
wywołując masę emocji, burzliwej dyskusji i... lawinę na-
rzekań.

Pierwsze zabrały głos dziewczyny z Madagaskaru, które
nie tylko narzekały na brak warzyw i owoców, jakie mają
u siebie, a o których nikt z nas nie słyszał, lecz przede
wszystkim na nostalgię za krajem, potrzebę wybrania się
na spacer, odwiedzenia kogoś znajomego, tak po prostu,
bez zapowiedzi, telefonów i umawiania się – jak w Niem-
czech. Ich tęsknota za ojczyzną wzmocniona była zarówno
dużą odległością, jak i bardzo drogim biletom lotniczym.
Na wyjazd do domu mogły sobie pozwolić raz na dwa
lata (wydatek około dwóch tysięcy euro). Chinka, której
imienia nie pamiętam, psioczyła na niemieckie jedze-
nie. Nie mogła zrozumieć, jak długo można codziennie
jeść ziemniaki i mięso, a nie ryż, który tutaj w ogóle nie
ma smaku ryżu. Wtórowali jej Włosi, marzący o praw-
dziwej włoskiej paście i warzywach, które, ich zdaniem,
ograniczają się w Niemczech do kapusty, ziemniaków
i szparagów. Gildardo z Meksyku, Dawid z Brazylii i Gra-



*Ludzie współcześni stworzeni
są do narzekania. Z całego
Achillesa widzą tylko piętę*

MARIE VON EBNER-ESCHENBACH

ciela z Argentyny zrządzili nie tylko na
jedzenie, ale też na chłodny charakter
Niemców i okropną pogodę przez cały
rok. Bo dla nich, jak twierdzili, nawet
lato w Niemczech jest zimne i nie ma
nic wspólnego z prawdziwym latem
południowoamerykańskim.

Gdy wreszcie przyszła kolej na mnie,
początkowo nie wiedziałam co powie-
dzieć. Pogodę mamy analogiczną i nie
odczuwam tęsknoty za czterdziesto-
stopniowymi upałami, warzywa też
mamy takie same, a nawet jest ich chy-
ba więcej niż u nas, podobnie rzecz ma
się z owocami. A to, czy jest ryż, czy pa-
sta, nie ma dla mnie większego znacze-
nia. Gdy bardzo stęsknię się za rodziną
i przyjaciółmi, to tanich lotów, w cenie
do stu euro, mam pełno i po godzinie
jestem już prawie w domu. W moim
przypadku narzekanie więc na klimat,

jedzenie, daleką odległość i drogie bilety całkowicie nie
wchodziło w rachubę. Na brak przyjaciół i rodziny na-
rzekać też nie mogę, bo kontaktów rodzinnych brakuje
wszystkim na obczyźnie, a ja mam rodzinę, przyjaciół
i znajomych stosunkowo blisko.

Zastanowiłam się więc chwilę i stwierdziłam, że naj-
bardziej brakuje mi polskiego chleba. Takiego ciepłego,
prosto z piekarni. Moje stwierdzenie całkowicie zasko-
czyło wykładowcę, znudzonego utyskiwaniem innych.
Popatrzył na mnie, jak obudzony z głębokiego snu, i po-
wiedział: – Aldona, czy ty aby nie przesadzasz? My tu-
taj mamy przecież najlepszy chleb na świecie! – Ale ten
niemiecki nie jest taki sam jak polski, chrupiący, pachną-
cy ciepłą skórą... I dzieciństwem – dodałam po chwili.
– Może masz rację. Bo tak naprawdę najbardziej w życiu
tęsknimy za czasami dzieciństwa i smakami, które wów-
czas kosztowaliśmy – odparł z nostalgią w głosie, jakby
wspominał swoje młode lata.

Czy narzekanie jest nam zatem potrzebne? Myślę, że tak.
Z psychologicznego punktu widzenia warto czasami się
wygadać, wyrzucić z siebie wszystko, co leży na sercu, bo
wówczas na duszy robi się lżej. Należy jednak pamiętać,
że jest ono narzędziem, którego nie wolno nadużywać.
Może się bowiem okazać, że narzekamy dla samego na-
rzekania, nie mając ku temu żadnego powodu.

TERENCJUSZ I KONTYNUATORZY

CAŁKIEM NIEDAWNO GŁOŚNO BYŁO W ŚLĄSKO-ZAGŁĘBIOWSKIEJ OKOLICY O AMERYKAŃSKIM PSYCHOLOGU PHILIPIE ZIMBARDO. NAUKOWIEC TO, RZECZ JASNA, BEZ TEGO LOKALNEGO ROZGŁOSU WYSTARCZAJĄCO SŁYNNY. NA PIERWSZEJ STRONIE JEDNEJ Z GAZET ZAPOWIEDZIANO GO NAWET JAKO LEGENDĘ PSYCHOLOGII. I NIE JEST TO TYLKO GAZETOWA PRZESADA – Z LEGENDĄ, ZA JAKĄ MOŻE UCHODZIĆ ZIMBARDO, JEST COŚ NA RZECZY.



