



ANNA SOBIECKA

Właścicielka firmy ANN-POL Technologie w Bielsku-Białej

W ŻYCIU MOŻNA MIEĆ WIELE MIŁOŚCI

» WYWIAD STR. 6

IDEALNE POŁĄCZENIE

Styl, niezawodność, supercena



TOYOTA
BYTOM
CHORZÓW

ALWAYS A
BETTER WAY

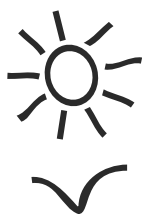


Toyota zawsze łączyła w sobie styl i niezawodność. Teraz doszła supercena. Przyjdź do salonu Toyoty i sprawdź sam nowe, idealne połączenie.



TOYOTA
BYTOM
CHORZÓW

www.toyota-bytom.pl



CZAJKA - AUTO



BYTOM **32 78 77 900**
ul. Strzelców Bytomskich 66 D

CHORZÓW **32 34 97 900**
ul. Drogowa Trasa Średnicowa 55

Toyota Yaris Hybrid – zużycie paliwa i emisja CO₂ (UE 80/1268 z późn. zm.) 3,3 l/100 km i 75 g/km (cykl mieszany, koła 15"). Toyota Auris Hybrid – zużycie paliwa i emisja CO₂ (UE 80/1268 z późn. zm.) w zależności od wariantu i wersji auta: od 3,8 do 3,9 l/100 km i od 87 do 91 g/km (cykl mieszany). Toyota RAV4 – zużycie paliwa i emisja CO₂ (UE 80/1268 z późn. zm.) w zależności od wariantu i wersji auta: od 4,9 do 7,2 l/100 km i od 127 do 173 g/km (cykl mieszany). Informacje o działaniach dotyczących odzysku i recyklingu samochodów wycofanych z eksploatacji: www.toyota.pl.



Tkálnia Urody

Day SPA

*Wymodeluj
sylwetkê
przed latem*

Najwiêkszy na Podbeskidziu wybór
modelujacych urzadzên Hi-Tec.

Masaże odchudzajace
i modelujace sylwetkê.

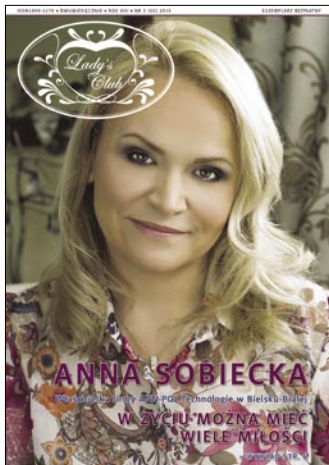
Bogaty wybór zabiegów
pomagajacych odzyskać
smuklâ sylwetkê i jêdrnâ skôrê.

w nowym
miejscu!

SALON AUTORYZOWANY

DERMIKA
Salon & Spa

ul. Legionów 26-28 budynek H kompleks Nowe Miasto,
43-300 Bielsko-Biala, tel. 33 810 69 89
www.bielsko-biala.dermikasalony.pl



NA OKŁADCE
ANNA SOBIECKA WŁAŚCICIELKA FIRMY
ANN-POL TECHNOLOGIE W BIELSKU-BIAŁEJ

ZDJĘCIE
MAGDALENA OSTROWICKA
WWW.COBRAOSTRA.PL

MAKIAŻ ANNA ROSIŃSKA



WYDAWCA

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

ADRES REDAKCJI

43-309 BIELSKO-BIAŁA, UL. SUCHA 32

REDAKTOR NACZELNY

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

REKLAMA

MALGORZATA AMBROŻAK, REKLAMA.LADYSLUB@GMAIL.COM, TEL. 661 861 189, 509 965 018

WSPÓŁPRACA

BEATA ZNAMIROWSKA-SOZAWA, DOROTA STASIKOWSKA-WOŹNIAK, MAGDALENA OSTROWICKA, JOLANTA CZECH, LUCYNA GRABOWSKA-GÓRECKA, ALEKSANDRA RADZIKOWSKA, EWA TRZECIAK, ANNA JURCZYK, GRAŻYNA KUROWSKA, ANIKA STRZELCZAK-BATKOWSKA, WIOLETTA UZAROWICZ, BEATA SYPUŁA, NATASHA PAVLUCHENKO, KATARZYNA ZIEMER, ALDONA LIKUS-CANNON, EDYTA DWORNIK, ROMAN ANUSIEWICZ, MIKOŁAJ WOŹNIAK, MICHAŁ GRZESIEK, ŁUKASZ LENARD, KRZYSZTOF ŁĘCKI, KRZYSZTOF SKÓRKA, ALEKSANDER SIEROŃ, JACEK KACHEL, JOLANTA MARIA BUDNIAK, EVELINA KOŹLIK, ANETA ROSTECKA, BARTOSZ GADZINA, JUSTYNA CIEŚLICA, KRZYSZTOF KOZIK

LAYOUT PAWEŁ OKULOWSKI

ISSN 1899-1270



W NUMERZE

- 6 ANNA SOBIECKA:**
W ŻYCIU MOŻNA MIEĆ WIELE MIŁOŚCI
- 12 CZESŁAW MOZIL:**
UCIECZKA Z WESOŁEGO MIASTECZKA
- 18 PO MOJEMU, PO NASZEMU**
– ROZMOWA Z WOKALISTKĄ KASIĄ ZARĘBĄ
- 22 CZAS NA NOWALIJKI**
- 24 ŚLIMAKI WRACAJĄ NA POLSKIE STOŁY**
- 26 POROZMAWIAJMY O DEPRESJI**
- 28 ZUS – KOMU EMERYTURA GÓRNICZA?**
- 30 LEGGINSY NA CELLULIT**
- 32 OSOBISTA STYLISTKA RADZI**
- 34 CZEPCE: EMOCJE UKRYTE W KOLORACH**
- 37 LISTY Z MONACHIUM**
- 38 HOROSKOP NA MAJ I CZERWIEC**

W poprzednim LC na str. 47 ukazało się zdjęcie Kuby Abrahamowicza z Tomaszem Kotem. Wykonała je Katarzyna Górna-Oremus. Za brak podpisu przepraszamy!

REKLAMA

MEBLE
KUCHNIE
WNĘTRZA
ŁAZIENKI

**NOWY
ROŹDZIEN'**

Kupiłeś dom lub mieszkanie?
Szukasz **inspiracji?**

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.

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

www.nowyrozdzien.pl





HAIR & BEAUTY
PROFESSIONAL COSMETICS
Hurtownia fryzjersko-kosmetyczna

ZAPRASZA!

Renée Blanche

invisi⁺
bobble
the traceless hair ring

Glamtech



KIEPE
PROFESSIONAL

**TANGLE
TEEZER**
CARES FOR THE HAIR YOU WEAR™



KALLOS
COSMETICS
Since 1979

JUŻ OTWARTE! ul.11-Listopada 59

ODWIEDZ NAS W PUNKCIE HAIR AND BEAUTY W BIELSKO-BIAŁEJ I WYBIERZ COŚ DLA SIEBIE Z SZEROKIEGO ASORTYMENTU

HB

**PROFESJONALNE PRODUKTY
FRYZJERSKO-KOSMETYCZNE**

**RENOMOWANE MARKI
W EXTRA CENACH !!!**

**DOBRE
CENY!**

**NOWE
MEGA
PROMOCJE
CO 2 TYG.**



HAIR & BEAUTY
PROFESSIONAL COSMETICS

HAIR AND BEAUTY POŁUDNIE SP. Z O.O. || UL. 11-LISTOPADA 59 ||
43-300 BIELSKO-BIAŁA || NIP 8942989162 || tel. 519-840-151 ||
handlowiec tel. 505-929-348 || e-mail: bielsko@hairibeauty.com

Sprzedaż hurtowa i detaliczna w atrakcyjnie niskich cenach!

HURTOWNIA OFERUJE SZEROKI ASORTYMENT ORYGINALNYCH, PROFESJONALNYCH PRODUKTÓW WYSOKIEJ JAKOŚCI. NAJNOWSZE PRODUKTY DOSTĘPNE SĄ ZARAZ PO ICH PREMIERZE! HURTOWNIA JEST CZYNNA OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 9:00-17:00, A W SOBOTY 9:00-13:00. PRZYJDŹ I PRZEKONAJ SIĘ JAK TANIE MOGĄ BYĆ PROFESJONALNE KOSMETYKI!



Schwarzkopf
PROFESSIONAL

WELLA
PROFESSIONALS

Joanna

GOLDWELL
PROFESSIONAL HAIRCARE

MATRIX

L'ORÉAL
PROFESSIONNEL

ALLWAVES

HAIR & BEAUTY
PROFESSIONAL COSMETICS

www.hairibeauty.com

SZOŁRUM

POLSCY PROJEKTANCI: ODZIEŻ, BIŻUTERIA, DODATKI

Z I E Ń

philosophy by
mariusz przybylski

JOANNA KLIMAS

MOKOBELLE
DESIGNER JEWELLERY

WIELKA MODA W BIELSKU-BIAŁEJ

Popularny Butik Szołrum w stylowej kamienicy przy ul. 11 Listopada 27 jest już dobrze znany bielskim miłośnikom mody. Położony w sercu miasta, przy ruchliwym deptaku, często odwiedzany jest przez panie, które zgodnie uznały, że zakupy w Szołrum to czysta przyjemność. Do tej pory

klientki mogły tam znaleźć kolekcje niszowych, krajowych designerów, jednak **od 1 kwietnia Butik Szołrum zmienił oblicze i postawił na czołowych polskich projektantów.** Szołrum jako pierwszy w Bielsku-Białej udostępnił kolekcje takich prestiżowych marek, jak **Zień, Joanna Klimas, Philosophy**

by Mariusz Przybylski i Mokobelle. Tych projektantów nie trzeba nikomu rekomendować. Ubierają największe polskie (i nie tylko polskie) gwiazdy. Na pokazy ich kolekcji ściągają znamienite osobistości, a ich autorskie kreacje obecne są na okładkach najlepszych czasopism ilustrowanych.



FOT. FILIP OKOPNY



Maciej Zień

Obecnie najbardziej liczące się nazwisko na polskim rynku mody. Stworzył silną markę kojarzoną z luksusem, elegancją i perfekcyjnym wykonaniem. Zdobył uznanie wśród przedstawicieli branży modowej i show-biznesu. Prezentował swoje kolekcje w czasie paryskich Tygodni Mody. Pokazy Zienia odbywają się w najbardziej prestiżowych lokalizacjach i są szeroko komentowane przez media. Na gali oskarowej Agata Kulesza wystąpiła w jego sukni.

Joanna Klimas

Zdobyła serca kobiet jako twórczyni minimalizmu. Niezmiennie – oprócz wyrafinowanych i subtelnych form – najważniejsze są dla niej jakość, doskonała konstrukcja, praktyczność w noszeniu. Dwukrotnie uhonorowana przez miesięcznik *Elle* tytułem Najlepszego Projektanta Roku. Magazyn *Home & Market* umieścił ją na liście 50. najbardziej wpływowych kobiet sztuki i biznesu.



FOT. AKPA

Bielsko-Biała • ul. 11 Listopada 27 • 507 612 169 • szolrum@wp.pl • [facebook /pages/Szolrum](https://www.facebook.com/Szolrum)

FOT. ARC PRZYBYLSKI



Mariusz Przybylski

Rzeźbiarskie formy połączone z czystymi, modernistycznymi elementami określają jego styl. Nowatorskie podejście do mody, przyprawione klasyką, sprawia, że każdy jego projekt jest wyjątkowy i dopracowany w najmniejszym szczególe. Przybylski konsekwentnie podąża w kierunku tworzenia unikatowej, luksusowej mody. Jego kolekcje szyte są z najszlachetniejszych tkanin i charakteryzują się wysoką jakością wykonania, a także misterną dbałością o detale.

Mokobelle



Marka wychodząca z założenia, że biżuteria to nie tylko dodatek, ale również sposób na wyrażenie siebie i swojego stylu. Magiczny

świat Mokobelle to możliwość dopasowania ozdób tak, aby jak najbardziej odpowiadały gustom pań. Kamienie półszlachetne, jedwabne nitki, łańcuszki i zawieszki – to wszystko tworzy galerię wyrafinowanych, luksusowych bransoletek, naszyjników i kolczyków.



FOT. MOKOBELLE

BUTIK SZOŁRUM PROPONUJE NAJNOWSZE KOLEKCJE WIOSNA-LATO 2015

Marka Zień to u nas kolekcja **ICONS**, absolutnie inna od wszystkich poprzednich propozycji projektanta, jedna z najlepszych, jakie ostatnio zaprezentował. **Klasyczne połączenie czerni i bieli**, które Zień lubi od lat, lejące, półprzezroczyste tkaniny i dekolty, wcięcia, rozporki, podkreślające kobiece krągłości, stworzyły nowoczesny, wyśmakowany efekt. Złote detale i dodatki tylko podkreślają ten charakter. Muzą projektanta była Grażyna Szapołowska. Jej podobizna znalazła się na jednym z T-shirtów.

Marka Philosophy by Mariusz Przybylski zdumiewa kolekcją **WILD AT HEART**, zdecydowanie odważną, nietypową, ale i kunsztowną. Azteckie wzory w podkreślonych, mocnych kolorach na idealnie skrojonych fasonach są wyrazem ogromnej wiedzy konstruktorskiej i krawieckiej projektanta. Sprawiają przy tym, że sylwetka wygląda najlepiej, jak to jest tylko możliwe. Szczególne wrażenie robią efektowne wzory, stworzone z naszytych na tkaninę kamieni – opalizujących, o różnych odcieniach granatu i tapetowej strukturze. Te kreacje olśniewają detalami!

Najnowsza kolekcja marki Mokobelle wprawi nas w wakacyjny nastrój. Butik Szolrum proponuje delikatne, pastelowe bransoletki, kolczyki i naszyjniki wykonane z połączanego srebra najwyższej próby, kamieni półszlachetnych i jedwabnych nitki. Stylistyką nawiązują do epoki hipisowskiej. Sesja z tą kolekcją, w której wzięła udział ambasadorka marki, światowej sławy modelka Kamila Szczawińska, odbyła się w wakacyjnych klimatach na piaszczystych plażach Portugalii.

Przekonajcie się w **BUTIKU SZOŁRUM**, ile kobiecości i nowoczesnej estetyki wniosły do naszego miasta nowe kolekcje polskich projektantów. **ZAPRASZAMY!**

Bielsko-Biała • ul. 11 Listopada 27 • 507 612 169 • szolrum@wp.pl • [facebook /pages/Szolrum](https://www.facebook.com/Szolrum)



MIŁOŚĆ DO ZWIERZĄT MA W GENACH. INSPIRUJĄ JĄ KOBIETY ŻYJĄCE W DAWNYCH CZASACH, A NA CO DZIEŃ TWARDĄ RĘKĄ KIERUJE FIRMĄ BUDOWLANĄ. SPEŁNIA TEŻ SVOJE MARZENIA. ZARÓWNO TE O PODRÓŻOWANIU, JAK I ZOSTANIU LEKARZEM DLA ZWIERZĄT. BO **ANNA SOBIECKA** UWAŻA, ŻE NA ROZPOCZĘCIE NOWEJ „ŚCIEŻKI KARIERY” NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO.

FOT. MAGDALENA OSTROWICKA / WWW.COBRAGOSTRA.PL

W ŻYCIU MOŻNA MIEĆ WIELE MIŁOŚCI

Jakie są miłości życia Anny Sobieckiej?

Na pewno zwierzęta. Podróże, niekoniecznie dalekie, i historia.

Tymczasem twoją codziennością jest kierowanie, używając delikatnej kobiecej dłoni, firmą budowlaną.

Wcześniej byłam główną księgową w zupełnie innej firmie budowlanej. Do czasu, aż jej właściciel stwierdził, że nauczył mnie już wszystkiego. On jeździł po świecie, a ja na niego pracowałam. Wtedy stwierdziłam, że wolę pracować dla siebie. Tak powstał ANN-POL.

Pracowników trzymasz silną ręką?

Nie da się inaczej. Kobięcy język nie zawsze do nich trafia. Wtedy trzeba krótko, zwięźle, ostro i na temat.

Co konkretnie robi ANN-POL?

Wchodzę na „stany surowe zamknięte”. Wykończeniówka plus instalacje, elektryczne i hydrauliczne, czasami gazowe.

Znasz się na tym, czy masz od tego ludzi?

Staram się poznać jak najwięcej, bo pańskie oko konia tuczy. Kilka razy myślałam, że mogę komuś coś powierzyć i to nie wychodziło. Dlatego stale się dokształcam: czasopisma branżowe, internet, szkolenia organizowane przez firmy produkcyjne.

Budowlanka to nie jest łatwy chleb.

Klienci są różni, szczególnie ci indywidualni. Nie da się tanio i dobrze, wielu wciąż nie potrafi tego zrozumieć. Procentowo znaczna część ceny to koszty materiałów. Natomiast dobrze się współpracuje z dużymi firmami. Ja na przykład współpracuję z Auchan. Sprawdzili mnie kilka razy i teraz wiedzą, że mogą mi zaufać. To bardzo wygodna sytuacja, ale wymaga lat pracy.

O budowlaniach krążą różne opinie. Często mało przychylne.

Tylko wtedy, gdy pojawia się problem alkoholu. Budowlaniec plus alkohol równa się duży kłopot. Raz tak miałam. Pana zwolniłam dyscyplinarnie. Gdy zaczął biegać po firmie w białym, stwierdziłam, że to o jeden występki za daleko. U mnie problemu z alkoholem nie ma. „Obsuwy” terminowe zdarzają się jednak. Na przykład zaczynamy nakładać tynki zewnętrzne przy słonecznej pogodzie, więc powinny wyschnąć szybko. Następnego dnia zamiast słońca zaczyna padać deszcz. I z terminu nici.

Oderwijmy się od pracy i przejdźmy do twojej wielkiej miłości – zwierząt.

Kocham zwierzęta. Uważam, że są lepsze od ludzi. Nie zawodzą. Z ludźmi bywa różnie. Zwierzęta akceptują człowieka bezwarunkowo. Ludzie niekoniecznie.

W takim razie rozpoczynamy wyliczanie...

Amstaf Akara. Babuleńka już 12-letnia. „Azjaty” pod hodowlę owczarków środkowoazjatyckich; samiec Hedar i cztery suki: Mura, Chezila, Hamisza i Beruni. Czyli moje kochane „Azjaty z Podbeskidzia”.

Owczarki środkowoazjatyckie to nie jest rasa popularna w Polsce.

Szukałam psa, który jest psem stróżującym i może mieszkać na zewnątrz. Zimy w Polsce są różne. Ostatnia akurat była łagodna, zdarzają się jednak temperatury w granicach minus 20.

To nie są małe psy.

Ważą od 55 do 70 kilogramów. Da się je ułożyć, chociaż wymaga to dużo pracy. Moje 3 psy skończyły kurs psa towarzyszącego. Ale umówmy się, jak „azjata” będzie chciał „pójść”, to pójdzie gdzie będzie chciał. Pewnego razu zamówiłam nocleg w hotelu, uprzedzając, że przyjadę z psem. Recepcjonistka na mój widok zrobiła wielkie oczy i stwierdziła:



EVITA AZLANDIA VEL MURA, UKOCHANA SUKA ANNY SOBIECKIEJ

*Muszę zmienić pani pokój, bo nie zmieścicie się. Zawsze uprzedzam, że mój pies jest duży. Ostatnio, wsiadając z Beruni w ramach socjalizacji do czerwonego autobusu, usłyszałam od kierowcy: *Gdzie mi tu pani z koniem wchodzi!* Ale mimo że są to duże psy, nie spotykam się z negatywnym odbiorem. One nie wyglądają groźnie, w odróżnieniu od psów typu bull. Wyglądają przyjaźnie. Takie wielkie sympatyczne misie. Podsumowując, mam 6 dużych psów, że o innych zwierzętach nie wspomnę.*

Wspomnij, wspomnij...

Kotów mam sztuk 4. Oprócz tego 2 papugi, aleksandretty chińskie, drób ozdobny w postaci kurek silky, karłów polskich, perliczek, kilka sztuk. Oraz świnki wietnamki i króliczki.

A teraz dodatkowo...

...13 szczeniaków.

Jak suka, nawet duża, da sobie radę z 13 szczeniakami?

Nie daje. Jest mama zastępcza, czyli ja. Tam, skąd pochodzą, czyli w Uzbekistanie, Tadżykistanie, Turkmenii, są to psy biednego chowu. W warunkach naturalnych pewnie połowa miotu by nie przeżyła. W hodowli, gdy ktoś ma pasję, można utrzymać taki miot. Kosztuje to sporo czasu i miłości. Trzeba wstawać w nocy i co 2-3 godziny takiego maluszka dokarmiać. Buteleczką. I nigdy nie wiadomo, jaką dziurkę zrobić. A jak się karmi 13 maluchów, to gdy się jest przy tym ostatnim, pierwszy praktycznie znowu jest głodny. Teraz już jedzą same z miski, rosną, dobrze się chowają i to jest najważniejsze. Już płaczę na myśl, że niedługo pójdą „do ludzi”.

Kiedy „wybuchła” twoja miłość do zwierząt?

Była zawsze. Jako mała dziewczynka wołałam wozik wózek prosiaczka zamiast lalki. Było to w czasach, kiedy wychowywałam się u dziadków. Były też psy, koty.... Kochałam wszystko, co się ruszało. To chyba u nas rodzinne, bo moje siostry są dokładnie takie same. Przeszło nam w genach.

Skoro miłość do zwierząt, dlaczego nie weterynaria?

Była weterynaria. Studia przerwałam, ale wróć do nich. Być może już od października. Na weterynarię chciałam iść po ogólniaku. Stało się inaczej, stąd moja rada dla młodych: nie zawsze należy słuchać rodziców. Mój ojciec stwierdził, że weterynarz to nie jest zawód dla kobiety. On zabronił, ja posłuchałam. Efekt jest taki, że 20 lat po maturze zmierzę się z tym wyzwaniem. Powrót do weterynarii ma też wymiar praktyczny. Jedną sukę miałam bardzo chorą. Ratowałam ją. Niektórzy lekarze radzili: *Uśpij, bo sobie z tym nie poradzisz.* Ale ja się zawzięłam. Mura przeszła kilka zabiegów operacyjnych i żeby ją samodzielnie rehabilitować, skończyłam kurs

zoofizjoterapeuty. Chcę się na tyle poduczyć weterynarii, żeby wiedzieć, co mogę zrobić dla własnych zwierząt. Podchodzę do tego z sercem. Szukam rozwiązań, nawet za granicą. Zresztą, trafiłam na superlekarza, z SGGW w Warszawie, to jest mój guru, pani doktor Beata Degórska.

W hodowlę psów wpisane są wystawy...

Owszem. Zanim pies zostanie reproduktorem, a suka – suką hodowlaną, muszą przejść określone procedury, w tym uczestniczyć w wystawach. Wystawę bardziej przeżywa właściciel niż pies. Dla niego to jest stres. Wystawa to nie jest jego naturalne miejsce. Lubię jeździć na wystawy, chociaż ich reguły nie do końca są czyste i przejrzyste. Pewnie nie jestem obiektywna. Zdarzały się jednak takie sytuacje, że mój pies był najlepiej przygotowany, a wygrywał inny, bo jego właściciel znał się z sędzią kynologicznym. I nawet nie starali się tego ukryć na ringu, tylko szeptali sobie do uszek. A od decyzji sędziego nie można się odwołać. Jest ostateczna.

Tak jak nieodwołalnie do końca zbliża się nasza rozmowa.

Czego można ci życzyć?

Żeby mi się w życiu zawsze chciało. Na razie się chce. Dużo rzeczy naraz. Czasami zdarzają się chwile słabości. Czasami łąza polecą. Ale trzeba się otrząpać. Jak pies. Widziałam kiedyś na Facebooku kubek z hasłem: *Upadłaś? Powstań. Popraw koronę i zasuwasz.* Tak robię.

Dziękuję za rozmowę.

ROZMAWIAŁA JOLANTA REISCH-KLOSE

ANNA SOBIECKA

Absolwentka Wyższej Szkoły Bankowości i Finansów w Bielsku-Białej – kierunek finanse przedsiębiorstw, Akademii Ekonomicznej w Krakowie – kierunek funkcjonowanie i rozwój przedsiębiorstw, Politechniki Łódzkiej, filii w Bielsku-Białej – studia podyplomowe: zarządzanie i marketing. Przewodnik beskidzki, pilot wycieczek, zoofizjoterapeuta. Praca zawodowa: biura podróży, dział windykacji, stanowisko menagera w hipermarkecie, dział księgowy, nauczyciel przedmiotów zawodowych w studium, działalność gospodarcza. Firma ANN-POL Technologie Anna Sobiecka działa na rynku branży remontowo-budowlanej od 10 lat. Świadczy usługi dla firm i klientów indywidualnych z zakresu prac w systemie zabudów kartonowo-gipsowych, prac tynkarskich, malarskich i szpachlarskich, układania płytek i paneli, okładzin z kamieni naturalnych, sztukaterii, tynków dekoracyjnych i strukturalnych; wykonuje prace hydrauliczne, tarasy z drewna egzotycznego, montaż stolarki okiennej i drzwiowej.



ANN-POL TECHNOLOGIE ANNA SOBIECKA

BIELSKO-BIAŁA • UL. AGRESTOWA 16 • TEL. 608 832 835 • TEL. FAX 33 811 66 72

MAIL: A-SOBIECKA@O2.PL • WWW.ANN-POL-BUD.COM.PL

14 ZNAKOMITYCH LEKARZY

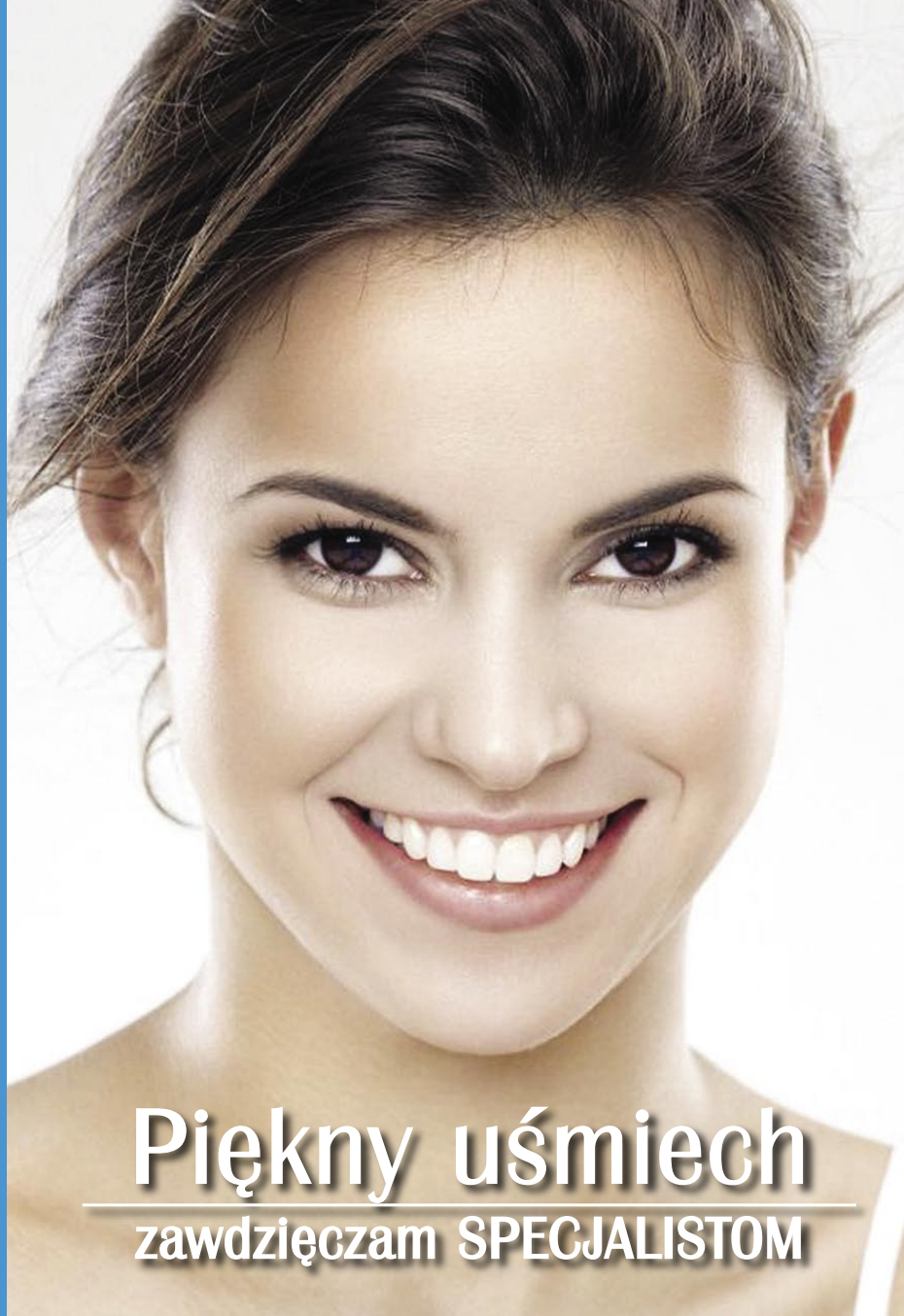
11 KLIMATYZOWANYCH
GABINETÓW
STOMATOLOGICZNYCH

SUPERNOWOCZESNA
DIAGNOSTYKA
– TOMOGRAF 3D

7 STANOWISK
ORTODONTYCZNYCH

NOWOCZESNE
SYSTEMY LECZENIA
IMPLANTOLOGICZNEGO
(**NOBEL BIO CARE**)
I ORTODONTYCZNEGO
(**ALIGNERY INVISALIGN**)

ŁATWY DOJAZD
I WYGODNY PARKING



Piękny uśmiech
zawdzięczam SPECJALISTOM



Aleja Armii Krajowej 193
43-309 Bielsko-Biała
tel. 33 815 15 15
kom 697 15 15 15
www.polmedico.com
info@polmedico.com

JĘDRNA SKÓRA I PIĘKNE CIAŁO BEZ WYSIŁKU

MAXIMUS TRILIPO™ to najbardziej optymalny nieinwazyjny sposób na natychmiastową poprawę jędrności skóry i kształtu Twojej sylwetki. Zabiegi wykonane przy użyciu tego urządzenia stymulują naturalną odnowę kolagenu, co skutkuje niewiarygodną poprawą napięcia skóry i natychmiastowym efektem redukcji zmarszczek. Maximus™ pomaga zredukować tkankę tłuszczową i wyrzeźbić Twoją sylwetkę. To najbardziej kompleksowy system anti-aging dostępny na rynku polskim, ponieważ działa jednocześnie na skórę, komórki tłuszczowe i mięśnie. Jest to możliwe dzięki synergicznemu działaniu dwóch technologii – tripolarnej fali radiowej (TriLipo RF) oraz dynamicznej aktywacji mięśni (TriLipo DMA). Efektem tego jest natychmiastowa i długotrwała poprawa sprężystości skóry, redukcja tkanki



URZĄDZENIE MAXIMUS™

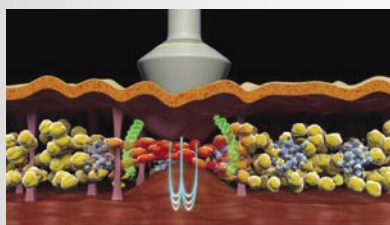
tłuszczowej i cellulitu, modelowanie sylwetki lub owalu twarzy.

Tripolarna fala radiowa daje bardzo dobre efekty w modelowaniu twarzy, redukcji zmarszczek, znacznie poprawia napięcie skóry. Poprzez podgrzanie włókien kolagenowych powoduje kurczenie się ich. Dynamiczna aktywacja mięśni powoduje stymulację mięśni na policzkach i podbródku, rezultatem jest korekta owalu twarzy – redukcja tzw. „drugiego podbródka”. Ewidentny lifting całej twarzy. Przy użyciu jednej głowicy, dwie technologie pracują jednocześnie na danym

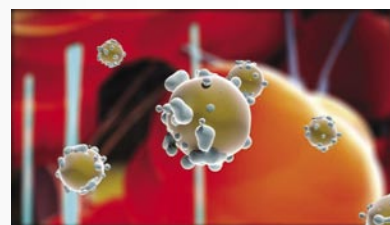
obszarze ciała, tworząc interaktywny efekt, który doprowadza do nieinwazyjnej redukcji tłuszczu, drenażu limfatycznego, napięcia mięśni i skóry. Maximus to idealny zabieg dla kobiet po ciąży, umożliwiający szybkie modelowanie kształtów sylwetki.

Zabiegi Maximusem charakteryzują się długotrwałym efektem potwierdzonym klinicznie, są bezpieczne i komfortowe, a efekt widoczny jest już po pierwszym zabiegu.

Dzięki urządzeniu Maximus™ będziesz wyglądać i czuć się młodziej, bez bólu, operacji czy okresu rekonwalescencji.



MAXIMUS POWODUJE REDUKCJĘ TŁUSZCZU, DRENAŻ LIMFATYCZNY I WZROST NAPIĘCIA SKÓRY



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

Vectus™



Laser diodowy Palomar Vectus™

- * najskuteczniejsza
- * najbezpieczniejsza
- * najszybsza
- * najbardziej komfortowa DEPILACJA



www.estetiklaser.com

tel. +48 73 00 77 006

Bielsko-Biała

ul. Cechowa 27

estetik**Laser** beauty & medicine

UCIECZKA Z WESOŁEGO MIASTECZKA

Z **CZESŁAWEM MOZILEM**,
WOKALISTĄ I MUZYKIEM,
ROZMAWIA KRZYSZTOF KOZIK



Spotykamy się w ważnym dla ciebie miejscu, w Zabrze, twoim rodzinnym mieście. Stąd wyjechałeś do Danii. W mieście, o którym gen. Charles de Gaulle powiedział, że jest „najbardziej polskim z miast polskich”. Twoja sztandarowa piosenka z albumu „Księga Emigrantów” nosi tytuł „Nienawidzę cię Polsko”. Nie boisz się reakcji?

Za późno, reakcje już były. I są. To się stało. Nie myślałem o tym, jakie będą reakcje. I nie myślę w tej chwili. To proste. Przekazuję emocje, których byłem świadkiem na emigracji. Jestem muzykiem i muszę zająć stanowisko. Mnie nie ciekawią opowieści o sukcesach. Mnie ciekawią ból, smutek i lęk, które miliony Polaków przeżywają na emigracji. I to właśnie chcieliśmy zaakcentować. Stworzyliśmy tę trylogię z Michałem Zabłockim i zespołem i mam nadzieję, że nam się udało. Nie chcę się skupić na jednej tylko piosence. „Księga Emigrantów” i „Nienawidzę cię Polsko” są częściami tej opowieści.

Odebrałem kilka telefonów od znajomych z Danii. Mówili oburzeni: „Co ten Czesław śpiewa? Co on sobie wyobraża?”. Przyznaję, początkowo też podchodziłem do tego jak oni. Przez 8 lat mojej emigracji w Danii nie spotkałem nikogo, kto nienawidziłby Polski. Gdyby to był wiersz, można by słowa z „Nienawidzę cię Polsko” włożyć w cudzysłów. Piosenki z cudzysłowem nie da się zaśpiewać.

