



MONIKA JASKÓLSKA

Właścicielka marki J. FRYDERYK ze swoimi dziećmi:
trzyletnią Basią i rocznymi bliźniętami Hanią i Jasiem

ZUCHWALE PODEJMUJĘ WYZWANIA

» WYWIAD STR. 4

MOKATE

*Szanownym Czytelnikom
rodzinnych, ciepłych i zdrowych
Świąt Bożego Narodzenia
oraz Nowego Roku 2015
pełnego radosnych i pogodnych dni
życzy MOKATE*



www.mokate.com.pl



DZIĘKUJEMY ZA WSPANIAŁY ROK. KLIENTOM SALONU I CZYTELNIKOM *LADY'S CLUB*
ŻYCZYMY W 2015 TYLE RADOŚCI I INSPIRACJI, ILE SPRAWIA NAM NASZA PRACA

ZESPÓŁ HAND PARK

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

HAND PARK • BIELSKO-BIAŁA • UL. ANDERSA 6/1 • WWW.HANDPARK.PL

ZOBACZ NASZE REALIZACJE NA [facebook](#) • TEL. 33 817 91 57

OD REDAKTORA



FOT. MAGDALENA OSTROWICKA

Przełom roku z reguły nastraja refleksyjnie. Człowiek frasuje się, że niedawno był sylwester tamtego roku, a już jest sylwester tego roku, nie wiadomo, kiedy zleciało dwanaście miesięcy. Faktem jest, że zleciało. Znowu jesteśmy starsi, być może mądrzejsi, może bogatsi – nie w sensie materialnym, lecz duchowym. Bogatsi o doświadczenia, o nowo poznanych ludzi. Nie tak dawno dokuczały nam upały, a teraz już zima, a jak jest zima, to musi być zimno – by zacytować klasyka. Tak się to kręci. W ów klimat podsumowań i życiowych przemysłów doskonale wpisuje się wywiad z piosenkarką Moniką Kuszyńską. Życie upływa nam w (mniej więcej) jednostajnym rytmie, ale czasami dochodzi do zdarzeń, które wywracają wszystko, trzeba zaczynać od początku, godzić się z losem, myśleć zupełnie inaczej. Od nowa musiała też zaczynać w tym roku inna Monika, bohaterka głównej rozmowy tego wydania, Monika Jaskólska, która przebojem wdarła się na rynek odzieżowy i od zera stworzyła nową markę męską. Polecam nasze rozmowy oraz wszystkie inne sekwencje magazynu *Lady's Club*, także te w nastroju świątecznym i karnawałowym. O tej porze roku bronimy się przed tradycjami i stale im ulegamy, więc u nas nie może być inaczej.

Wesołych Świąt i Do Siego 2015! Miłej lektury na zimowe wieczory!

STANISŁAW BUBIN

509 965 018

s.bubin.ladysclub@gmail.com

www.ladysclub-magazyn.pl

NA OKŁADCE

MONIKA JASKÓLSKA Z BIELSKA-BIAŁEJ,
WŁAŚCICIELKA MARKI ODZIEŻOWEJ

J. FRYDERYK,

ZE SWOIMI DZIEĆMI: TRZYLETNIĄ
BASIĄ I ROCZNYMI BLIŹNIĘTAMI
HANIĄ I JASIEM

ZDJĘCIA MAGDALENA OSTROWICKA

WWW.COBRAOSTRA.PL

MAKIJĄŻ ANNA ROŚIŃSKA



W NUMERZE

- 4 MONIKA JASKÓLSKA: ZUCHWALE PODEJMUJĘ WYZWANIA
- 8 WIELKIE OTWARCIE NOWEJ POLSKIEJ MARKI
- 12 MONIKA KUSZYŃSKA: ZOSTAŁAM NAGRODZONA ZA CIERPIENIE
- 17 ŻYCIE PEŁNE MUZYKI
- 24 POKOLENIOWY TANDEM
- 28 KATARZYNA ZIEMER O RADYKAŁNYM WYBACZANIU
- 36 KRÓLOWA MARGOT
- 38 ZUS – ABOLICJA DLA PRZEDSIĘBIORCÓW
- 40 NIE UDAWAJ GREKA
- 42 JAK PRZEŻYĆ ŚWIĘTA I NIE PRZYTYĆ
- 47 GOLCÓW PIĄTY ALBUM
- 48 RZUĆ OKIEM NA TALERZ
- 50 CHARLIE: POLACY MAJĄ ZARĄBISTE ZUPY
- 53 KARNAWAŁOWA LEKCJA STYLU
- 56 MODA 2015: BAJKOWO, KOLOROWO, BOGATO
- 61 CZAPKI... NA GŁOWY!
- 64 ZAGRAJMY W ZIELONE!
- 66 LISTY Z MONACHIUM
- 67 FELIETON KRZYSZTOFA ŁĘCKIEGO
- 68 HOROSKOP NA CAŁY ROK
- 70 KRZYŻÓWKA Z NAGRODAMI



WYDAWCA FIRMA WYDAWNICZA LADY'S CLUB

WWW.LADYCLUB-MAGAZYN.PL

ADRES REDAKCJI 43-309 Bielsko-Biała, ul. Sucha 32

REDAKTOR NACZELNY Stanisław Bubin, s.bubin.ladysclub@gmail.com,
tel. 509 965 018

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

WSPÓŁPRACA Dorota Stasikowska-Woźniak, Magdalena Ostrowicka,
Jolanta Czech, Lucyna Grabowska-Górecka, Aleksandra
Radzikowska, Ewa Trzeciak, Anna Jurczyk, Grażyna Kurowska,
Anika Strzelczak-Batkowska, Wioletta Uzarowicz, Beata Sypuła,
Natalia 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



Find us on:
facebook®

SALON AUTORYZOWANY

DERMIKA
Salon & Spa

PODARUJ
**ZAPROSZENIE
UPOMINKOWE**

NA WYJĄTKOWY
ZABIEG PIELĘGNACYJNY!

Przy zakupie zaproszenia za minimum 300 zł otrzymasz wyjątkowy

PREZENT!

AKTYWNY KOREKTOR ZMARSZCZEK



ul. Wyspiańskiego 8, Bielsko-Biała, tel. 33 810 69 89
www.bielsko-biala.dermikasalony.pl

Oferta ważna od 01.12.14 do 31.12.14 lub do wyczerpania zapasów



ZUCHWALE PODEJMUJĘ WYZWANIA

Z **MONIKĄ JASKÓLSKĄ** Z BIELSKA-BIAŁEJ, WŁAŚCICIELKĄ MARKI J. FRYDERYK,
ROZMAWIA STANISŁAW BUBIN

Dlaczego zajęła się pani modą męską?

Zawsze interesowałam się modą, ale zanim zbudowałam sieć własnych salonów, pracowałam w firmie Red Bull jako menadżer. Sporo się w tej korporacji nauczyłam, zwłaszcza jeśli chodzi o zarządzanie sprzedażą. Dlatego kiedy w 2010 roku otworzyłam swój pierwszy multibrandowy salon z modą męską, połączyłam pracę z pasją. Dodatkowo mężczyźni to naprawdę duże wyzwanie, wymagający i świadomi klienci. A ja zuchwale się tego podjęłam.

I jak pani poszło z tymi sklepami?

Całkiem dobrze. Pierwszy salon otworzyłam w centrum handlowym Gemini Park w Tarnowie, ponieważ w Bielsku-Białej nie było akurat wolnej lokalizacji. To był taki czas, że dostać się do galerii było bardzo ciężko, nie to co obecnie. Na otwarcie przyjechała do Tarnowa pewna moja znajoma z Bielska-Białej. Zaczęła wypytwać, dlaczego takiego sklepu nie ma u nas. Odparłam, że nie zdobyłam lokalizacji. Na to ona, że mi pomoże i w ten sposób drugi mój sklep powstał w Gemini Park w Bielsku-Białej. Trzeci uruchomiłam w Magnolii we Wrocławiu, czwarty też we Wrocławiu, w Sky Tower, a piąty w galerii Sarni Stok w Bielsku-Białej.

No to był piękny rozwój, pogratulować!



FOT. MAGDALENA OSTROWICKA

Równolegle, pracując jako dyrektor handlowy w jednej z firm odzieżowych, która zajmowała się sprowadzaniem do Polski koszul męskich i ich sprzedażą, zajmowałam się na przykład negocjowaniem umów z podobnymi do mnie ludźmi, to znaczy takimi, którzy chcieli zainwestować swoje pieniądze w salony. Szukałam też kolejnych lokalizacji w galeriach w całej Polsce. Tak powoli z moim udziałem tworzyła się sieć salonów... Mnóstwo pracy i energii włożyłam w jej rozwój.

Mówi pani tak, jakby żałowała?...

Nie żałuję niczego, zawsze wszystko robię z pełnym zaangażowaniem. Mówię tylko, że to poświęcenie nie zostało docenione. W tym sensie, że nieoczekiwanie ta sama sieć, którą budowałam, postawiła mnie w sytuacji bez wyjścia. Nie chcę wchodzić w szczegóły i żalić się publicznie, to nie w moim stylu, w każdym razie dotychczasowi partnerzy postawili mnie pod murem, przedstawiając warunki niemożliwe do zaakceptowania. Zagroziły one moim finansom. Doszłam do wniosku, że to jest dobry moment, żeby wysunąć ramiona do przodu i skoczyć, zacząć coś nowego, własnego, uratować swoje sklepy, nie poddać się – tylko podnieść głowę do góry i zuchwale podjąć wyzwanie. Zresztą, tak naprawdę nie miałam wyjścia. Firma posunęła się do tego, że wysłała maile do zarządu każdej galerii, w której miałam swoje salony, z zamiarem przejęcia moich sklepów wraz z umowami. Nie wiem, dlaczego tak postąpiła wobec osoby oddanej i lojalnej, zaangażowanej w jej rozwój.

Znalazła się pani w sytuacji przymusowej, ale w efekcie jest pani na swoim?

Wtedy nie miałam chwili do namysłu. Znalazłam się w koszmarnej sytuacji. Gdybym się poddała, z dnia na dzień znalazłabym się na bruku, z trójką małych dzieci na rękach, bez pieniędzy, z ogromnymi długami. Wszystko było przecież zapisane na naszą firmę, umowy, kredyty... Postanowiłam, że nie oddam dobrowolnie tego, co stworzyłam. Zrezygnowałam wówczas z siebie zupełnie, ze swoich potrzeb jako kobiety i człowieka, w stu procentach poświęciłam cały swój czas na rozkręcenie nowej marki i na dzieci. Pracowałam po kilkanaście godzin dziennie, pilnując sprawiedliwego dzielenia czasu na pracę i na dzieci, żeby moje relacje z maluchami były właściwe. Wszystkie weekendy także są dla dzieci. To był ciężki okres, pełen nieprzespanych nocy, też ze zwykłego przemęczenia i długich negocjacji z nowymi producentami, ale udało się i to jest teraz najważniejsze. Nic tak nie cieszy i nie napawa dumą, jak efekt, który udało się osiągnąć.

Co się kryje pod nazwą J. Fryderyk? Jaką misją pani się kieruje?

Dość długo zastanawiałam się nad nazwą. Zanim powstała, przyjąłam kilka podstawowych założeń dla marki: zawsze będzie oznaczała wysoką jakość, zawsze będę korzystała z dostaw producentów polskich, uznanych i nagradzanych, zawsze to będą towary *made in Poland*, żadnych wyjazdów po odzież do Chin czy Turcji. Nie idę na ilość, lecz na jakość,



a więc siłą rzeczy sprzedaję towary droższe, ekskluzywne, których nigdy nie będę musiała się wstydzić. Te założenia chwyciły od razu i zaczęły się sprawdzać. Klienci reagują na nie pozytywnie, są wręcz dumni, że kupują rzeczy polskie. Mamy coraz bardziej świadomą klientelę, ludzie wiedzą, że tanie rzeczy powstają w krajach azjatyckich w trudnych warunkach i oparte są nie na ludzkim wysiłku. Buty i odzież produkują dla mnie firmy, które eksportują na najbardziej wymagające rynki: włoski, hiszpański, niemiecki, francuski. W tej dziedzinie nie widzę żadnego sensu w wychodzeniu poza kraj, chyba że kierowałabym się wyłącznie zachłannością. Ale ja tak nie chcę. Mieszkam w Polsce, tutaj rozwijam markę, tu zatrudniam ludzi i płacę podatki. No i najważniejsze – dostawy mam szybko, mogę błyskawicznie reagować na trendy rynkowe. Poza wszystkim, jako mama trójki dzieci, nie mogę sobie pozwolić na wielodniowe służbowe wyjazdy zagraniczne. To dla mnie najważniejsze i najbardziej logiczne w tej układance.

A nazwa? Od Szopena wzięta?

Tak myśli wiele osób i wcale mi to nie przeszkadza, ale prawda jest taka, że mój jedyny syn nazywa się Jan Fryderyk i to od jego imion wzięta się nazwa sieci i marki. Nie nazwałabym sklepów z modą męską „Jasiek”, byłoby niepoważnie, dlatego J. Fryderyk.

Skrót brzmi intrygująco..

Skoro postanowiłam, że wszystko u mnie będzie polskie – polska marka, polska jakość, polscy producenci – to i nazwa musiała brzmieć po polsku, ale bez tych wszystkich „ś”, „ć”, „ź”, żeby także cudzoziemcy mieli łatwość wymawiania. Oni też są klientami, a poza tym mam zamiar zwojować także Europę! A kulisy powstania nazwy są takie: któregoś dnia weszłam do biura, podeszłam do tablicy, na której zapisujemy notatki, plany dnia i tak dalej, wzięłam do ręki flamastr i niemal machinalnie, zamasyście, stworzyłam napis J. Fryderyk. Trzy osoby, znajdujące się wtedy w biurze, zgodnie orzekły, że nieźle wygląda. Mnie również się spodobało. Doszłam do wniosku, że nazwa Jan Fryderyk byłaby zbyt



oczywista, a ze skrótem wygląda tajemniczo. I dlatego jest z kropką.

Kiedy pierwszy raz się z nią zetknąłem, pomyślałem, że na rynek wchodzi zachodnia firma, której nie znam, ale pewnie koneserom znana doskonale...

Robiłam rozpoznawanie, pytałam wiele osób o nazwę, logo (czcionki musiałam kupić) i skojarzenia z nią związane. Jeśli na początku sama miałam drobne wątpliwości, co oczywiście, zniknęły natychmiast, bo wszyscy mówili „bardzo ładna”, „podoba mi się”. Nie sądzę, żeby robili to z grzeczności. Nazwa i logo utwierdziły mnie, że idę w dobrą stronę.

J. Fryderyk to tylko moda męska?

Tak było do początku grudnia, kiedy w moich sklepach pojawiły się także koszule damskie. Przychodzi do nas mnóstwo klientek ze swoimi partnerami. Często słyszymy: Jakie piękne koszule, dlaczego nie macie takich dla kobiet? Reagujemy błyskawicznie na potrzeby klienta, wsłuchujemy się w ich opinie, działamy szybko. Sami też projektujemy i kreujemy modę. Wszystko u nas jest oryginalne, robione specjalnie dla marki J. Fryderyk.

Ile ma pani swoich markowych sklepów?

Pięć. Powstały w ciągu pięciu miesięcy. Co miesiąc jeden. W 2015 roku w kolejnych galeriach powstanie co najmniej pięć następnych. W drugiej połowie przyszłego roku, po ugruntowaniu marki, chcę stworzyć ofertę dla franczyzobiorców.

Ukoronowaniem startu była oficjalna gala w Kameliowym Zakątku w Bielsku-Białej...

Chciałam jasno i wyraźnie pokazać, że J. Fryderyk nie jest znikąd, że marka powstała w Bielsku-Białej, bo jestem bielszczanką z urodzenia i lokalną patriotką. Miałam propozycje, by galę oficjalnego otwarcia zorganizować w Warszawie, byłoby na pewno taniej, goście ze stolicy nie musieliby przyjeżdżać i wynajmować hoteli. Ale uparłam się, że inaugurację zorganizuję w rodzinnym mieście. Choćby dlatego, że Bielsko nie miało dotąd własnej marki odzieżowej dla dorosłych. Dla dzieci – owszem, ale dla dorosłych nie.

Jaki był odbiór gali?

Niezwykle pozytywny. Nie udałoby się bez wsparcia osób, które we mnie uwierzyły i pomogły mi bezinteresownie. Wszystkim, także mojemu zespołowi J. Fryderyk, dziewczynom pracującym w salonach, jak również pracownikom w biurze, bardzo za to dziękuję. Dziękuję za wsparcie, ogrom serca i pracy, jaką włożyli. Podziękować też muszę Wojtkowi Witczakowi, który podał mi rękę i pomógł zorganizować sesję zdjęciową, w przygotowaniach do gali, zrobił stylizację i zadbał o efekt końcowy, czyli pokaz. Muszę wspomnieć również o modelach z sesji zdjęciowych, o sesji wizerunkowej, jak również o fotografe i modelce, którzy zrobili to tylko dlatego, żeby mi pomóc – zupełnie bezinteresownie. To się w obecnych czasach nie zdarza często, więc tym bardziej doceniam i dziękuję jeszcze raz.

No więc po tylu latach pracy jest pani wreszcie na swoim?

Tak, po raz pierwszy samodzielnie decyduję, jak marka ma wyglądać, co się pojawi w salonach. To dla mnie nowość, ale jestem szczęśliwa. Doskonałym uzupełnieniem propolskiej działalności są kwalifikacje naszego personelu. Wiemy, że fundamentem



marki są ludzie, dlatego przed każdym z naszych pracowników otwieramy drzwi do świata mody męskiej. Dajemy im możliwość uczestnictwa w tworzeniu marki J. Fryderyk i wdrażaniu jej na polskim rynku. Nasi pracownicy to ludzie z zamiłowaniem do mody, która w naszej firmie zyskuje realny wymiar. Dajemy im możliwość projektowania kolekcji, co powoduje, że każdy staje się częścią czegoś wyjątkowego. Ekscytacja związana ze współtworzeniem nowej marki przekłada się na jakość naszej pracy. Marka J. Fryderyk staje się kreatorem nowych trendów, których powstawanie opieramy na oczekiwaniach klientów. Jesteśmy po to, aby je realizować. Wierzymy, że elementy składowe w postaci najwyższej jakości produktów, wysokich kwalifikacji personelu i wychodzenia naprzeciw oczekiwaniom gości naszych salonów uczynią z marki J. Fryderyk miejsce spotkań stylowych mężczyzn z fascynującym światem mody.

A czym zajmuje się pani mąż?

Przemek prowadzi firmę Fire Security z zabezpieczeniami przeciwpożarowymi i działem budowlanym. To on budował wszystkie salony, od wylewek po sufity. Nawiasem mówiąc, jest moim przeciwieństwem, niezwykle spokojnym człowiekiem. Ale może to i dobrze.

Planowanie życia u wielu pań wygląda tak: najpierw kariera, dzieci później...

U mnie wszystko naraz. Jestem zadowolona z późnego macierzyństwa, wcześniej nie nadawałam się na matkę. Nie byłam gotowa. Wolałam jeździć, bawić się, poznawać świat. Pewnie wcześniej byłabym smutna. Macierzyństwo przyszło w idealnym momencie, przeżywam je w pełni, jestem nieprawdopodobnie szczęśliwa. Świadome macierzyństwo

to coś wspaniałego. Kocham moje dzieci, kiedy robią kupkę, wymiotują, kiedy jedzą i śpią, kocham je, kiedy marudzą i kiedy jestem totalnie przez nie niewyspana. Kocham je każdą cząstką swojego ciała. Basia ma trzy latka, a umie już liczyć do pięćdziesięciu. Uczy się pisać po polsku, po angielsku. Wszystko układa się tak, jakbym sobie wymarzyła. Tyle samo serca wkładam w moje dzieci, ile serca wkładam w biznes. To się musi równoważyć. Kiedy budowałam markę, musiałam zrezygnować z siebie. Niestety, często rezygnowałam też z przyjaciół, którzy mnie potrzebowali, ale to wariactwo powoli mija i zaczynam wracać do normalności. Teraz mogę żyć według swojej zasady: „Zuchwale podejmuj wyzwania, tylko strach cię ogranicza”. Przy okazji chciałabym zachęcić wszystkie mamy, żeby nie rezygnowały z siebie, z kariery, nie poddawały się. Nie będzie łatwo, ale warto.

A jak spędzicie święta?

Jak zawsze w gronie rodzinnym. Na Wielkanoc staramy się gdzieś wyjechać, ale Boże Narodzenie zawsze razem, zawsze w domu. Uwielbiam je. Musi być prawdziwa choinka, z tradycyjnymi ozdobami zrobionymi przez Basię, także sianko pod obrusem, prezenty. Tradycyjne dania, barszcz z uszkami, które musi zrobić moja mama, bo są najlepsze na świecie. Tak samo pierogi, ryba. Basia będzie już świadomie przeżywała kolejne święta, natomiast bliźnięta będą wiedziały co się dzieje już za rok.

Na koniec: spod jakiego pani jest znaku?

Bliźnięt właśnie.

No i wszystko jasne! Dziękuję za rozmowę.

J. Fryderyk

ADRESY SKLEPÓW J. FRYDERYK

- CH SARNI STOK BIELSKO-BIAŁA – poziom 0-parter
- CH GEMINI PARK BIELSKO-BIAŁA – poziom 0-parter
- CH GEMINI PARK TARNÓW – poziom 0-parter
- CH MAGNOLIA PARK WROCŁAW – poziom 1
- GALERIA HANDLOWA SKY TOWER WROCŁAW – poziom 0-parter



OTWARCIE SALONU J. FRYDERYK W TARNOBIE



WIELKIE OTWARCIE NOWEJ POLSKIEJ MARKI

WKameliowym Zakątku pod Szyndzielnią w Bielsku-Białej odbyło się w piątek 14 listopada niecodzienne wydarzenie – oficjalna inauguracja nowej polskiej marki odzieżowej J. Fryderyk, która powstała i pomyślnie rozwija się dzięki jej właścicielce, Monice Jaskólskiej.

– Na pokaz stawili się blisko 400 osób – podkreśla Patrycja Wojtak, brand manager marki J. Fryderyk.

Na gali dostrzegliśmy wiele znanych postaci: aktorkę Annę Guzik-Tylkę, kreatorkę mody Annę Drabczyńską, siatkarza i trenera BBTS Włókniarz Piotra Gruszkę, wokalistę Stachursky'ego, aktora Jarosława Jakimowicza. Pokaz mody, przygotowany przez Wojtka Witczaka, projektanta i specjalistę od wizerunku, prowadzili Ola Kot i Jankes, prezenterzy Eska TV. Przy dynamicznej muzyce obejrzelśmy modę męską marki J. Fryderyk, a także nowość – koszule damskie J. Fryderyk (stylizacje uzupełniały torby firmy Wittchen,

okulary Vision Express oraz spodenki i rajstopy firmy Aren). W części artystycznej odbył się koncert Norbiego. Norbi z Jankesem poprowadzili również aukcję na rzecz Fundacji Śląskie Hospicjum dla Dzieci. Goście chętnie licytowali różne usługi i przedmioty, m.in. rękawice Tomasza Adamka z jego autografem. Efekt zbiórki na rzecz tyskiego hospicjum to kwota 6.100 zł.

Marka J. Fryderyk rozpoczęła ekspansję w wielkich centrach handlowych. W ofercie salonów znajdują się eleganckie, niebanalne, wysokiej jakości garnitury, smokingi, marynarki i spodnie, zarówno klasyczne, jak i sportowe, a także męskie obuwie, koszule, płaszcze, swetry i akcesoria: paski, szelki, krawaty, spinki, skarpety, muchy.

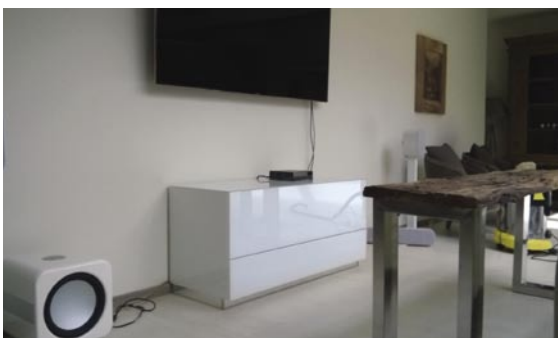
Magazyn *Lady's Club* był jednym z patronów medialnych wydarzenia.

BUS

ZDJĘCIA: MAGDALENA OSTROWICKA
WWW.COBRAOSTRA.PL







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

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”, „Przelepiam 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





Nastrojowych i radosnych
Świąt Bożego Narodzenia
oraz samych szczęśliwych zdarzeń
w Nowym Roku 2015
życzy zespół
PULIRE Sp. z o.o.
i VERO Logistics Solutions Sp. z o.o.
www.pulire.pl; www.verolog.pl

MEBLE
KUCHNIE
WNĘTRZA
ŁAZIENKI

**NOWY
ROŹDZIEN**



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

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

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



www.nowyrozdzien.pl



ZOSTAŁAM NAGRODZONA ZA CIERPIENIE

ROZMOWA Z **MONIKĄ KUSZYŃSKĄ**, AUTORKĄ TEKSTÓW I PIOSENKARKĄ

Ostatnimi koncertami udowodniła pani, że koniec pewnego etapu w życiu stał się początkiem nowego, niekoniecznie gorszego. Po prostu innego.

To kwestia, w jaki sposób życie postrzegamy i czego od życia chcemy, jak nim pokierujemy. Czy wszystkie doświadczenia, które są nam dane, wykorzystamy na plus, czy też ulegniemy negatywnym myślom i pogrążymy się w smutku. To moje doświadczenie było duże, spektakularne. Nastąpiła kompletna zmiana. Ogromny uraz i oto jestem na wózku. Ale ludzie mają jeszcze gorsze historie i tych ludzi jest wielu. Nie chcę się z nikim mierzyć, kto ma gorzej, tego nie da się porównać. Cierpienia i zwroty zdarzeń w naszym życiu następują tak czy owak. To jest wpisane w nasz los. A my musimy się konfrontować i podnosić. Śmierć jest przecież stale obok nas. Ktoś bliski umrze i to też jest trauma, z którą trzeba się zmierzyć. Nigdy nie jesteśmy gotowi na coś, co przychodzi nagle. Ja też nie byłam, ale musiałam się z tym pogodzić, ponieważ

bez względu na to, ile życia przede mną, mogę je przeżyć dobrze. Dlatego postanowiłam jak najszybciej wziąć się w garść i wykorzystać szanse, które wciąż są mi dane.

Jak długo trwało pani godzenie się z nową sytuacją?

To były różne etapy. Optymizm odrodził się we mnie mniej więcej po roku. Zaczęłam świadomie pracować nad tym, żeby żyło mi się lepiej, żebym umiała w nowych, trudnych okolicznościach odnaleźć pozytyw. Już w szpitalu, w którym każdy dzień był ciężki i monotony, zaczęłam szukać punktów zaczepienia, które by mi poprawiały humor. Inaczej nie chciałoby mi się żyć, wszystko było takie przytłaczające. Kiedy objawił się mój optymizm, byłam zaskoczona, że jest aż tak duży. Zanim wróciłam do aktywności na scenie, minęły trzy lata. Po takim wypadku każdy potrzebuje innego czasu. Mam koleżankę, która już po pół roku wróciła do pracy. Szybko dostosowała się do sytuacji i nadal uprawia sporty

ekstremalne, będąc na wózku. Każdy człowiek ma inny charakter i predyspozycje. Najważniejsze jest to, że żyję, dostałam drugą szansę i chcę ją wykorzystać jak najlepiej.

