



®



URSZULA WIKAREK

Menadżer Ośrodka Rehabilitacji & Wellness MedCithi
w Zebrzydowicach koło Cieszyna

» CZYTAJ STR. 6



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™

ETI

KALLOS
COSMETICS
Since 1978

JUŻ OTWARTE! ul.11-Listopada 59

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

**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



Przyjęcie ślubne jak z bajki

Jak zorganizować przyjęcie ślubne, które będzie niepowtarzalne, niezapomniane i wyjątkowe, które dostarczy gościom doznań smakowych, estetycznych i artystycznych? Na ten temat rozmawiamy z EWĄ CONDOTTĄ, konsultantką ślubną i organizatorką przyjęć, właścicielką firmy Parline Idealny Ślub.

Jest Pani właścicielką firmy Parline Idealny Ślub, zajmującej się – mówiąc w uproszczeniu – konsultacją przedślubną i organizacją przyjęć ślubnych. Czy może Pani powiedzieć coś więcej o swojej firmie?

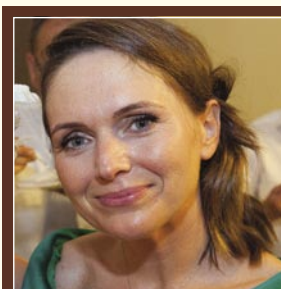
Oczywiście, ale słowo „firma” to dla mnie wyraz nieadekwatny. Moim zdaniem, to coś znacznie większego. To pasja łącząca zespół ludzi, którzy dzięki bogatemu doświadczeniu i zaangażowaniu pracują na marzenia przyszłej Pary Młodej. Ta pasja to całe nasze życie i stuprocentowe zaangażowanie w to, co robimy. Zajmujemy się organizacją ślubów na specjalne życzenie. Słuchamy naszych Klientów i ich potrzeb, staramy się dać im to, czego od nas oczekują. W naszej ofercie znajdują się specjalne pakiety do wyboru, umożliwiające sprecyzowanie charakteru ślubu. Można je oczywiście dowolnie modyfikować, stosownie do potrzeb przyszłej Panny i Pana Młodego.

Co Panią najbardziej fascynuje w organizowaniu tego typu przyjęć?

Ekstrawagancja – to pociąga mnie najbardziej. Nie lubię utartych scenariuszy, choć oczywiście nie podejmuję się rzeczy, których nie czuję. Uwielbiam wszystko, co artystyczne, choć tutaj istnieje cienka linia, która może prowadzić do kiczu. Staram się, aby moje poczucie smaku było wyważone, subtelne i po prostu piękne.

Porozmawiajmy o konkretach – ile kosztują Pani usługi?

Spełnionych marzeń nie można przeliczać na pieniądze. Nie można myśleć o tak ważnych sprawach, jak niepowtarzalne wydarzenia, chwile czy momenty w kontekście czysto finansowym. Staram się łączyć te dwie sprawy i pro-



EWĄ CONDOTTĄ

Od 2011 roku właścicielka firmy Parline, konsultantka ślubna i organizatorka turystyki dedykowanej oraz *incentive travels*. Organizując przyjęcia, stawia na jakość. Współpracuje m.in. ze stylistami, aktorami, projektantami, najlepszymi kucharzami i masażystami, czyli sztabem ludzi, którzy przygotowują Państwa Młodych do ślubu, a potem dbają, by ten ważny dzień był jak najlepszy. Specjalizacja firmy Parline to przyjęcia ślubne, jednak firma ma spore doświadczenie w organizacji turystyki dedykowanej i biznesowej, eventów oraz bankietów dla klientów polskich i zagranicznych.

ponować cenę adekwatną do ceremonii i wy magań Pary Młodej. Filozofią nie jest wyłącznie zarobek. Czuję, że każdy chciałby mieć przede wszystkim wyjątkowe wspomnienia, a ja chętnie wychodzę naprzeciw tym oczekiwaniom.

Jakie pary planujące ślub mogą się do Pani zgłaszać?

Każda Młoda Para, która pragnie urzeczywistnić swoje wyobrażenie o ślubie. Oczywiście „Młoda Para” to pojęcie względne, ponieważ jeśli chodzi o wiek, może to być każdy: i osoby będące ze sobą w długoletnim związku, ale także pary z niewielkim stażem. Również pochodzenie nie jest istotne: może to być para z Polski, jak i z innego kraju. Dla mnie nie ma to najmniejszego znaczenia – liczą się pasja i realizacja marzeń.

A zachęcając obcokrajowców do swoich usług, co by im Pani powiedziała?

Mówię biegle po angielsku i francusku, więc nie ograniczają mnie bariery językowe. Dodatkowo dużo podróżuję z moją rodziną: Europa, Ameryka Południowa, Afryka, Azja. Staram się otwierać na każdego człowieka, bez względu na jego pochodzenie czy kolor skóry. Każda kultura i tradycja dostarczą dodatkowych inspiracji i rozwiązań ślubnych. To też jest kolejna kwestia, która przynosi mi sporo radości z tego co robię – stały dopływ nowych pomysłów, emocji, impulsów. Dzięki temu mogę rozwijać nie tylko siebie, ale też oferować Klientom nowe, świeże spojrzenie na aranżacje ślubne.



Parline Idealny Ślub

43-384 Jaworze • ul. Bławatkowa 4 • tel. 734 48 00 44
kontakt@parline.pl • www.idealnyślub.com

OD REDAKTORA



FOT. MAGDALENA OSTROWICKA

Trudno uwierzyć, ale nasz magazyn ma już 8 lat. Świętujemy w lipcu (nader skromnie). Z jednej strony to niewiele, bo przecież ośmiolatek ciągle jeszcze dzieckiem jest, z drugiej – kawał czasu, zważywszy, ile się zmieniło od 2007 r. Dla przypomnienia: czasopismo założyła Dorota Stasikowska-Woźniak, wówczas prezes Polskiego Domu Kreacji (spółka już nie istnieje), obecnie pisarka i dyrektorka generalna stowarzyszenia Dress for Success Poland w Katowicach. W ciągu 8 lat dwukrotnie zmienił się redaktor naczelny magazynu, trzykrotnie wydawca, czterokrotnie adres redakcji. Ale, co ciekawe, te perturbacje w nieznacznym stopniu wpłynęły na stały zespół. Numer, który trzymacie w ręku, jest 36. z kolei, ponieważ najpierw wychodziliśmy jako kwartalnik, a od 2012 jako dwumiesięcznik. Rynek czytelniczy jest niełatwy, ale robimy wszystko, żeby utrzymać wysoki poziom LC i nie dawać się przeciwnościom. Czy nam się to udaje? Oceńcie sami. Zawsze uważnie wsluchujemy się w Wasze głosy. Serdecznie też witamy na pokładzie brylantyny *Lady's Club* tych, którzy chcieliby z nami współpracować. Łamy dla reklamy i dobrych, odważnych artykułów są zawsze otwarte.

STANISŁAW BUBIN

509 965 018

s.bubin.ladysclub@gmail.com

www.ladysclub-magazyn.pl

W NUMERZE

- 6** MEDCITHI, CZYLI SKUTECZNE ODKWASZANIE ORGANIZMU
- 9** KLEJNOTY PSZCZYŃSKIE
- 10** ROZMOWA Z PROF. IRENĄ LIPOWICZ
- 14** „BIELMAR” ŚWIĘTUJE PODWÓJNY JUBILEUSZ
- 16** SONIA DRAGA: FRANCJA JEST DLA NAS WZOREM
- 20** NAJPIĘKNIEJSZA MĘŻATKA
- 22** POWAŻNA ROZMOWA O PIELUCHACH
- 26** ZAKOCHAŁAM SIĘ W CHUSTACH
- 30** DOBRA WODA ZDROWIA DODA
- 32** JEDZ MĄDRZE, NIE UMIERAJ
- 34** CZTERY ZASADY NORDIC WALKING
- 36** PŁODNOŚĆ PONIŻEJ NORMY
- 38** NASZE MEBLE W MEDIOLANIE
- 40** ZUS – INTERAKTYWNY PŁATNIK PLUS
- 42** PRYTULAJMY SIĘ JAK NAJCZĘŚCIEJ
- 44** ZAZDROŚĆ: ZIELONOOKI POTWÓR
- 46** MODA OSOBISTA STYLISTKA RADZI
- 48** MODA GET THE LOOK BY THE SNAKE
- 50** MUZEUM ŚLĄSKIEJ DUMY
- 52** JAK ZOSTAĆ ARTYSTĄ
- 53** METAMORFOZY TYSZANEK
- 56** LUKSUSOWE PAZNOKCIE
- 58** DOBRY POCZĄTEK KARIERY
- 59** FABRYKA KREOWANIA WIZERUNKU
- 62** RZUĆ OKIEM NA TALERZ
- 66** FRANCISZEK PIECZKA: 60 LAT OD DEBIUTU
- 67** LISTY Z MONACHIUM
- 68** HOROSKOP NA LIPIEC I SIERPIEŃ
- 70** KRZYŻÓWKA Z NAGRODAMI
- 72** FELIETON KRZYSZTOFA ŁĘCKIEGO



NA OKŁADCE

URSZULA WIKAREK MENADŻER OŚRODKA
REHABILITACJI & WELLNESS MEDCITHI
W ZEBRZYDOWICACH

ZDJĘCIE MAGDALENA OSTROWICKA
WWW.COBRAOSTRA.PL



WYDAWCA

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

ADRES REDAKCJI

43-309 BIELSKO-BIAŁA, UL. SUCHA 32

REDAKTOR NACZELNY

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

REKLAMA

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

WSPÓŁPRACA

BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA, DOROTA STASIKOWSKA-WOŹNIAK, MAGDALENA OSTROWICKA, JOLANTA CZECH, LUCYNA GRABOWSKA-GORECKA, 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, EWELENA KOZLIK, ANETA ROSTECKA, BARTOSZ GADZINA, JUSTYNA CIEŚLIKA, KRZYSZTOF KOZIK

LAYOUT PAWEŁ OKULOWSKI

ISSN 1899-1270





DELICATO TOSCA: NIE MOŻESZ OMINĄĆ TEGO MIEJSCA, JEŚLI CHCESZ POPRAWIĆ SOBIE HUMOR, ZJEŚĆ COŚ WYJĄTKOWEGO, ODERWAĆ SIĘ OD CODZIENNOŚCI

KRÓLEWSKIE DESERY W BIELSKU-BIAŁEJ

Gdy parę lat temu przyjaciółka zaprosiła mnie na kawę i czekoladowe ciastko do szwedzkiej kawiarni Delicato Tosca, nie podejrzewałam, że odkryję miejsce, do którego mam ochotę ciągle wracać. Zapach, atmosfera, potrawy i ujmujące małżeństwo, **Iwona i Piotr Gieruła**, którzy z wielkim sercem nakarmią każdego. Tak, warto tam wracać! Podobnie stwierdzili inni bielszczanie, którzy w plebiscycie w 2014 roku przyznali Delicato aż trzy Korony Smakosza – za Smak Potraw, Jakość Obsługi i Atmosferę.

Delicato Tosca jest znane ze słodkich, niepowtarzalnych deserów: wspomniane wcześniej ciasto czekoladowe, tort bezowy, ciastka Wiener, uznane za najlepsze w konkursie Katowice Sweet w 2014 roku i inne niespodzianki. Za „słodką” stronę odpowiada Piotr Gieruła, który od lat wyczarowuje fantastyczne i zdrowe desery. Przez 20 lat małżeństwo prowadziło popularną kawiarnię w Malmö w Szwecji. Dowiedzieli się później, że ich tort bananowy był kupowany wielokrotnie przez ochmistżynię rodziny królewskiej, która podawała go na spotkaniach królewskich małżeństw: duńskiego i szwedzkiego. Ci wytrawni smakosze uważali, że tort jest nawet lepszy po kilku dniach niż zrobiony na świeżo, gdyż wtedy smak bananowego kremu staje się wyrazistszy.

Iwona Gieruła wprowadziła do menu zdrowe i wegańskie potrawy. Od kilku miesięcy osoby, które uprawiają sporty, fitness i chcą zmienić nawyki żywieniowe, mogą zamówić dla siebie zestaw posiłków na cały dzień. Właścicielka Delicato wraz z dietetykiem przygotowała specjalne menu, które jest

wskazane dla osób aktywnych, aby zapewnić im energię do działania, zdrowie i zbilansowana dietę. Posiłków jest pięć, można na nie przychodzić na miejsce lub odbierać codziennie świeże w specjalnie przygotowanych zestawach. Od 7.00 rano można też zjeść śniadanie energetyzujące. Codziennie są gotowane świeże zupy i drugie dania. Każdy znajdzie coś dla siebie – i amatorzy mięsa i ryb, i wegetarianie, i osoby będące na diecie bezglutenowej.

– Przygotowując posiłki, korzystam wyłącznie ze sprawdzonych, wysokiej jakości produktów, poczynając od warzyw i owoców, poprzez kasze, różne mąki, jak migdałowa, amarantusowa, oleje kokosowy i arganowy do przypraw, które nie tylko wzbogacają smak, ale poprawiają przemianę materii – mówi Iwona Gieruła. – Mieszkając tyle lat w Szwecji, nauczyliśmy się prostoty we wszystkim, poczynając od sposobu żywienia, do wystroju wnętrza w domu czy w kawiarni. Być może ta prostota, oszczędność, przyciągają do nas ludzi. Mamy ją też w sposobie myślenia i postrzegania świata.

(BZS)

Delicato Tosca zaprasza codziennie od 7.00 rano na ul. Wzgórze 12 w Bielsku-Białej, a popołudniami do Delicato w bielskim Teatrze Polskim na I piętrze, gdzie podczas spektakli można napić się wysmienitej szwedzkiej kawy i osłodzić sobie życie niezapomnianymi ciastkami. Diety całodzienne, catering i zamówienia na obiady: tel. 785 101 618.

facebook www.facebook.com/DelicatoTosca





WAKACJE TWOICH MARZEŃ

ROZMOWA Z **EWĄ PARNAS**, WŁAŚCICIELKĄ BIURA PODRÓŻY **GAP TRAVEL** W BIELSKU-BIAŁEJ, SPECJALIZUJĄCEGO SIĘ W EGZOTYCE Z WYLOTEM Z NIEMIEC I WAKACJACH SZYTYCH NA MIARĘ

Egzotyczne podróże nie są już w sferze marzeń Polaków. Z roku na rok ilość rodaków odwiedzających najdalsze zakątki świata rośnie, a biura podróży muszą sprostać ich wymaganiom. Pani proponuje wakacje z wylotem z Niemiec. Czy dzięki temu są tańsze?

Niemieccy organizatorzy, działający na rynku nawet od kilkudziesięciu lat, wykupują ogromne ilości miejsc w samolotach i hotelach na całym świecie, a w zamian otrzymują najniższe ceny i często najlepsze pokoje hotelowe, co

gwarantuje wysoką jakość usług za przystępną cenę. Oczywiście nie robiłoby tego, gdyby nasi zachodni sąsiedzi nie podróżowali, a podróżują często. Tańsze są przede wszystkim wycieczki egzotyczne.

Jaki są różnice w cenie wakacji pomiędzy wylotem z Polski a z Niemiec?

Dobrym przykładem jest Dominikana, jeden z najbardziej popularnych dalekich kierunków. Dwutygodniowy pobyt *all inclusive* możemy znaleźć nawet od 950 eur/os., tymczasem z wylotu



tem z Polski ceny zaczynają się od ok. 6000 zł/os. Jeśli weźmiemy pod uwagę 4-osobową rodzinę, oszczędność jest bardzo duża.

Rzeczywiście, różnica ogromna! Czy to znaczy, że polskie biura chcą na nas więcej zarobić?

Jak wspomniałam, ceny zależą od popytu, a na razie różnica w ilości Niemców i Polaków wyjeżdżających w eg-



OD LEWEJ: ANNA STARCZAŁA-PONIKOWSKA, KATARZYNA KUBICZEK I EWA PARNAS

zotyczne strony świata jest ogromna. Pewnie kiedyś, w miarę bogacenia się naszego społeczeństwa, ceny zrównają się. W przypadku tzw. bliskich krajów rodzimi organizatorzy są już w stanie zaoferować nam atrakcyjne ceny, bo na te kierunki latamy sporo.

Ale czeka nas jeszcze dojazd do Niemiec...

Tak, ale do egzotycznych krajów z Polski lata się tylko z Warszawy, do której mamy ok. 350 km. Tyle samo mamy na lotnisko do Wiednia, a do Berlina tylko 200 km więcej i lepszą drogę. Naszym klientom rezerwujemy oczywiście parkingi przy lotniskach z dowozem pod sam terminal w przystępnych cenach. Nawet dodając koszty dojazdu i parkingu – i tak oszczędzamy. Na życzenie rezerwujemy klientom również dojazd autokarem czy hotel przy lotnisku.

Co z językiem? Nie każdy zna niemiecki czy angielski. Jak poradzić sobie na lotnisku?

Klienci przeważnie otrzymują od nas vouchery już w Polsce, a cała reszta odbywa się jak po sznurku. Wystarczy, że stawimy się do odprawy na lotnisku, a Niemcy, znani z rzetelności, nie pozwolą nam zgubić się. Na miejscu powita nas rezydent i zawiezie do hotelu.

Czy oprócz ceny są jeszcze jakieś plusy?

Jest ich kilka! Przede wszystkim ilość dostępnych destynacji i obiektów hotelowych. Możemy wybrać się w każdy zakątek świata, do dowolnie wybranego hotelu. Po drugie, wybór terminów i długość pobytu. Loty są często, nawet

codziennie, więc możemy wybrać pobyty 9-, 12- czy 20-dniowe, podczas gdy polskie czartery latają raz w tygodniu i w grę wchodzi wakacje tylko 1- lub 2-tygodniowe. Po trzecie, godziny lotów praktycznie nie zmieniają się. W ciągu ostatnich 6 lat mieliśmy tylko jedną zmianę. Godziny lotów z Polski zmieniają się notorycznie. Do tego dochodzą wyższej klasy samoloty niemieckich przewoźników.

A co to są wakacje szyte na miarę?

Takie wakacje, nazywane też *a la carte*, to mówiąc najprościej i trochę banalnie – wakacje dostosowane do potrzeb klienta. Choć sporo biur podróży szafuje tym pojęciem, tak naprawdę nie oferują takiego produktu. U nas to klient wybiera termin, długość pobytu, linię lotniczą, jaką chce podróżować, klasę, lotnisko wylotowe. Może łączyć pobyty w kilku miejscach, krajach czy wyspach, dodawać atrakcje według własnych potrzeb. To „wakacje modułowe”, tworzone z gotowych produktów. Można je dowolnie skomponować w pakiet, zbudować wakacje od zera.

Prosimy o przykłady.

Ostatnio realizowaliśmy wyjazd dla pary do USA, połączony z rejsem statkiem wycieczkowym na Bermudy, który zakończony był wypoczynkiem na Jamajce. W Nowym Jorku, oprócz zwiedzania i biletów na popularne atrakcje, takie jak Empire State Building czy rejs do Statuy Wolności, rezerwowaliśmy także stoliki na kolację w najbardziej rozchwytywanych restauracjach, bilety na spektakl na Broadway'u i mecz NBA oraz wypad

do centrum outletowego na zakupy. Realizowaliśmy także pakiety, które łączyły w sobie pobyty na kilku wyspach – Seszelach, Karaibach czy na Polinezji Francuskiej, do których dodawaliśmy przeróżne atrakcje, np. wycieczki katamaranami czy wokół wysp. Nowożeńcom zorganizowaliśmy podróż poślubną na Mauritiusie z pakietem romantycznych atrakcji – kolacją przy świecach na plaży, rejsem z piknikiem o zachodzie słońca i ślubną sesją zdjęciową. Oczywiście wszelakie przeloty, transfery pomiędzy lotniskami, hotelami, portami leżą po naszej stronie, klient nie musi się o nic martwić. Ma się tylko cieszyć wakacjami.

Jednak takie wakacje muszą być drogie?

Niekoniecznie, możemy wybrać pakiet wakacyjny oferowany przez touroperatora, a jedynie obudować go usługami według własnych potrzeb. Oczywiście, jeżeli nasz program będzie skomplikowany i na przykład zamiast transferów grupowych będą prywatne, cena pójdzie w górę, ale niewiele.

Jakie są najczęstsze wymagania takich klientów?

Ktoś ma pomysł na podróż, a my go realizujemy. Albo nie ma do końca sprecyzowanej wizji, a my pomagamy ją nakreślić. Przede wszystkim oczekują kompetentnych konsultantów, bo nie chcą tracić czasu na poszukiwania. To klient, który nie szuka najtańszej oferty *last minute*, a chce, by dla niego stworzyć ofertę. Nasi konsultanci byli w wielu egzotycznych destynacjach, dlatego oferujemy relacje z pierwszej ręki, co gwarantuje rzetelność oferty.



BIURO PODRÓŻY
GAP TRAVEL

GAP TRAVEL BIURO PODRÓŻY

PLAC WOJSKA POLSKIEGO 15

BIELSKO-BIAŁA

WWW.GAPTRAVEL.PL

e-mail: GAPTRAVEL@GAPTRAVEL.PL

INFOLINIA 33 816 41 41



TWOJE ZDROWIE W DOBRYCH RĘKACH

SKUTECZNE ODKWASZANIE ORGANIZMU

W ZĘBRZYDOWICACH KOŁO CIESZYNA, WE WSPANIAŁYM LEŚNYM ZACISZU, Z DAŁA OD MIEJSKIEGO ZGIEŁKU, ZNAJDUJE SIĘ OŚRODEK REHABILITACJI & WELLNESS MEDCITHI. STĄD TYLKO PARĘ KROKÓW W STRONĘ BESKIDU ŚLĄSKIEGO LUB NAD CZESKĄ GRANICĘ. NA OKALAJĄCYCH OŚRODEK ŚCIEŻKACH PRĘDZEJ SPOTKACIE SARNY I BAŻANTY, ANIŻELI LUDZI. IDEALNA OAZA DO WYPOCZYNKU I REHABILITACJI. MIEJSCE DLA KAŻDEGO, KTO W KOMFORTOWYCH WARUNKACH, POD OPIEKĄ PROFESJONALISTÓW, CHCE ODZYSKAĆ ZDROWIE.

W WYGODNYCH POMIESZCZENIACH i salach zabiegowych dla około 60 osób oferowane są nie tylko zabiegi lecznicze, lecz również relaksacyjne. Można do woli korzystać z masażu, nowoczesnej sauny, sprzętu fitness, wypożyczalni rowerów i kijków do nordic walking. Personel z odpowiednimi certyfikatami dba nie tylko o poprawę zdrowia pacjentów, lecz także o ich samopoczucie.

– Nasza oferta skierowana jest między innymi do osób wymagających rehabilitacji po wszelkiego rodzaju urazach i przebytych operacjach – informuje **Urszula Wikarek**, menadżer ośrodka MedCithi. – Rehabilitacja obejmuje usprawnianie po urazach czaszkowo-mózgowych, rdzenia kręgowego, po złamaniach, skręceniach, zwichnięciach, stłuczeniach, zmianach zwyrodnieniowych oraz przewlekłych bólach kręgosłupa i kończyn. Proponujemy uznane i sprawdzone metody,

rekomendowane na całym świecie. Ponadto nasza placówka oferuje zabiegi hydroterapii i kriokomórę.

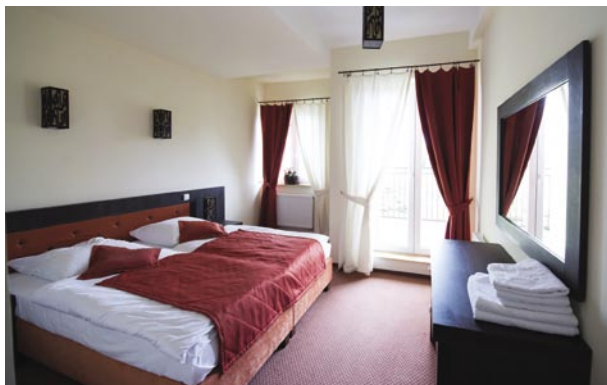
Krioterapia polega na krótkotrwałym poddawaniu organizmu niskimi temperaturami od -110 do -160 st. C. Zabiegi takie skutecznie poprawiają odporność organizmu i odmładzają. To także nowoczesny sposób leczenia chorób reumatycznych, narządów ruchu, układów krążenia i nerwowego. Jeśli pacjent cierpi na zespoły bólowe różnego pochodzenia, stany pourazowe, stany pooperacyjne, reumatoidalne zapalenie stawów, chorobę zwyrodnieniową stawów, dyskopatię, osteoporozę – krioterapia jest właśnie dla niego! Z kolei zabiegi laserowe pomagają w leczeniu ran, schorzeń skóry (blizny, oparzenia, owrzodzenia, żylaki, odleżyny, pólpasiec), stanów zapalnych, zespołów bólowych kręgosłupa, nerwobólów, stanów pourazowych i pooperacyjnych.

HITEM OŚRODKA W ZEBRZYDOWICACH jest odkwaszanie organizmu pod nadzorem coacha certyfikowanego przez doktora **Roberta Younga** (ur. w 1952 r.), naukowca z USA ze specjalizacją odżywiania komórkowego, promotora diety alkalicznej (zasadowej), autora serii książek „pH Miracle” („Cud pH”). Medcithi jest jedynym ośrodkiem w Polsce, prowadzonym przez certyfikowanego trenera tej diety – przeznaczonej dla diabetyków, osób walczących z nadwagą i innymi poważnymi problemami zdrowotnymi, m.in. chorobami nowotworowymi. Dr Young na bazie swoich badań doszedł do wniosku, że zakwaszony organizm to przyczyna wielu chorób, otyłości i szybkiego starzenia się skóry. Właściwe pH powinno być bliskie wartości 7, a najlepiej jeśli jest większe, gdyż w zasadowym środowisku wszelkie procesy życiowe przebiegają sprawniej, nie ma też ryzyka wystąpienia wielu zaburzeń. „Jest tylko jedna choroba – zakwaszenie organizmu i jedna terapia – przywrócenie organizmu do równowagi kwasowo-zasadowej. Jesteś tym, co jesz. A więc pozwól, by właściwe jedzenie cię uleczyło” – twierdzi dr Young.



GOŚCIE UWIELBIAJĄ POKOJE Z WIDOKIEM NA JEZIORO

W DIECIE STOSOWANEJ W MEDCITHI w Zebrzydowicach używana jest tylko żywność nieprzetworzona. Stosując alkaliczne jedzenie, ćwiczenia i suplementy, w każdym przypadku specjaliści z ośrodka MedCithi poprawiają kondycję zdrowotną pacjentów. Zmniejszają ilość zażywanych przez nich leków lub doprowadzają do ich odstawienia. Oferta ośrodka MedCithi z pewnością może także zainteresować cukrzyków. W czasie specjalnie dla nich dedykowanych turnusów mogą oni korzystać z żywienia alkalicznego, diety dr. Younga pod nadzorem certyfikowanego trenera, dostępu do wody pitnej o wysokim pH, nieograniczonego dostępu do siłowni, hydromasaży wyciszających na łóżku Aquamed,



POKOJE DLA GOŚCI SĄ WYGODNE I ZNAKOMICIE WYPOSAŻONE



FOT. ARC

OŚRODEK MEDCITHI TO OAZA CISZY I SPOKOJU

ćwiczeń rozciągających i relaksacyjnych. Program dla diabetyków pomaga ograniczyć zażywanie insuliny lub całkowicie ją odstawić po 3-miesięcznym stosowaniu diety. Dr Young w jednej ze swoich prac stwierdził: „Jest jeden najważniejszy wskaźnik – nie jest nim poziom cukru ani waga ciała, lecz równowaga kwasowo-zasadowa. Bo cały proces metaboliczny zależy od kwasowości i zasadowości”. Nasz organizm na dłuższą metę nie toleruje zaburzeń kwasowo-zasadowych.

NADKWASOWOŚĆ NISZCZY TKANKI ORGANIZMU, a jeśli jej się nie zaradzi, zakłóci wszystkie czynności i funkcje komórkowe, od rytmu serca do pracy neuronów w naszym mózgu. Prawie każda choroba jest wynikiem zbytniego stężenia kwasu. Inaczej mówiąc, nadkwasowość zaburza życie. Leży ona u podłoża wszystkich dolegliwości i chorób. Dlatego – dodał dr Young – „to, co błędnie nazywamy chorobą, jest tak naprawdę manifestacją odłożonych kwasów i toksyn w ciele”. Wśród wielu przyczyn zakwaszenia organizmu można wymienić jedzenie produktów zakwaszających, ubogich w mikroelementy i witaminy (m.in. mięsa, słodczy, nabiału, pieczywa), picie alkoholu, kawy, herbaty i słodkich napojów, a także nadużywanie leków i życie w stresie.

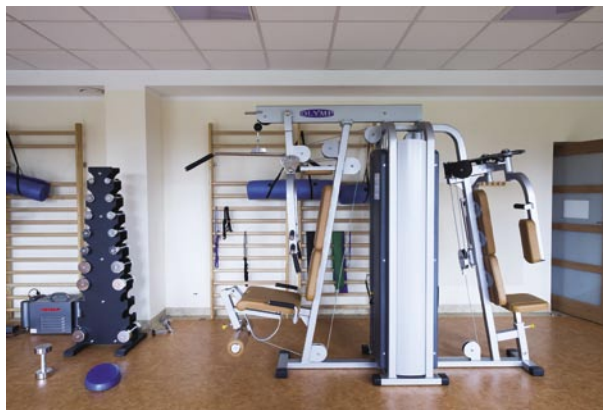
Program odkwaszania MedCithi obejmuje m.in.:

- regularne badania lekarskie
- pełne alkaliczne wyżywienie wraz z suplementacją





POMIESZCZENIA TERAPEUTYCZNE I REHABILITACYJNE



W SALI ĆWICZEŃ ZNAJDUJE SIĘ NOWOCZESNY SPRZĘT FITNESS



WANNA DO HYDROMASAŻU



SALA KONFERENCYJNA

- mikroskopowe badanie krwi i poprawę jej jakości
- oczyszczenie organizmu z toksyn (grzybów, drożdży, pleśni)
- zdecydowane obniżenie poziomu cukru we krwi
- zrzucenie zbędnych kilogramów (od 0,3 do 0,5 kg dziennie)
- uwolnienie od uporczywych alergii lub infekcji
- poprawę nastroju i przywrócenie równowagi nerwowej
- wygładzenie cery
- naukę alkalicznego stylu życia

Nadmierne zakwaszenie źle na nas wpływa, doprowadzając organizm do chorób i niewydolności. Żeby żyć pełnią życia i zdrowia, należy alkalizować, a nie zakwaszać organizm. Do przejścia na zasadowy styl życia może zachęcić każdego z nas widok własnej krwi. Przy alkalicznym stylu życia krwinki są okrągłe, a organizm dotleniony i zdrowy. Toksyny usuwane są na bieżąco, a nasze samopoczucie układa się świetnie. Specjalny program realizowany w MedCithi prowadzi do odzyskania równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie. Odkwaszony organizm to klucz do zdrowia. Zasadowy styl to nie jest tymczasowa dieta, lecz sposób na zdrowe życie. Każdy zainteresowany tą metodą w trakcie udanego turnusu może liczyć na likwidację tkanki tłuszczowej, pełne wyży-

wienie alkaliczne (5 x dziennie), „zielone drinki” z warzyw i owoców przy każdym posiłku.

PEŁNA OFERTA OŚRODKA Rehabilitacji & Wellness MedCithi na tym się nie kończy. Każdy, kto znajdzie się w tej urokliwej okolicy, może skorzystać z gościnnej kuchni restauracji *Leśny Zakątek* z widokiem na las. Gospodarze MedCithi zapraszają również do organizowania przyjęć okolicznościowych. Każda uroczystość traktowana jest indywidualnie i z odpowiednią troską. Z kolei klientom biznesowym placówka proponuje organizację konferencji, szkoleń, eventów, spotkań firmowych i integracyjnych, bankietów i wieczorów. To idealny zakątek dla gości będących smakoszami wina. I idealne miejsce na okazjonalne spotkania z przyjaciółmi, czy na kolację we dwoje połączoną z sauną, masażami i kosmetyką. Ogródek restauracyjny umożliwi smakowanie potraw na świeżym powietrzu, na skraju lasu, z widokiem na jezioro. Dla gości hotelowych i nie tylko organizowane są także zabawy karaoke i inne wieczorki przy muzyce.

Warto skorzystać z bogactwa tych propozycji!

STANISŁAW BUBIN
ZDJĘCIA MAGDALENA OSTROWICKA



OŚRODEK REHABILITACJI & WELLNESS MEDCITHI

- ul. Wojska Polskiego 10 ■ 43-410 Zebrzydowice (woj. śląskie)
- Tel. +48 32 44 53 761, 604 422 067, 791 020 403
- medcithi@medcithi.pl, recepcja@medcithi.pl ■ www.medcithi.pl
- **facebook** www.facebook.com/MedCithi ■ You Tube: Wczasy zdrowotne – odkwaszanie

KLEJNOTY PSZCZYŃSKIE

Na Zamku Pszczyńskim niekonwencjonalnym kobietom wręczono z inicjatywy Powiatowego Urzędu Pracy nagrody Klejnoty Ziemi Pszczyńskiej. Kobiety działające na różnych polach honorowane są specjalnymi nagrodami – broszkami wzorowanymi na XVI-wiecznej maneli rodu Promnitzów, przedstawiającej splecione ręce i serce, symbol miłości. Oryginał znaleziono 5 lat temu w sarkofagu Promnitzów.

– Nagrody przyznajemy od trzech lat. Zgłoszeń otrzymujemy mnóstwo, w tym roku 43, i wybór zawsze jest trudny. Wszystkie panie są matkami i prowadzą domy, dając przykład, że można godzić rolę strażniczki ogniska domowego z pracą społeczną, spełnianiem pasji i czynieniem dobra – podkreśla Bernadeta Sojka-Jany, dyrektor PUP w Pszczynie, inicjatorka przedsięwzięcia.