Nie będę się tłumaczył, jak ona jest odbierana. Jestem fanem Tori Amos i nie chciałbym, żeby mi tłumaczyła, o czym jest ta czy inna jej piosenka. Ja też nie będę mówił. Dostaję mnóstwo maili od Polaków z różnych stron świata, od ludzi, którzy twierdzą, że nigdy wcześniej nikt nie opisał tak ich emocji, bólu i tego, czego są świadkami, czego doświadczają na własnej skórze. Emigrant nigdy nie przyzna się do swojego

bólu, do tego, że cierpi, że tęskni, bo to byłaby porażka. Emigrant powie, że jest super; będzie ściemniał, że jest szczęśliwy, że wyemigrował, bo podjął ważną decyzję. Więc z całym szacunkiem – to jest ściema. Ja śpiewam o prostej rzeczy. O frustracji wynikającej z faktu, że ktoś nie czuje się dobrze ani w Polsce, ani w Danii. O rozterkach i trudnościach bycia w innym kraju. Duńczycy są, i to wszyscy Polonusi wiedzą, narodem trudnym, w który ciężko wejść. Znajdź mi Polaka, który powie, że od pierwszego dnia pobytu skumał się z Duńczykami. Dania jest jednym z trudniejszych krajów do emigracji. Mam na myśli zintegrowanie się z duńskim systemem i zrozumienie mentalności Duńczyków. Reakcja



twoich znajomych, że dzwonili do ciebie, podjarła mnie. Ewidentnie świadczy o tym, że to, co zrobiłem, nie jest im obojętne. Za to im dziękuję, dla mnie to najlepsza recenzja.

To ludzie, którzy wyjechali (niektórym kazano wyjechać) w latach 60. i 70. Być może nie rozumieją współczesnego kontekstu polsko-duńskiego, problemów nowej emigracji. Pewnie tak. Kiedyś grałem w Danii muzykę do spektaklu wyreżyserowanego przez Annę Augustynowicz ze Szczecina. Wystawiła po polsku i po duńsku spektakl „Jeppes Paa Bjerget” („Jeppes ze Wzgórza” to jedna z najbardziej popularnych komedii Ludwiga Holberga, wybitnego skandynawskiego pisarza, filozofa, historyka i dramaturga okresu oświecenia, zwanego Molierem Północy – przyp. red.). We wszystkich gazetach czytałem, że „Polacy nadchodzą”, „spektakl polskiej reżyserki”. Graliśmy codziennie przez 4 tygodnie. Na tych spektaklach nie spotkałem ani jednego Polaka. Oni nie uczestniczą w kulturze. Ci, których widziałem na koncertach lub przedstawieniach granych po polsku (grałem na przykład w sztuce Rolanda Topola „Zima pod stołem”), to byli ludzie z emigracji z lat 60., 70. Przychodzili, bo dowiedzieli się, że w spektaklu ktoś mówi i śpiewa po polsku. Jest duża różnica między emigracją współczesną a tą wcześniejszą. Nie chcę generalizować, ale to cudowne, że moja piosenka nie jest ludziom obojętna. Niech budzi emocje! Obojętnie jakie, ale emocje. Wydaje mi się, że ludzie nie mają problemu z tym, jaki jest mój stosunek do Polski. Gdy słyszą tę piosenkę, od razu identyfikują ją ze swoim stosunkiem do Polski.

Gdy się głębiej zastanowiłem, doszedłem do wniosku, że to piosenka o Polsce skorumpowanej, nepotycznej. O tej Polsce, która nie dała szansy milionom emigrantów. Wyjechali, bo nie zrobiła nic, żeby ich zatrzymać.

To twoja interpretacja. Gorsza czy lepsza, nieważne. Setki tysięcy Polaków wyjeżdżają z różnych powodów. Emigrują, bo nie dali sobie rady w Polsce. Będą zwalać na rząd, na korupcję. Dlaczego nie mają dwóch zawodów i nie zapier...ją? Część ludzi wyjeżdża, bo wydaje im się, że jak mają skończone studia i wyjadą do Danii, to zrobią wielką karierę. Nie zdają sobie sprawy, że tam też trzeba zapieprzać. Próbowalem Michałowi Zabłockiemu, autorowi słów, opisać tę frustrację i złość. Ci ludzie są źli nie tyle na jakiś rząd czy korupcję. Ich złości sytuacja życiowa, a przede wszystkim bezsilność. Podjęli ciężką decyzję o wyjeździe na emigrację (dopiero po latach okazuje się, czy decyzja była słuszna, czy nie) i są rozczarowani, bo często inaczej wyobrażali sobie rzeczywistość. Ja nie żałuję żadnych życiowych decyzji. Podziwiam rodziców. Moja mama była po 40., gdy wyjechaliliśmy z Polski. Trzeba mieć odwagę, żeby wyjechać z mężem Ukraińcem. Mieliśmy wyjechać do Kanady, bo tata tak chciał, ale wylądowaliśmy w Danii. I to jest dla mnie wielkim cudem, bo gdyby nie Dania, dzisiaj nie grałbym z przyjaciółmi, a Polska nie byłaby mi tak bliska, nie przyjeżdżałbym tak często. Geograficznie rzecz biorąc, emigracja do Danii to świetny pomysł. Jest blisko i choć inaczej, to jednak mentalnie wcale nie tak daleko.

Od kilku lat obracam się w środowisku emigrantów i doszedłem do wniosku, że wielu naszych rodaków wyjeżdża w ciemno. Potem na własne życzenie wpadają w sytuację, o jakich śpiewasz. Że na przykład śpią na styropianie.

No tak! Wyjeżdżają w ciemno, a później słyszy się rozmowy: „To ile tu już jesteś? Trzy lata i masz trzeci samochód? Zobacz, są tu trzy lata, mają mieszkanie, samochód, ich dziecko chodzi do duńskiego przedszkola. A my nie możemy ruszyć z miejsca. Jak to jest możliwe?!”. Taki emigrant porównuje się nie do Duńczyka, ale do innego Polaka. Często byłem świadkiem dyskusji, kto jest na socjalu, a kto nie. Ja mam to gdzieś. Jeśli ktoś wybiera taką formę życia, to jego wybór; mnie niekoniecznie musi się to podobać. Jeden się wzbogacił, drugi jest na socjalu. Każdy ma swój sposób na życie.



FOT. PAWEŁ OKULOWSKI

NIENAWIDZĘ CIĘ POLSKO

Nienawidzę cię Polsko, na to nic nie poradzę
Nienawidzę cię Polsko, bo nade mną masz władzę
Liczę długie miesiące, nie wiem ile już w sumie
Chciałbym wrócić, nie mogę, bo cię kochać nie umiem

Tam wkurzała mnie głupota, bida z nędzą, młodzi, starzy
Tu mnie wkurza, że mam wszystko, co mi tylko się zamarzy
Może czasem ten to pojmie, kto już dawno z kraju wybył
Że tam bieda jest naprawdę, a bogactwo tu na niby

Powiem wam jak się ośmiele, bo to bardzo głupi temat
Tam drażniła msza w niedzielę, tu mnie wkurza, że jej nie ma
Tu wkurzają mnie pedanci, tam wkurzały mnie niechluje
Wszystko mi się pomieszało i już nie wiem, co ja czuję
(...)

Mam ci za złe twoje dziedzictwo, ciągle jeszcze we mnie żywe
Bo ty jesteś prymitywna, ja jestem prymitywem
Komuś zależało na tym, komuś tu chodziło o to
Tam się stałem abnegatem, tu się staję patriotą
(...)

Nienawidzę Polski, która we mnie siedzi
Nienawidzę Polski, idę do spowiedzi



Z socjalem w Danii jest coraz gorzej...

Wiem, mam wielu przyjaciół, którzy wolą mieć mniej pieniędzy i jakoś dają sobie radę, ale nie korzystają z socjalu. Przerazają ich papiery do wypełnienia i biurokratyczne procedury. Emigrant porównuje się często do drugiego emigranta: gdzie był, co osiągnął? A poradź mi, a w mojej komunie... itd. Chcę podkreślić: kocham Polskę, kocham Danię, kocham Polskę. W moim domu nie słyszałem nigdy negatywnych słów ani o Polsce, ani o Danii, mimo że moim rodzicom też było ciężko. Pewien mój kolega, gdy miał 10 lat, powiedział, że jest ostatni raz z nami, bo jego ojciec zabronił mu bawić się z polskimi dziećmi. Jego zdaniem, w ten sposób syn szybciej nauczy się duńskiego. To wielka bzdura. Badania zrobione we Francji pokazują, że im lepiej znasz swoje korzenie, tym lepiej się zintegrujesz. Powiem ci coś jeszcze: grałem ostatnio koncert w Ambasadzie RP w Kopenhadze i byłem w szoku. Tam była ta starsza emigracja i przekonałem się, że ma chyba spory dystans.

Mówisz o koncercie z okazji jubileuszu Agory?

Tak. W oczach tych ludzi widziałem, że oni Polskę kochają. Ale zaśpiewałem „Idziemy do kościoła, na kacu leczyć doła” dla księdza Zdunka, którego uwielbiam. Chciałem złapać kontakt z tą Polonią, powiedzieć jej, że o niej myślę. A jakie były reakcje? Ja nie mogę tłumaczyć ludziom poszczególnych piosenek, każdy ma prawo do własnej interpretacji.

Nie masz problemów z komentarzami, na przykład w internecie?

Nie są mi obojętne, ale gdybym się miał przejmować, to zacząłbym w 2008 roku, gdy zaczęliśmy być szerzej znani. Ludzie są różni. Po co przejmować się retoryką w internecie, skoro retoryka naszych polityków też jest czasami fatalna.

O wiele gorsza niż ta, o której mówimy.

Dokładnie. I nic mnie nie zdziwi. Oni nawet nie wiedzą, kim jestem. Może znają jakiś fragment mojej piosenki, ty-

tuł, a wypowiadają się jak eksperci. Śmieszne jest również to, co niektórzy emigranci piszą do mnie: „Co ty w ogóle wiesz o emigracji? Przecież miałeś 6 lat, jak wyemigrowałeś?”. Nie wiedzą, że jak się ma 6 lat i wyjeżdża z rodzicami na stałe, to wszystko wpływa na nas. Ja nie walczyłem z takimi problemami, jakie ma obecny dwudziestolatek, ale pamiętam, jak moi rodzice walczyli na emigracji. Mam w Dublinie przyjaciółkę, która z mężem bała się, że ich synek będzie miał trudności z językiem angielskim. Nie pomyśleli, że angielski będzie dla niego łatwiejszym językiem, a polski znajdzie się na drugim miejscu. Że jak się będzie kłócił z mamusią, to w języku angielskim. Dla nich polski był zawsze językiem najłatwiejszym, najbardziej naturalnym, dla ich dziecka stał się językiem drugorzędny. To jest problem: rodzina, odpowiedzialność, wychowanie. Gdy graliśmy wtedy w Dublinie, kilka osób śmiało się z mojej polszczyzny. Powiedziałem im: Jestem takim samym emigrantem jak wy. Wiemy, wiemy – odpowiedzieli. Na to ja, trochę bezczelnie: A czy wiecie, że wasze dzieci za 10 lat, gdy będą przyjeżdżać na wakacje do Polski, będą mówić taką samą polszczyzną jak ja? A może jeszcze gorszą, bardziej pokaleczoną? Zamilkli, nie pomyśleli o tym. Emigrant na koncercie w Dublinie może śmiać się z mojej polszczyzny, a czy z dziwnej polszczyzny swojego dziecka też będzie się śmiał? Będzie miał pretensje? Wtedy pojawią się pytania do rodziców: Dlaczego tak słabo mówimy po polsku? Dlaczego nie nauczyliście nas poprawnej polszczyzny? Emigranci nie chcą zapomnieć o języku ojczystym, ale w natłoku pracy w nowym życiu nie mają czasu na wszystko. Nie jest łatwo u swoich dzieci zachować język polski, zwyczajnie.

Mój sąsiad wyjechał do Anglii, a potem ściągnął żonę i młodszą córkę. Ta córka nie mówi już po polsku.

Z pewnością on nie chce, żeby córka nie mówiła po polsku, ale praca nad tym wymaga wysiłku. Jednym to przychodzi łatwiej, innym trudniej.

A niektórym się nie chce...

Ja bym nie ryzykował takiej opinii. Tak się tylko mówi. Nie chodzi o to, że polscy emigranci zapominają o Polsce i polskiej kulturze. Tylko że w natłoku pracy i pędzącym życiu często nie starcza im czasu na wszystko. Trzeba sporo wysiłku, aby na emigracji pracować nad tym. Niektórym trudno to zrozumieć. Ja bym chciał, żeby moje dzieci mówiły też po duńsku, ale nie wiem, czy tak będzie. Jedna z duńskich organizacji zamierza w tym roku zorganizować w 4 duńskich miastach nasze koncerty połączone z panelami dyskusyjnymi dotyczącymi właśnie emigrantów. Jak oni się czują, jak im leci, z czym się zmagają, jakie mają problemy?

Polonia duńska nie jest zintegrowana.

Ona w ogóle nie ma głosu. Polacy wypowiadają się na różnych forach internetowych, ale w sumie mało wiemy o tej Polonii, jej problemach i rozterkach. Są na przykład takie miejsca w Danii, w których połowę nowych domów kupują Polacy i Ukraińcy. Czyli jednak dajemy radę, osiedlamy się.

Przy stowarzyszeniu Ognisko na Norrebrogade w Kopenhadze powstał punkt konsultacyjny dla Polaków, żeby świeżo przybyłych informować, gdzie się zarejestrować, jak załatwić żółta kartę, jak stworzyć umowę o pracę. Był to strzał w dziesiątkę. W czasie dyżurów nie ma chwili wytchnienia.

Super. Efekty takich działań będą widoczne za 10 lat, może za kolejną generację. Ta obecna emigracja jest ciekawa. Wyjeżdża dużo różnych ludzi, mają ciekawe historie. Te historie mówią więcej o współczesnej Polsce, niżby nam się wydawało. Pierwsza część „Księgi Emigrantów” opowiada o tym. Zapytaj swoich znajomych, czy wiedzą, o co chodzi w piosenie „Trzymaj się Polaku z dala od rodaków”. Założę się, że każdy dobrze wie.

Wrócę niebawem do Danii, przekażę im twoje słowa. Mają jednak prawo mieć inne spojrzenie na Polskę niż ja czy ty. O tym też trzeba mówić.

Dokładnie! Kiedyś powiedziałem tacie: „Tata, ja bym nigdy nie przyjechał do Polski, gdybym znał ją tylko z dziennika telewizyjnego, jak ty”. To nie jest ciekawe, gdy jedynym źródłem informacji o Polsce jest telewizja.

Dziękuję za wywiad. Miło było się spotkać.



CZESŁAW MOZIL

Urodził się 12 kwietnia 1979 w Zabrze. Gdy miał 6 lat, wyjechał z rodzicami i rodzeństwem do Danii, gdzie mieszkał do 28. roku życia. Był współwłaścicielem baru Kulkafeen w centrum Kopenhagi. Nie stracił kontaktu z Polską. Z czasem coraz częściej przyjeżdżał i koncertował, w końcu zdecydował się zamieszkać na stałe w Krakowie. Tworzy trudną do sklasyfikowania, oryginalną muzykę, noszącą ślady kabaretu, rocka, punk rocka. Sam Moził określa ją mianem alternatywnego popu z podtekstem punkowym. Wokalista, kompozytor, akordeonista, a także osobowość telewizyjna. Lider polsko-duńskiego zespołu Czesław Śpiewa. Były członek formacji Tesco Value. Absolwent Duńskiej Królewskiej Akademii Muzycznej (*Det Kongelige Danske Musikkonservatorium*). Wydał albumy „Debiut”, „Pop”, Czesław Śpiewa Miłosza”, „Grać Nie Śrać”, „Księga Emigrantów. Tom I”. Więcej na www.czeslawspiewa.com

Centrum Psychoterapii i Pomocy Psychologicznej **FENIKS**

Niepubliczny ośrodek leczenia zaburzeń emocjonalnych



NASZA POMOC OBEJMUJE:

- zaburzenia osobowości,
- depresję,
- zaburzenia odżywiania,
- zaburzenia lękowe,
- zaburzenia zachowania i emocji,
- zaburzenia psychosomatyczne,
- zaburzenia adaptacyjne i rozwojowe,
- psychoterapię po epizodzie psychozy,
- psychoterapię po detoksie przy uzależnieniach.



Proponujemy leczenie stacjonarne, ambulatoryjne i online

www.terapia-feniks.pl • biuro@terapia-feniks.pl

604 167 390

REKLAMA

MINISTERSTWO WIZERUNKU

OSOBISTA STYLISTKA
W TWOIM
MIEŚCIE

NASZE USŁUGI:

Zakupy ze Stylistką
Przegląd szafy
Indywidualne konsultacje
Szkolenia dla firm
Szkolenie „Zawód osobista stylistka”
Eventy

stylistka@ministerstwowizerunku.pl
+48 883 948 602
www.ministerstwowizerunku.pl



Na hasło *Lady's Club*
przy zamówieniu otrzymasz
10% rabatu
na wszystkie usługi

LASEROWY PRZEŁOM W LECZENIU ENDOMETRIOZY

ROZMOWA Z DR **BOGDANEM SZYMALĄ**, SPECJALISTĄ GINEKOLOGII, POŁOŻNICTWA I GINEKOLOGII ONKOLOGICZNEJ Z KLINIKI GALENA W BIELSKU-BIAŁEJ

Co to jest endometrioza i dlaczego jest tak niebezpieczna dla zdrowia kobiety?

Błona śluzowa macicy jest niezwykle wyjątkowa i delikatna. Podlega miesięcznemu cyklowi i działaniu hormonów: wzrasta, czeka na zagnieżdżenie zarodka, a jeśli się nie дочека – złuszcza się i u kobiety występuje miesięczne krwawienie. Jednak w czasie tego procesu może nastąpić przemieszczenie błony śluzowej w dowolne miejsce, najczęściej w mięsień macicy, w okolice jajników, ale także w blizny pooperacyjne. Kiedyś nawet wykryto ją w oku. Te małe fragmenty „wszczepiają się” w nowe miejsce i co miesiąc występuje w nich coś w rodzaju wewnętrznej miesiączki, która się nie wydała, powstają więc cysty, torbiele, guzy. Mogą one być duże – spotkałem się nawet z takimi wielkości pomarańczy. Schorzenie jest niebezpieczne. Często, nim kobieta trafi do ginekologa, który może rozpoznać endometriozę (inaczej określaną też jako gruczolistość lub wędrującą śluzówką macicy), jest leczona na zupełnie inne schorzenia lub może niczego nie zauważyć.

Są jednak jakieś objawy. Na co powinnyśmy zwrócić szczególną uwagę?

Objawów jest mnóstwo i dlatego to jest tak niebezpieczne, gdyż można je pomylić z innymi chorobami. Uważam, że kobieta z każdym niepokojącym ją sygnałem, wysyłanym



przez organizm, powinna najpierw pójść do ginekologa. Jeśli on wykluczy choroby związane z układem rodym, dopiero wtedy powinna szukać pomocy u innych specjalistów. Panie powinny szczególnie niepokoić bóle w dole brzucha, zwłaszcza w trakcie miesiączkowania, obfite krwawienia, plamienia po stosunku, trudności z zajściem w ciążę, wzdęcia, bolesne stosunki i wszystkie inne bolesności w obrębie brzucha. To, czy u pacjentki występuje endometrioza, często możemy podejrzewać w badaniu USG, a potwierdzić najczęściej podczas laparoskopii. Niestety, nie ma jednoznacznie określonej przyczyny wystąpienia endometriozy, nie możemy więc działać profilaktycznie. Możemy jednak skutecznie leczyć jej objawy.





W jaki sposób?

W naszej klinice mamy najnowocześniejszy sprzęt laserowy, wspomagający leczenie tego niebezpiecznego schorzenia. Jestem pasjonatem wykorzystania lasera w leczeniu różnych schorzeń. Laser stosuję w leczeniu moich pacjentek od 25 lat, praktykowałem w kraju i za granicą, brałem udział w wielu skomplikowanych operacjach. Pracuję teraz na platformie laserowej SmartXide-2/MonalisaTouch, która daje mi nowe, przełomowe możliwości w leczeniu pacjentek, działając mało-inwazyjnie i bezpiecznie w połączeniu z laparoskopią, kolposkopią czy histeroskopią. Najważniejsze w technice laserowej jest to, że działamy bardzo precyzyjnie, oszczędzając sam operowany narząd, jak również organy, które są wokół. To bardzo ważne, szczególnie dla jajników, jajowodów u kobiet, które nie dość że mają endometriozę, to jeszcze problemy z płodnością. Dotychczasowe metody leczenia często wiążą się z możliwością uszkodzenia termicznego jajników i innych wrażliwych struktur. Laseroterapia zdecydowanie ogranicza szkodliwe oddziaływanie np. na jajniki, pęcherz moczowy, macicę, waporyzuje (odparowuje) tylko to co trzeba. Możemy dogłębnie i całkowicie zniszczyć ogniska endometriozy. Dzieje się tak dlatego, że urządzenie, którym dysponujemy, przekształca wiązkę promieni laserowych na różne kształty fali, co daje olbrzymie możliwości. Producent, firma Deka, najpierw zbudował laser do rewitalizacji skóry twarzy poprzez pobudzanie kolagenu. Potem postanowił tę technikę zastosować do leczenia pochwy, która jest oczywiście inaczej ukrwiona, ma śluzówkę. Kunszt polegał na wytworzeniu takiego kształtu fali promieni, aby wchodziły pod śluzówkę i działały celowo. No i właśnie teraz, pracując na laserze, czuję się jak pianista – mogę za pomocą licznych przycisków regulować kształt fali, jej częstotliwość, wybierać miejsce, gdzie chcę trafić. Poza tym wielkim osiągnięciem technologicznym w naszej klinice połączyliśmy technikę laserową z techniką operacji laparoskopowych, histeroskopowych i kolposkopowych. Mają one szczególne zasto-

sowanie w leczeniu zmian patologicznych w obrębie miednicy mniejszej.

Jakie jeszcze schorzenia, prócz endometriozy, można leczyć tą zintegrowaną metodą?

Wiele problemów ginekologicznych, np.: zanik śluzówki pochwy, wysiłkowe nietrzymanie moczu, mięśniaki, zespół policystycznych jajników, zmiany chorobowe szyjki macicy i sromu. Trzeba podkreślić, że dzięki nowoczesnej technologii chronimy kobiety przed utratą płodności, związaną z różnymi problemami zdrowotnymi. W niektórych sytuacjach wspomagamy nawet leczenie niepłodności. Laser jest także stosowany w ginekologii estetycznej. Współczesne kobiety coraz częściej stawiają na komfort życia, nie wstydzą się swojej kobiecości. Wykonujemy zabiegi rewitalizujące narządy intymne. Pomagają one dojść do siebie po porodzie, jak również łagodzą objawy menopauzy i leczenia onkologicznego. I, co ważne, wspomagamy w ten sposób leczenie niektórych postaci wysiłkowego nietrzymania moczu. Wiele pacjentek wstydzi się lub bagatelizuje objawy związane z nietrzymaniem moczu. Nie mówią o tym w czasie wywiadu lekarskiego. Jeśli zdarza się to nawet przy kichnięciu, trzeba bezwzględnie powiedzieć o tym lekarzowi. A powstrzymanie tego zjawiska jest teraz coraz prostsze, m.in. dzięki laseroterapii.

ROZMAWIAŁA BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA



SZPITAL, PORADNIE

Bielsko-Biała, ul. Żywiecka 71
33/816 11 00, 33/816 04 43



www.klinikagalena.pl



PO MOJEMU PO NASZEMU

Z **KASIA ZARĘBĄ**, WOKALISTKĄ JAZZOWĄ I FOLKOWĄ,
ROZMAWIA STANISŁAW BUBIN

Jaki zawód pani wykonuje?

Jestem wokalistką, absolwentką trzech kierunków: edukacji artystycznej w zakresie sztuki muzycznej Uniwersytetu Śląskiego, filii w Cieszynie, Instytutu Jazzu Akademii Muzycznej w Katowicach (studiowałam pod kierunkiem Ewy Mentel) i studiów podyplomowych w Katedrze Zarządzania Kulturą w Krakowie.

Urodziła się pani wokalistką? Pierwsze występy odbywały się na przyjęciach u cioci?

Tak, ale na początku bardzo się tego wstydziłam. Wołałam śpiewać w domu, zamykać się w czterech ścianach, lecz było mnie chyba za dużo, za głośna byłam, bo pamiętam, że star-

sza o rok siostra stale mnie uciszała. W wieku 10 lat pisałam już swoje piosenki. Wymyślałam teksty, nagrywałam je na starym kaseciaku, pasja rosła i rosła.

Rodzice musieli to widzieć i skierowali panią do odpowiednich szkół?

Trochę zbyt późno zorientowali się, więc chodziłam do zwykłej podstawówki. Ale szkoła średnia była już właściwa – poszłam do liceum artystycznego im. Stanisława Wyspiańskiego.

To słynna szkoła Anny Łataś, wyszły z niej Dominika Gawęda, Aneta Sablik, no i pani...

Z Dominiką z Blue Café uczyłam się w równoległych klasach, Aneta wygrała niemieckiego Idola. Parę innych dziewczyn też błysnęło w programach telewizyjnych i na estradzie. A ja po tej szkole konsekwentnie sterowałam w stronę edukacji muzycznej.

Skończyła pani studia i stanęła przed dylematem, co robić? Jak spożytkować te dyplomy?

Nie musiałam zbyt długo się zastanawiać. Założyłam firmę, lecz nim ją rozkręciłam, pojawiła się propozycja wyruszenia w czteromiesięczny rejs do Ameryki Południowej. Z Barcelony przez Atlantyk na drugą półkulę, a później wzdłuż całego kontynentu.

W celach turystycznych?

Uwielbiam podróżować, ale chodziło o pracę. Śpiewałam wieczorami dla bogatych turystów. Co najważniejsze – była to dla mnie systematyczna praca nad głosem i poszerzaniem repertuaru. Nie żałuję, że wyjechałam. Niesamowita przygoda, a przy okazji ćwiczyłam śpiew z bardzo dobrymi muzykami, z którymi współpracuję do dzisiaj.

O ludziach grających na statkach „do kotleta” opowiada się dość lekceważąco...

Jeśli ktoś gra od kilkudziesięciu lat wciąż to samo i nie rozwija się, zapewne jest w tym trochę racji. Ale proszę mi wierzyć, stanowiliśmy bardzo dobry zespół, na wysokim poziomie artystycznym. Dobrze jest wyjechać na parę miesięcy i sprawdzić się w takich warunkach.

Wycieczkę uważa pani za udaną?

Bardzo udaną, zwłaszcza że śpiewałam tylko godzinę dziennie, a reszta to był czas, który poświęcałam na zwiedzanie, wypoczynek, jogging i słuchanie muzyki. Szukałam inspiracji. Połączyłam miłe z pożytecznym!

Ze śpiewania można wyżyć?

To zależy, jaki jest sezon. A raczej od tego, czy jest sezon, czy go nie ma (*śmiech*). Odpowiem dyplomatycznie: nie jest lekko. Praca nie należy do łatwych. Trzeba się sporo nagimnastykować, nim człowiek wyjdzie na scenę. Jeśli uznasz, że jesteś dobry i będziesz czekać na telefony z propozycjami, to się nie doczekasz. Prawda jest brutalna: generalnie ludzie nie dzwonią i nie proszę o koncerty. Doczekaliśmy czasów, że artysta musie się prosić o koncerty. Taki rynek. Jeśli pojawisz się w telewizji i zobaczą cię, wtedy jest łatwiej, masz swoje pięć minut. Stajesz się medialny i ludzie dzwonią.

Pani stała się medialna dzięki telewizji.

Może to zbyt wiele powiedziane, ale rzeczywiście w Białymstoku i okolicach ludzie pamiętają mnie z występu w telewizji. Szybko jednak zdałam sobie sprawę, że trwa to krótko, moment właściwie. Jeśli tej chwili dobrze się nie wykorzysta, wszystko może przepaść.

A jak pani wykorzystała swoją szansę?

Spróbowałam sił w popularnym show Polsatu „Must Be The Music – Tylko Muzyka”. Właściwie przez przypadek, spontanicznie. Kolega namówił mnie do udziału w castingu w Katowicach. Pojechałam z myślą, że się pokażę, zaśpiewam piosenkę, zobaczę, czy ludziom podoba się to, co proponuję.

Czyli co?

Zaśpiewałam utwór „Staro baba” z pieśniarkami z zespołu ludowego z Brennej. Nie liczyłam, że się dostanę i będę musiała walczyć. Ku mojemu zaskoczeniu przeszłam wszystkie etapy castingowe i weszłam na wizję. Doszłam do półfinału. Spodobałam się zwłaszcza Korze, jurorce, która doceniła moją oryginalność, inność, poziom warsztatu wokalnego. Pozytywnie oceniali mnie także Adam Sztaba i Elżbieta Zapendowska.

Półfinał to sukces!

Dla mnie to był ogromny sukces, biorąc pod uwagę, ile osób się zgłosiło i jaki był poziom konkursu. Najważniejsze jednak, że spodobała się moja muzyka, bo przecież nie wszyscy lubią klimaty jazzowe i folkowe. Dostałam kilkaset maili, SMS-ów, gratulacji na Facebooku. To był ogromny doping i potwierdzenie, że obrałam właściwy kurs i mam dalej zmierzać w tę stronę.

Śpiewających jest wielu, trzeba się wyróżnić. Czym pani się wyróżnia?

Mam pomysł na siebie, ideę, którą rozwijam, i bazę, czyli muzykę ludową. Ale nie zamykam się w jej kręgu, nie chcę się zasufladkować. Jestem elastyczna, łączę style, regiony etnograficzne. Po rejsie do Ameryki Południowej doszłam do wniosku, że nie mogę poprzestać na standardach jazzowych, bo się w ten sposób zamknę w jakimś kręgu. Ale jazzowe klimaty są we mnie cały czas, po tylu latach nasiąknęłam nimi, więc skierowałam się w stronę folku, który też towarzyszył mi od lat i teraz łączę różne gatunki, nadając im własny charakter.

Dlatego pierwsza pani płyta nosiła tytuł „Po mojemu”?

Chciałam, żeby debiutancka płyta była właśnie „po mojemu”. Chociaż teraz mieszkam w mieście, wychowałam się na wsi.



Pierwsze zespoły, z którymi współpracowałam, były z Węgierskiej Górki, Żywca, Brennej. Płytę „Po mojemu” wydałam w 2012 r. Zawierała siedem tradycyjnych pieśni ludowych z różnych regionów Polski, pomieszanych z muzyką jazzową. Przyjęcie było dobre, choć nie wszyscy lubią takie klimaty.

Druga płyta znacząco różni się od pierwszej?

Druga wyszła niedawno, w 2015, i nosi tytuł „Etnokracje”. W stosunku do pierwszej różni się poziomem aranżacji, jest bardziej rytmiczna, nawet powiedziałabym taneczna, więc chyba łatwiejsza w odbiorze, choć i na niej oprócz mnie występują zarówno muzycy jazzowi (Przemek Smaczny, Wojciech Golec, Artur Kudłacik, Marcin Żupański), jak i artyści ludowi z Zespołu Pieśni i Tańca „Kozianie”. Dlatego nadałam jej podtytuł: „Po naszymu – nowe spojrzenie na góralską nutę”. Na krążku umieściłam cztery premierowe utwory („Kochanku mój”, „Łoj, ty dziwycyno”, „Mamulicka”, „Zielonom zasioła”), beskidzkie covery ludowe połączone z nowym, elektronicznym brzmieniem.

Nowość polega na połączeniu tradycji z nowoczesnością?

Elementy tradycyjne, ludowe, świetnie współgrają z elektronicznym brzmieniem. Teksty ludowe są oryginalne, nie zmieniałam ich. Nową jakością jest muzyka. Wystąpiłam z piosenką „Kochanku mój” w Telewizji Katowice i odbiór był pozytywny, o czym świadczy choćby liczba odsłon tej piosenki na You Tube.

„Etnokracje” wsparty fundusze unijne. Jak się to pani udało?

Płyta powstała dzięki dofinansowaniu Unii Europejskiej z Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich. W pisaniu aplikacji pomogła mi moja uczennica śpiewu, Kasia Pytlarczyk. Trzeba mieć chęci, żeby sięgnąć po środki unijne, ale, jak wiadać, to się udaje.

Wspomniała pani o firmie. Jaki rodzaj działalności gospodarczej pani prowadzi?

Od siedmiu lat szkołę muzyczną. Nazywa się Instytut Muzyki Rozrywkowej i ukierunkowana jest na początkujących wokalistów. Działa w Straconce, dzielnicy Bielska-Białej.

Sprawdzają się pani uprawnienia pedagogiczne?

Nie tylko. To kwintesencja wszystkich moich studiów: zarządzania kulturą, edukacji i wokalistyki. Wszystkie dyplomy się przydały.

Wielu ma pani uczniów?

Oj, wielu, może nawet zbyt wielu, ale nie narzekam. Zajęcia odbywają się codziennie, chyba że mam koncert, wtedy

odrabiamy zaległości. Mój najmłodszy uczeń ma sześć lat, najstarszy – ponad sześćdziesiąt. Są świetni. Niektórzy wyjeżdżają nawet za granicę, żeby dorobić i po powrocie spełniać swoje pasje.

Będzie pani nowa, trzecia płyta?

Mam już pomysł, wiem, z kim zaśpiewam i zagram. Więcej na razie nie powiem, bo projekt dopiero się klaruje, ale zdaje, że będzie kontrowersyjny.

Dziękuję za rozmowę.

FOT. SABKA KOWALÓWKA



KOMU PŁYTĘ KASIA ZARĘBY?

Kasia Zareba jest wokalistką jazzową i folkową z Bielska-Białej. Nagrywa, śpiewa i koncertuje w całej Polsce. Jej znakiem rozpoznawczym są nietuzinkowe aranżacje znanych i nieznanych utworów ludowych. Brała udział w licznych konkursach i festiwalach muzycznych, m.in. Festiwalu Piosenki Studenckiej w Krakowie, festiwalu Rawa Blues w Katowicach, Festiwalu Muzyki Folkowej Polskiego Radia w Warszawie. W 2009 była finalistką koncertu Debiuty Krajowego Festiwalu Piosenki Polskiej w Opolu. Więcej informacji na stronie www.kasiazareba.eu. Dla Czytelników magazynu *Lady's Club* mamy w prezencie od artystki 6 egzemplarzy jej płyty „Etnokracje”. Krążki otrzymają ci z Czytelników, którzy jako pierwsi w mailach do redakcji (prosimy jednocześnie o podawanie swoich adresów) wymienią tytuł jednej piosenki z jej repertuaru. Nagrody prześlemy pocztą.

REKLAMA



- SPRAWY OBYCZAJOWE
- SPRAWY ROZWODOWE
- SPRAWY ALIMENTACYJNE
- POSZUKIWANIE OSÓB

- SPRAWY PRACOWNICZE
- SPRAWY KRYMINALNE I WIELE INNYCH

Profesjonalnie, Rzetelnie, Dyskretnie

ŚLĄSKI OGRÓD ZOOLOGICZNY

DOSKONAŁE MIEJSCE DO EDUKACJI I REKREACJI

ŚLĄSKI OGRÓD ZOOLOGICZNY W CHORZOWIE JEST JEDNYM Z NAJATRAKCYJNIEJSZYCH MIEJSC W REGIONIE. NA 48 HEKTARACH MOŻNA CODZIENNIE ODWIEDZAĆ EGZOTYCZNE ZWIERZĘTA. WE WRZEŚNIU 2013, KIEDY ZOO ŚWIĘTOWAŁO 55-LECIE, PO 3 LATACH NIEOBECNOŚCI DO SWOJEGO ZMODERNIZOWANEGO DOMU WRÓCIŁY ŻYRAFY I KAJMANY OKULAROWE. NOWE POMIESZCZENIA OTRZYMAŁY TEŻ TYGRYSY, NO I PTAKI, KTÓRYM OTWARTO ZMODERNIZOWANY PAWILON LOTÓW.