Na ile to był powrót do starego życia, a na ile wejście w nowe?

Do starego nie było powrotu. Po poważnym tąpnięciu wszystko się zmienia. Zmieniają się ludzie, którzy nas otaczają i okoliczności. Do tego stopnia, że nie miałam gdzie mieszkać. Nagle wszystkie miejsca, w których dotąd mieszkalam, stały się niedostępne. Nawet to musiałam zmienić. Przeniosłam się do innego miasta. Czułam, że duszę się w miejscu, które kojarzyło mi się z przeszłością, z tym, co straciłam. Chciałam zacząć od nowa. To bardzo dobra metoda – zacząć wszystko od nowa, w nowych okolicznościach. Przeniosłam się więc do Bielska-Białej i dopiero tam życie zaczęło mi się jakoś układać. Samo śpiewanie, mimo że wydaje się powrotem do tego, co robiłam kiedyś, dziś ma zupełnie inny wyraz i sens. Tak więc można powiedzieć, że to całkiem nowe życie.

Jak zmieniły się pani priorytety po wypadku? Jakie wartości stały się ważniejsze? Miała pani marzenia, które się nie spełniły?

Zastanawiałam się, jakie miałam kiedyś marzenia i doszłam do wniosku, że na tamtym etapie życia spełniły się. Już jako dziecko chciałam śpiewać. Robiłam wszystko, żeby tak było i udało się. Cieszyłam się, że mogę występować. Nie myślałam o przyszłości, nie miałam większych planów. Dzisiaj najważniejsi są ludzie blisko mnie. Lubię z nimi spędzać czas, rozmawiać, być. Zrozumiałam, że to jest najważniejsze. Muzyka przestała być sensem mojego życia, stała się jego piękną częścią, nie jest jednak numerem jeden. Kariera, pieniądze w obliczu kryzysu nie są ważne. Oczywiście, trudno dziś chorować bez pieniędzy, ale i one się znajdują, kiedy jesteśmy wśród dobrych ludzi. Zaczęłam bardziej żyć tu i teraz, cieszyć się tym, co mam. Wcześniej nie zauważałam, jak wiele dobrych rzeczy jest wokół nas i jak dużo dobrego dostałam od losu. Często byłam smutna, bo czegoś mi brakowało, lecz nie wiedziałam czego. A dzisiaj jest słońce, jest piękny dzień, cieszę się wstając z łóżka, choć sama ta czynność jest znacznie trudniejsza niż kiedyś.



NA KONCERTACH ŁĄCZY ŚPIEWANIE Z OPOWIADANIEM O SOBIE I LUDZIACH, KTÓRYCH SPOTYKA



W JEDNEJ Z PIOSENEK MONIKA OPOWIADA O LUDZIACH, KTÓRZY POMOGLI JEJ SIĘ PODNIEŚĆ; NAZYWA ICH „ANIOŁAMI NA ZIEMI”

Takie „małe szczęścia”?

Tak, dzięki temu fajnie udało mi się wszystko poukładać w głowie. Zawsze potrafię znaleźć coś, co mnie uraduje. Dzisiaj jestem osobą, która widzi szklankę do połowy pełną, a nie w połowie pustą. Takie myślenie ratuje nas w każdej sytuacji. Zawsze jest najmniejszy punkt zaczepienia, którego można się chwycić.

Prawdziwych przyjaciół poznajemy w biedzie. Jak zmieniło się pani życie prywatne, towarzyskie?

Zmieniło się. W ciężkich sytuacjach szybko przekonujemy się, jacy ludzie są wokół nas. Życie weryfikuje wiele spraw. Prawdziwi przyjaciele zostaną, a jeśli nie, to znaczy, że nie dali rady, to było za duże wyzwanie i dla nich, i dla nas. Nie chodzi o to, by obarczać ich winą. Odeszli, bo widocznie nasze relacje nie były tak bliskie, by mogli się zmierzyć z moim cierpieniem. To była trudna sytuacja nie tylko dla mnie, ale i dla wszystkich z otoczenia. Przyjaciele pomagają nie tylko fizycznie, ale i psychicznie. Cierpią z nami. Nie wyobrażam sobie, by ktoś, kto nie był mi bliski, mógł wejść w mój intymny świat, gdy byłam obnażona, słaba i korzystałam z pomocy przy każdym ruchu. Więc większość ludzi z mojego otoczenia odeszła, bo to nie były prawdziwe przyjaźnie i bliskie więzi. Przed wypadkiem nie umiałam nawiązywać bliskich więzi, jak się okazuje. To były znajomości, koleżeństwa. Ale na szczęście miałam rodzinę, która bardzo sprawdziła się w tej sytuacji. Moją najbliższą przyjaciółką jest siostra.



ARTYSTKA TWIERDZI, ŻE NASZE CIAŁO NIE JEST TYM, CO NAS DEFINIUJE, PRAWDZIWA WARTOŚĆ KRYJE SIĘ GŁĘBIEJ

Mimo że o 5 lat młodsza ode mnie (a wtedy miała 21 lat), to w obliczu tego wydarzenia wyrosła z dnia na dzień. Do tej pory ja byłem dla niej ostoją, opiekowałem się nią, a nagle ona musiała się opiekować mną. Na początku dosłownie jak dzieckiem. To wymagało od niej dojrzałości i siły. No i oczywiście była mama. Te osoby są mi najbliższe. Później pojawiły się nowe relacje, zwłaszcza w Bielsku-Białej, dlatego czuję wielki sentyment do tego miasta. Tam są wciąż moi przyjaciele. W trudnych sytuacjach zostają z nami ludzie, na których zawsze możemy liczyć.

Nie bała się pani, że przestanie być kobietą atrakcyjną, że nikt już pani nie pokocha?

Bałam się, szczególnie że byłam piękną, młodą dziewczyną, która występowała na scenie i dla której wygląd fizyczny był ważny. Byłam wiecznie adorowana przez mężczyzn. Po zdarzeniu to zostało zdegradowane. Bałam się, czy mam jeszcze w sobie coś, w czym będę dobra, czy będę mogła się podobać, skoro straciłam to, co miałam najcenniejszego. Ale miałam szczęście – nie wydarzyło się nic takiego, co by całkowicie zmieniło mój wygląd. Po prostu siedzę. A zdarza się, że ludzie tracą kończyny, są zdeformowani. Tutaj los mnie oszczędził, nie mogę narzekać. Ale kiedy człowiek ląduje na wózku, ma wrażenie, że jest dużo brzydszy i mniej atrakcyjny. Nie patrzy się na taką kobietę ze zdrowym zaciekawieniem, tylko kompletnie inaczej. Taka kobieta nie jest atrakcyjna na pierwszy rzut oka. Ale potem

zrozumiałam, że prawdziwa atrakcyjność, przyciągająca ludzi, nie zawiera się tylko w naszym ciele i pierwszym spojrzeniu. Wiele osób nam się podoba, ale żeby wejść w głębszą, bliższą relację, musi być coś więcej. A tego nikt mi nie zabrał, mogę korzystać z tego, co mam. Musiałam więc odkryć w sobie dodatkowe atuty, stać się osobą pogodną mimo wszystko, obronić się przed zgorzknieniem. Dążymy przecież do tego, by przebywać wśród ludzi, którzy nas dobrze nastrajają, z pozytywną energią. Zobaczyłam, że gdy uśmiecham się, gdy jestem pogodna, to nagle dużo ludzi pojawia się wokół mnie.

Na jak długo związała się pani z Bielskiem-Białą?

W Bielsku-Białej mieszkałam 3 lata. W jednym ze szpitali dużo mówiło się o człowieku, który z powodzeniem prowadzi tam praktykę rehabilitacyjną, czyli o Wojtku Romanowskim. Dowiedziałam się o nim w Bydgoszczy. Pacjenci mówili, że jest świetny w zawodzie, a do tego fantastyczny jako człowiek. Miałam do czynienia z wieloma znakomitymi rehabilitantami, ale nie udało mi się nawiązać z nimi bliższych relacji. A to bardzo ważne, kiedy ćwiczy się po kilka godzin dziennie. Dodatkowo u innych terapeutów nie wyczuwałam wiary w to, że wrócę do sprawności, a to było dla mnie szalenie istotne. Więc gdy opuściłam już szpital, postanowiłam pojechać do Wojtka. Wynajęłam hotel w Bielsku-Białej na chwilę, żeby tylko zobaczyć, co to za człowiek, bo miałam różne doświadczenia za sobą. Już w pierwszym dniu poczu-

łam, że to wspinała osoba, mająca taką energię, że chce się z nią nie tylko ćwiczyć, ale i przebywać. Pracowaliśmy bardzo dużo, minimum po 3 godziny dziennie. Nie sposób to wytrzymać, jeśli nie przyciąga cię osoba, z którą to się robi. On miał wiarę, co było dla mnie tak ważne. Polubiłam Wojtkę i stwierdziłam, że chcę w Bielsku-Białej zostać na dłużej. Wynajęłam mieszkanie przy ulicy Bohaterów Warszawy, z pięknym widokiem na ratusz. Moje pierwsze spacerunki odbywały się właśnie w tych okolicach. Później mieszkaliśmy przy ulicy Kazimierza Wielkiego. Pewnie zostałabym do dzisiaj, gdyby nie Kuba, mój mąż. Pod Łodzią jest teraz nasza rodzina, tata Kuby, wspólne studio, gdzie nagrywamy, no i moi bliscy, którzy mieszkają w Łodzi. Ale jeździmy często na rehabilitację do Bielska-Białej i żeby się spotkać z przyjaciółmi. Okazało się też, że w tym mieście mieszka kolejna osoba ważna dla mnie, czyli Beata Bednarz. Wokalistka, z którą wcześniej miałam kontakt sporadyczny. Dopiero po wypadku okazało się, że jest bielszczanką i zaraz pojawiła się u mnie, gdy ktoś jej powiedział, że tam zamieszkałam. Bardzo się zaprzyjaźniłyśmy. Beata z mężem Mirkiem i Wojtek z żoną Kasią stali się dla mnie jak rodzina. Niejednokrotnie spędzaliśmy razem święta, razem urządzaliśmy moje mieszkanie, robiliśmy zakupy. Pokazali mi całe Bielsko, odkrywaliśmy wiele miejsc wspólnie. Beata poznała mnie również z pianistą Piotrem Kominkiem i jego żoną Agnieszką, z którymi również się zaprzyjaźniłam. To właśnie z Piotrkim i Beatką nagrałam pierwszą piosenkę po wypadku.

Jeździ pani samochodem. Podobno nasza sprawność tkwi w psychice i w pozytywnym nastawieniu do życia?

Mam sprawne ręce, więc jestem w dobrej sytuacji. Ale są również ludzie z wysokim urazem szyjnym i też jeżdżą autem. To imponujące. Przed wypadkiem nie jeździłam, nie ciągnęło mnie, choć miałam prawo jazdy. Właśnie w Bielsku-Białej przyjaciele zaczęli mnie namawiać. Mówili, że w mojej sytuacji to wygodne, bo wcześniej musiałam wszędzie dojeżdżać taksówkami. Kupiłam więc auto ze specjalnym ręcznym sterowaniem i zaczęłam próbować. Samodzielne wsiadanie, wkładanie wózka, potem jazda i znowu rozkładanie wózka uskrzydla mnie, po prostu czuję wolność. To wspaniałe! Na początku się bałam, jeszcze po wypadku... Ale szybko się nauczyłam. Mogłam pojechać do Łodzi, do rodziny, na rehabilitację, wszędzie sama. To mi naprawdę dodało skrzydeł.

Można być szczęśliwym na wózku?

Oczywiście! Jesteśmy stworzeniami, które się szybko przystosowują. Nie twierdzę, że wszyscy mogą wszystko, ale jeśli pokonamy swoje ograniczenia, głównie w naszych głowach, może się okazać, że życie niesie nam dużo nowych możliwości. Cieszę się wszystkim, co mam w swoim zasięgu. Robię teraz naprawdę wiele rzeczy, śpiewam, udzielam się w różnych fundacjach i stowarzyszeniach. Ciągłe ktoś mnie zaprasza, spotykam się z ludźmi, opowiadam im swoją historię i zachęcam, by zmieniali życie na lepsze. Dużo się dzieje, ponieważ zdecydowałam się otworzyć na świat. Ludzie zobaczyli,

że mam dobrą energię i wiele ciekawych doświadczeń, które mogą inspirować. Chcą mnie słuchać, a ja czuję, że mam cel, mogę pomagać.

Jak przyjęła pani publiczność?

Zastanawiałam się na początku, jak to wyjdzie. Pierwszy koncert był dla mnie ogromnym stresem, ale okazało się, że nie było powodu do strachu, zostałam wspaniale przyjęta i tak jest do dziś. Moje koncerty mają niepowtarzalny klimat i wreszcie czuję, że śpiewanie ma głębszy wymiar. Kiedy zauważyłam, że ludzie, słuchając muzyki i słów, płaczą, zrozumiałam, że to, co robię po prostu ich wzrusza, oczyszcza. Moja publiczność jest wrażliwa i świadoma, szuka w muzyce innych wartości niż tylko rozrywka. I to jest dla mnie wielka nagroda i wyróżnienie. Kiedyś pewna dziennikarka spytała mnie, czy nie boję się, że będę wzbudzać litość, pokazując się w telewizji. Zirykowała mnie to wtedy, bo dla osób w moim położeniu litość zazwyczaj kojarzy się źle. Z pewnością jest to ostatnie z uczuć, jakie chcemy wzbudzać. Dziś jednak wiem, że to absurd. Znam nieco świat showbiznesu i wiem, że nie ma w nim sentymentów. Do telewizji nie biorą z litości, musisz mieć coś ciekawego do zaproponowania. Dobrym przykładem jest Jasiek Mela, który mnie bardzo inspirował i inspiruje nadal. Nigdy nie wzbudzał we mnie podobnych emocji. Raczej podziw, chęć bycia taką osobą, jak on. Silną, fajną, super. To jego osobowość sprawia, że ludzie chcą go oglądać i słuchać, a historia życia jest jedynie dodatkiem, tłem. Ja również, jak on, nigdy nie robiłam niczego, żeby wzbudzać litość. Od początku walczyłam o to, żeby jak najszybciej osiągnąć samodzielność, żeby się uśmiechać, mimo że boli, nie sprawiać nikomu przykrości. Litość to ostatnie uczucie, jakie ludzie powinni czuć w kontakcie ze mną, ale zajęło mi trochę czasu, nim to niefortunne pytanie przestało mnie trapić. Oczywiście wychodząc na scenę pierwszy raz po wypadku zastanawiałam się, czy publiczność mnie zaakceptuje, bo sama jeszcze siebie do końca nie akceptowałam. Nie wiedziałam, jak zaśpiewam, czy dobrze, bo w pozycji siedzącej jest całkiem inaczej. Wszystko się jednak udało, były wzruszenia, owacje. Bardzo mnie to zbudowało.



JEJ PUBLICZNOŚĆ JEST WRAŻLIWA, PRZYCHODZI SPECJALNIE „NA KUSZYŃSKĄ”, WIE, CZEGO OD NIEJ OCZEKIWAĆ

Zmieniła pani repertuar na utwory spokojniejsze, skłaniające do przemyśleń. Czy nadal przychodzą fani dawnej Moniki, czy pojawili się nowi słuchacze?

Nie wiem, czy miałam dawniej wiernych fanów. To była czysta rozrywka, bez żadnej głębi. Wtedy trudno o prawdziwego fana. Na koncerty przychodzili głównie młodzi ludzie, lubiący raz ten, raz inny zespół. Kilkoro jest wprawdzie ze mną do dziś, ale sami mówią, że dojrżeli przez ten czas i teraz potrzebują innych wrażeń. Dziś mam coś, o czym zawsze marzyłam – publiczność świadomą i wrażliwą. Która przychodząc „na mnie” wie, czego się spodziewać. Zawsze chciałam śpiewać dla ludzi, którzy docenią moją twórczość, zrozumieją mój przekaz. To wielka wartość dla artysty, poczucie, że robi się coś sensownego.

Czy określenie niepełnosprawność nie jest krzywdzące?

Cieężko znaleźć odpowiednią nazwę, dlatego czasem wzbudza ona kontrowersje. Niepełnosprawność to ogólne pojęcie, a u mnie oznacza jedynie to, że nie mogę chodzić. Wiele innych rzeczy robię bez problemu. Jasiek Mela kiedyś powiedział, że niepełnosprawność to stan umysłu. I rzeczywiście – często sprawni ludzie tak się zachowują, jakby byli niepełnosprawni, natomiast ludzie niepełnosprawni uprawiają sport i robią rzeczy ekstremalne, które innym nawet do głowy by nie przyszły. Wszystko jest kwestią nazw, metek, które przyklejamy ludziom. Szkoda, że musimy kategoryzować świat, dzielić go na szufladki. Nasze ciało nie jest tym, co nas definiuje, a przynajmniej nie powinno być. Prawdziwa wartość jest znacznie głębiej. Myślę, że w miarę postępów w medycynie i technice, granice między tymi dwoma światami będą się zacierały. To samo dzieje się, gdy znikają bariery architektoniczne. Wówczas wyrównują się nasze szanse i nagle ludzie dookoła zapominają, że coś nas różni.

Wieczorami, gdy światła gasną, czuje pani potrzebę napisania kolejnego pięknego tekstu dla ludzi pokrzywdzonych przez los?

Tworzenie piosenek to dość skomplikowany proces, podchodzę do niego zadaniowo. Pierwsza zazwyczaj powstaje muzyka i to ona mnie inspiruje. Zresztą, gdybym chciała wszystkie swoje przemyślenia zawrzeć w piosenkach, to pewnie zabrakłoby kompozycji. Dlatego w ostatnim czasie częściej myślę o tym, co chcę ludziom powiedzieć. Na koncertach łączę więc śpiewanie z mówieniem i w ten sposób przekaz staje się pełniejszy. Inspiracje wciąż się pojawiają, nie tylko w postaci wydarzeń z mojego życia, ale też z życia ludzi, których spotykam. Staram się być dobrym obserwatorem, by móc zebrać jak najwięcej pozytywnej energii, którą później mogę przekazać publiczności.

Została pani „Ocalona”, żeby stać się dla ludzi „Aniołem na ziemi”. To słowa z pani piosenek...

To bardzo bliskie mi piosenki, szczególnie ta druga, w której opowiadam o ludziach, którzy pomogli mi się podnieść. Właśnie tak ich nazywam, „moimi aniołami na ziemi”. Dzięki nim zrozumiałam, że dużo więcej zyskałam po wypadku,

niż straciłam. Moje życie nabrało sensu. Wierzę, że mogę zrobić coś dobrego, to najważniejsze. Czerpię z tego mnóstwo satysfakcji i czuję się wynagrodzona za to, co się stało, za cierpienie. Ktoś mi włożył w ręce narzędzia, które mogę dobrze wykorzystywać. Ufam, że zostawię po sobie coś wartościowego na ziemi, gdy już odejdę. Każdy z nas ma taką szansę. To jest piękne.

Dziękuję za rozmowę.

ROZMAWIAŁ ROMAN ANUSIEWICZ



MONIKA KUSZYŃSKA

Urodziła się w Łodzi. Magister sztuki. Ze swoim pierwszym zespołem Fahrenheit wydała singel „Film”. Została wtedy zauważona przez lidera Varius Manx, Roberta Jansona. Pod koniec 2000 była już wokalistką tego zespołu. W 2001 ukazał się ich pierwszy album „Eta”. Rok później pojechali na Festiwal Krajów Nadbałtyckich, gdzie Kuszyńska zdobyła Grand Prix za utwór „Moje Eldorado”. W 2002 ukazał się kolejny album „Eno”. W 2004 Varius Manx świętował 15-lecie, wydając płytę „Emi”. 28 maja 2006 Monika Kuszyńska z członkami Varius Manx miała poważny wypadek samochodowy pod Miliczem. Od tego czasu pozostaje sparaliżowana od pasa w dół i porusza się na wózku inwalidzkim. W czerwcu 2010 po raz pierwszy od wypadku zaśpiewała publicznie, wykonując utwór „Nowa rodzę się”. W czerwcu 2012 wydała pierwszą solową płytę „Ocalona”. Rok wcześniej poślubiła Jakuba Raczynskiego. W 2013 para otrzymała Srebrne Jabłko – nagrodę miesięcznika „Pani”, przyznawaną najwspanialszym polskim parom.



FOT. RYSZARD BUDNIAK

ARTYSTKA WYSTĘPUJE OBECNIE SAMODZIELNIE Z PROGRAMEM AUTORSKIM O TEMATYCE CYGAŃSKIEJ

ŻYCIE PEŁNE MUZYKI

Teresa Walerjańska z Zabrze wydała właśnie świetną, długo oczekiwaną solową płytę „Dusza Cyganki”, na której znajduje się 12 pieśni. – Wielu z nas nie wyobraża sobie dnia bez muzyki. Słuchamy jej wszędzie: w domu, pracy, samochodzie... Muzyka jest przekazem, myślą, uczuciem. Świat muzyki jest doskonałym narzędziem poznania człowieka. Muzyka daje wolność, przestrzeń swobodę. Śpiewanie i granie są dla mnie najlepszym kosmetykiem, a moją siłą napędową są fani – twierdzi artystka, która wcześniej, ze względu na znajomość gwary śląskiej, przez 13 lat była solistką kapeli Kamraty. Dwukrotnie występowała w USA i nagrała z nią 6 płyt.

Wychowała się w rodzinie muzyków. Jej ojciec grał amatorko na skrzypcach. Ona po raz pierwszy wzięła do ręki skrzypce w wieku 6 lat i... zagrała bezbłędnie, co wzbudziło entuzjazm rodziny i otoczenia. Żeby nie zmarnować jej zdolności, rodzice zapisali ją do ogniska muzycznego, a następnie szkoły muzycznej. Ukończyła Państwową Szkołę Muzyczną II st. w klasie skrzypiec i altówki pod kierunkiem prof. Joachima Pawlora oraz wydział wokalny klasy śpiewu solowego u prof. Jana Ballarina. Tak zaczęła się jej przygoda z muzykowaniem i śpiewem. Przez wiele lat była altowiolistką Filharmonii Zabrzeńskiej.

Jako zawodowy muzyk koncertowała z artystami najwyższej rangi na całym świecie, m.in. Grażyną Brodzińską, Kają Danczowską, Krzysztofem Jakowiczem, Konstantym Kulką, Wiesławem Ochmanem. Do najatrakcyjniejszych należał wyjazd do Japonii z 9 koncertami, m.in. w Nagasaki, Sapporo, Tokuyamie i Tokio. Występowała również jako solistka zespołu Alfa. Obecnie jest zakochana w muzyce cygańskiej, nostalgicznej i barwnej, składającej się z prostych rytmów,



FOT. ARCHIWUM DOMOWE

TERESA WALERJAŃSKA

a po pierwszych taktach kojarzonej i rozpoznawanej przez wszystkich. W swoich piosenkach przekazuje nie tylko widzenie chwili, ale i wrażenia z podpatzonego życia Cyganów.

JOLANTA MARIA BUDNIAK

Dr Irena Eris

KOSMETYCZNY INSTYTUT

Świąteczne inspiracje!



Limitowana edycja zestawów świątecznych
Dr Irena Eris Prosistem Home Care w atrakcyjnych cenach.

W zestawie dodatkowy PREZENT
– voucher rabatowy o wartości 50 zł na zabiegi pielęgnacyjne!



Podarunek Piękności

Elegancki prezent w postaci karty podarunkowej upoważniający
do skorzystania z indywidualnie dobranej usługi lub zakupu
kosmetyków Dr Irena Eris o określonej na nim wartości.

KOSMETYKI

•

KOSMETYCZNE INSTYTUTY

•

HOTELE SPA

Dr Irena Eris

KOSMETYCZNY INSTYTUT

DrIrenaEris.com

Luksus odkrywania piękna

- medycyna estetyczna
- innowacyjne zabiegi na twarz i ciało
 - sklep firmowy Dr Irena Eris
 - Endermologie®
 - Manicure, pedicure
- Makijaż Dr Irena Eris PROVOKE

Zapraszamy:

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

KOSMETYKI

•

KOSMETYCZNE INSTYTUTY

•

HOTELE SPA

Dr Irena Eris

KOSMETYCZNY INSTYTUT



Moc witamin

Witaminy są cennymi składnikami stosowanymi w nowoczesnej kosmologii. Zawarte w preparatach w odpowiednich formach i stężeniach skutecznie zapobiegają negatywnym procesom, które zachodzą w skórze. Korzystnie wpływają zarówno na jej zdrowie oraz wygląd.

MULTI VITAMIN mezo-THERAPY odżywienie®eneracja – zabieg na twarz

Zastosowany w zabiegu Dr Irena Eris PROSYSTEM PROFESSIONAL MEZO-KONCENTRAT WITAMINOWY to innowacyjny preparat zawierający starannie wyselekcjonowane, niezbędne dla zdrowia skóry witaminy. Witamina C stymulując syntezę białek włókien kolagenowych oraz chroniąc je przed degradacją, poprawia elastyczność i napięcie skóry. Jej działanie wzmacnia witaminę A, która przyspieszając cykl odnowy komórek naskórka, rozjaśnia przebarwienia oraz poprawia koloryt skóry. Kwas foliowy zaliczany do witamin z grupy B o właściwościach regenerujących, chroni DNA komórek skóry przed uszkodzeniami wywołanymi przez promieniowanie UV. Witamina E wychwytyując nadmiar wolnych rodników, ogranicza i hamuje proces starzenia się skóry. Witaminy F i H pełnią ważną rolę w gospodarce lipidowej naskórka.

SYSTEM PRZENIKANIA PRZEZNASKÓRKOWEGO

ULTRADŹWIĘKI oraz MIKROIGŁOWE ROLLERY to zaawansowane rozwiązania technologiczne wzmacniające działanie witamin.

ULTRADŹWIĘKI zastosowane w zabiegu to unikalny system przenikania przeznaskórkowego. Wspomagają dostarczanie składników odżywczych w głąb skóry a poprzez głęboki mikromasaż usprawniają przepływ krwi i limfy oraz regenerację tkanek.

Technologia stymulacji skóry MIKROIGŁOWYMI ROLLERAMI najnowszej generacji, zapewnia spektakularne efekty. Pobudza skórę do przebudowy tkanek oraz ułatwia efektywny transport substancji aktywnych w głąb skóry.

MASAŻ FIRMOWY DR IRENA ERIS lub MASAŻ MODELUJĄCO-LIFTINGUJĄCY

Masaż dobierany jest indywidualnie w zależności od aktualnych wskazań pielęgnacyjnych.

Zastosowane w masażach techniki pozwalają na działanie w obrębie skóry, tkanek podskórnych i mięśni. Dzięki temu stymulują skórę do odnowy oraz poprawiają jej wygląd. Usprawniając przepływ krwi i limfy – wzmacniają odżywienie i dotlenienie skóry oraz zmniejszają obrzęki. Masaże skutecznie zmniejszają widoczne oznaki starzenia, usuwają objawy stresu oraz działają profilaktycznie.