Rys. NIEZNANY CHILIJSKI ARTYSTA

Uwaga, jaką poświęcono mu w naszym regionie jest nieprzypadkowa – wszak amerykański profesor, twarz i głos współczesnej psychologii, jak o nim pisano, właśnie w Nikiszowcu otworzył pierwsze w Europie Centrum Zimbardo. Ale ja dzisiaj nie o Centrum Zimbardo chcę mówić, ani nie o tym, co znany w świecie psycholog ma do powiedzenia o Polsce, Śląsku, naszym pesymizmie i wielu innych sprawach, o które indagowali go w wywiadach dziennikarze. Nie chcę też wracać do słynnego eksperymentu, który uczynił tego uczonego kimś ważnym w dziejach psychologii. Chodzi o znany wszystkim studentom nauk społecznych Stanfordzki Eksperyment Więzienny, potocznie zwany zresztą Eksperymentem Zimbardo, bo to on właśnie ów eksperyment przeprowadził.

IDZIE MI O PEWNĄ UWAGĘ poczynioną przez psychologicznego mędrca w jednym z licznych wywiadów. Powiada Zimbardo: „W złu widzimy jakąś ciemną stronę nas samych, może

w ten sposób próbujemy je pojąć. Ale czemu się tu dziwić – w tradycji katolickiej dzieci uczą się, że rodzą się z grzechem, a więc czymś złym. Dorastamy w negatywnej wizji świata”. Nie, nie zamierzam na podstawie tej wątpliej przesłanki wdawać się w jakąś zasadniczą dyskusję o naturze grzechu czy obecnego w wielu postaciach na świecie zła. Zastanowiła mnie raczej funkcja negatywnej wizji świata, w jakiej – jak przekonuje Zimbardo – dorastamy, a za którą wini, bo tak chyba należy interpretować myśl psychologa, tak więc, za którą to negatywną wizję świata wini Zimbardo wychowanie w tradycji katolickiej.

Czy owa negatywna wizja świata ogranicza się do sposobu widzenia natury grzechu i zła?

ZIMBARDO, OPRÓCZ BADAŃ Z ZAKRESU PSYCHOLOGII ZŁA, zajmuje się także badaniami nad nieśmiałością, ba, założył nawet Klinikę Nieśmiałości, w której dokłada się pewnie starań, by ludzie pozbyli się tej przypadłości. I można się zgodzić, rzeczywiście, ciągle jeszcze wielu ludzi jest przesadnie nieśmiałych, co odbiera smak ich życiu, jest męczące i niszczące. Powtarzam: tak, to prawda, niektórzy ludzie są nieśmiali, ale zapytam jak socjolog: czy nieśmiałość to rzeczywiście współczesna dominanta i zagrożenie dla życia społecznego w naszej epoce? Ktoś zapyta, czy powinienem adresować tego typu wątpliwości akurat pod adresem psychologa? Przypomnę więc, może dla większej jasności, Philip Zimbardo to psycholog społeczny, nie kliniczny. Czy się mylę, jeśli zaryzykuję stwierdzenie, że psychologia, która

próbuję uczynić człowieka nieśmiałego kimś śmiałym, stara się również wyzwolić go od wstydu?

Nie sądzę, żebym mylił się jakoś bardzo – tak, poczucie wstydu też wreszcie niczego nie ułatwia, więcej – jest męczące, a wszyscy chcielibyśmy większego komfortu i jakości życia. Tymczasem coraz więcej jest na ziemi ludzi tak śmiałych, że aż po prostu beczelnych.

CORAZ DALEJ PRZESUWA SIĘ GRANICA tego, co mogłoby być uznawane za powód do wstydu. Za to rozlewające się zewsząd fale bezwstydu ciągle rosną i rosną. Niekiedy nawet mamy do czynienia z „nieoczekiwaną zamianą miejsc” – i tak pewien nieuleczalny francuski postępowiec usiłował zawstydić w programie młodą dziewczynę. Czym mianowicie starał się ją zawstydić? Ano tym, że ciągle jest jeszcze ona dziewczą. I bardzo się tym faktem ów nieuleczalny postępowiec zdenerwował, wyzwał nawet publicznie dziewczynę od „gąsek”. Pytanie, gdzie jest norma, najwyraźniej się zdezaktualizowało. Dzisiaj brzmi ono: czy jest jeszcze jakakolwiek norma? Aha, jakoś latem karierę w mediach zrobiła „kobieta z brodą”. No cóż powiedzieć, już w latach 70. znany amerykański socjolog Daniel Bell pisał, że starą sentencję Terencjusza „Jestem człowiekiem i nic co ludzkie nie jest mi obce”, zastąpiono współcześnie znacznie bardziej radykalną wersją – wersją tak radykalną, że z tamtym renesansowym użyciem najnormalniej sprzeczną. Brzmi ona: jestem człowiekiem, więc nic co nie-ludzkie nie jest mi obce.