Jak pięknie jest teraz w śląskim zoo, przekonało się w 2014 roku 382.497 odwiedzających. – W tym roku, a wszystko na to wskazuje, prawdopodobnie pobity zostanie rekord ponad 400 tysięcy gości. Skąd to przekonanie? Jeszcze przed rozpoczęciem sezonu letniego planujemy oddać do użytku dwa kolejne obiekty poprawiające warunki bytowe zwierząt, a także toalety przy bramie bocznej. Nowy budynek zyskają gepardy. Dla małpek sajmirerek adaptowana jest woliera po tygrysach. To wszystko efekty II etapu projektu w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Śląskiego. Przebudowana zostanie także część alejek dla zwiedzających. Całość inwestycji to ok. 1,7 mln zł netto, z czego dofinansowanie unijne wyniesie 85% – informuje dyrektor Jolanta Kopiec.

Rozpocznie się także budowa nowej woliery dla kondora i sąsiadujących z nią orłów bielików. Dla grupy pawianów zostaną zmodernizowane pomieszczenia i powiększony wybieg. Rewelacyjnie przeobraziła się hala lotów w Egzotarium. W tropikalnej hali rośliny wzrastają i kwitną na potęgę, wspinają się po ścianach, konarach i skałach, a w ich gąszczu uwijają się egzotyczne ptaki. Jej modernizacja trwała od października 2013 do marca 2015. Jest to kolejna ze wspaniałych metamorfoz śląskiego zoo. Przy okazji dodajmy, że w zoo żyje aż 70 gatunków ptaków, a suma wszystkim osobników wynosi prawie 450!

Nie ma tygodnia, by w tych lepszych warunkach nie przybywały nowe, godne obejrzenia zwierzęta. W listopadzie w rodzinie kobów Defassa urodziła się samiczka o imieniu Betty Surprise. Niedawno przyszła na świat sika wietnamska. Małeństwo czuje się dobrze i pozostaje pod opieką mamy. Pojawili się także nowe drzewice dwubarwne, które zamieszkały blisko lemurów wari czerwonych. W Śląskim Ogrodzie Zoologicznym żyją również cztery osobniki oryksa szablrogo. W lutym jedna z par doczekała się pierwszego przychówku. Młodemu samczykowi o imieniu Texas towarzyszy troskliwa mama Dallas. Narodziny młodego oryksa szablrogo to ogromna radość dla pracowników zoo, ponieważ jest to gatunek nadzwyczaj zagrożony, objęty europejskim programem hodowlanym.



ARA NIEBIESKOSKRZYDLA



ZEBERKI



PUSZCZYK URALSKI



CZERWONAKI RÓŻOWE



Śląski Ogród Zoologiczny czynny jest przez cały rok, niezależnie od pogody, codziennie od godz. 9.00. Śląskie zoo jest doskonałym miejscem edukacji i rekreacji dla zwiedzających niezależnie od wieku. Zachęcamy do odwiedzin! Więcej informacji na stronie www.slaskiezoo.pl.

ŚLĄSKI OGRÓD ZOOLOGICZNY • CHORZÓW • PROMENADA GEN. JERZEGO ZIĘTKA 7

• TEL. 32 793 71 66 • 666 031 496 • 666 031 495

• SEKRETARIAT@SLASKIEZOO.PL • DYDAKTYKA@SLASKIEZOO.PL • WWW.SLASKIEZOO.PL



DIETETYK RADZI

CZAS NA NOWALIJKI

PO ZIMOWEJ PRZERWIE CORAZ CZĘŚCIEJ NA TALERZACH POJAWIAJĄ SIĘ WCZESNE ODMIANY WARZYW I OWOCÓW. MOWA O NOWALIJKACH. CZY OBY NA PEWNO SĄ TAK WARTOŚCIOWE, NA JAKIE WYGLĄDAJĄ? A MOŻE ODWROTNIE – ZAWIERAJĄ TYLKO SZKODLIWYCH SUBSTANCJI, ŻE NIE WARTO PO NIE SIĘGAĆ?

JUSTYNA CIEŚLICA

Trudno powiedzieć, gdzie leży prawda. Wynika to z faktu, że wczesne odmiany warzyw i owoców hodowane są w warunkach sztucznych. Z uwagi na klimat, w jakim żyjemy, rośliny często narażone są na niesprzyjające warunki atmosferyczne, stąd należy im stwarzać dogodną bazę dla prawidłowego rozwoju. Zamiast gleby, podłożem jest najczęściej mieszanka ziemi liściowej, torfu, nawozów i suplementów, mających wzbogacić wyjałowiony podkład. Takie przygotowanie warunków powoduje wzrost okazałych roślin. Mimo wszystko nie dorównują one wyglądem i zapachem tym wyrosłym w środku lata. Ale, co ważne, zawierają najczęściej tę samą ilość składników odżywczych, minerałów i witamin.

JEST TO WIĘC ARGUMENT, KTÓRY POWINIEN PRZEKONYWAĆ do jedzenia ich wczesną wiosną, kiedy tych składników brakuje nam najbardziej. Problematiczne okazują się jednak stosowane w hodowli azotany. Nowalijki są nimi nawożone, stąd mimo ich zalet, mogą stanowić niebezpieczeństwo dla zdrowia. Ale pamiętajmy – tylko wtedy, kiedy zostały zaaplikowane w zbyt dużych dawkach. Azotany znajdują się także w innych produktach spożywczych – choćby w wędlinach (zapobiegają rozwojowi bakterii *Clostridium botulinum*, wydzielających bardzo groźną dla zdrowia toksynę zwaną jadem kiełbasianym). Ilość azotanów w produktach spożywczych jest kontrolowana. Oczywiście zdarzają się sytuacje, że na rynek trafiają nieodpowiednie produkty. Dłate-



go też, chcąc się zabezpieczyć, musimy podejmować środki ostrożności, by tych substancji dostarczyć do organizmu jak najmniej.

KUPUJMY ŻYWNOSĆ W SPRAWDZONYCH ŹRÓDŁACH, od znajomego rolnika lub najprościej – ekologiczną, dostępną w sklepach ze zdrową żywnością. Aby azotany nie zostały zredukowane w naszym organizmie do azotynów, nie wkładajmy nowalijek do lodówki w foliowych opakowaniach. To z uwagi na gromadzącą się tam wilgoć, która ten proces znacznie przyspiesza. Przed jedzeniem warzywa koniecznie trzeba myć pod bieżącą i ciepłą wodą, bardzo dokładnie, a dodatkowo przed zjedzeniem należy je oierać, by pozbyć się toksyn. Te zasady dotyczą przede wszystkim rzodkiewek, ogórków, pomidorów i roślin korzeniowych – pietruszki, marchewki, selera. Toksyny znajdują się także w liściastych częściach roślin, stąd należy zwrócić uwagę na młodą sałatę czy szpinak. Sałatę oierajmy z zewnętrznych liści – to najprostsza zasada, jaką możemy zastosować.



PRZED ZJEDZENIEM WARZYWA I OWOCE NALEŻY STARANNIE UMYĆ

A CO Z OWOCAMI, KTÓRE Z PRZYJŚCIEM WYŻSZYCH TEMPERATUR coraz częściej pojawiać się będą na targach i straganach? Przede wszystkim mowa o truskawkach, które są synonimem nadchodzącego lata i związanego z nim dobrodziejstwa wielu rodzajów owoców i warzyw. Tu warto zaznaczyć, że niezależnie od tego, jaki owoc wybierzemy – warto sięgać przede wszystkim po te krajowe, hodowane w Polsce. A to z uwagi na znacznie krótszą drogę, jaką muszą przebyć z pola do sklepów czy na stragany. Co więcej, najczęściej są po prostu najlepsze. Przed faktycznym sezonem unikajmy raczej truskawek sprowadzanych z Hiszpanii czy Chin. Łatwo je rozpoznać: najczęściej są dorodne, jak malowane, i sprzedawane w plastikowych pojemnikach. Jeśli zobaczymy truskawki w łubiankach, to znak, że przyszła pora na polskie owoce. Ale uwaga: w każdym przypadku powinniśmy się dowiadywać, skąd pochodzą truskawki, z jakiej plantacji. Warto o to pytać sprzedawców. I jeśli mowa o krajowych truskawkach, nie ma znaczenia, gdzie je kupimy. Czasem nawet lepiej w hipermarkecie, ponieważ tam zapewnia się im lepsze warunki przechowalnicze. Mogą dzięki temu dłużej zachować świeżość. Jeśli chodzi o stragany – tam truskawki nie będą ani lepsze, ani gorsze od tych w hipermarkecie, pod warunkiem, że są ładne i świeże. Ja,



ILOŚĆ TOKSYN W NOWALIIKACH ZALEŻY TAKŻE OD SPOSOBU ICH PRZECHOWYWANIA I PODAWANIA

mimo wszystko, unikałabym kupowania truskawek w przydrożnych straganach, a to z uwagi na dodatkowe składniki, jakie możemy dostarczyć do organizmu wraz z nimi.

TRUSKAWKI TAKŻE CHŁONĄ TOKSYNY, ponieważ, jak większość warzyw i owoców, mają duże zdolności sorpcyjne (akumulują związki znajdujące się w otoczeniu), a tych przy drodze jest zwyczajnie dużo więcej. Na koniec jeszcze kwestia wyglądu. Warto zwrócić uwagę na kształt i kolor truskawek. Dorodne, przypominające kształtem diamenty, to klasa extra. Te o nieregularnych kształtach i wybrzuszeniach są efektem błędów przy zapylaniu, ale to nic złego. W smaku natomiast będą na pewno słodkie. Problem pojawia się przy przebarwieniach – białych lub zielonych częściach. To znak, że truskawka nie leżała odpowiednio długo na słońcu i może być niedojrzała i kwaśna. Nie kupujmy też truskawek obitych, wgniecionych, ponieważ są to miejsca, w których może zalegać pleśń szkodliwa dla naszego zdrowia.

JUSTYNA CIEŚLICA

Ekspert ds. żywienia, dietetyki, konsultant żywieniowy, biotechnolog żywności. Prowadzi indywidualną praktykę zawodową. Współpracuje z siecią poradni dietetycznych. 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 Żywieniu 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.



ŚLIMAKI WRACAJĄ NA POLSKIE STOŁY

ŚLIMAKI JAKO POKARM, ŹRÓDŁO WARTOŚCIOWEGO BIAŁKA, ZNANE SĄ W KULTURACH WIELU KRAJÓW OD DAWNA. ICH KULINARNA HISTORIA SIĘGA KILKU TYSIĘCY LAT. ŚLIMAKAMI ZAJADALI SIĘ CELTOWIE I RZYMianie. DOCENIANO JE NIE TYLKO ZA SMAK, ALE RÓWNIEŻ WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE. WIELU UWAŻAŁO ICH MIĘSO ZA AFRODYZYJAK, A WYWAR – ZA NAPÓJ LECZNICZY.



BARTOSZ GADZINA

Współcześnie popularność zyskały dzięki Francji, ale wiele kuchni śródziemnomorskich szczyci się umiejętnością przyrządzania tych mięczaków – jak owoców morza. Najpopularniejsze wydanie tego rarytasu, to z pewnością burgundzka wersja, czyli podawane w muszli z dodatkiem masła, czosnku i pietruszki. Ślimaki jada się w Portugalii, Hiszpanii, krajach Afryki, na Krecie i Sycylii. W Polsce występowały już w wiekach XV i XVI. W jadalnym wydaniu przyjechały do nas z mnichami z Włoch. Przypiski o wykorzystywaniu ślimaków w polskiej kuchni można znaleźć w pierwszych książkach kucharskich. Przez wielu krytykowane, niechciane, traktowane jako coś nieprzyjemnego, kilkadziesiąt lat później podbiły dworskie stoły. Zbierane lub hodowane przez mnichów, używane były jako dania postne.

Hodowane są w większości krajów Europy. Liczne hodowle powstają od kilku lat również w Polsce. Jesteśmy coraz większym eksporterem, za czym idzie większa ich popularność. Dużo tego szlachetnego mięsa eksportujemy do Francji i Hiszpanii, po czym wraca ono do Polski w postaci przerozowanej, gotowej do konsumpcji – w zalewach lub mrożonkach. Popularnością cieszy się też ikra ślimaków. Tak zwany biały kawior jest dla smakoszy rarytatem na miarę kawioru z jesiotra, a bogactwo substancji odżywczych zawartych w kuleczkach zadowoli niejednego dietetyka. Ślimak składa się do kilkuset jajeczek, a ich waga nie przekracza kilku gramów. Mała ilość i zabiegi, jakie muszą być przy tym przeprowadzane, kształtują zatem jego cenę, która na europejskim rynku przekracza 1000 euro za kilogram. Białe kuleczki o kruchej budowie przypominają w smaku leśne runo. Ziemisty posmak, przyjemny, zawdzięczają temu, czym ślimaki się odżywiają. Pomału również i ten produkt zdobywa polskie restauracje i serca degustatorów. Cena produkowanego w Polsce białego kawioru jest znacznie niższa niż w krajach zachodnich. Z doświadczenia wiem, że z białymi kuleczkami ślimaków postępować należy z szacunkiem i zdecydowanie inaczej niż z rybim kawiolem. Klasyczne dodatki, takie jak bliny czy *crème fraîche*, niekoniecznie będą pasowały. Ziemisty posmak i inną konsystencję trzeba podkreślić czymś więcej.

Ślimaki jako mięso są zdrowym i wartościowym daniem. Jedną czwartą wagi stanowi pełnowartościowe białko. Nie zawiera dużo tłuszczu, za czym idzie niska zawartość cholesterolu i niewielka kaloryczność. Mięczaki dostarczają też dużo składników mineralnych: fosforu, żelaza, cynku, magnezu. W służbie ślimaków występują substancje bakterio-bójcze. Panie, których jeszcze do skosztowania ślimaków nie przekonałem, zainteresuje może ciekawostka, że śluz ten wykorzystywany jest w przemyśle farmaceutycznym i kosmetycznym. Jeśli zatem używany jest w ten sposób, warto pokusić się o skosztowanie.

Nie każdy serwowany ślimak jest winniczką. Naturalnie żyjące są pod ochroną, a zbierać je można tylko przez miesiąc w roku, przy czym ich rozmiar i waga są ściśle określone. W Polsce i nie tylko najpopularniejszymi odmianami hodowlanymi, poza winniczką, są ślimaki rodzaju *Helix*. Mniejszy kuzyn, odmiany Müller, tzw. mały szary, i większy, bardziej okazały Maxima, czyli duży szary. Są to odmiany, które dobrze zaaklimatyzowały się w naszych warunkach.

Ślimaki w sklepach możemy spotkać w kilku postaciach, ciężko jednak w zwykłym sklepie dostać je świeże w całości. Dostępne są przygotowane specjalnie w muszlach, z reguły mrożone. Są też wersje już oczyszczonego mięsa w słoikach, w zalewie przygotowanej do gotowania. Fani muli powinni spróbować ślimaków w ich naturalnym sosie. Ślimaki w naszym lokalu przygotowujemy od żywego. Czyścimy, odpowiednio preparujemy, gotujemy i... na przykład wędzimy. Smak nie do porównania z żadnym innym. Serwowane z białym kawiolem zadowolą i zaskoczą niejedno podniebienie.

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

ŚLIMAKI BARTOSZA Z ŻUREM OD PISKORKA, OLEJEM RZEPAKOWYM I JAJKIEM PRZEPIÓRCZYM DLA 4 OSÓB



Składniki

- 800 G ŚWIEŻYCH, OCZYSZCZONYCH ŚLIMAKÓW (ODPOWIEDNIO 200-300 G SAMEGO MIĘSA W ZALEWIE)
- 250 ML NATURALNEGO ŻURU OD PISKORKA (NADAJE SIĘ NAJLEPIEJ)
- 12 JAJ PRZEPIÓRCZYCH
- 50 G MASŁA
- 1 CEBULA
- 1 POR
- ¼ SELERA NACIOWEGO
- 5 G ZIAREN KOLENDRY
- 5 G ZIAREN GORCZYCY
- 8 ZIAREN PIEPRZU
- 200 G PALONEJ KASZY GRYCZANEJ (LUB MŁODE ZIEMNIKI W MUNDURKACH)
- 100 ML BIAŁEGO WYTRAWNEGO WINA
- 20 G NATKI
- 40 G ŚWIEŻEJ MIZUNY
- 30 ML OLEJU RZEPAKOWEGO TŁOCZONEGO NA ZIMNO
- SÓL, PIEPRZ, OPCJONALNIE BIAŁY KAWIOR

Przepis na to autorskie danie to efekt długich i mozolnych prób. Jeśli kupimy ślimaki w całości, powinny być już wygłodzone i oczyszczone z zewnątrz. Myjemy je pod bieżącą wodą. Ślimaki blanszujemy przez 5-10 min. w lekko osolonej wodzie. Cedzimy i studzimy, małym nożykiem lub pęsetą wyciągamy okrężnym ruchem ze skorupki. Oddzielamy „nogę” w miejscu połączenia z wnętrzościami, które wyrzucamy. W tym czasie wlewamy także ok. 2 l wody do garnka, dolewamy wino, dodajemy ziarna pieprzu, kolendry i gorczyca, pokrojoną w grubą kostkę cebulę, por i seler. Gdy się zagotuje, dodajemy trochę soli i wrzucamy mięso ślimaków. Gotujemy na wolnym ogniu przez ok. 2 godz., by mięso było miękkie. Redukujemy wywar do ok. litra. Jeśli kupimy ślimaki w zalewie przygotowanej z wywaru, możemy pominąć te kroki. Wyciągamy ślimaki, cedzimy wywar, by był czysty. Kaszę gotujemy w lekko słonej wodzie, podobnie możemy zrobić z ziemniakami, dodając lodygi z natki. Jaja przepiórcze wrzucamy do wrzątku na 2,5 min., studzimy natychmiast w lodowatej wodzie, obieramy. Do gotującego się wywaru ze ślimaków dodajemy żur od Piskorka i pomału gotujemy przez 10-15 min., doprowadzając do smaku. Ślimaki podsmażamy na maśle, gdy się lekko zrumienią, dodajemy siekaną natkę pietruszki. Na środku talerza układamy kaszę lub połówki młodych ziemniaków w mundurkach. Dookoła wylewamy żur, układamy podsmażone ślimaki i połówki jajek. Na górze układamy świeżą mizunę, która ma lekko ostry, masłowy smak i całość kropimy dobrym olejem rzepakowym tłoczonym na zimno. Jeśli chcemy zaszaleć, na mizunę układamy ikrę ślimaków. Możemy dodać też podprażone i pokruszone orzechy włoskie. Smacznego!



POROZMAWIAJMY O DEPRESJI

Z **IZABELĄ SAWARYN**, PSYCHOTERAPEUTĄ PSYCHOANALITYCZNYM
Z CENTRUM PSYCHOTERAPII I POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ FENIKS W BIELSKU BIAŁEJ,
ROZMAWIA STANISŁAW BUBIN

Co roku 23 lutego organizowany jest Międzynarodowy Dzień Walki z Depresją. Skoro międzynarodowy, to znaczy – ważny! Ale nie wszyscy wiedzą, co tak naprawdę oznacza słowo depresja i jakie są jej przyczyny?

Na początku chciałabym powiedzieć, że procesy utraty i żałoby są częścią normalnego rozwoju. Obecnie istnieje trend, że smutek nie jest „ok” i ludzie doświadczający właśnie normalnych reakcji żałobnych traktowani są jako chorzy. Brakuje rozróżnienia pomiędzy normalnymi stanami depresyjnymi, które są potrzebne do zdrowego funkcjonowania oraz tymi, które są wynikiem patologii i wymagają leczenia. Obecnie depresję rozumie się wielopoziomowo – jako zaburzenie dotyczące mózgu oraz w kontekście przyczyn psychologicznych. Idąc za Zygmuntem Freudem oraz jego spadkobiercami, depresja to reakcja na stratę realnego bądź wyobrażonego obiektu, która charakteryzuje się trwałym i silnym pragnieniem jego przywrócenia. To pragnienie odbierane



FOT. ROMAN ANUSIEWICZ

jest jako niemożliwe do spełnienia. Ten stan ulega fiksacji i zajmuje centralne miejsce w wewnętrznym świecie człowieka. Ujmując to słowami Freuda, melancholik „wie kogo utracił, ale nie wie, co utracił w sobie”. Innymi słowy, depresja to niezdolność odbycia żałoby. Stany depresyjne, mogą wynikać z całego szeregu czynników: wczesnego doświadczenia utraty i opuszczenia ważnej dla nas osoby (to sytuacja, w której rzeczywistość na zewnątrz rozumiana jest jako źródło poczucia bezradności, beznadziei i niemocy); z narcystycznych zaburzeń (permanently niskie poczucie własnej wartości w opozycji do poczucia wszechmocy i wyjątkowości, czemu

towarzyszy uparte dewaluowanie obiektu oraz ubóstwo relacji międzyludzkich); z lęków prześladowczych; z niedoborów ego.

Czy chory skazany jest na izolację i zamknięcie? Jak skutecznie pokonać jego niechęć do leczenia?

Mam wrażenie, że ludzie przychodzą po pomoc i sami uznają, że coś jest nie tak. Szczególnie, gdy depresja jest jeszcze w takim stadium rozwoju, który pozwala na pomaganie sobie. Z kolei niechęć do leczenia jest sprawą indywidualną i nie zależy tylko od rozwoju choroby. Myślę też, że izolacja jest stanem wnętrza chorego i w jakiś sposób on sam do niej dąży. Jeśli natomiast chodzi panu o zamknięcie na oddziale zaburzeń osobowości, to tak, czasem to konieczność, szczególnie przy próbach samobójczych, wtedy szpital wydaje się jedynym rozwiązaniem, by nie utracić bliskiej nam osoby.

Według WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) depresja jest czwartą najpoważniejszą chorobą na świecie. Kogo może dotknąć ta choroba? Czy potrzebny jest od razu specjalista?

Choroba może dotknąć każdego, bez względu na wiek czy płeć. Dlatego chorują również dzieci i młodzież. Mam poczucie, że każdy z nas na co dzień doświadcza smutku czy potocznie rozumianych obniżonych nastrojów. Różnica polega na ilości, jakości tego doświadczenia oraz zdolności do radzenia sobie z nim.

Jak rozpoznać stan depresyjny u bliskiej nam osoby? Jakie są początki?

Osoba zmagająca się z depresją wycofuje się z relacji, przestaje być zainteresowana światem zewnętrznym. Chory skupiony jest na swoim wnętrzu i na utracie. Ma problemy ze snem, jedzeniem. Jednym ze sposobów obrony przed depresją są stany i reparacje maniakalne, których celem jest zaprzeczenie jakichkolwiek uczuć depresyjnych. Stąd nieadekwatność w zachowaniu i poczuciu humoru u tych pacjentów, poczucie, że są wszechmocni, nadużywanie środków psychoaktywnych czy pobudzenie. W efekcie czego chory cierpi coraz mocniej, a choroba się rozwija. Jeśli chodzi o początki, to są one różne, najczęściej dotyczą utrat realnych, na przykład w stanach żałoby, bądź utrat w świecie wewnętrznym, na przykład poczucia własnej wartości.

Można zapobiec depresji? Jak postępować, kiedy zachorujemy lub zachoruje ktoś z naszej rodziny? Czy to choroba śmiertelna? Jak się zachowywać, jak rozmawiać? Czy wystarczy osobie chorej aplikować przepisane przez lekarza pigułki lub czekać, aż depresja sama przejdzie?

Myślę, że to, czy depresji można zapobiec, jest kwestią indywidualną. Tu nie ma recepty, którą można by od razu zastosować. W przypadku nieleczenia choroba może się rozwinąć i zakończyć samobójstwem. Jak rozmawiać? Tak jak potrafimy. Rozmowa jest jednym ze sposobów radzenia sobie ze swoimi stanami wewnętrznymi, zarówno tymi przyjemnymi, jak i nieprzyjemnymi. Nie wystarczy pójść do psychiatry po leki, do wyleczenia potrzebna jest długa psychoterapia.

Bardzo często mówiąc o osobie cierpiącej na depresję, posługujemy się niewłaściwym słownictwem, piętnując

człowieka słowami: „psychiczny”, „stuknięty”, „wariat”. Dlatego sami chorzy, jak i ich rodziny ukrywają tę chorobę. Czy słusznie? Czy depresja w rodzinie powinna być tematem tabu?

Ludzie wstydzą się choroby psychicznej, często też boją się, gdyż nie rozumieją, co się dzieje. Rodzina często sama potrzebuje w takich sytuacjach pomocy. Cała rodzina cierpi, żyje w poczuciu osamotnienia, bezradności, bezsilności i złości. Uważam, że oprócz chorego, również rodzina powinna mieć wsparcie profesjonalisty. Myślę też, że temat tabu sam w sobie dostarcza niepotrzebnych napięć i jest sposobem na odwrócenie się od choroby i świadomości, że mnie też to dotyczy. Dlatego warto wyjść z ukrycia, rozmawiać i szukać pomocy.

Przykre uczucia towarzyszą chorym na depresję latami. Jak ich przekonać do konieczności leczenia? Często chorzy bronią się przed wizytą u psychoterapeuty, stosują różne formy szantażu emocjonalnego (bo się zabiję! chcecie się mnie pozbyć, zamknąć w domu wariatów). Jak trafić do ich rozsądku, czy wtedy jest już za późno?

Chce pan by chory, który pozbawiony jest rozsądku, nabył go od jakiś magicznych słów. To tak nie działa. Czasami trzeba postawić chorego przed faktem leczenia i tyle. Na przykład: Jesteś chory, nie rozumiesz, co się z tobą dzieje, więc nie potrafisz racjonalnie zająć się sobą, dlatego zabieramy cię dziś na wizytę do... A po tej wizycie rozpoczniesz leczenie u psychoterapeuty i będziesz jeszcze przez jakiś czas brał leki. Bo ty sam sobie nie radzisz z tym, co czujesz i potrzebujesz nas oraz specjalisty. Nie szantażuj mnie. Robimy to po to, by cię nie stracić, bo jesteś dla nas ważny. Tak, masz prawo do swoich emocji: złości czy wściekłości na nas, ale prawda jest taka, że jesteś chory i musisz się leczyć.

Na czym więc polega psychoterapia?

Psychoterapia polega na stworzeniu ciepłych i przyjaznych warunków do mówienia o trudnych doświadczeniach. Psychoterapeuta daje wyraz współczucia wobec przeżyć i cierpienia pacjenta, dając mu jednocześnie do zrozumienia, że gdzieś leży przyczyna depresji. Jest to rodzaj zaproszenia do relacji, której celem jest zrozumienie i przezwyciężenie tego stanu. Pacjent w końcu może zająć się wypartymi emocjami w bezpiecznej atmosferze i zrozumieć, dlaczego tak się stało. Nauczyć się wyrażać emocje i przeżycia do utraconego obiektu (na przykład matki) oraz w przeniesieniu do psychoterapeuty. Będzie mógł mierzyć się ze wszystkimi, nawet tymi przeszłymi żałobami, których nie przepracował wcześniej, a teraz w końcu może. Zbuduje poczucie godności i poczucie bycia kochanym i wartościowym. Ważne również jest samo zakończenie psychoterapii, bo w końcu również psychoterapeuta staje się znaczącym w relacji i pacjent może doświadczać zakończenia jako kolejnej utraty. Dlatego zakończenie terapii to realne zmierzenie się z żałobą bez depresji i poczucia winy.

Dziękuję za rozmowę.



FOT. ARC

ZUS KOMU EMERYTURA GÓRNICZA?

JAKIE NOWE ZADANIA ZOSTAŁY NAŁOŻONE NA ZUS W ZWIĄZKU Z USTAWĄ O FUNKCJONOWANIU GÓRNICTWA? KTO MA PRAWO DO EMERYTUR GÓRNICZYCH? JAKIE WARUNKI MUSZĄ SPEŁNIĆ PRACOWNICY RESTRUKTURYZOWANYCH ZAKŁADÓW, BY SKORZYSTAĆ Z MOŻLIWOŚCI PRZEJŚCIA NA WCZEŚNIEJSZĄ EMERYTURĘ? NA TE I INNE PYTANIA ZWIĄZANE Z PROCESEM RESTRUKTURYZACJI GÓRNICTWA WĘGLA KAMIENNEGO ODPOWIADA **MARIA DASZCZYK-BIERNAT**, DYREKTOR ODDZIAŁU ZUS W CHORZOWIE.

Czy w ostatnim czasie, w związku z procesem restrukturyzacji górnictwa węgla kamiennego, zwiększył się zakres pracy wykonywanej przez pracowników ZUS?

Rzeczywiście, ostatnio zauważyliśmy nieznaczny wzrost naszych obowiązków, ale ZUS jest na to przygotowany. Ten wzrost zadań wynika z wprowadzenia ustawy o funkcjonowaniu górnictwa. Zgodnie z jej treścią, ZUS ma nowe zadania związane z ustalaniem okresów uprawniających do emerytury w związku z urlopami górniczymi czy też urlopami dla pracowników przeróbki mechanicznej węgla. Chodzi głównie o emerytury górnicze, wcześniejsze i pomostowe oraz o świadczenia przedemerytalne.



MARIA DASZCZYK-BIERNAT

Kto ma prawo do emerytur górniczych?

Prawo do emerytur górniczych mają między innymi osoby pracujące pod ziemią w kopalniach i przedsiębiorstwach górniczych, montażowych, zakładach naprawczych, a także na stanowiskach dozoru ruchu, kierownictwa ruchu kopalń oraz członkowie drużyn ratowniczych kopalń, instruktorzy zawodu. To pierwszy warunek skorzystania ze świadczeń, ale nie jedyny. Warto w tym miejscu podkreślić, że obowiązujące przepisy prawne przewidują w zasadzie dwa rodzaje emerytur górniczych: bez względu na wiek górnika oraz dla górników, którzy ukończyli wiek 50 lub 55 lat. W obu przypadkach ważny jest wy-

magany staż pracy górniczej, jednak jest on nieco inaczej kwalifikowany i liczony. Pracownicy, którzy wykonywali pracę górniczą stale i w pełnym wymiarze czasu pracy pod ziemią przez co najmniej 25 lat, mogą uzyskać prawo do emerytury górniczej bez względu na ukończony wiek. W tym miejscu zapewne ucieszą wiele osób – nie ma znaczenia zajmowane stanowisko. Należy jednak pamiętać, że w tym przypadku do wymaganego okresu 25 lat pracy pod ziemią wlicza się także okresy niezdolności do pracy z powodu wypadków przy pracy lub choroby zawodowej, za które wypłacone zostało wynagrodzenie, zasiłek lub świadczenie rehabilitacyjne, jak również okresy czasowego oddelegowania do zawodowego pogotowia ratowniczego, o ile wcześniej taki pracownik na stałe i w pełnym wymiarze pracował pod ziemią.

Innymi słowy, jeśli górnik chorował i przebywał na zwolnieniu chorobowym, a ta choroba nie miała związku z wypadkiem przy pracy lub chorobą zawodową, to taki okres nie będzie zaliczony do wymaganego stażu górniczego. Czy dobrze interpretuję przepisy?

Tak, okres taki trzeba będzie odpracować – i to zapewne nie wszystkich ucieszy.

Z kolei przy emeryturach bez względu na wiek trzeba udowodnić, że faktycznie przepracowało się 25 lat w górnictwie.

To prawda. Można też wykazać, że posiada się 24-letni staż czystej pracy górniczej i jeden rok niezdolności do pracy, spowodowany wypadkiem przy pracy.

Jakie warunki muszą spełnić osoby, które ukończyły 50 lat i chcą dołączyć do grona emerytów?

Jeśli taka osoba ukończyła 50 lat i posiada okres pracy górniczej, łącznie z okresami tzw. pracy równorzędnej, co najmniej 20 lat w przypadku kobiet i 25 lat w przypadku mężczyzn, a w tym przypadku – to nic nie stoi na przeszkodzie, żeby przejść na emeryturę i realizować się na innych płaszczyznach życia.

A co z osobami, które ukończyły 55 lat i chcą przejść na górniczą emeryturę?

Osoba, która ukończyła 55 lat może przejść na górniczą emeryturę, jeśli posiada okres pracy górniczej – łącznie z okresami pracy równorzędnej – co

najmniej 20 lat w przypadku kobiet i 25 lat w przypadku mężczyzn, w tym przypadku – to nic nie stoi na przeszkodzie, żeby przejść na emeryturę i realizować się na innych płaszczyznach życia.

Postużyła się pani w wyjaśnieniach pojęciem „okresu pracy równorzędnej”. Co się kryje za tym sformułowaniem?

Chodzi o zatrudnienie w urzędach górniczych na stanowiskach inżyniera lub technika górnictwa (jeśli jest ono związane z wykonywaniem czynności inspekcjno-technicznych, m.in. w kopalniach i przedsiębiorstwach górniczych, o ile wcześniej pracowało się co najmniej 10 lat pod ziemią lub na odkrywce w kopalniach siarki, węgla brunatnego albo na stanowiskach dozoru, czy kierownictwa ruchu). Praca równorzędna to również zatrudnienie przy innych pracach (także w innym zakładzie pracy), do których pracownik przeszedł w związku z likwidacją kopalni czy zakładu górniczego. W tym przypadku chodzi o maksymalnie 5-letni czas takiej pracy, wówczas kwalifikowana jest ona jako równorzędna. Warto w tym miejscu dodać, że przy ustalaniu niezbędnego stażu gwarantującego prawo do górniczej emerytury w wieku 50 lub 55 lat niektóre okresy pracy pod ziemią zalicza się w wymiarze półtorakrotnym, czyli jeden rok pracy zalicza się jako 1,5 roku. Ta zasada dotyczy pracy w przodkach bezpośrednio przy urabianiu i ładowaniu urobku oraz przy innych pracach przodkowych, przy montażu, likwidacji i transporcie obudów, maszyn urabiających, ładujących i transportujących w przodkach, przy głębieniu szybów i robotach szybowych, a także w drużynach ratowniczych.

Wróćmy do zadań, jakie w związku z procesem restrukturyzacji górnictwa realizuje lub będzie realizował ZUS. Może pani je wymienić, choćby częściowo?

