



DR SIREK
MEDCOSMETIC
KLINIKA CHIRURGII PLASTYCZNEJ

Dr **SYBILLA PIEKARSKA**

Specjalista chirurgii plastycznej
w klinice Dr Sirek MedCosmetic w Bielsku-Białej

» CZYTAJ STR. 4

LOYD
The Magic Experience



Herbata inspirowana smakiem wina





Tkalnia Urody

po nitce do ideału

 **SOTHYS**
PARIS

Exclusively in
beauty institutes & spas.

 **NOWOŚĆ!**
Marka SOTHYS

 Menu zabiegowe rozszerzone
o nowe zabiegi na twarz i ciało

 Produkty SOTHYS dostępne
także w sprzedaży detalicznej



ul. Legionów 26-28 budynek H kompleks Nowe Miasto,
43-300 Bielsko-Biała, tel. 33 810 69 89, 533 463 443
www.tkalniaurody.pl



NA OKŁADCE
Dr SYBILLA PIEKARSKA,
SPECJALISTA CHIRURGII PŁASTYCZNEJ W KLINICE
Dr SIREK MEDCOSMETIC W BIELSKU-BIAŁYM

ZDJĘCIE
MAGDALENA OSTROWICKA
WWW.COBRAOSTRA.PL

MAKIAŻ ANNA ROSIŃSKA



WYDAWCA

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

ADRES REDAKCJI

43-309 BIELSKO-BIAŁA, UL. SUCHA 32

REDAKTOR NACZELNY

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

REKLAMA

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

WSPÓŁPRACA

BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA, DOROTA STASIKOWSKA-WOŹNIAK, MAGDALENA OSTROWICKA, JOLANTA CZECH,
LUCYNA GRABOWSKA-GÓRECKA, ALEKSANDRA RADZIKOWSKA, EWA TRZECIAK, ANNA JURCZYK, GRAŻYNA KUROWSKA,
ANIKI 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 KOŹLIK, ANETA ROSTECKA, BARTOSZ GADZINA, JUSTYNA CIEŚLICA, KRZYSZTOF KOZIK

LAYOUT PAWEŁ OKULOWSKI

ISSN 1899-1270

W NUMERZE

- 4** Dr SYBILLA PIEKARSKA:
REWOLUCJA ESTETYCZNA
- 10** LAVAZZA I MOKATE
- 12** PAWEŁ FARON Z ŻYWCĄ
NA RED BULL X-ALPS 2015
- 19** WARSZTATY DLA MAM
- 20** SPOTKANIE STASIA I NEL
- 22** FAŁATÓWKA
– WILLA WARTA ODWIEDZENIA
- 24** OSOBIŚTA STYLISTKA RADZI
- 26** JUŻ NIE MUSZĘ BYĆ IDEALNA
– FRAGMENT POWIEŚCI
„UCZULONA NA WINO”
- 30** MODA W OBIEKTYWIE DIANY BŁĄŻKÓW
- 35** GŁOS CHÓRU KOBIET
- 36** HOROSKOP NA WRZESIEŃ I PAŹDZIERNIK

Casting

Wybrane kandydatki
zostaną zaproszone
do najbardziej prestiżowych,
światowych konkursów

The Look of the Year
oraz Miss World Poland

Restauracja „Oh Perbacco”
ul. Cechowa 12, B-B

data : 28.09
godz.: 17.00

www.amprestige.pl
info: 600 077 609

Prestige
AGENCJA MODY
Edyta Dronik



FOT. ANNA LOBUIZ, modelka : Patrycja Zagórska

Oprawa graficzna : GLOBAL TRANSFORM AGENCJA REKLAMY

REKLAMA

12.09.2015
BIELSKO-BIAŁA

LADY'S TOUR

Amatorski Rajd Samochodowy
TYLKO DLA KOBIEC !!!

DO PRZEJECHANIA OK 100 KM

TRASA: ZADANIA
AKTYWNOŚCI
KONKURENCJE



START/META : C.H. GEMINI BIELSKO - BIAŁA

ZAPISY NA : WWW.FACEBOOK.COM/LADYSTOUR

LICZNE NIESPODZIANKI I KONKURSY.

DLA ZWYCIĘSKICH TEAMÓW ATRAKCYJNE NAGRODY.

SPECJALNIE DLA WAS AKTYWNOŚCI PRZYGOTOWALI M.IN.