W tym roku Klejnotami Ziemi Pszczyńskiej obdarowane zostały: • w kategorii Kobieta Społeczna **Małgorzata Kielkowska** – emerytowana nauczycielka, przez 16 lat dyrektorka szkoły w Brzeźcach i Pielgrzymowicach, współzałożycielka

i przewodnicząca Stowarzyszenia Kulturalno-Społecznego Karola Miarki w Pielgrzymowicach • w kategorii Kobieta Obyczajów i Tradycji **Anna Kine**, aktywnie krzewiąca kulturę śląską m.in. poprzez kolekcjonowanie tradycyjnych śląskich strojów, działaczka Związku Górnośląskiego w Suszcu, założycielka Amatorskiego Zespołu Teatralnego • w kategorii Kobieta Sztuki i Kultury **Barbara Garus-Wyleżuch**, dyrygentka Chóru Kameralnego Canticum w Suszcu i chóru Lutnia w Strumieniu, prowadząca zespół *Daisy's Ladies* • w kategorii Kobieta Ziemi Pszczyńskiej **Barbara Sopot-Zembok**, dr nauk humanistycznych, przez 12 lat dyrektorka Powiatowego Ogniska Pracy Pozaszkolnej, inicjatorka wielu akcji w zakresie edukacji regionalnej • w kategorii Kobieta Biznesu **Elżbieta Morkisz**, od 20 lat prowadząca własną działalność gospodarczą; zaczynała od kiosku z kwiatami, obecnie prowadzi duży pawilon florystyczny i ogrodniczy, jest wiceprezesem Koła Gospodyń Wiejskich w Woli.

BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA



OD LEWEJ: CZŁONKINI KAPITUŁY SYLWIA PAJĄK-FIGUŁA, DYREKTOR PUP W PSZCZYŃNIE BERNADETA SOJKA-JANY, WICEPRZEWODNICZĄCA RADY POWIATU AGATA TUCKA-MAREK, LAUREATKI BARBARA SOPOT-ZEMBOK, ELŻBIETA MORKISZ, ANNA KINE, BARBARA GARUS-WYLEŻUCH I MAŁGORZATA KIELKOWSKA ORAZ STAROSTA PSZCZYŃSKI, PRZEWODNICZĄCY KAPITUŁY PAWEŁ SADZA

JESTEM OTWARTA NA WSZYSTKIE SYGNAŁY

DLA MAGAZYNU *LADY'S CLUB*
ROZMOWA EXCLUSIVE
Z PROF. **IRENĄ LIPOWICZ**,
RZECZNIKIEM
PRAW OBYWATELSKICH



Przyjechała pani do Bielska-Białej na obchody 25-lecia samorządu terytorialnego, zorganizowane przez Społeczny Komitet i Stowarzyszenie Niezależni.BB. W tym czasie także pani świętowała mały jubileusz...

W 2010 roku, 5 lat temu, klub parlamentarny Platformy Obywatelskiej przedstawił moją kandydaturę na urząd Rzecznika Praw Obywatelskich. 10 czerwca tego samego roku zostałam wybrana przez Sejm na ten urząd. To było pięć intensywnych lat pracy z moim zespołem.

Duży to zespół? Jak wiele macie spraw?

Około 250 prawników i innych pracowników, którzy na co dzień załatwiają ludzkie sprawy. To prawie 70 tys. skarg rocznie. Dotyczyą one wszelkich możliwych spraw.

Pewnie mogłaby pani sypać przykładami jak z rękawa?

To na przykład historia starszej pani, od której wyłudzone mieszkanie. Jak również dramat człowieka, który został niesłusznie umieszczony w więzieniu, choć nic złego nie zrobił, ale był nieznacznie upośledzony umysłowo. Kiedy policja zapytała go, czy ukradł – potwierdził i dwa lata siedział zupełnie niewinnie. To także przypadek kierowniczkii szkoły, którą spiskujące koleżanki umieściły w zakładzie psychiatrycznym, ponieważ chciały zająć jej stanowisko i przez całe miesiące sączyły informacje, że ona jest niezrównoważona.

A ponieważ wiedziały, że nie ma rodziny, działały bezkarnie. W Polsce, wbrew moim staraniom, nie ma jeszcze procedury, w ramach której sędzia może szybko i efektywnie rozmawiać z osobą, która została przymusowo umieszczona w zakładzie psychiatrycznym lub domu pomocy społecznej, bo na przykład rodzina chciała zagarnąć jej majątek. Dlatego aż dwa lata upłynęły, nim tę całkowicie zdrową osobę uwolniliśmy z zakładu psychiatrycznego. A argument, jakim posługiwały się jej koleżanki, był taki, że dzieci są zagrożone. Kilka osób potwierdziło, że ta pani zachowuje się w sposób niezrównoważony, więc trudno dziwić się policji czy lekarzowi, który w pierwszym podejściu orzekł, że jest chora. Gdyby nie instytucja Rzecznika Praw Obywatelskich, ta pani nadal przebywałaby w zamkniętym zakładzie psychiatrycznym. Nasza wizytacja w ośrodkach psychiatrycznych sprawiła, że natrafiłszy na tę i inne osoby, które niesłusznie przebywały w odosobnieniu. Takich niesłychanych historii, dotyczących między innymi uprowadzeń ludzi czy odpowiedzialności karnej, jest mnóstwo.

Czy rzecznik może być lekiem na całe zło?

Na początku kadencji uświadomiłam sobie, że nie jesteśmy w stanie wszystkiego zrobić, przy tak rozległym pejzażu skarg. Uznałam, że trzeba mieć jakieś priorytety. Każdy rzecznik je ma.

I jakie pani sobie wyznaczyła?

Moje były trzy: prawa osób starszych, prawa osób niepełnosprawnych i prawa migrantów. Uznałam, że te trzy kategorie osób mają w Polsce najtrudniej, najgorzej. Pod koniec kadencji doszła jeszcze kategoria osób młodych na rynku pracy, niemających umów. Utworzyliśmy dla każdej z tych grup osobną komisję ekspertów. W każdym z priorytetów działamy systematycznie. Zgromadziłam wokół siebie honorowe grupy najlepszych polskich ekspertów. Niestety, nie mamy tyle pieniędzy, żeby to były grupy zawodowe, opłacane. Ale funkcjonują.

Co się pani udało osiągnąć?

Priorytet osób starszych był na początku wyśmiewany w mediach. Szydzono ze mnie, że osoby starsze mają się w Polsce świetnie, otrzymują przecież emerytury, a jeżeli czegoś im brakuje, to... życia seksualnego. A poza tym wszystko jest w porządku, nie notuje się żadnych deficytów. Kiedy weszliśmy głębiej w tę problematykę i zaczęliśmy pokazywać, jaki jest ogrom naruszeń praw osób starszych – protesty ucichły. Zwłaszcza że dwa lata później Unia Europejska ogłosiła rok osób starszych. Powstała w Sejmie specjalna komisja senioralna, której przewodniczy poseł Michał Szczerba. Powiedział on, że bez naszych działań taka komisja nie powstałaby nigdy. Dzięki nam osoby starsze mają w parlamencie odrębną komisję, która może załatwić szereg spraw, o jakie dopominałam się wcześniej bezskutecznie. Nie było też odpowiedniego departamentu w Ministerstwie Pracy i Polityki Społecznej. Został utworzony dopiero z naszego impulsu.

Z kim jeszcze współpracujecie?

Nie tylko z komisją ekspertów, ale też z instytucją ogromnie potrzebną i ważną – Uniwersytetem Trzeciego Wieku i innymi organizacjami senioralnymi. Udało nam się zainspirować na Śląsku Kongres Obywatel Senior. Odbył się już po raz czwarty. Uważam, że w większych miastach przy samorządach powinny powstawać rady seniora, który nie tylko dyskutowałby o problemach, ale organizowałby na przykład dla nich targi i budował poczucie obywatelskości.

Seniorzy mogą się więc do was zgłaszać. Z jakimi sprawami?

W tej kadencji uruchomiliśmy bezpłatną infolinię. Z całego kraju na numer **0-800-676-676** można do nas dzwonić z telefonów stacjonarnych i komórkowych. W każdej sprawie, na przykład naruszenia godności seniora. Podam przykład: pewien pan poszedł do banku, to był kombatant, była duża kolejka, musiał czekać dwie godziny. Chciał skorzystać z toalety. Urzędniczka wobec wszystkich czekających zaczęła z niego głośno szydzić: „Jeśli mężczyzna w pana wieku nie potrafi kontrolować czynności fizjologicznych, to niech do banku nie przychodzi”. I dodała, że toaleta jest tylko dla pracowników banku. Wprowadziła go w taki stres, że starszy pan zanieczyścił się. Proszę sobie wyobrazić, jak się ten człowiek poczuł. Ale nie odpuścił. Złożył skargę w kierownictwie banku, lecz został wyśmiany. Wystąpił więc do sądu,

bo to był dzielny obywatel, powstaniec warszawski. Tam też przegrał. Wtedy wspólnie przystąpiliśmy do działania. Razem złożyliśmy kolejny pozew i... przegraliśmy. Nie daliśmy jednak za wygraną i dopiero Sąd Najwyższy przyznał nam rację. Zyskaliśmy precedensowe orzeczenie o naruszeniu godności człowieka, ten pan dostał odszkodowanie.

Godna podziwu nieustępliwość! W każdej sprawie?

W każdej. Mamy też taką sytuację: starsza pani zauważyła, że na dużym cmentarzu warszawskim nie ma toalet. Poszła do zarządu cmentarza ze skargą, że starsi ludzie biorący udział w pogrzebach, nierzadko długotrwałych ceremoniach, nie mają możliwości skorzystania z toalet. Urzędniczka bezczelnie odparła: „Jak pani chce, to postawimy toi-toi na pani grobie”. Reagujemy właśnie w takich sprawach, gdzie człowiek jest deptany, gnojony, poniżany, wyszydzany, gdzie naruszana jest jego godność. A także w takich, w których rodzina usiłuje wyłudzić majątek, na siłę umieścić go w domu opieki społecznej, ubezwłasnowolnić albo gdy urzędnik traktuje go niewłaściwie, lekceważąco, opryskliwie. Właśnie w takich sprawach można się do nas zwracać. Rzecznik jest od naruszania praw przez władze publiczne, ale staramy się także pomagać wtedy, gdy prawa naruszają podmioty prywatne.

Może jakiś przykład?

Władze Gdańska mają atrakcyjną starówkę, więc postanowiły się pozbyć starszych, biedniejszych lokatorów. Podniosły niezwykle wysoko czynsze. Zaskarżyliśmy uchwałę rady i wymusiliśmy ich obniżkę, bo celem tych wysokich czynszów miało być wyrzucenie z mieszkań biedniejszych, starszych ludzi.

A jaki jest w pani ocenie stopień przestrzegania praw inwalidów?

Kiedy obejmowałam urząd, nie było ratyfikowanej konwencji o prawach osób niepełnosprawnych. Polska chodziła koło tego prawa jak koło jeża. Na zasadzie – nie stać nas, spadną na nas ciężkie obowiązki. To było wstydliwe, wiele lat czekał na tę ratyfikację. Udało nam się to osiągnąć poprzez



PROF. IRENA LIPOWICZ CHĘTNIE ROZMAWIA Z DZIENNIKARZAMI



WYWIAD DLA POLSKIEGO RADIA

stworzenie szerokiej społecznej koalicji na rzecz konwencji. I teraz osoby niepełnosprawne twierdzą, że mają zupełnie inną pozycję prawną w zabieganiu o wózki, o pieniądze i miejsca na rynku pracy. W Polsce ciągle dofinansowujemy głównie przedsiębiorców tworzących nowe miejsca pracy, a nowe, młode pokolenie niepełnosprawnych mówi: „My sobie sami znajdziemy pracę, dajcie nam tylko pieniądze na szkolenia, na transport i rehabilitację, poradzimy sobie”. Wiele można zrobić na szczeblu lokalnym. Gdzie na przykład są niewidomi sędziowie? Dowiedzmy się, która instytucja woli płacić kary niż zatrudniać osoby niepełnosprawne? Mamy środki dla administracji publicznej na tworzenie miejsc pracy dla inwalidów, ale niekiedy urząd woli zapłacić karę niż się wysilić i zatrudnić osobę niepełnosprawną. Warto sprawdzać i rozliczać takie instytucje.

Skoro tak, to czy u pani pracują niepełnosprawni?

Tak. W moim biurze mam na przykład wspaniałego człowieka, który jako prawnik nigdzie nie mógł znaleźć pracy. Jest całkowicie sparaliżowany, ma czynną tylko jedną dłoń z siłą nacisku kilkunastu gramów. Ale ukończył prawo i odbył wiele praktyk. O stałej pracy mógł jednak tylko marzyć i żył za 500 zł zasiłku. W tej chwili pracuje. Na słuchawki rozmawia z interesantami. Ma asystentkę, która pomaga mu w codziennych czynnościach (opłacaną z funduszy państwowych na ten cel). Jego przydatność jest nieoceniona, uratował już życie kilku osobom. Na co dzień ma przed sobą akty prawne, komputer, lecz potrafi także rozmawiać z ludźmi w depresji, mówiącymi, że odbiorą sobie życie, bo przeżyli coś strasznego. Wtedy on pyta: „A co ja mam powiedzieć?” „Niech pan nic nie mówi, bo mnie pan nie zrozumie”. Opowiada, że ma 26 lat i postępującą, nieuleczalną, śmiertelną chorobę. I że jest w stanie poruszać tylko palcami jednej ręki. „Ale

pracuję, zarabiam, mam kolegów w pracy, robię karierę, pomagam innym, mam poczucie przydatności, planuję pisanie doktoratu. Więc o czym pan do mnie mówi?” Tak rozmawia z wieloma desperatami. I odmienia ich... W każdym urzędzie powinien być taki ktoś, a my trzymamy ludzi na zasiłkach po 500 zł. Tymczasem oni, przynajmniej niektórzy z nich, powinni zarabiać po 5000 zł, taki mają potencjał.

Chrześcijanom w Syrii grozi śmierć. Polski rząd powinien pomóc w ewakuacji co najmniej 1500 syryjskich chrześcijan, którzy muszą jak najszybciej opuścić ojczyznę, by uniknąć śmierci z rąk terrorystów Państwa Islamskiego. Tak przekonuje choćby Fundacja Estera, która podkreśla, że chrześcijańscy imigranci z Syrii nie stanowiliby żadnego zagrożenia dla Polaków. Jak pani urząd przygotowuje się do asymilacji chrześcijan?

W moim biurze w połowie czerwca odbyło się posiedzenie komisji ekspertów do spraw migrantów. Uważam, że powin-



25-LECIE SAMORZĄDU TERYTORIALNEGO. Z JANUSZEM OKRZESIKIEM W BIELSKU-BIAŁYM

na powstać ogólnopolska koalicja na rzecz pomocy ofiarom wojen, nie tylko tej syryjskiej. Organizacje pozarządowe i instytucje powinny współpracować na rzecz integracji społecznej migrantów, przeciwdziałania ich wykluczeniu i dyskryminacji. A także przeciwstawiać się takim zjawiskom, jak nadużycia wobec pracowników-migrantów czy antagonizowanie grup narodowościowych. Mówiliśmy też o gotowości do udzielania pomocy obywatelom Ukrainy na terytorium Polski i o tym, jak walczyć z wizerunkiem Polski jako kraju niechętnego cudzoziemcom. Sprawy migrantów wymagają zmian w dotychczasowej polityce administracyjnej państwa. Nie jesteśmy przygotowani do przyjmowania migrantów z krajów afrykańskich, ze względu na barierę językową i odmienność kulturową. Warto się zastanowić, czy obecnym podejściem do cudzoziemców sami sobie nie robimy krzywdy. To nie jest tylko sprawa Urzędu ds. Cudzoziemców i Straży Granicznej. Już dawno przekroczyła ona granice kompetencji tych organów. Potrzebujemy dobrej polityki integracyjnej. Są u nas osoby bez statusu uchodźców, wymagające udziału w programach integracyjnych.

W styczniu tego roku została pani przewodniczącą Międzynarodowego Instytutu Ombudsmena (IOI). Jak polskie państwo wygląda na tle innych krajów europejskich?

Wybór na to stanowisko to moja wielka osobista satysfakcja, ale i komplement dla Polski. Sekretariat IOI przeniósł się do Warszawy. To prestiżowa organizacja. Jestem również członkiem zarządu światowego IOI. Mamy do czynienia z ogromnym zainteresowaniem w świecie naszymi osiągnięciami i rozwiązaniami. Inspirują się nami na przykład Korea Południowa i Birma. Nasz urząd uchodzi za jeden z najsilniejszych w świecie, stawiany jest za wzór. Urząd rzecznika oceniany jest bardzo wysoko, ale funkcjonowanie prawa i naszej administracji – nie najwyższej. Widać to po skargach do Strasburga i po różnych przegranych procesach. Wiele jeszcze musimy naprawić. Na przykład stworzyć system bezpłatnych porad prawnych. Biura poselskie przez lata funkcjonowały jako biura bezpłatnych porad prawnych. Jeśli mówimy o deficycie demokracji, to jest to jedna z dysfunkcji, na którą zwracałam uwagę w parlamencie. Biura poselskie i senatorskie, które powinny budować demokrację, zajmują się inną robotą. Ustawa jest już przygotowana, mam nadzieję, że zostanie przyjęta i system zacznie działać. Wtedy posłowie i senatorowie będą mogli nareszcie zająć się tym, co naprawdę do nich należy.

W trakcie kampanii prezydenckiej pojawiło się biuro Duda-pomoc, na czele którego stanął europoseł PiS Janusz Wojciechowski. Czy to nie jest dublowanie pani funkcji?

Im więcej jest bezpłatnych porad prawnych, tym lepiej. Ja się wciąż domagam stworzenia systemu bezpłatnych porad prawnych. Jedną trzecią skarg to udzielanie ludziom porad prawnych. Korzystają z naszych porad wszyscy. Również Jarosław Kaczyński wielokrotnie jako poseł szukał u nas pomocy w interesie różnych osób. Także politycy PO, ponieważ urząd cieszy się zaufaniem wszystkich stron i środowisk.

Czy chce pani kandydować na drugą kadencję?

Tak, prawo pozwala na powtórzenie kadencji. Chcę dokończyć projekty, które rozpoczęłam, między innymi problemy niepełnosprawnych, chorych na stwardnienie rozsiane, młodych na rynku pracy, a także imigrantów. Jeżeli człowiek naprawdę ma poczucie, że wiele rzeczy udało się osiągnąć, to chciałby się to kontynuować i prowadzić dalej. Korzystając z możliwości, pragnę przekazać pozdrowienia Czytelniczkom magazynu *Lady's Club*. Proszę Was o wrażliwość i reagowanie, gdy komuś dzieje się krzywda. Jestem otwarta na wszystkie sygnały.

Dziękuję za rozmowę.

ROZMAWIAŁ STANISŁAW BUBIN



IRENA LIPOWICZ

Urodziła się w 1953 w Gliwicach. W 1976 ukończyła z wyróżnieniem studia na Wydziale Prawa i Administracji Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach. Prawniczka i dyplomata, profesor nadzwyczajny Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, posłanka na Sejm I, II i III kadencji. W latach 2000-2004 ambasador RP w Austrii. Od 2010 Rzecznik Praw Obywatelskich. Opublikowała ponad 50 prac naukowych, prowadziła wykłady na wielu europejskich uniwersytetach. W 2009 otrzymała tytuł doktora honoris causa Uniwersytetu Osnabrück. W Sejmie III kadencji przewodniczyła Komisji Samorządu Terytorialnego. Była członkiem Komisji Konstytucyjnej Zgromadzenia Narodowego opracowującej Konstytucję z 1997 r. Była też dyrektorem Fundacji Współpracy Polsko-Niemieckiej, razem z prof. Gesine Schwan została współprzewodniczącą Forum Polsko-Niemieckiego. Odznaczona Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski, Wielkim Złotym Orderem za zasługi dla Republiki Austrii, Wielkim Krzyżem Zasługi Orderu Zasługi dla Republiki Federalnej Niemiec. W 2014 została laureatką Nagrody Uniwersytetu Viadrina we Frankfurcie nad Odrą za szczególne zasługi na rzecz porozumienia polsko-niemieckiego. W styczniu 2015 została przewodniczącą Zarządu Międzynarodowego Instytutu Ombudsmena (IOI) dla regionu europejskiego.



PODWÓJNY JUBILEUSZ

MAGAZYN *LADY'S CLUB* ROZMAWIA Z **ANDRZEJEM JANACZKIEM**,
PREZESEM ZARZĄDU I DYREKTOREM GENERALNYM ZAKŁADÓW TŁUSZCZOWYCH
„**BIELMAR**” W BIELSKU-BIAŁEJ

Świętujecie w tych dniach – a wraz z Wami wszyscy bielszczanie – podwójny jubileusz: 20-lecia spółki i 70-lecia powstania firmy. Proszę pokusić się o krótki opis historii Zakładów Tłuszczowych, a zwłaszcza ostatniego okresu, który znamionuje rzadki w naszych warunkach ekonomicznych sukces oryginalnej struktury właścicielskiej – spółki pracowniczej?

Równo 70 lat temu firma rozpoczęła produkcję w obecnym miejscu, a 20 lat temu dzięki odwadze i konsekwencji pracowników przekształciła się w spółkę pracowniczą, jedną z niewielu obecnie działających w Polsce. Zakład rozpoczął pracę natychmiast po II wojnie światowej i działa od tego momentu w Bielsku-Białej przy ul. Sempołowskiej 63. Firma, która należy do czołówki producentów margaryn, olejów i tłuszczów roślinnych, jest polską firmą prywatną. Pozwolę sobie krótko nakreślić naszą historię. W 1945 r. połączono dwie fabryki pod wspólną nazwą Bielskie Zakłady Przemysłu Tłuszczowego (BZPT). W 1966 r. powstają Śląskie Zakłady Przemysłu Tłuszczowego z siedzibą w Katowicach-Szopienicach, złożone z trzech fabryk: w Katowicach, Trzebini i Bielsku-Białej. Niecałe dwie dekady później, w 1982 r., staliśmy się znowu niezależni. Powstaje samodzielne przedsiębiorstwo państwowe pod nazwą Bielskie Zakłady Przemysłu Tłuszczowego. W 1990 r. przedsiębiorstwo przyjmuje nazwę „Bielmar”. Zmiany w polskiej gospodarce po roku 1989 stały się bezpośrednią przyczyną prywatyzacji przedsiębiorstwa. Zrodziła się wówczas idea stworzenia prywatnej firmy opartej o kapitał pracowników. Mieliśmy obawy, czy to duże przedsięwzięcie powiedzie się, ale 3 członkowie ówczesnego zarządu: Stanisław Babiński – dyrektor generalny, Zdzisław Then – dyrektor ds. ekonomicznych i zakupów, Jan Daniel – dyrektor ds. technicznych oraz Augustyn Kubiczek – główny księgowy, Jerzy Pyrgies – radca prawny i wielu innych zainicjowali powołanie spółki z o.o. i dokonali rejestracji 4 czerwca 1994 r. Następną ważną datą to 31 marca 1995 r., kiedy następuje podpisanie aktu przejęcia



przedsiębiorstwa państwowego w 6-letni leasing. 1 kwietnia 1995 r. rozpoczęła działalność spółka z o.o. „Bielmar”.

Czy ciężko było przekonać załogę do tego wielkiego projektu?

Wyzwań było wiele. Zarząd przekonał jednak załogę do rezygnacji z części należnych jej świadczeń, m.in. czternastki. Dzięki temu stworzono specjalny fundusz pożyczkowy. Musieliśmy zebrać 20% wartości przedsiębiorstwa, żeby rozpocząć leasing. Odpowiedź załogi była bardzo pozytywna. Do prywatyzacji przystąpili prawie wszyscy w tym czasie zatrudnieni

pracownicy, obejmując 97% udziału w kapitale. Reszta należała do jednostek współpracujących z „Bielmarem” – dostawców rzepaku i hurtowni dystrybuujących nasze produkty. Następnie musieliśmy spłacić państwu raty leasingowe w ciągu 6 lat, obciążone dodatkowo obowiązkiem inwestycyjnym ze środków własnych. Dodam, że wysokość inwestycji była narzucona przez ministerstwo. Mieliśmy szczęście, że pod koniec lat 90. znacząco rósł popyt na margaryny i tłuszcze roślinne. Po 3 latach i 8 miesiącach, dzięki ratom wyprzedzającym, spłacono kwota osiągnęła wartość przedsiębiorstwa i automatycznie „Bielmar” uwolnił się od sporego ciężaru inwestycyjnego narzuconego przez ministerstwo. W następnej kolejności wykupiono grunt pod przedsiębiorstwem. Od tego czasu spółka funkcjonuje już bez żadnych obciążeń.

Jak w praktyce samorząd pracowniczy wpływa na pewność zatrudnienia i losy zakładu?

Udziały w spółce są w obecnej chwili niezmiennie w rękach obecnych i emerytowanych pracowników. Przesunięcia kapitałowe następują w sposób naturalny, tzn. zgodnie z umową spółki obrót udziałami może następować tylko między udziałowcami.

Przy zakupie margaryn, olejów czy tłuszczów roślinnych wiele osób starannie ogląda opakowania, szukając na nich charakterystycznego znaku słoneczka-słonecznika, bo logo „Bielmaru” jest dla nich synonimem najwyższej jakości. Jak udało Wam się przy tak silnej konkurencji utrzymać w czołówce polskich producentów tej branży i nie ulec presji zagranicznych kapitałów?

Należy pamiętać, że lojalność konsumentencka pozwala dokonywać świadomych wyborów. To prawda, że zawsze będzie grupa, dla której atrakcyjna cena będzie priorytetem podczas zakupów, lecz wymagający odbiorcy coraz większą uwagę przywiązują do wartości dodanych, jakie niosą ze sobą renomowane marki. Wieloletnia tradycja produkcji, polskie pochodzenie składników, odpowiednia – pełnowartościowa gramatura czy zawartość tłuszczu stają się na nowo czynnikami przesądzającymi o decyzji zakupowej. W przypadku oferty spółki „Bielmar”, której flagowe marki, jak chociażby margaryna Śniadaniowa Klasyczna, są na rynku od 20 lat, Palma od ponad 40, ważną rolę odgrywa także aspekt emocjonalny. Konsumenty sięgają po produkty, które pamiętają z rodzinnego domu i używają na swoich stołach od lat. To ważna przewaga konkurencyjna produktów markowych nad ofertą marek własnych.

Podstawą osiągnięć firmy jest sprzedaż produktów. W jaki sposób „Bielmar” łączy tradycje z wymogami współczesności? Czy odwieczna „wojna” masła z margaryną przekłada się na wasze wyniki?

Pytanie na temat kwestii masła i margaryny jest dość archaiczne. Obecnie konsumenci są na tyle świadomi i wiedzą,



jakie wartości odżywcze niesie dany rodzaj tłuszczu. Dobierają sobie produkty według wiedzy i potrzeb. A misją naszej spółki „Bielmar” jest dostarczanie wysokiej jakości produktów opartych o oleje i tłuszcze roślinne.

Czy życie w zgodzie z dietetykami i ekologami?

Nasza produkcja jest oparta o rzepak, z którego tłoczmy olej. Już sama metoda pojedynczego, głębokiego tłoczenia jest najbardziej ekologicznym na tę skalę sposobem wydobywania oleju. Jest on podstawą wszystkich margaryn. W kwestii dietetyki tłuszcze roślinne i olej dostarczają nam niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe typu omega-3 i omega-6, których nasze organizmy same nie wytworzą. Oprócz tego tłuszcze są podstawą od wchłaniania witamin A, D, E i K. Co do ekologii, pozwolę sobie podkreślić, że wykonaliśmy szereg działań i inwestycji skierowanych na ochronę środowiska. Począwszy od podczyszczalni ścieków z łapaczem tłuszczu, dostosowując parametry wymagane przez miejską oczyszczalnię, poprzez specjalne konstrukcje wokół zbiorników uniemożliwiające wyciek jakichkolwiek substancji poza kontrolowany obszar, a także instalacje zwiększające efektywność wykorzystania energii oraz własną, nowoczesną kotłownię gazową.

Spółka „Bielmar” jest znana z tego, że część zysków przeznaczana na inwestycje i rozwój, a część na liczne akcje społeczne. Co Wam daje wspieranie kampanii społecznych, działań charytatywnych i prozdrowotnych czy regularne zaznaczanie swojej obecności w mieście? Skąd taka troska o pozytywny wizerunek w Bielsku-Białej, skoro sprzedajecie swoje produkty na szerokim rynku?

„Bielmar” wyrósł w tkance miejskiej. W latach 40. i 50. był praktycznie na granicy miasta Białej, potem wraz z urbanizacją stał się industrialnym elementem blisko centrum Bielska-Białej. Oprócz wielu pracowników i udziałowców mieszkających w naszym mieście, spółka jest kontrahentem wielu firm, a w swojej filozofii nie zapomina o najbliższych sąsiadach. Swoją siłę zakład zbudował na relacjach międzyludzkich i dbaniu o społeczeństwo – to bliższe i dalsze. Ta swoista odpowiedzialność za otoczenie powoduje taką chęć wspierania akcji społecznych i działań charytatywnych. Wspomnę tutaj o działaniu na szerszą skalę. Od marca tego roku firma z Bielska-Białej aktywnie wspiera kampanię informacyjno-edukacyjną Jem Drugie Śniadanie. Jej celem jest wyrobienie w Polakach, a zwłaszcza w dzieciach i młodzieży, dobrego nawyku jedzenia drugiego śniadania. Firma postanowiła zaangażować się w akcję również dlatego, by pomóc tym, których na posiłki nie stać. Pomoc ta jest niesiona poprzez program dożywiania dzieci Pajacyk Polskiej Akcji Humanitarnej.

Dziękujemy za rozmowę.

ROZMAWIAŁ STANISŁAW BUBIN



FOT. ADAM GOLEC

FRANCJA

JEST DLA NAS WZOREM

Z **SONIĄ DRAGĄ**, PRZEWODNICZĄCĄ SEKCJI BELETRYSTYCZNEJ
POLSKIEJ IZBY KSIĄŻKI, PREZESEM WYDAWNICTWA O TEJ SAMEJ NAZWIE,
ROZMAWIA STANISŁAW BUBIN

Takie duże wydawnictwo – i w Katowicach! Nie ciągnie pani do Warszawy?

Wydawnictwo to nie jestem tylko ja, ale zespół świetnych ludzi. Nie chciałabym ich zmieniać. We Francji zdecydowana większość wydawnictw ma siedzibę w Paryżu. W Anglii także wydawcy pracują głównie w Londynie. Polska jest na tym tle specyficzna. Owszem, w Warszawie mamy sporo wydawców, ale w Poznaniu działają Rebis, Zysk i S-ka, Media Rodzina i Publicat, w Krakowie – Znak i Wydawnictwo Literackie, we Wrocławiu – Wydawnictwo Dolnośląskie. Innych wydawców znajdziemy w Toruniu, Gdańsku, Bielsku-Białej, dlatego nie mam żadnych kompleksów z powodu Katowic. Na Zachodzie czasami się dziwią – ci, którzy mnie nie znają – że jestem z południa Polski, ale kiedy im tłumaczę, że ze Śląska mam lepszą sieć autostrad i dostęp do dwóch lotnisk międzynarodowych, w Pyrzowicach i Balicach, a w zasadzie do trzech, uwzględniając Wiedeń, to przestają się dziwić. Mieszkałam kiedyś w Warszawie i gdy wróciłam, nabrałam przekonania, że tu jest mój dom, na Śląsku czuję się najlepiej.

Bywam często w stolicy, ale wracam, kiedy chcę i tutaj nikt nie kradnie mi tyle czasu.

Rozpoczęła pani działalność wydawniczą 15 lat temu. Jaką pozycję obecnie zajmuje pani wydawnictwo na rynku?

To zależy od kryterium, danego roku czy ilości wydanych tytułów. Kiedy mieliśmy „Inferno” Dana Browna i „Pięćdziesiąt twarzy Greya” E L Jamesa, pod względem obrotów ulokowaliśmy się jako beletryści na siódmym miejscu. Ale patrząc realnie, myślę, że lokujemy się w pierwszej dziesiątce.

Gdy porówna pani swoje początki i obecną sytuację w branży, zaryzykowałaby pani teraz na nowo?

W branży wydawniczej dzieją się rzeczy kiedyś nieznane: kupowanie na pniu tytułów jeszcze niewydanych, na etapie maszynopisu. Hity wędrują tylko do wydawców dopuszczonych do poufnych informacji. Najlepsze tytuły trafiają do największych, renomowanych wydawców. Już się nie zdarzają takie przypadki, jak mój, że z mało znanej belgradzkiej

agencji trafiły do mnie „Anioły i demony” Dana Browna, autora wtedy jeszcze nikomu nieznanego, wraz z „Kodem Leonarda da Vinci” w pakiecie. A zaraz potem nastąpiło na amerykańskim rynku istne szaleństwo na punkcie „Kodu”.

Jest pani znana z tego, że ma nosa do autorów, którzy prędzej czy później trafiają na listy bestsellerów i są ekranizowani. Wystarczy wspomnieć Greya... Czy już nikt nowy, świeży w branży, nie ma szansy zaistnieć?

Ci, którzy chcieliby zaistnieć i mieć dostęp do informacji, muszą swoje odczekać. Najczęściej czekają na tytuły już wydrukowane. A nawet jeśli dotrą do maszynopisu, agenci nie będą chcieli podjąć ryzyka wiązania się z małym wydawnictwem. Zdarza się, że małe wydawnictwa kupują wielkie tytuły, ale po paru miesiącach dochodzą do przekonania, że nie udźwigną ciężaru edycji. Dla agencji to duży kłopot. Robi kampanię sprzedaży praw autorskich, „nakręca” temat, a po roku, kiedy tytuł do niej wraca, traci impet i walor nowości, atrakcyjności. Wtedy sprzedają tytuł znacznie taniej – i tracą. Dlatego agencje nie ryzykują z małymi wydawnictwami, wolą pertraktować ze znanymi, uznanymi wydawcami. Debiutujący wydawca ma znacznie trudniej niż kiedyś przy wbijaniu się w rynek ze swoją ofertą.

Wszyscy wydawcy narzekają, że ciężko. Ze względu na nasyconie rynku?