EFEKTY ZABIEGU:

- poprawa struktury skóry
- odżywienie i głębokie nawilżenie
- zmniejszenie ilości i widoczności zmarszczek
- ujędrnienie skóry i efekt liftingu
- rozświetlenie skóry
- pobudzenie procesów regenerujących
- głęboki relaks

Przedłużeniem efektów zabiegu jest
**Dr Irena Eris Prosystem Home Care
MULTI Vitamin MESO-THERAPY Serum**
– witaminowy koktajl odżywczy do twarzy



Serum - witaminowy koktajl odżywczy do twarzy MULTI VITAMIN MEZO-THERAPY to unikalna propozycja intensywnej pielęgnacji bazująca na zaawansowanych rozwiązaniach technologicznych w obszarze rewitalizacji i odżywiania komórkowego skóry. Dzięki działaniu innowacyjnego kompleksu NutriVital z kluczowymi witaminami niezbędnymi dla zdrowia skóry, zapewnia widoczne rezultaty i optymalne korzyści pielęgnacyjne. Witamina C stymulując syntezę białek włókien kolagenowych oraz chroniąc je przed degradacją, poprawia elastyczność i napięcie skóry. Jej działanie wzmacnia witaminę A, która przyspieszając cykl odnowy komórek naskórka, rozjaśnia przebarwienia oraz poprawia koloryt skóry. Kwas foliowy zaliczany do witamin z grupy B o właściwościach regenerujących, chroni DNA komórek skóry przed uszkodzeniami wywołanymi przez promieniowanie UV. Witamina E wychwytyując nadmiar wolnych rodników, ogranicza i hamuje proces starzenia się skóry. Działanie serum wzmacniają witaminy F i H pełniąc ważną rolę w gospodarce lipidowej naskórka.

Zapraszamy

Kosmetyczny Instytut Dr Irena Eris
Galeria SFERA
ul. Mostowa 5, Bielsko Biała

Rodzinni opowiadają rodzinnym

CO WSPÓLNEGO MAJĄ ZE SOBĄ BRANŻE ROLNICZA, MEBLARSKA I SPOŻYWCZA? W KAŻDEJ DZIAŁA FIRMA RODZINNA, KTÓRA MOŻE PRETENDOWAĆ DO ROLI LIDERA NA RYNKU POLSKIM I ZAGRANICZNYM. TE WŁAŚNIE FIRMY ZAPRASZAJĄ DO SIEBIE INNYCH RODZINNYCH, BY PODZIELIĆ SIĘ WIEDZĄ I DOŚWIADCZENIEM. ORGANIZATOREM SPOTKAŃ MENTORINGOWYCH JEST FUNDACJA FIRMY RODZINNE W POZNANIU. NIEDAWNO RODZINNI PRZYJECHALI DO MOKATE W USTRONIU, A RELACJA Z TEJ WIZYTY UKAZAŁA SIĘ W BIULETYNIE FIRMY RODZINNE DLA FIRM RODZINNYCH. PUBLIKUJEMY JEJ FRAGMENTY.

Na spotkanie mentoringowe zostaliśmy zaproszeni do Ustronia, bo właśnie tam w latach 90. rozpoczęła się historia Mokate. Jednak początki rodzinnej działalności sięgają XIX w. W 1900 r. jeden z braci Mokryszów otworzył sklep kolonialny w miejscowości Dobra na Zaolziu. Prowadził go z powodzeniem. Po jakimś czasie drugi z nich zdecydował się wyjechać do Golezowa, by prowadzić własny biznes. W tym czasie uruchomiono tam cementownię, co uznał za swoją wielką szansę. Nie pomylił się. W 1927 r. posiadał nie tylko sklep, ale także restaurację, betoniarnię i hotelik. Biznes po ojcu przejął syn Kazimierz, częściowo przenosząc go do Ustronia. Firmie udało się przetrwać okres okupacji i komunizmu, co można uznać za ogromny sukces. W 1989 r. w prowadzenie firmy zaangażowała się żona pana Kazimierza, Teresa. Rozpoczęły się pierwsze importy herbaty z Anglii, powstał pomysł na cappuccino. Wtedy też pojawiła się marka Mokate, która nazwę zawdzięcza pierwszemu sylabom nazwiska i imion właścicieli: MO – Mokrysz, KA – Kazimierz, TE – Teresa. Dzisiaj w firmie pracuje już trzecie pokolenie, czyli dzieci Teresy i Kazimierza – Sylwia i Adam. Produktem najczęściej kojarzonym z marką Mokate jest oczywiście słynne cappuccino. Jego początki były dość skomplikowane. Gdyby nie determinacja i odwaga pani Teresy Mokrysz, to kto wie, czy dzisiaj firma miałaby je



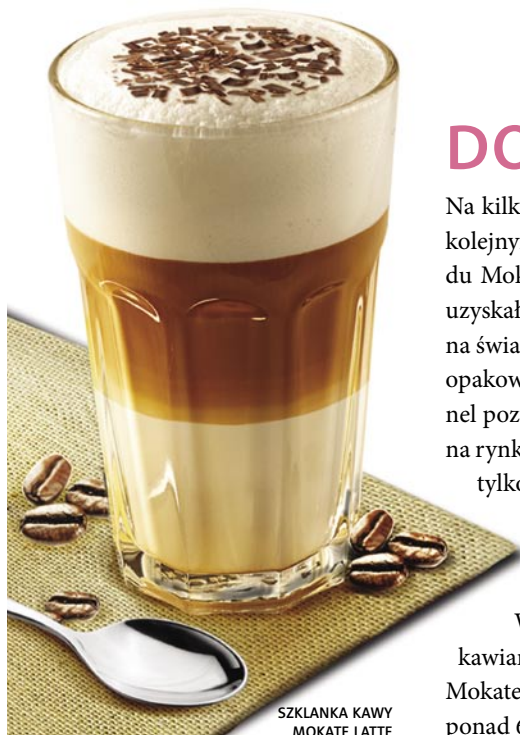
W FIRMIE PRACUJE JUŻ TRZECIE POKOLENIE MOKRYSZÓW
– DZIECI TERESY I KAZIMIERZA: SYLWIA I ADAM



RODZINNI W TRAKCIE ZWIEDZANIA HALI PRODUKCYJNEJ
W USTRONIU

w swoim portfolio. Cappuccino w szaszetkach wprowadzono na początku lat 90. Niestety, nie było na nie popytu (...). Gdy Teresa Mokrysz odwiedzała jednego z dostawców, prezes firmy zapytał, czego by się napiła. Pani Teresa poprosiła oczywiście o Mokate Cappuccino. Była jednak zdziwiona wyglądem kawy, którą jej podano. Okazało się, że to kawa z fusami posypana

sproszkowanym cappuccino. Ta przygoda uzmysłowiła właścicielom Mokate przyczynę braku zainteresowania konsumentów ich produktem. Oni po prostu nie wiedzieli, jak ją przyrządzić! (...) W telewizji pojawiła się reklama firmy Mokate, w której kelner na oczach widza przyrządzał cappuccino. Była to jedna z pierwszych polskich reklam telewizyjnych. (...) Mokate to nie tylko kawa, ale także pyszna herbata. Firma ma w swoim portfolio takie marki, jak Loyd, Minutka i Babcia Jagoda. Przygoda Mokate z herbatą zaczęła się 12 lat temu. Rok po roku właściciele uczyli się specyfiki rynku herbaty, który, jak przyznała Sylwia Mokrysz, jest trudniejszy od rynku kawy. To właśnie ona zarządza w firmie tym obszarem i robi to z powodzeniem. Mieliliśmy okazję przejść się po hali produkcyjnej i zobaczyć, jak produkowana jest herbata w Mokate. Dowiedzieliśmy się przy okazji, że firma posiada trzy zakłady produkcyjne, a każdy specjalizuje się w wytwarzaniu innych produktów. W Ustroniu powstaje herbata, w Żorach cappuccino, miksy kawowe i czekolada na gorąco, a pod Pragę – biszkopty, wafelki i pierniki. Mokate zatrudnia dzisiaj ponad tysiąc pracowników, swoje produkty eksportuje do 65 krajów, a w polskim rynku cappuccino posiada 80% udziałów. Przede wszystkim jednak pozostaje firmą rodzinną, dla której najważniejsze są wartości, o czym przekonał się podczas spotkania.



SZKLANKA KAWY
MOKATE LATTE

DOBRY ROK DLA EKSPORTU

Na kilka tygodni przed końcem roku wiadomo już, że w grupie Mokate 2014 był kolejnym doskonałym rokiem dla eksportu. Jak stwierdził Adam Mokrysz z zarządu Mokate Sp. z o.o. w Żorach, przewagę na rynkach międzynarodowych firma uzyskała dzięki wysokiej jakości produktów i innowacyjności. – Oferujemy wyroby na światowym poziomie, zarówno jeżeli chodzi o smak, jak i na przykład o wygląd opakowań. Skuteczny marketing, rozwinięta sieć sprzedaży i doświadczony personel pozwalają przekuć atuty produktów Mokate na ich wysoką sprzedaż i pozycję na rynkach zagranicznych – podkreślił dr Adam Mokrysz. – Co ważne, Mokate nie tylko wywozi swoje towary za granicę, ale również tworzy tam przedstawicielstwa, nawiązuje współpracę z miejscowymi firmami, zatrudnia lokalny personel, czy nawet wchodzi na rynki poprzez przejęcia. Budujemy biznes w każdym kraju, w którym chcemy być obecni.

W 2015 r. firma duży nacisk położyła na innowacje produktowe, takie jak kawiarne Moje Inspiracje i herbaty Loyd w piramidkach. Swoje produkty Mokate eksportuje obecnie do ponad 65 krajów, a przychody z eksportu stanowią ponad 60%.

HERBATY ARTYSTYCZNE

Po sześciu latach nieobecności Magdalena Piekorz wróciła na duży ekran filmem fabularnym „Zbliżenia”, nominowanym do nagrody Złotych Lwów. Wywiad z reżyserką opublikowaliśmy w *Lady's Club* nr 31. Październikowa premiera „Zbliżeń” zgromadziła w warszawskiej Kinotece ponad tysiąc osób. Mokate i marka Loyd byli głównymi partnerami uroczystego pokazu. „Zbliżenia” to film o trudnej miłości, oparty o scenariusz napisany przez reżyserkę wspólnie z Wojciechem Kuczukiem. Bohaterkami są kobiety, które nie umieją żyć bez siebie. Role matki i córki grają Ewa Wiśniewska i Joanna Orleańska, główną rolę męską Łukasz Simlat. Akcja toczy się w Katowicach. W obsadzie zobaczyliśmy także Władysława Kowalskiego, Andrzeja Seweryna, Henryka Talara, Małgorzatę Niemirską i Jacka Braciaka. To niejedyny wydarzenia kulturalne, którym ostatnio partnerowała firma Mokate. Herbatą Loyd i kawą Lavazza raczyli się widzowie uczestniczący w premierze „Kupca weneckiego” w Teatrze Dramatycznym (w związku z obchodami 450-lecia urodzin Williama Szekspira). Mokate podejmowało także swoimi napojami publiczność spektaklu „Cygan w Polskim. Życie jest piosenką” w związku z 40-leciem dorobku artystycznego Jacka Cygana, a także widzów premierowego przedstawienia „Królowej śniegu” w Teatrze Polskim w Warszawie.



POCZĘSTUNEK MOKATE DLA UCZESTNIKÓW
PREMIERY FILMOWEJ

PIERWSZY TAKI DIABETOBUS

Wojewoda śląski Piotr Litwa jako jeden z pierwszych wypróbował możliwości diabetobusu. W nowoczesnym pojeździe urządzone zostały dwa gabinety lekarskie i stanowiska do prowadzenia badań. Tak fundacja Europejska Klinika Cukrzycy w Dąbrowie Górniczej rozpoczęła akcję profilaktyczną. W Polsce na cukrzycę choruje ok. 3 mln osób. Celem fundacji jest bezpłatne pomaganie chorym na cukrzycę i upowszechnianie wiedzy na temat tej groźnej choroby. W październiku diabetobus pojawił się na parkingu Mokate w Ustroniu, jako że firma pomogła fundacji przy zakupie autobusu i wyposażenia. – W ten spo-

sób wskazujemy na ważną rolę profilaktyki w ochronie zdrowia. Dzięki niej o ewentualnym problemie ze zdrowiem dowiadujemy się wcześniej, mamy czas na reakcję i duże szanse powodzenia. Mokate zorganizowało kilka miesięcy temu bezpłatne badania wzroku dla wszystkich pracowników ustroniejskiej fabryki. Podobną współpracę planujemy z fundacją EKC



DIABETOBUS NA PL. SEJMU ŚLĄSKIEGO W KATOWICACH

– powiedziała nam Sylwia Mokrysz z zarządu Mokate SA. Badanie poziomu cukru we krwi w mobilnym centrum profilaktyki cukrzycowej trwa 8 sekund. Diabetobus jest pierwszym tego typu pojazdem w Polsce. Złożyły się na niego także pieniądze uzyskane w czasie V Balu Charytatywnego Wojewody. W listopadzie obchodziliśmy Światowy Dzień Cukrzycy. Z tej okazji diabetobus zaparkował także przy Galerii Katowickiej i badał pacjentów.



WOJEWODA PIOTR LITWA BADA POZIOM CUKRU



Zdjęcia: Tomasz Jodłowski / www.tomaszjodlowski.com

DANUTA SZCZEPANIAK I EWA JAROSZYŃSKA – MENTORKA I JUNIORKA W TANDEMIE RĘKODZIELNICZYM

WIEDZA I DOŚWIADCZENIE W PARZE Z ŻYWIOŁOWOŚCIĄ I KREATYWNOŚCIĄ
– CIEKAWY PROJEKT EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO

POKOLENIOWY TANDEM

MŁODZI WCIĄŻ SĄ W BIEGU, A PRZED NIMI PRZECIEŻ JESZCZE CO NAJMNIEJ KILKADZIESIĄT LAT. DLATEGO CAŁY CZAS IM POWTARZAM: NIE GOŃCIE TAK, SMAKUJCIE ŻYCIE! – MÓWIŁ MIECZYŚŁAW CHUDZIK, KATOWICKI FOTOGRAF I OPERATOR TELEWIZYJNY. WYDZIAŁ EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO URZĘDU MARSZAŁKOWSKIEGO WOJEWÓDZTWA ŚLĄSKIEGO JUŻ PO RAZ DRUGI ZORGANIZOWAŁ W PAŹDZIERNIKU I LISTOPADZIE AKCJĘ POKOLENIOWY TANDEM – WYMIANĘ DOŚWIADCZEŃ POMIĘDZY SENIORAMI I JUNIORAMI.

W znaczeniu słownikowym tandem to rower przeznaczony dla dwóch lub więcej osób. Udział w napędzaniu ma każda z nich, natomiast kieruje osoba z przodu. W projekcie EFS złączone zostały pary senior-junior, które

pracowały nad wybranym dla siebie zadaniem z dowolnego obszaru zainteresowań: kulinarnych, rękodzielniczych, sportowych, dziennikarskich, aktorskich. Chodziło o to, by osoby uprawiające konkretny zawód przekazywały swo-



MARIA OŹGA I SZYMON DAMIJAN – MENTORKA I JUNIOR W TANDEMIE KULINARNYM



BERNARD KRAWCZYK I MARIANNA DOLNIAK – MENTOR I JUNIORKA W TANDEMIE AKTORSKIM



Zdjęcia: Tomasz Jodłowski / www.tomaszjodlowski.com

MIECZYSLAW CHUDZIK I ALEKSANDER ISZCZENKO – MENTOR I JUNIOR W TANDEMIE FOTOGRAFICZNYM

je doświadczenia osobom marzącym o jego wykonywaniu, aby młodzi mogli poczuć pozytywną energię, podglądać działania starszych i uczestniczyć na bieżąco w powstawaniu konkretnych rzeczy. Uczestnicy akcji dzielili się swoimi przemyśleniami, zdjęciami i filmiki na specjalnie do tego celu stworzonym blogu. Spotkania par były też dokumentowane przez profesjonal-

nego fotografa i ekipę telewizyjną. Finałem akcji była konferencja podsumowująca wydarzenie wraz z wystawą zdjęć i premierą filmu dokumentalnego. Organizatorom zależało na tym, by pokazać, że różne pokolenia mogą ze sobą rozmawiać, przełamywać stereotypy, konfrontować odmienne spojrzenia na te same sprawy, wymieniać się wiedzą i umiejętnościami, wspierać się i uzupełniać.

REKLAMA



*Zdrowych, pogodnych, rodzinnych
Świąt Bożego Narodzenia
oraz wielu sukcesów
w nadchodzącym Nowym Roku
zyczą*



CENTRUM
SKUTECZNEGO ODCHUDZANIA

Centrum Skutecznego Odchudzania
ul. 11 Listopada 60-62 43-300 Bielsko-Biała
skutecznie odchudnij@gmail.com

Cambridge[™]
Weight Plan

Zadzwoń 534 849 409
www.centrum-odchudzania.com.pl



Zdjęcia: TOMASZ JODŁOWSKI / WWW.TOMASZJODLOWSKI.COM

STANISŁAW BUBIN, IGA DUDEK I JOANNA RDUCH – MENTOR I JUNIORKI W TANDEMIE DZIENNIKARSKIM

Generalny cel akcji, jak się wydaje, został osiągnięty – była to świetna promocja aktywności zawodowej i społecznej seniorów, budowania świadomości, że na każdym etapie życia warto rozwijać swoje pasje, szukać nowych wyzwań i działać na rzecz innych. W czasie konferencji podsumowującej Pokoleniowy Tandem uczestnicy opowiadali o swoich pasjach. Wszyscy utrzymywali, że mentorzy wniesli do niej wiedzę i doświadczenie, a juniorzy energię, żywiołowość i kreatywność. O tym, jak ważna jest aktywność społeczna i zawodowa osób powyżej 45 roku, debatowali eksperci: dr hab. Małgorzata Dobrowolska z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Śląskiego, Andrzej Zygmąński z Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Katowicach i Andrzej Tomeczek z Instytutu Współpracy i Partnerstwa Lokalnego. Wraz z beneficjentkami EFS, Rozalią Nowosielską i Iwoną Błach, podkreślali, że osoba starsza jest oddanym pracownikiem, który często radzi sobie lepiej niż jego młodszy kolega. Zatem problemem nie jest zmoty-



ROMAN ROGOZIŃSKI I TATIANA BIERNAT – MENTOR I JUNIORKA W TANDEMIE PODRÓŻNICZO-SPORTOWYM

wowanie starszych do działania, a łamanie stereotypu seniora 45+ wśród samych pracodawców. To oni mają największe opory przed zatrudnieniem osoby starszej.

BUS



Zdjęcia: TOMASZ ŻAK / WWW.SLASKIE.PL

NA KONFERENCJI POJAWILI SIĘ RÓWNIEŻ BARBARA SZAFIR, ZASTĘPCA DYREKTORA WYDZIAŁU EFS, MARZENA PODLASKA I MAGDA BŁASZCZYK Z ZESPOŁU PROMOCJI WYDZIAŁU EFS, MONIKA PRANDZIOCH I IZABELA SZCZĘSNY – JUNIORKA I MENTORKA W TANDEMIE KULINARNYM ORAZ FILIP KOTYCZKA I ANDRZEJ KOTYCZKA – JUNIOR I MENTOR W TANDEMIE SPORTOWYM. SPOTKANIE PROWADZIŁA ANETA CHWAŁBA Z OŚRODKA TVP KATOWICE



ZASMAKUJ NASZEJ KUCHNI

MARION
SALON MEBLI EKSKLUZYWNYCH

PRODUCENT EKSKLUZYWNYCH
MEBLI KUCHENNYCH

WWW.MARION.COM.PL

UL. KOMOROWICKA 35, BIELSKO-BIAŁA | 33-812-40-63



AUTORYZOWANY PARTNER:

smeg
technologia i styl

Miele

GAGGENAU

KitchenAid

falmec



I ODPUŚĆ IM WSZYSTKIE WINY...

KATARZYNA ZIEMER

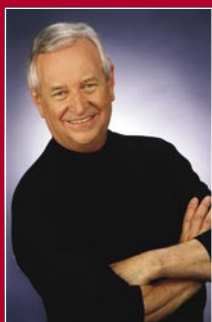
ZBLIŻAJĄ SIĘ ŚWIĘTA, NOWY ROK, KARNAWAŁ. WIELE OSÓB SPĘDZI TEN CZAS W GRONIE BLISKICH. BĘDZIE TO TEŻ, BYĆ MOŻE PIERWSZA OD LAT OKAZJA DO SPOTKANIA SIĘ Z TYMI, Z KTÓRYMI JESTEŚMY W KONFLIKCIE. UFAMY, ŻE ATMOSFERA ŚWIĄT UŁATWI NAM POGODZENIE SIĘ, WYBACZENIE DOZNANYCH KRZYWD. NIE JEST TO ŁATWE, NIE DZIEJE SIĘ OD RAZU. KIEDY RADOSNY KLIMAT OPADNIE, CZĘSTO WRACAMY DO STARYCH URAZÓW. A MOŻE POWINNIŚMY WYBACZYĆ RADYKALNIE?

TRADYCYJNE ODPUSZCZANIE WIN zajmuje sporo czasu, ponieważ próbujemy pogodzić dwie tendencje: potępienie i pojednanie. Wybaczamy to, co ktoś w naszej ocenie zrobił nam złego. Istnieje jednak metoda radykalnego wybaczenia, w której nie ma ocen. Coś się wydarzyło z jakichś

powodów, ale nic złego się nie stało. W takim podejściu odrzucamy świadomość ofiary, czyli przekonanie, że ktoś uczynił nam coś złego i odpowiada za nasze cierpienia. Radykalne wybaczenie to proces szybszy i bardziej skuteczny. Po poznaniu jego zasad poradzimy sobie nie tylko z jedną trudną sytuacją, ale i kolejnymi. Metoda polega na patrzeniu na sytuację z perspektywy duchowej. Zakładamy, że to wyższa jaźń stworzyła nam sytuację niezbędną dla naszego uzdrowienia i duchowego rozwoju.

ŚWIADOMOŚĆ OFIARY

Nie ma chyba na tej planecie człowieka, który choć raz w życiu nie doznałby poważnej krzywdy. Drobne przykrości dotyczą nas tak często, że nie potrafimy ich nawet zliczyć. Któż z nas nie obwinił innych o to, że brak mu szczęścia? Dla większości, jeśli nie dla wszystkich, jest to sposób na życie. W gruncie rzeczy archetyp ofiary zakorzenił się w nas głęboko i bardzo silnie oddziałuje na powszechną świadomość. Przez wieki odgrywaliśmy rolę ofiary w każdej dziedzinie życia, przekonując samych siebie, że świadomość ta jest podstawowym składnikiem ludzkiego losu. Nadszedł czas, by postawić pytanie: jak przestać budować swoje życie na archetypie ofiary? Jeśli chcemy się uwolnić od tego silnie działającego wzorca, musimy go zastąpić czymś radykalnie innym, tak pociągającym i wyswobadzającym naszą duchowość, że zdołamy się wyzbyć świadomości ofiary i opuścić świat złudzeń.



COLIN TIPPING

TWÓRCĄ METODY JEST COLIN TIPPING, pedagog i psycholog. W jednym z wywiadów tak o niej powiedział: „Metoda [radykalnego wybaczenia] powstawała właściwie przez całe moje życie, nawet wtedy, gdy jeszcze nic nie wiedziałem o tym, że ją tworzę. Mieli w niej swój udział ludzie, których spotkałem, przeczytane książki, przeżyte doświadczenia. Zwłaszcza te trudne, które przysparzały cierpień. Patrząc z perspektywy czasu na swoje życie, widzę, że wędrowałem wytyczoną ścieżką, chociaż wtedy, gdy spotykały mnie przykre doświadczenia i wszystko wydawało mi się bez sensu, traktowałem je jako karę, przejaw złośliwości innych. Dzisiaj jestem przekonany, że wszystko wydarzyło się po to, żebym był w tym miejscu, w którym jestem. Żebym robił to, co teraz robię”.

Czy wspominaliście kiedyś wydarzenia, które były naprawdę trudne? I dochodziliście do wniosku, że miały sens, bo doprowadziły was do pewnych odkryć? Może staliście się dzięki nim silniejsi, lepsi, mądrzejsi? A może były i inne po-

zytywne skutki? To dość powszechne przeżycie. Nie cofnęliście jednak czasu, wiedząc, ile takie sytuacje was nauczyły. Wręcz jesteście wdzięczni, że do nich doszło. Właśnie w tym miejscu dotykamy istoty radykalnego wybaczenia.

**DOŚWIADCZENIA Z PRZESZŁOŚCI MOŻNA PRZEŁO-
ŻYĆ** na każdą sytuację „tu i teraz”! Każde bolesne zdarzenie potraktujmy jako dar – coś, z czego można wyciągnąć dobro i poczuć wdzięczność za to, co nam się przytrafia. Ważnym elementem jest refleksja, powiązanie faktów z wydarzeniami z przeszłości. Być może zauważymy, że wchodzimy w podobne sytuacje, że kłócimy się o te same sprawy. W wielu przypadkach to, co przydarza nam się w dorosłym życiu, jest szansą na uzdrowienie dzieciństwa, tych lat bardzo ważnych dla naszego rozwoju.

Nie tylko pojedyncze, bolesne zdarzenia mają sens, ale wszystko ma sens, bez wyjątku. Z chwilą, gdy otworzymy się na taką możliwość, następuje przemiana świadomości. Gdy zrozumiemy, że nasze życie przebiega jak powinno, a kieruje nim wyższa jaźń, odnajdziemy spokój nawet w najbardziej nieprzyjemnych sytuacjach lub wspomnieniach. Koncepcja może wydać się dość abstrakcyjna, ale działa w praktycznym wymiarze życia. Jedyną drogą, by to zrozumieć, jest osobiste doświadczenie. Po przejściu tego procesu mamy więcej energii, przejawiamy więcej twórczej inwencji, zyskujemy zdolność urzeczywistniania pragnień. Wynika to z tego, że wybacząc, uwalniamy dużo dobrej energii, bo przestajemy ją inwestować w złość. Życie jest o wiele łatwiejsze, kiedy pojawia się ufność. Nabieramy pewności, że wszechświat o nas dba, że wszystko, co nam się przydarza, jest dla nas, a nie przeciwko nam. Zaufanie pozwala nam pozbyć się lęku. Nie walczymy z losem, ale go akceptujemy. Colin Tipping akcentuje, że właśnie wtedy zyskujemy to, czego tak naprawdę wszyscy pragniemy: wewnętrzny spokój. Mówiąc „wybacz”, robisz to dla siebie, a nie dla wrogów.

HISTORIA KONIA I STARCA świetnie pokazuje, czym są zaufanie i wewnętrzny spokój. Stary człowiek miał pięknego konia i mimo swojego ubożego życia nie zamierzał go sprzedawać. Wszyscy w wiosce traktowali go jako głupca i dziwaka, ale on powtarzał, że przyjaciół się nie sprzedaje. Któregoś dnia koń zniknął i cała wieś śmiała się ze starca, a zwłaszcza z jego głupoty, że nie zarobił na koniu. Starzec odpowiadał: „Nikt nie zna całego obrazu. Po prostu koń zniknął, a to nie jest ani dobre, ani złe. Nie znamy książki po przeczytaniu trzech stron”. Ponieważ po paru dniach koń wrócił, przyprowadzając kilkanaście innych, wieś przyznała mu rację, zazdroszcząc bogactwa. Starzec odpowiedział: „Nikt nie zna całego obrazu, po prostu koń przyprowadził inne konie, a to nie jest ani dobre, ani złe”. Cała wieś uważała, że tylko wrodzonej głupocie zawdzięcza to, że nie rozumie szczęścia, które go spotkało. W tym czasie jego jedyny, ukochany syn zaczął ujeżdżać konie i spadając połamano nogi. Stał się kaleką. Cała wieś lamentowała mówiąc, że to ogromne nieszczęście. Starzec znów odpowiedział: „Nikt nie zna całego obrazu...”. Czas mijał i rozpoczęła się wojna. Z wioski



WYBACZAJMY Z POZIOMU SERCA, A NIE UMYŚŁU

zabrano wszystkich zdrowych mężczyzn i wcielono do armii. Tylko kaleka pozostał. Wszyscy młodzi chłopcy zginęli na wojnie. I cała wieś przyznała rację starcowi, że chociaż jego syn jest kaleką, ale przynajmniej żyje. Co powiedział na to starzec? „Nikt nie zna całego obrazu...”