WPISOWE
tylko
150 ZŁ/OS

GRZEGORZ MIKSA
& **ANDI MANCIN** ORAZ **PIŁKARZE PODBESKIDZIA**

Sponsor
Główny:

Befit

Sponsorzy:

PasjaDruk24.pl

RÉVE

BEAUTY
CONCEPT

by Polka

Sugarbird



PROJEKTANT PRZYSZŁOŚCI

platforma Multilearningu

KLINIKAGALENA

PRUDENTIAL

aren

OSHEE

Lalune

Partnerzy:

la monique
luxuryhandbags

GEMINI PARK
BIELSKO-BIAŁA

Prestige
AGENCJA MODY

Alpin
HOTEL Z KLASĄ

CIACHOMANIA

WOJTAK & SERVICE
the best solutions

GLOBAL
MARKETING
GROUP
AGENCJA REKLAMY

Graphi&Design
PROJEKTOWANIE GRAFICZNE
WWW.MONIKAZONTEK.COM

GRZEGORZ
MIKSA

DRUGA OD STRONA
UNITED COLORS
OF BENETTON

STUDIO PAULA

Prymat

MOTUL

miklaszewski
advertising

printcess

DWOREK
NEW RESTAURANT

THIS
COVER
BAND

Perbacco

HOTEL META

KAFFE

Apartment pariski
w sercu Krakowa

Centrum Podróży

CENTRUM REHABILITACJI
& CO
GARNET SPECIALISTYCZNE

CHIAANTI
VISUALSTUDIO

HAPPY
HOURS

SEPHIA
HOUSE

LA

word-

so-green

HQ5

Organizator:

Media:

radio
BIELSKO

gazeta

Kurier
radio BIELSKO

Lady's
Club

KeB&ciernia



2BSTYLE
motocaina.pl

T V S

bielsko.biala.p

miasto tworzą ludzie

Kronika
Bielska

portal
ludziszuki

Projekt graficzny: WWW.MONIKAZONTEK.COM [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/DESIGNERMONIKAZONTEK](https://WWW.FACEBOOK.COM/DESIGNERMONIKAZONTEK)



FOT. MATERIAŁY WŁASNE KLINIKI



DR SIREK
MEDCOSMETIC
KLINIKA CHIRURGII PLASTYCZNEJ

REWOLUCJA ESTETYCZNA

O NOWOCZESNYCH PRZESZCZEPACH WŁASNEJ TKANKI TŁUSZCZOWEJ
ROZMAWIAMY Z DR **SYBILLĄ PIEKARSKĄ**, SPECJALISTĄ CHIRURGII PLASTYCZNEJ
W KLINICE CHIRURGII PLASTYCZNEJ DR SIREK MEDCOSMETIC W BIELSKU-BIAŁEJ

Nie znam kobiety, która niezależnie od swojej wagi nie walczy z nadmiarem tkanki tłuszczowej. Okazuje się, że medycyna odkryła dla niej nowe, zaskakujące zastosowanie.

Lipofilling, czyli przeszczep własnej tkanki tłuszczowej, jest absolutną rewolucją w chirurgii plastycznej i estetycznej. I staje się coraz bardziej popularny. Także wśród panów.

Co możemy sobie poprawić dzięki własnemu tłuszczowi?

Ludzie chcą korygować swoją urodę w różnych miejscach – poczynając od ogólnego modelowania sylwetki. W zakresie twarzy zabieg nazywa-



FOT. MAGDALENA OSTROWICKA / MUA ANNA ROSIŃSKA

ny jest liftingiem bez skalpela. Przy pomocy własnego tłuszczu możemy uzyskać naturalne odmłodzenie, poprawę konturów twarzy, zmniejszyć cienie pod oczami, uwypuklić kości policzkowe, bródkę, zapadnięte policzki, łuki brwiowe, zapadnięte skronie, powiększyć usta, wypełnić bruzdy i zagłębienia i zrewitalizować skórę. Możemy też podnosić i zaokrągląć pośladki, zmieniać kształt piersi, modelować łydki i dłonie. Metodę wykorzystujemy również w chirurgii rekonstrukcyjnej do wypełniania ubytków i nierówności, rewitalizacji tkanki bliznowatej, rekonstrukcji i korekcji piersi. Korygujemy wszel-



FOT. MAGDALENA OSTROWICKA / WWW.COBRASOASTRA.PL

JEDEN Z NOWOCZESNYCH GABINETÓW ZABIEGOWYCH
W KLINICE DR SIREK MEDCOSMETIC

kiego rodzaju nierówności, defekty pourazowe czy wrodzone. Wszędzie tam, gdzie potrzebujemy dodać tkankom objętości, a objętość materiału przekracza 1-2 ml kwasu hialuronowego (mniej kwasu używa się w drobnych zabiegach, na przykład przy korekcie ust czy małych blizn), warto skorzystać z zabiegu lipofillingu.