HOROSKOP



BARAN (21 MARCA – 19 KWIETNIA)

Masz przed sobą, mimo niezbyt korzystnej pogody, świetny miesiąc na wyjazdy za miasto i bliskie kontakty z przyrodą. Możesz znakomicie odpocząć z bliską osobą po szalonej realizacji zleceń składanych Ci ostatnio przez szefów. Oboje postarajcie się skoncentrować na swoich zadaniach. Po powrocie znowu czeka Cię spory wysiłek. Będziesz musiała skutecznie przeprowadzać inne przedsięwzięcia. Ale w stałym związku wszystko będzie się dobrze układało. Przy okazji zadbaj o nadwątlone zdrowie, bo bóle zbyt często wracają, a pigułki nie są najlepszym rozwiązaniem. Na szczęście w finansach wszystko dobrze, więc pozwól sobie na prywatną wizytę u lekarza.



BYK (20 KWIETNIA – 20 MAJA)

Czeka Cię w najbliższych tygodniach wiele przyjemności. To dobry czas dla dusz artystycznych i osób związanych z takimi zawodami. Możesz tworzyć z potrzeby serca, dla własnych celów i własny użytek. W następnym miesiącu będziesz trochę roztargniona, a to z powodu nadmiaru imprez, niewyspania i kłopotów sercowych. Ale za to masz wspaniały okres spotkań prywatnych. Randki będą bardzo udane, lecz na tym poprzestań, bo Twój cel to stały życiowy związek z Rakiem. Rodzina krzywi się na Twoją aktywność towarzyską, lecz niewiele sobie z tego robisz – świetnie odnajdując się w sytuacjach „między ustami a brzegiem pucharu”. Nie trać przy tym humoru.



BLIŹNIĘTA (21 MAJA – 20 CZERWCA)

Będziesz mogła wkrótce trochę zwolnić i odpocząć. Poczujesz od następnego miesiąca, że masz więcej swobody i czasu dla siebie. Niestety, szybko szefowie postarają się go zagospodarować. W ferworze walki zawodowej pamiętaj o najbliższych. Postaraj się znaleźć w każdym tygodniu chociaż godzinkę na rodzinne spotkania. Zobaczysz, bliscy to docenią. W sprawach uczuciowych, niestety, posucha. Wkradła się między Was rutyna, dostrzegasz coraz więcej mankamentów w swoim partnerze. Jeśli Ci na nim zależy, musisz przejąć inicjatywę. W połowie listopada nadarzy się świetna okazja. Nie licz wszakże na cudowną odmianę, na to potrzeba czasu.



RAK (21 CZERWCA – 22 LIPCA)

Przed Tobą aktywne jesienne tygodnie, pełne różnych spotkań i ciekawych rozmów. Mało w tym wszystkim będzie konkretów, lecz nowe kontakty przydadzą Ci się w najbliższym czasie. Szczególnie jeśli myślisz o zmianie pracy. Będziesz od następnego weekendu w szczytowej formie. Jest to również świetna pora na uprawianie sportu. Roweru nie chowaj jeszcze w garażu, bo pierwsze zjazdy na nartach dopiero za kilka tygodni. W życiu prywatnym nieoczekiwanie odżyje stara namietność. To będzie ten sam mężczyzna, który obiecywał, że pewną ręką poprowadzi Cię przez życie. Przypomnij mu wszystkie zobowiązania, jeśli to ma być coś poważniejszego.



LEW (23 LIPCA – 22 SIERPNI)

To, na co możesz liczyć w najbliższym czasie, to świetny refleks i dobra kondycja. Potrafisz błyskawicznie podejmować ważne decyzje i będziesz miała możliwość wykazania się dużą przedsiębiorczością. Postaraj się jednak nie decydować za wszystkich, ludzie z Twojego otoczenia także chcą być samodzielni. Będziesz miała okazję uczestniczyć od listopada w wielu imprezach towarzyskich i artystycznych. Kontakty z otoczeniem znowu będą bardziej przyjazne, a zakochani zapragną być bliżej siebie. Czy kogoś kochasz? Odpowiedz sobie szczerze na to pytanie, ponieważ to nieprawda, że jesienią uczucia zasypiają. Pewien Koziorożec stale wodzi za Tobą oczami.



PANNA (23 SIERPNI – 22 WRZEŚNIA)

Czeka Cię wkrótce wspaniały okres: będziesz znowu w świetnej formie i dobrze ułożą się Twoje relacje z otoczeniem. Twojemu urokowi osobistemu trudno się będzie oprzeć. Dobrze o tym wiesz. Zacznie procentować wysiłek włożony w troskę o sylwetkę i dobre maniery. Szkolenia i wizyty w gabinecie kosmetycznym nie pójdą na marne. Tej inwestycji nie będziesz żałować. To także pora rozmów towarzyskich, zawodowych i rodzinnych. Łatwo osiągasz zakładane cele, dobrze Ci idą negocjacje. Ale do tej beczki miodu ktoś włoży łyżkę dziegciu – pewnemu panu Twoje sukcesy wciąż nie w smak. Bądź czujna i poszukaj w najbliższym otoczeniu kreta, który pod Tobą ryje.