Tak bym tego nie nazwała, biorąc pod uwagę choćby nadal bardzo niskie czytelnictwo w Polsce. Rynek przeżywa potężne perturbacje wywołane wojnami cenowymi, rabatowymi. Z ramienia Polskiej Izby Książki pracowałam nad ustawą o stałej cenie na książki, która uregulowałaby rynek, jak we Francji czy Niemczech. Byłam bardzo zaangażowana w pracę nad tym projektem. Jestem ambasadorką ustawy, lobujemy na rzecz jej wprowadzenia. Sytuacja na rynku dręczy wydawców i księgarzy. Przeciwnicy ustawy nie rozumieją podstawowej kwestii, którą trzeba im łopatologicznie tłumaczyć: jeśli chcemy, by na rynku ukazywała się literatura wartościowa, muszą istnieć punkty sprzedaży, księgarnie prowadzące tego typu literaturę. Sprzedaż w internecie nie jest rozwiązaniem. Jeśli dopuścimy do tego, że księgarnie, borykające się teraz z potężnymi problemami, upadną, to zostaną nam same sieciówki, które będą sprzedawać tytuły tanie, lekkie, łatwe, ale niekoniecznie wartościowe. Jeśli więc pozbawimy się jedyne go kanału dystrybucji wartościowych książek, jeśli pozbawimy księgarnie możliwości egzystencji, to dostęp do książek będziemy mieć jedynie przez hipermarkety i internet. Ten model nie udźwignie sprzedaży książek wartościowych i cenne tytuły znikną z rynku.

Wszyscy wydawcy to wiedzą. Kto nie wie i nie rozumie?

Tak, wydawcy wiedzą – i dlatego większość popiera kampanię „Ocal książki”. Ci, którzy do tej pory nie popierali, nie do końca wiedzieli o co nam chodzi. Po zapoznaniu się z argumentacją, przechodzili na naszą stronę. Zresztą, widać już teraz, że książka wartościowa znika z rynku, z czego przeciętni czytelnicy na razie nie zdają sobie jeszcze sprawy. Ar-

gumenty, że przecież możemy wydawać po kilkaset egzemplarzy, są kompletnie nietrafione. Jeśli chcę kupić w znanej agencji autora wartościowego, to nie dostanę go za grosze. Nakładem kilkuset czy tysiąca egzemplarzy nie pokryję kosztów zakupu praw, tłumaczenia, druku, dystrybucji. Wydawcy rezygnują więc z zakupu wartościowych tytułów. Moje wydawnictwo balansuje między literaturą komercyjną i ambitną. Komercyjna musi pracować i zarabiać na ambitną. Inaczej się nie da. Nie wydam wartościowego tytułu, jeśli nie będę miała przychodów z literatury komercyjnej. Ale to mój „kaprys”. Pozwalam sobie na to, bo moja literatura komercyjna sprzedaje się dość dobrze i finansuje druk książek takich autorów, jak Javier Marias czy Hans Fallada. Z coraz większym wahaniem podejmuję jednak decyzje o kolejnych nowych autorach z tej grupy literackiej. Moje decyzje są coraz bardziej selektywne. Wydawcy mogą przejmować coraz więcej bardzo dobrych autorów, ale chętnych nie widać. Rezygnują z nich, niestety.

Jak wygląda rynek książki w innych krajach? Zna je pani przecież bardzo dobrze.

W dyskusjach nad ustawą o książce powołujemy się najczęściej na Francję, bo dla nas to rynek wzorcowy. Parę lat temu Francuzi zaprosili mnie do Paryża na kilkudniowy pobyt, podczas którego zapoznałam się z różnymi segmentami rynku wydawniczego. Chodziło o to, by przekonać się, jak francuska ustawa wpłynęła na różne podmioty działające na rynku. Oczywiście już wcześniej kontaktowałam się z tamtejszymi wydawcami, więc dużo wiedziałam, ale dzięki temu studyjnemu wyjazdowi poznałam małych wydawców, hurtownie, organizacje wspierające księgarnie, przedstawicieli ministerstwa kultury. Wszyscy jednoznacznie twierdzili: rynek księgarski przestałby funkcjonować, gdyby nie ustawa. Tylko ustawa zapewniła egzystencję małym wydawcom i ochroniła księgarnie. Obecnie jedna księgarnia przypada na 40 tys. mieszkańców. Przykładowo w Wielkiej Brytanii, która zniosła ustawę, jedna księgarnia przypada na 60 tys. osób. Dysproporcja jest duża i zwiększa się. Chcielibyśmy, żeby model francuski zaczął funkcjonować w Polsce, żeby zawód księgarza zaczął być atrakcyjny dla młodych ludzi. Pasjonaci się zdarzają, ale jest ich coraz mniej. We Francji księgarze znają się na tym, co robią. Potrafią zachęcać, pole-



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

SONIA DRAGA I DAN BROWN WE FLORENCJI, MAJ 2015



PAMIĄTKA Z POBYTU WE FLORENCJI

cać, orientują się w olbrzymiej ofercie tytułowej, są znakomitymi przewodnikami dla czytelników.

Ile lat temu Francuzi wprowadzili ustawę?

W takiej sytuacji, w jakiej obecnie jesteśmy, oni znaleźli się pod koniec lat 70. Kiedy obok supermarketów wyrosła sieć FNAC, która zaczęła stosować rabaty cenowe. Wtedy Francuzi zorientowali się, że to niczemu dobremu nie służy – i zaczęli dyskutować o książce. W 1982 roku wprowadzili ustawę. Projekt, jak w wielu innych państwach, przeszedł ponad podziałami partyjnymi. Dodam, że w chwili obecnej ustawa lub stosowne porozumienia branżowe funkcjonują w 12 państwach Europy – niby ilościowo to mniej niż połowa, ale gdy spojrzymy na mapkę, to okaże się, iż geograficznie to zdecydowana większość. Ponadto podobne regulacje wprowadziły inne państwa: Meksyk, Izrael, Korea Południowa, Japonia i Argentyna. Przymierzają się do takiej ustawy Kanada i Brazylia. Nie jest to zatem wymysł pojedynczych, zdesperowanych grup nieudolnych księgarzy, jak czasem próbują zdyskredytować naszą akcję przeciwnicy ustawy.

Sądzi pani, że u nas też tak będzie? Że parlamentarzyści dostrzegą zalety ustawy o książce?

Projekt został przez nas przygotowany w maju 2014 roku i trafił do klubu PO, gdzie przeleżał nietknięty przez pół roku, co nas niemiłe zaskoczyło. Ponaglenia nic nie dały, widziany był niechętnie. Jesienią spotkaliśmy się z szefem klubu PO, który uznał, że projekt nie jest korzystny dla czytelników. Przedstawiliśmy swoje racje, padła obietnica kolejnego spotkania po wyborach samorządowych, lecz spotkanie się nie odbyło. Nalegaliśmy, naciskaliśmy, w końcu doszło do spotkania z prezydium sejmowej Komisji Kultury. Członkowie komisji byli za, przewodnicząca raczej krytykowała, więc w efekcie projekt znowu ugrzązł. Nie ustąpiliśmy, boksowaliśmy się z oporną materią i w marcu tego roku dostaliśmy

zaproszenie na posiedzenie komisji senackiej. To był kolejny krok do przodu. Na to spotkanie zaproszeni zostali przedstawiciele branży i instytucji kulturalnych. Wystarczyło półtorej godziny i wszyscy reprezentanci komisji senackiej byli za projektem, bez zastrzeżeń. Kolejny ruch – klub poselski PSL postanowił wziąć projekt ustawy pod swoje skrzydła i potraktować jako swój. Ludowcy zgłosili go w Sejmie. W ten sposób małymi kroczkami zmierzamy do celu, choć posłowie PO krzywią się teraz, że to nie oni, lecz PSL jest promotorem ustawy o książce. Ale ile można czekać, gdy rynek się wali? Nie wiem, czy jeszcze w tej kadencji uda się ustawę przeforsować, choć niedawno dowiedzieliśmy się, że projekt dostał już w lasce marszałkowskiej swój numer. Więc bądźmy dobrej myśli, mimo że obecne zawirowania polityczne raczej nie sprzyjają ustawie.

Wydawcy prowadzą też w internecie akcję „Ocal książki”...

Przekonujemy ludzi w sieci, nawet zrobiliśmy zrzutkę wśród wydawców na ten cel, bo kampania tania nie jest. Ludzie, zwłaszcza regularni czytelnicy, muszą być naszymi sojusznikami. Bez ich wsparcia niewiele zdziałamy. W sieci dobrze sprzedają się bestsellery, ale literatura wymagająca, wartościowa, musi być wykładana na łące, żeby nie ginęła wśród setek tytułów. Rozmawiałam z Francuzką Sabine Wespieser, która w latach 80. pracowała dla innego wydawcy, a później założyła własne wydawnictwo. Wydaje kilkanaście tytułów rocznie, ale wśród nich pojawiają się perełki, które otrzymują nagrody. Każda nagroda podnosi rangę tytułu i wpływa na sprzedaż. Kiedy więc wpadnie jej do ręki ciekawy debiut albo wartościowy tytuł, osobiście jeździ do księgarń, rozmawia z księgarzami, zachęca ich do czytania, wzbudza zaufanie i sprawia, że oni rekomendują konkretnego autora. Klasycznym przykładem sprzed kilku lat może być książka debutantki Muriel Barbery „Elegancja jeża”, która właśnie w ten sposób wypłynęła na rynek. Dzięki rekomendacjom

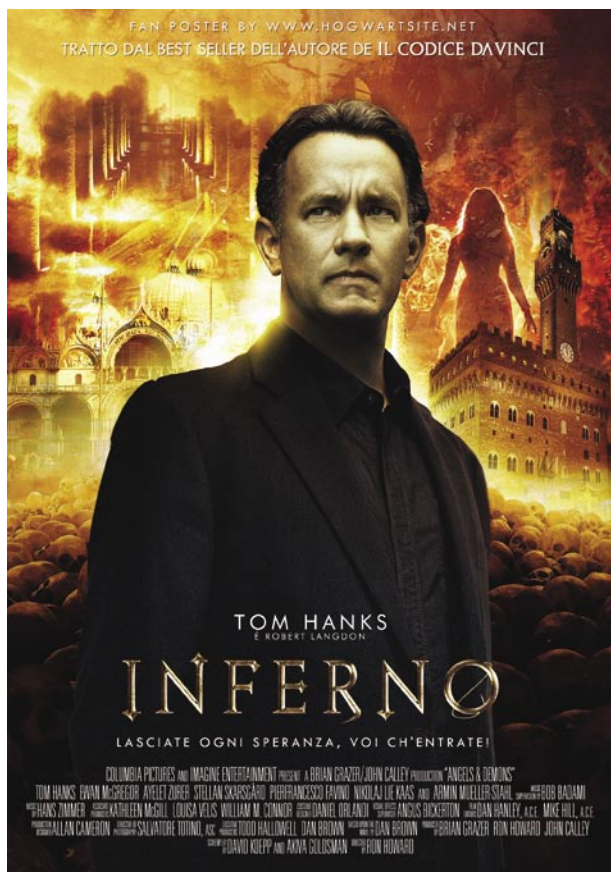
księgarzy, dzięki tej swoistej pocztce pantoflowej zaczęła się świetnie sprzedawać i zdobywać kolejne nagrody. A potem stała się bestsellerem i hitem światowym w kilkudziesięciu krajach. Gdyby nie ochrona ustawowa, książka przepadłaby bez śladu. W modelu supermarket, internet, Amazon (co nas czeka), empik i Matras – tego typu tytuł nie miałby prawa zaistnieć. Zresztą, tak właściwie już się dzieje – stąd debiutujący polscy pisarze są z góry skazani na porażkę, niestety. Księgarze nie są w stanie konkurować z wysokimi rabatami udzielanymi przez sieci prowadzące między sobą wojnę na wyniszczenie.

Mówimy o Francji, więc powiedzmy, że ostatnio dostała pani wysokie odznaczenie z rąk ambasadora francuskiego w Polsce.

Narodowy Order Zasługi za promocję literatury francuskiej i współdziałanie z instytucjami francuskimi, które uczyniły mnie powiernikiem informacji o francuskim rynku wydawniczym i księgarskim w Polsce. Wydałam sporo książek zdobywców nagrody Goncourtów, jak też laureatów nagrody Goncourtów – wybór polski.

Byłem przekonany, że pani wydawnictwo słynie głównie z literatury anglojęzycznej?

Owszem, ale nabierało się już sporo tytułów z literatury francuskiej i innych literatur europejskich: niemieckiej, włoskiej, hiszpańskiej czy skandynawskiej. Nawiasem mówiąc, z tego powodu zaczęłam się uczyć szwedzkiego – i to będzie mój szósty język obcy.



TOM HANKS JAKO ROBERT LANGDON;
ŚWIATOWA PREMIERA FILMU W PAŹDZIERNIKU 2016



FOT. TORU YAMANAKA

TWÓRCY FILMU „INFERNO”, RON HOWARD I TOM HANKS

Praca wydawcy to głównie „siedzenie w książkach”. Ale czasami trafiają się niespodzianki, jak na przykład ekskluzywne spotkanie z Danem Brownem na planie „Inferno” w maju tego roku.

Dana Browna poznałam w 2004 po wydaniu „Aniołów i demonów”. W Nowym Jorku w czasie spotkania z wydawcami. Od tamtego czasu co parę lat spotykamy się w różnych miejscach. To i tak dużo, zważywszy, że Dan mało podróżuje i jeśli już się gdzieś pojawia, to na krótko. We Florencji miałam okazję być z nim dłużej. Przebywał z przyjaciółmi w willi pod Florencją, do której i ja dostałam zaproszenie. Była ta świetna przygoda. Przy okazji udało mi się zwiedzić parę miejsc, których nigdy bym nie zobaczyła, gdyby nie Dan. Zwiedziliśmy na przykład słynny XVI-wieczny korytarz Giorgio Vasariego. Dzięki sekretnemu, zadaszonemu przejściu książę mógł bezpiecznie przemieszczać się ze swojej siedziby w Palazzo Pitti do biur w Palazzo Vecchio i Uffizi. Dan zorganizował także przyjęcie „Inferno”, niestety, bez Toma Hanksa, który po ciężkich dniach zdjęciowych we Florencji wziął sobie trochę wolnego. Przyjęcie było niesamowite, z ogromnym rozmachem. Przygotował dziewięć potraw, przed każdym znajdował się przerobiony przez Dana cytat z „Boskiej komedii”, odczytywany przez współbiesiadników. Klimat, nastrój, dom podświetlony na czerwono, taras z 9-warstwowym tortem i potem sztuczne ognie na długo zostaną w mojej pamięci.

Miała pani szczęście, że wiele z pani książek doczekało się ekranizacji, na przykład Grey.

Cała branża dystrybucyjna i księgarska zrobiła kawał dobrej roboty. W Polsce, w przeliczeniu na populację, sprzedaż książek z Greyem to ogromny sukces, co przełożyło się także na sukces filmu. Teraz chciałabym trafić w październiku przyszłego roku na światową premierę „Inferno” do Florencji. Mam już wstępne zaproszenie.

Dziękuję za rozmowę.



FOT. ARIEL GRABOWSKI, MUA JUSTYNA NOWACKA

JESZCZE WIELE RAZY ZASKOCZĘ

ROZMOWA Z **JOANNĄ SENDECKĄ** Z DZIAŁU MARKETINGU PAGED MEBLE
W JASZENICY KOŁO BIELSKA-BIAŁEJ, MRS. POLAND ORAZ IV WICE MRS. WORLD

Pomówmy o pani pracy i karierze. Czy tytuły królowej mężatek, światowe i polskie, pomagają czy przeszkadzają w pani zawodzie? Czym konkretnie pani się zajmuje?

Tytuły zdobyte w konkursach piękności nie mają żadnego wpływu na moją pracę zawodową. Choć podobno uroda pomaga nawet w pracy... pletwonurka. Od poniedziałku do piątku jestem sumienną i lojalną pracownicą, podobnie jak tysiąc innych osób w mojej firmie. W weekendy dochodzi do głosu moja druga natura – wtedy występuję w roli miss i modelki. Uczestniczę w sesjach zdjęciowych, pokazach mody, prowadzę eventy. W firmie Paged pracuję na stanowisku *marketing manager* i bardzo lubię tę pracę. Zajmuję się prowadzeniem firmowej strony internetowej i profili na portalach społecznościowych. Uczestniczę w tworzeniu materiałów reklamowych i informacyjnych, w organizacji spotkań i targów, współpracuję z agencjami reklamy, drukarniami i wykonawcami.

W jakich okolicznościach zdecydowała się pani uczestniczyć w konkursach piękności?

Moja przygoda z wyborami miss zaczęła się 15 lat temu, gdy zostałam Miss Polonia Top Model 1999 i Miss Nastolatek Południa 2000. Po tych sukcesach zrealizowałam ogromne marzenie, jakim były studia za granicą. Po powrocie do kraju wyszłam za mąż i urodziłam synka – Łukasza. O konkursach piękności nigdy nie zapomniałam, więc kiedy okazało się, że organizowane są wybory dla najpiękniejszych mężatek... zawahałam się. W 2014 roku wzięłam jednak udział w konkursie ogólnopolskim, który udało mi się wygrać. Zdobyty tytuł Mrs. Polski 2014 zapewnił mi wyjazd na światowy finał Mrs. World. Konkurs odbył się 19 listopada w Solomons Island, Maryland, w USA. Gala była poprzedzona 9-dniowym zgrupowaniem kandydatek – laureatek konkursów z całego świata. Tę wspaniałą amerykańską przygodę zakończyłam na czwartym miejscu, z oficjalnym tytułem 4th Runner-Up Mrs. World 2014. Mimo rywalizacji, wiele zawartych przyjaźni trwa do dziś.

Szwedzi, znani w Europie z polityki równości płci, twierdzą, że nie powierzając ważnych funkcji kobietom, po-

zbawiamy się w życiu publicznym sposobu myślenia charakterystycznego dla połowy społeczeństwa. W naszym społeczeństwie kobiety stanowią ponad połowę populacji. Są lepiej wykształcone od mężczyzn, mimo to na stanowiskach decyzyjnych jest ich niewiele. Dlaczego, pani zdaniem? Jaki jest klucz do pani sukcesów?

Z tą opinią nie zgodziłabym się w całości, choć ciągle jest nas, kobiet, za mało na stanowiskach kierowniczych. Być może wciąż nie bez znaczenia są stereotypy związane z płcią. My, kobiety, często chcemy być najlepsze w każdej roli: matki, żony, gospodyni i menadżerki, co jest oczywiście trudne. Surowo się oceniamy, może też jesteśmy zbyt skromne i nie wierzymy we własne możliwości. Dobrze jest rozpocząć drogę zawodową od zdobycia solidnego wykształcenia. Ja ukończyłam studia na kierunku *International Business and Languages* w Dublin Institute of Technology w Irlandii. Tytuł magistra zdobyłam na Uniwersytecie Jagiellońskim. Ukończyłam wiele dodatkowych szkoleń i posiadam *Cambridge Certificate of Proficiency in English*.

Proszę jednak powiedzieć, czy pani zdaniem w Polsce jest klimat dla kobiet pragnących robić kariery zawodowe? Czy sukcesy można osiągać tylko kosztem rodziny? Jak to było w pani przypadku?

Myślę, że sytuacja kobiet w Polsce nie odbiega znacznie od sytuacji w innych krajach. Podczas zgrupowania do konkursu Mrs. World poznałam wiele kobiet z całego świata, któ-



JOANNA SENDECKA Z WCIĄŻ AKTUALNYM TYTUŁEM MRS. POLSKI



PIĘKNA JOANNA Z MRS. WORLD, BIAŁORUSINKĄ MARINĄ ALEKSEYCHIK

re podobnie jak ja są żonami, matkami, pracują zawodowo i działają charytatywnie. Sukcesy wymagają poświęcenia, ale nie musi się to odbywać kosztem rodziny. Moim sposobem na połączenie obowiązków zawodowych, domowych i życiowych pasji jest dobra organizacja i zredukowanie tak zwanych zjadaczy czasu. Wszyscy dobrze wiemy, co mam na myśli. Najważniejsza jest jednak rola męża-partnera. Warto wypracować zasady współpracy i zastępowania się w obowiązkach. Nieoceniona jest również pomoc bliskich.

Jakich rad udzieliłaby pani dziewczynom marzącym o karierze modelki? Jakie warunki powinny spełnić najpierw?

Nowe doświadczenia, traktowane jako przygoda, a nie wyłącznie rywalizacja – to okazja do poznania ciekawych osób i spędzenia miłych chwil, które po latach wspominanie się wspomina. Ważne, by pomimo sukcesów w modelingu nie rezygnować z edukacji, zwłaszcza w młodym wieku. Brak klasycznej urody nie jest dziś przeszkodą w karierze modelki. Na przykład wiele niskich dziewczyn świetnie radzi sobie w charakterze fotomodelek. Dziewczyny o bardzo nietypowej, ale charakterystycznej urodzie również robią zawrotne kariery na świecie. Ważne są pasja i zaangażowanie. Walczcie o spełnianie swoich marzeń, bo jeśli czegoś bardzo mocno się chce, to nie ma rzeczy niemożliwych. Wybierajcie mądrą i własną drogę do osiągnięcia życiowych celów.

Czy w swoich życiowych rolach osiągnęła już pani wszystko?

Absolutnie nie! Sporo jeszcze przede mną, mam zamiar wiele razy zaskoczyć.

Dziękuję za rozmowę.

ROZMAWIAŁ STANISŁAW BUBIN



POWAŻNA ROZMOWA O PIELUCHACH

MÓWI
PAULINA DRZYŹDŹYK,
MENADŻER
W FIRMIE DUDEK
Z BIELSKA-BIAŁEJ



Jak się zaczęła pani „przygoda” z pieluchami wielorazowymi?

Jak w życiu bywa, zdecydował przypadek. W naszej rodzinie pojawił się mały człowiek – mojemu bratu urodziła się córka. Zaczęliśmy zastanawiać się, co dla dziecka jest dobre, co zdrowe. Spodobała nam się idea pieluch wielorazowych i od słów przeszliśmy do praktyki. Tak powstały nasze pieluszki pistacjowe, rajskie, lazurkowe, jak je nazywają klienci. Jesteśmy firmą rodzinną, działamy od dwóch lat.

Początki były proste?

Nie zdawaliśmy sobie wtedy sprawy, że wyprodukowanie pieluch najwyższej jakości jest niezwykle trudne. Widzimy produkt finalny i wydaje nam się, że to nie jest skomplikowane. Nic bardziej mylnego! Odbiorcą jest człowieczek delikatny, wrażliwy, a pielucha ma spełniać ściśle określone funkcje i... wygrywać z konkurencją. Osiągnięcie powtarzalności procesu produkcyjnego zajęło nam mnóstwo czasu, ale udało się. Do tego stopnia, że od pieluch przeszliśmy do produkcji kąpielówek i odzieży dziecięcej. Mama pracowała w innej branży, ja studiowałam, a teraz zajmujemy się rozwojem firmy.

Wiele osób dziwi się, że pieluszki wielorazowe wróciły. Przecież żyjemy w epoce wygodnych pieluch jednorazowych. Wielkie koncerny zdominowały rynek i energicznie je lansują. A tymczasem...

...tymczasem wielorazowe są jeszcze bardziej wygodne, natomiast jednorazowe szkodzą środowisku. Nie podlegają recyklingowi i nie są tak miękkie. Ponadto zwiększają ryzyko wystąpienia wysypki, bo trudno jest stwierdzić, czy maluch ma mokro. No i są drogie.

Dlatego trzeba je często zmieniać...

To prawda, że główną ich zaletą jest oszczędność czasu, ale większość jednorazówek ujawnia poważne wady, gdy są zbyt rzadko zmieniane. Nagromadzony w pieluszcze moczu paruje

je i dociera do pośladków – stąd prosta droga do odparzeń i odpieluszkowego zapalenia skóry. Wierzchnia warstwa pieluchy może się rozkleić, a znajdująca się pod nią substancja żelowa podrażnić skórę. Wysypka, zaczerwienienie i świąd mogą być spowodowane podrażnieniami wywołanymi substancjami używanymi do produkcji pieluch, a także wilgocią lub brakiem dostępu powietrza. U starszych dzieci przeziębienie moczu pielucha może doprowadzić do przeciążenia stawów biodrowych i deformacji nóg (tzw. łukowatości). Dlatego jednorazówki trzeba zmieniać nawet 10-12 razy dziennie, no i wtedy oszczędność czasu jest pozorna.

Jednorazówki są przekleństwem dla środowiska!

Do wyprodukowania plastiku zawartego w jednorazówce zużywa się szklankę ropy. Jedna taka pielucha rozkłada się od 300 do 500 lat. Każde dziecko w okresie pieluchowania „produkuje” 1600 kg odpadów, zużywając w ciągu 2,5 roku około 6500 pieluch jednorazowych. Ponad półtony odpadów od jednego malucha! W skali świata to około 18 miliardów pieluszek jednorazowych. Tych pieluch nie można w prosty sposób zutylizować z uwagi na zawarty w nich żel, nie nadający się do spalania, a koszty specjalistycznej utylizacji są wysokie. W efekcie pieluchy jednorazowe (z dodatkiem odchodów, które powinny trafiać do kanalizacji) stanowią trzecie co do wielkości źródło odpadów na wysypiskach. Nie chcemy jednak, żeby nasze wnuki w przyszłości wychowywały się na śmietniskach, więc już teraz możemy mieć wpływ na to, jak będzie wyglądało nasze jutro. Pieluchy wielorazowe to rozwiązanie ekologiczne, świadomy wpływ na środowisko. Kilkanaście sztuk wystarczy na cały okres użytkowania. Mogą w przyszłości służyć następnym dzieciom i nie zawierają szkodliwego żelu absorbującego. Pranie pieluch wielorazowych to zużycie energii nieporównywalnie mniejsze niż potrzeba do produkcji pieluch jednorazowych. Kupki dziecka trafiają do kanalizacji, a maluchy uczą się od najmłodszych lat używania rzeczy wielokrotnego użytku.

Skoro mają tyle zalet, dlaczego nadal są produktami niszowymi? Wiele osób nawet nie wie o ich istnieniu, a inni sądzą, że lansując je, cofamy się do czasów pieluch z tetry?

Te z tetry wcale nie były takie złe i nadal są używane przez niektóre mamy. Nasza firma wprowadziła na rynek także nowoczesne pieluchy z włókna bambusowego o jedwabistej miękkości i połysku, hipoalergiczne, antybakteryjne i antygrzybiczne, chłonne i termoregulacyjne. W Polsce pieluchy wielorazowe stosują jedynie rodzice świadomi zagrożeń ekologicznych, preferujący zdrowy styl życia. Stosowanie pieluch wielorazowych wcale nie jest trudne, a korzyści – nie do przecenienia. Pomijając czynnik ekonomiczny, liczy się przede wszystkim zdrowie. Nasi klienci najczęściej kupują na próbę najpierw jedną pieluchę i jeden otulacz, a później wracają po cały zestaw.

A jak jest na Zachodzie, z którego czerpiemy tyle rozwiązań?

Społeczeństwa wyżej rozwinięte wymyśliły pieluchy jednorazowe i one pierwsze zaczęły się od nich odwracać. Aż za dobrze poznały się na ich „dobrodziejstwie”. U nas, niestety, wciąż utrzymuje się kult jednorazówek, bez świadomości skutków ubocznych. Mocz w jednorazówce nie utrzyma się długo, jeśli nie doda się do niej sporo żelu, żeby się wszystko dobrze związało. Chemia powoduje wiele zła dziecku, a później dorosłemu człowiekowi, bo skutki odczuwa się przez całe życie. Koncerny narzuciły kult, uzależniały rodziców, wyśrubowały ceny. W każdej stacji telewizyjnej widzimy reklamy pieluch i roześmianych dzieci, za które to reklamy płacą przecież rodzice. Nikt nie mówi, co się później z takimi pieluchami dzieje. W ślad za pieluchami markowymi na rynek trafiają do nas tańsze zamienniki z Azji, które mają jeszcze więcej chemii i wyrządzają jeszcze więcej szkód.

Nie stać was na konkurowanie z potentatami jednorazówek. Jak więc działacie?

Edukujemy społeczeństwo na różne sposoby. Informujemy w internecie, rosyłamy wiadomości pocztą pantoflową, mówimy o wielorazówkach w szkołach rodzenia i na targach. Powołujemy się na kraje zachodnie, które odchodzą od jednorazówek. Poszczególne państwa zaczęły nawet dotować pieluszki wielorazowe. Dlatego nasza produkcja sprzedaje się głównie w Niemczech i Austrii.

Czy może pani zdradzić kilka tajemnic związanych z tymi pieluszkami?

Stworzone zostały z myślą o zapewnieniu maluchowi pełnej wygody. Delikatne gumki w pasie i wokół nóżek zapobiegają ich przesuwaniu się, a wygodny system trwałych, gęsto rozmieszczonych nap pozwala na regulację ich rozmiaru i szybkie dopasowanie zarówno do noworodka, jak i starszego dziecka. Produkujemy pieluchy i otulacze z tkaniny PUL. Mają ona specjalną membranę przepuszczającą powietrze i parę, a jednocześnie zabezpieczającą je przed przemakaniem. Delikatny antyalergiczny mikropolar zapewnia skórze mikroklimat. Są wygodne w użyciu i zakładaniu jak jednorazówki, zapobiegają przeciekom i mają niezwykłą chłonność, a przede wszystkim nie są wypełnione chemicznymi substancjami, więc nie powodują alergii i odparzeń. Skóra dziecka oddycha, nie przegrzewa się (co ważne zwłaszcza w przypadku chłopców i ich jąder), nóżki dziecka są szerzej odwiedzione niż w jednorazówkach, więc są zdrowsze dla bioderek, no i cieszą oko specjalnie dla nas przygotowaną kolorystyką i wzornictwem. Powiem też, że dzieci korzystające z pieluch wielorazowych szybciej uczą się korzystać z nocnika.

A jaka jest technika stosowania takich pieluszek?

Po prostu wkłady trzeba zmieniać kilka, kilkanaście razy w ciągu dnia, a otulacze co drugi dzień lub kiedy się ubrudzą. Wszystko można prać w pralce z innymi rzeczami. Otulacze mają uniwersalny rozmiar (*one size*), a dzięki regulacji rosną razem z dzieckiem. Pieluchy są regulowane napkami w pasie i na długość. Mamy swoje tajemnice technologiczne, ale zdradzę, że materiał produkcyjny powstawał w Polsce w wielu fazach na nasze zlecenie. Membrana pełni funkcję ceraty, ale w odróżnieniu od ceraty przepuszcza parę wodną, nie przepuszczając wody. Zapewnia więc cyrkulację, pupa się nie odparza, mikropory powodują dostęp powietrza, a mocz nie przedostaje się na zewnątrz. Te rzeczy można prać wielokrotnie i wymieniać. W nowoczesnych pieluszkach wielokrotnych można „wychować” kilkoro dzieci, mimo że pieluchy mają częsty kontakt z sikami i kupkami. Do kup można też stosować papierki biodegradowalne, które zwijamy i wrzucamy do toalety, gdzie się rozpuszczają.

Dziękuję za rozmowę.

ROZMAWIAŁ STANISŁAW BUBIN



NOWOCZESNE PIELUSZKI WIELORAZOWE WYRÓŻNIAJĄ SIĘ CIEKAWYM WZORNICTWEM I WYSOKĄ JAKOŚCIĄ. BEZ OBAWY O PRZESADĘ MOŻNA JE NAZYWAĆ EKOPIELUCHAMI

RZECZYWISTY OBRAZ DZIECKA

O BADANIACH PRENATALNYCH ROZMAWIAMY Z GINEKOLOGIEM ONKOLOGIEM
DR **BOGDANEM SZYMALĄ** Z KLINIKI **GALENA** W BIELSKU-BIAŁEJ

Każda ciężarna kobieta powinna poddać się co najmniej trzem badaniom USG. Jakie są obecnie obowiązujące procedury badań prenatalnych, kiedy trzeba je wykonywać i czego można się z nich dowiedzieć?

Badania prenatalne obejmują trzy fazy diagnostyki. Pierwsze wykonywane jest pomiędzy 11-14 tygodniem ciąży i polega na badaniu ultrasonograficznym z oceną budowy płodu oraz pomiaru markerów aberracji chromosomalnych. W tym samym czasie pobierana jest przyszłej mamie krew do badania. Wyniki pomiarów są wprowadzane do komputera, który wylicza ryzyko wystąpienia wady genetycznej. W przypadku podwyższonego ryzyka, badania analizuje lekarz genetyk i wspólnie z pacjentką podejmuje decyzję o wykonaniu badania inwazyjnego, polegającego na pobraniu płynu owodniowego lub fragmentu łożyska. Pozwala to na ocenę genotypu płodu i daje ostateczną odpowiedź co do zdrowia dziecka. Drugie badanie zalecane jest między 18-23 tygodniem ciąży, w okresie kiedy zakończony jest proces tworzenia zawiązków narządów i wówczas możemy ocenić dokładnie budowę wszystkich części ciała dziecka. Ostatnie, trzecie badanie, odbywa się między 30-34 tygodniem ciąży, kiedy oceniamy, czy wszystkie narządy wewnętrzne płodu ukształtowały się i czy funkcjonują poprawnie.

Celem badań prenatalnych jest uświadomienie przyszłym rodzicom stanu zdrowia nienarodzonego jeszcze dziecka.



Dzięki nim, w chwili wykrycia jakiegokolwiek wady płodu, możliwe jest zastosowanie leczenia dziecka jeszcze w łonie matki lub zaraz po porodzie. Jakie wady płodu można wykryć i w jakim okresie ciąży?

Bardzo ważne jest badanie pierwszego trymestru ciąży. Można wówczas zbadać tzw. przezierność karku oraz inne cechy wad genetycznych. Ich obecność może wiązać się z występowaniem wad genetycznych (np. zespołu Downa), a także wad serca płodu, płuc, kości z innymi nieprawidłowościami. Jest wiele patologii płodu, jak np. niektóre wady serca, rozszczep kręgosłupa, przepukliny – ich leczenie można podjąć już w łonie matki lub monitorować całą ciążę, wybrać czas, sposób i miejsce porodu tak, aby dziecko natychmiast po porodzie trafiło w ręce specjalistów. Coraz częściej zdarzają się ciąże bliźniacze, a w ich przypadku istnieje dodatkowo zagrożenie wystąpienia różnicy we wzrastaniu bliźniąt.

Czy są wady uznawane do niedawna za letalne, to znaczy śmiertelne po narodzeniu, a teraz już wyleczalne?