Jak wspomniałam, zadania ZUS w związku z procesem restrukturyzacji górnictwa zostały precyzyjnie określone w ustawie o funkcjonowaniu górnictwa węgla kamiennego. Niektórzy jednak mylnie sądzą, że ZUS będzie teraz wypłacał odprawy dla górników czy też finansował urlopy górnicze i że przejmie rolę podmiotu restrukturyzacyjnego, czyli SRK czy budżetu państwa. Owszem, zwiększą się obowiązki ZUS, bo np. będziemy ustalać okresy uprawniające pracownika do emerytury lub okresy brakujące do nabycia uprawnień do emerytury. W siedzibie chorzowskiego Oddziału ZUS rozpoczęliśmy 18 marca cykl szkoleń merytorycznych dla przedstawicieli restrukturyzowanych zakładów górniczych, kopalń i publicznych służb zatrudnienia. Wszystkie szkolenia poświęcone są tematyce restrukturyzacji zakładów górniczych, kopalń. Zainteresowanie tymi szkoleniami jest bardzo duże. Ponadto ZUS, chcąc wyjść naprzeciw oczekiwaniom klientów, będzie prowadził dyżury eksperckie w punktach konsultacyjnych w restrukturyzowanych zakładach pracy. Jeśli duże zainteresowanie tą tematyką będzie się utrzymywać, planujemy uruchomić stałą infolinię. Aktualnie, we współpracy z regionalnymi mediami, nasi eksperci w ustalonym czasie dyżurują przy telefonach (pod nr 502-006-453) i odpowiadają na pytania czytelników i słuchaczy rozgłośni radiowych. Widzimy wzmożone zainteresowanie naszych klientów, zwłaszcza z restrukturyzowanych zakładów górniczych, tematyką świadczeń, które przysługują im w tym zakresie. **Zachęcam w tym miejscu także do korzystania ze skrzynki ZUS na stronie internetowej Lady's Club (www.ladysclub-magazyn.pl) i zadawania pytań naszym ekspertom z Oddziału ZUS w Chorzowie. Będziemy starali się, jak dotychczas, na bieżąco na nie odpowiadać.**

Dziękujemy za rozmowę.

PYTAJ  **A ZUS ODPOWIE**

Eksperti ZUS są do dyspozycji Czytelników. Na stronie www.ladysclub-magazyn.pl uruchomiliśmy zakładkę, przez którą można pytać o wszystkie problemy dotyczące ubezpieczeń. Odpowiedzi udziela ALDONA WĘGRZYNOWICZ, rzeczniczka 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 zawilości aktualnych przepisów.



LEGGINSY NA CELLULIT

INTELIGENTNE TKANINY, CZYLI DERMOTEKSTYLIA, TO JEDNO Z NAJNOWSZYCH ROZWIĄZAŃ TECHNOLOGICZNYCH, POLEGAJĄCE NA ZASTOSOWANIU KOSMETYKÓW W PRZEMYŚLE TEKSTYLNYM. NIEDAWNO REWOLUCYJNE WYDAWAŁO SIĘ UŻYCIENIE NANOSREBRA DO PRODUKCJI SKARPEK, A DZISIAJ NIE DZIWIĄ JUŻ UBRANIA, KTÓRE PO NAŁOŻENIU ZASTĘPUJĄ, WZMACNIAJĄ LUB PRZEDŁUŻAJĄ DZIAŁANIE ZABIEGÓW KOSMETYCZNYCH.

Dermotekstylia zaczęły pojawiać się kilka lat temu, a to jako rajstopy o właściwościach nawilżających i ujędrniających, a to wyszczuplające dzinsy. Po pierwszych reakcjach, dość sceptycznych co do możliwości podboju rynku odzieżowego, dziś możemy mówić, że to rynek wart wiele milionów euro. Mówi się nawet, że w ciągu następnych 20 lat większość stosowanych tkanin będzie miała dodatkowe właściwości. Technologia ta stosowana jest w branży kosmetycznej i farmaceutycznej, gdyż w grę wchodzi materiały, które są w stanie stopniowo uwalniać substancje wchłaniane przez skórę. W dermotekstyliach stosowane są mikrokapsułki zawierające substancje aktywne, które uwalniają się w kontakcie ze skórą – dzięki temperaturze ciała i ruchowi. Spełniają swoje funkcje do kilkudziesięciu prani (przy zachowaniu oczywiście zaleceń producenta dotyczących temperatury prania i używanych detergentów). Tkaniny te nie są zupełnie naturalne. Ekologiczne koszulki z bawełny to już dzisiaj za mało. Ubrania muszą mieć w sobie coś szczególnego, co zachwyci konsumentów unikatowością i funkcjonalnością.

SKŁADNIKI AKTYWNE W MIKROKAPSUŁKACH, w zależności od użytych składników aktywnych, mogą działać wyszczuplająco, modelująco, ujędrniająco, odmładzająco, a dodatkowo wykonywać mikromasaż. Takie tkaniny mogą przypominać te tradycyjne lub też zawierać włókna ceramiczne albo wyglądać jak 3D, dzięki specjalnemu splotowi włókien. Ze składników aktywnych często stosowane są: kofeina, aloes, ginkgo biloba, zielona herbata, algi, wyciąg z grejpfruta, kwas hialuronowy. Zwykle też, oprócz właściwości modelujących i kosmetycznych, dermotekstylia



DOROTA BOCIAN

LEGGINSY Z AKTYWNYMI BOKRYSTAŁAMI



PODKOSZULEK Z NANOSREBREM



zapewniają maksymalny komfort poprzez stosowanie rozwiązania *seamless* (czyli bezszwowego, umożliwiającego noszenie pod innymi ubraniami bez widocznych śladów).

Tkaniny modelujące sylwetkę pozwalają także na przedłużenie rezultatów osiągniętych w trakcie zabiegów kosmetycznych lub medycyny estetycznej. Ich działanie zaczyna się w czasie ruchu, co powoduje stopniowe uwalnianie się składników aktywnych do skóry. Produkty zawierające którekolwiek z opisanych tu rozwiązań powinny mieć regularny kontakt ze skórą przez co najmniej kilka godzin, dla uzyskania pożądanego efektu kosmetycznego.

Na naszym rynku jest już kilka firm zajmujących się dermotekstyliami. Część zajmuje się profilaktyką i leczeniem chorób ogólnych i dermatologicznych, część produkuje bieliznę wyszczuplającą, ręczniki, pościel, skarpetki i rękawiczki do pielęgnacji rąk. Gama produktów rozszerza się, obejmując tekstylia dla kobiet, ale również coraz częściej dla mężczyzn (wyszczuplające podkoszulki z nanosrebrem czy bokserki).

ULUBIONYM PRODUKTEM KOBIECI SĄ LEGGINSY NA CELLULIT i wyszczuplające rękawki. Mogą wyglądać jak zwykłe legginsy lub mieć specjalną strukturę, działającą jak zabieg mikrodermologii. Mogą być nasączone składnikami aktywnymi, zależnie od pożądanego efektu: krótsze – do ukrycia po ubraniu, dłuższe – od kostek po biust o stopniowanej kompresji, umożliwiającej drenaż limfatyczny. Moje ulubione to legginsy wyprodukowane z opatentowanej mikrofibras emana*, zawierające aktywne biokryształy, które absorbują naturalne ciepło ciała i ponownie emitują pochłaniane promieniowanie

Dr Irena Eris

KOSMETYCZNY INSTYTUT

w zakresie dalekiej podczerwieni (FIR). Promienie, wnikać w głąb ciała, stymulują mikrocyrkulację krwi i metabolizm komórek, poprawiając ukrwienie skóry. Legginsy z przędzy emana® stymulują redukcję cellulitu, syntezę kolagenu (skóra jest widocznie młodsza i zdrowsza), dotlenienie mięśni podczas uprawiania sportu (opóźnia ich zmęczenie). Właściwości przędzy emana® są trwałe i nie tracą działania nawet po wielu praniach. Aby podnieść walory terapeutyczne, wyrób poddany został obróbce cząsteczkami nanosrebra, dzięki czemu wykazuje właściwości antybakteryjne, antygrzybiczne, antystatyczne, dezodoryzujące i neutralizujące zapachy, zwłaszcza nieprzyjemny zapach potu (likwidują bakterie powodujące jego rozkład). Bielizna z cząsteczkami nanosrebra lepiej przewodzi energię cieplną, zapewniając komfort termiczny i jest przyjazna dla alergików. Działanie antycellulitowe takich legginsów to również efekt zastosowania unikalnego, opatentowanego splotu sprawiającego, że na najmniejszych powierzchniach ciała powstają różnice ciśnienia rzędu kilku mm Hg, dające przy najmniejszym ruchu efekt masażu. Działanie stymuluje zarówno cyrkulację podskórną, jak i drenaż limfatyczny. Prowadzi do poprawy jakości skóry, która staje się gładka i jędrna.

RYNEK DERMOTEKSTYLÓW DYNAMICZNIE ROŚNIE. Najbardziej fascynujące i równocześnie praktyczne jest to, że jednocześnie możemy oddziaływać na kilka procesów pielęgnacyjnych w trakcie noszenia codziennych ubrań. Jest to bardzo wygodne rozwiązanie. Szczególnie że coraz częściej tryb życia, jaki prowadzimy, powoduje, że trudno nam zachować regularność pewnych czynności czy zabiegów upiększających. Cieszymy się więc z nowoczesnych rozwiązań, ale nie zapominajmy o zdrowej diecie, właściwej porcji wysiłku fizycznego i suplementach, jeśli nasz organizm ich potrzebuje. Tym bardziej teraz, kiedy pogoda zaczyna zachęcać do aktywności. Żaden cud się nie wydarzy, jeśli tryb życia będzie zaprzeczał celowi, jaki chcemy osiągnąć.

DOROTA BOCIAN

Od ponad 20 lat związana z zarządzaniem i prowadzeniem biznesu. Najpierw jako dyrektor generalny jednej z wiodących w Europie marek w branży reklamowej, a od ponad 5 lat właścicielka firmy Open Business Boutique. Po odejściu z międzynarodowej firmy uzyskała dyplom trenera biznesu, praktyka NLP, była uczestniczką Coach Wise Essentials i wielu innych kursów i szkoleń rozwojowych. Od kilku lat realizuje swoją misję, to znaczy wspiera kobiety w rozwoju osobistym i biznesowym. Promuje pracę na własny rachunek i harmonię w życiu. Uważa, że siła nie jest brakiem słabości, a najbardziej cierpimy wtedy, kiedy nie potrafimy podjąć żadnej decyzji. Dzieli swoje życie i pracę pomiędzy Polskę i Włochy, tworząc dwa wielokulturowe domy. Fanka mentalizmu, języków obcych i antropologii kultury, zdrowego odżywiania. Marzy o tym, że któregoś dnia ktoś powie o niej – kobieta renesansu.



Innowacyjne zabiegi odmładzania twarzy i modelowania ciała

- Zabiegi kosmetyczne
- Medycyna estetyczna
- Masaże, pielęgnacja ciała
- Sklep firmowy Dr Irena Eris

**Dla czytelników Ladys Club
do każdego zabiegu pielęgnacyjnego
na twarz o wartości min. 250 zł
manicure w prezencie.**

Oferta ważna do 30.06.2015 r.

Zapraszamy

OSOBISTA STYLISTKA RADZI

JAKO OSOBISTA STYLISTKA WIEM, JAK BARDZO MODA I JEJ ZROZUMIENIE SĄ DLA NIEKTÓRYCH Z WAS UCIAŹLIWE. NA ŁAMACH MAGAZYNU *LADY'S CLUB* BĘDĘ ODTĄD DORADZAĆ, JAK KREOWAĆ WŁASNY WIZERUNEK, NIE ZGUBIĆ SIĘ W GĄSZCZU SKLEPÓW I NIE POPAŚĆ W MODOWĄ DEPRESJĘ.

W imię dobrego gustu i walki z kiczem biegnę Ci ze stylową pomocą, abyś nigdy już nie musiała krzyknąć: **ZNOWU NIE MAM SIĘ W CO UBRAĆ!** Skąd mamy wiedzieć, czy ubranie dobrze na nas leży, czy w odpowiedni sposób podkreśla nasze atuty i ukrywa mankamenty? Aby odpowiedzieć sobie na te pytania, najpierw trzeba określić własny typ sylwetki i zapoznać się z zasadami spersonalizowanej stylizacji. To podstawa!

W Ministerstwie Wizerunku wyróżniamy 7 typów sylwetek: X, A, Y, T, I, O, H. To według nich budujemy strategię wizerunku naszych klientek. Najbardziej proporcjonalną sylwetką jest typ X i to od niej zaczniemy naszą stylizacyjną podróż. Jak określić własny typ sylwetki?

METODA ANALIZY SYLWETKI WEDŁUG MINISTERSTWA WIZERUNKU

Na początek sama spróbuj określić swój typ sylwetki:

1. ubierz się w dopasowaną bluzkę i getry,
2. stań przed lustrem i na oko określ i zapisz, które części ciała (ramiona, talia, biodra) są według Ciebie szersze, a które węższe,
3. na oko spróbuj określić różnicę pomiędzy obwodami w centymetrach (na przykład ramiona są szersze od bioder o 5 cm lub na odwrót, a może są tej samej szerokości).

Teraz zweryfikujmy Twoją optyczną ocenę z realnymi pomiarami. Okazuje się, że my, kobiety, patrzymy na siebie zbyt krytycznie. Jedyne wiarygodne sposoby określenia swojej sylwetki jest użycie... centymetra.

Jak to zrobić? Potrzebne Ci będą do tego wspomniany centymetr, pomoc drugiej osoby lub stylistki i lustro. Stań przed lustrem, zmierz i zapisz trzy obwody swojego ciała w najszerszym miejscu.



JEDYNYM WIARYGODNYM NARZĘDZIEM
OKREŚLAJĄCYM SYLWETKĘ JEST CENTYMETR

1. ramiona:

2. talia:

3. biodra:

Skonfrontuj wyniki z własną optyczną oceną.

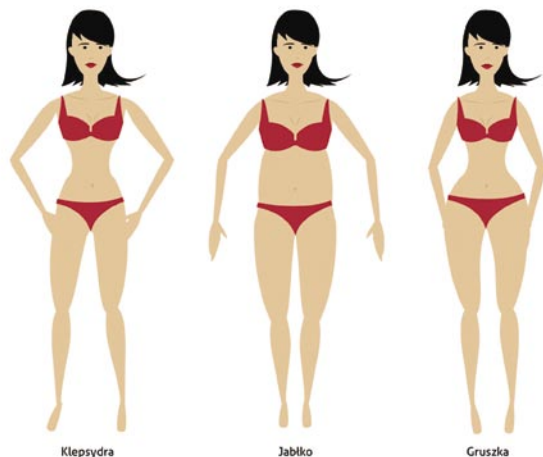
I TU NASTĄPI SZOK!

Często pojawia się dysonans pomiędzy tym, co same widzimy i oceniamy w lustrze, a tym, co faktycznie pokazuje miarka. Zazwyczaj zawyżamy na niekorzyść swoje obwody od 5 do nawet 15 cm.

JAK WIĘC WYGLĄDA IDEALNA SYLWETKA TYPU X?

Proporcje pomiędzy ramionami i biodrami powinny posiadać te same lub mocno zbliżone do siebie obwody. Natomiast różnica obwodu w talii, pomiędzy ramionami i biodrami, powinna wynosić około 20 cm i więcej.

Dopuszczalna różnica między ramionami i biodrami może wynosić od około 7 do maksymalnie 10 cm.



NAJCZĘSTSZE TYPY FIGUR KOBIECYCH

CO NOSIĆ, A CZEGO UNIKAĆ, JEŻELI JESTEŚ TYPEM SYLWETKI X

ZAKŁADAJ

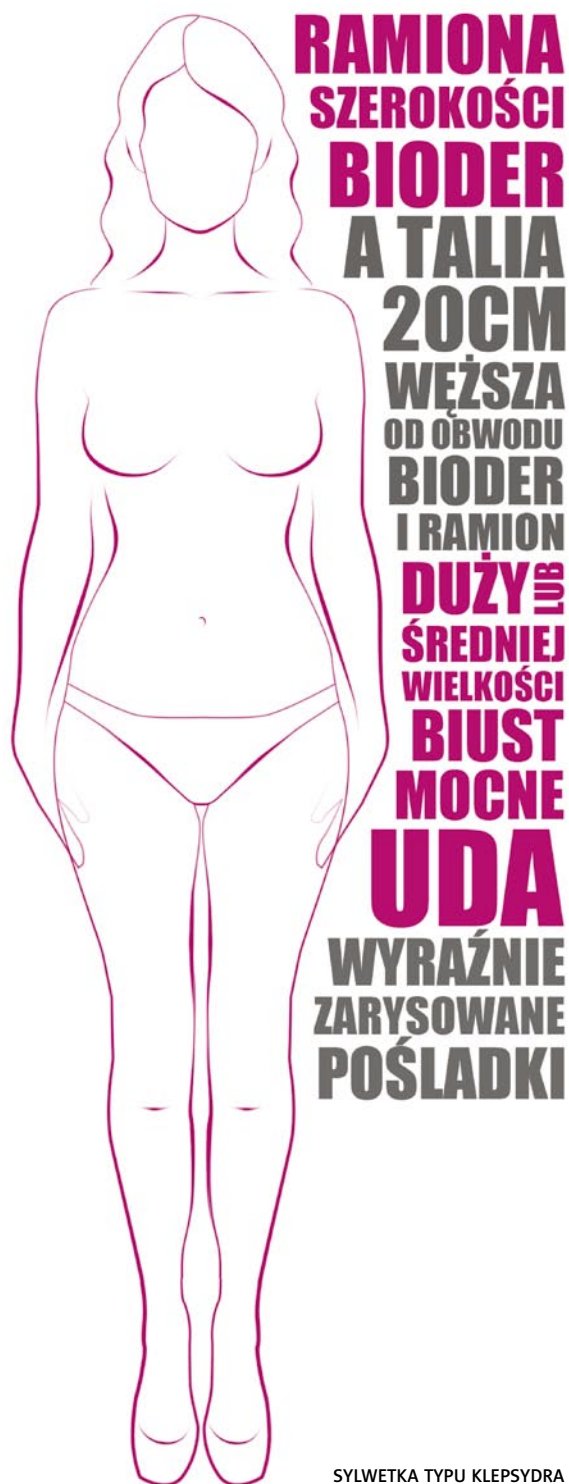
- **BLUZKI.** Przy dużym biuście noś głębokie okrągłe dekolty lub dekolty w kształcie litery V. Ich długość powinna sięgać do linii kości biodrowej. Pokuś się o kopertowe zapięcie lub półokrągły modelujący dół.
- **MARYNARKI.** Powinny posiadać dopasowane rękawy, na całej długości rąk. Pamiętaj, w marynarce nie musisz się zapinać! Jej długość powinna sięgać do linii kości bio-

drowej, aby optycznie wydłużyć nogi lub za pośladki, jeżeli krótsza długość nie leży w Twoim guście.

- **SPÓDNICE.** Powinny być zawsze dopasowane, co nie oznacza obcisłe. Mogą być wzorzyste i kolorowe. Ich uniwersalna długość powinna sięgać do połowy lub 3 cm nad kolanami.
- **SUKIENKI.** Powinny posiadać górę jak przypadku bluzek i dół jak wymieniony fason spódnic. Zwracaj jednak uwagę, aby sukienki posiadały zaszewki przy talii.
- **SPODNIE.** Postaw raczej na fasony dopasowane przy biodrach i udach, prosty fason lub półdzwon. Dzięki temu idealnie wyrównasz proporcje całej swojej sylwetki.
- **BUTY.** Jeżeli masz mocne uda i łydki, noś buty na grubszym słupku. Gdy Twoje nogi są drobne, postaw na szpilki i wytłaczane delikatne koturny.

UNIKAJ

- **BLUZEK** szerokich, bez zaszewek przy talii, golfów i fasonów z gumką lub przewiązania pod biustem i pod brzuchem.
- **MARYNAREK** z dwurzędowym zapięciem i fasonów oversize. Unikaj szerokich klap i długości do połowy bioder. Nie noś również marynarek z bufkami i dużymi podszawkami na ramionach.
- **SPÓDNIC** – plisowane i w kształcie litery „A” nie są dla Ciebie wskazane.
- **SUKIENEK** – zapomnij o falbaniastych fasonach i dołach w kształcie trapezu. Unikaj długości do połowy łydki!
- **SPODNI** typu rurki i typu „szwedz”. Dżinsy mocno przecierane i rozjaśniane w okolicach ud i z tyłu pod pośladkami również nie są dla Ciebie najlepszym fasonem. Dodadzą Ci niepotrzebnych centymetrów.



SYLWETKA TYPU KLEPSYDRA

Umów się
z nami
na wizerunkową
rewolucję:

www.ministerstwowizerunku.pl
stylistka@ministerstwowizerunku.pl

TEL.
883 948 602

CZEPCE

Emocje ukryte w kolorach

MAGDALENA OSTROWICKA, BIELSKA FOTOGRAF, POŁĄCZYŁA SIŁY ZE ZNAKOMITĄ STYLISTKĄ I WIZAŻYSTKĄ ANNA ROSIŃSKĄ. EFEKT PRZESZEDŁ NAJŚMIELSZE OCZEKIWANIA. A WSZYSTKO ZACZĘŁO SIĘ OD WSPÓLNEJ CHĘCI WYKREOWANIA CZEGOŚ NOWEGO, NIETUZINKOWEGO.

Postanowiłyśmy zmienić stereotypowy wygląd Polek. Nasze modelki za sprawą makijażu i stylizacji przeszły prawdziwą metamorfozę. Inspirację czer-

pałyśmy z krain Bliskiego i Dalekiego Wschodu. Czepce, które zdobią ich głowy, wykonałyśmy według naszego projektu – mówią artystki. – To dzie-

ła Ani – podkreśla jednak Magdalena Ostrowicka. Każdej emocji przypisany jest określony kolor. Są niczym obrazy na płótnie.

MAGNETYZM, CZYLI TURKUS

*Klasyczna uroda, piękne oczy,
które podkreśla intensywny kolor.
Jej spojrzenie ma moc, potrafi
zahipnotyzować każdego.
Nikt się nie oprze. Ta kobieta
ma siłę i jest zdeterminowana.*

Na zdjęciu modelka
KATARZYNA BERDYCHOWSKA



NOSTALGIA W RÓŻU

*Słowiańskie rysy twarzy. Spojrzenie utkwione
w oddali. Dziewczyna wypatruje kogoś,
kto odszedł i nie powróci. Mimo to nie zrezygnuje.
Siądzie na skraju cichej wody i będzie czekać.*

Na zdjęciu modelka PATRYCJA JANOSZ





NADZIEJA BYWA ZIELONA

Radosna, młodzieńcza, pełna pozytywnej energii. Przeczuwa, że w jej życiu stanie się coś niezwykłego. Jest gotowa na przyjęcie daru piękna. Ma nadzieję, że ktoś skradnie jej serce.

Na zdjęciu modelka PATRYCJA WIĘCEK

MAGAZYN „LADY’S CLUB”
DZIĘKUJE OSOBOM, KTÓRE POMOGŁY
W REALIZACJI PROJEKTU

ZDJĘCIA

CobraOstra.pl
FOTOGRAFIA

MAGDALENA OSTROWICKA
TEL. 513 740 783
WWW.COBRaoSTRA.PL

MODELKI

Grabowska
MODELS

KATARZYNA BERDYCHOWSKA,
PATRYCJA JANOSZ, PATRYCJA WIĘCEK
GRABOWSKA MODELS
WWW.GRABOWSKAMODELS.PL

MAKE UP



ANNA ROSIŃSKA
513 700 000
ANNA_ROSINSKA@ICLOUD.COM,
FB/ANAROSA-MAKE-UP



SATYSFAKCJA NA HEATHROW

ALDONA LIKUS-CANNON

SAMOŁOT NA HEATHROW W LONDYNIE WYLĄDOWAŁ PUNKTUALNIE. PASAŻEROWIE Z MONACHIUM, A TAKŻE Z LĄDUJĄCEGO W TYM SAMYM CZASIE SAMOŁOTU Z WARSZAWY, UDALI SIĘ DO KONTROLI PASZPORTOWEJ DLA OBYWATELI UE I PRZESZLI PRZEZ NIĄ W MGNIENIU OKA. TYLKO MY, TO ZNACZY MÓJ MĄŻ, JA I DZIECI, CHOĆ PRZYLECIELIŚMY Z BAWARII, USTAWILIŚMY SIĘ KARNIE W KOLEJCE DLA OBYWATELI SPOZA UNII EUROPEJSKIEJ.



*To, co dziś
jest rzeczywistością,
wczoraj było
nierealnym marzeniem*

PAULO COELHO

Ponad godzinę staliśmy w ogonku rozwidlającym się do dwóch okienek z brytyjskimi urzędnikami o stoickim wyrazie twarzy, którzy bez nerwów, niespiesznie, oglądali dokumenty i zadawali pytania. Obok nas stali emigranci z całego świata: starsza kobieta

z Indii z dwójką małych dzieci, trójka mężczyzn z Afryki o dość specyficznym zapachu, młody Pakistańczyk i równie młoda dziewczyna zasłaniająca twarz chustą. Każdy trzymał w ręce paszport i wypełniony formularz. Mój mąż też. Stanie w kolejce bez końca irytowało go bardziej niż w korku ulicznym. Narzekał pod nosem, co raczej nie jest w jego zwyczaju. Wspólnie z dziećmi staraliśmy się go pocieszać, lecz bez rezultatu.

– Przecież my tutaj dłużej stoimy niż lecieliśmy – wycedził obrażony, spoglądając w stronę kontroli paszportowej. – Co ja ci na to poradzę – wzruszyłam ramionami. – Wiedziałas? Już czwarty samolot z Polski wylądował i wszyscy przeszli bez problemów, a my musimy tyle czekać – mruzczał, gdy mijała nas grupa rozweselonych Polaków. – To sobie zmień paszport na polski – powiedziałam, nie pierwszy raz zresztą. – Tak nie można ludzi traktować – zignorował moją propozycję. – Gdy opowiadałam ci kiedyś, jak nas traktowano, to nie wierzyłeś. A teraz, gdy sam odczuwasz to na własnej skórze, robisz wielki problem. – Gdybym

tak bardzo nie lubił Londynu, nigdy w życiu bym tu nie przyjeżdżał. – I co ci się stanie, że trochę postoisz w kolejce? – rozłożyłam ręce – my też stoimy z tobą i nie narzekamy. – Jak już podejdziemy do okienka, to zrozumiesz – wymamrotał. – Co zrozumiem? – Te wszystkie głupie pytania. – Ależ znam je na pamięć! Kiedyś zawsze musiałam się tłumaczyć, gdzie będę spała, jak długo planuję pozostać, kiedy zamierzam wrócić – uśmiechnęłam się na wspomnienie odległych czasów.

Czułam się wówczas równie dotknięta, jak mój mąż. Na szczęście teraz spokojnie przechodzę przez każdą kontrolę.

Nasza kolejka wlokła się wolniej niż żółw po pustyni. Flegmatyczni angielscy urzędnicy przyjmowali tylko w dwóch okienkach. Gdy wreszcie przyszła nasza

pora, funkcjonariusz szybko przejrzał paszporty, a mojego męża zarzucił rutynowymi pytaniami. Jak długo pan zmierza zostać? Czy ma pan wykupiony bilet powrotny? Gdzie zamierza pan nocować?

– To było okropne – wykrztusił mój mąż, gdy po drugiej stronie powitała nas Basia, cierpliwie czekająca, aż przebrniemy przez kontrolę. – Odpowiedziałeś zaledwie na trzy pytania i bez przerwy narzekasz – stwierdziłam z satysfakcją, na moment odczuwając wyższość polskiego paszportu nad paszportem mojego męża.

Przypomniały mi się lata poniżającego traktowania, gdy nocami stałam pod brytyjską ambasadą, marząc wówczas, jak setki innych, by pan konsul dał mi wizę. Nawet mi się wtedy nie śniło, że nadejdzie taki dzień, kiedy spokojnie będę mogła odwiedzać Londyn i żaden urzędnik o nic mnie nie zapyta. A mojego męża, Amerykanina, obywatela spoza UE, pytają do tej pory. To był ten dzień na Heathrow, kiedy nareszcie poczułam, że Polaków traktuje się normalnie.

HOROSKOP NA MAJ I CZERWIEC



RENATA IWANIEC
astrolog

Na niebie można dostrzec ogrom konstelacji, lecz tylko 12 spośród nich uwzględnia astrologia. Są to gwiazdozbiory w paśmie ekliptyki, czyli na drodze pozornego ruchu Słońca. Czas narodzin określa nasz znak zodiaku. W chwili, gdy się rodzimy, Słońce znajduje się w obszarze konkretnej konstelacji. Jednak pełny horoskop to nie tylko Słońce. Każdy człowiek ma w swoim horoskopie jeszcze 9 planet znajdujących się w różnych znakach. Dokładny indywidualny horoskop można poznać jedynie w oparciu o szczegółowe obliczenia u profesjonalnego astrologa.

BARAN

(21 marca – 19 kwietnia)



Wcześniej miesiące przyniosły tak ogromną ilość energii i wrażeń, że teraz z przyjemnością będziesz mogła odetchnąć. Nadal będzie sporo do zrobienia i załatwienia, ale to już nie będzie ten oszalały pęd. U osób urodzonych w pierwszym tygodniu kwietnia może pojawić się nieoczekiwany zwrot sprawy, kierujący sytuację w korzystnym kierunku. Dobry okres, aby wyjawić skrywane uczucia i dojść do porozumienia z bliskimi sercu osobami. Nie spiesz się. Weź kilka głębokich oddechów lub „prześpij się” z pomysłem. Czas sprzyjający, by sprzedać lub kupić jakiś drobiazg. Warto skoczyć na łono natury lub pojechać na krótką wycieczkę.

BYK

(20 kwietnia – 20 maja)



Sprawy, które uparcie stały w miejscu, ruszą do przodu. Czekaj Cię kilka ważnych rozmów. Warto ugryźć się w język, nim dotkniesz kogoś swoją uwagą. Poczujesz przyrost energii i chęć ruchu. Korzystaj z tego, póki czas. W maju może otworzyć się worek z rzeczami do załatwienia. Niektóre z nich będą sprawiały wrażenie, jakby rządziły się swoimi prawami. Po prostu odpuść i poczekaj. Masz w sobie dużo cierpliwości. Zrób coś miłego dla siebie. Uczuciom będą sprzyjały druga połowa maja i początek czerwca. Może warto posłać zachęający uśmiech? Byki, które są w związkach, poczuć przypływ ciepła i zmysłowości. Nie przesadzaj z łakociami.

BLIŹNIĘTA

(21 maja – 20 czerwca)



Szczególnie dużo będzie się działo w drugiej połowie maja i w czerwcu. Nowe znajomości, odnowienie starych, nawet tych zapomnianych relacji. Wybuch silnego uczucia i motyle w brzuchu. Istnieje szansa, by wyjaśnić nieporozumienia, które tak napsuły krwi. Zmiany w sferze zawodowej i związanej z nauką. W jakim pójdą kierunku, to zależy od Twojej elokwencji. Uważaj, żeby nadmiernie nie analizować wszystkiego. Musisz uważać, by nie chwytąć kilku srok za ogon. Propozycje podróży – nawet do dalekich krajów. Może przyjsz do Ciebie wyjątkowo ważna informacja lub trafisz na książkę lub audycję, która głęboko Cię poruszy.

RAK

(21 czerwca – 22 lipca)



Życie nadal będzie obliowało Cię do wprowadzania zmian. Z upływem czasu ten nacisk będzie coraz mniejszy. Pojawi się konieczność uporządkowania odkładanych spraw rodzinnych. Świat należy do odważnych. Możesz walczyć ze sobą, odczuwając raz przemożną chęć bliskości, to znów potrzebę zaszycia się w kącie. Druga połowa maja przyniesie więcej łagodności i otworzy nieco szerzej drzwi w kwestii porozumienia – zarówno w domu, jak i w pracy. Dobry czas, by przyrzeć się swoim emocjom i niezrealizowanym pragnieniom i zweryfikować efekty podjętych kiedyś decyzji. Zadbaj o to, co i jak jesz. Może przydałoby się więcej ruchu?

LEW

(23 lipca – 22 sierpnia)



Będzie się działo. Propozycje nowych, intratnych interesów, ciekawe znajomości, wyjazdy, kupno czegoś ważnego i niebanalnego. Masz szansę roztaczać swój urok i zyskać uznanie w tym, czym się zajmujesz. Pojawią się nowe możliwości rozwoju. Nie zabraknie okazji do zabawy, byle potem dało się przystąpić do obowiązków dnia codziennego. Los postawi przed Tobą okazję do radykalnej zmiany swojego życia. Uważaj na nadmierne wygodnictwo. W czerwcu porywający flirt. Istnieje też możliwość spotkania kogoś, z kim możesz przeżyć głębokie uczucie lub poczuć, jakbyś na nowo zakochała się w swoim partnerze.



PANNA

(23 sierpnia – 22 września)



Pierwsza połowa maja zanoszą się na pracowity czas. Ciągłe ktoś będzie od Ciebie czegoś potrzebował – a to pomocy w urządzeniu nowego miejsca, a to porady co do wyborów, lub po prostu wygadania się. Osoby, które narzekały na brak pracy, dostaną ciekawe propozycje. Druga połowa maja rzuci Ci pod nogi kilka przeszkód. Trzeba będzie poszukać innego spojrzenia na daną sprawę. Dzięki



utrudnieniom będziesz mogła rozwijać twórczą stronę swojego umysłu. Czerwiec nadal intensywny. Mogą przytrafić się jakieś nieporozumienia. Ciepło w uczuciach. W tym rozgardiaszu pojawiają się romantyczne chwile i zwykła życzliwość ze strony przyjaciół.

WAGA

(23 września – 22 października)



W pierwszej połowie maja sprawy będą toczyły się zwyczajowym biegiem. Za to od drugiej połowy maja i przez czerwiec wiele sytuacji nabierze dużego pędu. Będzie się działo zarówno w sferze prywatnej, jak i zawodowej. Ważne spotkania i rozmowy. Informacje, które będą pociągały za sobą konieczność podejmowania decyzji. Uważaj na to, by nie dać się

pociągnąć nadmiernemu plotkowaniu. Pojawi się kilka ciekawych zaproszeń na imprezy, które będą miały nie tylko wydźwięk zabawy. Zawarte znajomości dadzą nowe perspektywy zawodowe i nowe przyjaźnie. Istnieje szansa na interesującą podróż w dalsze i bliższe miejsca.

SKORPION

(23 października – 21 listopada)



Początek maja irytujący. Chciałabyś, żeby przynajmniej te ważniejsze sprawy ruszyły do przodu. Sporo będzie się działo w kwestiach finansowych. Będą to próby załatwienia nowej pracy, dążenia do sfinalizowania transakcji i dogadywania się z rodziną w sprawach majątkowych. We znaki da Ci się zmęczenie i fizyczne, i psychiczne. Uważaj na wybuchy złości i skłonność do zachorowań. Twój organizm potrzebuje wzmocnienia. Od drugiej połowy maja większość napięć zmniejszy się i część spraw rozwiąże się. Na horyzoncie pojawi się ważna dla Ciebie osoba. Możliwe głębsze uczucie, które, jeśli nie nabędziesz dystansu, przyniesie sporo zamieszania.

STRZELEC

(22 listopada – 21 grudnia)



W pierwszej połowie maja będziesz w tym samym pędzie, co w ciągu ostatnich miesięcy. Szczególnie dotyczy to osób urodzonych w pierwszej połowie grudnia. Będą pojawiały się ciekawe okazje – niejednokrotnie bardzo zaskakujące – do wprowadzenia innowacji w rutynę życia. Coś, co od długiego czasu nie chce ruszyć do przodu, nagle zmieni się dzięki dziwnemu zbiegowi okoliczności. Niektóre Strzelce zakochają się po uszy! Czerwiec pokaże to wszystko jak w zwierciadle. Będziesz mogła również zobaczyć, o co z uwagą zadbałaś w swoim dotychczasowym życiu, a gdzie pojawiły się niedociągnięcia. Tak czy siak, będzie ciekawie.