Jak wygląda sam zabieg?

Podzielony jest na kilka etapów: najpierw pobieramy tkankę tłuszczową z wcześniej określonych miejsc, przygotowujemy ją do przeszczepu i dokonujemy iniekcji. Zabiegi lipofillingu mogą być wykonywane w znieczuleniu miejscowym bądź ogólnym, w zależności od rozległości miejsc biorczych i decyzji lekarza. Są małoinwazyjne i bardzo rzadko występują jakiegokolwiek powikłania. Pacjentka w klinice spędza kilka do kilkunastu godzin. Ważny jest również krótki okres rekonwalescencji po zabiegu i szybki powrót do aktywności.

Skąd pobierany jest materiał do przeszczepu?

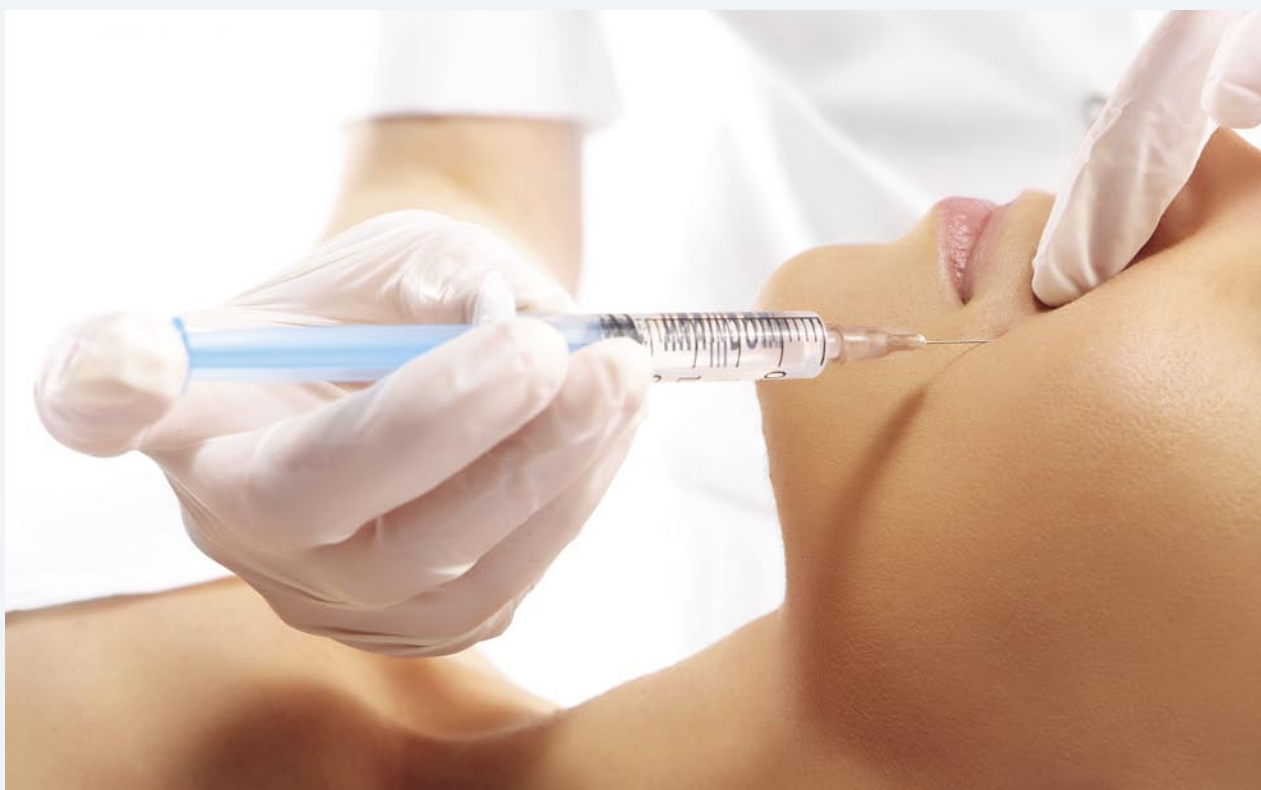
Zwykle tłuszcz pobieramy z podbrzusza, wewnętrznej powierzchni ud czy kolan. Przeszczep własnej tkanki tłuszczowej nie pozostawia blizn, gdyż pobranie i podanie tłuszczu odbywa się przez niewielkie, 2-3-milimetrowe nacięcia.