Oczywiście. Medycyna rozwija się w tak olbrzymim tempie, że można leczyć już wiele schorzeń, niektóre nawet jeszcze w łonie matki, co niewątpliwie zwiększa szanse dziecka na prawidłowy lub lepszy rozwój. Należą do nich przykładowo przepuklina rozworu przełykowego, polegająca na przemieszczeniu trzewi do klatki piersiowej – jeśli tego nie rozpoznano odpowiednio wcześniej, noworodek umierał. Teraz można taką wadę z powodzeniem operować, podobnie jak na przykład niektóre wady serca, zastawki cewki tylnej, spotykane u chłopców. Przy tej wadzie tworzy się zaporę, która powoduje niemożliwość odpływu moczu i uszkodzenie nerek, co powodowało zgon dziecka. Teraz można taką wadę korygować właśnie jeszcze przed urodzeniem lub tuż po. Wady serca u noworodków kiedyś były w większości śmiertelne, dziś są wyleczalne pod warunkiem ich wczesnego wykrycia, najlepiej





w wieku płodowym. Podobnie z wytrzewieniem jelit – bardzo ważne jest, aby jeszcze przed urodzeniem wykryć tę wadę, bo wówczas ciążę rozwiązuje się przez cesarskie cięcie, aby nie uszkodzić dodatkowo jelit. W Polsce jest wiele klinik, które specjalizują się w leczeniu poszczególnych wad. Ważne jest, aby na czas je wykryć i zaplanować pomoc.

Istnieje jakaś metoda, sposób, aby zapobiec wadzie u dziecka?

To zjawisko występuje w pewnym procencie populacji. To jak loteria. Może zdarzyć się w każdej rodzinie, każdej kobiecie, nawet tej, która ma już kilkoro zdrowych dzieci. Jednak badania wskazują możliwości profilaktyki, na przykład wad rdzenia kręgowego. Jeśli planujemy ciążę, warto co najmniej pół roku wcześniej przyjmować kwas foliowy. Jeśli odkryjemy, że jesteśmy w ciąży, to nawet bez konsultacji lekarskiej od razu zaopatrzymy się w kwas foliowy i regularnie go przyjmujemy. Lek jest tani i dostępny bez recepty.

Jedną z form badań prenatalnych jest amniopunkcja. Na czym polega?

Amniopunkcja to nakłucie pęcherza owodniowego poprzez powłoki brzuszne w celu pobrania płynu owodniowego. W płynie owodniowym znajdują się komórki z naskórka płodu, z których zakłada się hodowlę, a potem poddaje się je szeregowi badań. Można na ich podstawie ustalić kariotyp, czyli kompletny zestaw chromosomów komórkowych. Wówczas widać, czy są uszkodzenia chromosomów i na tej podstawie określić, czy płód nie cierpi na jakąś chorobę genetyczną, na przykład różne zespoły trisomii, jak trisomia 13, 18 czy zespół Downa lub zespół Patau. Wykonuje się je po 15 tygodniu ciąży.

Badanie amniopunkcyjne jest rozstrzygające. Są też inne badania genetyczne, jak biopsja trofoblastu, czyli pobranie małego fragmentu trofoblastu. Można je już wykonać wcześniej, po 11 tygodniu ciąży, i wykluczyć lub potwierdzić wady genetyczne wymienione wcześniej.

Są pacjentki, które mimo wszystko boją się badań prenatalnych. Czy jest się czego bać?

Badanie prenatalne jest całkowicie bezbolesne. Pacjentki Centrum Medycznego Galena badane są na ultrasonografie firmy GE Voluson E8 z głowicą 2D, 3D, 4D przez odpowiednio przeszkolonego specjalistę. Szkolenie lekarza potwierdzone jest certyfikatami wydanymi przez Sekcję Ultrasonografii Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego i przez Fetal Medicine Foundation. Certyfikaty te należy co rok odnawiać, przedstawiając swoje przypadki kliniczne, to znaczy badane płody. Wszyscy lekarze w Centrum Medycznym Galena w Bielsku-Białej posiadają aktualne certyfikaty.

ROZMAWIAŁA
BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA

 **klinika galena**
SZPITAL, PORADNIE

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



www.klinikagalena.pl



ZAKOCHAŁAM SIĘ W CHUSTACH

Z **KAROLINĄ MACHOWSKĄ** Z BIELSKA-BIAŁEJ, DORADCĄ NOSZENIA DZIECI
W CHUSTACH METODĄ CLAUWI®, ROZMAWIA STANISŁAW BUBIN

Kiedy pierwszy raz zetknęła się pani z chustami do noszenia dzieci?

Cztery lata temu, kiedy urodziła się moja starsza córka, Nina. Mam jeszcze młodszą córeczkę, półtoraroczną Oliwkę.

I tę nosi pani w chuście?

Tak. Ale starszą też nosiłam przez półtora roku.

To standard, że trzeba przez ponad rok nosić?

Nie ma reguł. Po prostu wtedy nie znałam się na tym jeszcze tak dobrze. Uczyłam się od Aleksandry Górskiej z Gliwic, kiedy moja córka miała półtora miesiąca. Spotkałyśmy się u wspólnych znajomych i od niej dowiedziałam się o takiej możliwości. Okazało się, że jest doradcą noszenia ClauWi® i ma przy sobie dodatkową chustę, której nie potrzebowała. Ona wprowadziła mnie w arka na tej sztuki, udzielała cennych wskazówek, pożyczyła pierwszą chustę, nim kupiłam swoją.

Na początku było trudno?

Wydawało mi się to skomplikowane, poza tym miałam naturalny lęk przed upuszczeniem dziecka, szczególnie przy noszeniu na plecach. Kiedy koleżanka demonstrowała sposób noszenia dziecka w chuście, wydawało mi się, że nigdy nie zapamiętam wszystkich ruchów i nie powtórzę ich. Szybko okazało się, że to nie jest aż tak skomplikowane. Nauczyłam się po pierwszym razie. Kiedy maleńkie, półtoramiesięczne dziecko zasnęło na mojej piersi, byłam szczęśliwa. Od tego momentu zakochałam się w chustach.

Stała się pani zawodową propagatorką i instruktorką noszenia dzieci w chustach.

Można tak powiedzieć, ponieważ nic innego poza opiekowaniem się dziećmi i noszeniem ich w chustach nie robię. Więc w pewnym sensie to mój zawód.

Co to za szkoła ClauWi®?

Powstała w 1999 w Niemczech i była jedną z pierwszych w Europie. ClauWi® szkoli doradców noszenia w kilku krajach Unii, a także w USA, Izraelu, Kanadzie i Australii. Gwarantuje dopracowaną w szczegółach, profesjonalną koncepcję szkoleniową, sprawdzoną w praktyce. Do Polski tę technikę przywiozła Anna Nogajska, która pojechała do Niemiec, tam się wyszkoliła i założyła w Pruszkowie autoryzowaną Szkołę Noszenia ClauWi®. Później dołączyła do niej Iza Banach-Kubik, mama trojga dzieci, i teraz ona jest główną przedstawicielką szkoły na Polskę, profesjonalnie dzieląc się swoją wiedzą i doświadczeniem z rodzicami.

Czy oprócz tej szkoły są jakieś inne?

Owszem, Akademia Noszenia Dzieci. Istnieje kilka rodzajów technik noszenia dzieci w chustach, niewiele się różniących, mniej lub bardziej lansowanych. Jedni uważają, że dzieci można nosić dopiero po trzecim miesiącu od urodzenia, inni, że dopiero gdy zaczną siedzieć. Obie szkoły mają swoje standardy. ClauWi® propaguje noszenie nawet noworodków (wcześniaków), w odpowiedni sposób i w określonych pozycjach, żeby dziecku nic się nie stało. Dlatego tak mocny nacisk kładziemy na konsultacje i szkolenia indywidualne, spotkania z rodzicami w domu. Doradcy mają możliwość skupienia się tylko na jednym dziecku i na rodzicach. Nie

organizujemy warsztatów, ani tym bardziej nie propagujemy nauki noszenia dzieci w chustach przez internet.

Nauka poprzez zdjęcia i rysunki wykluczona?

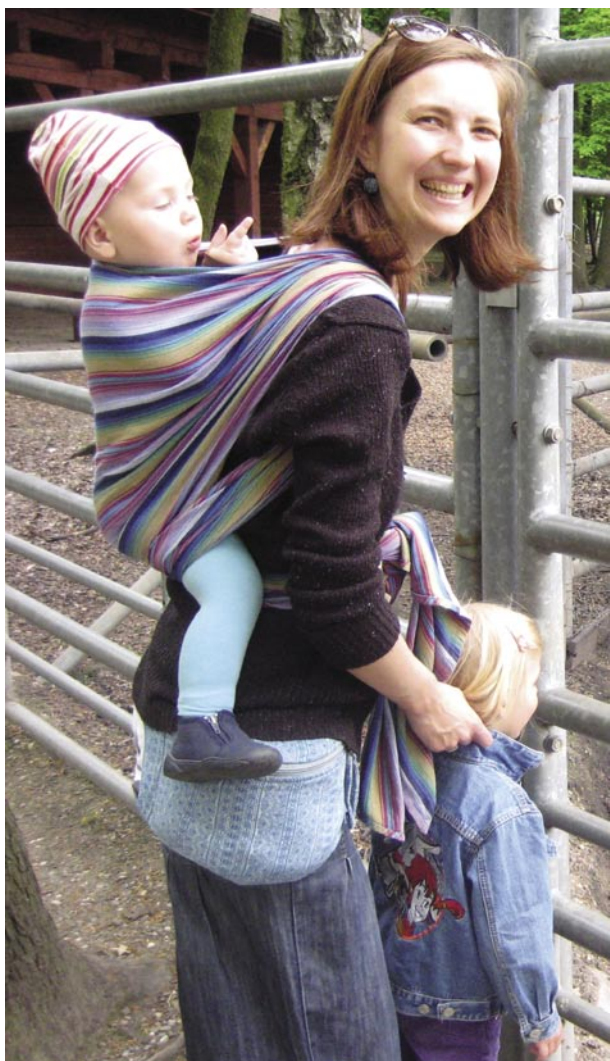
To nie jest wiązanie krawatów. Kierujemy się dobrem dziecka, ono jest najważniejsze. Ale także chodzi o dobro rodziców, bo noszenie w złej pozycji jest niezdrowe także dla nich, dla ich mięśni i kręgosłupów.

Jak dużo kobiet nosi dzieci w chustach?

Wciąż nie tak dużo, jak powinno. Nikt się do tego nie przekona, póki nie spróbuje. Najlepiej umówić się z doradcą, bo wiele osób zaczyna w pojedynkę i potem narzeka: „Kupiłam chustę, spróbowałam, dziecko tego nie lubi”. Nie lubi, bo w oparciu o zdjęcie obejrzane w internecie nie da się prawidłowo zawiązać chusty. Trzeba wykonać kilka ruchów wstępnych, dopracować je, a dopiero wtedy zakładać dziecko. Przez brak podstawowych umiejętności łatwo zrazić dziecko i siebie.

Dlaczego dzieci lubią chustonoszenie?

Kochają bliskość. Najlepiej więc zaczynać od małości, bo im mniejsze dziecko, tym bardziej pragnie bliskości. Większe stawia na samodzielność, broni się przed skrępowaniem.



MAMA KAROLINA ZE SWOIMI CÓRECZKAMI, NINĄ I OLIWKĄ. DZIEWCZYNKI NIE KORZYSTAJĄ Z WÓZKÓW

O jakich chustach mówimy? Babcina, wyjęta z szafy, nadaje się?

Nie – to muszą być chusty specjalne. Na początek najlepsza, jaką można rodzicom zaproponować, to bawełniana chusta tkana skośno-krzyżowo, czyli o odpowiednim splocie i gęstości. Później można stosować chusty z domieszkami lnu, konopi czy bambusa. Czysta chusta bawełniana, tkana, jest idealnym nosidłem dla maluszka, a także dla 2- i nawet 3-letniego dziecka. Splot skośno-krzyżowy, z której jest uszyta, daje jej odpowiednie naprężenie i nadaje właściwości pozwalające równomiernie okryć dziecko, tak że jest ono chronione pod każdym względem. Chustę trzeba dociągać na dwie strony. Z której strony się nie pociągnie, materiał zachowuje sprężystość. Chusta z domieszkami nie współpracuje tak łatwo.

Jakie wymiary mają chusty?

Standardowa 70 cm szerokości i od 3,6 do 5,2 m długości. Te większe stosują rodzice o większych gabarytach. Wiele mam kupuje chusty z rynku wtórnego. Uważa się, że noszone są najlepsze, ponieważ są miękkie i lepiej współpracują z dzieckiem. W każdym razie są one wytrzymałe, mogą być nawet używane przez dorosłych jako hamaki i nic się z nimi nie dzieje. Chusty produkowane są w Polsce i za granicą, nie ma problemów z kupnem. Nowe kosztują od 200 zł, ale są też znacznie droższe. Cena zależy między innymi od gęstości tkaniny.

Czy noszenie dzieci w chustach jest modą?

Owszem, choć to delikatnie powiedziane. W internecie istnieją społeczności, które tak gorliwie zachwalają chustonoszenie, że to zakrawa na chustoświrowanie. Organizują zloty, spotkania, tworzą trendy. Trzeba mieć jednak do tego racjonalne, spokojnie podejście. Ja noszę dziecko w chuście prawie codziennie, na brzuchu bądź plecach. Nosila jedną córkę, teraz drugą, nic im się nie dzieje. Nie muszę mieć i w ogóle nie mam wózka, natomiast mam wolne ręce, mogę sprzątać, gotować, robić zakupy. Matki, które uspokajają dzieci, nosząc je na rękach i huśtając, narzekają na ból rąk i kręgosłupa. Ja tego nie doświadczam, chusta równomiernie rozkłada ciężar.

Powiedzmy jednak szczerze, że lekarze nie są zwolennikami tej metody...

To prawda, lecz przeważnie ci, którzy się na tym nie znają. Kojarzą chusty z nosidełkami, z dziećmi patrzącymi do przodu, wiszącymi rodzicom w dziwnych pozach. Albo ze zwykłymi bawełnianymi chustami, które nie są w stanie utrzymać dziecka w prawidłowej pozycji. Uważają, że to metoda z afrykańskiego buszu. Nie mają świadomości, że powstała w Niemczech, w jednym z najbardziej rozwiniętych krajów świata. Krytykują nas, że szkodzimy dziecięcym biodrom, kręgosłupom i tak dalej, a to nieprawda. Lekarze i położne, którzy zadali sobie trud, żeby bliżej przyjrzeć się naszej technice, szybko zmienili zdanie i wpisali się do grona orędowników chustonoszenia. Szkoła ClauWi® nie opiera się na intuicji, lecz zbiera międzynarodowe opinie od najlepszych specjalistów w tej dziedzinie – ortopedów, psychologów, specjalistów badających różne aspekty noszenia.



ISTNIEJE KILKA RODZAJÓW TECHNIK NOSZENIA DZIECI W CHUSTACH, ALE WSZYSTKIE KŁADĄ NACISK NA BLISKOŚĆ

Czy mężczyźni również mogą nosić dzieci w chustach?

Jak najbardziej. Mój mąż Łukasz nosi, bo technika jest taka sama. Jest zresztą entuzjastą i namawia mnie, bym dalej się szkoliła w tym kierunku. Nawiasem mówiąc, wśród doradców ClauWi® są także panowie. Jeden z nich działa w Poznaniu.

Idzie pani do sklepu i niesie tobołek z dzieckiem na plecach. Zaczepiają panią inne kobiety?

Owszem, zdarza się. Ludzie są ciekawi i życzliwie pytają. Czasami o to, czy dziecku nie dzieje się krzywda. Nie miałam nigdy sytuacji ekstremalnej, ale słyszałam, że do jakiejś dziewczyny ktoś podszedł i chciał dziecko uwolnić, żeby się nie udusiło. Nie ma takich obaw, dziecko znakomicie układa sobie główkę i oddycha swobodnie.

Na koniec zapytam wprost: zdarzyło się pani upuścić którąś z córek przy wiązaniu chusty?

Odpowiem wprost: nie, nigdy! Ani mnie, ani konsultowanym przeze mnie matkom i ojcom nigdy to się nie zdarzyło. Rodzice mają jednak obawy, więc na początek radzę ćwiczyć nad czymś miękkim. Dla psychicznej pewności.

Dziękuję za rozmowę.

*Chcesz wiedzieć więcej? Zadzwoń:
Karolina Machowska, tel. 501 756 673,
lub napisz: chusty.bielsko@gmail.com,
www.chustybielsko.pl*

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 chcemy pobić rekord ponad 400 tysięcy gości. Jesteśmy przekonani, że nam się to uda. 17 czerwca, przed rozpoczęciem sezonu letniego, oddaliśmy do użytku dwa kolejne obiekty poprawiające warunki bytowe małpek sajmiri i gepardów, a także toalety przy bramie Złotej, z dostępem dla osób niepełnosprawnych i przewijalnią dla niemowląt. To efekty II etapu rozbudowy ścieżki dydaktycznej w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Śląskiego. Przebudowana została także część alejek dla zwiedzających. Całość inwestycji to ok. 1,6 mln zł netto, z czego dofinansowanie unijne wyniosło 85% – informuje dyrektor Jolanta Kopiec.*

Nowoczesny pawilon dla gepardów posiada 4 boksy hodowlane i widokowe oraz zaplecze, w którym przygotowywana jest karma. Połączony został z dużymi zewnętrznymi wybiegami. Dla 10 wesołych, skocznych małpek sajmiri przebudowany został dawny pawilon tygrysów. Obecnie jest to szeroka, wygodna woliera całoroczna z otwartym wybiegiem zewnętrznym. Do ogrzewania zastosowano pompę ciepła. W zoo rozpoczęła się także budowa nowej woliery dla kondora i sąsiadujących z nią orłów bielików. Dla grupy pawianów modernizowane są pomieszczenia i powiększany jest 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. To kolejna z metamorfoz śląskiego zoo. Przy okazji dodajmy, że w zoo żyje aż 70 gatunków ptaków, a suma wszystkich osobników wynosi prawie 450!

Nie ma tygodnia, by w tych lepszych warunkach nie przybywały nowe, godne obejrzenia zwierzęta. W rodzinie kobów Defassa urodziła się samiczka o imieniu Betty Surprise. Przyszła na świat sika wietnamska. Pojawiły się nowe drzewice dwubarwne, które zamieszkały blisko lemurów wari czerwonych. W Śląskim Ogrodzie Zoologicznym żyją również 4 osobniki oryksa szablrogo. Jedna z par doczekała się przychówku. Narodziny młodego oryksa szablrogo to ogromna radość dla pracowników zoo, ponieważ to gatunek nadzwyczaj zagrożony, objęty europejskim programem hodowlanym.



ARA NIEBIESKOSKRZYDLA



MAŁPKA SAJMIRI



OTWARCIE PAWILONU DLA GEPARDÓW



NOWY PAWILON GEPARDÓW



GEPARDY NA WYBIEGU



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

W OKRESIE WAKACYJNYM WIĘCEJ SIĘ RUSZAMY, POGODA SPRZYJA SPACEROM, WYCIEZKOM ROWEROWYM, WĘDRÓWKOM GÓRSKIM I INNYM FORMOM ĆWICZEŃ I GIER NA ŚWIEŻYM POWIETRZU. ORGANIZM JEST WTEDY ZDECYDOWANIE BARDZIEJ NARAŻONY NA ODWODNIENIE.

JAK PRAWIDŁOWO UZUPEŁNIAĆ PŁYNY?

TO SIĘ WYDAJE PROSTE,
ALE W PRAKTYCE
TAKIE NIE JEST.

KOBIETA POWINNA PIĆ PRZYNAJMNIEJ 2 LITRY WODY DZIENNIE,
MĘŻCZYŻNA 2,5 LITRA

DOBRA WODA ZDROWIA DODA

JUSTYNA CIEŚLICA

ŚREDNIE ZAPOTRZEBOWANIE NA WODĘ u zdrowej osoby wnosi 2-2,5 litra na dobę. Woda nie jest składnikiem odżywczym, lecz komponentem pożywienia. Zawartość jej w produktach bywa różna. Najwięcej wody mają w sobie warzywa i owoce, blisko 75-80%. Dla porównania: kasze i makarony zaledwie 10-15%. Wraz z pożywieniem dostarczamy codziennie około litra wody. Prócz tego sam organizm wytwarza jej 200-500 ml, zależnie od wartości energetycznej jedzenia, ponieważ powstaje ona w wyniku przemiany materii: białek, tłuszczów i węglowodanów. Resztę musimy dostarczyć, pijąc odpowiednie ilości płynów.

Przy zwykłych, codziennych czynnościach organizm potrzebuje umiarkowaną ilość wody. Kiedy nie jest zbyt gorąco, straty wynoszą 25-50 cm³/godzinę. Zapewniając spożycie wody na poziomie 1-2 l na dobę (różne płyny, produkty i potrawy), deficyt łatwo wyrównać. Kiedy jednak organizm poddawany jest większym obciążeniom fizycznym, zapotrzebowanie na płyny znacząco wzrasta. To, co przeciętny człowiek zużywa w ciągu całego dnia, intensywnie trenujący może stracić przez 30 min. Jeżeli zignoruje te potrzeby, jego wydolność może spaść nawet o 30%. Tak znaczny ubytek wody to wynik zachodzących w organizmie procesów termoregulacyjnych. W warunkach silnego obciążenia termicznego utrata potu może utrzymywać się przez wiele godzin po zakończonym wysiłku – na poziomie 1l/godz. lub wyższym. Sprawnie działający system termoregulacyjny jest więc w czasie upałów najważniejszym mechanizmem chroniącym ciało przed przegrzaniem. Z każdym litrem potu ustrój pozbywa się aż 580 kcal ciepła!

ILE TRZEBA PIĆ? Zapotrzebowanie na wodę uzależnione jest natężenia zajęć wysiłkowych, jak i temperatury otoczenia. Jeżeli jesteśmy w ruchu przez 2 godz. dziennie, a temperatura



otoczenia nie przekracza 23-24° C, zalecane spożycie wody powinno wynosić 2-3 l na dobę. Jeśli jednak wysiłek wydłuża się do 4-6 godz. dziennie lub zajęcia realizowane są w wysokiej temperaturze i wilgotności powietrza, spożycie wody powinno wzrosnąć do 4-5 l/dobę. Zapotrzebowanie na wodę rośnie ze wzrostem masy ciała, dlatego u niektórych osób może być ono jeszcze wyższe.

Mechanizm pragnienia odgrywa kluczową rolę przy uzupełnianiu straconych płynów, jednak sam w sobie nie zapewnia optymalnej regulacji wody w organizmie. Wypijanie płynów w ilościach zaspokajających tylko i wyłącznie uczucie pragnienia podczas upałów może okazać się niewystarczające. Wtedy straty wody uzupełniane są jedynie w 60-70%. W konsekwencji organizm jeszcze długo może być odwodniony.

PREFEROWANE SĄ NAPOJE CHŁODNE, gdyż ich transport przez przewód pokarmowy i wchłanianie do krwi są znacznie przyspieszone. Ponadto zimne płyny skutecznie obniżają temperaturę przegrzanego ciała. Napoje nie powinny być jednak zbyt zimne, bo mogą przyczyniać się do kolek żołądkowo-jelitowych, stanów zapalnych gardła, dokuczliwych schorzeń układu oddechowego i pokarmo-



PICIE OŚMIU SZKLANEK WODY DZIENNIE TO WYZWANIE – PODEJMIJ JE!

wego. Najbardziej optymalna temperatura spożywanych płynów powinna wynosić od 4-10° C. Jeśli jednak pracujemy w chłodnym otoczeniu, preferowane są napoje ciepłe o temperaturze 15-22° C.

PICIE WODY JEST MODNE, ale nie wśród Polaków. Ciągłe pijemy jej za mało. W 2005 piliśmy przeciętnie 110 ml wody butelkowanej dziennie. Dzisiaj około 200 ml, co daje 68 l rocznie. Przeciętny Europejczyk wypija ponad 100 l. Wyniki badań są alarmujące. Aż 11% z nas deklaruje, że w ogóle nie pije wody. Jedynie 6% badanych spożywa odpowiednią jej ilość w ciągu dnia. Większość pije tylko 3-4 szklanki, czyli około litra wody dziennie, co nie stanowi nawet połowy zalecanej przez ekspertów ilości. Skutki braku nawodnienia organizmu mogą być poważne. Osoby, które nie piją wody regularnie w zalecanych ilościach, osłabiają odporność orga-

nizmu i narażają się na problemy z funkcjonowaniem układu moczowego i pokarmowego.

Szybki wzrost spożycia wody w Polsce przypada na miesiące letnie. Jesienią i zimą preferujemy herbatę, kawę, napoje ziołowe. Młodzież chętniej pije jednak napoje kolorowe, gazowane i słodkie. Płyny te zawierają tzw. puste kalorie i prowadzą do niedostatecznego nawodnienia organizmu. Słodkie, gazowane napoje szybko gaszą pragnienie, więc pijąc ich więcej, wypijamy w gruncie rzeczy mniej niż trzeba. Wszelkie napoje smakowe można określić mianem zdradliwych, gdyż zawierają mnóstwo szkodliwych dodatków. Krótko mówiąc – chemię. Należą do nich przede wszystkim konserwanty – głównie benzoesan sodu (E211), zapewniający ochronę produktu przed zepsuciem. W połączeniu z witaminą C może on przekształcić się w rakotwórczy benzen. To szczególnie ważne, bo oba te związki są dodawane do napojów typu cola. Wprawdzie producenci mają stosować znormalizowane dawki E211, uznane za bezpieczne dla zdrowia, ale skąd mamy wiedzieć, czy tak robią naprawdę?

Inny szkodliwy związek to regulator kwasowości – głównie kwas cytrynowy (E330), hamujący rozwój bakterii i drożdży. W dużych dawkach może zaburzać wchłanianie wapnia i zakwaszać organizm. Z kolei słodziki, głównie aspartam i acesulfam K, otrzymywane metodą chemiczną, dostarczają przyjemnego smaku, lecz acesulfam K, mimo że wprowadzony do obrotu, nie ma wyraźnie określonej dawki bezpiecznej dla zdrowia. Podstawą dopuszczenia był jedynie fakt, że przeszedł pozytywnie testy na toksyczność i rakotwórczość. Inny składnik kolorowych napojów, cukier, także nie powinien być traktowany ulgowo, jeśli wziąć pod uwagę efekty, jakie wywołuje. Powodując podwyższenie insuliny we krwi, może przyczyniać się do insulinooporności. Niszczy też komórki beta trzustki, a tym samym prowadzi do rozwoju cukrzycy typu drugiego.

PÓŁTORALITROWA BUTELKA NAPOJU smakowego może zawierać aż 250 kcal, czyli tyle, ile drożdżówka. Z dietetycznego punktu widzenia to produkt zawyżający kaloryczność, przyczyniający się do nadwagi i otyłości. Szkodliwe są także wszelkie aromaty, naturalne i syntetyczne. W większości wód smakowych stosowane są te drugie (z uwagi na niższe koszty produkcji). Zachęcam więc do czytania etykiet. Szukajmy napojów zawierających jedynie składniki naturalne, czyli wody mineralnej bądź źródlanej. Dostarczajmy organizmowi w te upalne dni tylko tego, co najlepsze, bez dodatków. Żadne słodkie, kolorowe napoje nie zastąpią wody niegazowanej, której wartość jest nie do przecenienia. Dobra woda zdrowia doda!

Autorka jest inż. biotechnologii, ekspertem ds. żywienia, dietetykiem, konsultantem żywieniowym. Prowadzi indywidualną praktykę zawodową. Współpracuje z siecią poradni dietetycznych. Uczestniczy w konferencjach i szkoleniach dotyczących poradnictwa żywieniowego, żywienia i suplementacji w sporcie, żywienia w alergiach i nietolerancjach pokarmowych.

JEDZ MĄDRZE, NIE UMIERAJ



DOROTA BOCIAN

NA TEMAT ŻYWNOSCI CZYTAMY WIELE RÓŻNYCH RZECZY, CZASAMI ZUPEŁNIE SPRZECZNYCH. PEWNE JEST JEDNAK, ŻE NA DŁUGOŚĆ ŻYCIA I PODATNOŚĆ NA CHOROBY MAJĄ WPŁYW NIEKTÓRE GENY, A NA NIE Z KOLEI WPŁYWA TO, CO JEMY. DLATEGO TWÓRCY PRODUKTÓW SMARTFOOD POSŁUGUJĄ SIĘ HASŁEM „EAT SMART, NEVER DIE” (JEDZ MĄDRZE, NIE UMIERAJ).

Coraz częściej mamy do czynienia z żywnością dużo gorszej jakości niż kiedyś: modyfikowaną i przetwarzaną, pełną hormonów i konserwantów. Spożywamy zastraszające ilości cukru i słodzików. Rośliny wzrastają na zubożonych glebach i w skażonym powietrzu, sycą się zanieczyszczoną wodą. Wszystko to później trafia do nas. Jemy i pijemy z plastikowych pojemników, z których wypłukuje się wiele szkodliwych substancji. A przede wszystkim żyjemy w ciągłym pośpiechu i stresie. Takie czasy! Wymagamy od siebie dużo, ponieważ kult piękna i wiecznej młodości popycha nas do ciągłego przesuwania granic własnych, a także możliwości natury. Mało kto uświadamia sobie, że w ostatnich 10 latach zrewolucjonizowaliśmy również sposób rozumienia mechanizmów molekularnych leżących u podstaw starzenia się.

PIER GIUSEPPE PELICCI, BIOLOG MOLEKULARNY i dyrektor departamentu onkologii eksperymentalnej w Europejskim Instytucie Onkologii, kieruje programem badawczym SmartFood. To on jest uznawany za odkrywcę genu P66shc, nazywanego genem długowieczności. Jego zablokowanie mogłoby przedłużyć nam średnią długość życia o 25-30 lat. Celem badań naukowców stało się odkrycie substancji zawartych w żywności, które wpływają na stan naszego zdro-



NAUKOWCY ZALECAJĄ NAM, ŻEBYŚMY JEDLI MĄDRZE

wia i samopoczucia, utrzymania prawidłowej wagi ciała, „aktywowania” lub „usypiania” genów, które wydłużają lub skracają życie, a następnie przekształcenie ich w tabletki. W trakcie jedzenia moglibyśmy dokonywać genetycznej „manipulacji”. Genów podatnych na składniki aktywne w pożywieniu wyodrębniono już 25, a mówi się, że jest ich setka. Te, które wpływają na długość życia podzielono na dwa rodzaje: jedne je przedłużają, inne skracają. Na co nam jednak geny starzenia się? Ano są niezbędne w naturze, bo gwarantują zachowanie poziomu energii pod postacią tłuszczu, gdy brakuje pożywienia. Regulują metabolizm w taki sposób, że gromadzimy tłuszcz, żeby przetrwać zimno i brak zapasów. Są to jednak warunki w krajach zachodnich nieznanne. Trudno mówić o zimnie i braku zapasów przy pełnych lodówkach, centralnym ogrzewaniu i puchowych kurtkach. Jednym ze sposobów wpływania na starzenie się komórek są więc restrykcje kaloryczne. W przypadku lekkiego nie-



INTELEKTNA WAGA PRZESYŁA INFORMACJE O ŻYWNOSCI NA SMARTFON LUB TABLET, A APLIKACJA PRECYZYJNIE OBLICZA ZAWARTE W PRODUKTACH SKŁADNIKI



GRAFIKA WILLIAMA FUENTESA Z KAMPANII „SMART FOOD IS SEXY”

doboru pożywienia zaczynają działać geny wpływające na naprawę komórek.

NAUKOWCY ZACZĘLI PRACOWAĆ nad wyodrębnieniem z niektórych produktów substancji spełniających funkcje genów naprawiających komórki – bez drakońskich diet czy głodówek. Znaleźli je w czerwonych pomarańczach (stymulują długowieczność i prawidłowe działanie układu sercowo-naczyniowego), owocach Garcinia cambogia z drzew tamaryndowca, truskawkach, jeżynach, czerwonych winogronach, cebuli i papryczkach. Ich celem ostatecznym jest teraz wyodrębnienie substancji, z których będzie można robić produkty syntetyczne – lekarstwa – działające tak samo jak jedzenie. Chodzi im o realizację idei SmartFood – żywności zapewniającej codzienną ochronę organów człowieka, które w największym stopniu narażone są na szkodliwe oddziaływanie czynników zewnętrznych. Żywności przyczyniającej się

do odmładzania komórek i poprawy ogólnego stanu zdrowia. Dotychczasowe odkrycia naukowców powinny być też dla nas wskazówkami do prawidłowego odżywiania się. Tych wskázówek jest niewiele, ale mają dla nas kluczowe znaczenie. Aby utrzymać się przy życiu, ciało musi poddawać się nieustannym zmianom. Skóra, jak twierdzą eksperci, wymienia się co miesiąc, wyściółka żołądka co pięć dni, wątroba co sześć tygodni, a układ kostny co trzy miesiące. Za rok od chwili, w której czytasz ten artykuł, aż 98% atomów Twojego ciała zostanie zastąpionych nowymi. Większość zmian działa na naszą korzyść. Tylko jeden z milionów enzymów reaguje z aminokwasami w niedoskonały sposób. Na paśmie DNA zakodowane są miliardy informacji genetycznych i gdy dochodzi do uszkodzenia chociażby jednej z nich, nie uda-



SMARTFOOD TO IDEA MĄDREGO JEDZENIA. W OPARCIU O NIĄ POWSTAŁA GAMA NISKOKALORYCZNYCH, ZBILANSOWANYCH PRODUKTÓW, KTÓRE POZWALAJĄ SZYBKO ZREDUKOWAĆ MASĘ CIAŁA I TKANKĘ TŁUSZCZOWĄ. PRODUKTY TE STOSOWANE SĄ ZARÓWNO W MEDYCYNIE, JAK I ŻYCIU CODZIENNYM. POWSTAJĄ Z NATURALNYCH SUROWCÓW PODANYCH PROCESOM SUSZENIA POWIETRZEM LUB LIOFILIZACJI. DZIĘKI TEMU ZACHOWUJĄ WARTOŚCI ODŻYWCZE I SPEŁNIAJĄ WSZYSTKIE RYGORYSTYCZNE NORMY JAKOŚCIOWE.