KOZIOROŻEC

(22 grudnia – 19 stycznia)



Ten rok dla wielu Koziorożców to rewolucja. Maj jest kolejnym miesiącem potwierdzającym

ów cykl. Będzie pracowicie, ale brak umiaru w pracy szkodzi. Odpoczynek sprzyja regeneracji, a tym samym większej efektywności. Pojawi się konieczność przeprowadzenia ważnych rozmów z bliskimi. Pewne sprawy rodzinne od dawna wymagają uporządkowania. Niektórzy, szczególnie w czerwcu, mogą mieć poczucie zwiększonego oporu losu. Nie wszystko będzie szło po Waszej myśli. Trzeba odpuścić albo spróbować podejść do sprawy z zupełnie innej strony. Jest takie powiedzenie: „Jeżeli coś od dłuższego czasu nie chce się zmienić, zrób na odwrót”.

WODNIK

(20 stycznia – 18 lutego)



Zapowiada się ciekawy okres. Najwięcej będzie się działo od drugiej połowy maja. Nowe znajomości, a niektóre mocno przyspieszą bicie Twego serca. Korzystne zmiany w pracy. Może pojawić się nowa, zapowiadająca dalszy rozwój zawodowa propozycja. Ciekawe wyjazdy szkoleniowe i dla czystej przyjemności. Jest szansa, że pojedziesz w daleką, fascynującą podróż do kraju, w którym nigdy nie byłeś. Czekają Cię odkrycie ciekawych książek. Dotrą też do Ciebie informacje, które mogą przyczynić się do ważnych zmian. Uważaj na nadmiar gadulstwa. W czerwcu rozpędzone Wodniki mogą zostać nieco przystopowane przez ważne sprawy rodzinne.

RYBY

(19 lutego – 20 marca)



Osoby urodzone w początkach znaku będą musiały włożyć więcej wysiłku i pomyślności w rozwiązanie paru ważnych kwestii. Wyjątkowa pod tym względem będzie druga połowa maja. Niektórzy z tego powodu będą mieli ochotę zaszyść się, żeby uniknąć konfrontacji. Ucieczka nie rozwiąże problemu. Dla pozostałych Ryb maj będzie korzystny, parę istotnych spraw uda się załatwić. Dzięki życzliwości znajomych osiągniecie coś, na co długo czekaliście. Druga połowa czerwca zapewni ciepłe emocje, dotyczące duszy doznania związane ze sztuką i naturą. Wtedy też pojawi się okazja, by zbliżyć się do kogoś, kogo uważałaś dotąd za niedostępnego.



RAFAŁ HARATYK

DAMIAN HERCZYK

MICHAŁ WIENCEK

DAWID STARZYCZNY

GRZEGORZ BŁOTKO

ROBERT KOZACZKA



Wywiad
exclusive
z DAWIDEM
STARZYCZNYM
wewnątrz
numeru



OPTYK

Ewa Jasiczek

OKULARY NA KAŻDĄ OKAZJĘ

*W gabinecie okulistycznym
i optometrycznym wykonujemy
następujące badania:*

- ❖ dobór szkieł korekcyjnych
- ❖ dobór soczewek kontaktowych
- ❖ komputerowe badanie wzroku
- ❖ komputerowe badanie pola widzenia
- ❖ pomiar ciśnienia wewnątrzgałkowego
- ❖ diagnostyka i leczenie schorzeń narządu wzroku (np. jaskra, zaćma)
- ❖ optyczna tomografia komputerowa siatkówki OCT
- ❖ terapia wzrokowa

Przyjmuje u nas doświadczony
okulista i optometrysta,
który oczekuje na Państwa
w naszym gabinecie.

Realizujemy recepty Narodowego
Funduszu Zdrowia (NFZ).

NFZ

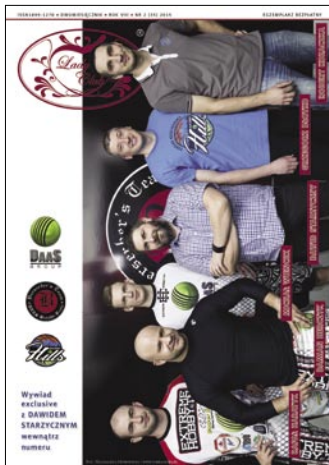


Optyk Ewa Jasiczek • ul. 11 Listopada 7 • **Bielsko-Biała** • tel. (33) 816 43 23
• www.optykjasiczek.pl • e-mail: optykjasiczek@op.pl

Punkt przyjęć: Przychodnia • ul. Komorowicka 23 • **Bielsko-Biała** (1 piętro)

Punkt przyjęć: Szpital Wojewódzki • ul. Armii Krajowej 101 • **Bielsko-Biała** • tel. (33) 810 26 69 (hol główny)

Optyk E. Jasiczek, A. Okruta-Sikora • ul. Zamkowa 20 • **Żywiec** • tel. (33) 861 53 18



NA OKŁADCE
RAFAŁ HARATYK, DAMIAN HERCZYK,
MICHAŁ WIENIEK, DAWID
STARZYCZNY, GRZEGORZ BŁOTKO,
ROBERT KOZACZKA

ZDJĘCIA
MAGDALENA OSTROWICKA
WWW.COBRAOSTRA.PL



WYDAWCA

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

ADRES REDAKCJI

43-309 BIELSKO-BIAŁA, UL. SUCHA 32

REDAKTOR NACZELNY

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

REKLAMA

MALGORZATA AMBROŻAK, REKLAMA.LADYSLUB@GMAIL.COM, TEL. 661 861 189, 509 965 018

WSPÓŁPRACA

BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA, DOROTA STASIKOWSKA-WOŹNIAK, MAGDALENA OSTROWICKA, JOLANTA CZECH,
LUCYNA GRABOWSKA-GÓRECKA, ALEKSANDRA RADZIKOWSKA, EWA TRZECIAK, ANNA JURCZYK, GRAŻYNA KUROWSKA,
ANIKA STRZELCZAK-BATKOWSKA, WIOLETTA UZAROWICZ, BEATA SYPUŁA, NATASHA PAVLUCHENKO, KATARZYNA
ZIEMER, ALDONA LIKUS-CANNON, EDYTA DWORNIK, ROMAN ANUSIEWICZ, MIKOŁAJ WOŹNIAK, MICHAŁ GRZESIEK,
ŁUKASZ LENARD, KRZYSZTOF ŁĘCKI, KRZYSZTOF SKÓRKA, ALEKSANDER SIEROŃ, JACEK KACHEL, JOLANTA MARIA
BUDNIAK, EVELINA KOZŁIK, ANETA ROSTECKA, BARTOSZ GADZINA, JUSTYNA CIEŚLICA, KRZYSZTOF KOZIK

LAYOUT PAWEŁ OKULOWSKI

ISSN 1899-1270



W NUMERZE

- 4** DAWID STARZYCZNY: WAŻNE JEST
WSPIERANIE LOKALNEJ SPOŁECZNOŚCI
- 7** KULINARNA PRIMAVERA
- 12** DUŃSKIE AUTA W SYSTEMIE
- 14** MUZY MŁODEJ POLSKI: TOWARZYSTWO
- 16** WYRÓŻNIENIE DLA TIGRANA
- 18** AKADEMIA SZTUKI ANDRZEJA KUCZOKA
- 19** NOWE „LALKI” ODCZYTANIE
- 20** PORADNIK: GRA W KOLORY
- 22** ŻĄDZE KLEOPATRY
- 23** SEKS DO KOŃCA ŻYCIA
- 24** MAM 50 LAT – I CO Z TEGO?
- 26** LUDZIE WŚRÓD ZDARZEŃ
- 27** MUZYKA W OBIEKTYWIE MACIEJA KANIKA
- 28** MADERA – BOŻY CAŁUS
- 30** MISS PODBESKIDZIA 2015
- 31** ANETA ROSTECKA O WYJĄTKOWEJ AKADEMII
- 32** OGRÓD PIĘKNA
- 34** WYGODNE SZTYBLETY
- 35** FELIETON KRZYSZTOFA ŁĘCKIEGO
- 36** KRZYŻÓWKA Z NAGRODAMI

REKLAMA

Spektakl 125 lat od pierwszego wydania "Lalki" Bolesława Prusa

PREMIERA 17 KWIETNIA 2015

Teatr Polski
BIELSKO-BIAŁA

<http://www.teatr.bielsko.biala.pl>

BEAUTY C♥NCEPT

—♥—
stworzone przez kobiety

♥ MANICURE

♥ PEDICURE

♥ DAY SPA

Piękno jest teraz
w Twoim zasięgu!

Gemini Park
poziom O
tel: 33 484 0909
facebook.pl/beautyOPI

od kwietnia 2015:

**ENDERMOLOGIA LPG ♥ ZABIEGI HIGH TECH ♥ ZABIEGI PIEŁĘGNACYJNE NA
TWARZ I CIAŁO ♥ WYSZCZUPLANIE I MODELOWANIE SYLWETKI ♥ PEELINGI
CHEMICZNE ♥ DEPILACJA ♥ WYBIELANIE KOSMETYCZNE ZEBÓW
MAKIAŻ ♥ PRZEDŁUŻANIE RZĘS**

WAŻNE JEST WSPIERANIE LOKALNEJ SPOŁECZNOŚCI

Z **DAWIDEM STARZYCZNYM**, PREZESEM ZARZĄDU DAAS SP. Z O.O.
Z BIELSKA-BIAŁEJ, ROZMAWIA STANISŁAW BUBIN



Czym zajmuje się grupa DAAS? Jakie projekty realizuje i jakich specjalistów zatrudnia?

Nasza firma zajmuje się szeroko pojętymi usługami dla budownictwa, ze szczególnym ukierunkowaniem na sektor energetyczny. Posiadamy duże doświadczenie, zwłaszcza w projektach zagranicznych, w zakresie zabezpieczeń antykorozyjnych i ognioochronnych konstrukcji stalowych i żelbetowych. Ponadto zajmujemy się pracami projektowymi, montażowymi, a także wieloma innymi, nietypowymi pracami na wysokościach, z wykorzystaniem technik dostępu linowego. Na każdym szczeblu zatrudniamy pracowników z dużym doświadczeniem, popartym odpowiednimi certyfikatami. Nasi menedżerowie, handlowcy, kierownicy kontraktów i pracownicy fizyczni, pracując dla nas, zdobywali doświadczenie na dużych, międzynarodowych budowach.

Jaki jest zasięg terytorialny działania firmy?

Większość kontraktów realizujemy poza granicami Polski i nie stawiamy przed sobą ograniczeń terytorialnych. Obecnie realizujemy projekty w takich krajach, jak Szwecja, Wielka Brytania, Finlandia, Szwajcaria, ale staramy się pozyskiwać projekty również w innych krajach.

O jakości usług świadczonych przez przedsiębiorstwa świadczą między innymi certyfikaty, nagrody i licencje. Czy możecie się również takimi pochwalić?

Nasza firma ma wdrożone systemy zarządzania poparte certyfikatami ISO9001 – System Zarządzania Jakością, ISO14001 – System Zarządzania Środowiskowego oraz BS OHSAS 18001 – System Zarządzania Bezpieczeństwem i Higieną Pracy. Posiadamy też wiele Certyfikatów Wykonawcy od różnych producentów materiałów chemii budowlanej. Odkąd w 2004 roku rozpocząłem działalność gospodarczą pod szyldem firmy DAAS, otrzymaliśmy różne nagrody i dyplomy, począwszy od Certyfikatów Rzetelności, Gepardów Biznesu – po I nagrodę Orłów Polskiego Budownictwa.

Firma jest znana z tego, że nie uchyla się od wspierania inicjatyw społecznych. Czy mógłby je pan wymienić?

Staramy się angażować w wiele inicjatyw charytatywnych, zarówno skierowanych do konkretnych osób, których z szacunku dla nich nie będę wymieniał, jak i do grup osób. Ostatnio zorganizowana przez nas akcja, skierowana do grupy osób, to zbiórka odzieży i żywności dla dzieci ze Słowiańska na Ukrainie, w którą zaangażowało się ponad pół tysiąca osób z Polski i zagranicy. Akcja ta nie była łatwa, z uwagi na problemy proceduralne związane z odprawą graniczną, ale myślę, że w chwili, kiedy ten artykuł będzie publikowany, to zebrane dary będą już u ukraińskich dzieci pod Słowiańskiem. Staramy się też wspierać sport, zwłaszcza lokalny. Szczególnie skupiliśmy się na wsparciu sponsorskim koszykówki i sportów walki.

Marka DAAS pojawiła się w nazwach klubów i drużyn sportowych, które firma wspiera jako sponsor: bielskich koszykarzy i mieszanych sztuk walki. Dlaczego akurat wybraliście te dyscypliny?

Naszymi klientami są przede wszystkim duże międzynarodowe firmy, toteż uznaliśmy, że docieranie do nich poprzez reklamę w sporcie nie ma większego sensu. Jednocześnie doskonale zdajemy sobie sprawę, że działalność firmy nie powinna skupiać się jedynie na osiąganiu dobrych wyników finansowych, a wspieranie lokalnej społeczności jest ważne. Ponieważ w Bielsku-Białej, po około dziesięciu latach, reaktywowała się koszykówka na poziomie ligowym, zdaliśmy sobie sprawę, że w początkowym okresie działalności będzie im najtrudniej pozyskać sponsorów. Uznaliśmy więc, że warto wspomóc tę inicjatywę. Już po pierwszym spotkaniu z Grzegorzem Błotko i innymi osobami zaangażowanymi w rozwój tego sportu w Bielsku-Białej wiedziałem, że będzie to ciekawa i perspektywiczna współpraca. I tak bielscy koszykarze przyjęli nazwę DAAS Basket Hills Bielsko-Biała.

Czy podobnie postąpił pan w przypadku drugiego klubu?

Ze sportami walki było trochę inaczej. Interesowałem się nimi już jako nastolatek. Zaproponowałem więc głównemu trenerowi bielskich Berserkerów, Damianowi Herczykowi, dobre warunki współpracy, które zaakceptował. Rok później staliśmy się sponsorem tytularnym, a klub przyjął nazwę DAAS Berserker's Team. Dzisiaj nasi koszykarze, już w drugim roku swojej działalności, mają szansę grać w II lidze, a nasi Berserkerzy walczą na galach prestiżowych federacji, takich jak afrykańskie EFC czy rosyjskie M-1. Możliwości są duże, a cele postawione zostały wysoko. Czas pokaże, dokąd wspólnie możemy zejść.

Nie ma dobrego klubu bez dopływu dzieci i młodzieży. Szkolicie kadry?

Bardzo ważnym aspektem budowania profesjonalnej koszykówki jest praca z dziećmi i młodzieżą, dlatego klub szkoli już ponad 70 młodych adeptów tej dyscypliny sportu. Dzieci w wieku 8 lat grają w turniejach, a kadeci i juniorzy walczą ze swoimi rówieśnikami z całego Śląska w ligowych potyczkach. Zdajemy sobie sprawę, że budowa klubu z tradycjami i silnymi fundamentami trwa wiele lat. Wymaga ciężkiej pracy u podstaw i stabilizacji finansowej. Staramy się w tym wszystkim uczestniczyć i stworzyć sportowcom możliwości realizowania ich życiowej pasji.



Grupa wspiera zawodników MMA na europejskich i światowych arenach. Proszę wymienić, kogo i z jakimi efektami?

Nasi Berserkerzy walczą na europejskich i światowych galach. Niedawno w rewelacyjnym stylu swoją pierwszą walkę w EFC wygrał Rafał Haratyk, a swoją walkę w M-1 wygrał Michał Wienciek. Poza tym stale wspieramy też Marcina Helda, który niedługo będzie walczył o pas mistrza organizacji Bellator i Daniela Omielańczuka, zawodnika wagi ciężkiej UFC. Jednak wsparcie na tak wysokim poziomie to nie wszystko. niesamowitą przyjemność i poczucie dumy przynoszą nam nasi młodzi zawodnicy, zarówno koszykarze, jak i fighterzy, uczestniczący z bardzo dobrymi efektami w zawodach brazylijskiego ju-jitsu, czy mieszanych sztuk walki.

Firma współpracuje ze Stowarzyszeniem Sportów Walki Berserker's Team Bielsko-Biała jako sponsor tytularny, ale nie wszyscy wiedzą, kim są Berserkerzy. Co ta nazwa oznacza? Czy zespół składa się tylko z amatorów, czy także z zawodowców?

Berserkerzy to dawni wikingowie, słynący z tego, że nigdy się nie poddawali. Najlepsi wojownicy wikingów słynęli z silnego charakteru i nieustępliwości w walce. Berserker's Team jest obecnie jednym z najlepszych klubów zarówno MMA, jak i brazylijskiego jiu jitsu w Polsce. Bielska filia to niezwykle szybko rozwijająca się drużyna, nazywana kuźnią talentów. Klub posiada dwa medale mistrzostw świata w amatorskim MMA pod egidą FILA (Światowej Federacji Zapaśniczej). W 2011 roku Damian Herczyk zdobył srebro, a w 2012 roku Rafał Haratyk złoto. Nasi zawodnicy walczą na największych galach nie tylko w Polsce, ale także na świecie. Rafał Haratyk podpisał kontrakt z Afrykańską EFC, a dwa tygodnie temu wygrał pierwszą walkę dla tej federacji. Natomiast inny utalentowany zawodnik, Michał Wienciek, zwyciężył na gali M-1 w Moskwie, gdzie pokonał bardzo mocnego Dagestańczyka.

Fani sportów walki, ale również miłośnicy aktywności fizycznej, są dumni z nowej sali przy ulicy Rejtana 3 w Bielsku-Białej. Czy mieliście udział w jej wyposażeniu? Kto tam trenuje?

Tak, mamy duży wkład w aktualną lokalizację klubu, jego wygląd i wyposażenie. Trenują tam zarówno dzieci, jak



FIRMA DAAS KONSEKWENTNIE – I Z POWODNIEM – WSPIERA ROZWÓJ MIESZANYCH SZTUK WALKI I KOSZYKÓWKI W BIELSKU-BIAŁEJ

FOT. ARCHIWUM KLUBOWE



Na zdjęciu od lewej: **RAFAŁ HARATYK**, kadra zawodowa, mistrz świata i mistrz Polski amatorskiego MMA w 2012, zawodnik federacji EFC • **DAMIAN HERCZYK**, założyciel i główny trener DAAS Berserker's Team, wicemistrz świata amatorskiego MMA w 2011 • **MICHAŁ WIENCEK**, kadra zawodowa, zawodnik kategorii półśredniej • **DAWID STARZYCZNY**, prezes Zarządu DAAS Group • **ROBERT KOZACZKA**, wiceprezes i skrzydłowy DAAS Basket Hills, trener grupy młodzieżowej • **GRZEGORZ BŁOTKO**, prezes i zawodnik DAAS Basket Hills Bielsko-Biała, trener grupy młodzieżowej

i osoby dorosłe, amatorzy i zawodowcy. Są tam prowadzone treningi MMA, BJJ, boks, grapplingu, zapasów, tajskiego boks i crossfitu. Grupy podzielone są według poziomu zaawansowania i wieku. Mamy też dzieci w wieku 6-12 lat, skupione na ćwiczeniach ogólnorozwojowych z elementami brazylijskiego jiu jitsu i zapasów. Aktualnie sprawdzamy też, czy i ewentualnie jakie byłoby zainteresowanie zajęciami korekcyjnymi dla dzieci. Jeżeli znajdą się dzieci chętne na taką formę aktywności, niebawem będzie ona u nas dostępna bezpłatnie.

Doszły nas słuchy, że zaangażował się pan w organizację bielskiej Gali MMA. Jakich sojuszników udało się panu pozyskać do tego projektu, ewentualnie jakich jeszcze pan szuka? Kogo zobaczymy w czasie tej Gali? Kiedy się odbędzie?

Wspólnie z Norbertem Sawickim, Damianem Herczykiem i innymi osobami, mającymi ogromną wiedzę na temat MMA i organizacji tego typu imprez, chcemy zorganizować w Bielsku-Białej Galę MMA. Prowadzimy rozmowy z przedstawicielami Rady Miasta odnośnie wsparcia organizacyjnego i marketingowego. Galę chcemy zorganizować w ostatnim kwartale tego roku, jednak jest to jesz-

cze wstępny termin. Na około trzy-cztery miesiące przed planowanym terminem Gali rozpoczniemy odpowiednie działania marketingowe. Zanim jednak do tego dojdzie, staramy się rozeznaczyć, na jakiego typu wsparcie sponsor-skie tej imprezy możemy liczyć od lokalnych firm. Nie jesteśmy nastawieni na zysk z organizacji tej Gali, a na promocję w Bielsku-Białej MMA i naszych Berserkerów oraz na pokazanie dobrego – pod względem sportowym i organizacyjnym – widowiska, które będzie cyklicznie powtarzane i wyczekiwane.

Kogo zobaczymy w czasie tej Gali? Kiedy się odbędzie? Czy będzie transmisja w telewizji?

Na ten moment jeszcze za wcześnie, żeby mówić o tym, kto będzie walczył. Na Gali będzie można spodziewać się jednak zarówno znanych w Polsce nazwisk, jak i mniej znanych, ale bardzo dobrze rokujących bielskich zawodników. Co do transmisji Gali w telewizji, aktualnie trwają rozmowy w tej sprawie. Nie zmienia to faktu, że Gala będzie transmitowana albo w telewizji, albo w internecie, gdzie czasami jest nawet większa oglądalność.

Dziękuję za rozmowę.



DAAS Sp. z o.o. • UL. MOSTOWA 5 • 43-300 BIELSKO-BIAŁA • TEL. 508-113-270 • TEL. 33 47-11-911
MAIL: BIURO@DAASGROUP.PL • WWW.DAASGROUP.PL



KULINARNA PRIMAVERA

PRIMAVERA W JĘZYKU WŁOSKIM, PORTUGALSKIM I HISZPAŃSKIM TO PO PROSTU WIOSNA. POD PATRONATEM MAGAZYNU „LADY'S CLUB” W PRZESTRZENI KREATYWNEJ KOTULIŃSKIEGO 6 W CZECHOWICACH-DZIEDZICACH ODBYŁY SIĘ WARSZTATY KUCHNI WŁOSKIEJ, ZORGANIZOWANE PRZEZ JUSTYNĘ CIEŚLICĘ I KRYSZKĘ BUGAJSKĄ Z AGENCJI KULINARNEJ LABORATORIUM SMAKU. STĄD NAZWA SPOTKANIA: KULINARNA PRIMAVERA.

Oddajmy głos organizatorkom: – Do współpracy zaprosiliśmy Bartka Kieżuna, znanego Krakowskiego Makaroniarza, i Monikę Bielkę-Vescovi ze Szkoły Sommelierów. Bartek zajął się stroną kulinarną wydarzenia. Jako jeden z redaktorów magazynu *Kukbuk* często podróżuje do słonecznej Italii, przywożąc czytelnikom mnóstwo pozytywnej energii i niesamowitych inspiracji. Nasze warsztaty wzbogaciłyśmy o ekskluzywny element – degustację win. Ich wybór pod kątem poszczególnych dań spoczywał na Monice, która swoje ogromne, światowe doświadczenie przywiozła do Polski. W Krakowie założyła Szkołę Sommelierów i stowarzyszenie Kobiety i Wino.

Menu warsztatów składało się z następujących potraw: *risotto al prosecco*, *impepata di cozze*, *calmari ripieni* i *cantuccini*. Pyszny ryż arborio ugotowany w winie, ze skórką cytrynową i pieprzem, to *risotto al prosecco*. Idealna konsystencja kremowego dania uzupełniona została smakiem wina i orzeźwiającą nutą cytrusów. Do tego panie podały wino Soave Classico. Mule z natką pietruszki, to z kolei *impepata di cozze*. Zapach morza połączył się ze świeżością ziół. Do tego dania pasowały

bagietka i delikatna oliwa z oliwek, którą zapewniła firma Monini. Mule rozpływały się w ustach, zwłaszcza w połączeniu z winem Follador. A *calmari ripieni*? To kalmary faszerowane szynką parmeńską. Kto powiedział, że nie łączy się owoców morza z mięsem? Do tego farsz chlebowy z cebulą, suszonymi pomidorami i koperkiem, a wszystko ugotowane zostało w sosie pomidorowym. Do degustacji wino Brunello di Montalcino. Na koniec były włoskie ciasteczka, znane jako *biscotti*, *cantuccini* lub *tozetti*. Chrupkie! Co ciekawe, w zamkniętej puszcze mogą leżeć tygodniami. Z dodatkiem anyżu, kopru włoskiego, suszonych moreli czy migdałów smakują pysznie. Do tego Vin Santo w kieliszku i okazja do „maczania” ciastek w winie. Połączenie idealne!

– Nasze „kucharzenie” przeplatało się z opowieściami Bartka o włoskich podróżach i kulinarnych inspiracjach, a wszystko podlane zostało niesamowitymi ciekawostkami Moniki o tajnikach wina – dodają organizatorki, już teraz zapraszając na kolejne podobne warsztaty. Dowiadujcie się o nich na stronie www.agencjakulinarna.pl.

BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA



FOT. HUBERT GACEK

ZAPRASZAMY DO SKLEPÓW!

BIELSKO-BIAŁA UL. KUSTRONIA 47 A TEL. 514 178 331

BIELSKO-BIAŁA UL. MOSTOWA 5 (GALERIA SFERA I, PIERWSZE PIĘTRO), TEL. 33 498 70 79

PIĘKNO, JAKOŚĆ, WYGODA

Wszyscy zainteresowani modą z radością przyjęli otwarcie nowego salonu MDM Moda Damska Moda Męska przy ul. Kustronia 47 A w Bielsku-Białej, naprzeciw Gemini Parku. Odbłyło się ono 13 XII 2014 pod hasłem „Trzynastego, nawet w grudniu jest wiosna!” I rzeczywiście, zapachniało najlepszymi trendami na wiosnę i lato 2015! Całe piętro, 500 m kw., to przestronny showroom najbardziej ekskluzywnych marek odzieżowych pod szyldem znanej sieci MDM Gabrieli Kowalewskiej. A to oznacza jeszcze więcej modnej odzieży w jednym miejscu. Tak wygodnie nie jest w żadnym innym sklepie z konfekcją na południu Polski.

Salony MDM Moda Damska Męska w Bielsku-Białej istnieją już 16 lat. Bywalcy Galerii Sfera znają je bardzo dobrze, ponieważ MDM od dawna oferuje odzież dla pań i panów z najwyższej półki. Sklepy MDM upodobała sobie wyszukana klientela z Podbeskidzia i Śląska. Pora teraz odwiedzić nowy salon przy ul. Kustronia 47 A. Pod jednym dachem panie i panowie mogą znaleźć ubrania na każdy sezon najbardziej znanych marek z Włoch, Niemiec i Polski. Nikt nie wyjdzie rozczarowany.

Zawsze trendy

Dla najbardziej wybrednych właścicielka salonu, Gabriela Kowalewska, przygotowuje na każdy sezon najnowsze kolekcje z najlepszych materiałów znanych zachodnich i polskich firm odzieżowych. Lista nowych marek stale się powiększa. Kto jeszcze nie był w sklepach odzieżowych MDM, niech zajrzy – na pewno nie wyjdzie rozczarowany. Kompetentny, sympatyczny i dyskretny personel pomoże wybrać, podpowie, doradzi.



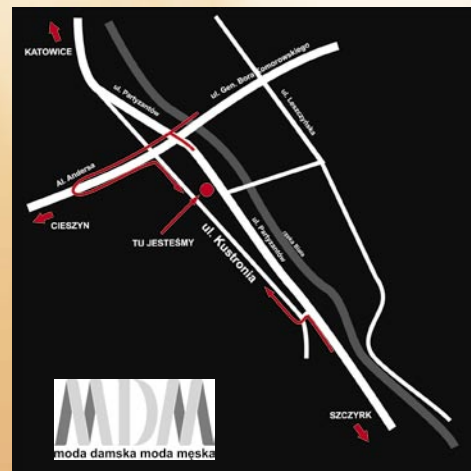
Salony MDM słyną z tego, że proponowane przez nie kolekcje zawsze są trendy. Szczególnie panie powinny być zainteresowane, ponieważ MDM zaspokoi najbardziej wybredne gusty. W kolekcjach dziennej, wieczorowej i biznesowej klientki znajdą zarówno tradycyjne wzory i kolory, jak i odważne linie i połączenia z takich tkanin, jak kaszmir, bawełna czy jedwab. Ta oferta skierowana jest do osób, które cenią sobie piękno, jakość i wygodę. Panowie z kolei znajdą wygodne i eleganckie garnitury na wszelkie okazje, płaszcze, kurtki, koszule i odzież casual.



WNĘTRZA SALONU PRZY UL. KUSTRONIA 47 A – WYBÓR ODZIEŻY JEST ZACHWYCAJĄCY

ZAPRASZAMY DO SKLEPÓW!

BIELSKO-BIAŁA UL. KUSTRONIA 47 A TEL. 514 178 331
BIELSKO-BIAŁA UL. MOSTOWA 5 (GALERIA SFERA I, PIERWSZE PIĘTRO), TEL. 33 498 70 79



Najlepsze marki

W MDM styl oznacza elegancką modę europejską, a jakość to rezultat kontaktów z najlepszymi markami – damskimi – PIU & PIU, Sem Per Lei, Herzfashion, Minx by Eva Lutz, MAC, 7 Seasons czy Milestone oraz męskimi – Bugatti, Digel, Navigare, Alberto, Campione czy Vesari.

Nasze kolekcje sprowadzamy bezpośrednio z Niemiec, gdzie włoscy designerzy pracują dla najlepszych marek. Klasa projektów made in Italy i niemiecka jakość wykonania dają w efekcie to, co się nazywa europejskim szykiem i elegancją – informuje Gabriela Kowalewska, właścicielka salonów MDM.

Gwarancja trwałości

W showroomie przy ul. Kustronia 47 A można znaleźć kolekcje dla pań w rozmiarach 34-54 i dla panów w rozmiarach 48-66. Dojazd jest bardzo prosty, a nowy salon MDM dysponuje dwoma wygodnymi i pojemnymi parkingami – naziemnym i podziemnym. Nie ma więc potrzeby jeżdżenia po modne ubrania do Krakowa, Wrocławia czy Warszawy, a tym bardziej na Zachód. Wszystko jest na miejscu, a miła obsługa chętnie wszystko zademonstruje. W spokoju i bez pośpiechu można oglądać i przymierzyć do woli, a każdy klient może też liczyć na filiżankę pachnącej kawy. Kto choć raz kupił garderobę w MDM, na pewno do sklepu wróci, by ją uzupełnić o dodatkowe rzeczy. MDM jest bowiem gwarancją odzieży stylowej, trwałej, lekkiej, funkcjonalnej, wygodnej i niebanalnej. Każdy z nas zasługuje na odrobiną komfortu!



MDM, UL. KUSTRONIA 47 A BIELSKO-BIAŁA

„TYSZKIEWICZ” DLA

Mokate

Jak wyższe uczelnie konfrontują przekazywaną wiedzę z rynkiem pracy? Jednym ze sposobów są płatne staże, praktyki i konkursy, stwarzające przyszłym absolwentom warunki zatrudnienia zbliżone do rzeczywistych. Dobry przykład daje Bielska Wyższa Szkoła im. J. Tyszkiewicza, która od 2010 roku, w ramach pozyskanych funduszy unijnych, oferuje studentom płatne staże w kraju i za granicą. Jednak płatne staże i praktyki to dopiero początek. „Tyszkiewicz” poszedł dalej, oferując studentom możliwość konfrontacji wiedzy teoretycznej z jej praktycznym wymiarem w konkursie organizowanym z firmą Mokate SA. Przedmiotem rywalizacji jest praca dyplomowa z marketingu, która powinna wyróżniać się praktycznym zastosowaniem w badaniach i wnioskach istotnych dla grupy Mokate.

– Im bardziej przydatna będzie w kampaniach marketingowych pracodawcy, tym większa chwała dla autora, który ponadto otrzyma nagrodę pieniężną i możliwość odbycia płatnego, 3-miesięcznego stażu w firmie z Ustronia – poinformował dr Michał Kucia, wykładowca zarządzania i koordynator konkursu.



POROZUMIENIE MIĘDZY UCZELNIĄ I FIRMĄ ORAZ REGULAMIN KONKURSU PODPISALI SYLVIA MOKRYSZ I REKTOR JERZY CHRYSZTOWSKI W OBECNOŚCI ZASTĘPCY PREZYDENTA BIELSKA-BIAŁEJ, ZBIGNIEWA MICHNIEWSKIEGO

Sylvia Mokrysz z zarządu Mokate SA i członek Rady Pracodawców przy BWS im. J. Tyszkiewicza, dodała: – Wiele obiecuję sobie po wynikach konkursu. Uważam, że zetknięcie się studentów z autentycznymi problemami marketingowymi jest dla nich niezwykle cenne. Dodatkowo możliwość odbycia stażu stanowi niepowtarzalną okazję do zapoznania się z rzeczywistymi oczekiwaniami pracodawców. Konkurs rozstrzygnięty zostanie w lipcu. Więcej na ten temat na stronie www.tyszkiewicz.edu.pl.

ORYGINALNA KOBIETA ŚLĄSKA CIESZYŃSKIEGO



LAUREATKI TEGOROCZNYCH ZMAGAŃ



IZABELA TYMICH

KONKURS
O KONKURSIE LAUREATKI ZAGŁOSUJ NA KANDYDATKĘ

Kobieta Originalna
ŚLĄSKA CIESZYŃSKIEGO
2014

Złota Piątką:

Izabela Tymich z Cieszyna
Lucyna Legierska z Koniakowa
Aleksandra Libera-Cichy z Istebnej
Magdalena Grała z Cieszyna
Maria Bujok z Wisły

Organizator:

Sponsor: **MOKATE**

Patroni medialni:

STRONA INTERNETOWA KONKURSU

W pensjonacie Hadamówka w Istebnej odbył się finał konkursu na Oryginalną Kobieta Śląska Cieszyńskiego 2014. O zwycięstwo w trzeciej już edycji zmagania walczyły Maria Bujok z Wisły, Magdalena Grała z Cieszyna, Izabela Tymich z Cieszyna, Lucyna Legierska z Koniakowa i Aleksandra Libera-Cichy z Istebnej. Głosami internautów i czytelników lokalnej prasy wygrała Izabela Tymich, która prowadzi fundację Ster i zespół tańca PeDeBe, znany z dużych, musicalowych widowisk. Zwycięzcy odebrała statuetkę projektu Justyny Łodzińskiej z rąk laureatki roku 2013 – Sylwii Radulskiej. Mokate było jednym ze sponsorów i fundatorów nagród. Galę uświetnił występ Justyny Hubczyk i Łukasza Forest Piechoty w spektaklu „Pociąg relacji kobieta-mężczyzna” oraz pokaz mody znanej bielskiej projektantki Anny Drabczyńskiej.



NOWY ZNAK WIZERUNKOWY MARKI



KADR ZE SPOTU SPONSORSKIEGO W TELEWIZJI

NOWE OBLCIEZ MARKI

Firma z Ustronia, czołowy europejski producent kawy i herbaty, wprowadziła nową identyfikację wizualną. Zmieniły się opakowania wszystkich produktów sygnowanych marką Mokate i widniejące na nich logo. To największa zmiana wizerunkowa marki w 25-letniej historii firmy. Jednowyrazowy znak Mokate zastąpił dwuwyrazowy Caffetteria Mokate, co oznacza nie tylko nową identyfikację graficzną marki i produktów, lecz także zmianę jej pozycjonowania. Odtąd Caffetteria Mokate oznacza eksperta w produktach kawiarnianych, który oferuje kawy i desery z ulubionej kawiarni. Każdy może poczuć kawiarnianą

przyjemność we własnym domu w myśl hasła: „Caffetteria Mokate. Kawiarnia w Twoim domu”. Wystarczy chwila, by przygotować wyśmienity napój i przenieść się w świat kawiarni pełnej smaków i aromatów.