DLA CIEBIE



WAGA (23 WRZEŚNIA – 22 PAŹDZIERNIKA)

Czeka Cię pomyślny miesiąc. Możesz śmiało rozpocząć nowe przedsięwzięcia, z jeszcze większym rozmachem planować przyszłość. Powinnaś jednak uważać na swoje zdrowie i bezpieczeństwo, ponieważ za kierownicą zanedbto jesteś roztargniona. Na przełomie listopada i grudnia uda Ci się przezwyciężyć trudności, zwłaszcza materialne, więc już teraz możesz planować zakup prezentów na święta. Przed Tobą również nowe wyzwania – szefowie zastanawiają się na Twoim awansie. To może nastąpić szybciej, niż Ci się wydaje. Zostaniesz wyróżniona spośród kilku osób, które myślą o wyższym stanowisku. Nauka języków opłaca się zawsze, a to będzie argument, który przeważy.



SKORPION (23 PAŹDZIERNIKA – 21 LISTOPADA)

W listopadzie skupisz się na sprawach rodzinnych, one okażą się najważniejsze. Ktoś z bliskiego otoczenia oznajmi Ci, że kocha i pragnie wziąć ślub. Oczywiście nie z Tobą, ale będzie Ci miło, że staniesz się powierniczką czyichś uczuć. Sama możesz w tym czasie przeżywać drobne kłopoty emocjonalne, którym towarzyszyć będzie zmienność nastrojów. Chyba się do tego przyzwyczaiłaś? Możesz także spodziewać się ważnych wiadomości zawodowych, których od dawna oczekujesz. Ktoś z bliskiego otoczenia zaskoczy Cię nietypowym postępowaniem, lecz nie daj się sprowokować, nadal bądź osobą stanowczą i pewną siebie. W grudniu czeka Cię także podróż na parę dni.



STRZELEC (22 LISTOPADA – 21 GRUDNIA)

Z dystansem spójrz jeszcze raz na wszystkie swoje sprawy i niedawne wydarzenia. Oderwij się od prozy życia w kontakcie z przyrodą (to zawsze dobrze robi) albo przynajmniej porozmawiaj o problemach z kimś bliskim. Powinnaś uważać, żeby nie zaprzepaścić szans na porozumienie. Nie zamykaj się w sobie, nie unos honorem, tylko postaraj się wyjść innym naprzeciw. Stać Cię na to, jesteś przecież urodzoną negocjatką. W finansach stabilność, co wszakże nie oznacza, że możesz lekką ręką trwonić z takim trudem zgromadzone oszczędności. Nie żyjesz w oderwaniu od świata, nie wiadomo, co przyniesie następny rok. Nie zapominaj też o zdrowiu, przede wszystkim o sercu.



KOZIOROŻEC (22 GRUDNIA – 19 STYCZNIA)

Odczuwasz potrzebę samotności i izolacji od otoczenia. Zmęczyły Cię pewne układy w najbliższym środowisku. To wynika z Twoich wewnętrznych rozterek, a nie z powodu tego, co się dzieje w Twojej pracy i rodzinie. Nie uskarżaj się na brak powodzenia i szczęścia, bo szczęściu trzeba sprzyjać. Zamykając się w skorupie własnych myśli, nie dajesz sobie szansy na zmianę status quo. Niczym nie ryzykujesz wychodząc do ludzi, szukaj nowych kontaktów, ale bądź przy tym ostrożna, ponieważ rzucanie się ze skrajności w skrajność nie da Ci nic dobrego. Uważaj także na relacje z partnerem zawodowym, on również przechodzi kryzys, ale związany z kłopotami finansowymi.



WODNIK (20 STYCZNIA – 18 LUTEGO)

W następnym miesiącu będziesz podejmować ważne decyzje życiowe. Warto wykazać się przy tym dużą rozważą, bo trudno Ci będzie cofnąć to, co postanowisz. A możesz planować nową przyszłość, w nowym miejscu, z nowym partnerem. Wszystko się może zdarzyć w końcówce tego roku, bo wydarzenia z Tobą związane nabiorą sporej dynamiki. Kontakt z najbliższymi, ich rady i wsparcie będą dla Ciebie bezcenne. Nie rezygnuj ze spotkań, uważnie słuchaj, co mają Ci do powiedzenia. Jeśli postawisz wszystko na jedną kartę, niczego nie da się zmienić. Nadchodzące święta możesz spędzać w euforii lub ze zgryzotami w sercu. Twoje listopadowe wybory o tym zadecydują.



RYBY (19 LUTEGO – 20 MARCA)

Los od pewnego czasu sprzyja Twoim działaniom. Postaraj się więc dobrze wykorzystać ten czas i możliwości. Nie szarp się jednak sama z trudnymi zadaniami, tak chętnie nakładanymi na Ciebie przez szefa. Część poleceń możesz, jak się to mówi, delegować na innych. Zwłaszcza że tak chętnie wyciągają ręce po nagrody i premie. Działania zespołowe dostarczą Ci więcej satysfakcji i pomyślnych rezultatów. Najbliżsi będą wyjątkowo wyrozumiali dla Twojego zaangażowania zawodowego, bo ścieżka Twojej kariery rozwija się wspaniale. Dbaj o swoje talenty i uważaj na życiowe progi, żeby się nie potknąć. W nowym roku czeka Cię jeszcze więcej ciekawych wyzwań.