Czyli uzyskujemy dwa w jednym – z miejsc, gdzie mamy nadmiar tłuszczu, jest on usuwany i umieszczany tam, gdzie jest bardziej przydatny?

Można powiedzieć, że łączymy liposukcję z lipotransferem. Chociaż trochę trudniej jest w przypadku osób bardzo szczupłych, gdzie trudno uzyskać pożądaną ilość materiału.

Czy pobrany materiał przed przeszczepem wymaga jakiegoś przygotowania?

Komórki tłuszczowe są wrażliwe, więc należy się z nimi obchodzić bardzo delikatnie, a do pobrania i podania używać specjalnych, cieniutkich kaniul przypominających wielkością wkłady do długopisów. Po wszczepieniu tłuszczu potrzebuje trochę czasu, aby się wgoił w podane miejsce, ale nie ogranicza to naszej aktywności. Lekarz wstrzykuje



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

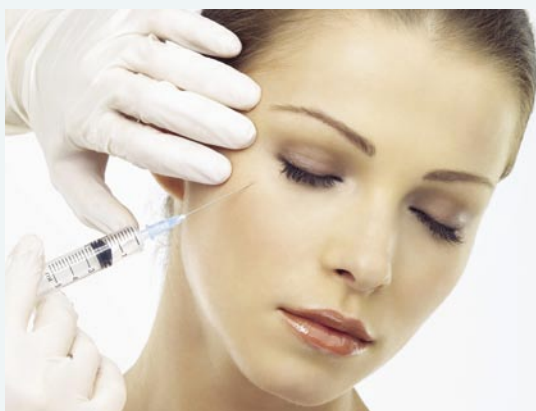
LIFTING TWARZY



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

POWIĘKSZENIE PIERSI

je w korygowane miejsce pojedyncze komórki tłuszczowe. Ilość komórek, jaka może zostać jednorazowo wszczepiona, jest jednak ograniczona – podanie zbyt dużej ilości tłuszczu może spowodować nierównomierne rozmieszczenie tkanki, obumarcie komórek i powstanie zwapnień. Jeśli zatem obszar poddany zabiegowi wymaga podania dużej ilości tkanki tłuszczowej, konieczne jest kilkukrotne powtórzenie zabiegu.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

LIPOFILLING CIENI

Dlaczego nasz własnoręcznie wyhodowany i nie lubiany tłuszcz jest tak świetnym materiałem operacyjnym?

Własna tkanka tłuszczowa jest naturalnym wypełniaczem, dlatego nie daje reakcji alergicznej ani odrzucenia przeszczepu. Dodatkowo zawiera komórki macierzyste, posiadające właściwości regeneracyjne i rewitalizacyjne. Tkanka tłuszczowa jest materiałem ulegającym naturalnej absorpcji, dlatego efekt osiągnięty w dniu zabiegu w ciągu najbliższych tygodni może ulec osłabieniu. Lekarz nie jest w stanie wcześniej określić, jaka część komórek zostanie wchłonięta – zależy to bowiem od indywidualnych predyspozycji organizmu każdego pacjenta. Czynność można powtarzać do momentu uzyskania pożądanego efektu estetycznego. Odstęp czasowy

wymagany pomiędzy kolejnymi zabiegami to minimum 4 miesiące – tyle czasu potrzeba na określenie efektów.

Czy wcześniej trzeba wykonać jakieś badania i czy są przeciwwskazania do skorzystania z lipofillingu?

Wykonujemy podstawowe badania krwi, takie, jakie są wymagane przed każdym zabiegiem operacyjnym. W zasadzie nie ma przeciwwskazań, lecz każdy pacjent jest traktowany indywidualnie. Na pewno z takiej formy przeszczepu nie mogą skorzystać osoby zażywające stale leki na rozrzedzanie krwi.

Z jakich form lipofillingu najczęściej korzystają pacjenci?