ZASADY WŁAŚCIWEGO ODŻYWIANIA

- **UTRZYMUJ SZCZUPŁĄ SYLWETKĘ.** Związek pomiędzy otyłością a chorobami przewlekłymi jest już potwierdzony. Utrzymywanie niskiej wagi ciała jest jednym z najlepszych sposobów zapobiegania nowotworom.
- **BĄDŹ AKTYWNA FIZYCZNIE.** Każda forma aktywności powoduje konieczność używania mięśni, więc przyczynia się do wydatkowania energii i zapobiega przybieraniu na wadze.
- **OGRANICZ PRODUKTY O WYSOKIM WSKAŹNIKU ENERGETYCZNYM I SŁODZONE NAPOJE.** Dieta bogata w produkty przetworzone jest związana z ryzykiem nadwagi i otyłości.
- **SPOŻYWAJ WIĘCEJ PRODUKTÓW POCHODZENIA ROŚLINNEGO.** Owoce i warzywa, bogate w błonnik i wodę, są niskokaloryczne i pełne wartościowych witamin i minerałów.
- **JEDZ MNIEJ CZERWONEGO MIĘSA.** Spożycie poniżej 500 gramów tygodniowo nie powoduje ryzyka dla zdrowia. Mięsa pakowane w folię czy w jakikolwiek sposób obrabiane powinny zniknąć z listy naszych zakupów.
- **ALKOHOL PIJ Z UMIAREM.** Nadużywanie może być przyczyną raka, jednak spożywany w umiarkowanych ilościach zapobiega patologiom sercowo-naczyniowym.
- **OGRANICZ SÓL.** Wprawdzie sól jest niezbędna, ale spożywamy jej zdecydowanie za dużo. Ponad połowa pochodzi z produktów przemysłowych.

je się jej poprawnie odtworzyć. Precyzja naszych komórek powoli słabnie i starzejemy się. Choć starzeją się wszystkie gatunki, tylko człowiek ma tego świadomość. A czy rozpacz z powodu starzenia nie powoduje, że starzejemy się szybciej? Czy nie lepiej brać odpowiedzialności za procesy, w których tak czy inaczej codziennie bierzemy udział? Pamiętajmy nie tylko o czynnikach fizycznych, które mają wpływ na długowieczność, ale też psychicznych – takich jak optymizm, elastyczność, zdolność do radości. Nasza wyższa inteligencja ułatwia nam utrzymanie zdrowia, osiąganie stałych dochodów i umiejętność rozwiązywania problemów osobistych. Bo jak ktoś powiedział, „ludzie się nie starzeją – stają się tylko starzy, kiedy przestają się rozwijać”.

Autorka od ponad 20 lat związana jest z zarządzaniem i prowadzeniem biznesu. Najpierw jako dyrektor generalny jednej z wiodących w Europie marek branży reklamowej, a od ponad 5 lat właścicielka firmy Open Business Boutique. Po odejściu z międzynarodowej firmy uzyskała dyplom trenera biznesu, praktyka NLP. Wspiera kobiety w rozwoju osobistym i biznesowym, promując działalność na własny rachunek i harmonię w życiu. Dzieli życie i pracę między Polską a Włochami, tworząc dwa wielokulturowe domy.



FOT. TADEUSZ MASŁANY

CZTERY ZASADY NORDIC WALKING



KATARZYNA DANIEK

Kiedy kilka tygodni temu usłyszałam nagle pytanie „To co właściwie pani teraz robi?”, odpowiedziałam mechanicznie: „Nareszcie żyję zdrowo”. Słowa wypowiedziane automatycznie dały mi później do myślenia i utwierdziły w przekonaniu, że moja życiowa decyzja była słuszna.

Wszystko zaczęło się ponad 10 lat temu, gdy pełna zapału i pomysłów wkroczyłam w świat korporacji i twardo tkwiłam w tym świecie, pnąc się po szczeblach kariery. W trakcie tych lat nauczyłam się wiele o innych, sporo o negocjacjach, wystarczająco dużo o zarządzaniu projektami i prawie wszystko o sprzedaży. Ale, jak się okazało, niewiele o sobie. Korporacja pozwala bowiem zapomnieć o naszym „ja”, gdyż

całą uwagę skupia na sobie, zabierając każdą naszą chwilę. Tak już jest i kropka. Bierze dużo, ale jeśli jest się otwartym, daje też sporo doświadczeń i wiedzy. Kiedy korporacyjne plusy przestały mi dawać satysfakcję, zaczęłam poszukiwać czegoś, co wróci mi radość życia. Przypadkowo natknęłam się na nordic walking i jak się okazało – to był wirus, którym chciałam się zainfekować. A teraz staram się przekazywać go wciąż dalej. Dlaczego nordic walking? Często słyszę: „Aaa, to te starsze panie podpierające się kijami”. No, niezupełnie. Starsze panie często chodzą jak chodzą, bo nie miał kto nauczyć je właściwej techniki, a to ona jest kluczem do nordic walking – formy marszu z wykorzystaniem specjalnych kijów, umożliwiających odpychanie się od podłoża. To tylko tyle i aż tyle, gdy zaczynamy ćwiczyć prawidłową technikę. Przede wszystkim jednak jest to forma ruchu na świeżym powietrzu, którą można uprawiać o każdej porze roku i dzięki której można osiągnąć cele, jakie się tylko chce – poczynając od poprawy kondycji, na rewelacyjnych efektach odchudzających kończąc. Aktywność jest ważna w naszym życiu i nie dajmy sobie wmawiać, że jest inaczej, bo któregoś dnia nie wstaniemy z fotela, gdy pilot od telewizora spadnie nam na podłogę. Zapraszam więc i zachęcam gorąco wszystkich, którzy się jeszcze wahają. **Chodźcie z nami!**

Nordic walking to tylko cztery zasady, ale żelazne. Dotyczą prawidłowego sposobu chodzenia, długości kroku, kąta wbicia kija i pracy naprzemiennej rąk i nóg. Każdy początkujący uważa, że chodzenie z kijami jest dziecinnie proste. Cóż to

za fanaberia, żeby się w tym szkolić! Można się zgodzić z tą opinią, jeśli nasz sposób chodzenia jest tożsamy z zasadami ruchu, jakie narzuca nordic walking. Oceńcie sami, czy spełnacie poniższe zasady.

ZASADA NR 1 SPOSÓB CHODZENIA

Krok zaczynamy od pięty. Co to oznacza w praktyce? Ano to, że gdy stawimy krok, najpierw podłoża ma dotknąć pięta (palce starajmy się mieć jak najbardziej zadarte). Następnie przetaczamy ciężar ciała przez śródstopie i wybijamy się z palców. Staramy się wybijać do przodu, a nie do góry – to nie jest skok wzwyż! Pamiętajmy też o kolejnej zasadzie marszu – zawsze jedna stopa utrzymuje kontakt z podłożem, inaczej nasz ruch może być sklasyfikowany jako bieg, a w nordic walking nie biegamy, tylko maszerujemy. Kolejny element to płaski długi krok. Czyli gdy już zaczniemy od pięty, to nasz krok ma być jak najdłuższy, ale dopasowany do anatomii naszego ciała. Jak to określić? Zakładając, że nie mamy żadnych większych ograniczeń ruchomości w obrębie kończyn i miednicy, to nasz krok powinien być tak długi, jak długość kija (prawidłowo dobranego). Żeby sprawdzić, jaki on powinien być, wystarczy położyć kije na podłożu i stanąć tak, aby pięta była przy jednym końcu, a przy drugim końcu palce stopy. I już mamy wymierzony długi krok, który pozwoli na wyrzeźbienie mięśni podudzi, ud i pośladków, ale też jest potrzebny do kolejnych elementów prawidłowej techniki, czyli do pracy ramion i sposobu wbicia kija.

ZASADA NR 2 PRACA GÓRNYCH PARTII CIAŁA

Wyodrębniamy trzy elementy pracy ramion. Wymach w przód, wymach w tył i wypuszczenie kija. Wymachy w przód zaczynamy od przeniesienia dłoni z kijem do przodu i wbicia kija w powierzchnię. Pamiętajmy, by wykonując ruch wbicia kija, mieć dłoń zaciśniętą na rękojeści kija, co



ma stanowić mocną bazę do odbicia się. Mocny uchwyt jest gwarantem nie tylko uzyskania właściwego wybicia i uruchomienia wszystkich partii mięśniowych, ale też gwarantem bezpieczeństwa, gdyż eliminuje możliwość wyslizgnięcia się kija z ręki, zawędrowania pod nogi i upadku. Ręka jest lekko ugięta. Lekko nie oznacza kąta prostego, tylko raczej kąta mocno ostrego, w okolicach 170 stopni. Ramiona przy odbiciu podążają wzdłuż tułowia, kierując się ku tyłowi. Mijamy staw biodrowy i powoli rozluźniamy uchwyt, aby wymach był dłuższy, a co za tym idzie – wybicie mocniejsze. Na końcu wypuszczamy kij po odepchnięciu się od podłoża. Dzięki takiej technice uzyskujemy dodatkowe przyspieszenie i lepsze wybicie.

ZASADA NR 3 KOORDYNACJA RUCHÓW

Połączenie pracy górnych partii ciała ze sposobem chodzenia da nam pełny ruch nordic walking. Co ważne, jeśli prawa noga idzie do przodu, to do przodu idzie również lewa ręka. Mają to uczynić w tym samym czasie. Wtedy i tylko wtedy uzyskujemy właściwą koordynację ruchów i płynny krok, angażujący górne i dolne części ciała w sposób prawidłowy.

ZASADA NR 4 RUCH KIJĄ

Kąt wbicia kija jest istotnym elementem technicznie poprawnego chodu. Wbijamy kij w podłoże pod kątem ostrym, oscylując mniej więcej w połowie długości naszego kroku. Czemu tak? Z prostej przyczyny. To prawo fizyki, które mówi nam o środku ciężkości. Jeśli będziemy przenosić ciężar ciała dokładnie na środek ciężkości, to zdecydowanie odciążamy kręgosłup i stawy kończyn dolnych. Aspekt zdrowotny działa wtedy w 100%. Im bardziej oprzemy swój środek ciężkości o kije, tym szybciej będziemy się poruszać i uruchomimy więcej mięśni. A to przełoży się dodatkowo na procesy metaboliczne organizmu i szybsze spalanie.



Autorka jest instruktorką nordic walking, właścicielką firmy Euforja (www.euforja.pl) i doradcą merytorycznym Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking (www.psnw.pl).



STAN PŁODNOŚCI MIESZKAŃCÓW REGIONU LOKUJE SIĘ PONIŻEJ NORM USTALONYCH PRZEZ WHO

PŁODNOŚĆ PONIŻEJ NORMY

ŚWIATOWA ORGANIZACJA ZDROWIA (WHO) OKREŚLIŁA NIEPŁODNOŚĆ JAKO CHOROBY SPOŁECZNĄ. W POLSCE PROBLEM DOTYCZY JUŻ PONAD 20% PAR STARAJĄCYCH SIĘ O DZIECKO. ODWLEKAJĄ JEDNAK DECYZJĘ O POSIADANIU POTOMSTWA, NA CO SKŁADA SIĘ WIELE CZYNNIKÓW. DO NAJWAŻNIEJSZYCH NALEŻĄ: DBANIE O PRACĘ I KARIERĘ, BRAK MIESZKANIA, OGRANICZONY STATUS MATERIALNY, NIECHĘĆ DO PODJĘCIA POWAŻNYCH OBOWIĄZKÓW ŻYCIOWYCH.



Przez trzy miesiące na Śląsku trwała kampania „Zdrowa mama. Zdrowy tata”, w czasie której kobiety i mężczyźni mogli bezpłatnie wykonać badania hormonalne i nasienia, by ocenić szanse na posiadanie potomstwa. – Zainteresowanie przerosło nasze oczekiwania, a analiza wyników przyniosła wiele cennych informacji na temat stanu płodności mieszkańców regionu – mówi dr n. biol. Wojciech Sierka, embriolog kliniczny, przewodniczący I Śląskiej Konferencji Płodności, zorganizowanej przez Klinikę Gyncentrum, Uniwersytet Śląski i Polskie Towarzystwo Andrologiczne. Jak wynika z badań, niemal 25% par w naszym regionie zagrożonych jest niepłodnością. Jedną z przyczyn jest podwyższenie wieku kobiet decydujących się na dziecko. – Chcemy zmienić postrzeganie niepłodności. To problem, który może

dotyczyć w równym stopniu kobiet i mężczyzn w każdym wieku. Promujemy wczesną diagnostykę zaburzeń płodności i świadome planowanie rodziny – dodaje dr n. med. Dariusz Mercik z Kliniki Gyncentrum.

Dla kobiet najistotniejsze jest poznanie potencjału do posiadania dzieci. Aby to określić, warto poznać osobisty poziom AMH. To hormon produkowany zarówno u kobiet, jak i mężczyzn. AMH wydzielany jest przez komórki Sertoliego gonad (jajniki lub jądra). Poziom tego hormonu we



PODSUMOWANIE KAMPANII „ZDROWA MAMA. ZDROWY TATA”

krwi zależy od wieku i płci. Ważne jest więc badanie jego poziomu, bo pozwala to na zdiagnozowanie chorób układu rozrodczego, zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Każda kobieta ma indywidualną i ograniczoną ilość komórek jajowych. Powstają one w trakcie życia płodowego. Uaktywniają się w okresie dojrzewania i później są już nieodnawialnie wykorzystywane. Tak więc komórki jajowe powstałe w życiu płodowym to rezerwa jajnikowa na całe życie. U typowej kobiety średnia wielkość rezerwy jajnikowej wynosi ok. 400 tys. pęcherzyków. Potencjał rozrodczy z każdym cyklem maleje. Nowe badania wskazują, że obecnie dzieje się to znacznie szybciej. Proces przyspieszają stres, zła dieta, alkohol, narkotyki. Istotny wpływ mają też choroby z autoagresji, czyli te, w których system immunologiczny atakuje komórki własne organizmu, np. niedoczynność tarczycy. Prawie każdej 30-latkce pozostaje do dyspozycji 12% maksymalnej rezerwy jajnikowej, a u pań po 40-tce ta liczba spada do 3%. Znając poziom rezerwy jajnikowej, lekarze są w stanie pomóc nam w zachowaniu szans na macierzyństwo. Warto wykonać taki test z próbki krwi, żeby dowiedzieć się, ile czasu pozostało nam do spełnienia marzeń o dziecku.

Co czwarty przebadany mężczyzna ma także problemy z plemnikami. Aż 28% panów uzyskało mniej niż 15 mln plemników na 1 mililitr oddanego nasienia i znalazło się w grupie poniżej dolnej granicy normy, ustalonej przez WHO. W 1/3 próbek parametr płodności wyznaczony ilością plemników poruszających się w ruchu postępowym



UCZESTNICY I ŚLĄSKIEJ KONFERENCJI PŁODNOŚCI W KATOWICACH

(płynięcie do przodu) był poniżej dolnej granicy normy. – Niemal 40% pacjentów miało zaniżone wartości prawidłowej morfologii plemników, uzyskując dolną granicę normy lub wartości jeszcze niższe – stwierdził dr Sierka. Przyjmując, że obniżenie płodności mężczyzn jest spowodowane nieprawidłową wartością tylko jednego z badanych parametrów, ustalono, że kłopoty z poczęciem dziecka może mieć 62% pacjentów, którzy wzięli udział w kampanii.

Magazyn *Lady's Club* był jednym z patronów Konferencji Płodności.

BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA
STANISŁAW BUBIN

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



NASZE MEBLE W MEDIOLANIE

MEDIOLAN, MEKKĘ ENTUZJASTÓW MODY I ARTYSTÓW, RAZ W ROKU OBEJMUJĄ WE WŁADANIE MEBLARZE Z CAŁEGO ŚWIATA. MOWA O PRESTIŻOWYCH TARGACH WNĘTRZARSKICH SALONE DEL MOBILE MILANO. W JEDNYM MIEJSCU SPOTYKAJĄ SIĘ NAJWIĘKSZE FIRMY PRODUKUJĄCE MEBLE, W TYM RÓWNIEŻ POLSCY PROJEKTANCI.

GŁÓWNE MIEJSCE TEJ IMPREZY

to targi mebli i designu Fiera Milano. Wśród wielu wystawców nie zabrakło też polskich firm. Tegorocznej wystawie mebli towarzyszyły elegancja i skandynawski minimalizm. Akcenty północy były widoczne w zasadzie w każdym pawilonie, a prym wiódł trend do upraszczania formy i neutralizacji kolorów. Doskonałym dopełnieniem tego trendu były mocne akcenty kolorystyczne, co pozwalało na lepszą ekspozycję detalu.

Polskie firmy doskonale odnalazły się w panujących stylach, a ich propozycje idealnie wpasowały się w kierunek, w jakim zmierza oferta mebli i artykułów wyposażenia wnętrz. Paged z Jasienicy przedstawił ciekawą kolekcję mebli giętych, z których słynie



MAGDALENA JÓZEFACKA

na świecie. Krzesła, utrzymane w stonowanej kolorystyce, elegancko prezentowały się na ekspozycji. Poza tym Paged przedstawił także swoje produkty w ramach festiwalu Ventura Lambrate, podczas którego prezentowali się młodzi projektanci, uczelnie i firmy pragnące zaistnieć na designerskim rynku.

ZNANA Z ELEGANCKICH PROJEKTÓW

, trafiających w gusta nawet najbardziej wybrednych klientów, firma Kler również zachwyciła kolekcją mebli tapicerowanych. Z roku na rok Kler umacnia pozycję na światowych ryn-

kach, nie odbiegając jakością i designem od czołowych producentów. Zwracały uwagę elegancja i dbałość o detale, które są niewątpliwą zaletą firmy. Doskonałą ekspozycję miała



NA TARGACH ZAPREZENTOWAŁO SIĘ PONAD 2000 PRODUCENTÓW



MOCNE BARWNE AKCENTY PRZY ZNEUTRALIZOWANYCH KOLORACH
TO TREND MEBLARSKI 2015

firma Comforty. Jej kolekcja mebli tapicerowanych idealnie wpasowała się w północny trend. Na uwagę zasługuje fakt, że ta polska firma współpracuje z projektantami i designerami o międzynarodowej sławie, co świadczy o tym, że stara się wyprzedzać rynek. Dużo w tym zasługi projektantów Tomasza Augustyniaka, Philippe Nigro, duetu Lucidi Pevere i Tomek Rygalik.

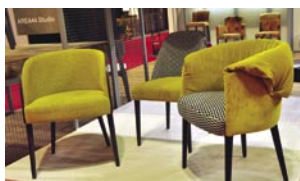
W STREFIE WORKSPACE 3.0 znalazła się ciekawa ekspozycja firmy Nowy Styl. Kolekcja mebli biurowych, inspirowana kodem DNA, niewątpliwie wyróżniała się na tle innych. Zaletą tej kolekcji jest dostępność wielu stałych elementów, które w zależności od konfiguracji pozwalają uzyskać niepowtarzalne kombinacje. Dzięki temu aranżacja przestrzeni biurowej staje się tak łatwa, jak budowanie z klocków. Analizując potrzeby pomieszczenia i poszczególnych jego sfer można z pomocą tych biurowych „klocków” uzyskać niepowtarzalne i funkcjonalne wnętrza.



PAGED Z JASZENICY PRZEDSTAWIŁ KOLEKCJĘ KRZESŁ W STONOWANEJ KOLORYSTYCE



FIRMA KLER ZWRACAŁA UWAGĘ ELEGANCJĄ MEBLI TAPICEROWANYCH



PROJEKTANCI MEBLI DĄŻĄ DO UPRASZCZANIA FORMY



WYGLĄDEM SWOICH PRODUKTÓW COMFORTY WPISAŁA SIĘ W STYL SKANDYNAWSKI

MEDIOLAN 2015

Po raz 54. Mediolan stał się centrum światowego meblarstwa. W ciągu tygodnia w pawilonie Rho-Però ponad 2000

Salone
del Mobile
Milano
14/19.04
2015

producentów i 700 młodych designerów z całego świata zaprezentowało swoje oferty na powierzchni 340 tys. m². Włoska impreza przyciągnęła ok. 300 tys. zwiedzających ze 160 krajów. Do programu targów włączone zostały imprezy towarzyszące: biennale EuroLuce (targi oświetlenia), targi biurowe Salone Ufficio, Euro Cucina, Salone Bagno i Salone Satellite, poświęcone młodym designerom. W sekcji wnętrzarskiej prezentowane były klasyczne i nowoczesne propozycje do sypialni i garderoby, umeblowanie jadalni i salonu, meble tapicerowane, meble dla dzieci i meble ogrodowe. A także wyposażenie kuchni, pokoi kąpielowych, sauny i łazienek. Wśród wystawców znalazły się polskie firmy meblowe, m.in. Paged, Kler, Comforty, Nowy Styl, Fameg, Sed-Ja, i oświetleniowe, m.in. Alfa, Luminex, Duolla, Art-Metal, Sigma, Lorens.



ŚLĄSKI KLASTER DESIGNU PROMOWAŁ MŁODYCH PROJEKTANTÓW Z NASZEGO REGIONU

POLSCY DESIGNERZY PRZEDSTAWILI swoje produkty na wystawie Ventura Lambrate w mediolańskiej dzielnicy Brera, gdzie stare magazyny przeistoczyły się w duże przestrzenie ekspozycyjne. Prezentacje te różniły się od typowych wystaw targowych. Projekty studentów ASP z Katowic, firm Brambla, K2, Paged, Pajak Sport czy zabawek Pilch z Ustronia prezentowane były przez Śląski Klaster Designu, czyli grupę ekspertów z województwa śląskiego, łączących projektantów z firmami w celu promocji polskiego designu.

Magdalena Józefacka jest studentką Architektury Wnętrz w Bielskiej Wyższej Szkole im. Józefa Tyszkiewicza. Pasjonatka zmian. Zajęła się Architekturą Wnętrz, aby zmieniać otoczenie na bardziej przyjazne. Mama na pełny etat. Podróżniczka i motocyklistka.



ZUS INTERAKTYWNY PŁATNIK PLUS

ROZMOWA Z **MARIĄ DASZCZYK-BIERNAT**,
DYREKTOREM ODDZIAŁU ZUS W CHORZOWIE

Ostatnio wiele słyhać o nowych rozwiązaniach wdrażanych w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych. W związku z tym chcielibyśmy zapytać panią dyrektora, co oznacza IPP?

To skrót od słów Interaktywny Płatnik Plus. Jest to nowe, bardzo nowoczesne rozwiązanie, funkcjonujące w ZUS od czerwca 2014 roku. Skierowane jest do płatników przekazujących dokumenty elektronicznie w Programie Płatnik.

Czy IPP to nowy program, którego należy się uczyć od podstaw?

IPP działa w oparciu o dotychczasowy Program Płatnik, lecz jego forma została wzbogacona o nową funkcjonalność, polegającą na dwustronnej

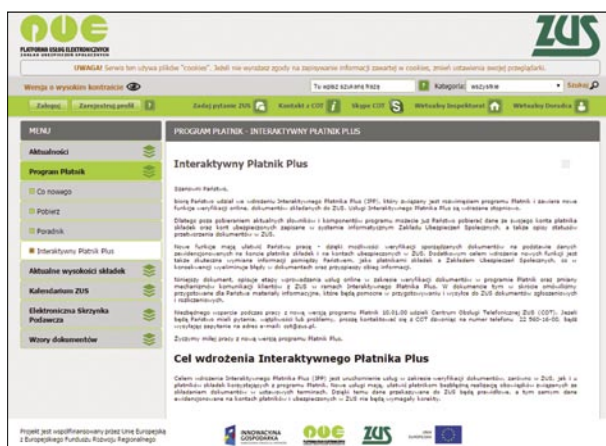


MARIA DASZCZYK-BIERNAT

wymianie danych. Płatnikom składek zostały udostępnione dane ewidencjonowane na ich kontach oraz kontach osób ubezpieczonych.

Jakie korzyści wynikają dla płatników korzystających z IPP?

Płatnicy składek włączeni do IPP mają możliwość weryfikacji przygotowanego zestawu dokumentów jeszcze przed jego wysyłką. Weryfikacja odbywa się pod kątem merytorycznym i formalnym. Nowe usługi mają ułatwić płatnikom bezbłędną realizację obowiązków związanych ze składaniem dokumentów w ustawowych terminach. Dzięki temu dane przekazywane do ZUS będą prawidłowe, a tym samym dane



ewidencjonowane na kontach płatników i ubezpieczonych w ZUS nie będą wymagały korekty. Niewątpliwą korzyścią dla płatników korzystających z IPP jest również skrócenie czasu, w którym ZUS udostępni płatnikowi informacje o wyniku przetworzenia w systemie informatycznym ZUS złożonych dokumentów. Warto także dodać, że ZUS zapewnia automatyczną dystrybucję aktualizacji oprogramowania do płatników.

Czy to oznacza, że jeśli dokumenty będą nieprawidłowe, płatnik nie będzie miał możliwości dostarczenia ich do Zakładu?

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom naszych klientów, w okresie przejściowym płatnicy korzystający z IPP w pierwszym etapie po wdrożeniu mają złagodzone reguły weryfikacji, co daje im czas na oswojenie się z nową funkcjonalnością programu. Równocześnie płatnicy włączeni do IPP mają z ramienia Zakładu – w razie konieczności – osobę wspierającą. Poza tym organizowane są dla nich szkolenia. Dodatkową pomoc można także uzyskać, dzwoniąc, do COT – Centrum Obsługi Telefonicznej. Ponadto na stronie www.zus.pl powstała zakładka poświęcona tej tematyce. Jednym z jej elementów jest baza wiedzy, zawierająca pytania i odpowiedzi zgłoszone w czasie pilotażu funkcjonalności Programu Płatnik.

Wspominała pani o szkoleniach dla płatników. W jaki sposób zainteresowani mogą dowiedzieć się o organizacji takich szkoleń?

Informacje o szkoleniach organizowanych przez Oddział ZUS w Chorzowie znajdują się w zakładce Kalendarium szkoleń na stronie internetowej ZUS. Ponadto, zgodnie z treścią porozumienia zawartego pomiędzy Oddziałem Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w Chorzowie a Regionalną Izbą Gospodarczą, informacje tej samej treści umieszczane są na stronach RIG. Szkolenia z tematyki IPP odbywają się zarówno w siedzibie Oddziału ZUS w Chorzowie, jak i Regionalnej Izby Gospodarczej. Z naszych doświadczeń wynika, że spotkania w tej formule cieszą się dużym zainteresowaniem ze strony płatników. Zachęcamy przedsiębiorców do skorzystania z możliwości, jaki w tym zakresie stwarza dla nich ZUS. Warto w tym miejscu podkreślić, że eksperci Zakładu Ubezpieczeń Społecznych szkolą klientów ZUS nieodpłatnie.

Mówi się także sporo o tym, że Zakład Ubezpieczeń Społecznych zamierza inwestować w poprawę warunków i bezpieczeństwa pracy w firmach? Czy może nam pani wy-

jaśnić, na czym polegają działania ZUS? Kto może się ubiegać o dofinansowanie z tej puli?

Rzeczywiście, inwestujemy w poprawę warunków i bezpieczeństwa pracy w firmach. Zdradzę tylko, że na ten cel ZUS zamierza przeznaczyć w 2015 roku blisko 27 milionów złotych. Ponieważ jest to szeroki temat, w kolejnym, sierpniowym numerze magazynu *Lady's Club* podzielę się informacjami na ten temat. Dodam tylko, że to bardzo korzystne rozwiązanie dla naszych klientów. Warto więc sięgnąć po następny numer magazynu *Lady's Club*. Postaram się wówczas wyjaśnić, kto może ubiegać się o dofinansowanie w ramach poprawy bezpieczeństwa w firmach, w jakiej kwocie dofinansowanie można otrzymać. Opiszę również, jakie inwestycje do tej pory udało się przeprowadzić dzięki temu dofinansowaniu.

Życzymy więc powodzenia w realizacji nowych rozwiązań, które pomogą przedsiębiorcom, klientom ZUS, w codziennym funkcjonowaniu. 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 zawartość aktualnych przepisów.



KOBIETA
SZCZĘŚLIWA

www.kobietaszczesliwa.pl



PRZYTULAJMY SIĘ

ROZMOWA Z DR. KINGĄ TUCHOLSKĄ, ADIUNKTEM INSTYTUTU
PSYCHOLOGII STOSOWANEJ UNIwersYTETU JAGIELLOŃSKIEGO

Człowiek ma pięć podstawowych zmysłów: wzrok, słuch, węch, smak i dotyk. Dzięki nim reagujemy na inne osoby. Pierwsze wrażenia odbieramy wzrokiem. Nie zbliżamy się do kogoś, jeśli nie odpowiada nam jego zapach. Podczas rozmów działa na nas głos drugiej osoby. Najbardziej niedocenianym zmysłem jest jednak dotyk. Dlaczego?

Żyjemy w świecie, w którym wzajemne dotykanie się, okazywanie sobie czułości, nie jest doceniane. Jak to może rodzić skutki? Brak poczucia bliskości. Jak mówił Arystoteles: „Zmysł dotyku jest zmysłem nad zmysłami”. Bycie dotykany i dotykanie stanowi bowiem o pełni zdrowia somatycznego i psychicznego – a w sytuacji, gdy zdrowie zawodzi, może je skutecznie przywrócić. Bliskość jest najważniejszą, podstawową ludzką potrzebą, ważniejszą nawet od konieczności zaspokojenia głodu. Pewnie jest na to jakieś wyjaśnienie naukowe. Skóra, stanowiąc około dwóch metrów kwadratowych powierzchni tkanki, to największy organ zmysłowy ciała. Rozwija się z tego samego listka zarodkowego, z którego tworzą się mózg i układ nerwo-



wy. Rozmieszczenie receptorów w skórze jest różne, w zależności od okolicy ciała. U większości ludzi najbardziej wrażliwe na dotyk są dłonie, a szczególnie opuszki palców, wargi, czubek języka, czubek nosa i uszy. Przytulanie i głaskanie usprawnia wydzielanie w mózgu substancji chemicznych przyspieszających rozwój i pomagających kompensować skutki stresu, to jest hormonu wzrostu GH, wazopresyny, endorfin. Zwiększa także aktywność genów kodujących białko NGFI-A. Przede

wszystkim uaktywnia oksytocynę zwaną hormonem miłości, która uwalnia się także podczas orgazmu i porodu. Na skutek pobudzenia receptorów dotyku i ucisku, znajdujących się w skórze właściwej, następuje stymulacja centralnego układu nerwowego i wydzielanie endorfin – co intensyfikuje odczucie dobrego samopoczucia i minimalizuje doznania bólowe. Dzięki głębokiemu masażowi obniża się też poziom kortyzolu (hormonu stresu) i dopaminy, zwiększa się poziom serotoniny i norepinefryny. Następuje spadek aktywności w regionie podwzgórza, które reguluje tak zwaną reakcję walki. To sprawia, że lepiej zaczyna

funkcjonować system odpornościowy, którego działanie jest hamowane przez hormon stresu, oraz stabilizuje się rytm dobowy snu i czuwania.

W długoletnich związkach z czasem zanikają gesty przytulania się, całowania przed wyjściem z domu, spacerowania za rękę lub w objęciu. Zmniejsza się znacznie aktywność seksualna. Jak sobie z tym poradzić?

W każdym, nawet najlepszym związku, poczucie bliskości się zmienia, fluktuuje. Jak przyływy i odpływy. Ten cykl bliżej-dalej nieustannie odnawia relację. Bliskość w związku zmienia się tak, jak zmieniają się partnerzy. W dobrym związku udaje się zbudować „my”, które staje się wartością nadrzędną, taką, o którą warto walczyć, troszczyć się i ją pielęgnować. W relacjach partnerskich mówimy o bliskości na poziomie serca. To sztuka zbudowania klimatu spotkania na poziomie serc – wzajemnej otwartości, wczuwania się, autentyczności. Przyjmuje się drugiego takim, jakim jest. Jednocześnie otwarcie wyraża się siebie. Bliskość na poziomie serca to czysta miłość. Bezwarunkowa, akceptująca, przyjmująca. Pełna dojrzała miłość partnerska ma dodatkowy wymiar bliskości emocjonalnej, intelektualnej, duchowej, seksualnej. To bliskość na wszystkich poziomach, głęboki kontakt, szczęście i poczucie spełnienia obojga partnerów. Odpowiedź jest więc prosta i trudna zarazem – trzeba nieustannie nad tą bliskością pracować. Przytulanie częste jest na to sposobem. W ciepłym przytuleniu jest bliskość emocjonalna i fizyczna zarazem.

A co z aktywnością seksualną?

Ona również nieuchronnie podlega zmianom. Gdy ludzie się poznają, zakochują, dążą do bliskości i nie bronią się przed namiętnością. Bardzo chcą być ze sobą blisko fizycznie. Cierpią, gdy się rozstają, chcą o sobie wiedzieć wszystko. Zakochani postrzegają siebie nawzajem przez różowe okulary, postrzegają się wzajemnie wyobrażeniami, a nie rzeczywistymi cechami drugiej osoby. Dlatego gdy związek jest zbudowany wyłącznie na seksie, pojawia się z czasem problem. Bo czyste pożądanie fizyczne z czasem się wypala. Tak działa nasza fizjologia, cały układ neurohormonalny. Przyzwyczajenie, rutyna osłabiają wzajemne zainteresowanie fizyczne. Jednak wejście partnerów w realną bliskość emocjonalną, duchową, w bliskość serca powoduje, iż seksualność pary nabiera innego wymiaru. Jest po prostu jedną z płaszczyzn spotkania. W takiej sytuacji, jeśli się pojawia okresowy spadek libido, nie unieważnia on bliskości związku. A jeśli seks jest udany, daje dodatkową dobrą energię, motywuje, aby dbać o siebie wzajemnie. I jest podstawą do tego, aby w trudniejszych okresach znaleźć podmuch, który roznieci przygasły w nas ogień. Pamiętajmy, że podstawą partnerskiej, dojrzałej bliskości jest dobre poznanie samego siebie. Kiedy jestem blisko sama z sobą, kiedy wiem, czego chcę, inaczej patrzę na partnera, mogę być bliżej niego. Do głębokiej bliskości z sobą i z innymi dorasta się przez całe życie. Przed rozczarowaniem może nas też uchronić świadomość, że blisko możemy być z wieloma osobami, nie tylko z jedną.

ROZMAWIAŁA BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA

Dr Irena Eris

KOSMETYCZNY INSTYTUT



Obudź geny młodości!

NOWOŚĆ - GENOMIX

rewolucyjny koncept algowej regulacji pracy ponad 20 genów odpowiedzialnych za wielopoziomową odnowę komórek skóry.

GENOMIX FACE algowa aktywacja genów – zabieg odmładzający na twarz, przeznaczony dla osób ze skórą dojrzałą, z wyraźnie zaznaczonymi zmarszczkami i utratą wilgoci.

GENOMIX BODY algowa aktywacja genów – zabieg ujędrniający na ciało, dla osób ze skórą ze zmniejszoną elastycznością, z cellulitem oraz niedoborami lipidów.