– Nowa identyfikacja wizualna to miły krok w życiu marki Mokate – uważa Adam Mokrysz, członek zarządu firmy. – Z jednej strony firma zmieniała się dla klientów, idąc z duchem czasu i najnowszymi trendami marketingowymi. Z drugiej – zachowała swoje tradycyjne wartości, takie jak jakość, wyjątkowość i dbałość o konsumenta.

Nowa szata graficzna podkreśla elegancję i prestiż marki, która dzięki

temu wzmocnił potencjał na rynkach krajowym i zagranicznych, podkreślając przy tym swój międzynarodowy charakter. W ślad za tymi kolosalnymi zmianami ruszyła wielka kampania sponsoringowa Caffetteria Mokate. Przed „Tańcem z gwiazdami” i serialem „Przyjaciółki” w Polsacie pojawiły się pierwsze spoty sponsorskie. Kampania rozpoczęła się 5 marca i potrwa do końca maja. Caffetteria Mokate jest już obecna przy programach cieszących się największą oglądalnością w TVP1, TVP2, Polsacie i TVN oraz w kanałach tematycznych TLC, Discovery Life i Polsat Cafe.

NA RZECZ HOSPICIUM

Skoczowskie Stowarzyszenie Kobiet Aktywnych Tryumf jak co roku zorganizowało w restauracji Baldi w Harbutowicach wieczór pod hasłem „Kobiety – kobietom”. Dochód ze spotkania organizatorki przekazały Hospicjum Otwarte Drzwi w Cieszynie. W spotkaniu uczestniczyło ponad 300 kobiet. Panie zapoznały się z nowościami w dziedzinie zdrowia i urody, sztuki brafittingu, a także poznały tajniki

nowoczesnego dekorowania wnętrza. Z zainteresowaniem oglądały także pokaz mody i makijażu oraz walki wręcz w wykonaniu mistrzów MMA. Ponadto było trochę tańca i nostalgicznej muzyki. Mokate częstowało uczestniczki pyszną kawą i herbatą.

Osoby zainteresowane wolontariatem lub pomocą hospicyjną mogą się kontaktować ze Stowarzyszeniem Przyjaciół Chorych Hospicjum Otwarte



WOŁONTARIUSZE CIESZYŃSKIEGO HOSPICIUM

Drzwi przy ul. Bielskiej 108 w Cieszynie. Więcej na stronie www.hospicjumotwartedrzwi.com.



UCZESTNICZKI SPOTKANIA W RESTAURACJI BALDI



POKAZ MODY PRZYGOTOWAŁY MALARKI Z BIELSKA-BIAŁEJ, PRACUJĄCE W DUECIE EKSCENTRYCZNA I ROMANTYCZNA, IWONA SZYMCIŃSKA I ANNA WRÓBEL, KTÓRE TWORZĄ KOLEKCJE UBRANÍ ZE SWOIMI OBRAZAMI



RUCH SAMOCHODOWY W KOPENHADZE JEST DUŻY, ALE ROWEROWY – JESZCZE WIĘKSZY



NIE ZROBISZ BADANIA TECHNICZNEGO U KOLEGI W GARAŻU

DUŃSKIE AUTA W SYSTEMIE

CHOĆ PO DUŃSKICH DROGACH (PONAD 74 TYS. KM TRAS PUBLICZNYCH) PORUSZA SIĘ PRAWIE 3 MILIONY SAMOCHODÓW (399 NA 1000 MIESZKAŃCÓW), A CO ROKU REJESTROWANYCH JEST 200.000 NOWYCH POJAZDÓW, TO W KRÓLESTWIE DANII PROBLEMY Z BRAKIEM POLIS OC NIE WYSTĘPUJĄ WCALE. W POLSCE, WEDŁUG SZACUNKÓW, JEŹDZI OD LAT OKOŁO 250 TYS. NIEUBEZPIECZONYCH AUT, A KOŃCA PROBLEMU NIE WIDAĆ. SPECJALIŚCI ZASTANAWIAJĄ SIĘ NAD WPROWADZENIEM KOLEJNYCH NALEPEK, ETYKIET, CZY, JAK W NIEMCZECH, TABLIC REJESTRACYJNYCH Z OZNAKOWANIEM WAŻNOŚCI UBEZPIECZENIA.

Problem, moim zdaniem, nie leży w zmianie identyfikatorów czy innych gadżetów, lecz w skutecznej weryfikacji ubezpieczeń i stanu technicznego pojazdów oraz w konsekwentnym eliminowaniu z ruchu (unieruchamianiu) samochodów nieubezpieczonych. Przyjrzyjmy się, jak to robią za cieśniną Sund. W Danii tablice rejestracyjne przypisane są do samochodu od pierwszego dnia i „wędrują” z pojazdem do kolejnych jego właścicieli; są identyfikatorem, na podstawie którego policja może sprawdzić informacje o właścicielu/właścicielach, polisach ubez-



FOT. PIOTR URBANEK / MEDIAGRAF

KRZYSZTOF KOZIK

pieczeniowych, a także stanie technicznym auta i dacie upływu ważności badań (*bil-syn*, badania techniczne pojazdu, ważne są 2 lata). Gdy trzeba naprawić samochód, tylko w sklepie motoryzacyjnym na podstawie numeru rejestracyjnego pojazdu można kupić właściwą część. Do systemu wprowadzone są niezbędne dane: numer i typ nadwozia, numer silnika i jego pojemność oraz rok produkcji, pozwalające na dobór właściwej części. Także policja po wprowadzeniu do komputera pokładowego numeru rejestracyjnego obserwowanego pojazdu wie wszystko zarówno

o właścicieli, jak i pojeździe. Jeśli auto jest nieubezpieczone (policję niezwłocznie informują o tym firmy ubezpieczeniowe), funkcjonariusze zdejmują z samochodu tablice rejestracyjne, pojazd zostaje unieruchomiony, a tablice trafiają do policyjnego archiwum. Ponowne zarejestrowanie pojazdu, ale już na innych tablicach, możliwe jest po przedstawieniu zaświadczenia o opłaceniu należnej składki ubezpieczeniowej. W grę wchodzi także koszt nowych blach, czyli 1500 koron duńskich (1 DKK = ok. 0,56 zł).

Wszystkie pojazdy w Danii zarejestrowane są w urzędzie podatkowym SKAT, w centralnym rejestrze pojazdów (*Centralregistret for Motorkøretøjer*). Stamtąd wysyłane są dwa razy w roku zawiadomienia o terminie płatności podatku drogowego, a brak takiej zapłaty także jest powodem do zdjęcia tablic rejestracyjnych.

Ocena stanu technicznego pojazdu dokonywana jest – tylko i wyłącznie – w stacjach diagnostycznych certyfikowanych przez Ministerstwo Transportu (*Transportstyrelsen*). Na około 6 tygodni przed terminem upływu ważności ostatniego badania technicznego (przeglądu), ministerstwo wysyła na adres właściciela pojazdu pismo, w którym oprócz informacji o ostatecznym terminie badania pojazdu, podaje także wykaz autoryzowanych stacji w pobliżu miejsca zamieszkania. Pismo uprzedza również o konsekwencjach prawnych i finansowych wynikających z niedotrzymania terminu badania technicznego.

Jeżeli w trakcie badania ujawnione zostaną usterki, właściciel pojazdu dostaje warunkowe dopuszczenie pojazdu do ruchu na okres 33 dni; w tym czasie musi usunąć wykazane i opisane w raporcie usterki (ponowna wizyta w stacji diagnostycznej polega na sprawdzeniu, co zostało zrobione). Te dane znowu wprowadzane są do systemu i centralnego rejestru, a właściciel auta otrzymuje wydruk (*syndsrapport* – z marką, typem i numerem rejestracyjnym pojazdu, numerem nadwozia, stanem licznika, datą i godziną wykonania badania), stwierdzający, że pojazd jest sprawny i dopuszczony do ruchu. Taki raport ważny jest 2 lata.



JEŚLI AUTO JEST NIEUBEZPIECZONE, POLICJANCI ZDEJMUJĄ TABLICE I AUTO DALEJ NIE POJEDZIE

System działa w Danii od lat i nie wymaga dodatkowych etykiet, nalepek, identyfikatorów. Tam nie ma możliwości zrobienia badania technicznego po znajomości, na lewo. Z prostej przyczyny – jeśli dojdzie do wypadku, policja w pierwszej kolejności sprawdza stan techniczny pojazdu, a z komputera wyciąga informacje o stacji diagnostycznej, w której dokonano przeglądu. W przypadku wykrycia nieprawidłowości, diagnosta – oprócz oczywiście kierowcy – ponosi przewidzianą prawem odpowiedzialność karną.

Duńczycy stworzyli skuteczny system, eliminujący z ruchu pojazdy nieubezpieczone i niesprawne. A w Polsce, zamiast czerpać z doświadczeń innych, tworzy się kolejny raz pozory działania, proponując rozwiązania, których skuteczność z góry skazana jest na porażkę.

KRZYSZTOF KOZIK

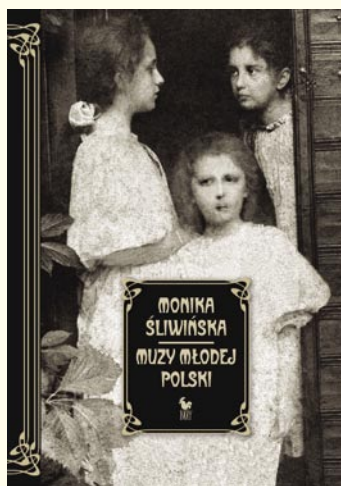
Ślązak z urodzenia (1954, Katowice), bielszczanin z wyboru (od 1978), dziennikarz i publicysta z zamiłowania. Absolwent Wydziału Techniki UŚ, kierunek: informacja naukowo-techniczna. Pracował w przemyśle, administracji państwowej i służbie zdrowia. Przez 8 lat mieszkał i pracował w Danii. Członek Rady Konsultacyjnej ds. Polonii przy Ambasadzie RP w Kopenhadze. Publikuje także w mediach polonijnych (www.poloniam.dk).



POLICJA DUŃSKA JEST SZYBKA, SPRAWNA I NIEZWYKLE SKUTECZNA. Z NIĄ SIĘ NIE DYSKUTUJE

TOWARZYSTWO

■ *Trzy siostry: Maria, Zofia i Eliza Pareńskie. Trzy muzy Stanisława Wyspiańskiego. Maryna i Zosia, pod własnymi imionami, zostały sportretowane przez niego w „Weselu”, prapremiera dramatu w marcu 1901 przerodziła się w wielki skandal towarzyski w Krakowie. „Wesele” dało Wyspiańskiemu nieoficjalny przydomek czwartego wieszczu, a siostrze Pareńskim literacką nieśmiertelność. Maria, Maryna, wielka miłość i muza Witolda Wojtkiewicza, portretowana także przez Wyspiańskiego, została żoną Jana Raczyńskiego, zapomnianego dzisiaj pediatry, który jako pierwszy wykazał doświadczalnie związek krzywicy z niedoborem światła słonecznego. Z trzecim mężem, Janem Grekiem, i szwagrem, Tadeuszem Boyem-Żeleńskim, zginęła w egzekucji profesorów lwowskich w pierwszych dniach niemieckiej inwazji na ZSRR. Zofia, Fusia, Boyowa, została żoną Tadeusza Żeleńskiego. Jej portret z synem autorstwa Stanisława Wyspiańskiego jest jednym z najpiękniejszych pastelów z serii „Macierzyństwo”. Przyjaźniła się z mężem, choć obydwoje szukali miłości poza małżeństwem. „Dobra, rozumna i miła towarzyszką pracy” – napisał o niej Boy. Eliza, Lizka, najmłodsza z sióstr, najmniej znana, choć najczęściej portretowana, była żoną młodopolskiego poety Edwarda Leszczyńskiego. W swoim krótkim życiu zmagająca się z problemami emocjonalnymi, uzależnieniem od alkoholu i opiatów. Popęłniła samobójstwo, mając trzydzieści pięć lat.* ■



Wiele osób prze-
winęło się przez
ten jedyny w swoim
rodzaju salon. Gdyby
wzorem Boya pokusić
się o przedstawienie
ich, należałoby wymie-
nić bez mała setkę osób,
wśród nich późniejsze
sławy z dziedziny me-
dycyny, sztuki, literatu-
ry, a do tego wszystko,
„co było jeszcze utalen-
towane w Krakowie”.
Zanim jednak znaleźli

się tam: Adam Asnyk, Władysław Reymont, Tadeusz Pawlikowski, Karol Frycz, Jacek Malczewski czy Witold Wojtkiewicz – początkowo było to miejsce spotkań inteligencji mieszczańskiej, ludzi nauki skupionych, jak gospodarz, wokół Uniwersytetu Jagiellońskiego i szpitala św. Łazarza. W drugiej połowie lat dziewięćdziesiątych dziewiętnastego wieku, kiedy Pareńscy przyjmowali już na Wielopolu, nastąpiły w ich towarzystwie pewne przetasowania. Demokratyczno-postępowe poglądy gospodarzy zadecydowały o charakterze spotkań i o tym, kto ich odwiedzał. Nadal licznie reprezentowane było środowisko uniwersyteckie, ale miejsce wykładowców stopniowo zajmowali ich utalentowani uczniowie, którzy chętnie bratali się ze światem bohemy. Dom Pareńskich stał się na kulturalnej mapie Krakowa miejscem modnym i dość niezwykłym, bo tylko dzięki dyplomacji gospodarzy mogły się tu zetknąć na gruncie towarzyskim tak różne osobowości, jak: Leon Wyczółkowski, Jan Stanisławski, Włodzimierz Tetmajer z Józefem Mehofferem, Ka-

zimierzem Sichulskim, Stanisławem Czajkowskim; Władysław Żeleński z Bolesławem Raczyńskim czy Franciszkiem Bylickim; Rudolf Starzewski, Witold Noskowski z Arturem Górskim, Ignacym Sewerem-Maciejowskim; Kazimierz Przerwa-Tetmajer ze Stanisławem Przybyszewskim, Ludwik Solski z Józefem Korabińskim. Bywali tam: Stanisław Wyspiański i jego lekarz, Julian Nowak, Maciej Jakubowski i jego asystenci Jan Raczyński i Tadeusz Żeleński.

Nie obywało się bez rozdźwięków, gdy na kilkunastu metrach kwadratowych zeszło się jednocześnie kilka silnych indywidualności.

„Na bajkę zakrawa, a jednak najprawdziwszą prawdą jest scena, gdy Stanisławski rzucił Wyczółkowskiemu (grającemu co prawda jak noga) kartami w łeb, rycząc: «Z durniami nie gram!». Zrobił się popłoch, Wyczół się rozpląkał, oprzytomniały Stanisławski zaczął go ścisnąć, no i partia potoczyła się dalej” – pisał Żeleński.

W tym towarzystwie zdarzały się rozmaite humory sytuacyjne, wywołujące uśmiech nawet po wielu latach. Aktor Jerzy Leszczyński przypominał jedno z większych przyjęć z okazji imienin Elizy, na których stał się „nieomal cały Kraków”. W tłumie przybyłych Stanisław Pareński, który tego dnia wyjątkowo późno skończył swoją praktykę, sam został wzięty za gościa:

Skromnie stanął w drzwiach wejściowych, obserwując dobrze już podpitą hałastrę, rżnącą przy sześciu stolikach w karty. Obok niego, oparty o framugę drzwi, stał jakiś młody człowiek, przejezdny literat z Warszawy, którego na swoją odpowiedzialność wprowadził do Pareńskich Rudolf Starzewski. Gość minę miał znudzoną, ukradkiem ziewał od czasu do czasu. W pewnej chwili spojrzał na zegarek.

– Ho, ho, już pierwsza godzina – trzeba zmykać. A szanowny pan – zwrócił się do Pareńskiego – zostaje jeszcze?



MARIA PAREŃSKA – PORTRET AUTORSTWA
STANISŁAWA WYSPIAŃSKIEGO

Profesor uśmiechnął się.

– Mój Boże, panu to dobrze, może się pan ulotnić, a ja muszę tu zostać.

– Musi pan, dlaczego?

– A bo widzi pan... jestem gospodarzem tego domu.

Lucyna Kotarbińska, żona Józefa, dyrektora Teatru Miejskiego w latach 1899–1905, w swoich pamiętnikach pisze dyplomatycznie:

Dom pp. Pareńskich, doktora, przeznaczonego człowieka, i żony jego, p. Elizy, światowej, inteligentnej i zajmującej kobiety, grającej dużą rolę w mieszczańskim świecie, odznaczał się gościnnością, z której nieraz korzystaliśmy i my. Ale mimo że widywaaliśmy się dość często, bo niemal co poniedziałek, łaskawie nas odwiedzała pani doktorowa, nie przyszło między nami do bliższej zażyłości. W liście do męża zdradza już więcej szczegółów: „Wczoraj od 9-tej rano do 12-ej w nocy byłem u Pareńskiej z Sewerami. Tak pękaliśmy z niczego ze śmiechu, że ja się posiuś..., a Sewer zwymyślał nas od idiotek (...). Pareńska miła dla mnie była nad wszelki wyraz”. Sama Kotarbińska przyjmowała w swym mieszkaniu przy ulicy Radziwiłłowskiej w poniedziałki od siedemnastej „do której Bóg dał”.

Maria z Güntherów i Ignacy Maciejowscy, czyli Sewerowie, przyjmowali codziennie w swoim trzypokojowym mieszkaniu przy ulicy Batorego 6 na drugim piętrze. Podobnie jak Pareńscy, z którymi żyli w serdecznej przyjaźni, wspierali mało znanego wówczas malarza Stanisława Wyspiańskiego, zresztą nie tylko jego. W latach trzydziestych w felietonie *Na początku była chuć* Żeleński opublikował fragmenty korespondencji Elizy Pareńskiej i Ignacego Maciejowskiego. Bo choć widywali się często – bywało, że i codziennie – to namiętnie hołdowali sztuce epistolarnej.

W pewnym okresie Eliza Pareńska przyjaźniła się z Idalią Pawlikowską, żoną poprzedniego dyrektora teatru, Tadeusza Pawlikowskiego, siostrą Józefa Kotarbińskiego. Michał Pawlikowski napisał w *Pamiętnikach*, że „intymnym gościem” był u niej Tadeusz Żeleński. Ochłodzenie stosunków między obiema kobietami nastąpiło około 1905 roku, prawdopodobnie w związku z walką o posadę dyrektora Teatru Miejskiego (właśnie w tym roku wygasła sześcioletnia dzierżawa Kotarbińskiego). W rozpisany konkursie na nowego dzierżawcę Pareńska opowiedziała się po stronie Stanisława Wyspiańskiego. Do konkursu stanęli także Józef Kotarbiński

i Ludwik Solski, któremu ostatecznie przypadło zwycięstwo. To właśnie Józef Kotarbiński wymyślił wyborne określenie „furia towarzyskości”. Oprócz Lucyny Kotarbińskiej miała ją mieć także Pareńska, bo przyjmowała gości bez liku, nawet na rozjazdach. Sam Pareński mawiał w takich sytuacjach: „Jaki człowiek durny, mając małżonkę o spokoju marzy!”.

Tradycją na Wielopole były wieczory tematyczne – wieczór literacki, muzyczny, innym razem zabawa w teatr. Wielkim powodzeniem cieszyły się *tableaux vivants*, czyli widowiska parateatralne inscenizujące wydarzenia zaczerpnięte z historii, sztuki czy literatury, inspirowane dziełami Henryka Sienkiewicza, Adama Mickiewicza czy Jana Matejki. Żywy obraz kształtował się na oczach widzów. W określonym momencie zgrupowane osoby ustawiały się i nieruchomiały, tworząc wybraną scenkę. Do projektu i nadzoru nad wykonaniem *tableaux* angażowano artystów.

Na Wielopolu zabawy parateatralne reżyserował Stanisław Wyspiański. Zanim choroba wyłączyła go z rozrywek, chętnie udzielał się w towarzystwie. Projektował kostiumy i dekoracje, przygotowywał rekwizyty. Wśród wielu listów adresowanych do Pareńskiej znalazł się i ten, napisany przez Wyspiańskiego w grudniu 1896 roku:

Szanowne i Łaskawe Panie!

Niezmiernie żałuję, ale przed niedzielą nie będę mógł znaleźć czasu, aby u Szanownych Pań być celem omówienia obrazu



ZOFIA Z PAREŃSKICH ŻELEŃSKA – PORTRET Z 1904 ROKU

żywego, mam bowiem bardzo pilne zajęcia terminowe i od nich odstąpić nie mogę. Łączę wyrazy poważania dla Wnej Pani, a dla panienek ukłony.

Panienki, Marynia i Zosia, wychowywały się w salonie rodziców, w towarzystwie córek Heleny Rydlowej i Antoniny Domańskiej, przyjaciółek Elizy. Tutaj odbierały pierwsze lekcje dorosłości. Na próżno po latach zgorszona Julia Tetmajerowa pisała: „Jeżeli te dzieci tak nieurabiane nie przepadną, to będzie cud!”.

Dużą rolę w tych naukach odegrał stały bywalec salonu – kanonik Juliusz Drohojowski, od 1886 roku kapelan Towarzystwa Dobroczynności. Razem z Pareńskim wszedł do Towarzystwa Wzajemnej Pomocy Uczestników Powstania Polskiego z r. 1863 i był jego zastępcą. Nazwany przez Boya – nie bez powodu – najcharakterystyczniejszą figurą ówczesnego Krakowa, ten były powstaniec żył w wielkiej przyjaźni z gospodarzami domu.

Szlachcic z urodzenia i wychowania, doskonale się czuł wśród salonów arystokracji, a przez wdzięczność za gościnę, wykorzystując stosunki watykańskie, zabiegał niebezinteresownie, przez swego przyjaciela A. Wołyńskiego o różne dla nich tytuły, order, dyspensy, rozwody itp. – napisała Janina Brieremister-Rojewska.

Drohojowski szybko znalazł się na celowniku miejscowych dewotek. Aleksandra Czechówna pisała:

O ile słyszę, to nie jest to Kapłan, którego samo nazwisko nakazywałoby już cześć i szacunek, a przytem nie dopuszczało do żadnych obmów i plotek. Otóż Ksiądz ten jest bardzo częstym gościem u Pareńskich, jeździ z niemi do Krzeszowic [Tenczynka – M.Ś.], zakłada i pielęgnuje ogród Pareńskiej, i tym podobne oddaje jej przysługi.

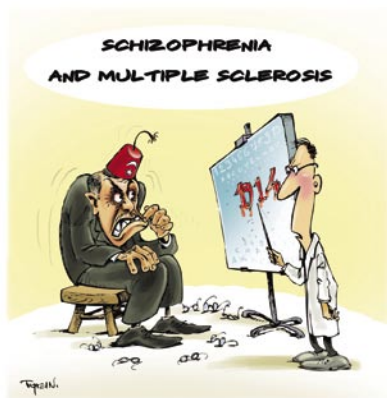
Zdaje się, że ogrodnictwo było jego pasją. W 1904 roku znalazł się nawet w składzie komisji plantacyjnej do spraw miejskich zakładów ogrodowych. Ksiądz kanonik związany był z Pareńskimi w dobrych i złych chwilach – udzielał chrztów, ślubów, a na koniec, wiele lat później, pochował swojego serdecznego przyjaciela.

O Autorce

MONIKA ŚLIWIŃSKA (ur. 1978) – dziennikarka, redaktorka i pisarka, od 2009 roku związana z nowymi mediami. Redaguje stronę o życiu i twórczości Tadeusza Boya-Żeleńskiego (www.boy-zelenski.pl). Książka *Muzy Młodej Polski*, poświęcona Zofii z Pareńskich Żeleńskiej i jej siostrze, jest kontynuacją zainteresowań autorki. Dziękujemy Wydawnictwu ISKRY za udostępnienie fragmentu tej książki.



WYRÓŻNIENIE DLA TIGRANA



RYSUNEK SATYRYCZNY TIGRANA

W Erywaniu wręczono nagrody i otwarto wystawę trzeciej edycji festiwalu plastyków Sunny Dragon. Tematem tegorocznej imprezy, organizowanej w stolicy Armenii, była puszka Pandory – w 100. rocz-

nicę rzezi Ormian przeprowadzonej przez Turków. Rzeź Ormian, w trakcie której zamordowano półtora miliona ludzi, była pierwszym ludobójstwem XX wieku. Na wystawie pokazano 141 rysunków artystów z 47 krajów. Uczestnikami byli m.in. Valentin Druzhinin (Rosja), Sarkis Pachachi (Francja) i Vladimir Kazanovsky (Ukraina). Wygrał Witold Barbara, Polak mieszkający w Szwecji. Dyplom Collective przyznano grupie rysowników z Iranu, a trzecie miejsce przypadło ormiańskiemu artyście Tigranowi Vardikyanowi, mieszkańcowi Bielska-Białej (od początku lat 90.). Gratulujemy!

BUS



PRACA WITOLDA BARBARY

ZAPLANUJ TO!

NOWOCZESNE METODY ANTYKONCEPCJI

ROZMOWA DR N. MED. **MARKIEM STOLECKIM**,
SPECJALISTĄ POŁOŻNIKIEM-GINEKOLOGIEM
Z GINEKOLOGICZNEGO CENTRUM MEDYCZNEGO
SUPRA-MED W BIELSKU-BIAŁEJ



Po jakie metody antykoncepcji najczęściej sięgają pacjentki?

Statystycznie najczęściej wybierane są pigułki. Dotyczy to szczególnie młodych kobiet, które dopiero rozpoczynają stosowanie antykoncepcji. Natomiast pacjentki, które już są po porodach, dość często wybierają antykoncepcję działającą długo. Wybór doustnych tabletek hormonalnych jest bardzo duży i można je dobrać do każdej osoby indywidualnie. To najtańsza metoda, ale, niestety, zawodna – i to nie ze względu na działanie, tylko na zapominanie. Kobiety często pomijają tabletkę lub dwie i to od razu wpływa na proces owulacji.

Więc możemy je zastąpić nowoczesnymi terapiami o długim działaniu?

Ogólnie antykoncepcję możemy stosować doustnie, dopochwowo, domacicznie i poprzez skórę. Wszystkie metody mają ten sam cel – zapobieżenie ciąży. Antykoncepcja polega na uwalnianiu hormonów, które zagęszczają śluz szyjkowy i tym samym uniemożliwiają plemnikom przedostanie się do komórki jajowej i hamują jajczkowanie. Przy wyborze metody panie powinny wziąć pod uwagę, jak szybko po zaprzestaniu antykoncepcji chciałyby zajść w ciążę. Ponieważ powrót do płodności trwa różnie, w zależności od metody, wskazane jest przedyskutowanie tego ze swoim lekarzem. Sens nowoczesnych terapii

tkwi w omijaniu przewodu pokarmowego i wątroby, dzięki czemu zwiększamy ich skuteczność. Wiele czynników pokarmowych, a także zażywanie innych leków, np. antybiotyków, może osłabiać działanie pigułek. Dlatego przez wiele lat pracowano nad innymi drogami podawania antykoncepcji.

Jaki mamy więc wybór?

Najnowszą, wprowadzoną w ubiegłym roku metodą, jest implant podskórny. Zakłada się go za pomocą specjalnego aplikatora na wewnętrznej stronie przedramienia. Jest mały i mało zauważalny. Zawiera tylko jeden składnik – progestagen – uwalniany przez trzy lata. Jeśli kobieta chce zajść w ciążę, implant po prostu usuwa się i już po tygodniu wraca płodność. Plastry z kolei uwalniają estrogen i progestagen przez skórę bezpośrednio do krwiobiegu. Plastry można umieścić w jednym z czterech zalecanych miejsc, ale działają one w podobnym cyklu jak pigułki – nosi się je przez 21 dni i stosuje tydzień przerwy, podczas którego występuje krwawienie. Wygodną metodą, chociaż na razie bardzo rzadko wybraną przez pacjentki, jest też zastrzyk wykonywany raz na trzy miesiące, zawierający pochodną żeńskiego hormonu płciowego. Ma on jednak tę wadę, że płodność po nim wraca dopiero po kilku miesiącach. Często też wybierane są wkładki domaciczne ze skutecznością działania 3 lub 5 lat oraz pierścienie antykoncepcyjne, stosowane co 21 dni.

Czym kierować się przy doborze metody dla siebie?

Zawsze rozmawiam z pacjentką i ustaliam, jaki prowadzi tryb życia, jakie ma obawy przed antykoncepcją, jaka jest jej sytuacja, kiedy planuje dzieci i czy w ogóle planuje, bo jest już spełnioną mamą. Wykonuję również odpowiednie badania, sprawdzam, czy nie ma jakichś dolegliwości, infekcji bakteryjnych lub grzybiczych, które wykluczają pewne metody. Ważne jest też przekonanie pacjentek co do stosowania hormonów, bo niektóre tak bardzo są nastawione antyhormonalnie, że trzeba zastosować metody domaciczne niehormonalne. Wraz z pacjentką wybieramy najlepszy dla niej sposób „szyty na miarę”.

ROZMAWIAŁA BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA





AKADEMIA SZTUKI ANDRZEJA KUCZOKA

ZACZĘŁO SIĘ OD ANEGDOTY. KTOŚ PRZEDSTAWIŁ MALARZA W TEN SPOSÓB: „TO OJCIEC TEGO KUCZOKA...”. TEGO, CZYLI WOJCIECHA – PROZAIKA, POETY, SCENARZYSTY, KRYTYKA FILMOWEGO, SPELEOLOGA. KTO JEST JEDNAK BARDZIEJ ZNANY? ANDRZEJ KUCZOK – MALARZ, RZEŹBIARZ, GRAFIK, CZY JEGO SYN LITERAT, AUTOR POWIEŚCI „GNÓJ”, „SENNOŚĆ”, „SPISKI”? CO BYŁO PIERWSZE: JAKO CZY KURA? NIE NAM ROZSTRZYGAĆ.

Kuczokowie to znana śląska rodzina z Chorzowa, wybitnie utalentowana. W tym tekście będzie o ojcu. Na wernisaż jego wystawy w rodzinnym mieście przybyły tłumy: rodzina, przyjaciele, znajomi, artyści plastycy, przedstawiciele wielu innych sztuk, władze miasta i zwyczajni ludzie, miłośnicy Kuczokowego talentu i sztuki. Każdy dostał do ręki wspaniale wydany katalog ze wstępem Wojciecha, który uwielbienie dla prac taty wyraził krótko: *Ojciec, ojciec – pół wieku z pędzlem i dłutem – no szacun po prostu*. Jubileuszowa wystawa malarstwa i grafiki wybitnego śląskiego artysty plastyka Andrzeja Kuczoka, z okazji 50-lecia jego pracy twórczej,

otwarta została 2 marca w galerii MM przy ul. Sienkiewicza w Chorzowie. Parę słów o artyście: urodził się w Królewskiej Hucie (Chorzowie). Studia odbył na katowickim wydziale ASP w Krakowie. Dyplom uzyskał w 1965. Uprawia malarstwo, rzeźbę, grafikę, sztukę sakralną. Należy do Związku Polskich Artystów Plastyków, Paryskiej Akademii Artystów Europy Centralnej i Stowarzyszenia Chorzowskich Artystów Plastyków. Wystawy indywidualne miał w galeriach Warszawy, Wrocławia, Wiednia, Słupska, Poppenhasen, Chorzowa, Łodzi. Wystawy zbiorowe – Paryż, Moskwa, Miskolc, Ózd, Warszawa, Łódź, Radom, Gdańsk, Bielsko-Biała, Wrocław,





Kraków, San Diego, Termoli, Rzym, Zlin, Kołobrzeg, Opole. Jest laureatem wielu nagród w malarstwie, grafice, plakacie i pedagogice. Jego prace znajdują się w zbiorach państwowych i prywatnych w kraju i za granicą.

O sobie powiedział tak: *Trzeba też pokory i poczucia realizmu – bo sztuka to sprzężenie serca, oka i ręki, to trochę talentu, dużo szczęścia i bardzo dużo ciężkiej pracy. Taka jest właśnie moja postawa – ciągle poszukiwanie nowych wyzwań, realizowanie celów i zadań, które przyjmuję bądź sam sobie wyznaczam.* W czasach najodważniejszych eks-

perymentów twórczych podkreślał, że jest absolwentem „Akademii sztuk przepięknych”. Kto chciałby zobaczyć te sztuki przepiękne, niech zajrzy do paru kościołów, np. na Trzycatku w Beskidzie Śląskim, czy do chorzowskiej świątyni pw. Ducha Świętego, gdzie biały gołąb rozpościerający skrzydła jest wyrazistą alternatywą dla okrucieństwa wizerunku ukrzyżowanego Chrystusa. Tak przynajmniej uważa Wojciech Kuczok, syn tego Kuczoka.

STANISŁAW BUBIN
ZDJĘCIA © LADY'S CLUB



NOWE „LALKI” ODCZYTANIE

Co by powiedział pan Bolesław Prus, gdyby po 125 latach od pierwszego wydania powieści zobaczył adaptację swojej „Lalki” w Teatrze Polskim w Bielsku-Białej, uczynioną śmiało rękami adaptatora Artura Pałygi i reżyserki Anety Groszyńskiej? Nie znajduję odpowiedzi na to pytanie i szczerze powiedziawszy – chyba mi na niej nie zależy. Może byłby w szoku, może ucieszyłby się z takiego przetransponowania. Decydując się na przeniesienie tej opasłej książki na scenę, twórcy spektaklu uszanowali jednak tekst autora i wybrali z niego te wątki i myśli, które pokazują, że „Lalka” Prusa jest wieczna, ponadczasowa, stale aktualna.

BUS

CAŁA RECENZJA I WIĘCEJ ZDJĘĆ NA STRONIE
WWW.LADYCLUB-MAGAZYN.PL



ORIANA SOIKA (IZABELA ŁĘCKA) I KAZIMIERZ CZAPLA (WOKULSKI)



FOT. MONIKA STOLARSKA

W SCENACH ZBIOROWYCH GRA CAŁY ZESPÓŁ TEATRU POLSKIEGO: 21 AKTOREK I AKTORÓW ODTWARZA 30 POSTACI W 48 SCENACH

GRA W KOLORY

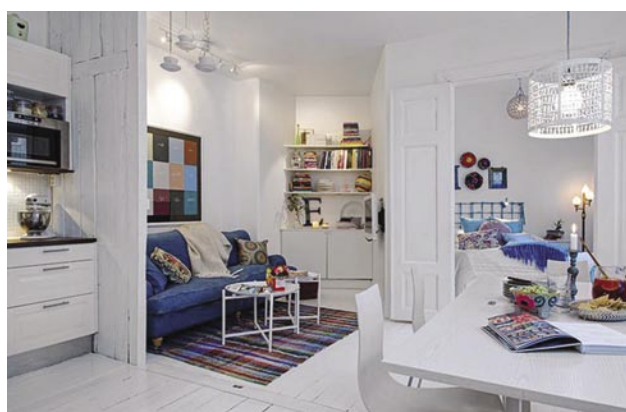
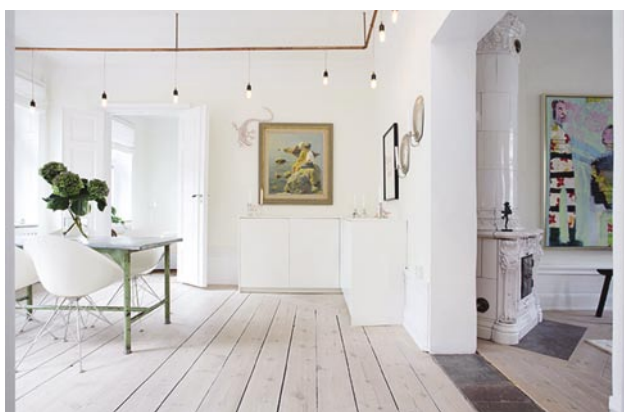
PRZY PROJEKTOWANIU WNĘTRZ WYBÓR WŁAŚCIWYCH KOLORÓW JEST JEDNYM Z NAJWAŻNIEJSZYCH ETAPÓW KREACJI POMIESZCZENIA. MAJĄC DO DYSPOZYCJI CAŁĄ GAMĘ KOLORÓW, TEMAT Z POZORU ŁATWY OKAZUJE SIĘ W PRAKTYCE DUŻYM WYZWANIEM. DO WYBORU MAMY ODCIENIE JASNE, CIEMNE, CAŁĄ PALETĘ CIEPŁYCH I ZIMNYCH BARW. CZYM KIEROWAĆ SIĘ PRZY DOBRZE ODPOWIEDNIEJ KOLORYSTYKI?