Ta opowieść dowodzi, jak oceny mogą nas zgubić. Postrzegając sytuację jako neutralną, kierowaną przez siłę wyższą, budujemy w sobie spokój i zaufanie do życia.

PROCES WYBACZANIA PRZEBIEGA W KILKU ETAPACH. Pierwszy, to opowiedzenie historii. Terapeuta wspiera nas w wyrażaniu uczuć. To historia kogoś, kto padł ofiarą sytuacji czy innych ludzi i czuje dyskomfort. Chcąc uzdrowić świadomość ofiary, musimy wejść w tę trudną sytuację, dopuścić do siebie związane z nią emocje. Potrzebna jest odwaga, żeby dotknąć bólu, przyjrzeć się sytuacji. Na przykład takiej, że rodzice nas nie kochają: „Jestem dla nich niewystarczająco dobra/dobry”. W kolejnym kroku przechodzimy na poziom interpretacji duchowej, zakładając, że sytuacja, o jakiej opowiadamy, niesie z sobą jakiś dar.

Jednym z głównych założeń w metodzie radykalnego wybaczenia jest przyjęcie, że nie jesteśmy istotami ludzkimi, które miewają duchowe doświadczenia, ale jesteśmy istotami duchowymi, przeżywającymi swój los. Rzeczywistość tworzymy zgodnie z przekonaniem. Jeśli chcesz je poznać, przyjrzyj się swojemu życiu. Możemy ten proces porównać do wyświetlania slajdów. Jeśli włożymy do projektora obrazek, pojawi się on na ścianie. Jeśli chcemy zmienić to, co widzimy, nie pomogą nam krzyk i płacz. Nie zmienimy obrazu (metafora życia), póki nie nastąpi wgląd w przekonania, czyli przerzucenie kolejnego slajdu. Wtedy zmieni się nasze życie.

ŻYCIE NIE JEST PRZYPADKIEM. Ma cel i przyczynia się do odkrycia boskiego planu, stwarzając nam możliwość



NIE WOLNO UDAWAĆ WYBACZANIA

wyboru i podejmowania decyzji. Tworzymy rzeczywistość zgodnie z prawem przyczyny i skutku. Myśli to przyczyny, które objawiają się pod postacią fizycznych skutków. Świat stanowi odbicie naszych przekonań. Dostajemy w życiu dokładnie to, czego pragniemy. To, czy odbieramy życie jako radosne, czy bolesne, zależy od naszej oceny. Ważne jest odkrycie głębokich przekonań na temat siebie, bo to one kreują naszą rzeczywistość.

ŁUDZIE SĄ NAM POTRZEBNI, ponieważ odzwierciedlają nasze błędy i projekcje, a także pomagają nam w uzdrowieniu, uzmysławiając tłumione przekonania. Zgodnie z prawem rezonansu, przyciągamy do siebie ludzi, którzy ukazują nam nasze problemy. Po to, żeby się od nich uwolnić. Jeśli dręczy nas lęk przez porzuceniem, będziemy przyciągać ludzi, którzy będą nas porzucać. W najtrudniejszych sytuacjach schowany jest klucz do uzdrowienia głęboko skrywanej rany, która nie pozwala nam odczuwać szczęścia i powstrzymuje w rozwoju. Ludzie, których najmniej lubimy, mogą stać się naszymi najlepszymi nauczycielami. Dla radykalnego wybaczenia życie ma bowiem określony cel, a jego motywacją jest miłość. Patrzymy z miłością na niedoskonałości. Wszyscy jesteśmy niedoskonalymi, bo taka jest cecha ludzka. Każdy ma swoją ciemną stronę i potrafi krzywdzić.

POWINNIŚMY UŚCIŚLIĆ, CO NIE JEST WYBACZANIEM: osąd i skrywana uraza. Brak chęci przebaczenia. Świadomość ofiary nie zmniejsza się, a wręcz umacnia. Przykłady? Wybaczenie z poczucia obowiązku. Sądzimy, że należy wybaczać, więc robimy to z poziomu umysłu, ale w sercu cały czas czujemy urazę. Wybaczenie płynące z poczucia racji. Wybaczasz ludziom, ponieważ sądzisz, że to ty masz rację, a inni są głupi albo budzą w tobie litość. Obdarzanie wybaczeniem. Nie mamy mocy obdarowywania nikogo wybaczeniem. Udawanie wybaczenia – utrzymywanie, że się nie gniewamy, choć w istocie przepełniamy nas złością. Wybaczyć i zapomnieć – wybaczyć nie znaczy wymazać z pamięci. Mądrzy ludzie wybaczą, ale nie zapominają i starają się docenić dar zawarty w konkretnej sytuacji i zapamiętać płynącą z niej naukę. Usprawiedliwianie osoby, której wybaczymy. Na przykład: „Mój ojciec mnie bił, ponieważ jego rodzice go bili. Postępował najlepiej, jak potrafił”. Wybacząc, uwalniamy się od przeszłości. Usprawiedliwianie innych może być pomocne, jednak jeśli nadal pozostaje przekonanie, że stało

się coś złego, to mamy do czynienia z tradycyjnym wybaczeniem. Wybaczenie osobie, ale niedarowanie zachowania. Takie intelektualne podejście udaje tylko wybaczenie, ponieważ nadal jest osądem i opiera się na przekonaniu o własnej racji.

NASI PRZEWODNICY – Ego i Wyższe Ja. Ego staje się naszym przewodnikiem w krainie iluzji, oceny, cierpienia. Nie robi tego złośliwie, ale wie, że wszystkie doświadczenia są potrzebne dla naszego duchowego rozwoju. Drugim przewodnikiem jest nasze Wyższe Ja, które czeka, aż będziemy gotowi usłyszeć prawdę. Wyższe Ja budzi nas łagodnie swoim szeptem, dopóki nie przypomnimy sobie, kim jesteśmy i nie wrócimy do domu. Na tym polegają transformacja i oświecenie. Wyższe Ja jest naszym przewodnikiem w wędrówce zwanej życiem. Radykalne wybaczenie odnosi się do dwóch podstawowych procesów psychologicznych: wyparcia i projekcji. Wrzucamy do naszego cienia te elementy, których nie akceptowali nasi pierwsi opiekunowie. Na przykład mężczyzna, któremu nie pozwolono okazywać słabości, wypiera ją ze świadomości. W dorosłym życiu może wyśmiewać słabość u innych ludzi – to jest projekcja. To, co najbardziej krytykujemy w innych, to to, czego w sobie nie akceptujemy. Pojawia się wtedy gniew, bo Ego używa go jako usprawiedliwienia dla tej projekcji. To doprowadza nas do stanu „bycia ofiarą”. Czujemy, że inni wyrządzają nam coś złego, co powoduje gniew. A tak naprawdę źródło jest w nas samych. Całe życie szukamy kozłów ofiarnych, na których będziemy mogli przelać uczucia, które wyparliśmy do sfery naszego cienia, tej części, której nie jesteśmy świadomi lub której nie akceptujemy. Pamiętaj: inni ludzie pokazują nam, czego w sobie nie kochamy. To, czego nie lubimy u innych, nie lubimy też w sobie. Emocje, które wywołują w nas zachowania innych ludzi, wskazują nam, jaką część siebie powinniśmy wreszcie obdarzyć miłością. Wybaczenie to okazywanie miłości i akceptacji samemu sobie.

...

Święta mogą być czasem wybaczenia na głębszym, duchowym poziomie. Ujrzenia, że nawet ci, którzy nas krzywdzą, w istocie bardzo nas kochają. Poczucie kochania i bycia kochanym ma ogromną moc uzdrawiania. Nie obawiajcie się więc płaczu, on uwalnia tłumione emocje, które są ukryte w ciele. Radykalne wybaczenie jest metodą praktyczną – samo zapoznanie się z teorią nie wystarczy!

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

VOUCHER ŚWIĄTECZNY UPOMINKOWY

SZUKASZ ORYGINALNEGO I EKSKLUZYWNEGO
PREZENTU DLA BLISKIEJ OSOBY CZY PRZYJACIELA?
PODARUJ IM RELAKS I PIĘKNO W STUDIO PAULA BODY&SOUL

UL. ZIELONA 6, 43-300, BIELSKO-BIAŁA, TEL. KOM. 604 355 641, WWW.STUDIOPAULA.PL

ZRÓB SOBIE PREZENT NA ŚWIĘTA! DLA TRZECH PIERWSZYCH CZYTELNICZEK, KTÓRE ZGŁOSZĄ SIĘ W SALONIE STUDIO PAULA BODY & SOUL PRZY UL. ZIELONEJ 6 W BIELSKU-BIAŁEJ Z TYM NUMEREM MAGAZYNU *LADY'S CLUB*, MAMY 3 **VOUCHERY WARTOŚCI 100 ZŁ KAŻDY** NA ZABIEGI KOSMETYCZNE. VOUCHERY MOŻNA WYKORZYSTAĆ DO KOŃCA MARCA 2015. ODWIEDŹ STUDIO PAULA BODY & SOUL.



Agencja Detektywistyczna
NORMANDIA

PROFESJONALNIE, RZETELNIE, DYSKRETNIE

Konsultacja, spotkanie z nami, nic nie kosztuje !...



- **SPRAWY OBYCZAJOWE** (weryfikacja partnera)
- **SPRAWY ROZWODOWE** (materiał procesowy do orzekania o winie)
- **SPRAWY ALIMENTACYJNE** (dzieci, dorośli)
- **POSZUKIWANIE OSÓB** (dorośli, dzieci)
- **SPRAWY PRACOWNICZE** (weryfikacja pracowników, kradzieże)
- **SPRAWY KRYMINALNE**
- **I WIELE INNYCH**



SZTUKA WE WNĘTRZU

WYBIERAJĄC OBRAZ DO WNĘTRZA, KIERUJEMY SIĘ RÓŻNYMI ASPEKTAMI. ZAPRASZAJĄC DO NASZEGO WNĘTRZA „KAWAŁEK” SZTUKI, MOŻEMY DIAMETRALNIE ZMIEŃĆ JEGO NARRACJĘ I ODBIÓR, WZBOGACAJĄC NASZE CODZIENNE FUNKCJONOWANIE. OBRAZ, RZEŻBA, ORYGINALNE ELEMENTY DEKORACYJNE WPROWADZAJĄ SVOJĄ NARRACJĘ I NIEKONIECZNIE MUSZĄ ONE IDEALNIE ZESPALAĆ SIĘ Z MEBLAMI, KOLORAMI ŚCIAN, MATERIAŁAMI W OKNACH, OGÓLNOJĄ STYLISTYKĄ WNĘTRZA.

Jednego jestem pewna – ze sztuką nasze wnętrze nabiera charakteru, wyrazu i indywidualności. W mojej kilkunastoletniej pracy architekta wnętrz wielokrotnie proponowałam swoim Klientom „coś” ciekawego na ściany. Z wykształcenia jestem artystką plastyczką i bardzo często stawiam kropkę nad „i” właśnie namalowaniem obrazów pod zaprojektowane przeze mnie wnętrza. Czasami jest to konkretne zamówienie Klienta w przypadku, kiedy jest zdecydowany na określony temat i efekt, czasami inwencja zostaje po mojej stronie... Słyszę wtedy słowa: „Pani Kasiu, pani najlepiej wie, co będzie pasowało pod to nasze wnętrze”. Można w tym temacie pójść dwukierunkowo: pod zaprojektowane wnętrza namalować obrazy w wybranym te-

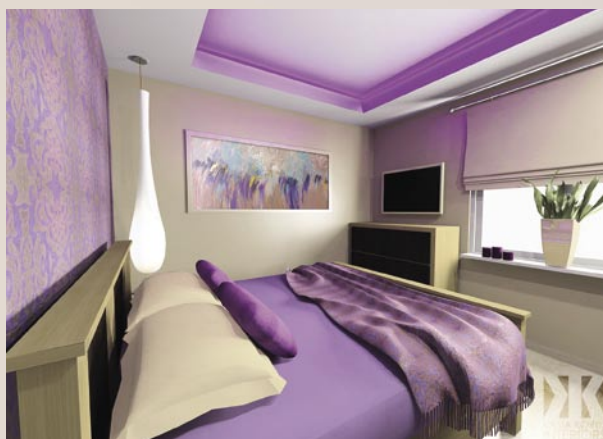


KATARZYNA KORUS

macie, kolorystyce i wymiarach; można także obrazy, które już posiadamy, dobrać w spójną całość kompozycyjną. W niektórych przypadkach może być tak, że to właśnie obraz stanowi przyczynę stylistyczną danego wnętrza, główną inspirację.

Jak dopasować obraz do stylistyki mieszkania? Jak wyeksponować dzieło/dzieła? Czy zależy nam głównie na dekoracyjno-

ści? Czy priorytetem są kwestie inwestycyjne i prestiż znanego nazwiska artysty? Udzielając porady Klientowi, zapoznając się z jego preferencjami estetycznymi. Dla mnie istotne jest, by patrzenie na dzieło sprawiało przyjemność, a nie było wyłącznie formą lokaty pieniędzy. Myślę, że nie ma także podziału na obrazy pasujące tylko do wnętrz klasycznych lub tylko do nowoczesnych. Szczególnie w dobie powrotu filozofii eklektyzmu we wnętrzach. Efekt końcowy, uwieńczony sukcesem, zależy od wycucia i indywidualnego podejścia. Czasami dzieło bardzo surowe, nieoprawione, na surowym blejtranie, stanowi idealny kontrpunkt w klasycznie stylizowanym wnętrzu. I na odwrót – dzieło w barokowych ramach idealnie wpasuje się w prostą minimalistyczną stylistykę wnętrza.





Jeżeli myślimy o dobrej ekspozycji dzieła, zwróćmy uwagę na tło ścian, sufitów, oświetlenie (szczególnie sztuczne). Czasami mocne halogenowe oświetlenie może przeszkadzać w patrzeniu na obraz za szybą (np. grafikę) lub obraz olejny pokryty błyszczącym werniksem. Starajmy się także dopasować wielkość obrazu do posiadanej powierzchni, aby jego wielkość i kolorystyka nie przytłaczały wnętrza. Możemy także skomponować grupę mniejszych obrazów nawet w różnych ramach jako całość na jednej ścianie. Wymaga to nieco wprawy, doświadczenia i znajomości tematu. Możemy również po prostu postawić obraz na podłodze i oprzeć o ścianę i to także będzie ciekawa forma ekspozycji.

Osobiście dobieram zawsze obrazy pod upodobania Klientów, staram się, aby – tak jak projektowane przeze mnie wnętrza – przemawiały do nich. Później to właściciele są głównymi użytkownikami danej przestrzeni i powinni się w niej czuć dobrze, dlatego zawsze stawiam na dialog. Sztuka uszlachetnia wnętrza, tworzy je bardziej oryginalnym i zindywidualizowanym. Czasem również może posłużyć refleksji, zatrzymaniu się na chwilę w życiu.

Osobiście lubię, kiedy każdy odbiorca może pokusić się o własną interpretację treści i stanowi to przyczynek do ciekawych rozmów domowników i ich gości.



PRACE Z CYKLU „LONDYN”



OBRAZY KATARZYNY KORUS



Zdjęcia STUDIO FOTOGRAFICZNE BM Foto



KASIA KORUS
ART & DESIGN

KATARZYNA KORUS

ARCHITEKT/KREATOR WNĘTRZ

UL. MODRZEWSKIEGO 47

43-100 TYCHY

CHELSEA HARBOUR

DR CHELSEA, LONDON SW10 0XE, UK

TEL. +48 0606 454 920

INFO@KASIAKORUS.COM

WWW.KASIAKORUS.COM

DEPILACJA NAJNOWOCZEŚNIEJSZYM LASEREM VECTUS™

TRWAŁE USUWANIE WŁOSÓW I PRZEBARWIEŃ



ZE WZGLĘDU NA NOWOCZESNE DIODY UŻYTE W LASERZE PALOMAR VECTUS™ I SYSTEM EMISJI FOTONÓW ŚWIATŁA, LASER VECTUS™ STAŁ SIĘ NAJNOWOCZEŚNIEJSZYM I NIEZWYKLE BEZPIECZNYM LASEREM DEPILACYJNYM, WYPRZEDZAJĄC SWOJĄ TECHNOLOGIĄ WIODĄCĄ MARKĘ NA RYNKU.

FIRMA PALOMAR POTRZEBOWAŁA DZIESIĘĆ LAT, BY STWORZYĆ NAJLEPSZY SYSTEM USUWANIA OWŁOSIENIA. Vectus to pionier wśród laserów, cieszy się **największą skutecznością na świecie**. Ten medyczny laser diodowy najnowszej generacji stosuje **najwyższe parametry zabiegów**. W czasie zabiegu odczuwa się tylko delikatne ciepło. Skąd ta różnica? Vectus to pierwszy i jedyny laser wyposażony w czynniki poziomu melaniny, Skintel. W praktyce oznacza to, że przed zabiegiem czynniki przy-

kładany jest do skóry pacjenta w tym miejscu, z którego usuwane będzie owłosienie.

Skintel™ określa poziom melaniny i na podstawie odczytu automatycznie dobiera optymalne parametry zabiegu. Indywidualne ustawienia umożliwiają zastosowanie wyższej energii, bez ryzyka poparzenia. Dzięki temu zabieg jest efektywniejszy i bardzo bezpieczny.

KOLEJNYM INNOWACYJNYM ROZWIĄZANIEM, również wpły-

wającym na skuteczność zabiegu, jest opatentowana technologia **Photon Recycling**, która polega na ponownym wykorzystaniu światła w naturalny sposób odbijającego się od skóry. Tym samym energia emitowana przez laser wykorzystywana jest efektywniej, a skuteczność procedury radykalnie wzrasta.

BARDZO WYSOKI KOMFORT ZABIEGU ZAPEWNIĄ zastosowane w głowicy rozwiązanie **Advanced Contact Cooling**, które powoduje, że



skóra chłodzona jest przed, w trakcie i po emisji światła. W rezultacie wyczuwalność ciepła w trakcie procedury jest minimalna, a jej komfort znacznie wzrasta. Dzięki temu to zabieg jest bezpieczny nawet dla bardzo wrażliwej skóry, a także okolic bikini czy górnej wargi.

LASER DIODOWY VECTUS™ JEST NAJSZYBCIEJ PRACUJĄCYM SYSTEMEM w swojej kategorii. Dzięki zwiększonej końcówce zabiegowej pozwala wykonać depilację dużych powierzchni w zaledwie kilka minut. Wyższa skuteczność lasera diodowego Vectus™ w stosunku do wiodącej technologii rynkowej została potwierdzona niezależnymi badaniami klinicznymi. Skuteczność i bezpieczeństwo technologii zostały potwierdzone certyfikatem bezpieczeństwa i skuteczności wydanym przez Amerykański Urząd ds. Żywności i Leków FDA, honorowanym na całym świecie, dopuszczającym je na rynek jako urządzenia do trwałego usuwania włosów i przebarwień.

CO JESZCZE RÓŻNI TO URZĄDZENIE OD INNYCH LASERÓW?

Można go używać także, gdy ciało jest opalone, bo przed każdym zabiegiem na nowo kosmetolog ustawia parametry, które dostosowane są do kolorytu skóry. A zaraz po zabiegu można jechać na wakacje. Podrażnienia są minimalne, opalanie nie jest zabronione. Dzięki temu odpada planowanie zabiegów, bo na Vectusa umawiamy się przez cały rok. Wizyty są też znacznie krótsze, na przykład **całe nogi ok. 45 minut, a pachy 2 minuty**. Przy pierwszym zabiegu zostaje usunięte 20-30% włosów będących w fazie wzrostu, natomiast po serii 3-4 zabiegów 80-90% (przy ciemnych włosach). Pozostały procent to włosy jaśniejsze, delikatniejsze, niewidoczne. Depilacja laserem jest trwała, ale dotyczy aktualnie rosnących włosów. Należy pamiętać, że w skórze znajdują się cebulki w stanie „uśpienia”, które w czasie zabiegu nie są likwidowane. Dlatego zabieg trzeba powtarzać 4-6-krotnie, w odstępie 6 tygodni. Część włosa tkwiąca

w zniszczonej cebulce w naturalny sposób w ciągu kilku dni wysunie się na zewnątrz.



MOC SZCZYTOWA: LASER VECTUS MA 3000 W, A LIGHTSHEER DUET 1600 W. SZYBKOŚĆ WYKONYWANIA ZABIEGU ZALEŻY OD CZĘSTOTLIWOŚCI IMPULSÓW I WIELKOŚCI PLAMKI: VECTUS – 7,5 CM²/s, A LIGHTSHEER DUET – 3,85 CM²/s.

estetik**Laser**
beauty & medicine



ESTETIKLASER

TEL. +48 730 077 006 ■ WWW.ESTETIKLASER.COM ■ BIURO@ESTETIKLASER.COM
UL. CECHOWA 27 ■ BIELSKO-BIAŁA (100 M OD GALERII HANDLOWEJ SFERA)
PONIEDZIAŁEK-PIĄTEK 10.00-19.00 ■ SOBOTA 9.00-14.00
GABINET DOSTOSOWANY DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

ZRÓB SOBIE PREZENT!
Dla Czytelniczki magazynu Lady's Club
mamy kupon rabatowy 30%
na wszystkie zabiegi w gabinecie
w Bielsku-Białej,
ważny do 10 II 2015.

POLITYKA TO NIE JEST MIEJSCE DLA FAKTÓW

WOJCIECH FARUGA, REŻYSER SPEKTAKLU „KRÓLOWA MARGOT. WOJNA SKOŃCZY SIĘ KIEDYŚ”, koniecznie chciał znaleźć nowy sposób na opowiedzenie klasycznej historii, ale tego sposobu nie znalazł i wyszło przedstawienie, niestety, okropne, męczące i niezborne. Każda gospodyni wie, że jeśli wrzuci się zbyt wiele składników do garnka, zwłaszcza nie dbając o proporcje, nie zawsze wyjdzie danie smaczne. Czasami po prostu bigos, kwaśny nazbyt. Analogia być może prymitywna, ale „Królowej Margot” nie wróży tłumów i zbyt długiej obecności na afiszu. Składniki wszystkie, owszem, wyrafinowane były, ale całość do zlew. Chyba że Faruga nadal będzie pracował nad przedstawieniem i jakoś je uratuje.

WIDZOWIE ZACHĘCENI TYTUŁEM, SPODZIEWAJĄCY SIĘ SCENICZNEJ WERSJI TYPOWEJ OPOWIEŚCI PŁASZCZA I SZPADY według „Królowej Margot” (*La Reine Margot*) Aleksandra Dumasa (ojca) z 1845, przedstawiającej sławną rzeź hugenotów w noc św. Bartłomieja oraz okoliczności wymarcia dynastii Walezjuszy i wstąpienia na tron dynastii Burbonów, powinni być przed wejściem do teatru ostrzegani, że na nic podobnego liczyć nie mogą i nie powinni. Także ci, którzy mają w pamięci prawie dwupółgodzinny film z 1994 w reżyserii Patrice Chéreau, nagrodzony przez jury w Cannes pięcioma Cezarami, z Isabelle Adjani w roli królowej Margot – Małgorzaty de Valois, muszą zachować świadomość, że teatr z filmem równać się nie może i że dzisiaj publiczność teatralna nie powinna nastawiać się na linearnie układające się opowieści, a raczej oczekiwać refleksji, przemyśleń, magii, ciekawych rozwiązań scenicznych, spójnej wizji na określony temat, doskonałej gry aktorskiej, no, niekiedy także fajerwerków scenograficznych, świetlnych, tanecznych czy muzycznych.

PRZEDSTAWIENIE OSNUTE NA AUTENTYCZNYCH WYDARZENIACH Z HISTORII FRANCJI idealnie nadało się do tego, by powiedzieć wprost, że rządzenie to krwawa namietność, i że niezależnie od czasu i okoliczności politycy zawsze bywają „brudni”, „umoczeni” i zakłamanii,



FOT. MONIKA STOLARSKA

MAGDALENA ŁASKA W ROLI KRÓLOWEJ MARGOT

że nie ma wojen dobrych i słusznych, kiedy leje się krew niewinnych ludzi. W 1572 roku wesele katoliczki Małgorzaty de Valois i protestanta Henryka z Nawarry skończyło się rzezią hugenotów. Oglądamy, jak zbliża się dzień zaślubin królowej francuskiej Małgorzaty z królem hugenockiej Nawarry, Henrykiem. Stara królowa Katarzyna de Medici, zagorzała katoliczka, zezwoliła na ślub z powodów politycznych, ale nie zamierza dotrzymać umowy i wraz z synem Karolem IX, królem Francji, planuje krwawą łaźnię dla wszystkich hugenockich gości weselnych, pragnąc zmusić króla Nawarry do przejścia na katolicyzm. W tym momencie jednak z przedstawieniem zaczyna dziać się coś niedobrego – rozsypuje się na luźne, niepowiązane obrazy (na górnej kotarze pojawiają się nawet napisy po francusku, jaki obraz oglądamy, jaki nosi tytuł), a widz ku swojemu zaskoczeniu dowiaduje się, że twórca dopiero buduje spektakl.



WIELOPŁASZCZYNOWOŚĆ SZTUKI NIE WYSZŁA JEJ NA KORZYŚĆ



UMOWNA GRA W KOMETKĘ NA TLE HUGENOCKIEJ RZEZI



DYSKOTEKOWE KLIMATY, CZYLI ODSKOK OD SZESNASTEGO STULECIA



KONWENCJA „TO PRZECIEŻ TYLKO TEATR” BYŁA ZBĘDNYM NADDATKIEM DO SPEKTAKLU

ZNIKA NADZIEJA NA WEJŚCIE W ŚRODEK WYDARZEŃ HISTORYCZNYCH. Szansa otarcia się o arystokratyczne postaci ulatuje. Próba zrozumienia motywów działania Margot, Katarzyny, Karola, Nawarczyka czy Gwizjusza zostaje przerwana, bowiem dowiadujemy się – ku swojemu rozczarowaniu – że tak naprawdę nie jesteśmy w Paryżu, lecz w bielskim teatrze, gdzie dopiero tworzy się sztukę o Margot. „Jesteśmy na scenie”, „to przecież tylko spektakl”, „wchodźcie, wchodźcie, zaraz zaczynamy”, „to przedstawienie z przerwą będzie trwało dwie godziny i dwadzieścia minut”, „długość przerwy jest wymuszona przepustowością toalet”, „zaraz idziemy na bankiet” – takie zdania pomiędzy swoimi zasadniczymi kwestiami rzucają w stronę widowni aktorzy, wśród nich Kazimierz Czapla, grający Gasparda de Coligny, przywódcę hugenotów. Marny to pomysł i niezwykle irytujący, publiczność była wyraźnie zdezorientowana. A już szczytem wszystkiego było ćwiczenie finału w środku drugiej części spektaklu (kłanianie się, wymuszanie oklasków), który w rzeczywistości finałem nie był, raczej pustą drwiną z widza. Nic dziwnego, że kiedy przedstawienie dotarło wreszcie do końca, oklaski były słabe i niepewne, bo przecież nie wiadomo było, czy to nie kolejny żart z publiczności. Ani to awangardowe, ani odkrywcz.