Zapraszamy:

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

DrlrenaEris.com



ZAZDROŚĆ

ZIELONOOKI POTWÓR

KTÓŻ NIE POZNAŁ GORZKIEGO SMAKU ZAZDROŚCI? LOUIS ARAGON TWIERDZIŁ: „CI, KTÓRZY NIE CZUJĄ ZAZDROŚCI, NIE CZUJĄ NIC”. SZEKSPIR NAZYWA JĄ ZIELONOOKIM POTWOREM, JADEM, KTÓRY ZATRUWA ŻYCIE TEMU, KTO WIELBI, WĄTPI, PODEJRZEWĄ, KOCHA. ZAZDROŚNIKA ZAŚ PORÓWNUJE DO NIESZCZĘSNEGO BOGACZA, KTÓRY NIEUSTANNIE DRŻY, ŻE ZUBOŻEJE.

Zazdrość ma różne oblicza i jej wpływ na związki kochających się ludzi nie zawsze jest taki sam.

Każdy człowiek odczuwa naturalną obawę przed utratą tego, na czym mu szczególnie zależy. Ważne jednak, co robi, by tak się nie stało. Psychologowie wskazują, iż ci nieszczęśnicy, którzy dają się opętać zielonookiemu potworowi, zadręczają siebie i partnera, zmieniając mu życie w piekło. Czeski terapeutę Miroslav Plzák, mówiąc o zazdrości, odwołuje się porównawczo do innej silnej obawy, jaką jest lęk o życie. Zależy nam wszak na jego zachowaniu, ale to nie znaczy, że z lęku o jego utratę nie będziemy wychodzili z domu; będziemy się starali stosować bardziej racjonalne środki. Analogicznie jest z zazdrością. Możemy się obawiać o utratę partnera, ale to nie może uruchamiać działania skierowanego na permanentną kontrolę tegoż partnera.



KATARZYNA POPIOŁEK

Tu potrzebny jest wysiłek woli, by przyjąć rozsądne założenie o wierze w jego uczciwość. Wątpliwości musi zastąpić wiara. Gdy zostaje ona ewidentnie złamana przez fakty, wtedy zastanawiać się będziemy, co ze zdradą zrobić, ale to już temat na inne opowiadanie. Sam Szekspir twierdzi ustami Otella: „Gdy są dowody, to jedno zostaje: odpędzić zaraz miłość albo zazdrość”.

To oczywiście nie oznacza, że powinniśmy wszystko we wzajemnych relacjach akceptować. Rozsądek nakazuje nie narażać związku na sytuacje, które mogą zdradę ułatwić lub wręcz wywołać

(zbyt długie rozstania, tolerowanie zaawansowanych i konsekwentnych umizgów wobec partnera kogoś atrakcyjnego i chętnego na romans itp.). Takich sytuacji należy unikać. Przyjęta zasada ufności i niezadręczania się zazdrością nie oznacza wyłączenia rozsądku.

Człowiek zazdrosny żąda od swego partnera dowodu wierności. Jednakże taki dowód wierności jest logicznie faktycznie niemożliwy. Nigdy nie można nikogo przekonać o tym, że jest się mu wiernym, najwyżej można komuś udowodnić, że był niewierny. Jeśli nawet zamknę kogoś w domu, to mogę podejrzewać, że zdradza mnie w myślach.

Droga zazdrośnika jest zawsze drogą w labiryncie, gdyż może znaleźć tylko dowód niewierności, a tego nie chce przecież. Pragnie więc wiedzieć, że się myli, ale taka pewność nie istnieje. Ujawnianie zazdrości obniża naszą pozycję w związku, bo pokazuje silną zależność od partnera, co ustawia go na uprzywilejowanej pozycji, a związana z zazdrością kontrola męczy go i niszczy związek, wywołując chęć ucieczki z więzienia. Popełniamy tu szereg błędów.

Błąd pierwszy – pozwoliłem sobie na zajęcie się zazdrością (mądry człowiek nie powinien dopuszczać myśli o niewierności partnera, myśleć o niej, mówić, a zwłaszcza nie kierować się nią w postępowaniu).

Błąd drugi – przez przyznawanie się do zazdrości lub stosowanie kontroli określam siebie jako człowieka zazdrosnego ze wszystkimi tego konsekwencjami.

Błąd trzeci – katuję się i coraz gorzej napinam tym, co robię, a więc kontrolami kieszeni, torebek, poczty, komórek, e-maili itp.

Błąd czwarty – szukam pomocy u partnera, który pomocy udzielić nam nie może, gdyż jego zapewnienia nas nie uspokoją. Demona zazdrości można wytępić tylko tak jak alkoholizm – nie pozwalać sobie na zazdrość, gdyż jeśli raz wpadniemy w jej wir, to wciąga jak narkotyk.

Uwaga ogólna – ludzie się jednak od czasu do czasu zdradzają, z różnych przyczyn i z różnymi skutkami. I z tego atrybutu życia, jak i innych jego bolesnych stron musimy sobie zdawać sprawę (jak i z tego, że możemy np. zachorować), ale to nie może nam zatruwać życia. Ani nam ani naszym partnerom.

Nikt nie jest doskonały i każdemu może się zdarzyć, że raz pobleździ. Gdy tego bardzo żałuje, godzien jest wybaczenia. Może to być krzyk o pomoc, sygnał, że coś w związku wymaga zmiany i mamy szansę, by jej z korzyścią dla obu stron dokonać. Jednakże powtarzające się zdrady wskazują na pewną osobowościową skłonność partnera i jeśli ona nam nie odpowiada, to trzeba od niego odejść, gdyż zostając – skazujemy się na permanentne cierpienie. Trudno jest żyć w trwałym oczekiwaniu na kolejne trzęsienia ziemi i znosić zniszczenia, jakie ono przynosi. Życie nie może być poczekalnią u dentysty.

Może się zdarzyć tak, że z różnych względów wolimy to wytrzymywać. Warto jednak zawsze rozważyć, czy rachunek kosztów i zysków naprawdę jest opłacalny i czy nie gubimy w tym wszystkim czegoś bardzo ważnego – siebie samych. Za drzwiami tego, co znamy, jest ogromne pole innych możliwości, trzeba tylko mieć odwagę, by je otworzyć.

Jak zazdrość wpływa na funkcjonowanie bliskich związków? Bardzo różnie, bo różni są partnerzy połączeni więzami uczuć. Są tacy, którzy uważają, że nie ma miłości bez zazdro-



ści i traktują ją jako konieczną szczyptę pieprzu, by zachować siłę wzajemnych emocji. Są też inni, dla których koniec zaufania jest znakiem końca miłości do partnera, któremu zaczyna się przypisywać złe intencje; na placu boju pozostaje wówczas tylko miłość własna. Bywają też i tacy, którym zdrada partnera/partnerki (lub nią zagrożenie) odkrywa jego atrakcyjność i potrzebują od czasu do czasu tej właśnie podniety, by rozpalic gasnące uczucia.

Możemy być jednak pewni, że krańcowa zazdrość okazywana stale, przy każdej nadarzającej się okazji, udręczy partnera tak dalece, że będzie musiał wyzwolić się z tych sidła. Strzeżmy się jej, a jeśli już do niej dopuścimy, to wiemy, że jest to stan chorobowy, z którego pomoże nam wyjść tylko fachowiec w postaci terapeuty. Pokazuje ona bowiem, że to nie w naszym związku źle się dzieje, lecz problem jest ulokowany w nas samych. Najczęściej w obniżonym poczuciu własnej wartości i złych doświadczeniach, które naprawdę nie muszą się powtarzać.

Gdyby zaś fakty pokazywały, że rzeczywiście są do zazdrości stałe powody, to leczenia wymaga partner, lecz ten najczęściej wcale tego nie chce, bo ciągle podboje są mu najpewniej potrzebne do podbudowania własnego ego i podnoszenia poziomu adrenaliny. Wówczas trzeba salwować się ucieczką. Lepsze to niż blokowanie sobie życia nieodpowiedzialnym partnerem i skazywanie się na kolejne, bolesne ciosy, poprzedzane piekłem niepewności.

Autorka jest psychologiem, profesorem Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej w Katowicach

FRAGMENT
POCHODZI Z KSIĄŻKI
BEATY ZNAMIROWSKIEJ-
SOCZAWY „TERAZ
MOGĘ WSZYSTKO”.
ZAMÓW TEN TYTUŁ POD
NR TEL. 661 081 888



OSOBISTA STYLISTKA RADZI

W POPRZEDNIM WYDANIU *LADY'S CLUB* NAUCZYŁAM CIĘ, JAK SAMODZIELNIE PRZEPROWADZIĆ ANALIZĘ SYLWETKI. WIESZ JUŻ, CO ZAKŁADAĆ, A CZEGO UNIKAĆ, JEŻELI JESTEŚ NAJBARDZIEJ PROPORCJONALNĄ SYLWETKĄ TYPU X. TYM RAZEM ZAJMIEMY SIĘ STYLIZACJĄ SYLWETKI TYPU A.

CZYM CHARAKTERYZUJE SIĘ A? Sylwetka typu A ma widocznie szersze biodra (około 10 cm więcej) od ramion. Talia jest dosyć mocno zaznaczona, a brzuch raczej płaski. Jeżeli to Ty jesteś reprezentantką takiej budowy ciała, **KONIECZNIE PRZECZYTAJ TEN ARTYKUŁ**. Głównym zadaniem stylistki jest doprowadzenie sylwetki do idealnych proporcji pani X. Skupiam się na podkreśleniu Twoich atutów i ukryciu mankamentów sylwetki, odnajduję zagubiony styl i wprowadzam do Twojego wizerunku „to coś”, co sprawia, że Twoje stylizacje są oryginalne i nieprzeciętne!



NIE MA OSOBY, KTÓRA W KAŻDYM UBRANIU BĘDZIE PREZENTOWAĆ SIĘ IDEALNIE. JAK WIĘC WYGLĄDAĆ DOBRZE? NAJWAŻNIEJSZE TO POZNAĆ WŁASNE CIAŁO, ŻEBY MÓC PODKREŚLAĆ ATUTY, A MASKOWAĆ MANKAMENTY



AMERYKAŃSKA AKTORKA KATE HOLMES REPREZENTUJE SYLWETKĘ A – MA SZERSZE BIODRA OD RAMION I DŁUGĄ TALİĘ • ŹRÓDŁO: WWW.STYLISHLOOK.PL



JABŁKO, GRUSZKA, KLEPSYDRA, KOLUMNA – TYPY SYLWETKI WEDŁUG TRINNY I SUSANNAH, SŁAWNYCH STYLISTEK MODOWYCH

CO NOSIĆ, CZEGO UNIKAĆ Z SYLWETKĄ TYPU A

ZAKŁADAJ

- **BLUZKI** Niech mają dekolot łódkowy, czyli taki, który optycznie poszerza ramiona. Jeżeli posiadasz średniej wielkości biust – noś dekoloty typu woda. Dobrze również będziesz wyglądać we wzorzystych koszulach. Noś bluzki wykonane z błyszczących materiałów. Dzięki połyskliwym tkaninom dodasz sobie kształtów w górnej części sylwetki.
- **MARYNARKI** Pamiętaj, aby marynarki kupować zawsze o rozmiar mniejsze. Ich długość powinna sięgać do linii kości biodrowej, nigdy do połowy bioder. Możesz się pokusić o odzież wierzchnią z dwoma rzędami guzików. Marynarka może być mocno zdobiona lub w mocnych kolorach. Postaw również na nieśmiertelne ramoneski ze średnimi klapami.
- **SPÓDNICE** Prosty fason lub z kontrafałdą zaczynającą się zaraz pod najszerzym miejscem na linii bioder. Twoje spódnice powinny być w stonowanych i ciemnych kolorach. Jeżeli jesteś posiadaczką płaskiego brzucha, skus się na wsadzenie bluzek do środka spódnic, dzięki temu pięknie podkreślisz kobiecą broń – czyli talię.
- **SUKIENKI** Powinny posiadać górę jak w przypadku bluzek i dół jak wymienione fasony spódnic. Zwracaj jednak uwagę, aby sukienki posiadały zasewki przy talii. Pokus się o dół z niewielkim rozcięciem na udzie. Dzięki temu optycznie zmniejszysz jego objętość.
- **SPODNIE** Postaw przede wszystkim na ciemne kolory. Spodnie wykonane z grubszego, elastycznego materiału będą podtrzymywać całą dolną część sylwetki. Nogawki w spodniach powinny być raczej proste lub lekko dzwonowate.
- **BUTY** Tutaj trzymaj się uniwersalnych zasad, czyli – jeżeli masz mocne uda i łydki, noś buty na grubszym słupku. Gdy Twoje nogi są drobne, postaw na szpilki i wytłaczane, delikatne koturny.

UNIKAJ

- **BLUZKI** Tych z dekoltem w kształcie litery V. Niestety, jeszcze bardziej zwężą i tak już wąską górną część sylwetki. Unikaj dekolotów na jedno ramię i asymetrycznych cięć.
- **MARYNARKI** Nie dla Ciebie te z pionowym deseniem. Nie zakładaj ciemnych kolorów. Unikaj długości do połowy bioder.
- **SPÓDNICE** Absolutnie zapomnij o spódnicach w kształcie litery A. Ten fason doda Ci dwa razy więcej objętości w biodrach. Nie noś również spódnic ołówkowych o długości za kolana. Długa spódnica sprawi, że cała Twoja sylwetka stanie się cięższa i nieproporcjonalna.
- **SUKIENKI** Unikaj plisowanych dołów i niekorzystnych długości. Przestrzegaj zasad dotyczących dekolotów i spódnic. Unikaj sukienek odcinanych pod biustem i szerokich w okolicach bioder.
- **SPODNIE** Nigdy nie zakładaj spodni z marmurkowym deseniem. Dżinsy nie mogą mieć jasnych, niekorzystnych przetarć w okolicy bioder i ud. Spodnie typu szwedy czy rurki też nie są dla Ciebie korzystne. Nie zakładaj również obcisłych kolorowych getrów.

Umów się
z nami
na wizerunkową
rewolucję:

www.ministerstwowizerunku.pl
stylistka@ministerstwowizerunku.pl

TEL.
883 948 602



GET THE LOOK BY THE SNAKE



Trendy modowe w dalszym ciągu potwierdzają zamiłowanie kobiet do zwierzęcych motywów w obuwiu, dlatego producenci wychodzą naprzeciw oczekiwaniom użytkowniczek, oferując im mnóstwo ciekawych wzorów. Imitacja wężowej skóry okazała się strzałem w dziesiątkę, nie tylko jako faktura na bucie, ale też w postaci nadruku na gładkim licu. Atuty „skóry z węża” doceniły światowe gwiazdy, wśród nich Jennifer Lopez, Beyoncé (wężowe buty i torebkę zestawiała z kwiecistą sukienką), Jessica Alba, Rachel Roy (prosty casualowy wygląd przełamała szpilem ze skóry



wężowej), Olivia Palermo (postawiła na wygodę w postaci wężowych baletinek), Nina Dobrev (wybrała złoto-granatowe szpilki z tym motywem na specjalne okazje).

Polska marka Nessi zaproponowała modele z motywem wężowej skóry w różnych wersjach kolorystycznych, poczynając od naturalnych brązów i beży, przez czernie i szarości, aż po błękit, granat, a nawet metaliczne wstawki o fakturze skóry z węża. Obuwie w takim stylu nabiera nieco dzikiego charakteru, który świetnie sprawdza się w miejskiej przestrzeni. Kolekcja Nessi na wiosnę-lato 2015 to nie tylko modne i wygodne baletiny, ale też sandały na koturnie lub masywnej traperowej podeszwie, półbuty na „słoninie”, mokasyny. Każdy z tych modeli dostępny jest w wersji z motywem wężowej skóry. Zobaczyc je można na stronie www.nessi.com.pl w sekcji Showroom.



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**



FOT. WWW.DRONOLOT.PL

NOWE MUZEUM ŚLĄSKIE W KATOWICACH Z LOTU PTAKA

MUZEUM ŚLĄSKIEJ DUMY

UROCZYSTE OTWARCIE W KATOWICACH NASTĄPIŁO 26 CZERWCA 2015

ALEKSANDRA HANSLIKA DO UDZIAŁU W KONKURSIE ZAINSPIROWAŁO WSPOMNIENIE DZIADKA, PAWŁA HANSLIKA, DZIAŁACZA PLEBISCYTOWEGO I BLISKIEGO WSPÓŁPRACOWNIKA WOJCIECHA KORFANTEGO. PAN ALEKSANDER SKOMPONOWAŁ ZWYCIĘSKIE ZAWOŁANIE MUZEUM ŚLĄSKIEGO W KATOWICACH. BYŁ TEŻ W MARCU KONKURS NA HEJNAŁ. SPOŚRÓD 35 NADEŚLANÝCH UTWORÓW NAJLEPSZY OKAZAŁ SIĘ TEN AUTORSTWA JOANNY STRAMIK, ABSOLWENTKI POLITECHNIKI KOSZALIŃSKIEJ. „TO MELODIE ZAPRASZAJĄCE DO SPOTKANIA” – ORZEKLI CZŁONKOWIE JURY – „ORYGINALNE, WPISUJĄCE ŚLĄSK W PONADREGIONALNĄ WSPÓLNOTĘ”.

TE KOMPOZYCJE PO RAZ PIERWSZY ZOSTANĄ ZAGRANE Z WIEŻY WYCIĄGOWEJ w czasie uroczystości otwarcia nowej siedziby Muzeum Śląskiego. W czerwcu 2015 roku. Teraz każdy szczegół się liczy. Skoro Muzeum Śląskie ma już i muzyczne zawołanie, i własny hejnał, to w duchu Owidiusza można by powiedzieć: *Finis coronat opus*. Nareszcie! Na tę inwestycję niecierpliwie czeka przecież cały Śląsk. Ba, cała Europa, bo 25 maja 2011 Komisja Europejska podjęła decyzję zatwierdzającą dofinansowanie budowy muzeum ze środków Unii Europejskiej, a zatem mieszkańcy Wspólnoty też mają do niej prawo. Projekt kosztował ponad 324 mln zł, z czego 85% stanowiło dofinansowanie ze środków unijnych. Pozostała część była wkładem własnym samorządu województwa śląskiego. Pomógł także resort kultury i dziedzictwa narodowego kwotą 2,3 mln zł. Gospodarze obiektu głośno wyrażają przekonanie, że Ślązacy odnajdą się w swoim muzeum, a reszta Europy dzięki niemu zrozumie trudną, niejednoznaczną historię Śląska. Po to przecież muzeum powstało, dlatego jest ważne. To wyjątkowy moment w jego historii, na który pla-

cówka czekała 90 lat. Wszak plany budowy nowoczesnego gmachu Muzeum Śląskiego sięgają czasów przedwojennych. Inwestycję, owszem, rozpoczęto wówczas, ale w czasie wojny Niemcy rozebrali powstający budynek jako symbol polskości. No i jeszcze z jednego powodu była to w XXI wieku szczególna budowa – inwestorzy nie tylko nie zrównali z ziemią dawnej



NOWY KRAJOBRAZ STOLICY ŚLĄSKA ROBI WRAŻENIE NA ZWIEDZAJĄCYCH

kopalni Katowice, ale tchnęły w nią nowe życie. Efekt końcowy jest imponujący. Bez wątpienia nowe Muzeum Śląskie szybko stanie się ulubionym miejscem Ślązaków i dumą całej Polski.

CZĘŚCIOWO SKRYTY POD ZIEMIĄ GMACH ZAPROJEKTOWALI architekci z biura Riegler Riewe Architekten ZT-Ges.m.b.H w Grazu. W 2007 roku wygrali międzynarodowy konkurs na koncepcję architektoniczną nowego gmachu Muzeum Śląskiego i zagospodarowanie części terenu byłej kopalni Katowice. Budowla ulokowana została w ścisłym centrum Katowic, nieopodal Spodka. W budynku przygotowano ogromne przestrzenie, które mogą pomieścić nawet największe eksponaty. Prócz tego w gmachu powstała sala audytoryjna dla prawie 500 osób. Po przeprowadzce z alei Korfantego (przeniesienie ok. 120 tys. eksponatów nie jest takie proste) kolekcje Muzeum Śląskiego zyskają oryginalną, nowatorską oprawę – na poprzemysłowych terenach powstał nowy główny gmach, a zabytkowe obiekty pokopalniane, pochodzące z przełomu XIX i XX wieku, zostały zaadaptowane na powierzchnie wystawiennicze, restaurację i wieżę widokową, z której można podziwiać panoramę rozwijającego się Śląska. Nad powierzchnią widać jedynie szklane bryły, doświetlające podziemne ekspozycje. Dzięki takiemu rozwiązaniu zabytkowe budynki dawnej kopalni, mimo że położone w głębi terenu, nie zostały zasłonięte nowym gmachem. Poruszanie się po nowej siedzibie umożliwiają podziemne i naziemne przejścia. Wystawy zaprezentowane na wszystkich kondygnacjach głównego budynku w całości znajdują się 14 metrów pod ziemią. Ponad 6 tysięcy m kw. powierzchni wystawienniczej umożliwi pełne zaprezentowanie zbiorów. Na pierwszych gości nowego Muzeum Śląskiego czeka sześć wystaw stałych, w tym ekspozycje dotyczące historii Górnego Śląska, zbiorów malarstwa polskiego sprzed 1945 roku, malarstwa polskiego po 1945 roku, śląskiej sztuki sakralnej, sztuki nieprofesjonalnej (m.in. Teofila Ociepki, Erwina Sówki, Pawła Wróbla, Ewalda Gawlika, Jana Nowaka).

NIEMIELKA INGERENCJA W POPRZEMYSŁOWY KRAJOBRAZ KATOWIC to jedna z największych zalet projektu. Ponieważ większość ekspozycji znajdzie się w podziemnych salach, historyczny pejzaż miasta został praktycznie nienaruszony. Dzięki takiemu rozwiązaniu – niech ono będzie wzorem dla innych – nowa siedziba Muzeum Ślą-

skiego nawiązuje czytelnie do przemysłowej historii Śląska i pierwotnej funkcji terenu. Przeszkłone boksy umożliwią oglądanie ekspozycji w świetle dziennym, choć znajdują się one ponad 14 metrów poniżej poziomu terenu. Fascynujące! Tym bardziej, że reszta z ponad 2,7-hektarowej działki po rewitalizację stanie się zielonym parkiem. Całe życie muzealne toczyć się będzie w części podziemnej – tam oprócz przestrzeni ekspozycyjnych znajdują się sale konferencyjne, biblioteka, sale edukacyjne, pracownie muzealne, a także pomieszczenia techniczne i magazynowe. Poniżej poziomu ziemi ulokowany został również trzykondygnacyjny garaż z 232 stanowiskami parkingowymi oraz hol centralny, w którym planowane są koncerty, festiwale, przedstawienia. W skład zespołu budynków nowej siedziby muzeum wchodzi także dwa inne obiekty: dawny budynek maszynowni, zaadaptowany na restaurację z zapleczem kuchennym oraz magazyn odzieży, przewidziany na Centrum Scenografii Polskiej – instytucję posiadającą unikatową kolekcję scenografii teatralnej i filmowej. Na zwiedzających czeka także wieża wyciągowa szybu kopalnianego, do której dobudowano panoramiczną windę, pozwalającą zwiedzającym dotrzeć do górnej platformy, skąd rozciąga się wspaniały widok na reprezentacyjne budynki Katowic i panoramę miasta. Wieża ma 47 metrów wysokości, ale taras zlokalizowany został na 36 metrze. Przy dobrej pogodzie można stamtąd wypatrzeć nawet beskidzkie szczyty.

ZBIERZMY WIĘC SZYBKO FAKTY: 5 lipca 2011 rozpoczęła się budowa, 7 czerwca 2013 prace dobiegły końca. Jesienią 2014 budynek nowego Muzeum Śląskiego zdobył Grand Prix w konkursie Architektura Roku, organizowanym przez Stowarzyszenie Architektów RP. W internecie na rozmaitych forach mnożą się teraz komentarze pochwalne: „Dialog teraźniejszości ze śląską historią”, „świetny przykład rewitalizacji”, „znakomita jedność połączenia”, „świeżość w śląskim krajobrazie”. Warto dodać, że obecnie nowe Muzeum Śląskie jest najchętniej fotografowanym miejscem w Katowicach, a to przecież dopiero początek! Lista młodych, którzy w przestrzeniach muzealnych chcą odbyć swoje ślubne sesje foto, wciąż się wydłuża. No i każdy chciałby już usłyszeć muzealny hejnał, co jest już możliwe od 26 czerwca 2015 – dnia oficjalnego otwarcia dla zwiedzających.

STANISŁAW BUBIN



JEDNYM Z GOŚCI NOWEGO MUZEUM BYŁ JUŻ PREZYDENT KOMOROWSKI



JESZCZE JEDEN RZUT OKA NA TERENY DAWNEJ KOPALNI KATOWICE

JAK ZOSTAĆ ARTYSTĄ



KSIĄŻKI ANDREW LOOMISA Z CHICAGO WYWARŁY OGROMNY WPŁYW NA ŻYCIE I TWÓRCZOŚĆ WIELU AMERYKAŃSKICH I EUROPEJSKICH ARTYSTÓW, WŚRÓD NICH TWÓRCÓW KOMIKSÓW. LOOMIS (1892-1959) BYŁ RYSOWNIKIEM I AUTOREM PODRĘCZNIKÓW DLA POCZĄTKUJĄCYCH I ZAAWANSOWANYCH ADEPTÓW SZTUKI. SVOJE ILUSTRACJE PUBLIKOWAŁ W „COSMOPOLITAN”, „REDBOOK”, „SATURDAY EVENING POST”, „LADIES' HOME JOURNAL”. ZASŁYNAŁ TAKŻE JAKO TWÓRCA KILKU WIELKICH KAMPANII REKLAMOWYCH W AMERYCE, DWUKROTNIE ZDOBYWAJĄC GŁÓWNE NAGRODY W KONKURSACH NA REKLAMĘ ZEWNĘTRZNĄ.

Na rynku polskim ukazała się właśnie po raz pierwszy jego sztandarowa, ponadczasowa praca „Rysowanie postaci. Od teorii do praktyki” z 1943 r., która w samych Stanach doczekała się 30. wznowień! Mimo że żyjemy w innej epoce, podstawowe kanony dotyczące twórczości nie zmieniły się ani na jotę, dlatego to doskonały podręcznik dla tych, którzy chcieliby nauczyć się, „jak być artystą”. Przewodnik Loomisa jest praktycznym wykładem na temat rysowania postaci, instrukcją, jak to robić krok po kroku. Nic dziwnego, że od dziesięcioleci cieszy się nieślabnącym powodzeniem. Rozdziały poświęcone anatomii, budowaniu obrazu z wielu postaci, rysowaniu ich w ruchu, skróconej perspektywie, w ubraniu i nago, pozwalają artyście właściwie zrozumieć tajniki rzemiosła. Objasniające wywód szkice i przykłady z najlepszych prac autora pozwalają czytelnikowi czerpać z doświadczenia, które większość artystów zdobywa latami metodą prób i błędów. Ćwiczenia pozwalają początkującym rysownikom zyskać wiarę we własne umiejętności. Sam Loomis tak objaśnił cel, jaki mu przyświecał: „Chodzi tu o odwagę, samodzielność i nieustanne poszukiwanie oświecenia. Odwagę, by rozwijać się po swojemu, nie przestając przy tym uczyć się od innych, umiejętność samoobserwacji i eksperymentowania z własnymi pomysłami oraz ścisłą dyscyplinę, niezbędną do poprawiania tych, które potraficie już ulepszyć”.

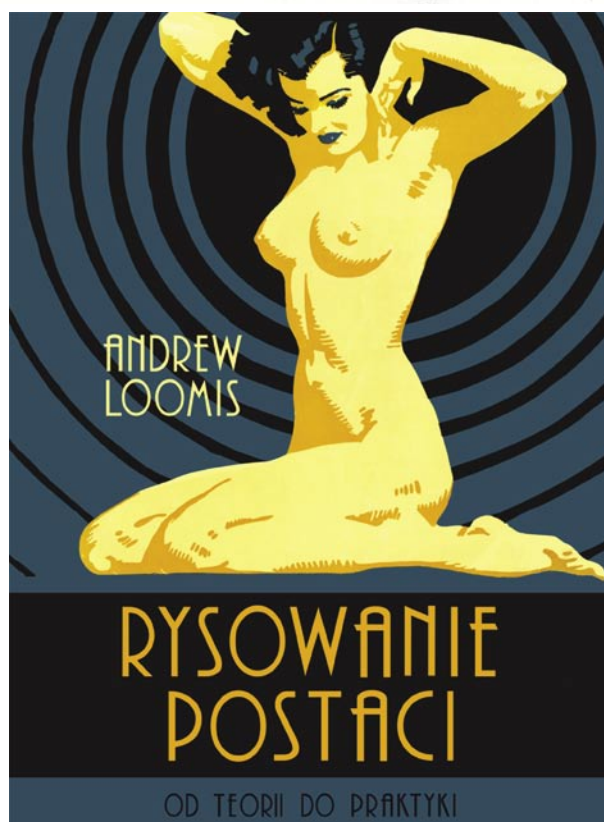
ANDREW LOOMIS

„RYSOWANIE POSTACI. OD TEORII DO PRAKTYKI”,

WYDAWNICTWO ZYSK I S-KA, POZNAŃ 2015,

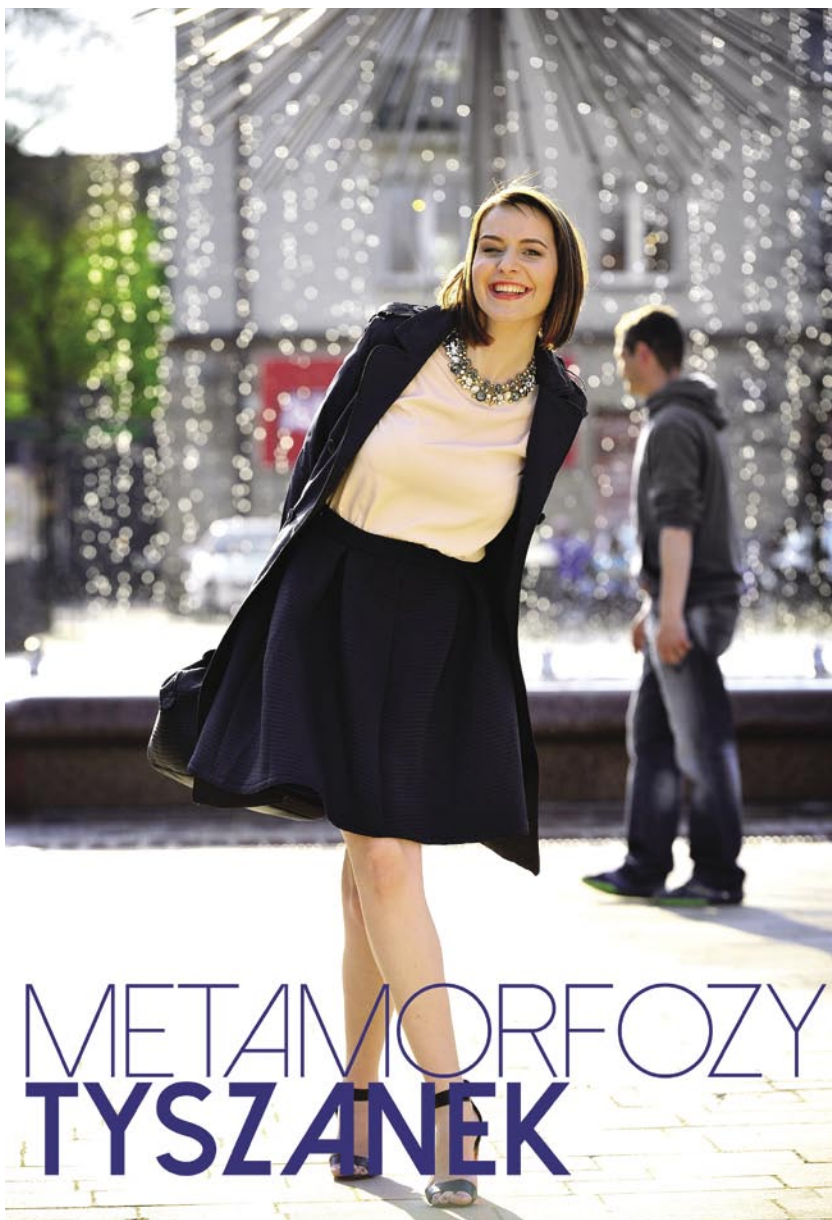
TŁUMACZENIE TOMASZ TESZNAK,

STRON 204, OPRAWA TWARDA Z OBWOLUTĄ



POZYTYWNE EMOCJE

WIZAŻEM I STYLIZACJĄ ZAJMUJĘ SIĘ NA CO DZIEŃ. MIMO ŻE CZĘSTO WYJEŹDŻAM I DZIAŁAM W CAŁEJ EUROPIE, TO PRACA W MOIM RODZINNYM MIEŚCIE SPRAWIA MI NAJWIĘKSZĄ PRZYJEMNOŚĆ. OGROMNY OPTYZMIZM, SERDECZNOŚĆ I OTWARTOŚĆ TYSZAN POWODUJĄ, ŻE WŁAŚNIE W TYM MIEŚCIE RODZĄ SIĘ CIEKAWY PROJEKTY I WSPÓLNE INICJATYWY. JEDNYM Z TAKICH POMYSŁÓW BYŁY METAMORFOZY TYSZANEK. POWSTAŁ ZESPÓŁ, KTÓRY UDOWODNIŁ PANIOM, ŻE KAŻDA Z NICH JEST PIĘKNA I JEDYNA W SWOIM RODZAJU.



METAMORFOZY TYSZANEK

POMYSŁ

Wszyscy wiemy, że wygląd zewnętrzny nie jest najważniejszy, ale ma duży wpływ na nasze samopoczucie, radość życia, wiarę w siebie. Postanowiłam zorganizować akcję po spotkaniach z kobietami, które – pełne kompleksów i krytycznego podejścia do siebie – nie miały odwagi na podjęcie zmian wizerunkowych.

Nie zawsze wiedziały, jakie fasony pasują do ich sylwetek, w jakich kolorach im do twarzy, a makijaż był dla nich istną zagadką. Ponieważ wieloletnie doświadczenia pozwalają mi śmiało twierdzić, że każdego Kopciuszka można zamienić w piękną księżniczkę, postanowiłam to udowodnić poprzez Metamorfozy Tyszanek. Bardzo ważne





było to, by przemiany przebiegały w miłym, przyjaznym klimacie, a metamorfozy nie były przesadzone. We współpracy z partnerami akcji podkreślałam głównie naturalne piękno uczestniczek. Wydobywałam z nich to, co najlepsze, żeby każda pozostała sobą i czuła się swobodnie w nowym wyglądzie.