MAŁGORZATA SKRZYPEK



Na finalny efekt ma wpływ wiele czynników. Do najważniejszych należą: oświetlenie pomieszczenia, jego wielkość, a także to, czy występują skosy. Kiedy mamy ograniczony dostęp do światła, powinniśmy zastosować kolory jasne, ciepłe i odcienie bieli. Biel jest na tyle uniwersalnym kolorem, że dopasowuje się do wnętrza i przejmując kolory otoczenia. Biały może wyglądać jak odcień szarości czy beżu. W małych, wąskich i ciemnych pomieszczeniach biel rozjaśni i powiększy optycznie mieszkanie. Białe nie musi być nudne, ponieważ z odpowiednio dobranymi dodatkami sprawi, że pomieszczenie stanie się ponadczasowe i klasycznie piękne.



BIEL Z DODATKAMI ROZJAŚNIA I OPTYCZNIE POWIĘKSZA WNĘTRZA MIESZKAŃ

Nasze założenie projektowe powinno korespondować nie tylko z meblami i tkaninami, ale też z otoczeniem. Ważna jest lokalizacja pomieszczeń. Powinniśmy zwrócić uwagę, jaki jest układ mieszkania, czy pomieszczenia znajdują się po stronie północnej czy południowej. Nasłonecznienie

i zacienienie mają ogromne znaczenie i wpływ na nasze samopoczucie. W zacienionych pomieszczeniach nie bójmy się stosować kolorów ciepłych – ciepłych szarości czy delikatnych odcieni żółci i ochry. Kiedy urządzamy małe wnętrza, musimy wziąć pod uwagę, że po zastosowaniu ciemnego

koloru miejsce to może stać się smutne i przytłaczające. Natomiast kiedy w pokoju zastosujemy ciemną farbę tylko na jednej ścianie, może ona kontrastować, tworząc ciekawy efekt. Czasami wystarczy akcent: mebel, dywanik, fragment ściany i nasze ponure pomieszczenie zmieni się w miły kątek.



ŻÓŁTY W ZESTAWIENIU Z BIELĄ TWORZY BARDZO CIEKAWY EFEKTY

Kolejnym wyzwaniem są poddasza. Mogą one być ciekawe, ponieważ każde urozmaicenie – skosy czy różnice poziomów – sprawiają, że mieszkanie staje się niebanalne. Należy jednak pa-

miętać o kilku zasadach. Skosy i ściany staramy się malować jednym jasnym kolorem. Malując zdecydowanie ciemne ściany na poddaszu z odcieniem białych skośnych sufitów sprawiamy, że zanadto

wyeksponujemy skosy. Ciekawym rozwiązaniem jest pokazanie drewnianych belek sufitowych. Naturalne drewno w mieszkaniach ociepla i sprawia, że mieszkanie staje się przestrzenne.



BIEL NA SKOSACH EKSPONUJE NATURALNE PIĘKNO DREWNA

Istnieje wiele trików pomagających optycznie zmienić pomieszczenie, nie przebudowując domu czy mieszkania. Ciemne kolory pomniejszają po-

mieszczenie, natomiast jasne powodują, że pomieszczenie wydaje się większe i przestronniejsze. Dlatego warto czasami prześledzić prasę wnętrzarską,

internet lub poradzić się architektów, by prostymi zabiegami stworzyć wyjątkowe wnętrza.

Zdjęcia: homedit.com, homesoo.com, homedit.com, tritmonk.com, mintyinspirations.pl

MAŁGORZATA SKRZYPEK

Studentka II roku Architektury Wnętrz Bielskiej Wyższej Szkoły im. J. Tyszkiewicza. Należy do Koła Naukowego Architektury DecoRing. Współpracuje z firmami deweloperskimi i budowlanymi. Pasjonatka podróży i dobrej kuchni. Zafascynowana Nową Zelandią i Australią.

WYŚCIG RYDWANÓW

EWA KASSALA

To książka barwnie oddająca klimat i atmosferę czasów Juliusza Cezara, Marka Antoniusza i Kleopatry, tej zamierzchłej epoki, w której miłosne potyczki stawały się jednym ze sposobów podboju świata – prof. Krzysztof Łęcki

– Daleś mi kiedyś zbiory z Pergamonu. Odwdzięczę ci się dziś, chcesz?

– Bardzo lubię, gdy okazujesz mi wdzięczność. Robisz to zawsze w tak poruszający sposób!

– Oto prezent dla ciebie. – Podała mu szeroki na łokieć papirus nawinięty na prosty drewniany walec. – Ma pięćset lat.

– Będziemy go studiować?

– Jeśli tylko zechcesz... – roześmiała się.

Po jednej stronie papirusu były dokładnie rozpisane roczne przychody i rozchody dużego majątku z południa Egiptu, drugą zaś pokrywały rysunki. Jednak Kleopatra nie pokazała Antoniuszowi rewersu. – Zamknij oczy – rozkazała. – I nie podglądaj! Będę rozwijać zwój, a ty wskażesz palcem fragment, który przestudiujemy szczególnie starannie.

– Jeśli musimy, to jestem gotów!

Kleopatra rozwijała zwój, a Antoniusz trzymał nad nim uniesiony palec. Podśpiewywał przy tym pod nosem i przytupywał w rytm nuconej piosenki. – Stop! – zawołał, niespodziewanie kładąc palec na papirusie i otwierając oczy. To, co zobaczył, tak go zdumiało, że roześmiał się z uznaniem. – I jak tu nie kochać historii twojego kraju! – stwierdził z podziwem.

Pochylili się nad rysunkiem. Ukazywał pędzącego na rydwanie mężczyznę z wielkim sterczącym członkiem, którego głównię trzymała w ustach kłęcząca przed nim kobieta.

– O nie, tego nie będziemy wypróbowywać! – zaprotestowała Kleopatra. – Nie ma mowy!

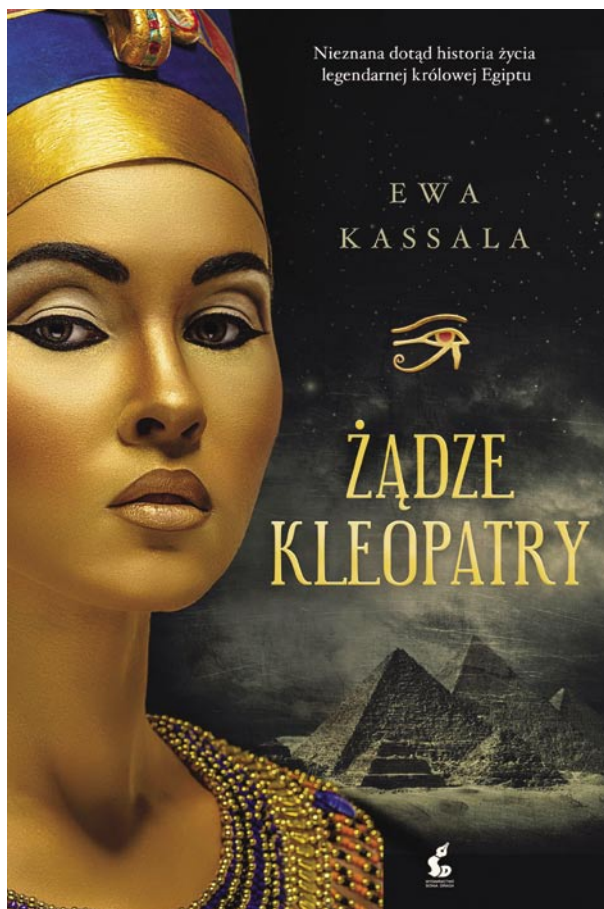
– Królowa Egiptu boi się studiowania starych ksiąg? Nie wierzę własnym uszom!

Najwyraźniej się nie bała, bo następnego dnia o zachodzie słońca urządzili wyścigi rydwanów. Startowało dziesięć dwuosobowych drużyn. Wygrać miała ta, która w najkrótszym czasie dojedzie do mety. Trasa była długa. Wszyscy mieli wyruszać kolejno z areny przed gimnazjonem i pędzić Drogą Kanopijską przez Bramę Zachodnią. Meta była wyznaczona niedaleko za miastem. Rydwan Antoniusza i Kleopatry był pomalowany złotem. Miał purpurowe miękkie podłokietniki. Jego podłogę na życzenie królowej wyłożono grubą tkaniną z miękkiej wełny.

– Przypominam ci o naszej umowie – zwrócił uwagę Antoniusz. – Wyjechaliśmy już za gimnazjon, a ty wciąż trzymasz tylko lejce!

– Wszystko w swoim czasie, wodzu. – Królowa sięgnęła pod jego tunikę. – Czuję, że twój rumak jest w pełnej gotowości.

– Jak zawsze – odpowiedział z dumą, nie zwalniając ani odrobiny.



Gdy wyjechali z miasta, przekazała mu swoje lejce i ukłękła.

– Pozwolisz, panie?

– Tobie zawsze i na wszystko, moja królowo.

Objęła ustami jego członka. Połaskotała językiem głównię, skupiając się na splocie. Wiedziała, że to najbardziej czułe na pieszczoty miejsce. Muskała je językiem w równym szybkim tempie, nie przestając ani na chwilę. Antoniusz wciąż pewnie prowadził rydwan. Konie mknęły jak wiatr. Kleopatra kłęcząc, jedną ręką mocno trzymała się przebiegającego blisko jej stóp wzmocnienia rydwanu, a drugą pewnie obejmowała twardą włócznię Rzymianina. Jej język nie przestawał wykonywać jednostajnych ruchów. Byli już daleko za miastem, gdy poczuła, że zbliżają się nie tylko do końca wyścigu. Kiedy wyraźnie widzieli już sylwetki dworzan, służby i czekających na nich innych uczestników wyścigu, Antoniusz wyprężył się i podniósł głowę do nieba. Jego ciałem wstrząsnął przyjemny dreszcz. Kleopatra przełknęła nektar, którym ją obdarował, po czym wstała i odebrała od niego lejce.

– Kocham Kleopatrze! – zawołał Antoniusz, dojeżdżając do mety. – Kocham Egipt!

EWA KASSALA (DOROTA STASIKOWSKA-WOŹNIAK),
„ŻĄDZE KLEOPATRY”, STR. 328,
WYDAWNICTWO SONIA DRAGA, KATOWICE 2015



SEKS DO KOŃCA ŻYCIA

MŁODZI, MAJĄCY NIEUSTANNY POTENCJAŁ, NIE PRZYJMUJĄ DO WIADOMOŚCI, ŻE ICH RODZICE CZY DZIADKOWIE MOGĄ JESZCZE BARASZKOWAĆ W ŁÓŻKU; OSOBY W ŚREDNIM WIEKU ZASTANAWIAJĄ SIĘ, JAK DŁUGO BĘDĄ JESZCZE MOGŁY, BO CZUJĄ JUŻ OPADANIE SIŁ, SŁABSZE EMOCJE, POTRZEBUJĄ GŁĘBSZYCH DOZNAŃ. ALE OSOBY STARSZE ZNAJĄ ODPOWIEDŹ NA TO PYTANIE – SEKS MOŻNA UPRAWIAĆ ZAWSZE, O ILE JEST SIĘ OTWARTYM, W MIARĘ ZDROWYM I MA SIĘ NA TO OCHOTĘ.

Skąd to wiem? Nie jestem jeszcze w wieku matuzalemo-
wym, ale konsultowałam się w tej sprawie z bardziej
dojrzałymi ode mnie. Współautor części medycznej
mojej książki „Teraz mogę wszystko”, seksuolog i ginekolog
dr Zbigniew Liber, ma już ósmy krzyżyk na karku i jest ciągle
aktywny zawodowo. W czasie swojej praktyki przyjął tysią-
ce pacjentów, także w słusznym wieku, którzy konsultowali
swoje życie intymne. Według jego obserwacji, zarówno ko-
biety, jak i mężczyźni grubo po siedemdziesiątce mogą jesz-
cze odczuwać olbrzymią satysfakcję seksualną i wręcz dążą
do jak największej aktywności w tej sferze.

Jakiś czas temu pisałam reportaż o stulatkach. Dwie z mo-
ich rozmówczyń (102 i 106 lat!) przyznały, że miały kontak-
ty z mężczyznami bardzo długo. Jedna z nich ochotę na seks
straciła mając lat osiemdziesiąt, druga została wdową, mając
lat 85, i do samego końca miała silne fizyczne więzi z mężem.
Niedawno moją książkę „Teraz mogę wszystko” kupił pewien
pan dla swojej partnerki. Okazało się, że czytali ją wspólnie
i postanowił do mnie zadzwonić, aby podzielić się życiowymi
refleksjami. On ma lat 85, ona jest – jak podkreślał z dumą
– dziesięć lat młodsza. Ona wdowa, on po rozwodzie. Przez
ponad trzydzieści lat był żonaty, jednak od momentu, gdy
na świat przyszedł wnuciek, żona postanowiła się im poświęcić
i wyjechała za dziećmi na drugi koniec Polski. Z czasem za-
proponowała rozwód. Próbował ratować związek, ale okazało
się, że minione lata były tak naprawdę związkiem dla dzieci.
W sferze erotycznej nigdy nie było fajerwerków. Po rozwod-
zie przez blisko osiem lat był sam i uważa, że to był błąd,
szkoda życia. Siedem lat temu poznał swoją obecną partnerkę
i mimo zaawansowanego wieku – w obojgu zaiskrzyło. Po-
znali się, pokochali i wkroczyli
w swoją sferę intymną. Mimo
długiej wstrzemięźliwości oboje
odkryli na nowo radość z seksu,
bliskości, wzajemnej fascynacji.
Do zbliżeń dochodzi dwa razy
w tygodniu i uczucia są tak silne,

że nie muszą wspomagać się tabletkami, czy – jak się ładnie
mówi – suplementami. Wypracowali wygodne i dające im
największą rozkosz pozycje. Ale ich związek, prócz pikante-
rii w łóżku, to też przyjaźń, wzajemne zrozumienie i zaufanie.
Ona czasami mu opowiada, gdy koleżanki ją pytają: „I co, on
jeszcze może?”. Zastanawia się wówczas, co odpowiedzieć.
Gdyby powiedziała, jak cudowne doznania można mieć, gdy
się po prostu kogoś kocha, nie uwierzyłyby jej. A na pewno
okazałyby niezdrową zazdrość i niezrozumienie. Oboje za-
uważyli, że są teraz atrakcyjniejsi, niż wtedy, gdy się poznali
– odczuwają pozytywne zmiany w swoim organizmie, mają
dużo energii, razem uprawiają lekkie sporty: wędrówki, jogę
i taniec. Ona zauważyła też zmiany w swojej sferze intymnej.
Ustały związane z jej wiekiem przykre dla każdej kobiety
dolegliwości. Przeciwnie, czuje się bardziej elastyczna i silna.
Po prostu cieszą się z życia!

Dzięki mojemu czytelnikowi mogę wszystkim przekazać
przesłanie: panie i panowie, jest nadzieja! Chęć na seks nie
mija z wiekiem, potencjał erotyczny wcale nie słabnie ani
psychicznie, ani fizycznie. Chyba że ktoś zablokuje sobie
tę sferę w głowie, sam nie da sobie pozwolenia na bliskość
i radość z życia intymnego. To już głębszy problem. Aby
się z nim uporać, proponuję przełamać się w jednej sferze
– wzajemnym dotyku z inną osobą. Niekoniecznie dotyku
intymnym. Pozwólcie sobie na okazanie przyjacielskiej czu-
łości, przytulajcie się jak najczęściej, nawet z przypadkowymi
osobami – poznanie cudowny, wręcz leczniczy wpływ
dotyku na swoje samopoczucie.

BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA
Z BLOGA KOBIETY SZCZĘŚLIWEJ
WWW.KOBIETASZCZESLIWA.PL



MAM 50 LAT I CO Z TEGO?

MÓWI PSYCHOLOG
KATARZYNA POPIOŁEK,
PROFESOR SZKOŁY WYŻSZEJ
PSYCHOLOGII SPOŁECZNEJ
W KATOWICACH



Świadomość zbliżających się 50. urodzin jest dla kobiety wielkim wyzwaniem. Dlaczego?

U kobiet półwiecznych istnieje pewna bariera wewnętrzna, przekonanie, że nasze życie doszło do jakiegoś etapu, że coś się kończy. A przecież zmiany w naszym życiu zachodzą cały czas, a nie tylko w tym konkretnym momencie. To nieprawda, że nasze życie się kończy, ono trwa dalej, tak jak w dzień czy tydzień poprzedzający 50. urodziny. Sławna i piękna aktorka Charlotte Rampling powiedziała, że do pewnego momentu chłopcy za nami gwiżdżą, zaczepiają na różne sposoby. Z czasem jednak, gdy działanie naszych hormonów słabnie, mężczyźni coraz rzadziej to robią, ale kobieta przecież nadal jest atrakcyjna, tylko już inaczej, nie w kategorii młodzieżowej. Konwenans nakazuje tu pewne zwiększenie dystansu. Czy naprawdę żyjemy w przekonaniu, że to ilość wielbicieli wyznacza wartość naszego życia? Myślę, że odpowiedź narzuca się sama.

Tak, ale zmiany w wyglądzie powodują zmniejszanie pewności siebie,

szczególnie w sferze atrakcyjności płciowej, seksualnej. Boimy się słowa menopauza.

Kobieta dojrzała nadal jest atrakcyjna seksualnie, tylko inny jest wyraz społeczny tej atrakcyjności. Menopauza to utrata zdolności do rodzenia dzieci. Jednak bądźmy szczerze – która z nas chciałaby zostać matką mając 50 i więcej lat? Nie chce nam się już ganiać za małym dzieckiem. Mamy inne sprawy, to okres, kiedy mogę już robić wszystko. Także w pożyciu erotycznym. Nauczmy się korzystać ze swojego wieku. To współczesna juvenalizacja kultury rodzi w nas chęć odmładzania się, strach przed starością. (...) Jako ludzie dojrzały możemy błędów młodości nie popełniać, tylko korzystać ze swojego doświadczenia, wolności, niezależności. Tego, co daje nam świat. Możemy dalej budzić podziw, być doceniane, tylko trzeba zadbać, żeby tak było. Trzeba coś robić, działać, być aktywną. Czy naprawdę zdobywamy sympatię i szacunek otoczenia jedynie urodą i wdziękiem młodości?

Jak osiągać ciągły poziom atrakcyjności?

Nie jesteśmy już tymi młódkami, ale jesteśmy atrakcyjne w innej kategorii – kobiet dojrzałych. Dostrzeżmy w sobie te inne wartości. Niestety, pokolenie kobiet urodzonych w l. 50. i 60. było wychowane głównie do życia w rodzinie, gdzie kobieta miała tradycyjną funkcję. Dlatego często patrzymy na siebie przez pryzmat posiadania partnera lub męża albo też jego braku. Powinniśmy zobaczyć wartości tkwiące w nas, być ważnymi dla samych siebie. Nie oczekiwać biernie uwielbienia ze strony otoczenia, tylko wychodzić do innych, inicjować kontakty. Najgorsze jest zamknięcie się we własnym świecie i przestrzeni małych rozrywek, jak seriale telewizyjne czy czytanie romansów. (...) Ważne, aby dzień był wypełniony daniem czegoś, aktywnością, a nie oczekiwaniem, że coś się wydarzy. Jeśli nikt nas nigdzie nie zaprasza, same zaprosimy gości, choćby sąsiadkę na kawę.

U wielu kobiet właśnie w tym okresie wzrasta libido. Jak sobie poradzić z tym, że mamy ochotę się zakochać, a jednocześnie czujemy się mało

atrakcyjne? No i często nie mamy z kim spełniać swoich potrzeb, bo albo mąż już mało aktywny, albo jesteśmy samotne.

Szukanie nowego partnera wiąże się z tym wszystkim, o czym mówiłyśmy. Trzeba się też odpowiednio nastawić. Po pierwsze, nie można negatywnie przeżywać nieudanych prób nawiązania kontaktu. Przecież jako nastolatki też przeżywałyśmy nieudane romanse. Po drugie, nie nastawiamy się od razu na miłość do grobowej deski. Jako kobiety dojrzałe powinnyśmy wiedzieć, że najbardziej fascynujący jest początek znajomości, wzajemne odkrywanie. Mężatki wchodzące w romans nie powinny wszystkiego stawiać na jedną kartę, niszczyć to, co osiągnęły w swoim małżeństwie, bo pewnego dnia mogą się obudzić z tym samym poczuciem beznadziejności co u boku starego, dobrze znanego męża. Atrakcyjność nowego związku realizuje się w bieżącej chwili, trzeba umieć z niej

korzystać i może nie oczekiwać za wiele, aby nie zostać zranioną. Trudno oczekiwać, że gdy poznałyśmy kogoś nowego sympatycznego i darzącego nas ciepłem, jego życie od razu będzie z nami związane na zawsze. Czasem warto poprzestać na dobrej przyjaźni i nie popychać na siłę w kierunku stałego, miłosnego związku. Nie stosujemy zasady „wszystko albo nic”. (...) Na tym właśnie polega dojrzałość – na świadomości tego, że nic nie trwa wiecznie, a niektórym sprawom powinno się dać odejść, aby zrobić miejsce dla nowego. Powiedzmy sobie: mam 50 lat i co z tego? Teraz mogę wszystko, muszę tylko chcieć. Nie mogę koncentrować się na ograniczeniach (każdy je ma), ale na możliwościach. I nie będę pytać jedynie, czego mogę jeszcze oczekiwać od życia. Za radą Ericha Fromma zastanowię się, czego życie oczekuje ode mnie.

ROZMAWIAŁA BEATA
ZNAMIROWSKA-SOCZAWA



WYWIAD JEST FRAGMENTEM
KSIĄŻKI
„TERAZ MOGĘ WSZYSTKO”,
WYDAWNICTWO STASIKÓWKA
W KATOWICACH
(WWW.STAPIS.COM.PL).
ZAMÓW TEN TYTUŁ
POD NR TEL. 661 081 888.

REKLAMA

BIELSKA PLATFORMA RABATOP

ROZMOWA Z **ARKADIUSZEM DZIUBKIEM**, POMYSŁODAWCĄ NOWEGO OBLICZA BIZNESU

Jest pan inicjatorem nowatorskiego pomysłu bielskich przedsiębiorców. Z końcem kwietnia ruszyła nowoczesna platforma RABATOP.

Jestem przedsiębiorcą od wielu lat. I odczuwam zmiany, które nastąpiły w ciągu ostatnich kilku lat w formach promowania własnej firmy. Teraz podstawą docierania do klientów jest internet. Ale nie każdego przedsiębiorcę stać na własną, dużą kampanię reklamową czy sklep internetowy lub rozbudowaną stronę. Dlatego połączyliśmy siły i wprowadziliśmy na wirtualny rynek portal RABATOP.

W platformie swoje oferty może umieścić 350 przedsiębiorców. Skąd ta liczba i jak szukać propozycji? Czy można jeszcze się dotoczyć?

Firmy ogłaszają się w różnych kategoriach, np. budownictwo, gastronomia, zwierzęta, zdrowie itp. Zaprosiłem do współpracy przedsiębiorstwa, które działają na rynku co najmniej 6 lat, bo to gwarancja, że są solidne i już umiejscowione w swoich branżach. Liczebność oferentów jest ograniczona tak, aby w jednej kategorii było nie więcej niż

pięć firm. Osobiście je weryfikuję, ponieważ chcę firmować wysoką jakość usług. Każda firma ma swój dostęp i na bieżąco kształtuje swoje propozycje i proponowane rabaty. Są jeszcze miejsca w niektórych kategoriach.

W jaki sposób klient może skorzystać z rabatu?

Po wybraniu dla siebie usługi i firmy klika w aplikację: generuj kod rabatowy. Musi sobie ten kod zapisać lub wydrukować, a następnie pokazać lub podać go sprzedawcy. Warto korzystać z okazji. Rabaty na niektóre usługi czy towary sięgają nawet 50%. Są chwilowe, co znaczy, że przedsiębiorcy mają dużą dowolność. Np. mogą dać duży rabat na określoną ilość kodów, mogą dać rabat terminowy, okazjowy itd. Od nich zależą ceny. Trzeba podkreślić, że takie rabaty są dostępne tylko w platformie RABATOP i nie można z nich skorzystać w inny sposób.

Czy pan także udziela rabatu na swoje usługi?

Owszem, rzędu 20-30%. Dodam jeszcze, że platforma bielska to dopiero początek. Zamierzam rozwinąć sieć rabatową w innych miastach.



Magazyn *Lady's Club* również został uczestnikiem tego przedsięwzięcia. Jak oferujemy rabaty? Można się o tym przekonać na www.rabatop.pl w zakładce „Kultura-sztuka”. ZAPRASZAMY!

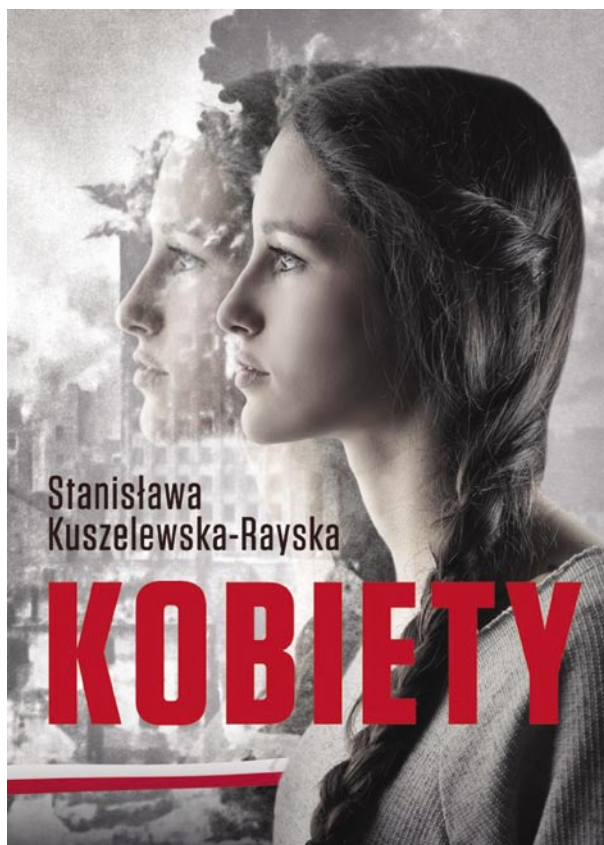
 **RABATOP**

WWW.RABATOP.PL • INFO@RABATOP.PL

LUDZIE WŚRÓD ZDARZEŃ

BAŁAM SIĘ TEJ KSIĄŻKI. WIEDZIAŁAM, ŻE OPOWIADA O DRUGIEJ WOJNIE ŚWIATOWEJ. A CZY PO KILKUDZIESIĘCIU LATACH WYDAWANIA TOMÓW WSPOMNIEŃ, OPRACOWAŃ NAUKOWYCH, KRĘCENIA MNIEJ LUB BARDZIEJ AMBITNYCH FILMÓW I SERIALI MOGŁOBY MNIE COŚ W TEJ MATERII JESZCZE ZADZIWIĆ?

„**KOBIETY**” Kuszelewskiej-Rayskiej okazały się majstersztykiem literackim, nie tyle zaskakującym, co zachwycającym pięknem języka polskiego z niegdysiejszymi zdrobnieniami i określeniami, emocjami, które wywołuje zawsze tak dobitna puenta, przeglądem postaw i okoliczności, których nawet nie mogłaby sobie wyobrazić osoba, która nie była świadkiem i uczestnikiem opisywanych wydarzeń. Strach użyć słów typu „heroizm” czy „bohaterstwo”, tak się zużyły przez lata. Ale tylko one przychodzą mi na myśl po przeczytaniu „Kobiet” oraz dołączonych do tomu „Dziwów życia” – pierwszych polskich autobiograficznych opowieści o kobietach prowadzących działalność podziemną (wydanych kolejno w 1946 i 1948 roku). To przede wszystkim krótkie scenki ukazujące codzienność okupacji na przykładzie konkretnych osób, także znanych, chociaż dla mnie akurat rozpoznawalna jest już tylko Zofia Kossak-Szczucka – zepchnięta z rowerem do rowu przez niemiecką ciężarówkę i modląca się w duchu, by niemieckim żołnierzom nie chciało się jej ratować. Bo miała przy sobie całą torbę nielegalnych papierów. Ot, paradoks. Bohaterstwo tytułowych kobiet jest zwyczajne i pozbawione rozgłosu. Robią to, co uważają za słuszne, same się organizują, gdy trzeba kopać rowy, wyciągać spod gruzów rannych, dodawać otuchy lub zdobywać jedzenie. Drukują ulotki, ukrywają Żydów, organizują szpitale powstańcze, szyją ubrania z tego, co mają pod ręką, oddają krew, by za zarobione pieniądze kupić na czarnym rynku to, co niezbędne. To obraz kobiet walczących każdego dnia o przeżycie. Nie dla siebie, ale dla ukochanych, którym trzeba pomóc, przygotować i dostarczyć paczki do obozu pracy. Przenoszą broń, dokumenty, organizują zapasy do kuchni polowych, tworzą



centra dowodzenia w prywatnych mieszkaniach, umawiają spotkania, walczą aż do końca. Od młodych dziewczyn po leciwe staruszki. Są wśród nich wielkie panie i proste kobiety, nawykłe do ciężkiej pracy. Ich opór wobec okupanta (po zamordowaniu przez hitlerowców córki Kuszelewskiej-

STANISŁAWA KUSZELEWSKA-RAYSKA

Urodziła się 24 XII 1894, zmarła 24 I 1966. Pisarka, dziennikarka, tłumaczka literatury angielskiej, w tym dzieł Jacka Londona, Aldousa Huxleya, Donna Byrnea i Harry'ego Sinclaira Lewisa, harcerka, żołnierz Polskiej Organizacji Wojskowej i Armii Krajowej. W powstaniu warszawskim straciła jedyną córkę, Ewę Matuszewską, ps. „Mewa”, harcerkę, żołnierza AK, sanitariuszkę na Mokotowie, współpracowniczkę grupy dywersyjnej „Parasol”, studentkę medycyny. Była piękną dziewczyną, przeżyła zaledwie 25 lat. Została zastrzelona na ulicy przez hitlerowców 26 września 1944 za niesienie

pomocy rannym powstańcom (więcej: www.albumpolski.pl/arttykul/powstanie-wrzasawskie-ewa-matuszewska-ps-mewa). Stanisława Kuszelewska-Rayska po wojnie przez Kair dotarła do Londynu. Autor posłowania, Sławomir Cenckiewicz, stwierdził, że zmarła na wygnaniu w Londynie, w którym starała się odnaleźć kawałek Polski. Zapomniana niemal przez wszystkich, zasnęła z dala od Polski z tęsknoty za córką i dawną Warszawą, która już nigdy nie powstała tak piękna jak kiedyś. Wiedziała, że doszło do radykalnego zerwania pomiędzy tradycyjną Polską i polskością a jej sowiec-

kim nowotworem udającym jedynie Polskę. „Jeśli kiedyś ktoś wróci do Polski” – pisała w 1947 – zostanie „Polską trudną. Odmienioną. Zdruzgotaną. Wykrwawioną”. Napisane przez nią ostatnie zdanie w „Kobietach” już na zawsze pozostanie aktualne: „Poza Wisłą, nad Zamkiem, którego nie ma, nad katedrą, której nie ma, nad strzępem miasta, zwiśłym ze szkieletu wieży – niebo płonęło czerwono”. Jej wydane na uchodźstwie książki „Kobiety” i „Dziwy życia” były pierwszymi w polskiej prozie autobiograficznymi opowieściami o kobietach konspiracji w latach 1939-1945.

-Rayska określa ich konsekwentnie jako „niemców”, pisanych małą literą) przejawia się różnie, także w drobiazgach, w słowach, których dla osobistego bezpieczeństwa powinno się zaniechać. Czy można zapomnieć starszą panią, która upomina gestapowców, że to ona jest u siebie w domu i to nie oni jej, ale ona pozwala im usiąść i czekać na powrót córki? Opowiadania Kuszelewskiej-Rayskiej nierzadko bywają dramatyczne, nie zawsze dobrze się kończą. Mimo to w niektórych można odnaleźć ślady komizmu. Jak w tej historii o młodej kobiecie, którą granatowy policjant, współpracownik władz okupacyjnych, wciąga do bramy i ochrania za to, że niesie pistolet niemalże na wierzchu! Albo tej o pracze, która z humorem i bardzo serio przyjmuje słowa niemieckiego klienta. Autorka nie podaje dat opisywanych wydarzeń, ale ich akcja obejmuje pierwsze wrześnie naloży na Warszawę, przygotowania do powstania i sam zryw, aż do wejścia Armii Czerwonej i sowieckich rządów. Z tego zresztą powodu „Kobiety” i „Dziwy życia” dopiero teraz, po siedemdziesięciu latach doczekały się pierwszego wydania w Polsce.

„Kobiety” Stanisławy Kuszelewskiej-Rayskiej są doskonałe pod względem formy i języka, a ich pozbawiona patetyczności treść – głęboko porusza.

ANNA JURCZYK

Lowisko Książek (www.lowiskoksiazek.blogspot.com)

STANISŁAWA KUSZELEWSKA-RAYSKA, „KOBIEITY”,
WYDAWNICTWO ZYSK I S-KA, STR. 432

Nasz ekspert, ginekolog onkolog
dr BOGDAN SZYMALA z Kliniki Galena
w Bielsku-Białej, odpowiada
na pytania Czytelniczek Lady's Club
(www.ladysclub-magazyn.pl).

Masz problem? Napisz do nas, na najciekawsze
pytania odpowiemy na łamach magazynu.



Słyszałam, że badania cytologiczne mogą być niewiarygodne. Jak się upewnić, czy miałam je zrobione właściwie? – pyta A.W. z Bielska-Białej

Technika badań cytologicznych zmienia się, jak wszystkie techniki diagnostyczne. W nowoczesnych klinikach wykonuje się cytologię płynną. Polega ona na tym, że wymaz pobieramy dłuższą szczoteczką, która wchodzi w kanał szyjki macicy, a następnie umieszczamy ją w zbiorniczku z płynem, który uniemożliwia wyschnięcie próbki. Mamy wtedy całkowitą pewność, że dotrze ona we właściwym stanie do laboratorium. Próbka jest na tyle duża, że możemy zrobić bardzo dokładne badania, a nawet je powtórzyć, jeśli jest coś niepokojącego. Otrzymując wynik, pacjentka powinna sprawdzić, kto jest pod nim podpisany. Badanie to powinien wykonywać patomorfolog. Cytologia wykonywana metodą płynną jest wiarygodna w 99,0%, w przeciwieństwie do metody szkiełkowej, która ma skuteczność ok. 70%. To oznacza, że co piąta przebadana pacjentka może mieć zły wynik. Będzie przekonana, że jest zdrowa, a tymczasem może nosić w sobie chorobę. Cytologia płynna jest droższa od klasycznej, ale pewna i skuteczna.