NIE WIEM, CO REŻYSER CHCIAŁ OSIĄGNĄĆ, ROZGRYWAJĄC SPEKTAKL NA KILKU PŁASZCZYZNACH? Bo była płaszczyzna historyczna z wątkami rodzinnymi, miłosnymi i politycznymi; płaszczyzna teatralna, czyli tworzenia sztuki na oczach widzów, sugerowania umowności zdarzeń; no i wreszcie płaszczyzna czasowa, w której aktorzy

w anturazie historycznym przemawiali przez mikrofon, pokazywali zdjęcia z rzezi, które nie mogły wtedy powstać, bo nie było aparatów fotograficznych (równie dobrze mogły pochodzić z Donbasu, Srebrenicy czy Rwandy), palili papierosy, słuchali ostrej muzyki współczesnej i grali na gitarze elektrycznej. Czy przynajmniej sztuka obroniła się pod względem aktorskim? Niestety, kwestie były sztuczne, jak z kiepskiego serialu, więc i aktorzy grali sztucznie, choć przecież dramaturg dobrał do przedstawienia zespół świetny, sprawdzony w wielu innych okolicznościach scenicznych: Małgorzatę Łaskę, Martę Gzowską-Sawicką, Rafała Sawickiego, Adama Myrczka (najbardziej wyrazisty w roli biskupa), Kazimierza Czapłę, Adama Graczyka. Kiepskie pomysły i wątki ściagały się o pierwszeństwo z nieco lepszymi (biskup opowiadający z balkonu monotonnym głosem o przyszłych, tragicznych losach większości postaci i ich doczesnych szczątków aż do roku 2010, to akurat jeden z ciekawszych pomysłów, ale prowokacyjne rozebranie i ukazanie nagości Magdaleny Łaski służyć mogło jedynie szokowaniu publiczności).

O CZYM ZATEM JEST SCENICZNA WERSJA KRÓLOWEJ MARGOT W TEATRZE POLSKIM? Sugestia zawarta została w podtytule: wojna skończy się kiedyś. Tak naprawdę dowiadujemy się jednak – co skądinąd oczywiste – że wojnom końca nie ma, że wojny z niezmienną natury ludzkiej wynikają, że „polityka to nie miejsce dla faktów” (cytat z aktorskiego wykładu przed drugą częścią spektaklu), że nie ma znaczenia, kto kogo morduje i dlaczego, katolicy hugenotów czy hugenoci katolików, ponieważ mordowanie mamy w genach zapisane, podobnie jak zakłamywanie historii, żonglowanie liczbami zabitych i tak dalej. Gdyby te wszystkie wątki i pomysły złączyć sensownie, zacieśnić, zmontować w pewną całość – byłoby przedstawienie frapujące, zwłaszcza że podobał mi się i ruch sceniczny (genialna scena polowania), i imitowanie marionetek (nie wszyscy jesteśmy sobą, zwłaszcza ci na świeczniku), do tego niepokojąca muzyka Joanny Halszki-Sokołowskiej i psychodeliczne światła. Niestety, jako się rzekło, nieumiarkowanie w budowaniu przedstawienia, dorzucanie różnych pomysłów (czasami od czapy), raczej mu zaszkodziło niż pomogło. Ale nic do stracenia, otwarta konwencja „Królowej Margot” pozwala przecież na dalsze prace nad nią. Oby kiedyś się skończyły, jak te wojny. Jest w każdym razie jakaś nadzieja.

STANISŁAW BUBIN

TEATR POLSKI W BIELSKU-BIAŁEJ • Tomasz Jękot, Wojciech Faruga „Królowa Margot. Wojna skończy się kiedyś” • Reżyseria Wojciech Faruga • Dramaturgia Tomasz Jękot • Scenografia, kostiumy, światło Agata Skwarczyńska • Muzyka Joanna Halszka-Sokołowska • Ruch Damian Kwiatkowski • MARGOT / Małgorzata de Valois – Magdalena Łaska • KATARZYNA / Katarzyna de’ Medici – Marta Gzowska-Sawicka • KAROL / Karol IX de Valois – Adam Graczyk • NAWARCZYK / Henryk IV de Bourbon – Piotr Gajos • KAROLINA / Karolina de Sauve – Oriana Soika • La MOLE / Bonifacy de La Mole – Rafał Sawicki • GWIZJUSZ / Henryk de Guise – Sławomir Miska • WALEZY / Henryk III de Valois – Damian Kwiatkowski • KONDEUSZ / Henryk de Condé – Paweł Wolsztyński • COLIGNY / Gaspar de Coligny – Kazimierz Czapla • BISKUP / BŁAZEN – Adam Myrczek • MARIA / Maria Touchet – Jagoda Krzywicka • KRÓLOWA NAWARRY / Joanna d’Albret – Jadwiga Grygierczyk • Premiera 22.11.2014



DECYDUJĄC SIĘ NA ZŁOŻENIE WNIOSKU O ABOLICJĘ, TRZEBA PAMIĘTAĆ O KONSEKWENCJACH DLA NASZEJ PRZYSZŁEJ EMERYTURY

ZUS – ABOLICJA DLA PRZEDSIĘBIORCÓW

15 STYCZNIA 2013 ROKU WESZŁA W ŻYCIE ABOLICJA DLA PRZEDSIĘBIORCÓW, UCHWALONA USTAWĄ Z 9 LISTOPADA 2012 ROKU O UMORZENIU NALEŻNOŚCI POWSTAŁYCH Z TYTUŁU NIEOPŁACONYCH SKŁADEK PRZEZ OSOBY PROWADZĄCE POZAROLNICZĄ DZIAŁALNOŚĆ (Dz.U. z 2012 r., poz. 1551). USTAWA UMOŻLIWIA UMORZENIE NIEOPŁACONYCH PRZEZ OSOBY PROWADZĄCE DZIAŁALNOŚĆ SKŁADEK NA WŁASNE UBEZPIECZENIA ZA OKRES OD 1 STYCZNIA 1999 DO 28 LUTEGO 2009 ROKU. TERMIN NA ZŁOŻENIE WNIOSKU O UMORZENIE NALEŻNOŚCI UPŁYNIJE 15 STYCZNIA 2015 ROKU.

KTO JEST UPRAWNIONY DO ZŁOŻENIA WNIOSKU?

Ustawa abolicyjna dotyczy osób, które w okresie od 1 stycznia 1999 do 28 lutego 2009 r. podlegały obowiązkowemu ubezpieczeniu emerytalnemu i rentowemu oraz wypadkowemu, z tytułu prowadzenia pozarolniczej działalności, zatem mogą z niej skorzystać:

- osoby prowadzące pozarolniczą działalność gospodarczą na podstawie przepisów o działalności gospodarczej lub innych przepisów szczególnych,
- twórcy lub artyści,
- osoby prowadzące działalność w zakresie wolnego zawodu,



JACEK STEFAŃSKI

- wspólnicy jednoosobowych spółek z ograniczoną odpowiedzialnością oraz wspólnicy spółek jawnych, komandytowych lub partnerskich. Z wnioskiem o umorzenie może również wystąpić spadkobierca lub osoba trzecia, jeżeli w zakresie tych zobowiązań ZUS wydał decyzję o ich odpowiedzialności.

JAKIE NALEŻNOŚCI PODLEGAJĄ UMORZENIU?

Zakład Ubezpieczeń Społecznych może umorzyć następujące należności:

- składki na ubezpieczenia emerytalne i rentowe oraz wypadkowe za okres od 1 stycznia 1999 do 28 lu-

- tęgo 2009 r. za osoby obowiązkowo podlegające tym ubezpieczeniom z tytułu prowadzonej działalności,
- składki na ubezpieczenie zdrowotne i Fundusz Pracy za okres, za który zostaną umorzone składki na ubezpieczenia społeczne,
 - odsetki za zwłokę naliczone od składek podlegających umorzeniu,
 - opłata prolongacyjna, opłata dodatkowa, koszty upomnienia i koszty egzekucyjne naliczone od należności podlegających umorzeniu.

Nie podlegają abolicji należności z tytułu składek na ubezpieczenie zdrowotne lub Fundusz Pracy, w przypadku gdy wnioskodawca jednocześnie nie posiada zadłużenia z tytułu składek na ubezpieczenia społeczne za te same okresy. Innymi słowy, jeśli na przykład działalność gospodarczą prowadzi osoba będąca równocześnie pracownikiem i z tytułu działalności opłaca wyłącznie składki na ubezpieczenie zdrowotne, to zaległości z tego tytułu nie można umorzyć.

JAKIE SĄ WARUNKI UMORZENIA NALEŻNOŚCI?

Podstawowym warunkiem umorzenia jest brak należności niepodlegających abolicji – z wyjątkiem należności z tytułu składek za okres do 31 grudnia 1998 r. Oznacza to, że na dzień wydania decyzji o umorzeniu przedsiębiorca nie może posiadać zadłużenia:

- z tytułu składek za osoby zgłaszane do ubezpieczeń, czyli za pracowników, zleceniobiorców, osoby współpracujące, nakładców itp.,
- z tytułu składek na własne ubezpieczenia społeczne, zdrowotne i Fundusz Pracy za okres od dnia 1 marca 2009 r.

W przypadku, gdy przedsiębiorca posiada wyżej wymienione należności, może skorzystać z abolicji, musi jednak spłacić należności niepodlegające umorzeniu. Może tego dokonać w terminie 12 miesięcy od dnia uprawomocnienia się de-

cyzji określającej warunki umorzenia, lub też, w przypadku zawarcia umowy o rozłożeniu zadłużenia na raty – w terminie wskazanym w tej umowie.

TERMIN ZŁOŻENIA WNIOSKU

Osoby uprawnione mogą złożyć wniosek o umorzenie należności w terminie 24 miesięcy od dnia wejścia w życie ustawy – ten termin mija 15 stycznia 2015 r. Natomiast osoby, którym ZUS po dniu wejścia w życie ustawy wyda decyzję o:

- podleganiu obowiązkowym ubezpieczeniom społecznym,
 - wysokości zadłużenia z tytułu składek na obowiązkowe ubezpieczenia społeczne za okres od 1 stycznia 1999 do 28 lutego 2009 r.,
 - przeniesieniu odpowiedzialności na spadkobiercę lub osobę trzecią
- będą mogły złożyć taki wniosek w terminie 12 miesięcy od dnia uprawomocnienia się decyzji. Jeśli ktoś złożył już wniosek o abolicję i otrzymał decyzję odmawiającą umorzenia, może złożyć wniosek ponownie, jednak nie później niż do 15 stycznia 2015 r.

Wniosek o umorzenie należności z tytułu składek można złożyć:

- osobiście, w formie pisemnej, w dowolnej terenowej jednostce organizacyjnej ZUS,
- za pośrednictwem poczty,
- za pośrednictwem swojego profilu na platformie PUE.

NIEZBĘDNE DOKUMENTY

Jedynym wymaganym dokumentem jest poprawnie wypełniony wniosek

o umorzenie należności, dostępny na stronie www.zus.pl oraz w placówkach ZUS. W razie konieczności przedłożenia dodatkowych dokumentów, ZUS zwróci się do wnioskodawcy odrębnym pismem o ich dostarczenie.

DODATKOWE UDOGODNIENIA DLA PŁATNIKÓW

Wnioski i informacje w sprawie umorzenia należności dostępne są:

- na stronie www.zus.pl,
- w Sali Obsługi Klientów w każdej jednostce ZUS (wykaz jednostek, ich adresy i numery telefonów znajdują się na stronie www.zus.pl).

KONSEKWENCJE SKORZYSTANIA Z ABOLICJI

Decydując się na złożenie wniosku o abolicję należnych składek, należy jednak pamiętać o konsekwencjach takiego kroku. W przypadku umorzenia składek na ubezpieczenia emerytalne i rentowe, okres, za który składki zostały anulowane, nie podlega uwzględnieniu przy ustalaniu prawa i wysokości emerytur i rent. Ponadto kwota umorzonych składek nie podlega wliczeniu do podstawy obliczenia przyszłej emerytury. Innymi słowy, jeśli zdecydujemy się na umorzenie składek, musimy liczyć się z tym, że w przyszłości z tego tytułu możemy mieć na przykład problem z uzyskaniem prawa do renty, a nasze przyszłe świadczenia emerytalno-rentowe będą niższe.

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

PYTAJ


A
80 lat ZUS

ODPOWIE

Eksperti 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.



MŁODZI WYJECHALI I WIĘKSZOŚĆ Z NICH DEKLARUJE CHĘĆ POZOSTANIA ZA GRANICĄ. KTO BĘDZIE PRACOWAŁ NA NASZE EMERYTURY?

NIE UDAWAJ GREKA

NIE ZADZIERAJ NOSA, NIE RÓB TAKIEJ MINY, NIE UDAWAJ GREKA... TA PIOSENKA CZERWONYCH GITAR PONAD 40 LAT TEMU STAŁA SIĘ PRZEBIEMEM. MINĘŁO PRAWIE PÓŁ WIEKU, A SŁOWA TE PASUJĄ JAK ULAŁ DO AKTUALNEJ SYTUACJI GOSPODARCZEJ EUROPY I POLSKI.

Grecja, kolebka demokracji, nadal balansuje na skraju przepaści i tylko uprząż w postaci miliardów euro z Brukseli przedłuża ten balans. Grecy to ciekawy naród. Spędziłem wśród nich prawie 2 lata w połowie lat 90. ubiegłego wieku i trochę poznałem ich sposób bycia i życia. Mówi się o nich, że są bardzo sprytni, a powiedzenie, że „gdy Grek się rodził, to Żyd płakał” dokładnie opisuje ich mentalność. Uwielbiają życie – najlepiej za czyjeś pieniądze. Już wtedy mówiło się głośno, że państwo jest biedne, ale wielu Greków bogatych, bo ponad 30% nie płaciło podatków. Teraz okazało się, że nieplacących podatki może być nawet dwa razy więcej! Takiej swobody podatkowej nie wytrzyma żadna gospodarka.



FOT. PIOTR URBANEK / MEDIAGRAF

KRZYSZTOF KOZIK

Gdy po latach obalono rządy czarnych pułkowników, kolejne cywilne ekipy rządzące, aby odwdziżyć się tym, którzy głosowali na nie, tworzyły nowe stanowiska dla swoich. W ten sposób co wybory rosła ciągle liczba urzędników państwowych, pracowników budżetówki i wielu innych uprzywilejowanych grup zawodowych. Tworzono nowe przywileje (niektóre grupy zawodowe miały zapisane prawo do 14., a nawet 15. pensji) i dodatki do pensji za „specjalne” czynności, które należą do normalnego zakresu obowiązków (patrz tabela na następnej stronie).

Ilość i wysokość tych dodatków przekraczała częstokroć wysokość pobieranych pensji zasadniczych. I nie ma się co

Nazwa czynności/dodatku w Grecji	Wysokość świadczenia (MIESIĘCZNIE W PLN)
Za korzystanie z darmowej stołówki zakładowej	550
Za uciążliwą pracę z urządzeniami biurowymi (fax, kserokopiarka)	4000
Za punktualne przychodzenie do pracy	1400
Za terminowe rozstrzyganie spraw (Min. Sprawiedliwości)	1700
Za zdawanie i odbieranie służbowych autobusów	2100
Za doręczanie urzędowych listów	1300
Za mycie rąk w pracy	1900
Za brak windy w urzędzie	300

Źródło: Kurier Ateński z 12.02.2012

dziwić, że teraz, gdy pod naciskiem Brukseli trzeba ukrócić te rozdęte ponad miarę i przyzwoitość przywileje, to Grecy się oburzają i protestują, krzycząc, że dzieje się im krzywda i nie są już w stanie bardziej zaciskać pasa. Wiele tych przywilejów i dodatków wywalczyły strajkami greckie związki zawodowe i ich działacze-krzykacze.

Grecki przykład jest zaraźliwy, a jego wirus zawędrował także do Polski, gdzie związkowi działacze-krzykacze próbują wrzaskiem i blokadami wymusić większe pieniądze, a w dalszej kolejności rozmontować gospodarkę. Najpierw był ogromny sprzeciw przeciwko podniesieniu w Polsce wieku emerytalnego do 67 lat (a czy jest inne wyjście w sytuacji, gdy tzw. średnia długość życia rośnie, a kapitał emerytalny stoi w miejscu?), teraz tzw. umowy śmieciowe, ruchomy czas pracy. Wyższy wiek emerytalny to konieczność i inne kraje zrobiły to już wcześniej. Sęk w tym, że w przypadku Polski popełniono zasadniczy błąd, traktując społeczeństwo jak ciemną masę. Żadna ze stron, ani związkowa ani rządowa, nie przedstawiły problemu w sposób kompleksowy i rzetelny, a przecież dobra i rzetelna informacja to połowa sukcesu. Samo podniesienie wieku emerytalnego, choć niezbędne, nie rozwiązuje sprawy, a o innych koniecznych zmianach cisza. Zmienić trzeba wiele: edukację szkolną i przedszkolną, służbę zdrowia i wiele innych dziedzin, a przede wszystkim to, co w Danii nazywa się „środowiskiem pracy”.

Polki rodzą coraz mniej dzieci, ale tylko w Polsce. Za granicą jest odwrotnie; tylko w ubiegłym roku w Anglii i Walii urodziły 21,2 tys. dzieci (3% wszystkich urodzeń) i po raz kolejny wyprzedziły Pakistanki i Hinduski. Nie inaczej jest w Danii, gdzie z roku na rok rośnie liczba dzieci o polskim rodowodem. Już ponad 2 mln Polaków, głównie młodych, wyjechało z Polski, a 75% z nich przebywa za granicą ponad rok (zgodnie z zasadami Eurostatu traktowani są jako mieszkańcy krajów, w których przebywają). Wyjechali i większość z nich deklaruje chęć pozostania za granicą, bo tam są perspektywy, jest lepsza opieka nad matką i dzieckiem, większe świadczenia socjalne, lepsze zarobki. Co zrobiono, aby powroty na ojczyznę było liczne i miały stałą tendencję? Ano 5 lat temu przy wsparciu UE wydano (nie wiadomo, w jakim nakładzie) prawie 200-stronicowy „Powrotnik”. Z podtytułem „Nawigacja dla powracających”. Ilu skorzystało z tej nawigacji i wróciło do kraju? Ilu wróciło i ponownie wyjechało?

Jestem przekonany, że żaden powrotnik ani też słowotok polskich polityków nie spowodują masowych powrotów

emigrantów do kraju, bo w większości przypadków nie mają po co i do czego wracać. Co czeka w Polsce powracających? Dziurawe prawo, nepotyzm i korupcja, brak perspektywy (zarówno dla młodych, jak i tych 50+), nieustająca wojna polsko-polska, wiecznie narzekająca i krytykująca wszystko opozycja. To, co się dzieje w Polsce, przypomina mi robotę nieudolnego krawca, który zamiast zaprojektować i uszyć nowy modny garnitur, przerabia ciągle stary, twierdząc, że jest na miarę czasu i koniecznie trzeba się w niego wbić. Potrzebne są w Polsce gruntowne zmiany systemowe (nie kosmetyczne) i wieloletnia sensowna strategia, realizowana konsekwentnie przez każdy rząd, niezależnie z jakiej opcji się wywodzi. Czy Polskę stać na to? Jasne! Polskę tak, ale pytanie, czy stać na takie działania polskich polityków.

REKLAMA



*Serdeczne życzenia
wszelkiej pomyślności,
ciepła i obfitości
wszelkich dóbr
składamy Państwu
z okazji świąt
Bożego Narodzenia.
Niech radość i pokój,
poczucie prywatnego
i zawodowego spełnienia
towarzyszą Państwu
przez cały Nowy Rok 2015.*

**DYREKTOR JOLANTA KOPIEC
I PRACOWNICY ŚLĄSKIEGO
OGRODU ZOOLOGICZNEGO**




www.zoo.silesia.pl

ODCHUDZENIE ŚWIĄTECZNEGO STOŁU

CZYLI JAK PRZEŻYĆ ŚWIĘTA I NIE PRZYTYĆ

JUSTYNA CIEŚLICA

DLA WIELU Z NAS ŚWIĘTA BOŻEGO NARODZENIA STANOWIĄ WYJĄTKOWY OKRES W ROKU. NA STOŁACH POJAWIAJĄ SIĘ POTRAWY, O JAKIE TRUDNO NA CO DZIEŃ. NIE JEST TO ŁATWY CZAS ZWŁASZCZA DLA TYCH, KTÓRZY WALCZĄ O UTRZYMANIE MASY CIAŁA LUB STARAJĄ SIĘ O JEJ SPADEK. NAJTRUDNIEJSZY OKAZUJE SIĘ DZIEŃ PO ŚWIĘTACH, KIEDY WAGA WSKAZUJE ZNACZNIE WIĘCEJ NIŻ W WIGILIĘ RANO. CO ROBIĆ, ŻEBY TAK NIE BYŁO?



Przed wszystkim należy pamiętać, że potrawy świąteczne są kaloryczne i ciężkostrawne. Ze względu na tradycję dbamy o to, by były wyjątkowe. Sprawdzone przepisy przekazywane są z pokolenia na pokolenie. Teraz świąteczne jadło trzeba jednak przyrządzać tak, by było nie tylko smaczne, ale przede wszystkim zdrowe. Ale czy da się zrobić śledzia w oleju bez oleju? Albo grzybową bez śmietany? Rozwiązanie jest bardzo proste – proponujemy umiar w jedzeniu takich potraw, zamiast modyfikacji przepisów. Ci, którzy nie obawiają się eksperymentów i zależy im bardzo, żeby świąteczne potrawy były jak najbardziej dietetyczne, czyli ze zmniejszoną zawartością tłuszczu czy cukru, powinni skorzystać z kilku rad, które sprawią, że uzyskają pożądane efekty.



MNIEJ, ALE CZĘŚCIEJ

Podstawową zasadą jest niegłodzenie się przed świętami, czyli niezapominanie o śniadaniu i lekkim obiedzie. To spowoduje, że nie będziemy mieć ochoty na więcej w czasie biesiady. Drugą zasadą jest jedzenie mniejszych porcji. Jeśli po kolacji wigilijnej trudno nam odejść od stołu z powodu uczucia ciężkości, oznacza to, że porcje zjedzonych potraw były za duże. Dlatego powinniśmy nakładać na talerz mało, by tylko próbować wszystkich potraw: 3 uszka do barszczu, 2 pierożki, łyżkę kapusty, porcję ryby.

Można też wybierać potrawy najlepsze z najlepszych, czyli tylko te warte grzechu. To dobra metoda, ograniczająca spożycie wielu niepotrzebnych kalorii. To samo można powiedzieć o produktach używanych na co dzień – zrezygnujmy z nich, nie zapychajmy się niepotrzebnie chlebem, ziemniakami, kluskami, ryżem czy wędlinami.

I ostatnia metoda – odmawiamy. Nie dajmy się namówić na dokładkę tylko dlatego, że pani domu proponuje i podkreśla, że „tak trzeba”. Wystarczy mówić: jestem najedzony, wręcz przejezony. I jeśli takie uczucie faktycznie się pojawi, najlepiej wyjść na spacer. Przyspieszymy tętno, pobudzimy metabolizm, spalimy trochę kalorii. Może to być świetna okazja do rozpoczęcia regularnych spacerów, poprawiających kondycję i samopoczucie.

ZAPOMNIJ O WADZE

Warto też pamiętać o wadze. Nie trzeba wchodzić na nią tuż po świętach. Potrawy świąteczne, obfite w węglowodany,

powodują wzrost zapasu glikogenu w mięśniach i wątrobie, a tym samym wody w organizmie. Może się jej pojawić nawet do 2 kg więcej w ciągu dwóch, trzech dni. Efekt zatrzymywania wody w organizmie daje też duża zawartość soli w potrawach czy spożycie większych ilości alkoholu. Masa ciała będzie więc „zafalszowana”. Zważmy się po 4 dniach i wtedy ocenimy szkody. Niezależnie od wyniku pomiaru, wróćmy do starych nawyków, jakie by one nie były. Zapewne są lepsze od świątecznego ucztowania. Metodą na powrót do rzeczywistości jest porcjowanie pozostałości świątecznego stołu poprzez ich mrożenie i spożywanie przy innych okazjach.

BARSZCZ CZERWONY Z USZKAMI

Osobom ambitnym, pragnącym podjąć wyzwanie odchudzenia świątecznego stołu, proponuję krótki kurs odchudzania niektórych potraw i wypieków. Aby barszcz był zdrowy, powinien być z prawdziwych buraków. Unikniesz nadmiaru konserwantów, soli i cukru, dodawanych do wszystkich koncentratów barszczu. Jeśli bazą pod zupę jest wywar mięsny,



skorzystaj z przepisu, który wymaga samych warzyw (pieprzuszka, seler itp.). Taki barszcz będzie o wiele mniej kaloryczny, a jednocześnie lekkostrawny. Uszka do barszczu podaj ugotowane, a nie zasmażane. Oszczędzisz sporo kalorii. Posyp też zupę majerankiem (przyśpiesza trawienie), a nadzienie przygotuj sama i jeśli to możliwe, zamiast smażonej cebuli z grzybami użyj tylko grzybów suszonych.

RYBA NA WIELE SPOSOBÓW

W ciągu roku jemy zbyt mało dań rybnych, więc postaraj się, by w święta pojawiło się ich więcej. Do najzdrowszych i najmniej kalorycznych nie należą ryby smażone w panierce, ale w galarecie czy po grecku. Śmiało zrezygnuj z ryby smażonej. Jeśli ryba stanowi nieodłączną część wigilijnego dania, to najlepiej niech to będzie karp. Karpia można jeść do woli, bez obaw o sylwetkę. Zamiast smażenia w głębokim tłuszczu w panierce, proponuję upiec go w folii. Nie straci na smaku! Warto też używać wielu różnych przypraw. Dowolność wskazana! Moja propozycja: filety z karpia skrop oliwą z oliwek, przypraw czosnkiem, kolendrą i imbirem, znakomicie podkreślą smak karpia. Tak przygotowaną rybę owiń folią i wstaw do piekarnika na około godzinę.



Warto też wspomnieć o śledziach, które zazwyczaj pływają w oleju lub śmietanie. Zamiast ciężkich sosów proponuję zalewę octową, która z odpowiednimi przyprawami podkreśli smak śledzi. Moja propozycja: przygotuj filety śledziowe, 5 cebul, po szklance wody i octu 10%, po pół szklanki cukru i oleju, po 5 ziaren pieprzu, kolendry i ziela angielskiego, 3 liście laurowe, kilka goździków, szczyptę imbiru, cynamonu, ostrej papryki. Wymieszaj składniki zalewy, zagotuj i odstaw do wystygnięcia. Pokrojone filety ułóż w naczyniu warstwami na przemian z pokrojoną w plasterki cebulą. Zalej zalewą i olejem i odstaw przynajmniej na dobę.

Najlepiej podawać ryby w postaci pieczonej, a nie smażonej, w naturalnej galarecie z wywaru z łbów i pletw, w zalewie z octu, jogurtu, tłoczonego na zimno oleju rzepakowego, awokado, oliwy z oliwek extra vergine, a także w postaci duszonej (po grecku), z minimalną ilością tłuszczu.