Trudno mówić o konkretnych statystykach, ale mam wrażenie, że najwięcej zabiegów z przeszczepianiem własnej tkanki tłuszczowej przeprowadzam na twarzy i piersiach.

Dziękuję za rozmowę.

ROZMAWIAŁA BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA

LEK. MED. SYBILLA PIEKARSKA

Ukończyła studia na Wydziale Lekarskim Śląskiej Akademii Medycznej w Zabrze. W 2006 r. uzyskała tytuł specjalisty chirurgii ogólnej pod kierownictwem prof. Jacka Starzewskiego. W 2014 r. ukończyła specjalizację z chirurgii plastycznej pod kierownictwem prof. Jerzego Strużyny. W klinice Dr Sirek MedCosmetic pracuje od 2007 r. Jest członkiem Polskiego Towarzystwa Leczenia Oparzeń, Polskiego Towarzystwa Chirurgii Ogólnej i Polskiego Towarzystwa Chirurgii Plastycznej, Rekonstrukcyjnej i Estetycznej. Wykonuje operacje plastyczne, estetyczne, rekonstrukcyjne oraz zabiegi medycyny estetycznej.

DR SIREK MEDCOSMETIC
TO JEDNA Z PIERWSZYCH W KRAJU,
A OBECNIE NAJWIĘKSZA
I NAJNOWOCZEŚNIEJSZA KLINIKA
CHIRURGII PLASTYCZNEJ W POLSCE



To wyjątkowe miejsce dla osób ceniących profesjonalizm, komfort i poszukujących zabiegów odmładzających, regenerujących i modelujących na najwyższym poziomie.

Ponad dwudziestoletnie doświadczenie, połączone z wykorzystywaniem najnowszych osiągnięć medycyny, sprawia, że bezpiecznie i skutecznie spełniamy pragnienia o pięknym i naturalnym wyglądzie naszych Pacjentów.

Oferujemy pełny zakres wzajemnie uzupełniających się zabiegów chirurgii plastycznej i medycyny estetycznej. Wykonujemy także przeszczepy włosów i brwi w technologii S.A.F.E.R., która jest obecnie światowym liderem w tej dziedzinie.

CHIRURGIA PLASTYCZNA

MODELOWANIE PIERSI:

- powiększenie piersi

- zmniejszenie piersi
- podniesienie piersi

ZABIEGI ODMŁADZAJĄCE I KORYGUJĄCE:

- lifting twarzy
- plastyka powiek
- korekcja nosa
- korekcja małżowin usznych
- labioplastyka
- korekcja blizn i usuwanie zmian skórnych

MODELOWANIE SYLWETKI:

- liposukcja
- plastyka brzucha
- plastyka ramion
- plastyka ud
- przeszczep własnej tkanki tłuszczowej



KLINIKA DR SIREK MEDCOSMETIC POŁOŻONA JEST W NAJPIĘKNIEJSZEJ DZIELNICY BIELSKA-BIAŁEJ, U STÓP SZYNDZIELNI

FOT. MAGDALENA OSTROWICKA / WWW.COBRADOOSTRA.PL



FOT. MAGDALENA OSTROWICKA

KLINIKA OFERUJE PEŁNY ZAKRES ZABIEGÓW CHIRURGII PLASTYCZNEJ I MEDYCYNY ESTETYCZNEJ

MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ

LASEROTERAPIA:

- usuwanie przebarwień
- redukcja zmian naczyniowych
- ujędrnianie i wygładzanie zmarszczek
- fotoodmładzanie
- trwałe usuwanie owłosienia
- terapie przeciwrostłowe
- usuwanie blizn potrądzikowych

LECZENIE CELLULITU I REDUKCJA OBWODU CIAŁA:

- Vela Shape – skuteczność potwierdzona badaniami klinicznymi
- lipoliza iniekcyjna

REWITALIZACJA SKÓRY:

- osocze bogatopłytkowe, tzw. „wampirzy lifting”
- mezoterapia igłowa (koktajle witaminowe, kwas hialuronowy)
- skinboosters
- mezoterapia bezigłowa TMT
- peelingi medyczne

ZABIEGI KWASEM HIALURONOWYM:

- wygładzanie zmarszczek
- modelowanie policzków
- powiększenie i korekta kształtu ust
- głęboka rewitalizacja i odżywienie skóry

ZABIEGI Z UŻYCIEM BOTOKSU:

- wygładzanie zmarszczek
- uniesienie brwi
- leczenie nadpotliwości

ZWALCZANIE NIEDOSKONAŁOŚCI SKÓRY:

- zabiegi laserem frakcyjnym
- peelingi medyczne

REGENERACJA SKÓRY GŁOWY I LECZENIE WYPADANIA WŁOSÓW:

- osocze bogatopłytkowe, tzw. „wampirzy lifting”
- mezoterapia biomimetyczna

PRZESZCZEP WŁOSÓW S.A.F.E.R.