KRZYŻÓWKA Z NAGRODAMI



POZIOMO: 4. do wycierania rąk, 11. wypisuje ją lekarz, 12. atrybut wróżki, 13. dawny piec hutniczy, 14. ogromne ciało, 15. knajpa dla żeglarzy, 16. niebezpieczna choroba psów, 17. syberyjski kapłan, 21. poważne schorzenie oczu, 24. walczy na ringu, 25. nimfa jeziora lub potoku, 26. słynne buty z Holandii, 29. rupieć, 33. błazen, 37. dykta, 38. „księżycowa” bułka, 39. stragan, kram, 40. słynny polski tenor, 41. zmarła śmiercią gwałtowną, nienaturalną, 42. do wynajęcia, np. nad morzem.

PIONOWO: 1. rozprawa sądowa, 2. szmata, 3. ozdoba na włosy, 4. gaz szlachetny o symbolu Rn, 5. autor „Dżumy”, 6. wpada do niej Biebrza, 7. w więziennym oknie, 8. alkohol, papierosy, 9. wzorek z dziurek, 10. melonowiec właściwy, 18. strzyga, upiór, 19. do smarowania kromki, 20. deski narciarza, 21. polski motocykl, 22. wybiera się za morze, 23. RMF lub Zet, 26. usuwa nadmiar atramentu, 27. potocznie nauczyciel, 28. tropikalny cyklon, 30. popularne renault, 31. w rękę matadora, 32. stan Chucka Norrisa, 33. narzędzie rzeźnika, 34 ... lodowcowa, 35. w karetce pogotowia, 36. dzień tygodnia.

Litery z pól oznaczonych czerwonymi cyframi od 1 do 11 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 13 grudnia 2014. Nagrody zostaną wysłane pocztą.

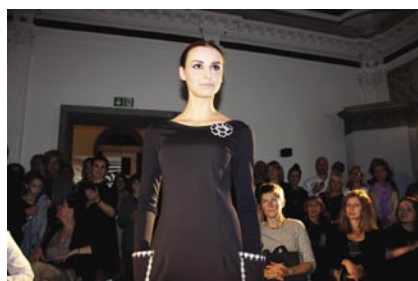
NAGRODY:

- 1** Pięć zestawów kosmetyków **Pearl Lifting** marki Lirene do cery dojrzałej 45+, a w każdym: Krem + serum liftingujące dzień SPF 15, Krem + koncentrat regenerujący na noc, Krem + korektor na zmarszczki wokół oczu i ust na dzień SPF10 oraz Wygładzające mleczko micelarne (www.lirene.pl).
- 2** Dwa egzemplarze książki Małgorzaty Czyńskiej „Najpiękniejsze. Kobiety z obrazów”, wydanej przez Wydawnictwo Znak Horyzont (www.znak.com.pl).
- 3** Dwa egzemplarze książki Barbary Kosmowskiej „Gorzko”, wydanej przez Wydawnictwo W.A.B. (www.gwfoksal.pl).
- 4** Dwa egzemplarze wspomnień Sachi Parker, jedynej córki amerykańskiej aktorki, pod tytułem „Szczęściara. Moje życie z Shirley McLaine, a raczej bez niej”, Wydawnictwo W.A.B. (www.gwfoksal.pl).
- 5** Dwa egzemplarze książki Goce Smilevskiego „Siostra Zygmunta Freuda”, uhonorowanej w 2010 roku Nagrodą Literacką Unii Europejskiej, Wydawnictwo W.A.B. (www.gwfoksal.pl).
- 6** Dwa egzemplarze książki Marka Krajewskiego „Władca liczb” – dla miłośników polskiego kryminału. Akcja rozgrywa się we Wrocławiu u schyłku epoki stalinowskiej. Wydawnictwo Znak (www.znak.com.pl).

Rozwiązanie z nr 4 (31) 2014: **ŁAWECZKA POD BZEM**. Lista nagrodzonych znajduje się na stronie www.ladysclub-magazyn.pl.

Przygotowała ANNA JURCZYK/www.lowiskoksiazek.blogspot.com

« NAGRODY DLA CIEBIE



MODA BEZ GRANIC

Magazynu LADY'S CLUB nie mogło oczywiście zabraknąć podczas takiego wydarzenia, zwłaszcza że pokaz miał charakter zamknięty i obowiązywały zaproszenia. W restauracji Dworek New Restaurant w Bielsku-Białej w piątek 26 września odbył się wyjątkowy, niezwykle oryginalny i poruszający pokaz mody. Wystąpiły w nim podopieczne Fundacji Drachma w towarzystwie modelek i modeli z agencji Grabowska Models Lucyny Grabowskiej-Góreckiej. W pierwszej części wieczoru swoje kolekcje zaprezentowały projektantki Marta Lelek, Katarzyna Hajduk

i Natalia Bubiak z Pracowni Twórczego Niepokoju, lansującej eko-modę, w drugiej – propozycje na sezon jesień-zima 2014/2015 pod nazwą „Bez granic” zaprezentowała znana bielska projektantka mody Anna Drabczyńska. Granatowy, ciemnobłękitny, ciemnoniebieski, kolor atramentu, modry, szafirowy – jedno jest pewne: te kolory będą dominowały w nadchodzącym sezonie. O fryzury w czasie pokazu zadbała Beata Woźniakowska, o make-up – Beata Bojda. Gospodarzem wieczoru był szef restauracji Mirek Drewniak.