PIERNIK

Powinien być ciastem aromatycznym, pachnącym przyprawami korzennymi: imbirem czy cynamonem. Te przyprawy idealnie pasują do świątecznego wypieku, wspomagają przemianę materii i trawienie. Postaraj się, aby twój piernik nie zawierał nadzienia z konfitury czy kremu. Unikniesz zbędnego tłuszczu i cukru, a deser nie straci smaku! Zamiast słodkich owoców ze słoika, używaj bakalii. To sprawi, że ciasto będzie bardziej wilgotne, a przy okazji zaoszczędzisz na cukrze, bo bakalie nadają słodkawy posmak. Zamiast też





część mąki na mąkę razową lub dodaj do ciasta garść otrębów pszennych. Dzięki temu piernik będzie dłużej trawiony, a my będziemy syści dłużej czas. Nie polewaj piernika lukrem lub słodką czekoladą. Dobra będzie polewa z gorzkiego kakao. Antyoksydanty zawarte w kakao wspomagają pracę żołądka i wątroby.



SERNIK

Najcięższy sernik to ten na bazie masła i tłustego twarogu. Jeżeli zależy ci, by upiec sernik królewski, zamiast tłustego twarogu użyj chudego. Postaraj się również przemycić jak najwięcej błonnika do ciasta. Użyj po części mąki pszennej razowej. Możesz dodać kilka suszonych śliwek, które pomogą strawić tę bombę kaloryczną. Warto też zastąpić kruche ciasto sernika pokruszonymi ciastkami owsianymi z dużą ilością błonnika. Nie używaj do dekoracji polewy z tłuszczu i cukru, zrób coś znacznie prostszego – szybką galaretkę z zatapionymi owocami. Różnica będzie nie tylko w smaku, ale

i kaloryczności! Uważaj na cukier. To on sprawia, że sernik jest nie tylko słodki, ale też bardzo kaloryczny. Spróbuj dać go mniej. Podziel porcję cukru na pół i zamiast jednej części, daj garść rodzynek. Możesz też użyć naturalnego słodzika (stewia) lub syropu z agawy (mają niższy indeks glikemiczny i znacznie mniej kalorii). Jednym z kluczowych składników sernika jest masło. Można je zamienić na tłuszcz roślinny (idealny jest olej rzepakowy bądź z pestek winogron). Unikniesz tym samym szkodliwych tłuszczów trans, które zwiększają prawdopodobieństwo choroby nowotworowej.

JUSTYNA CIEŚLICA

Ekspert do spraw żywienia, dietetyk, konsultant żywieniowy, biotechnolog żywności. Prowadzi indywidualną praktykę zawodową w Bielsku-Białej i Kozach. Współpracuje z siecią poradni dietetycznych Dobry Dietetyk. Tytuł inżyniera biotechnologii zdobyła na Wydziale Nauk o Żywności Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu. Aktualnie kontynuuje naukę w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie na Wydziale Nauk o Żywnieniu Człowieka i Konsumpcji (kierunek: żywienie człowieka i ocena żywności, specjalizacja: dietetyka). Uczestniczy w licznych konferencjach, szkoleniach i zjazdach dotyczących indywidualnego poradnictwa żywieniowego, żywienia i suplementacji w sporcie, żywienia w alergiach i nietolerancjach pokarmowych, a także odżywiania dzieci, młodzieży i kobiet w ciąży. Prywatnie miłośniczka kuchni fusion i różnych form aktywności ruchowej: tańca, fitness i nordic walking.

PRZEPISY NA WYTRAWNE ŚWIĘTA

LEKKI WIGILIJNY BARSZCZ CZERWONY (110 KCAL)

- 2 małe buraki (200 g)
- 1 ząbek czosnku (5 g)
- 1 korzeń pietruszki (40 g)
- 1 marchew (50 g)
- 1 mała cebula (50 g)
- 2 łyżeczki liści pietruszki (4 g)
- szczypta pieprzu czarnego (2 g)
- 2 szklanki wody (440 g)
- łyżeczka soku z cytryny (5 g)
- ziele angielskie (1 g)
- 2 ziarenka czarnego pieprzu (2 g)
- łyżeczka majeranku (5 g)
- 1 liść laurowy (1 g)
- szczypta soli (1 g)

Buraki umyć, każdy zawinąć w folię aluminiową, ułożyć na blasze i piec do miękkości przez około godzinę. Upieczone buraki wyciągnąć z folii, obrać i zetrzeć na tarce. Następnie przygotować wywar: pietruszkę, marchew umyć, obrać i pokroić w kostkę. Przełożyć do garnka, dodać cebulę, liść laurowy i ziele angielskie. Zalać 2 szklankami wody. Do wrzącego

wywaru dodać czosnek, majeranek, pieprz i natkę pietruszki. Następnie dodać starte buraki, sól i zagotować. Gotować na wolnym ogniu przez 3-4 min., zdjąć z ognia i dodać sok z cytryny. Wywar warzywny należy przedzić. Barszcz najkorzystniej przygotować dzień wcześniej, będzie bardziej aromatyczny. Podawać z uszkami lub pierogami.



KARP W SOSIE PIETRUSZKOWYM (260 KCAL)

- karp surowy 1 porcja (150 g)
 - mleko 1,5 % – pół szklanki (110 g)
 - masło 1 łyżka (10 g)
 - mąka pszenna 1 łyżka (10 g)
 - pietruszka, liście – 2 łyżeczki (4 g)
 - sok z cytryny 1 łyżeczka (5 g)
 - sól 2 szczypty (4 g)
 - pieprz czarny mielony 2 szczypty (4 g)
 - gałka muszkatołowa 1 łyżeczka (2 g)
- Oprószoną solą i pieprzem rybę ugotować na parze. Na wolnym ogniu ustawić garnek i rozpuścić masło, do-

dać mąkę i wymieszać tak, by nie tworzyły się grudki. Następnie małymi porcjami dolewać mleko, jednocześnie mieszając, żeby sos miał jednolitą konsystencję. Sos trzymać na ogniu aż zgęstnieje. Dodać sok z cytryny i po szczytce soli, pieprzu i gałki muszkatołowej. Na końcu dodać posiekaną pietruszkę i wymieszać. Ugotowaną na parze rybę polać sosem. Można podawać z pieczywem lub ziemniakami i warzywami.



PIERNICZKI NA MAŚLANCE BEZ TŁUSZCZU

CIASTO

- 250 g mąki
- 2 jajka
- 5 czubatych łyżek powideł śliwkowych
- 3/4 szklanki maślanki
- łyżeczka proszku do pieczenia
- łyżeczka sody
- czubata łyżka kakao
- łyżeczka przyprawy do piernika
- łyżka soku z cytryny



- łyżka miodu
- szczypta soli
- marmolada

POLEWA

- 0,5 tabliczki gorzkiej czekolady
- 2 łyżki mleka
- łyżka masła
- łyżeczka oleju + łyżka mąki

Wymieszać mokre składniki, dodać kakao i przyprawę do piernika. Do drugiego naczynia przesiać mąkę z suchymi składnikami. Gdy mokre składniki będą dobrze wymieszane, dodać po łyżce mąki i cały czas delikatnie mieszać. Foremki do babeczek wysmarować wacikiem zwilżonym w oleju i wysypać mąką. Do każdej foremki nałożyć łyżkę ciasta, następnie niepełną łyżeczkę marmolady i przykryć drugą łyżką ciasta. Wstawić do zimnego piekarnika, nastawić na 180 st. i piec 25-30 min. Po wyłączeniu lekko uchylić piekarnik i pozwolić im wolno zejść z temperatury. W naczyniu podgrzać masło i mleko, do tego rozdrobnić czekoladę i taką polewą za pomocą pędzelka smarować zimne piernikowe babeczki.



SERNIK DIETETYCZNY NA PARZE

- 700 g mielonego chudego sera twarogowego (ostatecznie może być półtłusty 4%)
- 3 łyżki jogurtu naturalnego max. 2% tłuszczu

- 2 łyżki miodu
- łyżka brązowego cukru lub słodzika
- 3 jajka
- oliwa z oliwek lub olej rzepakowy do wysmarowania formy
- 2 łyżki otrębów owsianych

Twaróg zmiksować z jogurtem i miodem. Białka oddzielić od żółtek. Żółtka dodać do twarogu i zmiksować. Do białek dodać łyżkę brązowego cukru i zmiksować na puszystą pianę, następnie dodać do masy twarogowej. Całość delikatnie wymieszać drewnianą łyżką. Piekarnik nagrzać do 180 st. Spód blachy wyłożyć papierem do pieczenia i wysmarować oliwą z oliwek oraz posypać otrębami owsianymi. Następnie przelać całość do formy. Sernik postawić na głębokiej blasze, do której wlać wrzątek (żeby sięgał połowy formy) i piec około godziny. Po wyjęciu ciasta z piekarnika czekać ok. 20 min. przed wyjęciem go z formy lub też pozostawić w piekarniku do wystygnięcia. Wystudzony sernik udekorować np. owocami, wiórkami, orzechami, płatkami migdałowymi itp.



MAKOWIEC

SPÓD

- 55 g płatków żytnich zmielonych na mąkę
- 70 g jogurtu naturalnego, 3% tłuszczu
- żółtko
- 40 g siemienia lnianego

- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

MASA

- 200 g twarogu chudego 3,5% tłuszczu
- 2 ubite białka z jajka
- 120 g maku
- 60 g jogurtu naturalnego, 3% tłuszczu
- 10 ml słodzika (stewii) w płynie

Wymieszać proszek do pieczenia ze zmielonymi płatkami, potem z żółtkiem, następnie z jogurtem i na koniec z siemieniem lnianym. Uzyskane ciasto wałkować i rozłożyć w foremce silikonowej o średnicy 22 cm, wykładając również brzegi. Ser przetrzeć przez sitko, wymieszać z jogurtem, makiem i stewią i na koniec z ubitym białkiem. Wyłożyć na spód.

Piec w temp. 170 st. przez 50 minut.

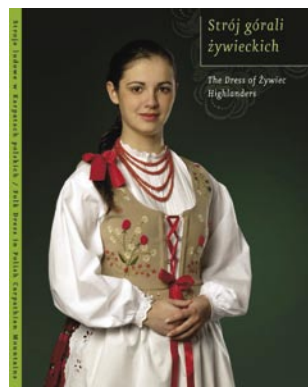
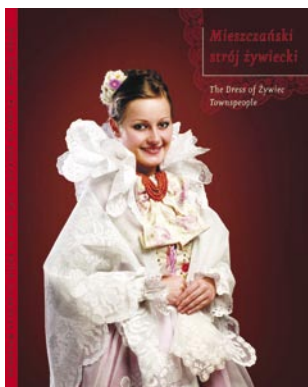


KOMPOT Z SUSZONYCH OWOCÓW (290 KCAL)

- 2 figi suszone (16 g)
- 1 gruszka suszona (40 g)
- 2 morele suszone (20 g)
- 4 śliwki suszone (28 g)
- 2 średnie jabłka (320 g)
- kora cytryny (1 g)
- laska wanilii (1 g)
- świeży imbir (10 g)

Zagotować ok. 2 l wody. Suszone owoce pokroić, jabłka obrać i pokroić w ósemki. Owoce dodać do wody z przyprawami. Gotować pod przykryciem na wolnym ogniu ok. 45 min. Najlepiej podawać na ciepło.





GOLCÓW PIĄTY ALBUM

Na początku listopada w Domu Narodowym w Cieszyźnie odbyła się promocja wydanego przez Fundację Braci Golec albumu „Strój cieszyński”. To już piąta pozycja z serii „Stroje ludowe w Karpatach polskich”, którą fundacja realizuje od 2007 r. z pomocą resortu kultury. Do tej pory w serii ukazały się: „Mieszczanowski strój żywiecki”, „Strój górali śląskich”, „Strój górali żywieckich” i „Strój górali podhalańskich”. Spotkanie było i uroczyste, i zabawne, i cały czas tętniło żywą muzyką. W koncercie wystąpili podopieczni Fundacji Braci Golec oraz Zespół Pieśni i Tańca Ziemi Cieszyńskiej.

Łukasz i Paweł Golcowie wraz z autorami książki, Małgorzatą Kiereś i Grzegorzem Studnickim, przybliżyli zebranym kulisy powstania albumu oraz historię i rodzaje ubiorów na Śląsku Cieszyńskim. Łukasz i Paweł przyjechali z mamą Ireną Golcową i jak podkreślali, to ona zaszczepiła w nich miłość do folkloru, kultury i tradycji. Prace nad albumem – gromadzenie materiałów, archiwaliów i sesje fotograficzne z zespołami regionalnymi – trwały dwa lata.

– Strój cieszyński wyróżnia się ogromną dostojnością, bogactwem, krojem, kolorystyką i motywami zdobniczymi. Ten strój to nasza druga skóra – mówiła Małgorzata Kiereś, etnograf i dyrektor Muzeum Beskidzkiego w Wiśle. W albumie opisane zostały poszczególne elementy stroju oraz jak się zmieniał w ciągu 120 lat, zależnie od przemian społecznych, kulturowych i politycznych na Śląsku Cieszyńskim.



Seria zamknie się dziewięcioma albumami. W planie jeszcze stroje górali babiogórskich, orawskich, spiskich, sądeckich i pienińskich.



BRACIA Z GRZEGORZEM STUDNICKIM, WSPÓŁAUTOREM TEKSTU, I MIROSŁAWEM SOSNĄ, AUTOREM ZDJĘĆ



PAMIĄTKOWA FOTOGRAFIA UCZESTNIKÓW SPOTKANIA; W ŚRODKU MAMA IRENA GOLEC

ZDJĘCIA ROMAN ANUSIEWICZ



BAŻANT WYKWINTNY

HISTORIA NATURALNEJ KUCHNI POLSKIEJ

BARTOSZ GADZINA

Wielu z nas tradycyjną staropolską kuchnię kojarzy z tym, co jadał u babci czy mamy. Domowe jedzenie, nasze smaki, stały się dla nas wzorem, jak polska kuchnia powinna wyglądać. Tradycja nakazuje nam nie zmieniać tego, co przyjęło się przez lata. Ale przez które lata? Wspaniałą, wyrazistą i smaczną wielowiekową historię kulinarną zamknęliśmy w sztandarowym zestawie: bigos, pierogi, gołąbki, kotlet schabowy. Ten jadłospis stał się naszym towarem eksportowym, tym, do czego przywykliśmy i czym się chlubimy.



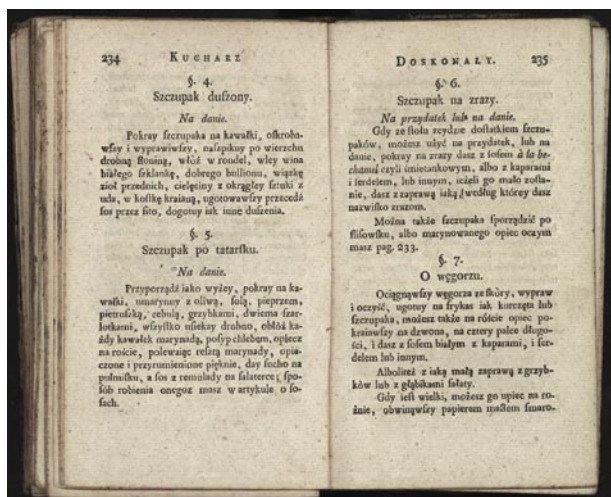
BIGOS STAROPOLSKI

W kulturę polskich smaków warto jednak zagłębić się zdecydowanie bardziej. Nie mówię o przywracaniu przepisów z takich ksiąg, jak „Compendium Ferculorum” z 1682 r. Stanisława Czernieckiego, czy „Kucharz doskonały” Wojciecha Wielądki z 1783 r., bo dla wielu z nas będą to potrawy niesmaczne lub niewykonalne. Chodzi mi o to, by skupić się na tym, czym tak naprawdę jest nasza rodzima kuchnia. Słyszeliśmy zawsze z dobrej jakości produktów, wielości ryb słodkowodnych i bałtyckich, dziczyzny czy ptactwa, a serowarstwo polskie stało na najwyższym poziomie, czego nie można powiedzieć o dzisiejszych produktach. Kuchnia pol-

ska to złączenie wielu kultur, od niemieckiej, przez francuską, żydowską czy włoską, kultur naszych najbliższych sąsiadów i tych dalszych, z Azji. Nasz kraj stał na głównym szlaku handlowym pomiędzy wschodem a zachodem. Wszelkie przyprawy, zioła, warzywa i owoce miały wpływ na rozwój naszych smaków. Kuchnia sprzed wieków używała wielu przypraw. Wędzenie mięsa, solenie, kiszenie produktów rozwijało się w Polsce w równie wielkim tempie, jak zmiany w naszym jedzeniu, któremu ton nadawali przedstawiciele innych narodów. Było swojsko, naturalnie i ekologicznie, choć nie do końca zdrowo.

Dziś także warto sięgać po produkty pochodzące z naturalnych upraw i hodowli. Wnikając z rozumą do historii, przypominamy sobie smaki, jakie kreowały ongiś nasz kulinarny świat. Babcie i dziadkowie pamiętający dawne czasy wspominają kuchnię polską inaczej, niż młodsze pokolenia. Wymuszona brakiem produktów i niedostatkiem kuchnia peerelowska przetrwała z nami do dziś jako wyobrażenie kuchni typowo polskiej. Ale „schabowy z kapustą” nie powinien nas zamykać na inne smaki. Sięgajmy do korzeni, szukajmy starych przepisów, przypominajmy sobie smaki dawnej Polski. Od kilku lat kuchnia polska przeżywa wielki boom. Nowe techniki kulinarne, poszukiwanie naturalnych, przede wszystkim polskich produktów i chęć sięgania po staropolskie smaki i aromaty powodują, że nasza smaczna i wyrazista kuchnia nabiera nowych wymiarów. To, jak była kreowana przez wieki, demonstrowane nam jest w zupełnie innym świetle. Gastronomia molekularna pokazuje, że nawet schabowy z ubiegłego wieku może wyglądać i smakować inaczej. Promowanie polskich, ekologicznych surowców powoduje zmiany w naszym żywieniu. Jemy zdrowiej, szukamy nowych doznań, jesteśmy bardziej otwarci na zmiany w stylu życia. Wracamy do korzeni, kiedy w dworskiej czy w chłopskiej kuchni nie było miejsca na polepszacze, środki ochronne roślin czy chemiczne konserwanty. Mięso było mięsem, świeża ryba nie była mrożonką, a kucharz czy gospodyni byli szanowanymi członkami wspólnoty, ukazującymi dobro naszych rodzimych produktów.

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



FRAGMENT KSIĄŻKI „KUCHARZ DOSKONAŁY”
WOJCIECHA WIELĄDKI Z 1783 ROKU

KRÓLIK BARTOSZA Z PISTACJAMI DLA 4 OSÓB

Adaptacja i interpretacja przepisu Wojciecha Wielądko z 1783 roku



- 5 SZT. SKOKÓW Z KRÓLIKA (UDKA)
- 100 G WĄTRÓBKÓW Z KRÓLIKA (LUB DROBIOWEJ)
- 100 G CHLEBA ŻYTNIEGO NA ZAKWASIE (BEZ SKÓRKI)
- 300 ML MLEKA
- 20 G SIEKANEJ NATKI PIETRUSZKI (POZOSTAWIĆ ŁODYGI DO WYWARU)
- 150 G SZALOTKI
- 150 G PODGRZYBKÓW (30 G SUSZONYCH, ZAPARZONYCH WRZĄTKIEM I NAMOCZONYCH)
- 250 ML BIAŁEGO WINA
- LITR BULIONU DROBIOWEGO
- 2 GOŹDZIKI
- GWIAZDKA ANYŻU (POKRUSZONA)
- 50 G MASŁA
- 50 G ŚWIEŻYCH PISTACJI (NIESOŁONYCH)
- 300 G CEBULI
- 500 G MARCHWI
- 20 ML OLEJU RZEPAKOWEGO (NIERATYFIKOWANEGO, TŁOCZONEGO NA ZIMNO)
- SÓL, PIEPRZ
- RYŻ DO SERWOWANIA, NAJLEPIEJ NATURALNY, NIECZYSZCZONY

Skoki królika wyluzować, nie uszkodzając zewnętrznej strony mięsa. Odłożyć cztery, delikatnie posolić, jeden zmielić na gładką masę. Chleb namoczyć w mleku, następnie odcisnąć, dodać do masy z posiekaną wątróbką. Szalotki siekać na drobno, dodajemy do nadzienia z pietruszką i podsmażonymi, ostudzonymi grzybami. Doprawiamy do smaku. Trochę farszu można zawinąć w folię spożywczą i wrzucić do lekko wrzącej wody, by sprawdzić doprawienie*). Nadziewamy skoki, obwiązujemy lub dokładnie spinamy wykładką, by farsz nie został wyciśnięty. Do rondla wrzucamy posiekaną cebulę i 100 g marchewki, dodajemy łodygi natki, goździki i gwiazdkę anyżu. Delikatnie podsmażamy na oleju, wlewamy białe wino i bulion. Doprowadzamy do wrzenia, zmniejszamy ogień, by wywar miał nie więcej niż 70 st. Wkładamy skoki, pilnując, by się nie zagotowały. W miarę możliwości pilnować, żeby temperatura pozostała na tym samym poziomie, gotujemy przez 60-90 min., zależnie od wielkości skoków. Gdy mięso zmięknie, wyciągamy na talerz i przykrywamy, żeby odpoczęło. Wywar powoli redukujemy do momentu pojawienia się dużej ilości pęcherzyków na powierzchni i przelewamy przez sitko. Dodajemy zimnego masła, poprawiamy do smaku. Pozostałą marchew bierzemy i kroimy wzdłuż, podsmażamy delikatnie na maśle, do uzyskania rumianego koloru, dodajemy pistacje i doprawiamy.

*) wrzucenie bezpośrednio do wody spowoduje wyciągnięcie soli, smażenie natomiast spotęguje stężenie soli w farszu



POLACY MAJĄ ZARĄBISTE ZUPY

MÓWI **CHARLES DAIGNEAULT**, KANADYJCZYK, KUCHARZ Z PROGRAMU „MASTERCHEF” W TVN I „DOMÓWKI” W TTV

Skąd pochodzisz i od jak dawna mieszkasz w Polsce?

W listopadzie minęło 9 lat od mojego przyjazdu do Polski. Urodziłem się w Saint-Jean-sur-Richelieu niedaleko Montrealu, w prowincji Quebec. Jestem Kanadyjczykiem, ale w moich żyłach płynie francuska i indiańska krew plemienia Irokezów.

Dlaczego wybrałeś właśnie Polskę?

To miłość wybrała. Zanim przyjechałem nad Wisłę, pracowałem w Kanadzie przy wytwarzaniu mas bitumicznych, czyli popularnego asfaltu, chociaż z wykształcenia jestem technikiem-mechanikiem rolniczym. Gdy zaczynała się zima i asfaltu nikt nie potrzebował, wybierałem się na urlop. Ponieważ lubię jeździć na nartach, z reguły wyjeżdżałem w Góry Skaliste. Ale akurat w 2005 roku śniegu było mało, więc wybrałem się pod palmy na Dominikanę. A Ania, dzisiaj moja żona, miała w tym czasie jechać na Sri Lankę, lecz wtedy było tam tsunami, więc również wybrała Dominikanę. I tak pojechalśmy w ciemno w tym samym czasie, poznaliśmy się, los nas złączył. To było w styczniu, a już w lutym przyjechałem na 3 tygodnie do Polski. Z kolei w lipcu

Ania była u mnie w Kanadzie. Od października 2005 roku jesteśmy w Polsce razem. Mam z Anią 6-letniego syna, Bruno i wychowujemy wspólnie Gabrielę i Wiktora, dzieci Ani z poprzedniego związku.

Co wiedzieliście wcześniej o naszym kraju?

Niewiele, dlatego przyjechałem od razu. Gdy wróciłem z Dominikany do Quebecu, odwiedziłem mamę i powiedziałem jej, że spotkałem dziewczynę z Polski. Mama od razu: „Nie jedź do niej, tam rządzi mafia!” Mama bardzo się o mnie bała. W 2 miesiące później rodzice sami pojechali do Polski, żeby sprawdzić, jak jest naprawdę. W sylwestra ja i moi rodzice poszliśmy z rodzicami Ani do znajomych witać nowy rok. Nie dogadali się zbyt dobrze, bo moi rodzice mówią tylko po angielsku i francusku, a rodzice Ani tylko po polsku, więc musieliśmy wszystko tłumaczyć. Ponieważ w sylwestrową noc ciężko o taksówkę, wysłaliśmy rodziców wcześniej, a sami po 2 godzinach następną taksówką dotarliśmy do domu. Wchodzimy, a tam impreza na całego. Później siedzieliśmy do 10 rano i tłumaczyliśmy im to, o czym rozmawiali w czasie naszej nieobecności. (śmiech)

A jak ty radziłeś sobie z nauką polskiego?

Najpierw przez 6 miesięcy pobierałem prywatne lekcje. Po tym czasie, gdy już próbowałem samodzielnie porozumiewać się, pewnego dnia powiedziałem żonie: „Słuchaj, chyba zwa-riowałem, muszę wrócić do Kanady. Radio po polsku, telewizor po polsku, mnie już głowa boli!” Wróciłem do Kanady na 3 tygodnie i ta przerwa dobrze mi zrobiła. Wszystko mi się w głowie jakoś poukładało, zacząłem lepiej rozumieć i mówić po polsku. Gdy minęło półtora roku, wszystko było okay.

Masz jakieś ulubione polskie słowa?

Na przykład „ubezpieczenie”. Potrzebowałem 2 lat, żeby je opanować. Wszystkie słowa z sz, cz, ż do dzisiaj sprawiają mi ogromną trudność. Moje struny głosowe i język jeszcze nie przestawiły się całkiem na polski.

Co ci się u Polaków podoba, a czego nie lubisz?

Podoba mi się, że trzymacie się bardzo mocno tradycji. Na święta babcia pomaga robić zupy, piecze ciasta według starych przepisów. Oprócz tego jesteście mocnym narodem, trudne czasy przeżyliście. Z drugiej strony nie podoba mi się biurokracja. Totalna katastrofa. U wielu ludzi została też mentalność komunistyczna. I jeszcze kościół tutaj ma za dużo do powiedzenia. Dla mnie to nie jest okay. Oprócz tego macie zarąbiste zupy, jedzonko super, tłuste, ale smaczne.

Teraz, gdy jesteś związany z Anią, czujesz się już Polakiem, czy nadal Kanadyjczykiem?

Cały czas Kanadyjczykiem. Adoptowałem Polskę, a czy Polska mnie adoptowała, nie wiem. Na przykład wstaję rano i chcę trawę kosić, ale jest niedziela. Nie ma szans! W Kanadzie nikt o takich drobiazgach nie myśli. Z żartami też muszę

uważać. U nas, we francuskiej części Kanady, mamy żarty ostre. Rozmawiałem kiedyś z kobietą, która mówiła, że lubi na koniach jeździć. A ja na to: „To dlatego tak śmierdzisz?” Czasami nie myślę, tylko od razu mówię. *(śmiech)*

Polacy i Kanadyjczycy mają jakieś wspólne cechy?

Młodzi ludzie żyją podobnie. Zauważyłem, że coraz więcej chce robić karierę i pieniądze kosztem rodziny. W Kanadzie to już trwa od dawna. Widać, że zawiera się coraz mniej słów i w Polsce też tak będzie.

Tempo życia coraz szybsze...

Zależy, gdzie mieszkasz. W Kanadzie jest tak, że albo duża wioska, albo wielkie miasto. W mieście, niestety, tempo ogromne. Trzeba zarabiać, bo za chwilę będziesz stary i nie będziesz miał za co żyć. W Warszawie podobnie, często gdy na ulicy spotkasz znajomego, to tylko „cześć” i gonisz dalej. Każdy ma swoje problemy i robi swoje. Za to rolnik u nas nie ma, jak w Polsce, trochę zboża, trochę kukurydzy, trochę czegoś tam. U nas rolnik jak ma pole kukurydzy, to 5 km na 10 km. Na przykład pod Montrealem jest 270 km pola po jednej stronie autostrady, gdzie rośnie sama kukurydza, a po drugiej soja. I nic więcej.