Transplantacja włosów metodą S.A.F.E.R jest stosowana zarówno u kobiet, jak i mężczyzn, w przypadku łysienia, postępującego procesu przerzedzenia lub wypadania włosów. Zabieg polecany jest również w praktyce rekonstrukcyjnej owłosienia, w przypadku łysienia pourazowego, spowodowanego oparzeniami, bliznami pooperacyjnymi, jak również po chemio- i radioterapii. Technologia S.A.F.E.R jest także z powodzeniem stosowana w celu zagęszczenia, korekty kształtu i uzupełnienia ubytków brwi.

PEŁNY ZAKRES OFEROWANYCH ZABIEGÓW
NA STRONIE INTERNETOWEJ WWW.KLINIKASIREK.PL



FOT. MATERIAŁY WŁASNE KLINIKI

Klinika od lat plasuje się w ścisłej czołówce najlepszych prywatnych ośrodków chirurgii plastycznej w Polsce i zajmuje wysokie miejsca w prestiżowych ogólnopolskich rankingach. Najbardziej wartościowym wyróżnieniem są jednak opinie zadowolonych i wdzięcznych pacjentów, które świadczą o naszym sukcesie i od lat budują renomę kliniki.

DR SIREK MEDCOSMETIC KLINIKA CHIRURGII PLASTYCZNEJ

AL. ARMII KRAJOWEJ 180 • 43-316 BIELSKO-BIAŁA • TEL.: 33 816 33 02 • INFO@KLINIKASIREK.PL
WWW.KLINIKASIREK.PL • GODZINY OTWARCIA: 8.00-20.00, PN-PT



Konsultant ślubny spełnia marzenia

Zorganizowanie ślubu dla niewtajemniczonych to nie lada wyzwanie. Warto więc powierzyć zaplanowanie tej ważnej uroczystości komuś, kto łączy w sobie umiejętność negocjacji, biznesowego zapału i oczywiście gustu, dobrego smaku. Nasza firma Parline z radością podejmie trud zorganizowania i stworzenia wesela, o jakim marzą nasi partnerzy – Państwo Młodzi.

Zapewne wszystkie Panny Młode pragną, aby ich ślub był spełnieniem marzeń. Natomiast Pan Młody oczekuje, żeby ten wyjątkowy dzień był dobrze zorganizowany i żeby wszystko odbyło się zgodnie z planem. Aby tak było, warto wynająć konsultanta ślubnego, który doradzi i zaplanuje ślub naszych marzeń. Wynajmując taką osobę, możemy być pewni, że podzieli się z nami swoimi pomysłami, logistycznymi rozwiązaniami i wprowadzi spokój. Co jeszcze możemy zyskać, decydując się na współpracę z konsultantem ślubnym? Jest wiele takich elementów. Jednym z nich jest czas. Chyba każda Młoda Para chciałaby mieć spokój i marzy o tym, by nie przejmować się budżetem, organizacją i planowaniem organizacji ślubu. To właśnie na barkach konsultanta leżą wszelkie negocjacje, rozmowy z podwykonawcami, dopilnowaniem i myśleniem nawet o najdrobniejszych szczegółach. Dzięki temu Państwo Młodzi mogą cieszyć się sobą nawzajem i spokojnie wyczekiwać na swój wielki dzień.

W czym dokładnie jeszcze może pomóc konsultant? Tak naprawdę to narzeczeni określają zakres obowiązków konsultanta. W zależności od tego, jak bardzo chcemy zaufać wybranemu konsultantowi i jak wiele spraw pragniemy mu powierzyć. Konkretnie rzecz ujmując, sprawy, jakimi zajmuje się *wedding planner*, polegają m.in. na: znalezieniu odpowiedniego miejsca na ślub i wesele, przygotowaniu wszelkich rezerwacji, na negocjacjach, zaplanowaniu listy gości i odpowiednim ich rozmieszczeniu, sporządzeniu listy prezentów, przygotowaniu zaproszeń, winietek, doborze sukni ślubnej, fryzury i całej garderoby Państwa Młodych, pomocy w wyborze odpowiednich podwykonawców (np. fotografa, kamerzysty), zorganizowaniu transportu,



EWA CONDOTTA

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.

atrakcji, dekoracji i całej aranżacji wesela, znalezieniu noclegu dla Państwa Młodych i ich gości. Nie ulega wątpliwości, że podejmując współpracę z konsultantem ślubnym, Państwu Młodym spada kamień z serca.