ZDJĘCIA © LADY'S CLUB



ZAPISKI Z WYPRAWY MOTOCYKLOWEJ DO GRECJI



BUZIAK PRZED ŚWIĄTYNIĄ POSEJDONA NA PÓŁWYSPIE SUNION

NASZ ZAKĄTEK SZCZĘŚLIWY

MAŁGORZATA I KRZYSZTOF ZARĘBSCY

GRECJA JEST SPECYFICZNYM MIEJSCEM. TWORZY CAŁOŚĆ KOMPLETNĄ. TAKI JEST JEJ OBRAZ W NASZYCH OCZACH. CO ROKU WAKACJE SPĘDZAMY WŁAŚNIE W GRECJI. OBOJE JEŹDZIMY NA MOTOCYKLACH, ALE NA TAK DŁUGĄ TRASĘ JA SIĘ NIE NADAJĘ, A KOSZTY PALIWA TEŻ SĄ NIEMAŁE, WIĘC PODRÓŻUJEMY JEDNYM. DO PERFEKCJI OPANOWALIŚMY SYSTEM PAKOWANIA SIĘ. NIE BIORĘ ZBYT DUŻEJ ILOŚCI SZMAT, ALE SZPILEK SIĘ NIE POZBYWAM. KRZYSZTOF DODAJE COŚ O WIADRZE KOSMETYKÓW I CHYBA JEST W TYM TROCHĘ PRAWDY. CZY SZPILKI PRZYDAJĄ SIĘ? NIE, NIGDY! PO PROSTU JE MAM. W CHWILACH ZWĄTPIENIA DAJĄ MI POCZUCIE, ŻE JESTEM KOBIETĄ.

PRZEJECHANIE OŚMIU TYSIĘCY KILOMETRÓW podczas 21-dniowej wyprawy motocyklowej to nie jest łatwa sprawa i na pewno nie jest czymś zwyczajnym. Są dni, kiedy pokonujemy tysiąc kilometrów z okładem. Pogoda w tej bliższej nam Europie nie jest dla motocyklistów zbyt łaskawa. Zanim trafimy do kolebki cywilizacji, poznajemy po drodze różne państwa. To inny rodzaj zwiedzania. Nie mamy umówionych noclegów, więc nigdy nie wiemy, gdzie

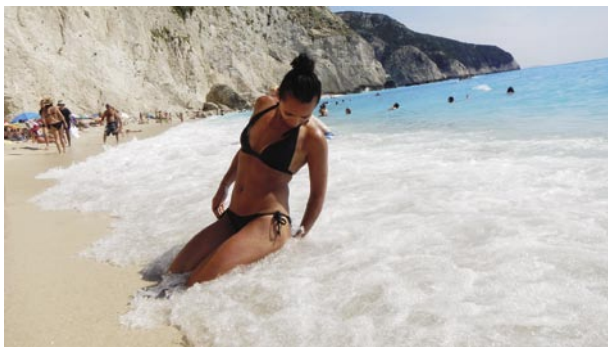
będziemy spali i jedli. To ma swoje plusy. Daje nam poczucie panowania nad tym, co się dzieje. Ale są minusy. Kilka lat temu na Węgrzech zdarzyło nam się, że do późnej nocy szukaliśmy noclegu. W końcu przyjęli nas w ośrodku kolonijnym, gdzie buszujące po nocy nastolatki do godzinnych rannych zachwycały się motocyklem. Mąż cały czas pilnował naszego środka lokomocji. Przy okazji komary wzięły nas prawie żywcem.



WAKACJE TO CZAS DLA SIEBIE



KRÓTKI ODPOCZYNEK PRZED DALSZĄ DROGĄ



PLAŻA MYRTOS NA KEFALONII



NIEBEZPIECZNIE, BO BEZ KASKÓW, ALE CUDOWNIE

KIEDY MOJA BABCIA ZAPYTAŁA MNIE, CZY W RUMUNII dalej jeżdżą po ulicach wozy z sianem, które widziała 20 lat temu, odparłam, że bieda tam wciąż jest. Dzieciaki na bosaka, wozy na ulicach, mnóstwo kóz. W tym roku przykuła moją uwagę pewna kobieta o nienagannych rysach twarzy. Stała pod sklepem w mocno zaawansowanej ciąży. Brudna, zaniedbana, wyciągała z kubła resztki jedzenia. Kobiety są tam naprawdę ładne...

Wieczorną kolację jedliśmy w sklepie spożywczym, gdzie z tyłu postawiono stół przykryty ceratą. Ekspedientka nie mówiła w obcych językach, więc i tak cieszyliśmy się, że dostaliśmy ziemniaki i coś w rodzaju naszego mielonego. Cena nie zbiła nas z nóg.