Kiedy zainteresowałeś się gotowaniem? Nie smażyłeś chyba jajeczniczy na asfalcie?

Nie, ale na cysternie jest 20 ton asfaltu o temperaturze 180 stopni. Ludzie głodni, więc robią łopatą w masie otwory, wkładają zawinięte w folię kolby kukurydzy z liśćmi prosto z pola i po kilkunastu minutach mają jedzonko gotowe. Nawet nie czuć smoły. A poważnie – miłość do gotowania była we mnie od zawsze. W wieku 18 lat miałem już swoje mieszkanie. Na





początku dzwoniłem po porady do mamy, czytałem książki kulinarne albo sprawdzałem w internecie. Od zawsze lubiłem gości i chętnie eksperymentowałem na nich. (śmiej)

Potrawa narodowa Kanadyjczyków, to...?

W Quebecu mamy coś takiego, jak sześciopak (Sixpack), czyli 6 warstw ciasta, pomiędzy które wkłada się dziczyznę. Marynowaną z ziemniakami lub marchewką. Każda warstwa z innego zwierza: z renifera, łosia, zająca, bażanta, jelenia. Wychodzi coś w rodzaju tortu o wysokości co najmniej 20 cm. Lubimy też owoce morza. W sezonie tylko u nas pojawia się kukurydza biała i żółta, bardzo słodka. W Polsce jeszcze takiej nie spotkałem. Kanada jest krajem wielokulturowym, mamy prawie wszystko. W Montrealu każdy sklepik na rogu ulicy jest własnością Chińczyka, który ledwo gada po francusku czy angielsku. Są też dzielnice włoskie, polskie, chińskie, to wszystko się miesza. Poza miastem jednak króluje dziczyzna. Typowo kanadyjską potrawą są też frytki z serem podobnym do mozzarelli, z sosem wołowym zagęszczonym zasmażką, do tego sól i pieprz.

Jak zaczęła się twoja współpraca z telewizją?

Początkowo nie chciałem brać udziału w „MasterChefie”, ponieważ miałem sporo imprez na miejscu. Jednak żona z kolegą zgłosili mnie do programu. Kolega zrobił krótki filmik, zmontował i wysłał do TVN. Już na drugi dzień dostałem telefon, że mam przyjechać na wstępną rozmowę. Miałem 3 minuty na przygotowanie czegoś. Zrobiłem kurczaka w be-

szamelu z ciastem francuskim i coś tam. Później zadawano mi różne pytania. Bardziej zależało im na tym, by dowiedzieć się, kim jestem, a nie jak gotuję. Potem był właściwy casting, dostałem fartuch i dotrwałem w programie do 4. miejsca. Następnie dostałem propozycję „Domówki”. Pomagałem ludziom robić imprezy w domach. Dlaczego to nie wypaliło, nie wiem. To wszystko tak szybko się działo. Najpierw byłem na asfalcie, potem gotowałem w „MasterChefie” i prowadziłem własny program kulinarny. Od razu na głęboką wodę. A teraz robię „Kuchenne rewolucje – Powroty” z Magdą Gessler. Czyli odwiedzamy restauracje, w których Magda była rok, dwa lata temu. Realizujemy pierwszy sezon i od tego, czy się spodoba, będą zależeć kolejne odcinki.

Praca w telewizji satysfakcjonuje cię?

Tak, podoba mi się. Oprócz tego robię wiele eventów z różnymi firmami, ponieważ lubię być blisko ludzi. Taki już jestem. Normalnym facetem, który dostał swoje pięć minut.

Dziękuję za rozmowę.

ROZMAWIAŁ ROMAN ANUSIEWICZ



KANADYJSKIE CIASTO MARCHEWKOWE

Pół kilo cukru, ćwiartka oleju roślinnego, 4 jajka, cukier waniliowy, pół kilo startych marchewek, 250 gramów zmiksowanych ananasów z puszki, pół kilo mąki, szczypta soli, proszek do pieczenia, soda oczyszczona, cynamon, 125 gramów orzechów włoskich, 160 gramów wiórków kokosowych

Jajka z cukrem zmiksować na białą masę, dodać powoli olej i cukier waniliowy, miksować 10 min., dodać marchew, ananasy, orzechy, kokos i przyprawy. Miksować powoli, dodać mąkę z proszkiem i sodą, wszystko razem wymieszać mikserem i przełożyć do blachy.

Piec godzinę w temp. 180 st. C

Polewa: 1/4 kostki masła, 1 biały serek, 7 gramów ekstraktu waniliowego (może być cukier wan.), 30 ml śmietany kremówki, od 3/4 do półtorej szklanki cukru pudru

Zmiksować cukier puder i ekstrakt wanilinowy z masłem na jednolitą masę, dodać serek, dalej miksować, dodać śmietanę i nadal wszystko miksować. Masę przełożyć na wystudzone ciasto i schłodzić w lodówce.

KARNAWAŁOWA LEKCJA STYLU

według

Fabryki Kreowania

Wizerunku

KLASYKA.

Mała czarna
z piórami
lub cekinami
zawsze
na czasie.

STYLIZACJA I WIZAŻ
FABRYKA KREOWANIA WIZERUNKU
/ ANETA ROSTECKA

FOTOGRAF AGNIESZKA ORLIŃSKA
/ DRUGI POZIOM

Z LEWEJ DOMINIKA TWARDZIK
/ AM PRESTIGE EDYTA DWORNIK

Z PRAWYJ DANIELA WILKOSZ
/ AM PRESTIGE EDYTA DWORNIK

SUKIENKI BOUTIQUE LA DONNA



GLAMOUR.

Futro, perły,
połysk i uśmiech.
Powiew
prawdziwej
kobiecości.

STYLIZACJA I WIZAŻ
FABRYKA KREOWANIA WIZERUNKU
/ ANETA ROSTECKA

FOTOGRAF AGNIESZKA ORLIŃSKA
/ DRUGI POZIOM

MODELKA DOMINIKA TWARDZIK
/ AM PRESTIGE EDYTA DWORNIK

SUKIENKA TALLY WEJL

KOŁNIERZ I BIŻUTERIA

STYL STUDIO VENA JADWIGA STACHURA

TOREBKA BOUTIQUE LA DONNA

KLUBOWA.

T-shirt,
bejsbolówka
z ćwiekami,
perłami lub
kryształami.
Ekstrawagancja
w naszym
stylu.

STYLIZACJA I WIZAŻ
FABRYKA KREOWANIA
WIZERUNKU
/ ANETA ROSTECKA
FOTOGRAF
AGNIESZKA ORLIŃSKA
/ DRUGI POZIOM
MODELKA
DOMINIKA TWARDZIK
/ AM PRESTIGE
EDYTA DWORNIK
T-SHIRT
BOUTIQUE LA DONNA
SPODNIE
NEW YORKER
CZAPKA
STYL STUDIO VENA
JADWIGA STACHURA



TRENDY 2014-2015

BAJKOWO, KOLOROWO, BOGATO

STARE PRZYSŁOWIE MÓWI: „JAKI SYLWESTER, TAKI CAŁY ROK!” WARTO WZIĄĆ JE SOBIE DO SERCA I STOSOWNIE PRZYODZIAĆ SIĘ W TĘ WYJĄTKOWĄ NOC, ZWŁASZCZA ŻE SPRZYJAJĄ NAM PANUJĄCE AKURAT TRENDY. MA BYĆ BAJKOWO, KOLOROWO, BOGATO! TAKŻE W KARNAWALE.

Oto, jaką wizję wejścia w nowy rok 2015 mają kreatorzy mody. Pokazy Valentino, Emilio Pucci, Marches, Dolce&Gabbana czy Elie Saab zapowiadają bogaty, romantyczny i dworski klimat, skrzęć się blaskiem złota, srebra i kolorystyką szlachetnych kamieni. Zabawa ma przypominać baśniowy bal z udziałem księżniczek, książąt i rycerzy. Do tego

romantyczne koronki i kwiatowe wzory w letniej tonacji ocieplą magiczną zimową noc. Powodzenie zapewnią paniom długie powłóczyste kreacje lub krótkie bogato zdobione sukienki i kostiumy z szerokimi spodniami w metalicznych odcieniach. Panom z kolei dobrze posłuży elegancki, satynowy lub aksamitny garnitur, zestawiony z wzorzystą koszulą i muchą.

BAJKOWE KRÓLEWNY (1)

Królowa Śnieżka czy Kopciuszek po metamorfozie... Oto nadszedł czas, abyś sama poznała to uczucie. Na balu nie wtapiaj się w szary tłum. Postaw na ulubiony kolor i poczuć się tak wyjątkowa, jak ta sylwestrowa noc! Nie rezygnuj z jasnych i żywych kolorów minionego lata, stawiaj na żółcień, oranż, błękit, a nawet biel.





W ODCIENIACH SZMARAGDU (2)

Hitem zimowego sezonu są wszystkie odcienie kamieni szlachetnych, ale niewątpliwie prym wiodzie szmaragd. Otul się jego barwą i błyszcz jak on. Bardzo modne są zwiewne długie sukienki i połyskujące koronkowe, haftowane metaliczną nitką lub wyszywane kamieniami. Zestawiaj z futrzanymi lub skórzanymi dodatkami. Na stopy załóż botki na szpilce lub słupku, koniecznie z odkrytym palcem, a do ręki weź bogato zdobioną torebkę-puzderko.

RUBINOWA MIŁOŚĆ (3)

Duże dziewczynki kochają rubiny. Ponoć pod wpływem ich barwy krew pulsuje szybciej. W rubinowym kolorze dobrze będziesz wyglądać nie tylko w sukience. Praktycznym paniom polecam atlasowy kostium ze spodniami. Warto za-



dbać o szczegóły: torebka, etola, buty najlepiej w tym samym kolorze.

NA WYSOKI POŁYSK (4)

Złoto, srebro, perła... Każdy połysk jest teraz w cenie! Niewątpliwą innowacją jest zastosowanie metalicznej tonacji w kostiumie – i to od stóp do głów. Dodaj długi satynowy szalik lub wisior, a na pewno nie pozostaniesz niezauważona! Szlachetny połysk podkreśli nie tylko twoją urodę, ale i kształty. Dawkuj go zatem, jeśli masz więcej ciała tu i ówdzie!

CZASY RYCERSTWA (5)

Fascynacja zbroją XIII-wiecznych rycerzy opanowała wybieg Dolce&Gabbana. Efektownie w tym klimacie prezentują się krótkie sukienki mocno uzbrojone przyczerzonym





Dolce Gabbana



Givenchy



Valentino

7

srebrem. Tylko nie przesadź z uzbrojeniem. Postaw na gładkie uczesanie i włóż na nogi klasyczne ciżemki.

ROMANTYCZNE NIMFY (6)

Niczym otulona mgłą, wynurzająca się z wód królewskiego jeziora i jakby od niechcenia okryta – to coś dla pań dumnych ze swojej kobiecości, które nie boją się odsłonić nieco ciała nawet w zimową noc. Idąc za sugestiami Valentino czy Ellie Saab, to świetny czas na drapowaną muslinową lub ażurową sukienkę, zdobioną błyszczącymi aplikacjami i koralikami. Załóż do tak delikatnej kreacji równie delikatne obuwie... W końcu jesteś nimfą!

TAJEMNICZY OGRÓD (7)

Motyle, ważki, ptaki, rośliny, kwiaty... Ulokuj te motywy

w sekretny sposób w swojej sylwestrowej stylizacji, a poczujesz ich magię! Jeśli nie znajdziesz takiej kreacji, jaką proponują Givenchy czy Dolce&Gabbana, zainwestuj w dodatki inspirowane florą lub fauną, a na pewno będziesz trendy.

BOGACTWO FORM (8)

Do bogactwa jeden krok. Jeśli jesteś kreatywną kobietą, nie bój się łączyć kolorów, faktur tkanin czy wzorów. Różnorodność i niebanalność są teraz w modzie. Całkiem śmiało stawiaj na falbanki, frędzle, elementy z futra czy piór. Modne są tkaniny bogate w cekiny, koraliki, ażury i hafty, które z kolei możesz zestawiać z cienką przezroczystą lub przeciwnie ciężką skórą lub futrem. Wszystko zależy od twojej inwencji.



Armani

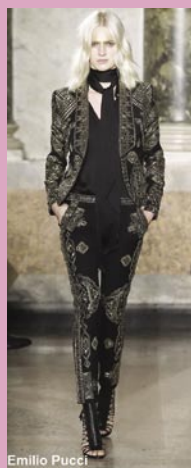


Givenchy



Marchesa

8



Emilio Pucci



Emilio Pucci



Marchesa

9

CZERŃ – KRÓLOWA NOCY (9)

Czerń to kolor, który niby jest, a tak naprawdę go nie ma! To symbol magii i tajemnicy i dlatego właśnie uwalnia nocą swoją moc. W sylwestra zadziałaj z podwójną siłą, jeśli zaprezentujesz się ubrana w koronkową lub ażurową sukienkę. Wprowadź ją w ruch frędzlami, a jeśli możesz, zestaw ze złotem lub srebrem, dobrze jej to zrobi. Nie posiedzisz w kącie, jeśli założysz haftowany kostium, niczym hiszpański torreador.

MAKIAŻ (10)

Lans na bogactwo spowodował sporą oszczędność na rynku makijażu. Najbardziej trendy jest *make-up no make-up*, czyli makijaż *nude*. W wersji sylwestrowej zastosuj tzw. efekt lunarny z rozświetlaczem i srebrnym pyłem lub efekt solarny z bronzerm i złotym pyłem. Pamiętaj o idealnym modelarzu twarzy i podkreśleniu tylko tego, co niezbędne: kości policzkowych, konturu oka lub brwi. Usta mogą pozostać naturalne lub przeciwnie – mocne w kolorze, karminowe lub burgundowe. Jeśli twoja kreacja jest prosta w formie, a styl potrzebuje wyraźnych akcentów, postaw na „kocie oko” w zgeometryzowanym wydaniu. Użyj cieni z połyskiem lub metalicznych. Jeśli chodzi o kolor, w makijażu oka tego sezonu króluje Wielki Błękit. Możesz nim obmalować nawet brwi. Bardziej odważne panie mogą skorzystać z propozycji Anny Sui, która śmiało zestawia czerwień ust z błękitnym *smoke eyes*. Wśród galopujących trendów, gdzieś między pokazami Gucciego i Prady, znalazłam makijaż Spojrzenie Twiggy. Twiggy doklejała sztuczne rzęsy do dolnej krawędzi oka, aby uzyskać efekt spojrzenia porcelanowej lalki. To świetna propozycja dla okularnic.

FRYZURY (11, 12)

Nie wahaj się wcielić w rolę księżniczki, królowej rocka czy diwy operowej. Daj pole do popisu swojemu fryzjerowi. Wszelkie artystyczne wizje są na czasie! Modne są upięcia i koki typu *push up* wysoko zaczesane do góry, ułożone w stylu rockowym lub retro. Temu trendowi dorównuje lans na burzę lo-





13



14

ków, lekko podtapirowanych. Nie prze-dobrzysz, zdobiąc fryzurę diademem, wyrafinowaną spinką czy piórami. Warto jednak spojrzeć na całość swojej stylizacji nieco krytycznym okiem. Jeśli twoja kreacja jest już wyjątkowo boga-ta i lśniąca, postaw na prostą fryzurkę: skromny koczek lub elegancką plecion-kę z włosów. W koloryzacji na czo-łówkę wysuwają się platynowy blond i odcienie: miedziany, bursztynowy, cy-namonowy. Modne są barwy naturalne, choć styliści dla kontrastu wprowadzili barwienie włosów na wszystkie kolory tęczy, co może zdać egzamin w czasie karnawału.

PAZNOKCIE (13)

W czasie zabawy mają przypominać sznur pereł, diamentów lub błyszczą-cych koralików. Ich bogactwo tkwi w blasku, ich prostota w formie. Mod-ne są wszelkie odcienie czerwieni, od rubinu po burgund. Warto zgrać ich

tonację z kolorem pomadki do ust. Metaliczne i brokatowe – tu spiszą się srebro, szmaragd i złoto. Bardzo tren-dy jest zaakcentować paznokcie tylko złotym paskiem. Należy pamiętać, by paznokcie i dłonie były wypielegno-wane i zadbane, zwłaszcza że dobrze widziane na balu będą też naturalne paznokcie. Podobnie jak w makijażu, prym w koloryzacji paznokci wiedzie Wielki Błękit, niewątpliwie wart zain-teresowania.

CZAS NA KSIĘCIA (14)

Ubiór pana, naszego księcia, winien nawiązywać do wyglądu największych amantów kina. Niczym Cary Grant czy Richard Gere załóż swój najlepszy garnitur. Niezwykle trendy jest mary-narka dwurzędowa, która ma swoje korzenie w mundurze. A jak mówią, za mundurem panny sznurem. Zgod-nie z żelazną etykietą, ostatni guzik odpinasz w niej tylko wtedy, kiedy

siadasz, po czym zapinasz. Nigdy nie zakładaj jej z kamizelką! Ten rodzaj marynarki świetnie prezentuje się na wysokim, szczupłym mężczyźnie. Po-zostałym panom, zwłaszcza zwolenni-kom kamizelki, polecam ponadczaso-wą jednorzędówkę, w której nigdy nie zapina się ostatniego guzika. To syno-nim męskiego luzu, zapięcie oznacza *foux pas*! Na tą wyjątkową chwilę spi-sze się garnitur z subtelnym połyskiem lub atłasowymi wyłogami kołnierza. Modny deseń to subtelny tenis. Dior poleca garnitur w drobne kropki, ni-czym przyprószony śniegiem. Mnie zauroczył Dolce&Gabbana swoją wi-zją męskiej i zabawnej jednocześnie elegancji. Zastosował „wzór na wzór”, w harmonijny i wyważony sposób łą-cząc desenie garnituru, koszuli i kra-wata lub modnej muchy, dzięki czemu męzczyzna pozostał męski.

Na koniec pozostaje mi życzyć Wam szampańskiej zabawy i szczęśliwego nowego roku 2015!

BOŻENA KOWALSKA

Źródła: Dior.com, Armani.com, JeanPaulGaultier.com, Valentino.com, DolceGabana.com, EllieSaab.com, EmilioPucci.com, Givenchy.com, Marchesa.com, AnnaSui.com, Balmain.com, Elle.pl, Lamode.info, hii.co.uk



BOŻENA KOWALSKA

Kierownik specjalności Wizaż i kreowanie wizerunku na kierunku Kosmetologia w Bielskiej Wyższej Szkole im. J. Tyszkiewicza. Stylistka wizerunku i wizażystka właścicielka salonu Atelier Wizerunku, ul. Szkolna 1D/3, Bielsko-Biała, tel. 784 613 223, atelier@bozenakowalska.pl, www.bozenakowalska.pl



CZAPKI... na głowy!

Wraz z nadejściem chłodów zachęcamy do twórczego spojrzenia na nakrycia głowy – czapki, kapelusze i turbany można stworzyć prawie ze wszystkiego, co mamy w szafie.

Więcej inspiracji na blogu: www.ankawieja.pl

Fotograf Agnieszka Orlińska 'Drugi Poziom' www.2poziom.pl

Stylizacja/Make-up artist Anna Wieja www.ankawieja.pl

Modelka Kinga Fiedor Grabowska Models







UCZESTNICY KONFERENCJI W WOJEWÓDZKIM FUNDUSZU OCHRONY ŚRODOWISKA I GOSPODARKI WODNEJ



POSPRZĄTAJMY SOBIE W GŁOWACH

MAM ZE ŚLĄSKIEM OSOBISTY ZWIĄZEK. URODZIŁAM SIĘ W PIEKARACH ŚLĄSKICH, PÓŹNIEJ MIESZKAŁAM Z RODZICAMI I RODZENIŃSTWEM W CHORZOWIE, A PRZED WYJAZDEM DO AUSTRALII W RACIBORZU. ŚLĄSK CIĄGŁE KRĘCI SIĘ WOKÓŁ MNIE, A JA WOKÓŁ ŚLĄSKA – POWIEDZIAŁA 7 LISTOPADA NA KONFERENCJI W KATOWICACH MIRA STANISŁAWSKA-MEYSZTOWICZ, ZAŁOŻYCIELKA FUNDACJI NASZA ZIEMIA I JEJ PREZES W LATACH 1994-2012.

Pani Mira przyjechała do siedziby Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej z okazji 20-lecia Fundacji Nasza Ziemia. I zapowiedziała, że w maju 2015 r. ogólnopolska inauguracja Sprzątania Świata odbędzie się w województwie śląskim. Od 17 lat lokalnym partnerem Naszej Ziemi przy Sprzątaniu Świata jest Fundacja Zielona Liga. – Posadziliśmy w Polsce 5 milionów drzew, a to tylko część efektów osiągniętych w ciągu 20 lat. Wykonaliśmy kawał dobrej roboty, to dla mnie to ogromna radość – dodała pani Mira. – Cieszy mnie, że młode pokolenie inaczej już myśli o ekologii. Moje Melbourne zostało uznane za najbardziej przyjazne dla człowieka miasto na świecie. 95% mieszkańców segreguje odpady od wielu lat. W Polsce wiele zmieniło się



GABRIELA LENARTOWICZ I MIRA STANISŁAWSKA-MEYSZTOWICZ

na lepsze, ale jest jeszcze wiele do zrobienia.

Prezes Naszej Ziemi, Sławomir Brzózek, podkreślił: – Nasz program społeczny nie polega na sprzątaniu świata, to tylko hasło, lecz na nauce nieśmiecenia. „Posprzątajmy sobie w głowach, by nie śmiecić więcej”, śpiewał Wojciech Młynarski w specjalnie dla nas napisanej piosence.

Trzeba mieć świadomość, że natura poradzi sobie bez człowieka, ale człowiek bez natury nie.

Gabriela Lenartowicz, prezes WFOŚiGW, dodała, że z przedstawicielami Fundacji rozmawiała, w jakim kierunku powinna rozwijać się współpraca z organizacjami pozarządowymi, jakie pomysły można wcielać w życie, żeby współpraca była jeszcze bardziej skuteczna i efektywna. – Nasza misja instytucji finansowej, publicznej, właśnie na tym polega, żeby wydawać pieniądze w sposób zgodny z celami ochrony środowiska i efektywnie – podkreśliła. Z kolei Anna Tarkowska, prezes Fundacji Zielona Liga, zaznaczyła, że rok 2015 będzie



LEŚNICY OD DAWNA SĄ WIELKIMI SOJUSZNIKAMI FUNDACJI NASZA ZIEMIA

rokiem śląskiej przyrody w Polsce. – Zacniemy ją pokazywać w całej bioróżnorodności z dużym rozmachem w maju w Nadleśnictwie Siewierz, a zakończymy we wrześniu ogólnopolskim złotem cyklistów, którzy szlakami przyrodniczymi Śląska dotrą do Ogrodzieńca.

Nasza Ziemia powstała w 1994 r. Spotkanie w WFOŚiGW było okazją do przedstawienia 20-letniej działalności Fun-

dacji. Jej cele to m.in. rozwijanie ruchu Clean Up The World w Polsce, promowanie idei zrównoważonego rozwoju, aktywizowanie społeczności lokalnych na rzecz środowiska oraz inicjowanie i wspieranie działań na rzecz aktywnej ochrony przyrody. WFOŚiGW w Katowicach w 2014 r. przekazał ok. 1,5 mln zł organizacjom pozarządowym na działania proekologiczne.

BUS

RADAR METEO NA GÓRZE ŚW. ANNY

Umowę o udzieleniu dotacji do kwoty 4,8 mln zł Instytutowi Meteorologii i Gospodarki Wodnej na budowę radaru meteorologicznego na Górze Św. Anny podpisali 22 października w siedzibie WFOŚiGW w Katowicach prezes Gabriela Lenartowicz, a ze strony IMiGW wicedyrektor Rafał Bąkowski. Radar obejmie zasięgiem województwa śląskie, opolskie i dolnośląskie, zamieszkiwane przez 8,5 mln ludzi. Umożliwi on prognozowanie zagrożeń i szybkie ostrzeganie ludności w dolinach Odry, Opawy i Ostrawicy i ich dopływów, po-

prawę pomiaru natężenia opadów, monitorowanie groźnych zjawisk związanych z wiatrem, deszczem, gradem i śniegiem. W woj. śląskim w jego zasięgu znajdują się zlewnie wszystkich polskich dopływów górnej Odry, szczególnie Psiny, Kłodnicy, Rudy i Bierawki. Radar na Górze św. Anny zostanie zintegrowany z systemem POLRAD. Całkowity koszt budowy wyniesie ok. 12,7 mln zł. Inwestycję będą współfinansować także wojewódzkie fundusze w Opolu (2,9 mln) i Wrocławiu (2,4 mln).



WYMIANA PODPISANYCH DOKUMENTÓW



MAKIETA RADARU, KTÓRY MA POWSTAĆ NA GÓRZE ŚW. ANNY

LAURY DLA EKOLIDERÓW

Gala połączona z 15-leciem Polskiej Izby Ekologii odbyła się 29 października w Katowicach. Izba od 2002 r. organizuje ogólnopolski konkurs Ekolaury, promujący efektywne działania i prace na rzecz środowiska. Jednym z członków kapituły jest Gabriela Lenartowicz, prezes WFOŚiGW. W 2014 r. kapituła przyznała laury 17 firmom i organizacjom. W naszym regionie uznanie zdobyli Zabrzezańskie Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji, Katowicki Holding Węglowy, spółka Sita z Chorzowa, Polski Koks (za budowanie nowoczesnego Zakładu Produkcji Kompozytowych Paliw Stałych w Suszcu), Kompania Węglowa, Tauron Ciepło, Katowicka Spółdzielnia Mieszkaniowa, gmina Gorzyce, In-



PAMIĄTKOWE ZDJĘCIE TEGOROCZNYCH LIDERÓW EKOLOGII

stytut Ekologii Terenów Uprzemysłowionych, Haldex i Zakłady Energetyki Ciepłej w Katowicach. Wyróżnienie

otrzymało stowarzyszenie Dress for Success Poland za warsztaty i publikacje ekologiczne skierowane do kobiet.

PIJANY JAK POLAK, CZYLI DOBRE MIEĆ PRZYJACIELA

ALDONA LIKUS-CANNON

KĄŻDY Z NAS DOBRZE WIE, JAK RYSUJE SIĘ ZAKORZENIONY OD LAT STEREOTYP POLAKA W NIEMCZACH I TRUDNO TU O POWÓD DO DUMY. STEREOTYPY BYŁY I SĄ CZYMŚ Powszednim. Wynikają z niepełnej wiedzy i odbijają karykaturalny obraz danego narodu, a często także fałszywe przeświadczenia na jego temat. Wyśmiewają i wyolbrzymiają negatywne cechy, ale też – jak każda karykatura – kryją w sobie ziarenko prawdy.