– Firma Parline jest wyjątkowa, ponieważ chcemy, aby zaiskrzyło między nami a Nowożeńcami. Pragniemy, aby droga, jaką należy przejść od zaplanowania do uwieńczenia naszego trudu była pełna pasji i współpracy. Otaczamy naszą Młodą Parę opieką, jednocześnie wsłuchując się w wymagania i oczekiwania Nowożeńców. Z chęcią podejmujemy trud stworzenia czegoś wyjątkowego. Tak, aby spełnić ich marzenia – mówi Ewa Condotta. – Zależy nam także, aby Młoda Para od samego początku czerpała przyjemność z poczucia zbliżającego się dnia zaślubin, dlatego jedyne, czego oczekujemy od Młodej Pary, to przedstawienie swojego wyobrażenia i opowiedzenie nam o swoich pragnieniach, marzeniach – my zajmiemy się resztą – dodaje Ewa Condotta. – Oczywiście pragniemy także, aby aktywność Państwa Młodych była jedynie przyjemnością, dlatego wszystkie smaczki ślubne, takie jak wybór miejsca, menu, kolorystyka – były jedynym ich „zmartwieniem”.

Wszystkie inne, mniej przyjemne, biurowe sprawy firma Parline bierze z pełną odpowiedzialnością w swoje ręce. – Dla nas prawdziwą satysfakcją jest kulminacyjny dzień – dzień Państwa Ślubu, w którym wszystko odbędzie się zgodnie z planem i zgodnie z Państwa życzeniem – dodaje Ewa Condotta.



Parline Idealny Ślub

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



PIERWSZY SKLEP LAVAZZY W TURYNIE, SAN TOMASSO 10, ROK 1910



LAVAZZA *i* MOKATE

Kawa i cappuccino

GDY MÓWIMY „KAWA”, MYŚLIMY „LAVAZZA”. CAPPUCINO? TO „MOKATE”! MOKATE I LAVAZZA – OBIE FIRMY MAJĄ PONAD 100-LETNIĄ TRADYCJĘ, OBIE – TO FIRMY RODZINNE. PRAWIE PIĘĆ LAT TEMU, 1 STYCZNIA 2011 ROKU, ZADECYDOWANO O ŚCISŁEJ WSPÓŁPRACY – MOKATE PRZYJĘŁO ROLĘ AUTORYZOWANEGO PRZEDSTAWICIELA LAVAZZY W POLSCE. ZADECYDOWAŁO O TYM, OPRÓCZ DOSKONAŁEJ ZNAJOMOŚCI RYNKU I KADRY ZNAKOMITYCH FACHOWCÓW, DOŚWIADCZENIE: PODOBNI JAK LAVAZZA, MOKATE ROZWIJAŁO SIĘ PRZECZ POKOLENIA.

LAVAZZA

Oficjalne założenie firmy Lavazza następuje w 1895 roku. Na czele firmy stoi Luigi Lavazza, wspierany przez swojego kuzyna Pericle Forno. Powstaje sklep w Turynie. Po II wojnie światowej, ze względu na ograniczenia importowe, firma boryka się z wieloma trudnościami przy prowadzeniu działalności. W 1950 roku rusza pierwsza kampania reklamowa – „Lavazza Paradiso in tazza”. Grupa poszerza gamę swoich produktów. Powstaje prekursor dzisiejszej „Qualità Oro”. W 1989 roku firma Lavazza powołuje dział sprzedaży z automatów i wprowadza na rynek specjalny ekspres do

kawy z kapsułkami. Urządzenie nosi nazwę „Lavazza Espresso Point” i od razu pojawia się duże zapotrzebowanie na ten produkt.

Przez lata włoska firma prowadzi działania mające na celu zwiększenia poziomu umiędzynarodowienia marki, ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb sektora gastronomii. Międzynarodowy wizerunek firmy Lavazza zyskuje na wartości wraz ze startem pierwszej ogólnoeuropejskiej kampanii reklamowej, której głównym motywem są zdjęcia ze słynnego kalendarza Lavazza.