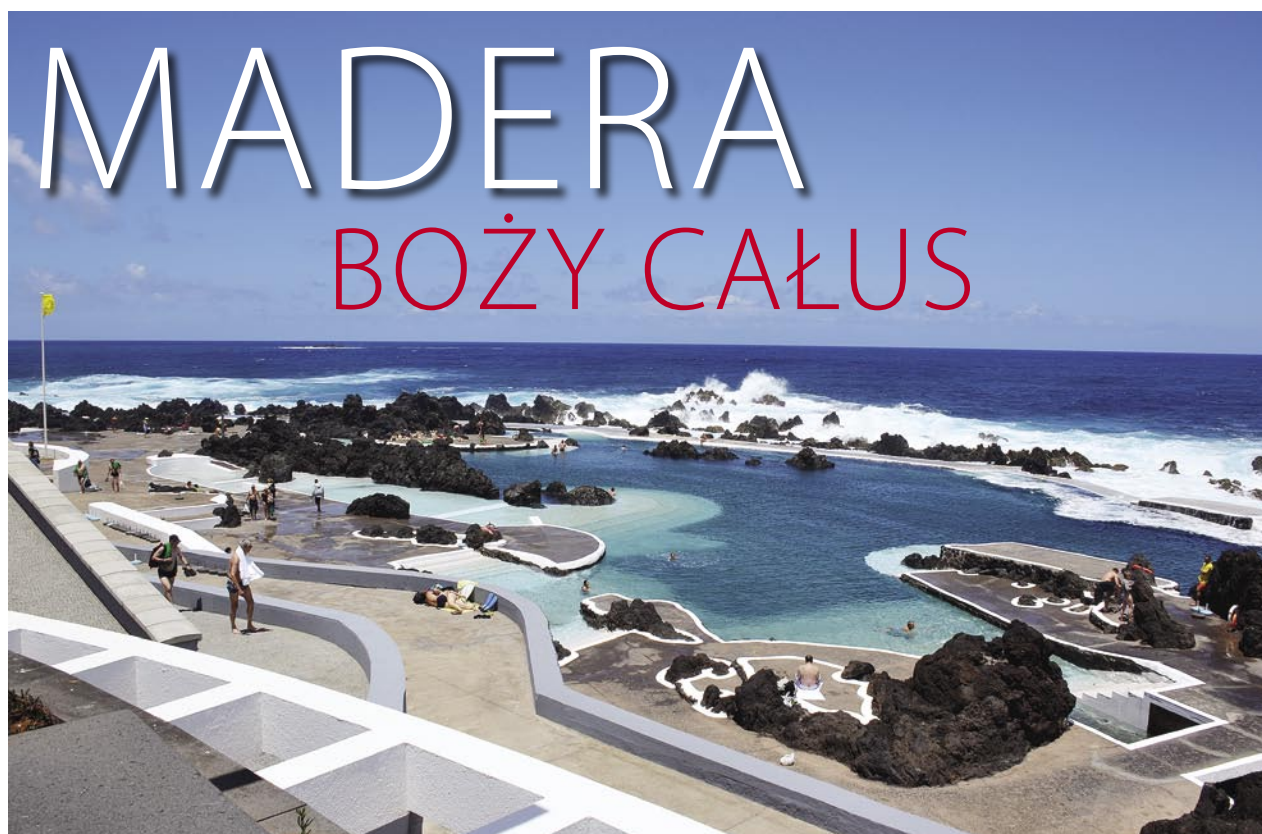
MUZYKA W OBIEKTYWIE MACIEJA KANIKA

Prezentujemy pierwsze zdjęcie z kolekcji fotoreportażu kulturalnego Macieja Kanika, absolwenta Politechniki Opolskiej, zawodowo zajmującego się zarządzaniem sprzedażą. Na początek z Bielskiej Zadymki Jazzowej. Autor z wielką pasją rejestruje wszystko, co związane z muzyką – od prób, przygotowań, po przeżycie artystyczne. Na każdym koncercie wykonuje wiele ciekawych zdjęć i do każdego podchodzi osobiście.

Więcej informacji i zdjęć na stronie
www.ladysclub-magazyn.pl



RED BARAAT, INDYJSKO-AMERYKAŃSKI
BAND GRAJĄCY DHOL'N'BRASS,
POŁĄCZENIE INDYJSKICH RYTmÓW, JAZZU,
GO-GO, BRASS FUNKU I HIP-HOPU



BASEN WYDZIELONY Z FRAGMENTU OCEANICZNEJ KIEPIELI

LEGENDA MÓWI, ŻE GDY BÓG STWORZYŁ ŚWIAT, NA KONIEC GO UCAŁOWAŁ I W TYM WŁAŚNIE MIEJSCU POWSTAŁA CUDOWNĄ WYSPĄ MADERA. LOTNISKO NA MADERZE JEST JEDNYM Z NAJBARDZIEJ NIEZWYKŁYCH NA ŚWIECIE. ZBUDOWANO JE NA PALACH WBITYCH W OCEAN I NIGDY NIE PRZEBYWAJĄ NA NIM WIĘCEJ NIŻ DWA SAMOLOTY. PAS STARTOWY JEST BARDZO KRÓTKI. W CZASIE LĄDOWANIA WSZYSTKIM NAM PODNIÓSŁ SIĘ POZIOM ADRENALINY.

Madera powstała jako wypiętrzenie wulkanu, sięgające 10 km w głąb Oceanu Atlantyckiego i 2 km nad nim. Wokół jest tylko ocean, a najbliższa wyspa, Santo Porto ze złotą 9-kilometrową plażą, leży o dwie godziny drogi statkiem. Na Maderze, niezależnym politycznie i posiadającym odrębną administrację terytorium portugalskim, jest kilka miast, ale nie ma żadnego przemysłu. W stolicy, Funchal, mieszka dwie trzecie ludności. Mieszkańcy żyją z turystyki i rolnictwa. Ludzie uprawiają poletka na trudnym, spadzistym terenie. Wodę na Maderze dostarcza się do domów systemem levad. Maderyjczycy mają nawet specjalny kierunek studiów, żeby panować nad tym systemem. Co ciekawe,

wodę kupuje się nie na litry, lecz na godziny przepływu. Są specjalne wycieczki szlakiem levad. Po drodze można zrywać owoce z przydrożnych drzew i krzaków, banany, maracuje, brzoskwinie, albo zbierać po rowach drogocenne goździki, liście eukaliptusowe, liście laurowe – co tylko się zamarzy. Zorganizowano nam wycieczkę jeepami. Udaliśmy się na wierzchołek wyspy. Nie ma tam już nic, prócz pasących się krów, wyprowadzanych wysoko przez pasterzy. Zaciekały mnie liczne krzyże rozmieszczone na tym pustkowiu. Okazało się, że w 2011 wyspa przeżyła tragedię. Spadł obfity deszcz i jego skutkiem była lawina wodna, która zabierała ze sobą wszystko do oceanu, także ludzi. Zginęło ponad 30 osób.



WIDOK Z GŁĘBI WYSPIY NA OCEAN



NA TARGU RYBNYM

Mówi się, że na Maderze rosną wszystkie rośliny znane na świecie. Zapachy jak w rajskim ogrodzie. Najciekawsze są jednak drzewa smocze. Gdy natnie się ich korę, wypływa szkarłatna żywica. Jedno z takich drzew rośnie obok domu rodzinnego Krzysztofa Kolumba na wyspie Santo Porto. Tam właśnie dowiedzieliśmy się o polskim wątku związanym z tym najbardziej znanym podróżnikiem. Ponoć Kolumb był synem Władysława Warneńczyka, polskiego króla, który miał zginąć w bitwie pod Warną. Jak twierdzą niektórzy badacze, wcale nie zginął, tylko został wywieziony właśnie na Maderę. Tam się ożenił i miał dzieci, jednym z jego synów był Krzysztof Kolumb. Sam Warneńczyk zmarł, gdy podczas podróży łodzią spadł mu na głowę kamień. Miał wtedy ponad 40 lat. Teorię mają potwierdzić badania genetyczne, ale niełatwo je wykonać, gdyż tak naprawdę nikt nie wie, gdzie spoczywają szczątki Kolumba.

Innym ciekawym wątkiem polskim na Maderze był historyczny pobyt Józefa Piłsudskiego. Po ciężkiej infekcji marszałek miał odpocząć i nabrać sił. Szukano dla niego miejsca, gdzie mógłby wypoczywać incognito i wybrano Maderę. Dla niepoznaki wybrał się w podróż, odwiedzając kolejno przywódców Austrii, Niemiec, Francji i Hiszpanii. Teraz się o tym niewiele wspomina, ale wówczas Piłsudski był niezwykle popularny w Europie i ludzie go uwielbiali. Rychło okazało się, że tajemnica celu podróży Piłsudskiego została odkryta i w czasie, gdy przebywał na wyspie ludzie z całej Europy wysyłali do niego kartki z życzeniami zdrowia. Dostał ich ponad milion!

Ocean widziałam po raz pierwszy. Szum fal, smak wody, temperatura i gwałtowność – tego nie można sobie wyobrazić, to trzeba poczuć. Już pierwszego dnia zeszłam na plażę obok hotelu. Do wody prowadził kamienny chodnik. Weszłam na niego w specjalnych butach i napawałam się wiatrem i dźwiękiem fal. Nagle jedna z nich po prostu mnie zmyła. I mimo że nie było głęboko, poczułam prawdziwe oceaniczne przywitanie. Wzruszyły mnie też lekcje wychowania fizycznego w maderskich szkołach – dzieciaki uczą się surfingu i nurkowania. W zatokach w godzinach lekcji uczniowie trenują na deskach. Ocean wykorzystano też do stworzenia tarasowego basenu. Pływa się w cudownej wodzie, a obok o skały rozbijają się fale oceanu. Niewątpliwą atrakcją jest też zjazd na wiklinowych saniach. Są one kierowane przez dwóch *carreiros*, zjeżdża się stromą, asfaltową uliczką pomiędzy samochodami i gęsto ustawionymi domkami. Można dostać zawału. Trudno jest zostać *carreiros*, to zawód z tradycjami przekazywany z pokolenia na pokolenie.

Nie byłoby wspomnień bez rozkoszy kulinarnych. Można tu od rana do wieczora jeść ryby i owoce morza i nie zjeść dwa razy tego samego gatunku. Najbardziej znanym winem jest oczywiście madera w różnych odsłonach, o tradycji łączącej setki lat. Można ją kupić w dziesiątkach rodzinnych winiarni. Najlepiej jednak smakuje lokalny specjał – drink zwany *poncha*, składający się z 40-procentowego likieru z trzciny cukrowej, świeżego soku z pomarańczy, cytryny lub maracuji z domieszką miodu. Drink daje niesamowitego kopa, a przegryza się go orzeszkami ziemnymi. Przy drogach są



LOKALNY DRINK PONCHA ZWALA Z NÓG



ZJAZD NA WIKLINOWYCH SANIACH



RZUT OKA NA STOLICĘ WYSPY



KWIAT STRELICJI JEST SYMBOLEM MADERY

specjalne winiarnie, gdzie dziewczęta nieustannie mieszają *poncha*, a podłogi są zasłane łupinkami po orzeszkach. Madera to jedno z najpiękniejszych miejsc na ziemi.

BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA
ZDJĘCIA: BOGDAN KLATKA

ANGELIKA MISS PODBESKIDZIA 2015

Pprzed 300-osobową publicznością o tytuł Miss Podbeskidzia 2015 w dworcu Eureka w Czechowicach-Dziedzicach pod koniec marca ubiegało się 14 kandydatek. Dziewczyny zaprezentowały się w strojach firm Diligent, By o la la, Big Fashion Style i Aren. Zwyciężyła 17-letnia **Angelika Bąk** z Tomic, uczennica technikum ZDZ w Wadowicach, którą wybrano także Miss Foto. I Wicemiss i Miss Publiczności została 22-letnia **Angelina Prudło**, a II Wicemiss mieszkająca w Bielsku-Białej 20-letnia Słowaczka z Bańskiej Bystrzycy **Júlia Laššáková**. W przerwach między prezentacjami widzów zabawiali Grupa Rafała Kmity i wokalistka **Kasia Zaręba** (wywiad z nią w tym numerze LC). Galę poprowadził **Kuba Abrahamowicz**, a im-



ANGELIKA BĄK I JÚLIA LAŠŠÁKOVÁ

prezję zorganizowała **Edyta Dwornik**, właścicielka Agencji Mody Prestige w Bielsku-Białej. Magazyn *Lady's Club*

był patronem medialnym wyborów.

ZDJĘCIA TOMASZ ISKRZYCKI
WWW.TOMASZISKRZYCKI.IG.PL



TEGOROCZNE KANDYDATKI DO TYTUŁU MISS PODBESKIDZIA



ANGELIKA BĄK



NIKOLA CHACHŁOWSKA



SABINA CHODACKA



NATALIA LIEBER

WYJĄTKOWA AKADEMIA

ROZMOWA Z **ANETĄ ROSTECKĄ**, DYREKTOR KREATYWNĄ
FABRYKI KREOWANIA WIZERUNKU – AKADEMII WIZAŻU I STYLIZACJI

W jakim celu powstała akademia?

Fabryka Kreowania Wizerunku – Akademia Wizażu i Stylizacji powstała po to, by na rynku województwa śląskiego (ale nie tylko) podjąć edukację kompleksową w zakresie wizażu i stylizacji. Łączymy stronę praktyczną, czyli podejście zawodowe, z wizją artystyczną i wiedzą humanistyczną dotyczącą edukacji artystycznej. Mamy zasadę, że współpracujemy z najlepszymi markami i agencjami, ale z nikim na wyłączność, żeby pokazać uczestnikom zajęć szeroką paletę możliwości branżowych.

Kto i kiedy założył szkołę? Jakie są pani obowiązki i doświadczenia zawodowe?

Dwa lata temu założyła ją Ewelina Koźlik. Mam przyjemność pełnić od roku funkcję dyrektora kreatywnego; spoczywa na mnie odpowiedzialność za część programową. Przez wiele lat byłam wykładowcą uniwersyteckim z filozofii sztuki, historii sztuki, estetyki. Prowadziłam kursy, szkolenia specjalistyczne: kreowania wizerunku, wizażu, stylizacji, analizy kolorystycznej. Ukończyłam wiele prestiżowych kursów, m.in. u amerykańskiego wizażysty, dyrektora firmy Kryolan, Dominica Cruza. Jestem właścicielką firmy Idea Stylu, współpracuję z klientami indywidualnymi i biznesowymi.

Czego mogą się spodziewać panie, które przyjdą do akademii?

Akademia jest otwarta nie tylko dla pań, ale także dla panów. Oferujemy kształcenie, które daje możliwość pozyskania umiejętności zawodowych, ponieważ duży nacisk kładziemy na praktyczny wymiar edukacji. Teoria, owszem, ale poparta praktyką, a więc przede wszystkim warsztaty. Tworzymy na co dzień nową jakość. Nie uczymy tylko schematów. Wykłady z historii ubiorów, z dziejów wielkich kreatorów i ich domów mody czy z teorii kolorów przekładane są następnie na analizę kolorystyczną, wizażystykę czy stylizację ubraniową sylwetki.



FOT. DANIEL ROSTECKI

Jaką kadrą dysponujecie?

W pełni profesjonalną. Są to osoby znające praktyczną stronę swojego zawodu, a jednocześnie potrafiące z pasją o nim opowiadać. Ta pasja udziela się zresztą wszystkim, poczynając od właścicielki szkoły, Eweliny Koźlik, która zakładając ją, spełniła swoje życiowe marzenie, aby pracować w strefie piękna i sztuki. Tworzymy wspólnie nową jakość edukacji, w wymiarze kreatywnym. Osoba, która przychodzi do nas kształcić się, otrzymuje gwarancję uzyskania solidnej wiedzy – nie tylko w wymiarze rzemieślniczym, ale bardziej twórczym, artystycznym.

W jakim rytmie pracuje akademia?

Działamy w kilku cyklach, zarówno rocznym, jak szkoły wyższe (dwa semestry od września do czerwca, spotkania weekendowe co dwa tygodnie), ale też w systemie zimowym i letnim. Oferujemy również szeroką paletę kursów. Można więc dokonać wyboru.

Czym różni się akademia od firm działających w podobnej dziedzinie?

Kreowanie wizerunku i wizaż nie są już wyłącznie domeną gwiazd i celebrytów, lecz powszechnością. Większość z nas zastanawia się nad swoim wyglądem, ubiorem, sylwetką. Świadomość społeczna zmienia się. Oferujemy więc osobom zainteresowanym autorskie, profesjonalne programy. I tym różnimy się od powstających *ad hoc* firm, że jesteśmy placówką podlegającą MEN, certyfikowaną, pracującą pod nadzorem władz oświatowych. To oznacza, że każdy, kto do nas przychodzi, na zakończenie zajęć otrzymuje zaświadczenia MEN.

Krótko mówiąc, tworzycie szkołę wyjątkową?

Tak, podobnej nie ma w Bielsku-Białej i w województwie śląskim.

**FABRYKA
KREOWANIA
WIZERUNKU**

AKADEMIA WIZAŻU I STYLIZACJI

BIELSKO-BIAŁA, UL. MICKIEWICZA 28/1

TEL. 509 480 611, 33/818 42 27

WWW.FABRYKAKREOWANIAWIZERUNKU.PL

OGRÓD PIĘKNA

według Fabryki Kreowania Wizerunku



stylizacja i wizaż

ANETA ROSTECKA / Fabryka Kreowania Wizerunku

zdjęcie

LIDIA POŁOK / Limon

modelka

NIKOLA CHACHŁOWSKA / AM Prestige Edyta Dwornik

stylizacja fryzury

MONIKA KOKOT / Salon Moniq

FABRYKA KREOWANIA WIZERUNKU ♦ AKADEMIA WIZAŻU I STYLIZACJI
♦ DYREKTOR KREATYWNA ANETA ROSTECKA ♦ UL. MICKIEWICZA 28/1 ♦ BIELSKO-BIAŁA ♦
♦ TEL. 33 818 42 27 ♦ WWW.FABRYKAKREOWANIAWIZERUNKU.PL ♦
♦ BIURO@FABRYKAKREOWANIAWIZERUNKU.PL ♦

HIPNOTYZUJĄCA RÓŻA



stylizacja i wizaż
ANETA ROSTECKA / Fabryka Kreowania Wizerunku

zdjęcie
LIDIA POŁOK / Limon

modelka
NIKOLA CHACHLOWSKA / AM Prestige Edyta Dwornik

stylizacja fryzury
MONIKA KOKOT / Salon Moniq

ROCZNA AKADEMIA WIZAŻU I STYLIZACJI
◆ **KURSY I WARSZTATY WIZAŻU, STYLIZACJI,**
ANALIZY KOLORYSTYCZNEJ, PERSONAL SHOPPER ◆
◆ **ZAPRASZAMY!** ◆



SZTYBLETY

Tej wiosny modna jest wygoda. Trendy z ulicy podbijają wybiegi i nikt już nie musi wybierać między komfortem a stylowym *lookiem*. Teraz nie tylko fanki niebotycznych obcasów, ale także miłośniczki płaskiej podeszwy mają w czym wybierać. Sztyblety, krótkie botki na płaskiej podeszwie, jakby wyjęte z męskiej szafy, przeżywają renesans, komponując się zarówno z eleganckimi, jak i swobodnymi stylizacjami. Ich korzeni można doszukiwać się w butach do jazdy konnej. Mają prosty krój i zazwyczaj stonowaną kolorystykę. Jednak ich moc leży gdzie indziej. Te uniwersalne buty o klasycznej,

szlachetnej linii podobają się dzięki swojej minimalistycznej elegancji. Skóra i perfekcyjne wykończenie to ich atuty.

Marka obuwnicza Nessi proponuje szeroki wybór sztybletów utrzymanych w odcieniach czerni, głębokiego brązu i granatu. Eleganckiego sznytu nadają kolekcji wyprofilowane czubki, precyzyjne szwy i metaliczne suwaki. Wszystkie modele Nessi powstają z materiałów dobieranych z najwyższą starannością. Na ostatnim pokazie zjawili się wiele znanych twarzy, które od lat podziwiają kolejne kolekcje, wśród nich Olga Borys, Ewa Gawryluk i Oliwia Angerstein. (ZC)



BAJKA O DOBRYM SALADYNIE

BARDZO SOBIE CENIĘ SERIĘ ALBUMOWYCH PUBLIKACJI „WIELKIE BITWY HISTORII”, WYDAWANĄ PRZED KILKU LATY PRZEZ WYDAWNICTWO AMERCOM. DODATKOWYM BONUSEM BYŁA DOŁĄCZONA DO KAŻDEGO TOMU PŁYTA DVD – BĄDŹ TO Z RE-KONSTRUKCJAMI HISTORYCZNYMI ODLEGŁYCH W CZASIE ZDARZEŃ, BĄDŹ ZE ZDJĘCIAMI DOKUMENTALNYMI, GDY W GRĘ WCHODZIŁA HISTORIA NAJNOWSZA. CAŁOŚĆ DOPEŁNIAŁY KOMENTARZE HISTORYKÓW-SPECJALISTÓW.

Rys. NIEZNANY CHILIJSKI ARTYSTA

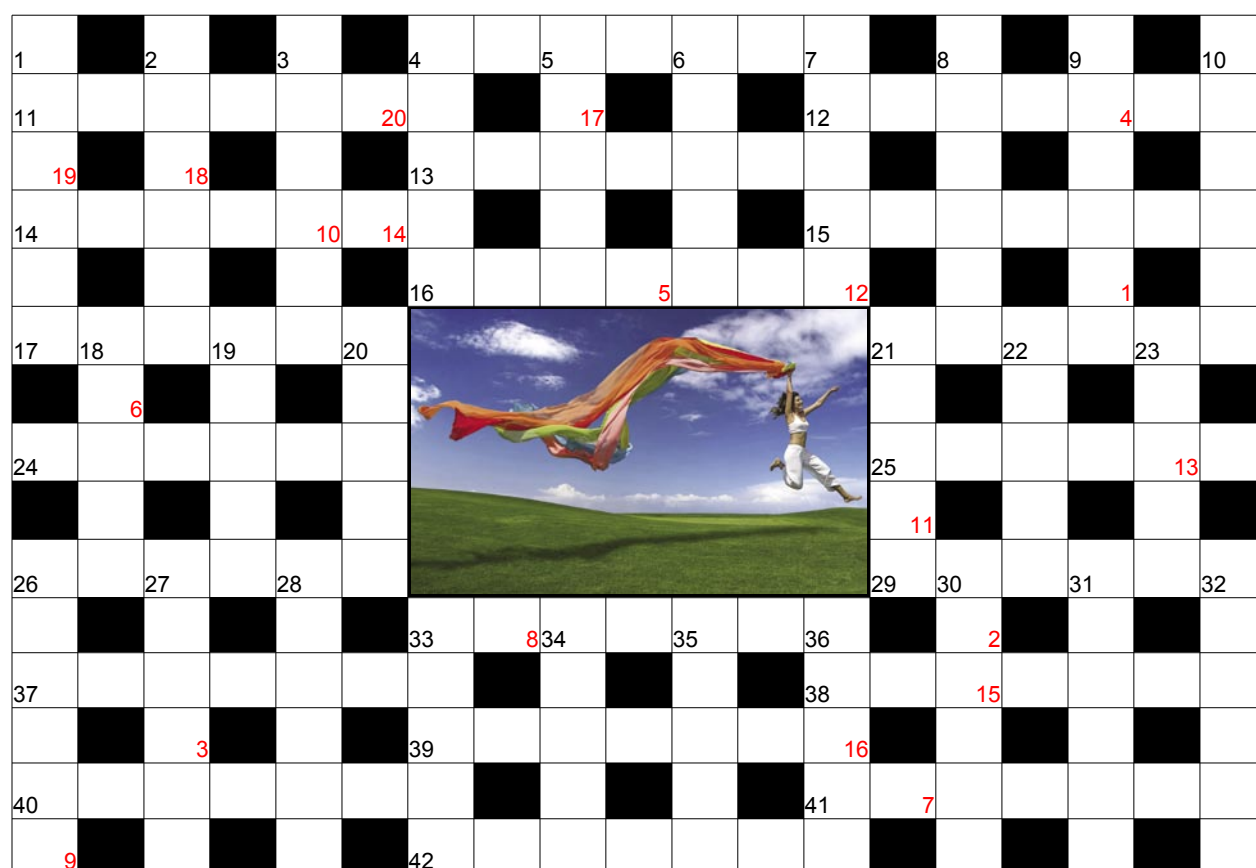


Nie zawsze zresztą chodziło o bitwy w sensie ścisłym. Niekiedy, jak na przykład w przypadku tzw. wyprawy sycylijskiej 415-413 przed Chrystusem, przedmiotem stają się całe, trwające latami kampanie. Podobnie ma się sprawa, gdy idzie o krucjaty. Właśnie – krucjaty. Ponieważ półksiężyc i islam kojarzone są dzisiaj z dżihadem, więc krzyżowi i chrześcijaństwu zarzuca się krucjaty. To nic, że od krucjat minęło już kilka stuleci. Wszystko pozostaje niby po staremu. Oni – muzułmanie, dżihad, my – chrześcijanie, Zachód – krucjaty. W sferze symboli obowiązywać ma niemal doskonała symetria. No właśnie – czy rzeczywiście doskonała symetria jest w interpretowaniu historii krucjat regułą? Obejrzałem niedawno film ze wspomnianej serii, obrazujący dzieje III krucjaty i mam co do równego dystansu w opowiadaniu historii krucjat niejaki wątpliwości. To symboliczne naruszenie symetrii, bezstronności i równego dystansu stosowanego wobec muzułmanów i krzyżowców pokazuje zróżnicowany komentarz do dwu bliźniaczych scen. W pierwszej klęczą rzędem pokonani krzyżowcy, a za ich plecami szykują się do ścicia im głów muzułmańscy zwycięzcy; w drugiej sytuacja jest na pierwszy rzut oka identyczna, tyle że to wojownicy islamu klęczą, a ścinać będą im głowy krzyżowcy. Zatem symetria doskonała? Chyba jednak nie.

Pierwsza ze scen, kiedy dekapituje się ludzi Zachodu, obrazuje finał krwawej bitwy pod Hittin, stoczonej w roku 1187 przez krzyżowców z wojskami sultana Saladyna. Jak komentuje to angielski historyk, Jonathan Phillips, *nie było litości dla szpitalników i templariuszy. Sultán zdecydował o ich skazaniu na śmierć – bez wyjątku*. Dlaczego taka była decyzja Saladyna, tłumaczy w filmie Tariq Ali, współczesny nam historyk arabski, autor książki o Saladynie. Powiada: *Saladyn podjął tę decyzję, aby wywołać grozę. „Twierdzicie, że to wasi najlepsi rycerze. Proszę, już ich nie ma”*. Druga sytuacja to scena, w której widzimy rząd klęczących wojowników Saladyna, a za nimi rycerzy krzyżowych. I znowu ci drudzy za chwilę zetną klęczącym głowy. To obraz krwawego epizodu, który miał miejsce w roku 1191 pod Akką. Zdobył ją król Anglii, Ryszard I (stąd jego przydomek Ryszard Lwie Serce) i wziął do niewoli ponad 2 tysiące żołnierzy Saladyna. Ryszard wysłał ultimatum do sultana – uwolni ich za okup w postaci 200.000 tysięcy złotych monet i zwrot relikwii prawdziwego krzyża. Rokowania się przeciągały. Komentarz zachodniego historyka: *Ryszard doszedł do wniosku, zapewne słusznego, że Saladyn wykorzystuje sytuację, by zmęczyć Franków (krzyżowców)*. Ogarniało Ryszarda zatem coraz większe zniecierpliwienie. *Zrobił coś, co nawet w tamtych czasach uchodziło za zbrodnię*. Krytykowano go za to. Postępek Ryszarda tamtego dnia w Akce przeszedł do historii jako jeden z najokrutniejszych epizodów wszystkich krucjat. Muzułmański kronikarz tamtej epoki pisał: *Wróg wyprowadził jeńców, którym Bóg przeznaczył męczeństwo. Zabił ich z zimną krwią*. Wspomniany już Tariq Ali zapewnia: *Do dziś mówi się o masakrze muzułmańskich jeńców*. Dr Jonathan Phillips tłumaczy: *Ryszard podjął tak drastyczne działania, ponieważ sądził, że nie ma wyjścia. W kategoriach militarnych to prawda. Musiał jeńców żywić i pilnować. Gdyby ich uwolnił, zaatakowałby go ponownie. Musiał szybko i sku-*

tecnie rozwiązać ten problem. Dopuszczał się okrucieństwa, ale mógł wreszcie ruszyć na południe, aby odzyskać święte miasto. Czyli: śmierć zadana przez Saladyna – racjonalna, wszak chciał wzbudzić strach swoim okrucieństwem. Zaś postępek Ryszarda Lwie Serce – jego masakra muzułmańskich jeńców – określana jest jednoznacznie jako zbrodnia. Przypominam: obaj władcy, Saladyn i Ryszard, uczynili to samo, a jeśli w którymś z przypadków mówić można o skrajnej bezwzględności i zimnej krwi, to kwalifikacja taka dotyczyć powinna Saladyna, nie Ryszarda. Paradoksalnie dla jego dzisiejszych chwalców sam Saladyn widział wspomniane tu wypadki zupełnie inaczej – w czasie kolejnej bitwy, widząc, że rumak pod Ryszardem padł, kazał posłać królowi Anglii nowego konia. Ponieważ można przyjąć, że całkiem spora część współczesnych ludzi Zachodu historię zna nie z podręczników i nawet nie z popularyzujących dzieje programów, ale z filmów fabularnych, więc na koniec będzie o filmie Ridleya Scotta „Królestwo niebieskie”, którego akcja dzieje się właśnie w czasach III krucjaty. Otóż – pomijając to, że w filmie Scotta jedyny duchowny chrześcijański został przedstawiony jako tchórz, hipokryta i człowiek zachęcający wiernych do przejścia na islam, byle tylko ratować skórę, a masakra dokonana przez Saladyna pod Hittin została pominięta w ogóle, to... No właśnie, oto chrześcijański dowódca obrony Jerozolimy negocjuje z Saladynem warunki poddania miasta. Saladyn powiada: *Nikt nie ucierpi...* Chrześcijanin nie może w to uwierzyć. Powiada: *Wszak chrześcijanie, kiedy zdobywali Jerozolimę, wyrznęli mieszkańców w pień*. I odpowiada spokojnie Saladyn: *Ale ja to nie oni. Ja jestem Saladyn...* Dodajmy, jeden z najokrutniejszych władców muzułmańskich, przez Scotta przedstawiony niemal jako dobroczyńca ludzkości. No cóż, kiedyś bajki opowiadano dzieciom i niektóre w nie wierzyły. Dzisiaj ludzie wyrabiają sobie opinię o świecie na podstawie tego, co zobaczą na ekranie.

KRZYŻÓWKA Z NAGRODAMI



POZIOMO: 4. grzecznościowo o adwokacie, 11. specjalista z każdej dziedziny wiedzy, 12. ryba hodowlana, słodkowodna, 13. inaczej sylaba, 14. krewna mewy, 15. kwaśna i żółta, 16. Karolina..., polska piłkarka ręczna, 17. nóż stolarski, 21. Andy od pop-artu, 24. luksus, przepych, 25. odtwarza i miksuje muzykę na dyskotekach, 26. inna nazwa bukoliki, idylli, 29. kurtka Eskimosa, 33. karzeł, 37. przed Środą Popielcową, 38. nazwa wódki, 39. niedopieczone ciasto, 40. w składzie jury, 41. członek odłamu protestantyzmu, 42. niedorośla żaba.

PIONOWO: 1. zwiększenie nakładu publikacji, 2. zadziera nosa, waźniaczka, 3. „smog” to przykład wyrazowej, 4. jest nim mech, 5. ziąb, 6. wnęka, zagłębienie, 7. kolejkowy w latach 80., 8. w opakowaniu leków, 9. bandyta, 10. autor „Madonny Sykstyńskiej”, 18. złowił złotą rybkę, 19. po dzisiaj, 20. gatunek jabłek, 21. pupil Jana Chryzostoma Paska, 22. rozrywka kowbojów, 23. np. „Traviata”, 26. uczucie, 27. niejedna w alfabecie, 28. niezbędna przy ognisku, 30. micra lub qashqai, 31. uprawia ziemię, 32. zasłona, 33. słodycz na patyku, 34. sługa hrabiego, 35. pierwiastek Marii Skłodowskiej-Curie, 36. niewielka patera.

Litery z pól oznaczonych czerwonymi cyframi od 1 do 13 utworzą hasło krzyżówki. Prawidłowe rozwiązanie prześlij pod adresem s.bubin.ladysclub@gmail.com lub Firma Wydawnicza Lady's Club, ul. Sucha 32, 43-309 Bielsko-Biała – w terminie do 18 czerwca 2015. Nagrody zostaną wysłane pocztą.

NAGRODY KSIĄŻKOWE:

- 1 Dwa egzemplarze książki Uli Ryciak „**Potargana w miłości. O Agnieszce Osieckiej**”, wydanej przez Wydawnictwo Literackie (www.wydawnictwoliterackie.pl).
- 2 Dwa egzemplarze książki Małgorzaty Łatki „**Podpowiedź serca**”, wydanej przez Wydawnictwo Black Publishing (www.blackpublishing.pl).
- 3 Dwa egzemplarze książki Sue Monk Kidd „**Sekretne życie pszczoł**”, wydanej przez Wydawnictwo Literackie (www.wydawnictwoliterackie.pl).
- 4 Dwa egzemplarze książki Moniki Śliwińskiej „**Muzy Młodej Polski**”, wydanej przez Wydawnictwo Iskry (www.iskry.com.pl).
- 5 Trzy egzemplarze książki dla młodzieży Marko Kitti „**Leszek Peszek i sezon na kichanie**”, wydanej przez Wydawnictwo DEBIT w Bielsku-Białej (www.wydawnictwo-debit.pl).
- 6 Dwa egzemplarze książki Lucyny Olejniczak „**Kobiety z ulicy Grodzkiej. Hanka**”, wydanej przez Wydawnictwo Prószyński i S-ka (www.proszynski.pl).

Rozwiązanie z nr 1 (34) 2015: **PUCHOWA KURTKA**. Lista nagrodzonych znajduje się na stronie www.ladysclub-magazyn.pl

Przygotowała ANNA JURCZYK/www.lowiskoksiazek.blogspot.com

« NAGRODY SPECJALNIE DLA CIEBIE



REKLAMA

THE LOOK OF THE YEAR 2015

ZOSTAŃ MODELKĄ !

Casting

Gemini Park Bielsko-Biała
data: 30. 05. 2015
godz. 12⁰⁰ - 15⁰⁰

info: **600 077 609**
www.amprestige.pl

Oprawa graficzna: Global Marketing Group

Prestige
AGENCJA MODY
Edyta Dromik



FOT. ŁUKASZ DZIEWIC, Aleksandra Kielan TŁOXY 2014



Herbata z nutą magii

www.loydtea.pl