Stereotypy stanowią nieodłączną część naszego życia i funkcjonują na całym świecie. Dotyczą każdego narodu i nie jesteśmy w tym względzie wyjątkiem. Najbardziej negatywny wizerunek mamy chyba w Niemczech, ale nie wszystko wygląda tak źle, jak nam się wydaje i nie wszyscy mają o nas złe zdanie. Przekonałam się o tym całkiem niedawno, gdy odwiedzili mnie starzy znajomi z Francji. Przyjechali do Monachium w sprawach służbowych i między jednym a drugim spotkaniem zadzwonili z zapytaniem, czy moglibyśmy się spotkać. Ucieszyłam się, gdyż w życiu nie ma nic piękniejszego niż spotkanie po latach. Opowiadaliśmy, co, u kogo słychać i jak wiele zmieniło się w naszym życiu, a przede wszystkim, jacy są Niemcy. – A tobie tu dobrze? – zapytał Janusz, Francuz polskiego pochodzenia. – Nie mogę narzekać – odparłam – ale zawsze jest jakieś „ale” – dodałam po chwili. I wyjaśniłam, że boli mnie stereotyp Polaka, utrzymującego się, według Niemców, z kradzieży niemieckich aut, wiecznie brudnego, niezaradnego i pijanego. – Przepraszam cię, ale zwrot pijany jak Polak to komplement. My we Francji też tak mówimy – wtrącił się do dyskusji Henry, rodowity Francuz. – Nie dobijaj mnie – odparłam, nie wiedząc, czy się śmiać, czy płakać. – Ależ to prawda – Henry upierał się przy swoim. – To popularne powiedzenie francuskie o pozytywnym zabarwieniu. Pijany jak Polak, czyli *soul comme un Polonais* oznacza kogoś, kto mimo spożycia morza alkoholu zachowuje trzeźwe myślenie, czyli ma mocną głowę. Pochodzi z czasów wojen napoleońskich – tłumaczył mi cierpliwie,



*Nie mówmy o nich;
popatrz i pójdz dalej*

DANTE ALIGHIERI,
„BOSKA KOMEDIA” (1321)

a ja pożałowałam, że nie za bardzo przykładałam się do lekcji historii.

Szybko jednak uzupełniłam braki i przeczytałam wiele wyjaśnień, tłumaczących pochodzenie tego stereotypu. Jedno z nich głosiło, że po bitwie pod Frydlandem (1807) zarządzono odpoczynek. Nastąpiło rozluźnienie dyscypliny. Pijaństwo trwało przeszło trzy dni. Niespodziewanie Rosjanie rozpoczęli kontratak. I wtedy okazało się, że jedynie oddziały polskie były w stanie wziąć udział w walce. Udało im się powstrzymać nieprzyjaciela i osłonić resztę niezdolnej do boju armii. Napoleon miał w rozkazie dziennym następnego dnia napisać: „Jeżeli już macie pić, to pijcie jak Polacy”.

– Ale samochody kradną. Temu już nie zaprzeczycie – upierałam się przy swoim.

– Ale kulturalnie – pokiwał głową Henry. – Kulturalnie? – zdziwiłam się. – Tak. W Polsce zastawisz samochód na parkingu, wrócisz i go nie ma. Kultura. A gdzie indziej, to taki podejdzie do ciebie, wyceluje pistolet i każe oddać kluczyki i papiery. A ty potem przez miesiąc nie możesz wsiąść do żadnego auta, bo nogi ci się trzęsą – wyjaśniał Henry, jakby sam przeżył takie zdarzenie. – Kradną wszędzie – dodał Janusz. – Takimi rzeczami się nie przejmuj. Żebyś ty wiedziała, co mówią o Francuzach, to nigdy byś się z nami nie spotkała – śmiał się mój francuski przyjaciel. – My przecież też nie lubimy naszych sąsiadów – dodał po chwili.

Jednym słowem, dobrze jest czasami usiąść z przyjaciółmi z innego kraju, aby zrozumieć, że pijany jak Polak wcale nie musi być negatywnym powiedzeniem, a złodzieje samochodów są wszędzie.

Natomiast stereotypy istniały i istnieją. Trudno podlegają zmianom, a ofiarami największej liczby uprzedzeń i dowcipów mimo wszystko są nie Polacy, a... Niemcy właśnie! Ja tylko mogę na koniec powtórzyć słowa Dantego: Nie mówmy o nich; popatrz i pójdz dalej. (*Non ragioniam di lor, ma guarda, e passa*). Stereotypów i tak nie uda nam się zmienić, utożsamiać się z nimi nie warto, do wszystkiego w życiu najlepiej zachować dystans

O POSTĘPOWYM BEŁKOCIE

RYS. NIEZNANY CHILIJSKI ARTYSTA



Znacie? Tak? Nie? No to przeczytajcie fragment głębokiego dialogu:

- *Amoralność to pojęcie subiektywne.*
- *Ale subiektywizm to pojęcie obiektywne.*
- *Nie w racjonalnym schemacie percepcji.*
- *Percepcja jest irracjonalna, bo indukuje nieuchronność.*
- *Lecz osąd jakiegokolwiek systemu lub apriorycznej relacji zjawisk istnieje w każdym racjonalnym bądź metafizycznym czy przynajmniej epistemologicznym zaprzeczeniu uabstrakcyjnionej empirycznej koncepcji takiej jak byt, bycie, bądź występowanie samej rzeczy bądź rzeczy samej...*

ZROZUMIELIŚCIE PAŃSTWO, O CO CHODZIŁO ROZMÓWCOM? Mam nadzieję, że nie, bo też rozumieć tu nie ma czego. Przytoczony fragment tej nibydyskusji zaczerpnąłem z komedii Woody’ego Allena „Miłość i śmierć”. Kiedy Allen na ekranie przedstawia z zamyśloną miną swoje pseudopoglądy – publiczność ma naprawdę dobry powód do śmiechu. No właśnie... Gnębi mnie

nieodparte wrażenie, że dzisiaj tego rodzaju werbalne zabawy brane są z powagą, na jaką z pewnością nie zasługują. A przecież współczesny nam postępowy bełkot jest niemniej śmieszny, niż ten sparodiowany przez Allena. Jest zabawny zwłaszcza wtedy, gdy z poziomu refleksji nibyteoretycznej schodzi do życiowego konkretności. I tak, przyznam, że nie umiałem ukryć łez, gdy natknąłem się na pewną bezkompromisową obronę pisarki (?) Kingi Dunin, która – jak powszechnie wiadomo – tak bardzo zaopiekowała się pisarzem Ignacym Karpowiczem, że ten poskarżył się publicznie, że był przez nią molestowany seksualnie, a nawet – tak, tak – zgwałcony. I oto jedna z obrończyni Kingi Dunin pisze: *Nawet gdyby tak było, to co zrobił Ignacy Karpowicz jest szczytem machystowskiego seksizmu, uzbrojenego dodatkowo w ejdżizm, a zastosowanie heteroseksualnej matrycy dodatkowo wali po oczach.*

Niezła myśl i można by ją z rodzenkowem sosem podać... (no, kto to napisał koteczku?).

A TAK NIECO POWAŻNIEJ. Przecież tekst ideowej przyjaciółki Kingi Dunin jest jak z Allena... No cóż, jak widać, niewiele się w świecie postępu tak naprawdę zmienia. *Retoryka aż nazbyt parcia, parę pojęć jak cepy* – tak pisał o postępowym bełkocie lat 50. ubiegłego wieku Zbigniew Herbert; to dla przypomnienia. W „kwestii smaku” postępowy bełkot zawsze pozostaje do bólu sobą. I jest tak, niezależnie od tego, w jak bardzo eleganckiej formie usiłuje się go podać. A skoro jesteśmy przy wspominkach: parę lat temu zaproszono mnie na spotkanie, w którym

uczestniczyły panie zafascynowane tzw. studiami gender i feminizmem. Spóźniłem się bardzo, a nawet jeszcze bardziej. Kiedy wszedłem do sali, akurat dyskutowano o tym, że jakiś mężczyzna śmiał zarzucić którejś ze znanych feministek nielogiczność rozumowania. Wyrwany w tej sprawie do tablicy, oświadczyłem całkiem poważnie, że *logika to przecież tylko opresywny element systemu symbolicznej dominacji, charakterystyczny dla struktury patriarchalnego dyskursu stygmatyzującego wszystko to co inne. Inne pisane oczywiście z dużej litery* (już tłumaczę: logikę wymyślili mężczyźni, by zniewalać kobiety). Zatem zarzut, że coś jest nielogiczne można spokojnie unieważnić.

ZEBRANE FEMINISTKI ZDAWAŁY SIĘ ZDEZORIENTOWANE. Czy przypadkiem nie czytały podobnie brzmiących sformułowań w którychś z prawomyślnych książek feministycznych, autorstwa, powiedzmy, Kingi Dunin? To byłaby dobra wiadomość. Ale może – nie daj Bóg – trafiły na coś podobnego w bestsellerze autorstwa Alana Sokala i Jeana Brickmonta zatytułowanym „Modne bzdury”, w którym bezlitośnie wykpiwa się taki (po)nowoczesny bełkot? To jednak znacznie gorsza możliwość. Tyle że problem, jak odróżnić jedno od drugiego, zdawał się niemożliwy do rozwiązania. Zapadło więc kłopotliwe milczenie. A potem... Na wszelki wypadek, by nikogo nie urazić, a tym bardziej – nie daj Bóg – zmarginalizować czy (gorzej jeszcze) wykluczyć, przeszliśmy płynnie do suto zastawionego stołu. Na obiad była potrawka z kury.



HOROSKOP



BARAN (21 MARCA – 19 KWIETNIA)

Początek roku dobrze wróży wszystkim Twoim zamiarom, zwłaszcza finansowym. Ta sytuacja będzie rezultatem wzrostu Twoich ambicji zawodowych. Przez cały rok będziesz w ogniu ważnych wydarzeń firmowych, co będzie wymagało rozwiązywania istotnych problemów. Ale do tego jesteś dobrze przygotowana. Z powodu tej aktywności bliscy będą musieli liczyć się z wieloma zmianami w domu, lecz organizacyjnie dacie radę. Osobom wolnym początek roku przyniesie szansę poznania kogoś interesującego, starszego, dobrze ustawionego pod względem finansowym. To nie będzie miłość od pierwszego wrażenia, ale z czasem okaże się, że warto było rozpocząć.



BYK (20 KWIETNIA – 20 MAJA)

Twoje życie uczuciowe w nowym roku może nabrać nowego wymiaru. Zapragniesz wolności, więc będziesz ludzi zaskakiwać. Najlepszą porą na miłość okażą się miesiące wiosenne. W drugiej osobie szukaj partnera do dyskusji, bo bez intelektualnej więzi Wasz związek nie ma szans przetrwania. Osoby w stałych związkach wielokrotnie będą musiały osiągać kompromisy, co na pewno nie będzie łatwe. W sprawach finansowych niezbyt dobrze: w pierwszej połowie roku pieniądze będą Ci przeciekać przez palce. Poprawi się, gdy wykorzystasz okazję do zmian zawodowych. Zajmij się też swoim zdrowiem, przede wszystkim wprowadź odpowiednią dietę.



BLIŹNIĘTA (21 MAJA – 20 CZERWCA)

Jeśli jesteś osobą samotną, na początku roku Twoją uwagę zaprzątnie ktoś dojrzały. Może to być znajomość zawarta drogą internetową. Nie obawiaj się, będzie dobrze. Z kolei osoby w stałych związkach mogą odetchnąć – nowy rok w porównaniu z poprzednim będzie spokojny, ale nie nudny. Pojawią się nowe, ciekawe wyzwania. Wakacje pozwolą Wam odbudować nadwątlone uczucia. Jesienią pojawi się możliwość dodatkowego zarobku, związana jednak z wyjazdem za granicę. Początek roku przeznacz na wzmacnianie odporności i poprawę kondycji. Zmuszą Cię do tego częste infekcje. Nie załamuj się, poszukaj przyczyny w niehigienicznym trybie życia.



RAK (21 CZERWCA – 22 LIPCA)

Najlepszy czas dla Ciebie to pierwsza połowa roku. Jest szansa na przewrót, który odmieni Twój los. Przeszkody zmobilizują Cię do działania, nabierzesz pewności siebie. Bez lęku będziesz zawierać nowe znajomości. Twoim motywem przewodnim będzie rodzina. Postawisz na pracę i własne zainteresowania, którym bliscy będą przyglądać się z ufnością. Odniesiesz niespodziewany sukces, szczęście uśmiechnie się do Ciebie. Osoby szukające pracy znajdą nowe zajęcie nie później niż w czerwcu. Z przyjemnością zaczną dokonywać zmian w swoim wyglądzie (nowe fryzury!). Zdrowotnie każdy Rak będzie w dobrej kondycji, ale uważajcie, żeby nie przybrać na wadze.



LEW (23 LIPCA – 22 SIERPNIA)

W maju odczujesz dobroczynny wpływ wiosny na uczucia, a w połowie sierpnia nastąpi ważne wydarzenie – do Twojego znaku wróci szczęście. Upagniony awans czeka Cię w drugiej połowie roku. Marzenia zaczną się spełniać, ponieważ jesteś dobrze zorganizowana i skuteczna. Uda Ci się dokonać więcej, niż się spodziewasz. Co więcej, partner bez problemów Ci się podporządkuje. Czekaj Was ożywione życie towarzyskie, które dobrze wpłynie na Wasze uczucia. Twoja kariera i finanse będą rozwijać się w oszałamiającym tempie. Twój portfel nie będzie już świecił pustkami, ale wydatków musisz jednak pilnować. Na drobne kłopoty w grudniu pomoże Ci... aromaterapia.



PANNA (23 SIERPNIA – 22 WRZEŚNIA)

Więcej wyzwań przyniesie Ci druga połowa roku, szczególnie w sprawach zawodowych. Bardziej niż zwykle dopuścisz do głosu porywy serca, lecz uważaj, żeby się nie sparzyć. Jest szansa, że wejdiesz w nowe środowisko, w którym doskonale się poczujesz. Nie chowaj się więc w domu, tylko wychodź, przyjmuj gości i sama bywaj, jeśli będzie ku temu okazja. W finansach bądź ostrożna. Z ołówkiem w rękę analizuj wydatki, zbieraj paragony, a końcówka roku okaże się pomyślna. Przyda Ci się też więcej wysiłku fizycznego dla zdrowia. Osoby w związkach będą bardzo dbały o swoje ogniska domowe, a rozsądek pomoże Wam w mnożeniu dóbr materialnych.



NA CAŁY ROK



WAGA (23 WRZEŚNIA – 22 PAŹDZIERNIKA)

Ten rok będzie dla Ciebie wojowniczy, co oznacza, że będziesz mieć więcej energii i siły przebicia, gdy przyjdzie Ci zmierzyć się z problemami zawodowymi. Unikaj jednak pośpiechu i gwałtownych posunięć, wykaż się inicjatywą i przebojowością, a sprawy potoczą się łatwiej. W stałych związkach może być gwałtownie. Często będziesz mieć odmienne zdanie, a niejedną Twoją propozycję partner skrytykuje. W domu nie spędzisz wiele czasu, z przyjemnością będziesz podróżować. W życiu rodzinnym na przełomie lipca i sierpnia szykuje się kryzys. Osoby samotne będą gotowe wiele zaryzykować dla swoich uczuć, nawet... reputację. Amor będzie Wam sprzyjał.



SKORPION (23 PAŹDZIERNIKA – 21 LISTOPADA)

W nowym roku zdobędziesz kolejne dowody uznania społecznego, tak ważnego dla rozwoju Twojej kariery. W drugiej połowie roku możesz spodziewać się ekspansji w interesach i pogłębienia relacji uczuciowych. Ten rok będzie także czasem pogłębionej autoanalizy: jakich ludzi przyciągasz do siebie, dlaczego tak się dzieje, co z tego masz? W drugiej połowie roku trafisz również na kogoś, na kogo spojrzysz zupełnie inaczej. Nie będzie to tylko partner do dyskusji. Kto wie, co z tego wyniknie? Zrobi się poważnie. Zaczyniesz oczekiwać konkretów i poczucia stabilizacji. Przestaniesz udawać miłość, a postawisz na szczerość, co nie będzie dobrze odbierane przez Twoje otoczenie.



STRZELEC (22 LISTOPADA – 21 GRUDNIA)

W nowym roku powinnaś postawić na naukę języków obcych i podróże. Na to nigdy nie jest za późno. Ciesz się, że możesz spełniać marzenia. Cele, jakie sobie postawisz, mogą bliskich wprawiać w konsternację, ale Ty będziesz z siebie dumna. Nauka i podróże będą sprzyjały nawiązywaniu nowych znajomości, bo dotychczasowe towarzystwo już Ci nie odpowiada. Również życie rodzinne stanie się aktywne, nawiążesz kontakty z dawno niewidzianymi krewnymi. Powiedzie się również osobom pracującym i mieszkającym zagranicą. Więcej ostrożności w wydatkach należy zachować na koniec roku, pieniądze mogą być potrzebne na polepszenie zdrowia.



KOZIOROŻEC (22 GRUDNIA – 19 STYCZNIA)

Nowy rok będzie pełen niespodzianek. Nie wszystkie będą miłe, ale sprawdzisz się w trudnych sytuacjach, a osłoda Ci je przyjaciele spod Twojego znaku. Od sierpnia życie znów nabierze kolorytu. Przed Tobą liczne spotkania i inne wydarzenia. Jeśli jesteś osobą samotną, łatwo wejdziesz w bliski związek emocjonalny z nową osobą, poważnie myśląc o przyszłości. Możliwe, że jeszcze w tym roku wspólnie zamieszkacie. Z kolei w stałych związkach partnerzy na nowo się rozgrzeją i zaczną o siebie zabiegać. Pierwsze półrocze to dobry czas na wchodzenie w spółki i rodzinne interesy. Ten rok będzie dla Ciebie niezwykle intensywny pod względem zawodowym.



WODNIK (20 STYCZNIA – 18 LUTEGO)

W styczniu dopisze Ci szczęście, będziesz w stanie przenosić góry. Udany projekt pozwoli na stabilizację rodzinną, wspomozesz dom i bliskie osoby. Możesz liczyć na wsparcie Wagi. W pierwszym kwartale doświadczysz też prawdziwej czułości. Przestań obawiać się poważnych decyzji, ale postaw partnerowi warunki, żeby później nie było problemów. Cierpliwość pozwoli na zażegnanie kłopotów. W okresie letnim bez żalu skreślisz te osoby, które zawiodły Cię w ważnym momencie. Jeśli będziesz we wrześniu potrzebowała więcej pieniędzy – znajdą się nieoczekiwane. Zawodowo to będzie także dość korzystny rok, odrobisz wszystkie długi i wyjdiesz na prostą.

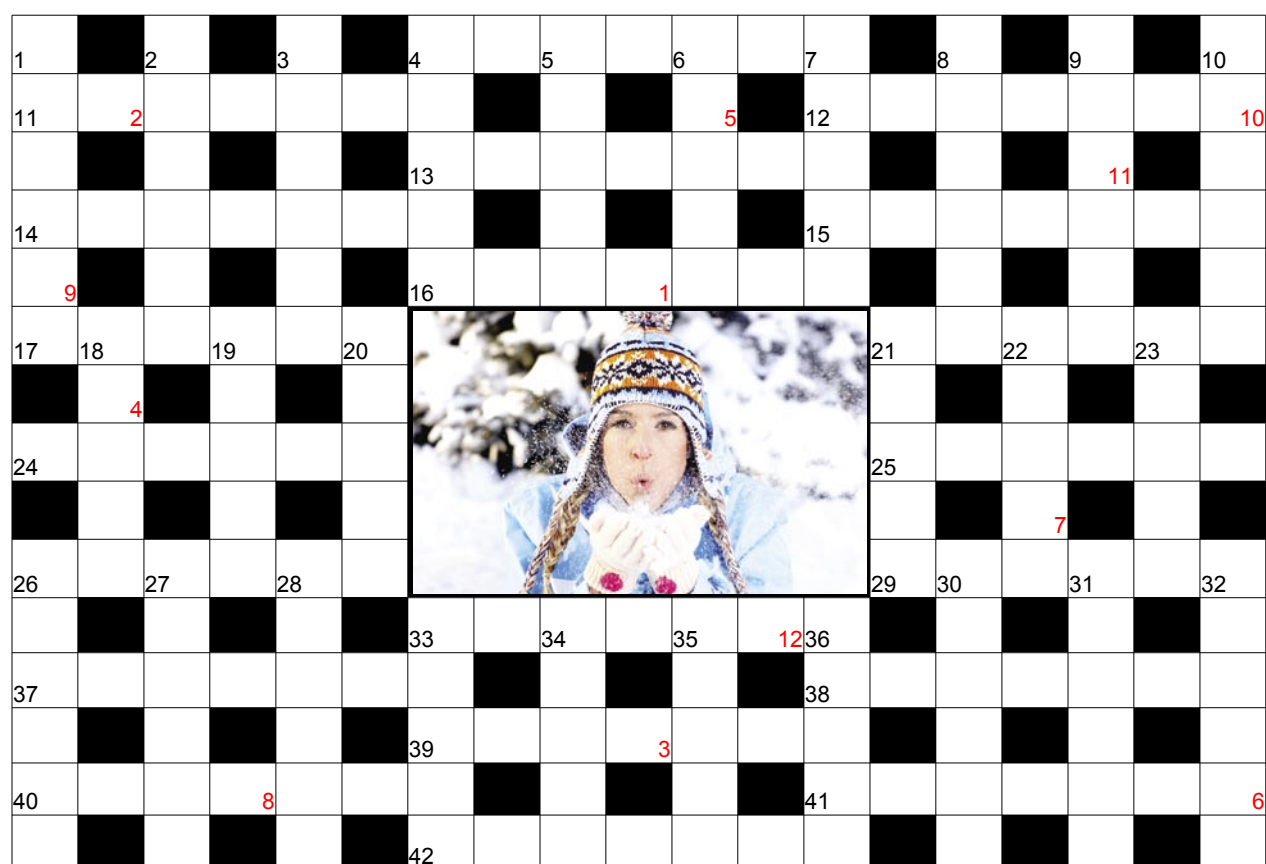


RYBY (19 LUTEGO – 20 MARCA)

W pierwszej połowie roku będzie Cię wspierać przyjazny Skorpion. Dzięki niemu podejmiesz kilka mądrych decyzji i zrealizujesz domowe plany. To będzie także czas twórczego rozwoju zawodowego i romantycznych miłości. Wsłuchaj się w swoją intuicję, wtedy unikniesz kłopotów. Sprawom sercowym będzie sprzyjał kwiecień. W pracy od jesieni poczujesz się pewnie, prawie komfortowo. Jeśli martwiłaś się, czy będziesz mogła kontynuować poprzednia zajęcia, Twoje obawy całkowicie się rozwieją. Bądź jednak bardziej ambitna, pokaż, że bardzo Ci zależy. Zadbaj też o doskonałą formę (przyda się kilka wizyt w klubie fitness), bo po wyglądzie także Cię oceniają.



KRZYŻÓWKA Z NAGRODAMI



POZIOMO: 4. ostatnie pożegnanie, 11. Francuska lub Turecka na lato, 12. ozdoba Aten, 13. zwiększenie, rozszerzenie czegoś, 14. np. postępowania, 15. lew morski, 16. wiosenny kwiat, 17. amerykański prezydent i aktor, 21. zapinka z uszkiem i haczykiem, 24. jeden z kolorów, 25. nasza planeta, 26. Fiki Miki Kornela Makuszyńskiego, 29. diabeł lub polityk, 33. zabawka do strzelania, 37. strój lokaja, 38. może być zuchowa, 39. niebezpieczna rosyjska, 40. był nim Jean Valjean 41. mukoproteiny, związki z białek i polisacharydów, 42. niesława, hańba.

PIONOWO: 1. tu warzy się piwo, 2. zawinione opóźnienie, 3. z kiszoną kapustą, 4. choroba jabłoni, 5. mąż gaździny, 6. polska waluta, 7. trampolina, 8. koło panny młodej, 9. ładna nazwa na obelgę, 10. podobna do lamy, 18. obok liryki i dramatu, 19. szybszy niż kłus, 20. zielona pietruszki, 21. żołnierz na koniu, 22. malowidło na ścianie, 23. róża lub gardenia, 26. kuzynka jeżyny, 27. wierny ptak, 28. atrybut króla, 30. robi się na brzuchu łasucha, 31. grecka wyspa na Morzu Egejskim, 32. znalazł czarodziejską lampę, 33. Mojry, 34 słynnym był Harun ar-Raszid, 35. ... nieufności, 36. australijska jaszczurka.

Litery z pól oznaczonych czerwonymi cyframi od 1 do 12 utworzą hasło krzyżówki. Prawidłowe rozwiązanie prześlij pod adresem s.bubin.ladysclub@gmail.com lub Firma Wydawnicza Lady's Club, ul. Sucha 32, 43-309 Bielsko-Biała – w terminie do 13 lutego 2015. Nagrody zostaną wysłane pocztą.

NAGRODY:

- 1** Dwa egzemplarze książki Romy Ligockiej „Droga Romo”, wydanej przez Wydawnictwo Literackie (www.wydawnictwoliterackie.pl).
- 2** Dwa egzemplarze książki Ebena Alexandra „Mapa nieba. Nauka, religia i zwykli ludzie udowadniają, że zaświaty naprawdę istnieją” wydanej przez Wydawnictwo Znak Literanova (www.znak.com.pl).
- 3** Dwa egzemplarze książki Marcina Wrońskiego „Kwestja krwi”, wydanej przez Wydawnictwo W.A.B. (www.gwfoksal.pl).
- 4** Dwa egzemplarze albumu „Dolomity. Podróż przez zaczarowane królestwo” (500 zdjęć, ilustracji i map), opublikowanego przez Wydawnictwo Debit (www.wydawnictwo-debit.pl).
- 5** Pięć zestawów kosmetyków marki Lirene, wzbogaconych Folacyną i proTelomerem, a w każdym: nawilżająco-regenerujący krem do twarzy i na szyję na dzień SPF 5, aktywnie wygładzający krem pod oczy na dzień i na noc SPF 5 oraz aktywny krem przeciwzmarszczkowy na noc (www.lirene.com).

Rozwiązanie z nr 5 (32) 2014: **SOPELKI LODU**. Lista nagrodzonych znajduje się na stronie www.ladysclub-magazyn.pl.

Przygotowała ANNA JURCZYK/www.lowiskoksiazek.blogspot.com

« NAGRODY DLA CIEBIE



Scena Za Ścianą SCENY Z ŻYCIA MAŁŻEŃSKIEGO



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**

REKLAMA SPOŁECZNA



Prestige
AGENCJA MODY

Edyta Droruk

Anita S. Miss Polonia Podbeskidzia 2014

CASTING

do konkursu

**MISS PODBESKIDZIA 2015
i MISS NASTOLATEK
PODBESKIDZIA 2015**

DNIA: 10.01.2015 GODZ. 12:00
RESTAURACJA LAWENDA ul. Cechowa 8, Bielsko-Biała



Finalistki mają możliwość startowania w światowych konkursach Miss
oraz w zagranicznych agencjach mody.

tel: +48 600 077 609

www.amprestige.pl



2BSTYLE



naszemiasto





Szanowni Państwo

*Zbliżające się
rodzinne Święta
Bożego Narodzenia
oraz nadchodzący
Nowy 2015 Rok
są okazją do złożenia
Państwu życzeń
jak najlepszego zdrowia
i wszelkiej pomyślności*

*Niech śnieżnobiałe
uśmiech przez cały rok
rozświecila Wasze twarze
i twarze Waszych bliskich*

*Dziękujemy
za okazywane
nam zaufanie*

*KATARZYNA
I CLAUDIUS
BECKER
Z ZESPOŁEM*



Kubki z nadrukiem tylko 4,89zł



Reklama

Foto gadżety z dowolnym
nadrukiem,
logo lub Twoim zdjęciem

Strony www

Kalendarze z grawerem

**Serwisy
Net**

Projekty