BULGARIA OCZAROWAŁA STANDARD, JEDZENIEM, WIDOKAMI. W tym roku zatrzymaliśmy się w Sozopolu. Piękne stare miasto, w części opanowane przez chińskie gadzety, ale w dużej mierze sprawiające wrażenie podtrzymującego narodowe tradycje. Nocleg 100 metrów od plaży, pokój nad oświetlonym do północy basenem, obfite śniadanie. Było pięknie. Mam wrażenie, że z roku na rok ten kraj coraz lepiej przyjmuje turystów. A Grecja była już prawie za płotem, jeszcze tylko przejechać Turcję i jesteśmy. Takimi kategoriami myślimy. Trzysta kilometrów to jak rzut beretem. Tyle że przejechać Turcję to aż nadto. Myśleliśmy, że zawiodła nawigacja, że to niemożliwe, bo drogi prawie nie było. Przez 60 km jechaliśmy po klepisku, podziurawionym jak szwajcarski ser. Wąsko, grząsko, pył. Nagle pojawił się znak informujący o robotach drogowych. Faktycznie, dodatkową atrakcją na tej niby drodze był remont. Momentami modliliśmy się o zbawienie, bo granice tureckie są zupełnie inne. Po pięciu kontrolach, kiedy usłyszeliśmy, że musimy pokazać bagaż, zrobiłam taką minę, że celnikowi chyba zrobiło się nas

zał. Już na pierwszej stacji benzynowej Turcy, mimo moich ciemnych włosów i śniadej karnacji, mocno okazywali mi skłonność do celebrowania kobiecych wdzięków, kompletnie nie zwracając uwagi na Krzysztofa. Także w restauracji, gdzie obsługują tylko mężczyźni, bacznie mnie obserwowali. Strach było się uśmiechnąć i podnieść głowę znad talerza. Nasze pojmowanie zakorkowanych dróg uległo po wizycie w tym kraju pełnemu przewartościowaniu. Prawdziwy korek trafił nam się na drodze do Istanbuhu: 60 km, 5 pasów, na nich samochody, a na poboczach motocykle i skutery. Turcy otwierają szyby, drzwi, trąbią, krzyczą, gestykulują. Na dwóch kołach odbiór tych bodźców jest o wiele bardziej wzmożony. Bałam się, a pod kurtką motocyklową pot kapął mi po plecach.

GRECJA! WRESZCIE TYLE PIĘKNYCH MIEJSC. Dotarliśmy do tych, których nigdy nie zobaczy turysta korzystający z wczasów *all inclusive*. Nie ma tłoku, zapachu frytek i plastikowych zabawek na plażach. Urzeka nas gościnność, zapach do biesiadowania. Każda przydrożna tawerna ma swój urok i charakter. Oliwki smakują inaczej, ser feta prawdziwy, a oliwa pachnie. Kraciaste obrusy albo drewniane krzeselka w tym ich greckim niebieskim kolorze. Ach! Klimat, który urzeka. Wszędzie jest romantycznie. Dla nas Grecja to także miejsce wspomnień. Tu otrzymałam pierścionek zaręczynowy od mężczyzny (mojego męża), którego nie podejrzewałam o romantyczne wyznania. Może sprawiła to grecka aura? Dlatego Meteory odwiedzamy z sentymentem. Widoki zapierają dech w piersiach. Zwiedzając klasztory wykute w skale, jeździmy bez kasków. Cudowne uczucie. Zdjęcia i filmy nigdy nie oddadzą tego, co widać gołym okiem. Człowiek ma pewność, że Bóg istnieje. To samo poczucie daje półwysep Sunion. Zachód słońca widziany przez przesłonę, którą tworzy świątynia Posejdon, jest jak namalowany. Nad urwiskiem ze splecionymi w kwiat lotosu



TYPOWY, UROKLIWY WIDOK GRECKI



PRZYSTANEK W PODRÓŻY

nogami kontemplują swoją egzystencję ci, którzy wyrwali się ze zgiełku cywilizacji. Siedzą bez ruchu. Cisza, kolory, zapachy, kolumny pamiętające czasy sprzed narodzin Chrystusa.

W 2013 BYLIŚMY NASZYM MOTOCYKLEM NA KRECIE i poznanie tej wspaniałej wyspy zainspirowało nas do odwiedzenia w 2014 kolejnych trzech greckich wysp: Zakynthos, Kefalonii i Lefkady. Zakynthos, tak zachwalany w biurach podróży, mocno nas rozczerował. To nie nasze klimaty. Ludzi dużo, wszędzie te plastikowe pamiątki, samochody, ruch, muzyka. Życie mocno skomercjalizowane i przyziemne. Najsłynniejsza plaża z wrakiem statku ładna, ale dwa autobusy rosyjskich turystów mocno skrzywiły nam jej odbiór. Na Zakynthosie jakoś tak mało było po grecku. Tylko półtorgodzinny rejs statkiem dzielił nas od prawdziwego raj – Kefalonii. Przypłynęliśmy w nocy. Poznany na promie, świetnie mówiący po angielsku i wielce sympatyczny Grek (grający razem z pozostałymi mężczyznami na statku w narodową grę komboloi) pomógł nam nocną porą wyjechać z portu w kierunku miasta. Spaliśmy na tej przepięknej wysepce w samym centrum, w hotelu z widokiem na morze.