TEAM

Na potrzeby metamorfoz stworzyliśmy zgrany zespół profesjonalistów. Sprawiliśmy, że uczestniczki projektu miło wspominają przemiany – dzięki rewelacyjnym efektom, pięknym zdjęciom i świetnej atmosferze. O tyszanek troszczyli się:

Ewa Wawrzyczek – stylistka fryzur prowadząca w Tychach własny salon fryzjersko-kosmetyczny. Ewa powiedziała: – Skupiłam się przede wszystkim na dobrym samopoczuciu uczestniczek, dlatego fryzury były klasyczne, podkreślały urodę i temperament pań. Moim priorytetem było to, żeby tyszanek czuły się swobodnie i potrafiły później samodzielnie zadbać o nowe fryzury.

Marcin Łysak – fotograf pracujący w Polsce i zagranicą. Otrzymał wiele nagród i wyróżnień, a jego umiejętności potwierdza rosnące grono zadowolonych klientów. Dołączył do grupy w przerwie między zdjęciami w Gruzji i we Włoszech.



Barbara Rdzanek – wizażystka, stylistka z 10-letnim doświadczeniem w branży mody w Polsce i we Francji. – Wiedzę zdobywałam w Szkole Wizażu i Stylizacji w Krakowie, a następnie w Szkole Wizażu i Relookingu FAM w Nicei, gdzie przyznano mi I miejsce za naj-

lepszy dyplom. Naukę kontynuowałam w prestiżowej szkole Cannes-Elysées. Potwierdziłam ją francuskimi egzaminami państwowymi. Obecnie prowadzę firmę Relook Studio, związaną z kreowaniem wizerunku. Współpracuję ze mną m.in. Ronan Keating, Masha Shatalova i Mena Suvary, a także Fashion TV, magazyny *Vitrines Parisiennes* i *Sea & I*, Lacoste, projektanci i marki odzieżowe. Jestem także stałym gościem Festiwalu Filmowego w Cannes.

REALIZACJA

Do udziału w projekcie spośród nadesłanych zgłoszeń wybraliśmy **Beatę Panasza**, **Angelikę Tomaszewską** i **Małgorzatę Skaźnik**. Panie zostały poddane bezpłatnym metamorfozom fryzur, makijażu i stylizacji. Otrzymały również bony upominkowe i rabaty z butików Top Secret, sesje zdjęciowe, zaproszenia na zajęcia Tai-Chi w klubie sportowym Dragon, torebki od Departamentu Twórczości i konsultacje dietetyczne w Akademii Pozytywnej Sylwetki. Ponieważ korzystny wygląd zewnętrzny





odbija się na samopoczuciu kobiet – tak było i tym razem. Serca nam rosły, gdy dziewczyny zmieniały się w oczach. Nie chodziło tylko o zmiany zewnętrzne, bo wbrew pozorom nie one były priorytetem, ale przede wszystkim o pozytywne emocje, rosnącą pewność siebie, coraz szersze uśmiechy i przebojowość, które odkrywaliśmy u nich każdego dnia. Jesteśmy dumni z osiągniętych efektów!

Mówi **Beata Panasz**: – Moje nastawienie było od początku pozytywne, ale z czasem pojawiła się nutka niepewności. Jak zaufać obcym osobom w kwestii własnego wyglądu? Obawy nie potwierdziły się jednak. Trafiłam w ręce wspaniałych ludzi, którzy przede wszystkim słuchali i tłumaczyli, jak wszystko będzie wyglądało. Wszelkie zmiany były ze mną omawiane, czułam, że moje zdanie jest ważne.

Podobną opinię wyraziła **Angelika Tomaszewska**, mama rocznej Nikolki: – Jestem na urlopie wychowawczym i zajmuję się córeczką. Nie mam zbyt wiele czasu, żeby zadbać o wygląd. Szczerze powiem, że zapomniałam już, jak to jest czuć się atrakcyjnie. Udział w metamorfozie poprawił moje samopoczucie, zobaczyłam siebie inną. Stałam się osobą ładniejszą, pewniejszą siebie. Moi bliscy ujrzeli mnie wreszcie radosną. Byli pozytywnie zaskoczeni moim nowym wizerunkiem. Usłyszałam wiele miłych słów i komplementów.

BARBARA RDZANEK

Więcej na www.relookstudio.com

Fot. Marcin Łysak

/ www.fotografbezgranic.pl

Plakat Arek Stolecki / www.nueko.com



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

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



LUKSUSOWE PAZNOKCIE

ROZMOWA Z **ROBERTEM KIEDROWSKIM**, DYREKTOREM MARKI
ANI-ROBER W BIELSKU-BIAŁEJ

Nazwa brzmi jak z języka francuskiego, ale to polska firma?

Tak, marka jest polska. Jest naszym pomysłem, to znaczy Anny Miodońskiej, mojej partnerki, i moim. Siedem lat temu stworzyliśmy markę, która zaskoczyła polski rynek. W branży działamy jednak od dwunastu lat.

Jaka to branża?

Zaczynaliśmy od reprezentowania poważnej, niemieckiej marki, w której prekursorką leczniczej bezkwasowej stylizacji paznokci była Rosvita Vogel.



Dlaczego zajęliście się paznokciami?

To był, jak często bywa, przypadek. Spontanicznie wybraliśmy się na kosmetyczne targi w Niemczech i wędrowaliśmy od stoiska do stoiska. Przy jednym przystanęliśmy na trochę dłużej, przedstawiciel firmy zainteresował nas bowiem swoją filozofią. Zapytał, czym się zajmujemy. Akurat wtedy paraliśmy się czymś zupełnie innym: żona była po pedagogice, ja działałem w branży biurowej. Widocznie wpadliśmy mu jednak w oko, bo chciał wiedzieć, czy nie moglibyśmy go reprezentować w Polsce.

Zgodziliście się?

Trzeba chwytać okazję. Spróbowaliśmy. Zostaliśmy przedstawicielami niemieckiej firmy w Polsce, tworzyliśmy i rozwijaliśmy sieć. Wspieraliśmy markę naszymi pomysłami. W pewnym momencie zaczęliśmy się zastanawiać, dlaczego pracujemy na pomyślność niemieckiej firmy, a nie własną? Dlaczego nie możemy zwrócić się bezpośrednio do producentów kosmetyków w Niemczech, a także w Hiszpanii i Polsce? Przecież nie musimy być całe życie pośrednikami!

Tak powstała wasza marka. Duża była konkurencja?

Nie aż taka, jak teraz. W naszej dziedzinie był tylko jeden konkurent niemiecki, jeden francuski, może kilkanaście amerykańskich. Cały czas mówimy o bezkwasowej stylizacji paznokci, która jest o poziom wyżej w stosunku do tradycyjnej stylizacji. To metoda, która pozwala przygotować pięknie paznokieć, nie niszcząc go. W naszej firmie poszliśmy o jeszcze jeden poziom wyżej, wprowadzając leczniczą bezkwasową stylizację paznokci. Udało nam się związać z producentem, który produkuje żel spowinowacony z keratyną. Dzięki temu styliści mogą odbudowywać strukturę paznokci i skutecznie chronić je przed czynnikami zewnętrznymi.

Tego nikt wcześniej w Polsce nie robił?

Nie tylko w Polsce, ale i na świecie.

Firma działa w Bielsku-Białej, ale wydaje mi się, że mało kto o was słyszał?

Bielsko jest trudnym rynkiem, nieufnym, dlatego nasze sukcesy stały się najpierw możliwe... w Lublinie. To był pierwszy region, który nas docenił. Tam zyskaliśmy również wsparcie wydziałów biologii wyższych uczelni, zajmujących się nowymi technologiami w kosmetyce.

Na czym polega leczenie w waszej metodzie?

Najważniejszym elementem leczniczej bezkwasowej stylizacji paznokci jest wysnucie diagnozy na temat przyczyn ich stanu chorobowego. Tego się trzeba nauczyć, żeby potem móc wdrożyć odpowiednią stylizację. Paznokcie chorują na wiele sposobów. Oczywiście nie mówimy o sytuacjach skrajnych – grzybicach, mocnych uszkodzeniach mechanicznych i tak dalej. W takich przypadkach stylista odsyła pacjentów do dermatologa. Mówimy o sytuacjach dość typowych: kobieta chce upiększyć paznokcie i trafia do stylisty, a jest ich wielu na polskim rynku. I najczęściej po dwóch wizytach, a czasem nawet po jednej, ma zniszczone paznokcie, bo stylista często okazuje się pseudo stylistą, bez odpowiednich kwalifikacji i uprawnień.

Bo nie ma w ofercie tak dobrego produktu, jak wasz?

Nie tylko. Przez nieumiejętność doboru pilnika, przez złą stylizację i nakładanie kiepskich żeli. Do tego dochodzą czynniki zewnętrzne: proszki, płyny, kurze, brud, cała ta chemia, która nas otacza. Nawet woda, która mocno wysusza. Kobiety nie mają w zwyczaju zakładania za każdym razem lateksowych rękawiczek ochronnych. Struktura paznokci

degeneruje się szybko. Stają się cienkie, miękkie, podatne na złamanie, deformację, rozwarstwianie. Wiele osób dodatkowo obgryza paznokcie, cierpiąc na nerwice, stres i tak dalej. Na kondycję naszych paznokci mają też wpływ zła dieta, choroby, niektóre leki, zwłaszcza antybiotyki, używki.

Co zatem robicie z paznokciami cofniętymi, nierozwiniętymi, płaskimi, byle jakimi?

W programie upiększania doprowadzamy je do stanu zdrowego. Do wyglądu, który pozwoli kobiecie dumnie obnosić się ze swoimi paznokciami, a nie chować je pod siebie lub do kieszeni. Nie będzie musiała już nigdy wstydić się ich wyglądu.

Wracam jeszcze raz do pytania o lecznicze uwarunkowania waszej metody?

Nadajemy paznokciom płaszcz ochronny w formie odpowiedniej stylizacji. Cała tajemnica kryje się właśnie w tym płaszczu ochronnym, który nie izoluje tkanki łącznej paznokcia od jego łoża, aby nie doszło do obumarcia tkanki. Ten płaszcz całkowicie chroni paznokcie przed czynnikami zewnętrznymi: proszkami, płynami, brudem. Co więcej – skutecznie powstrzymuje procesy starzenia się paznokci.

To są produkty certyfikowane?

Wszystkie mają atesty.

Jak pan przekona klientkę, że wasza metoda stylizacji paznokci jest lepsza od tradycyjnej?

Najlepszym sposobem jest zdobycie zaufania. Zapraszamy klientki do firmowych salonów kosmetycznych. Trzeba spróbować, sprawdzić jakość stylizacji, kolorystykę żeli. Nic nie dzieje się od razu, ale po dwóch-trzech miesiącach regularnego uzupełniania tego, co odrasta – odtworzymy pierwotną twardość każdego paznokcia. To brzmi może banalnie, ale tylko czas i własne przekonanie pokażą każdej pani, jak zmieni się stan jej paznokci.

Rośnie armia zadowolonych klientek?

Tak! Cały czas rozwijamy się, nasza marka silnie ugruntowuje się na rynku. Kilka dni temu rozmawiałem ze stylistką obecną w branży od piętnastu lat. Z nami związana jest od roku. Nie kryła zadowolenia, bo takiego przyrostu klientek nie miała od dawna. Znam też panią, która od kilkunastu lat uzupełnia paznokcie według naszej metody i w wieku przeszło sześćdziesięciu lat mogłaby kapsle z butelek zdejmować, takie ma twarde.

Przyszłość należy do was?

Jesteśmy alternatywą dla prostych metod kwasowych, a w tej chwili przeszło 97% metod stylizacji paznokci opiera się na kwasowości. Bo to łatwe, szybkie, zyskowne. Nakładamy dwie-trzy warstwy lakieru, utwardzamy w promieniach UV pod lampą i klientka pod 30-40 minutach opuszcza salon kosmetyczny. Czy ktoś się zastanawia, w jaki sposób ten produkt trzyma się płytki paznokcia? Jak się z nią wiąże? Odpowiedź jest prosta: ponieważ to produkt kwasowy, z udziałem formaldehydu, więc kwas wżera się w płytkę paznokcia i wnikliwie

ją penetruje. A potem się dziwimy, że po roku takich stylizacji paznokcie są miękkie i cienkie, a tworzywo i tak odpada...

W jaki sposób bezkwasowy żel łączy się z płytką paznokcia?

To specjalna technologia, objęta tajemnicą. Ujawniamy tę metodę w czasie szkoleń, zobowiązując stylistów do utrzymania jej w tajemnicy. Szkolenia są drogie, więc styliści zachowują te informacje dla siebie. Mogę tylko powiedzieć, że chodzi o wiązanie się żelu z płytką paznokcia przy dużym udziale wilgoci z paznokcia, a nie wtapianie w nią.

Jakie pytania najczęściej zadają panu klientki?

Czy to się będzie trzymać? Odpowiadam: tak, to się będzie trzymać, ale trzeba umieć zdiagnozować paznokcie i odpowiednio żel nałożyć. W tym kryje się sekret. Jeśli jakaś pani kupi sobie nasz żel i nałoży go sama – odpadnie po dwóch dniach. Nie poradzi sobie, bo to jest metoda trudna, o wysokim stopniu specjalizacji.

Dlaczego niełatwo przekonać panie do leczniczej bezkwasowej stylizacji paznokci?

Na polskim rynku królują, niestety, szybkość i niskie ceny. Klientki chcą mieć paznokcie malowane szybko i tanio. Kosmetyczki przyjęły ten styl – nie chcą się szkolić, bo po co? Ma być szybko, bo tak chcą klientki. Kiedy więc mówię kosmetyczkom, że powinny się szkolić, a szkolenia kosztują, że początkowe leczenie zabiera sporo czasu, żele tanie też nie

są, więc pozyskiwanie klientów, zwłaszcza na początku, będzie trudne, to zaczynają wątpić. Nie bardzo nawet wiedzą, o czym mówię. W moim szkoleniu jest dużo chemii, fizyki, dermatologii, stylizacji, rozmów z klientem, diagnozowania stanu paznokcia, estetyki. Kosmetyczki wolą więc dotychczasową łatwiznę: „trzy warstwy na paznokieć, lampa i kasa”. Nie interesują się klientkami. Nie będzie ta, to przyjdzie następna. Dlatego twierdzę, że na polskim rynku dzieje się źle.

A jak jest na Zachodzie?

W bogatszych krajach bardziej dba się o zdrowie, szanuje się klienta. Bezkwasowa metoda stylizacji paznokci jest coraz szerzej lansowana. Ponieważ w Polsce napotykamy na opór materii, jestem bardzo zadowolony, że udało nam się pozyskać klientów w Belgii i Norwegii.

Czy panowie obgryzający paznokcie także mogą korzystać z waszej metody?

Nie dzielimy klientów według płci, interesuje nas stan paznokci. W ciągu dwóch miesięcy możemy odbudować także męski paznokieć do stanu normalnego. Oczywiście nie upiększamy go, nie malujemy, na wierzch nie kładziemy nic błyszczącego. Dajemy lakier matowy, żeby męski paznokieć wyglądał naturalnie.

Dziękuję za rozmowę.

ROZMAWIAŁ STANISŁAW BUBIN

DOBRY POCZĄTEK KARIERY

Koniec roku akademickiego w bielskim „Tyszkiewiczzu” przyniósł rozstrzygnięcie konkursu na pracę dyplomową na kierunku Zarządzanie. W porozumieniu z władzami uczelni konkurs zorganizowało Mokate SA, zainteresowane powiązaniem studenckich prac z problematyką nurtującą na co dzień rynkowego producenta. Jury konkursu, złożone z przedstawicieli Mokate i Bielskiej Wyższej Szkoły im. J. Tyszkiewicza, oceniało przydatność opracowań dla firmowej praktyki. Firma zadbała o atrakcyjność konkursu, fundując dla zwycięzcy nagrodę pieniężną i płatny, trzymiesięczny staż w Mokate SA. Pierwsze miejsce zajęła praca poświęcona wykorzystaniu sloganu w kampaniach reklamowych, autorstwa **Moniki Antonik**. Jury przyznało ponadto dwa wyróżnienia. Otrzymali je studenci zajmujący się internetem jako obszarem skutecznej walki o konkurencyjną przewagę na rynku i marketingiem sensorycznym, bazującym na zmysłowym postrzeganiu produktu przez klienta.

– Byłam ujęta profesjonalnym podejściem do tematów prac – mówi **Sylwia Mokrysz** z zarządu Mokate SA (i zarazem członek jury). – Nagrodzeni autorzy bardzo dobrze poradzili sobie z pytaniami i odpowiedziami, jakie my sami zadajemy sobie często w firmie. Zasluga to również promotora prac, praktyka-marketingowca, pana dr. **Michała Kuci**. Myślę, że to dobrze rokuje dla stażu, jaki ufundowaliśmy; być może



ORGANIZATORZY, PROMOTORZY I ZWYCIĘZCY KONKURSU MOKATE

stanie się on początkiem udanej kariery zawodowej. Wręczenie nagród i spotkanie Mokate ze studentami odbyło się w siedzibie uczelni. Jak stwierdził rektor BWS, dr **Jerzy Chrystowski**, wpisuje się ono w tradycję „Tyszkiewicza”, organizującego co roku współpracę ze znaczącymi firmami, oferującymi studentom czynny udział w życiu gospodarczym. – Jesteśmy wdzięczni przedsiębiorcom i instytucjom, przyjaciółom uczelni – podkreślił rektor. – Szczególnie władzom Mokate, które już po raz drugi wyszło naprzeciw studiującym, wcześniej organizując konkurs dla adeptów naszej architektury wnętrz.

(AK)

ZAPRASZA NA PLAŻĘ

*Z nami
latem
będzie
ciekawie*



stylizacja i wizaż
ANETA ROSTECKA
/ Fabryka Kreowania
Wizerunku

zdjęcie
LIDIA POŁOK
/ Limon

modelki
z lewej **DARIA PATKA**
/ AM Prestige Edyta Dwornik
z prawej **MILENA PYRA**
/ AM Prestige Edyta Dwornik

kostiumy plażowe i klapki
ESOTIQ

stylizacja i wizaż

ANETA

ROSTECKA

/ Fabryka Kreowania
Wizerunku

zdjęcie

LIDIA POŁOK

/ Limon

modelki

z lewej

KLAUDIA

WOŹNIAK

/ AM Prestige

Edyta Dwornik

w środku

MILENA PYRA

/ AM Prestige

Edyta Dwornik

z prawej

DARIA PATKA

/ AM Prestige

Edyta Dwornik

stroje kąpielowe

i klapki

ESOTIQ

FABRYKA KREOWANIA WIZERUNKU ♦ AKADEMIA WIZAŻU I STYLIZACJI
♦ DYREKTOR KREATYWNA ANETA ROSTECKA ♦ UL. MICKIEWICZA 28/1 ♦ BIELSKO-BIAŁA ♦
♦ TEL. 33 818 42 27, 506 870 571 ♦ WWW.FABRYKAKREOWANIAWIZERUNKU.PL ♦



stylizacja i wizaż
ANETA ROSTECKA
/ Fabryka Kreowania Wizerunku

zdjęcie
LIDIA POŁOK
/ Limon

modelkia
KLAUDIA WOŹNIAK
/ AM Prestige Edyta Dwornik

strój kąpielowy
ESOTIQ

ROCZNA AKADEMIA WIZAŻU ♦ ROCZNA AKADEMIA STYLIZACJI PERSONALNEJ ♦
♦ KURSY, WARSZTATY: WIZAŻU, STYLIZACJI, ANALIZY KOLORYSTYCZNEJ,
PERSONAL SHOPPER ♦ NABÓR TRWA ♦ ZAPRASZAMY! ♦



DOPEŁNIANIE SMAKU I AROMATU

KIEDY IDZIEMY DO RESTAURACJI LUB ZASIADAMY W DOMU DO KOLACJI, PRZYWYKLIŚMY JUŻ, ŻE DO OKREŚLONEJ POTRAWY DOBIERAMY WINO – BIAŁE LUB CZERWONE. ALE NIE TYLKO TEN SZLACHETNY TRUNEK UŻYWANY JEST PRZECIEŻ W KUCHNI. KUCHARZE OD DAWNA ŁĄCZĄ I TESTUJĄ POŁĄCZENIA SMAKOWE W SWOICH DANIACH Z RÓŻNYMI RODZAJAMI ALKOHOLI. O ILE PRZY WYBORZE WIN MOŻEMY POSIŁKOWAĆ SIĘ KSIĄŻKAMI KUCHARSKIMI, ROZMAITYMI OPRACOWANIAM I PORADNIKAMI, O TYLE Z MOCNIEJSZYMI ALKOHOLAMI NIE JEST JUŻ TAK ŁATWO.

BARTOSZ GADZINA

Jako kucharz z wieloletnim doświadczeniem i praktyką w najlepszych lokalach w Anglii i we Francji mogę Wam jednak powiedzieć, że to wcale nie jest takie trudne. Oczywiście najprościej skosztować ulubionego napoju w formie aperitif przed posiłkiem lub „czegoś na trawienie” zaraz po nim, niemniej odpowiednie dobranie mocnego alkoholu do danej potrawy, czyli precyzyjne połączenie smaków, może nastroczać pewnych kłopotów. Większość z nas myśląc o wysokoprocentowych alkoholach w kuchni myśli zapewne o flambiowaniu. Zaletą flambiowania jako obróbki termicznej jest na pewno widowiskowość płonących produktów na patelni. Nie jest to jednak tylko show. Oprócz efektów wizualnych flambiowanie wpływa na smak potraw,



w zależności od użytego alkoholu. Podczas gdy w Europie używamy przeważnie alkoholu, w Azji używa się tłuszczu, które po rozgrzaniu płoną równie efektownie.

Alkohol wypala się prawie całkowicie, a pozostaje to, co najważniejsze – substancje smakowe i aromaty. W zależności od tego, co przyrządzamy, dobieramy odpowiedni rodzaj alkoholu, który dopełni smaku potrawy. Pamiętać jednak trzeba, że efekt może być zgoła odmienny od zakładanego. Źle dobrany do produktu alkohol, wino czy wódka, może całkowicie zrujnować naszą pracę.

Z pomocą osobom mniej doświadczonym w kuchennej sztuce przychodzi *food pairing*, czyli dobieranie produktów z uwagi na ich pochodzenie, środowisko, rodzaj, skład chemiczny i różne inne czynniki. Nie jest to nic nowego – w kuchni poznajemy i łączymy smaki cały czas. Nie jest to też nic snobistycznego. Jeśli wiemy, jaki alkohol najbardziej będzie pasował do naszego dania, nie bójmy się go użyć. Gusty są różne i o nich się nie dyskutuje. Wiele produktów pasuje do siebie. Jemy je, delektujemy się, cieszymy rozkoszą na podniebieniu, nie zastanawiając się, dlaczego nam smakują. Tym właśnie różni się *food pairing* od naszych kubków smakowych. Każdy z nas ma inną paletę doznań, inaczej będziemy odbierali konkretne połączenia smakowe, ale znając reguły *food pairing* przy łączeniu na przykład mięsa i nalewki, z uwagi na jej skład chemiczny i pochodzenie, za każdym razem uzyskamy ten sam efekt.

Wysokoprocentowe alkohole niekoniecznie muszą służyć do bezpośredniego spożycia. Wspomniane flambowanie jest chyba najbardziej znanym sposobem użycia alkoholu w kuchni, ale z trunkami gatunkowymi można robić prze-

CHŁODNIK Z MELONA I WÓDKI DLA 4 OSÓB

- 1 MAŁY ARBUZ
- 1 ŻÓŁTY MELON
- 1 ZIELONY MELON
- 100 ML WÓDKI CHOPIN RYE
- 50 G CUKRU
- KILKA LISTKÓW I ŁODYŻEK MELISY

Bardzo prosty i niewymagający dużo pracy przepis na szybki letni chłodnik. Melony kroimy w ćwiartki, wyciągamy pestki, odcinamy od skóry i mielimy w blenderze. Cukier rozpuszczamy w rondelku. Gdy delikatnie zacznie się rumienić, dodajemy wódkę. Podgrzewamy i dodajemy łyżki melisy. Jeśli chcemy, by nasz chłodnik miał tylko aromat wódki, a nie zawierał alkoholu, w tym momencie ostrożnie podpalamy zawartość rondelka. Gdy przestanie płonąć, po około minucie zdejmujemy z palnika i odstawiamy, żeby ostygł. Liście melisy siekamy tylko raz, żeby ich aromat „nie uciekł” w deskę. Melony mieszamy z wódką, pozostawiamy w lodówce na 1-2 godziny. Podajemy z melisą. Możecie też eksperymentować z niewielką ilością alkoholu także przy innych zapachach, na przykład ze szparagami.

różne rzeczy. Od prostych galaretek, poprzez dodatki do sosów, marynaty do mięs, na sorbetach i lodach kończąc. Wachlarz możliwości jest naprawdę spory, ograniczają nas tylko wyobrażenia i zdrowy rozsądek. Kto z nas nie zjadał się – czy choćby raz nie spróbował – czekoladowych truflii z alkoholem? Są, były i będą! Dlaczego więc samemu nie skomponować sobie w domu wykwintnej potrawy z dodatkiem wódki, nalewki czy ulubionego likieru? Wybór jest ogromny, możliwości wiele, nie ograniczajmy się zatem do samego wina czy piwa.



SORBET MALINOWY Z NALEWKĄ

- 500 G ŚWIEŻYCH MALIN
- 100 G CUKRU
- KAWAŁEK ŚWIEŻEGO IMBIRU
- 100 ML NALEWKI MALINOWEJ ETIUDA
- 1 CYTRYNA

Owoce zasypujemy cukrem, odstawiamy na 40 min. Obra-ny imbir trzemy na drobno. Parzymy cytrynę, ścieramy do malin skórkę i wyciskamy sok. Dodajemy imbir, mieszamy wszystko w blenderze, przelewamy do foremek i mrozimy.

KORZENNA NUTA KAŻDEJ POTRAWIE DODA SPECYFICZNEGO SMAKU I ZAPACHU

GRUSZKA W WINIE Z LIKIEM CZEKOLADOWYM DLA 4 OSÓB



- 4 ŚREDNIE GRUSZKI
- 200 ML BIAŁEGO WINA
- 1 ŁASKA CYNAMONU
- 1 GWIAZDKA ANYŻU
- 50 G BRĄZOWEGO CUKRU I TROCHĘ KRYSZTAŁU DO SKARMELIZOWANIA GRUSZEK

SOS

- 100 ML LIKIERU CZEKOLADOWEGO
- 50 G CUKRU
- 40 G KAKAO
- 100 ML WODY
- MIĘTA, ORZECHY

Gruszki obieramy, wycinamy środki. Zalewamy w małym rondelku winem, dodajemy łaskę cynamonu, gwiazdkę anyżu i cukier. Przykrywamy (jeśli nie mamy pokrywki, wycinamy okrąg z papieru do pieczenia, robimy w środku mały otwór i kładziemy na powierzchnię). Gotujemy na wolnym ogniu przez 20-30 min., zależnie od stopnia twardości gruszek. Następnie studzimy, a wino redukujemy do konsystencji syropu. Do zredukowanego wina dodajemy wodę, kakao i cukier. Doprrowadzamy do wrzenia i zdejmujemy z ognia, następnie wlewamy likier czekoladowy i studzimy. Po ostygnięciu gruszki nacinamy delikatnie i rozkładamy jak wachlarz. Obsypujemy cukrem i karmelizujemy palnikiem. Możemy ewentualnie wsadzić gruszki pod grill lub do mocno rozgrzanego piekarnika. Podajemy z sosem z likieru czekoladowego, miętą i dowolnymi orzechami.

Do jednej z moich zup podawałem onegdaj kieliszek ziemniaczanej wódki. Z częściowo odparowanym alkoholem dodawała smaku i ożywiała kombinację na talerzu. Tego efektu nie osiągnąłbym z żadnym winem. Pianka z wódki zbożowej, z dodatkiem syropu z kwiatów, komplementuje doskonale lekko osoloną troć i ikrę ślimaka. Z kolei wódki ziołowe, idealnie podkreślające smak mięs, można z całą odpowiedzialnością stosować w różnego rodzaju sosach na ciepło. Podgrzany alkohol wyparuje, pozostawiając charakterystyczny posmak i aromat w naszym sosie. Z takich dodatków mogą korzystać osoby w każdym wieku, ponieważ eteryczne substancje znikają całkowicie. Gdy nasze babcie i mamy zakrapiały rumem lub spirytusem ciasto, żeby nie



ZALEŻNIE OD UŻYTEGO ALKOHOLU, FLAMBIROWANIE ZDECYDOWANIE WPŁYWA NA SMAK POTRAW

SORBET CYTRYNOWO-TYMIANKOWY

- 150 G CUKRU
- 150 ML WODY
- 300 ML CYTRYNÓWKI PODLASKIEJ
- TYMIANEK

Z cukru i wody robimy prosty syrop, pomału zagotowując. Pod koniec wrzucamy tymianek. Jeśli nie chcemy, żeby sorbet był z alkoholem, cytrynówkę podgrzewamy w rondelku i na chwilę podpalamy. Mieszmamy wszystko razem, przelewamy przez sitko do foremki i mrozimy.

było zbyt suche, nikt się nie skarżył na użycie wysokoprocentowego alkoholu, a wręcz przeciwnie – odrobina mocy podkreślała smak i dodawała niesamowitego aromatu ich wypiekom.

Produktów na rynku dostępnych jest wiele – od tych najprostszych, po poddawane skomplikowanym procesom technologicznym. Z jakością bywa różnie, lecz w kuchni nie można sobie pozwolić na żadne kompromisy. Jeśli efekt naszej pracy ma zadowolić każdego, produkt musi być najwyższej jakości. Polska słynie z wyrobu alkoholi wysokoprocentowych, nie każdy jednak nadaje się i nie każdy spełni nasze oczekiwania. Najwyższa jakość powinna być ważna dla każdego. W kuchni Beksien Bistro korzystam z wyrobów Polmosu Siedlce. Od prostych pianek z aromatem fiołków poprzez żelki i galaretki, na sosach z Krzeską Ziołową kończąc. Produkty tej wytwórni powstają w zabytkowej Gorzel-

PATRONEM MEDIALNYM CYKLU „RZUĆ OKIEM NA TALERZ”

W MAGAZYNIE LADY'S CLUB JEST MARKA **PODLASKA WYTWÓRNA WÓDEK POLMOS SA**





KROPLA LUB DWIE DOBREJ NALEWKI OŻYWIĄ KAŻDY RODZAJ SOSU NA CIEPŁO

ni Chopin, której historia sięga XIX wieku. Posiadanie własnej gorzelni wyróżnia markę Chopin na tle innych wódek. Gorzelnia, zajmująca 7 hektarów w miejscowości Krzesk na Podlasiu, pozwala na kontrolę produkcji na każdym etapie – począwszy od wyboru składników, poprzez fermentację, destylację, aż po rozlewanie do butelek. Subtelny, delikatny smak wódek, czy fantastyczny aromat nalewek, wykorzystuję w 100 procentach, by zaskakiwać gości mojej restauracji. Alkohol w gastronomii odgrywa ważną rolę, nie musi to być tylko wino – mocniejsze trunki niejednokrotnie sprawdzają się dużo lepiej. Przekonacie się o tym sami, gdy skorzystacie z moich przepisów.

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

GALARETKA DO CHŁODNIKA Z BOTWINKI (PODKREŚLI I DODA PIKANTERII)

- 140 ML WÓDKI CHOPIN POTATO
- 140 ML WODY
- 3 LISTKI ŻELATYNY
- 2 POMARAŃCZE
- CUKIER

Żelatynę moczymy w zimnej wodzie. W rondelku gotujemy wodę, dodajemy trochę cukru i namoczone listki żelatyny. Sok z pomarańczy mieszamy z wodą, dodajemy wódkę (dodając również startą skórkę pomarańczy, spotęgujemy smak galaretek). Wylewamy w formę lub do miseczek, odstawiamy na noc.



PIANKA Z WÓDKI ZBOŻOWEJ Z DODATKIEM SYROPU Z KWIATÓW KOMPLEMENTUJE DOSKONAŁE LEKKO OSOŁONĄ TROĆ I IKRĘ ŚLIMAKA



FRANCISZEK PIECZKA

60 LAT OD DEBIUTU

Zabytkowym autobusem, tzw. ogórkem, zjechał w czerwcu Franciszek Pieczka z rodziną i przyjaciółmi pod klub Kuźnia w Ośrodku Kultury im. Norwida w Nowej Hucie. Okazją był jubileusz 60-lecia od aktorskiego debiutu w Teatrze Ludowym. Grał na tej scenie w latach 1955-1969. Artysta nie krył wzruszenia, oglądając archiwalne zdjęcia z przedstawień. Właśnie w tym teatrze wszystko się zaczęło. Po krótkim epizodzie w Jeleniej Górze, Pieczka przez 14 lat był aktorem Ludowego. Stworzył wiele pięknych ról, które zapisały się w historii polskiego teatru. Franciszek Pieczka urodził się i wychował w Godowie, wsi w powiecie wodzisławskim. Grał tam na organach w kościele i pracował na roli. Od najmłodszych lat interesował się kinem. Został absolwentem PWST w Warszawie. Największą sławę przyniosła mu rola Gustlika, „śląskiego tankisty”, w serialu „Czterej pancerni i pies”. Ma na koncie ponad 120 ról filmowych, telewizyjnych i teatralnych. Występuje nadal, ostatnio w roli Stacha, „komentatora z ławeczki”, w serialu „Ranczo”. Uczestnicy benefisu obejrzeli fragmenty filmów z udziałem aktora, m.in. „Koniopielki”, „Austerii”, „Jańcia Wodnika” i „Żywotu Mateusza”.



Na widowni były tłumy wielbicieli jego talentu. Opowieści i anegdoty ubarwiły ten wyjątkowy wieczór. Artysta wystąpił w asyście bielskich modelek w strojach aniołków, Magdaleny Chmiel i Angeliki Wiciejowskiej. Śpiewała Małgorzata Krzysica. Były odznaczenia, kwiaty, tort i prezenty, m.in. od braci Janickich – Wacława i Lesława. Odznakę *Honoris Gratia* przyznał aktorowi prezydent Krakowa prof. Jacek Majchrowski. Głównym organizatorem imprezy był Dariusz Domański, wspomagany przez klub Kuźnia, Teatr Ludowy i hotel Tatra w Zakopanem.