Ale poranna kawka na balkonie zawsze nas trochę dołuje. To sygnał, że za pół godziny trzeba spakować wszystkie rzeczy do wora i jechać dalej. Są momenty, kiedy chce się płakać. Ale musimy jechać, „najeść się” widokami, „nakarmić” nimi na cały rok duszę i serce. Jest jeszcze tyle miejsc do zobaczenia. Myślałam byłam w domu, z trójką ukochanych dzieci, sercem podróżnika w Grecji. Jak znaleźć złoty środek, o którym pisał Arystoteles (stąd właśnie pochodził)? Prawdziwa plaża to taka, gdzie nie ma zbyt wielu ludzi, jest rodzinna knajpka, woda niebieska i ciepła, fale białe, temperatura wysoka i świeci słońce. Na Kefalonii są takie plaże i chce się tam być. Za Kefalonią tęskni się cały rok.

LEFKADA TEŻ ŁADNA. ODNALAZŁA NAS NA FACEBOOKU mieszkająca tam Polka i zaprosiła do swojego pensjonatu. Było grecko-polsko. Mieliśmy wrażenie, że znamy się od lat. The Aigli to pensjonacik, w którym gospodarze, jedzenie i wnętrza są absolutnie oszałamiające, niepretensjonalne. Gabrysia, my o Was mówimy i tęsknimy za Wami. No, ale czas było się zbierać. Droga powrotna prowadziła przez Albanię. To kraj, który mniej zachwyca. Góry, demoniczny

wiatr, wychudzone krowy na drogach i plażach. Jedną z górskich tras była szczególnie, zwłaszcza kiedy pokonywało się ją w czasie burzy. Wąską spiralą, która nie chciała się skończyć. Krzysztofa aż bolała dłoń od trzymania manetek. Jeden zły ruch i wieczność miałaby albańską nazwę.

Nocleg w tym kraju to zawsze kupa śmiechu i strachu. Nikt nie mówi w obcym języku. W tym roku w jednym z hoteli kelner był poliglotą; nauczył się słowa *si*. Używał go, kiedy pytaliśmy o pokój, jedzenie, parking i cenę. Zamówienie jedzenia to dość ciekawa historia, kiedy w karcie jest po albańsku. Posługiwaliśmy się odgłosami zwierząt: *chrum-chrum*, *kwa-kwa*, *no bee*. Na talerzu wylądowały kotlety i kaczka. Ta ostanina w całości, to znaczy pokrojona, ale wszystkie jej części można było podziwiać. Głowę, szyję, serce, wątrobę, kuper, skrzydła. *Si!* Na naszym stole wylądowały też dwa kawałki tortu. Jeden z siedzących przy stoliku obok z rodziną Albańczyków miał urodziny, stąd poczęstunek. Trzeba było zjeść. *Si!*



ZATOKA WRAKU

Na Węgrzech było już właściwie swojsko. Blisko domu. Pogoda taka bardziej nasza. A w domu, gdzie mamy już mnóstwo greckich pamiątek, dzieci sprzątały na przyjazd rodziców. Babcia, choć nigdy się do tego nie przyznała, pewnie odliczała minuty. Żeby tak dało się wszystkich zabrać na nasz motocykl! Żebyście mogli zobaczyć to, co nasze oczy widziały, poczuć to, co czuły nasze serca i poczęstować się tym, co jedliśmy... Grecjo, jesteś piękna!

MAŁGORZATA ZARĘBSKA z domu KAUTE

Dr nauk politycznych, od 10 lat wykładowca akademicki, doradca marketingowy, działacz społeczny. Od urodzenia bielszczanka. Już jako licealistka reprezentowała LO im. Stefana Żeromskiego w Młodzieżowej Radzie Miejskiej. Zaraz po studiach podjęła pracę w Urzędzie Marszałkowskim, placówce w Bielsku-Białej, w Wydziale Funduszy Europejskich. Współpracowała z Instytutem Południowym, organizując m.in. cykliczną konferencję „Europa wielu kultur”. Autorka wielu projektów europejskich i publikacji. Redaktor naczelna portalu www.beskidzkitata.pl. Założycielka Kuźni Progress, zajmującej się marketingiem zewnętrznym firm. Szkoli z zakresu public relations. Na koncie ma współpracę z kilkunastoma dużymi firmami. Jest motocyklistką uwielbiającą dalekie, greckie podróże i sport. Wraz z mężem prowadzi Kultową Siłownię BKS „Stal”. Za największy swój sukces uważa to, że jest matką trójki wspaniałych dzieci (15, 11, 3 l.). W tegorocznych wyborach samorządowych reprezentuje KWW Niezależni.BB z nr 1 w Śródmieściu. Uparta, energiczna, bywa bezkompromisowa.





www.LOYD-vod.pl

Kupuj herbaty
i oglądaj filmy
ZA DARMO!

Ponad 500
filmowych
przebojów!



MAŁGORZATA ZARĘBSKA

z domu KAUTE

Wykładowca akademicki, działacz społeczny,
doradca marketingowy, trener biznesu,
kandydatka w wyborach samorządowych 2014
z ramienia Niezależni.BB

NASZ ZAKĄTEK SZCZĘŚLIWY

» ARTYKUŁ EXCLUSIVE «