(MOD), ZDJĘCIA ROMAN ANUSIEWICZ



Listy z Monachium

KOLOROWE KATOWICE

ALDONA LIKUS-CANNON

PRZEKONAĆ MOJEGO MĘŻA AMERYKANINA DO SPĘDZENIA WAKACJI W POLSCE WCALE NIE JEST ŁATWO. JEDNAK OD PEWNEGO CZASU NIE MUSZĘ JUŻ TEGO ROBIĆ. SAM NIE MOŻE DOCZekać się, kiedy wreszcie wyjedziemy na Śląsk. A powodem jest OFF, czyli festiwal muzyki alternatywnej. Odbyna się w sierpniu w Katowicach. Przyjeżdżają na niego artyści z całego świata, w tym z USA, Wielkiej Brytanii, Francji czy Szwecji. Miasto przez trzy dni i trzy noce tętni życiem i roi się od turystów, którzy ściągają specjalnie na tę imprezę. Wstęp dla dzieci jest bezpłatny i pełno na niej atrakcji – nie tylko dla dorosłych, ale też maluchów.



*Dzieci nie liczą czasu,
toteż wystarcza im go
na gruntowne obserwacje*

JAKOB BOSSHART (1862-1924),
SZWAJCARSKI PISARZ

Gdy w ubiegłym roku po trzech dniach występy zakończyły się, wybraliśmy się na spacer po mieście. Modernizacja infrastruktury w samym centrum miasta trwała w najlepsze. Lejący się z nieba skwar, unoszący w powietrzu kurz i wymieniane płytki chodnikowe wręcz zniechęcały do spaceru. – Smutno i szaro – pomyślałam, starając się przedostać na drugą stronę rozwalonej ulicy.

– Mamusiu, zobacz jak tu kolorowo! – wyrwał mnie z zamyślenia synek. – Kolorowo? – zdziwiłam się, rozglądając wokoło. – Co w tej szarości jest kolorowego? – przyjrzałam się robotnikom pracującym w upale. – Mamusiu, tam! – Sasza szarpnął mnie za rękę – wskazując na mknący po szynach tramwaj. – Ładny? – w jego głosie brzmiał prawdziwy zachwyt. – Ładny – zgodziłam się zaskoczona. – Możemy zatrzymać się i popatrzeć? – poprosił, gdy zbliżyliśmy się do przystanku tramwajowego. – Możemy – zgodziłam się i dopiero po chwili zauważyłam, że tramwaje są nowe i kolorowe. Każdy inny. Żółte, niebieskie, czerwone, białe, nawet różowe. Wymalowane w napisy mknęły łagodnie po gładkich, zmodernizowanych szynach. Zatrzymywały się przed nami i odjeżdżały.

– A dlaczego w Monachium wszystkie tramwaje są tylko niebieskie? – zapytał Sasza. – Niebieskie? – nagle zdałam sobie sprawę, że już tyle lat mieszkam w Monachium, a nigdy nie zwróciłam uwagi na kolor tramwajów. Zawsze tylko patrzę na numer. – Tak, wszystkie tramwaje są niebieskie, autobusy też – pewnym głosem stwierdził mój synek – nie ma tak kolorowo jak tutaj – dodał z żalem.

Sasza mógłby godzinami stać na przystanku i przyglądać się tramwajom, lecz mąż zaproponował, żebyśmy poszli dalej i za teatrem skęcili w prawo. – Ale tam nic nie ma! – popatrzyłam na niego zaskoczona. – Zobaczysz – i już po chwili staliśmy przed 6-piętrowym blokiem z lat 70., a mój mąż z zapalem klikał zdjęcia. – Niewiarygodne! To jest uniikatowe! Tylko w Polsce można zobaczyć

coś takiego – mówił z zachwytem, a ja przyglądałam mu się w osłupieniu. – Tu jest tak kolorowo – wtórował mu syn i uśmiechając się do mnie, zapytał: – Możemy pomalować sobie tak balkon, gdy wrócimy do Monachium?

Obaj mężczyźni, duży i mały, podziwiali blok, w którym każdy balkon pomalowany był na inny kolor. Fiolet i pistacja, róż i błękit przeplatały się na przemian z pomarańczą i cytryną. Można było odnieść wrażenie, że mieszkańcy zrobili wszystko, aby mieć inny kolor niż sąsiad. Nigdy wcześniej nie zwróciłam na to uwagi, mimo że przechodziłam tą ulicą setki razy. Może więc warto spojrzeć na Polskę oczami dziecka, dostrzec jej piękno, zachwycić się kolorami – zamiast ciągle przyglądać się cyfrom? Dostrzec piękno tam, gdzie wcześniej go nie zauważaliśmy? Przyrzec się kolorowym tramwajom i zachwycić tęczowymi balkonami, a przede wszystkim zatrzymać się na chwilę. Dzieci są prawdziwymi obserwatorami tego świata, gdyż – jak napisał Jakob Bosshart – nie liczą czasu, toteż wystarcza im go na gruntowne obserwacje. Nie potrzebują też wielkich okazji i specjalnych imprez, aby zachwycić się czymś, czego my nie zauważamy.

HOROSKOP NA LIPIEC-SIERPIEŃ



RENATA IWANIEC
astrolog

*Z*wykształcenia jestem pedagogiem. Od wielu lat w roli nauczyciela jogi, astrologa i terapeuty. Obecnie studiuję terapię Gestalt. Pracę traktuję jako powołanie. Wychocę naprzeciw problemom, pytaniom i poszukiwaniom ludzi. Wspólnie odnajdujemy drogi do większej świadomości. Horoskop, jaki Państwo czytacie, jak większość horoskopów prasowych, ze względu na ograniczoną objętość jest ogólnikowy. Dokładny, indywidualny horoskop jest możliwy do odczytania tylko u profesjonalnego astrologa. Mój numer telefonu 789 368 658.

BARAN

(21 marca – 19 kwietnia)



Lipiec zafunduje Ci kilka poważnych zmian. Transformacja będzie dotyczyła głównie sfery rodzinnej, choć nie obejdzie się również bez porządków w pracy. Im mniej będziesz się opierała, tym łatwiej poradzisz sobie ze stresem. Nie pędź – pośpiech to zły doradca. Im bardziej będziesz upierać się przy swojej racji, tym trudniej poradzisz sobie z sytuacją. Sierpień solidnie wynagrodzi Ci jednak stres z poprzedniego miesiąca. Stagnacja nareszcie ustąpi. Rozwiążesz kilka istotnych problemów. Znajdzie się też czas na zabawę. Uwaga: początkowo niewinny flirt ma szansę przerodzić się coś poważniejszego. Dużo zależy jednak od Twojej woli.

BLIŹNIĘTA

(21 maja – 20 czerwca)



W pierwszej połowie lipca osoby urodzone pod koniec trwania ery Bliźniąt spotka łut szczęścia. Każdemu według potrzeb – czekający na miłość mogą poznać kogoś do pary, narzekający na braki w finansach powinni wypełnić portfele, ustąpi też pech w poszukiwaniu pracy. Druga połowa miesiąca może okazać się bardziej wymagająca dla urodzonych w początkach znaku. Spiętrzy się ilość spraw i trzeba będzie pozatławić kilka formalności. Początkowo sierpień będzie kontynuacją wysiłków z poprzedniego miesiąca. Gdy miną pierwsze dni, napięcie zacznie ustępować miejsca przyjemnym zbiegom okoliczności. Pojawi się okazja do wspaniałej zabawy.



BYK

(20 kwietnia – 20 maja)



Pierwszy wakacyjny miesiąc zapowiada się sielsko. Będziesz mogła poleniuchować w rodzinnych pieleszach lub wypocząć gdzieś w naturze razem z bliskimi Ci osobami. Uważaj na nadmiar – może to być nadmiar jedzenia, leżenia, wydawania pieniędzy itp. Postaraj się zrównoważyć swoją aktywność czynnym odpoczynkiem i twórczymi zajęciami. Sierpień może być mniej łaskawy, choć niezwykle konstruktywny. Trzeba będzie wrócić do stałego rytmu pracy, a wtedy natkniesz się na parę niezatłakanych, trudnych spraw. Musisz wszakże pamiętać, że to dzięki wymagającym sytuacjom mamy możliwość twórczego rozwijania się.

RAK

(21 czerwca – 22 lipca)



Tegoroczny lipiec okaże się wyjątkowo intensywnym miesiącem. Najwięcej będzie się działo w relacjach rodzinnych i sercowych. Bogactwo emocji – zarówno tych trudnych, jak i tych pięknych. Najlepiej będą radziły sobie Raki, które nauczyły się konstruktywnie je wyrażać. Ucieczka w nadmiar jedzenia, picia wina lub w jakikolwiek inny nadmiar może doprowadzić do frustracji z powodu przykrych konsekwencji, na przykład przyrostu kilogramów. W porównaniu z poprzedzającym miesiącem sierpień może wydać się wręcz nudny. Będzie więc sprzyjał regeneracji i wyciszeniu. Korzystaj ze słońca i każdy weekend spędzaj aktywnie poza domem.

LEW

(23 lipca – 22 sierpnia)



Lipiec, zwłaszcza w pierwszej połowie, podsunie Ci wiele okazji do podniesienia komfortu życia. Pojawi się możliwość awansu, podniesienia zarobków lub zmiany pracy na lepszą. Nie będzie też można narzekać na brak zainteresowania płci przeciwnej. Dużo radosnych, lekkich chwil i zaskakujących, wręcz pikantnych sytuacji. Z kolei sierpień wprowadzi więcej obowiązków i rutynowych działań, których nie będziesz mogła przerwać nawet z powodu upałów. Na szczęście nadal wiele spraw będzie układało się całkiem pomyślnie. Może pojawić się kilka zapalnych zjawisk, kłopotliwych dla ognistej natury Lwów, ale wyjdiesz z tych zbiegów okoliczności.

PANNA

(23 sierpnia – 22 września)



W lipcu będzie pracowicie. Do tego co chwilę ktoś będzie potrzebował od Panien a to wsparcia, wysłuchania, dobrej rady, a to pomocy w porządkach lub załatwienia czegoś w sprawach biurowych. Jeżeli nie chcesz być wchłonięta przez nadmiar obowiązków i cudzych problemów, naucz się do tego czasu asertywności. Pierwsza połowa sierpnia nieco spowolni szalony bieg poprzedniego miesiąca.



Natomiast w drugiej pojawi się więcej przyjemności. Oczywiście praca w tym miesiącu nie zapomni o was, ale też wypłaci profity za sumiennosc i skromność. Mogą to być profity zarówno zawodowe, jak i sercowe. Niewykluczone, że nagrody pojawią się w parze.

WAGA

(23 września – 22 października)



Tak ważna dla każdej Wagi potrzeba harmonii w relacjach ze światem będzie w lipcu wystawiona na ciężką próbę. Chwilami możesz poczuć się, jakbyś była pomiedzy młotem a kowadłem. To, co może pomóc, a co jest tak trudne do uzyskania przez Wagę, to zadbać o własne potrzeby, pamiętając jednocześnie, że nie zbawimy całego świata i nie po to na nim

jesteśmy. Sierpień na szczęście uspokoi rozhuśtane emocje, wniesie więcej spokoju i załagodzi prawie wszystkie największe kontrowersje z poprzedniego miesiąca. Pojawi się możliwość poznania ciekawych ludzi, odpoczynku w miłym towarzystwie, a nawet spotkania kogoś bliższego Twojemu sercu.

SKORPION

(23 października – 21 listopada)



Lipiec może okazać się jednym z najbardziej owocnych miesięcy w roku. Wielu sprawom będzie towarzyszył fart, od dawna nieobecny w życiu niektórych Skorpionów. Możliwość założenia lub powiększenia rodziny, bo to czas sprzyjający miłości i wchodzeniu w związki. Niektórzy wyruszą w nową drogę w sferze biznesowej. Sierpień, zwłaszcza w drugiej połowie, może przynieść jeszcze więcej wysiłku. Opór życia też jest potrzebny i warto go potraktować jako przyczynek do rozwoju. Może dojść do konfrontacji z szefem lub kimś, od kogo jesteś zależna. Nie uciekaj w rzeczy, które są destrukcyjne. Odrobina starania i sprawy wskoczą na właściwy tor.

STRZELEC

(22 listopada – 21 grudnia)



W lipcu wiele spraw nie będzie można ruszyć z miejsca. Co więcej, możesz mieć wrażenie, że jakiś przewrotny chochlik stara się mieszać Ci szyki. Wszystko będzie leciało Ci z rąk. Żadnej sprawy nie będziesz mogła porządnie skończyć, mimo starań. Najlepsze, co będziesz mogła wtedy zrobić, to zaakceptować stan rzeczy i nie zawracać ręki kijem. Natomiast sierpień od pierwszego dnia ruszy z kopyta. Możesz dostać zawrotu głowy od ogromnego tempa i nie będziesz wiedzieć, za co wziąć się najpierw. To dobry czas na wyjazdy rodzinne, najlepiej nad polskie morze. Dobry też czas na dalekie podróże, ale dla tych, które chcą otworzyć się na głębsze miłosne uczucia.

KOZIOROŻEC

(22 grudnia – 19 stycznia)



To może być czas dość poważnych konfrontacji. W bliskich Ci osobach oraz w ważnych

zdarzeniach będziesz mogła przejrzeć się jak w lustrze. Dzięki temu zobaczysz, nad czym powinnaś popracować i w jakich sprawach dać na luz. Możesz być zarówno nagradzana i awansowana, jak i możesz doświadczyć straty – uczuciowej czy finansowej. W sierpniu, jak za dotknięciem różdżki, oddalą się wszystkie ważne sprawy rodzinne i zawodowe. To dzięki temu, że sporo pracy włożysz wcześniej w to, by popchnąć je do przodu. Nie upieraj się jednak, żeby robić cokolwiek na siłę. Tobie też należy się odpoczynek. Nie zapomnij o treningu ciała i umysłu.

WODNIK

(20 stycznia – 18 lutego)



Niezbyt będzie Ci się podobało, że nie możesz działać z takim rozmachem jak lubisz. Lipiec może spowolnić Cię na tyle, że będziesz narzekać na brak dobrej woli otoczenia i na nudę. Bliska Ci osoba może oddalić się – i piękne okoliczności wakacyjne tego nie zmienia. Postaraj się nie naciskać, daj jej czas na ułożenie sobie wszystkiego w głowie i sercu. Jeśli uda Ci się zachować cierpliwość, już w sierpniu nastąpi zwrot akcji i będzie Ci łatwiej podjąć konieczne decyzje. Zobaczysz też drugą stronę medalu w sprawach uczuciowych i w tym, co stworzyłaś do tej pory. Mogą pojawić się zaskakujące rozwiązania kilku problemów. Nie zapomnij o wizycie u lekarza.

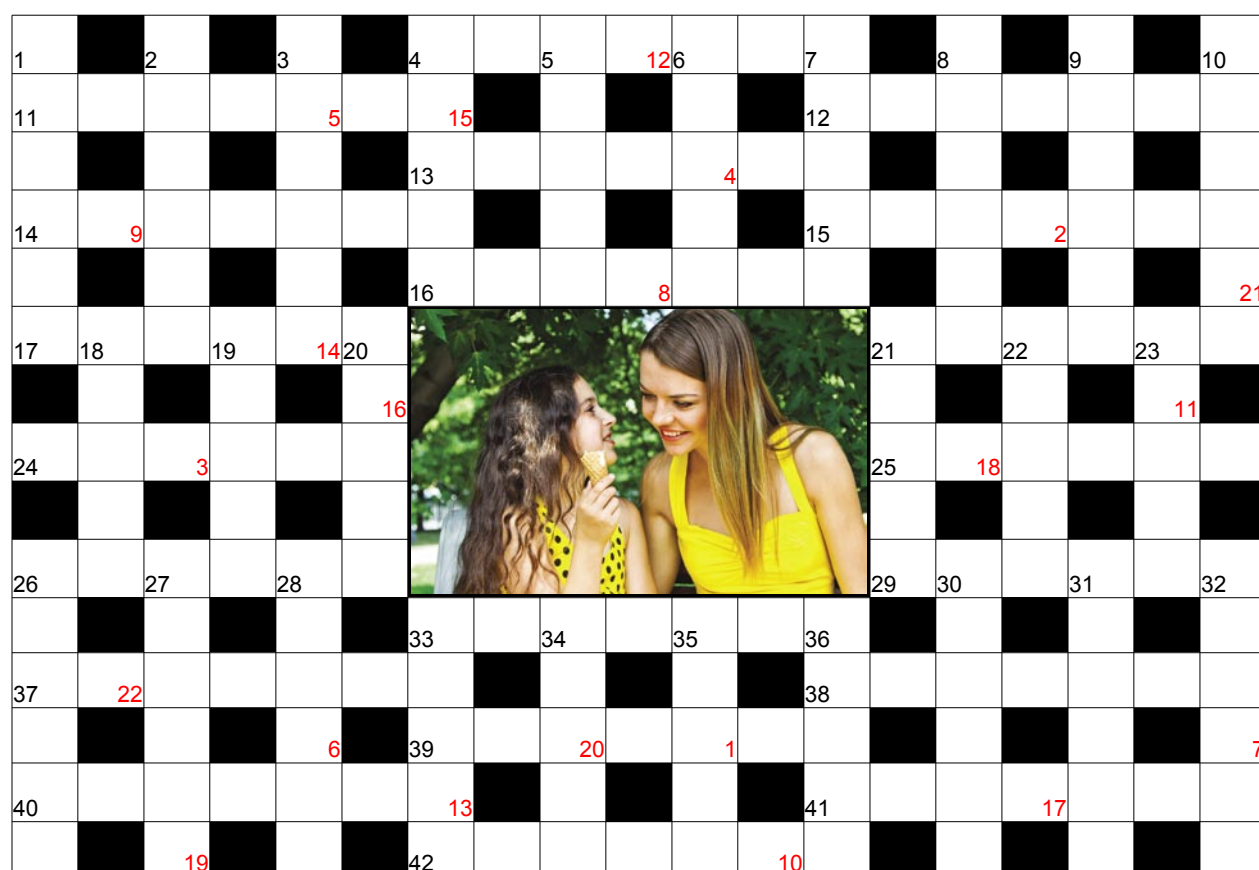
RYBY

(19 lutego – 20 marca)



Lipiec może być dla Ciebie miesiącem wielu, czasem bardzo wielu sprzecznych uczuć. Owa dychotomia będzie wynikała z Twoich obaw i niepewności. Jeżeli zdołasz się na odwagę, możesz doświadczyć pięknych chwil. Czas na przeżycie silnego i pięknego uczucia, które może zaowocować stałym związkiem. W sierpniu natomiast przejdiesz do bieżących i bardziej szarych, codziennych spraw. Odezwie się kilka wcześniej odkładanych rzeczy i będziesz musiała działać. Nie warto narzekać na bezsilność, tylko zając się tym, co udaje się zmienić. Nie szukaj winnych na zewnątrz. Wypróbuj swój twórczy potencjał i przekonaj się, że sama kreujesz życie.

KRZYŻÓWKA Z NAGRODAMI



POZIOMO: 4. jest nim mangusta, 11. Asklepios, 12. splecione włosy, 13. niezbędne do życia płodu, 14. rękawiczka bez palców, 15. jedna z pierwszych nazw kina, 16. obok równości i braterstwa, 17. Skandynaw, 21. ukochana Hamleta, 24. siódmy dzień tygodnia w judaizmie, 25. rzadko spotykany synonim czadoru, 26. do pary z piłą, 29. szkodnik od ziemniaków, 33. grupa znajomych w gwarze warszawskiej, 37. dzika pszczoła lub fach murarza, 38. jej poziom reguluje insulina, 39. może być np. minorowa, 40. autor „Lolity”, 41. wierszokleta z bożej łaski, 42. wykarmiła maleńkiego Zeusa.

PIONOWO: 1. czas przeznaczony na wykonanie jakiegoś zadania, 2. może być wodny lub śnieżny, 3. słynne krakowskie, 4. o płynięciu np. przez jezioro, 5. wyścigi motocyklowe, 6. rodzaj paśnika lub miasto, 7. ... się i troić, 8. zwycięstwo, wygrana, 9. potocznie o świadczeniach społecznych, 10. różowa wędlina, 18. z reszką, 19. bywa na koncie, 20. kicius, 21. najwyższy w szpilkach, 22. muza poezji miłosnej, 23. Y, 26. zysk, pieniądze, 27. zdrowe i dietetyczne, 28. okrzyk Archimedesza, 30. średniowieczny poeta, muzyk i śpiewak, 31. poprzedzał epokę brązu, 32. filmowy hit Jamesa Camerona, 33. obowiązująca opinia ważnego teologa muzułmańskiego, 34. odprowadza deszczówkę, 35. zacumowany przy kei, 36. wspólny posiłek pierwszych chrześcijan.

Litery z pól oznaczonych czerwonymi cyframi od 1 do 22 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 31 sierpnia 2015. Książki zostaną wysłane pocztą.

19 KSIĄŻEK! SAME NOWOŚCI! NAGRODY CZEKAJĄ NA CIEBIE:

- 1 Dwa egzemplarze książki UMBERTO ECO „Temat na pierwszą stronę”, wydanej przez Oficynę Literacką Noir sur Blanc (www.noir.pl).
- 2 Trzy egzemplarze książki JUSTYNY WYDRY „Esesman i Żydówka”, wydanej przez Wydawnictwo Zysk i S-ka (www.zysk.com.pl).
- 3 Trzy egzemplarze książki MARIUSZA URBANKA „Kisielewscy. Jan August, Zygmunt, Stefan i Wacek”, wydanej przez Wydawnictwo Iskry (www.iskry.com.pl).
- 4 Trzy egzemplarze książki TANYI VALKO „Miłość na Bali. Azjatycka saga”, wydanej przez Wydawnictwo Prószyński i S-ka (www.proszynski.pl).
- 5 Cztery egzemplarze książki ALDONY LIKUS-CANNON „Homo novus”, wydanej przez Wydawnictwo Adam Marszałek (www.marszalek.com.pl).
- 6 Jeden egzemplarz książki EWY KASSALI (Doroty Stasikowskiej-Woźniak) „Żądze Kleopatry”, wydanej przez Wydawnictwo Sonia Draga (www.soniadraga.pl).
- 7 Trzy egzemplarze książki ANDREW LOOMISA „Rysowanie postaci. Od teorii do praktyki”, wydanej przez Wydawnictwo Zysk i S-ka (www.zysk.com.pl).

Rozwiązanie z nr 2 (35) 2015: CIEPŁY WIATR ZE WSCHODU. Lista nagrodzonych znajduje się na stronie www.ladysclub-magazyn.pl

Przygotowała ANNA JURCZYK/www.lowiskoksiazek.blogspot.com

« NAGRODY SPECJALNIE DLA CIEBIE



REKLAMA

MB

Muzeum
Historyczne
w Bielsku-Białej



Galeria oferuje dzieła sztuki z zakresu malarstwa sztalugowego, rzeźby, grafiki, fotografii, ceramiki, sztuki użytkowej i biżuterii unikatowej.

Współpracują z nią wybitni współcześni twórcy, których prace znajdują się w kolekcjach prywatnych i muzealnych na całym świecie.

Na filiżankę kawy i chwilę wytchnienia zapraszamy do kawiarenki muzealnej Cafe Muza, znajdującej się w sąsiedztwie Galerii Zamkowej.

czynna:

wtorek (9:00–15:00),
środa–piątek (9:00–16:00),
sobota–niedziela (9:00–15:00)

Galeria Zamkowa | Cafe Muza

Muzeum Historyczne w Bielsku-Białej
ul. Wzgórze 16
43-300 Bielsko-Biała
www.muzeum.bielsko.pl
galeriazamkowa@muzeum.bielsko.pl
33 816 86 86



EFEKT KISIELA, czyli: To co pan pieprzy!

SZEKSPIR JEST ZAWSZE WSPÓŁCZESNY. BYŁ SZEKSPIR WSPÓŁCZESNY, GDY POD TAKIM WŁAŚNIE TYTUŁEM JAN KOTT WYDAŁ W LATACH 60. UBIEGŁEGO WIEKU KSIĄŻKĘ POŚWIĘCONĄ TWÓRCZOŚCI ANGIELSKIEGO DRAMATURGA. NA MARGINESIE: POD KONIEC ŻYCIA PROF. KOTT WYDAŁ KOLEJNĄ PRACĘ O SZEKSPIRZE I ZATYTUŁOWAŁ JĄ – JAKŻEBY INACZEJ – „SZEKSPIR WSPÓŁCZESNY DWA”. JEST SZEKSPIR WSPÓŁCZESNY I DZISIAJ. NIE WIERZycIE? TO POSŁUCHAJCIE.



RYS. NIEZNANY CHILIJSKI ARTYSTA

W jednej ze scen „Hamleta” tytułowy bohater zwraca się do Poloniusza: „Czy dostrzegasz ów obłok, niemal w kształcie wielbłąda?”. Poloniusz odpowiada: „Na sakramenty, jest on w rzeczy samej jak wielbłąd!”. Ale Hamlet, nie mając wielkiego mniemania o Poloniuszu, w jednej chwili zmienia zdanie i powiada: „Wydaje mi się, że jest podobny do łasicy”. I oczywiście Poloniusz znowu okazuje się dokładnie takiego samego zdania co Hamlet – więc nadskakująco potwierdza: „Grzbiet ma jak łasica”. To nie koniec. Bo Hamlet dla zabawy, ale chyba nie tylko dla zabawy, dalej dręczy Poloniusza i znowu podaje inną wersję swojego widzenia obłoku, który teraz zdaje mu się podobny do wieloryba. I Poloniusz ochoczo przyświadcza, że jest tak właśnie. Oczywiście, powie ktoś, że Poloniusz, królewski minister, miał ważniejsze sprawy na głowie i ważniejsze sprawy do załatwienia niż zajmowanie poważnego stanowiska wobec dziwactw, zwid czy żartów królewicza Hamleta; że potwierdzał sprzeczne ze sobą wersje co do tego, do czego mianowicie podobny jest widziany właśnie przez Hamleta obłok, dla świętego spokoju. Ale nawet jeżeli był potakiwaczem, *yesmenem* tylko sytuacyjnym, to i tak

problem potakiwania, braku własnego zdania, bądź braku chęci obrony własnego zdania jest problemem istotnym. I dotyczy nie tylko postaci pierwszoplanowych czy ministrów.

W powieści Johna le Carre’a, zatytułowanej „Z przejmującego zimna”, jednego z drugoplanowych bohaterów, Billa Ashe’a, charakteryzuje autor tak: „Ashe należał do tej warstwy ludzkości, która kultuluje związki międzyludzkie, kierując się zasadą akcji i reakcji. Kiedy wyczuwał łagodną ustępliwość, śmiało napierał; gdy wyczuwał upór – ustępował. Ponieważ nie miał ani określonych poglądów, ani gustów, polegał na poglądach i gustach tych, z którymi rozmawiał. Z równą chęcią (...) słuchał marszów wojskowych w St. James Park i dżezu w klubowych piwnicach przy Compton Street”. Innymi słowy, Bill Ashe ochoczo i idealnie dopasowywał się zawsze do gustów środowiska, które z jakichś powodów uznawał za silniejsze od niego, albo na pozyskaniu którego mu zależało. Niby nic złego. A przecież to nie przypadek, że dla głównego bohatera powieści „Z przejmującego zimna”, Leamasa, „ta jawnie bierna postawa nie tylko była czymś odrażającym, ale skłaniała go do tego, by się nad Ashem poznęcać. „Skłaniał go [mianowicie] delikatnie do takich czy innych deklaracji, a potem sam się z nich wycofywał, tak że Ashe miewał się nieustannie między jednym ślepym zaułkiem a drugim”. Tyle beletrystyka.

A praktyka? Praktyka odpowiada na podobne osobnicze niedomaganie treningami i całymi kursami asertywności... Czy jednak asertywność jest lekiem na całe zło tej fatalnej ludzkiej indolencji? Jakoś nie sędzę, żeby miało być tak właśnie. Podstawą jest bowiem posiadanie własnego zdania i odważna, a przy tym umiejętna jego obrona. Własne zdanie nie jest przy tym dobrem tak powszech-

nym, jakby się to zdawać mogło. Ilość rytualnie powtarzanych opinii, które zlewają się w jeden nieznoszący sprzeciwu głos, nie daje wiele podstaw do podejrzeń, że mamy do czynienia z tłumem indywidualistów. Ja sam, kiedy słyszę takie zwroty, jak „przecież powszechnie wiadomo...”, „każdy rozumny człowiek przyzna...”, odczuwam je jako wywieraną na mnie presję i z tą większą uwagą, i z tą większą skrupulatnością rozważam, czym częściej się mnie po nich. Co niby powszechnie wiadomo? Co niby każdy rozumny człowiek musi przyznać?

Jednym ze wzorów przyjmowania takiej postawy na zawsze pozostanie dla mnie Stefan Kisielewski, legendarny Kisiel. To dobry powód, by zakończyć felieton starą anegdotką właśnie o Kisielu. Otóż na początku lat 50. słynny później dramaturg Sławomir Mrożek pisywał postępowe teksty o strasznej burżuazji, która bezczelnie bawi się w Nicei, gdy w Indochinach trwa okrutna wojna. Otóż Kisiel zagadnął Mrożka: „A był pan w Nicei?” – Nie! – usłyszał w odpowiedzi. „To co pan pieprzy!” – zakończył krótką wymianę zdań Kisiel. A przecież Mrożek powiedział w swoim tekście tylko to, co wszyscy postępowi ludzie stalinizmu wiedzieli i bez tego. Mrożek, wspominając po latach to zdarzenie, przyznał, że po ostrej uwadze Kisielewskiego sam siebie zapytał: „Co ja pieprzy?”. No właśnie... Nie tak dawno furorę robiło pokazywanie na filmikach zamieszczanych w internecie oblewanie się kubłem zimnej wody. Ja na rozpalone postępowym umysły polecam Kisielewskiego. Jeśli posiadał się umiejętność „czytania ze zrozumieniem”, to umie Kisiel zadziałać na głowę znacznie bardziej skutecznie. Działała przy tym nie zawsze tylko i wyłącznie na przywrócenie psychicznej równowagi. Niekiedy wstrząs, jaki daje „efekt Kisielewskiego”, może przynieść także autentyczny, światowy sukces, który przecież po latach stał się udziałem Sławomira Mrożka.



OPTYK

Ewa Jasiczek

OKULARY NA KAŻDĄ OKAZJĘ

*W gabinecie okulistycznym
i optometrycznym wykonujemy nastę-
pujące 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

14 ZNAKOMITYCH LEKARZY

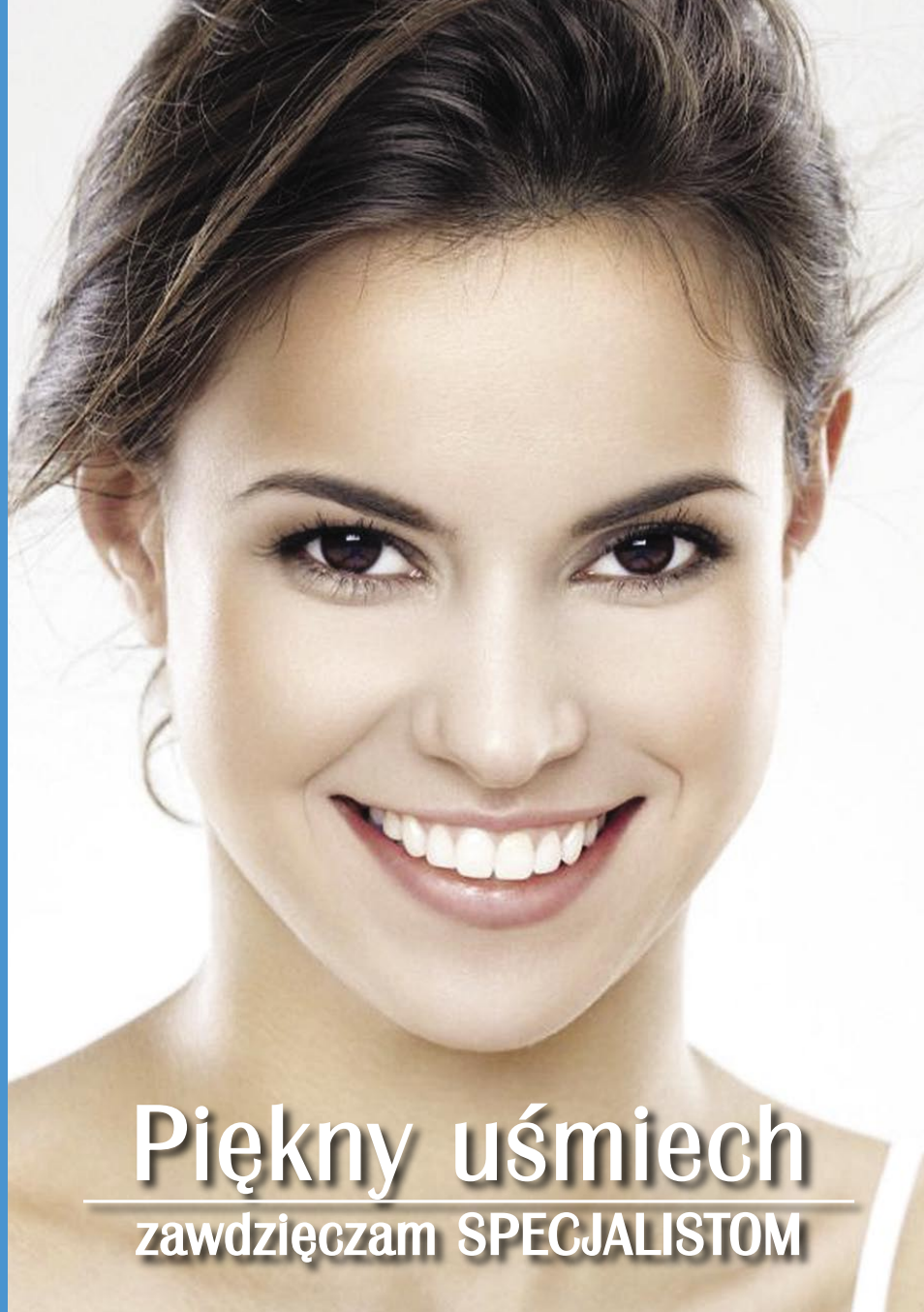
11 KLIMATYZOWANYCH
GABINETÓW
STOMATOLOGICZNYCH

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
zawdzięcza **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