Obecnie firma jest jedną z najważniejszych palarni kawy na świecie, jej produkty są dostępne w ponad 90 krajach.



SKLEP JOSEFA MOKRYŚA W DOBREJ, OKOŁO ROKU 1900

MOKATE

W 1900 roku w miejscowości Dobra (Śląsk Cieszyński, dziś w granicach Republiki Czeskiej) Josef Mokryś zakłada sklep z towarami „kolonialnymi”. W ofercie znajdują się oczywiście kawa i herbata. W 1927 roku jego młodszy brat – Alois Mokrys (później Mokrysz), zakłada podobny sklep w Golezowie (Śląsk Cieszyński).

W trudnym powojennym okresie rodzinny biznes Mokryszów jest kontynuowany wbrew wielu przeciwnościom. Jednak dopiero w latach 90., wraz ze zmianami ustrojowymi, pojawia się szansa na rozwój firmy. W roku 1990 Kazimierz Mokrysz, wnuk pierwszego właściciela, przekazuje zarządzanie małżonce. Teresa Mokrysz zmienia nazwę na Mokate (czyli MOKrysz-KAZimierz-TEResa). Zmienia też profil firmy, która produkuje teraz śmietankę do kawy i nieco później Mokate Cappuccino.

W XXI wieku Mokate tworzy w pełni zintegrowaną grupę 9 firm, z czego 6 ma siedziby poza granicami kraju. Produkty polskiej firmy docierają do ponad 65 krajów na całym świecie, udział eksportu w jej obrotach przekroczył 50%.

Jest w czołówce rynkowej w praktycznie wszystkich podstawowych kategoriach kawy, a w cappuccino – jest absolutnym liderem z blisko 80-procentowym udziałem. Ogromną popularnością cieszą się herbaty Loyd w piramidkach i „Minutka” – czarna herbata ekspresowa. „Minutka” w opakowaniu zawierającym 100 torebek to obecnie najchętniej kupowana herbata w naszym kraju.



MOKATE



WWW.MOKATE.COM.PL



SZWAJCAR CHRISTIAN MAURER PO RAZ TRZECI WYGRAŁ NAJTRUDNIEJSZY RAJD PRZYGODOWY ŚWIATA

PAWEŁ FARON Z ŻYWCA, PIERWSZY POLAK, KTÓRY UKOŃCZYŁ NAJTRUDNIEJSZY RAJD PRZYGODOWY ŚWIATA

RED BULL X-ALPS 2015

NAZYWAJĄ GO IRON MAN, HE-MAN, A PO POLSKU CZŁOWIEKIEM Z ŻELAZA. 41-LETNI **PAWEŁ FARON** Z ŻYWCA PO RAZ TRZECI WZIĄŁ UDZIAŁ W RED BULL X-ALPS, NAJTRUDNIEJSZYM RAJDZIE PRZYGODOWYM ŚWIATA, ROZGRYWANYM CO DWA LATA. POPRZEDNICH EDYCJI NIE UDAŁO MU SIĘ UKOŃCZYĆ W REGULAMINOWYM CZASIE, ALE DO TRZECH RAZY SZTUKA! PO PROLOGU 2 LIPCA, WŁAŚCIWY START ODBYŁ SIĘ TRADYCYJNIE NA PLACU MOZARTA NA STARYM MIEŚCIE W SALZBURGU W NIEDZIELĘ 5 LIPCA. PAWEŁ ZAKOŃCZYŁ RAJD 17 LIPCA – PO 11 DNIACH I 20 GODZINACH.

TO NIESAMOWITY WYŚCIG W FORMULE HIKE & FLY (wspinaj się i leć), którego prowadzącą z Salzburga do Monako i liczącą 1038 km trasę uczestnicy pokonują w morderczych warunkach pieszo lub na paralotni. Po drodze muszą okrążyć punkty kontrolne – najbardziej malownicze alpejskie szczyty, w tym najwyższy Mont Blanc. W tegorocznym Red Bull X-Alps wzięło udział 32 zawodników z 18 krajów. Ścigali się alpejskimi turniami, dolinami i szczytami

przez Austrię, Niemcy, Włochy, Szwajcarię i Francję. Mieli czas do południa 17 lipca. Spośród 32 zawodników do celu dotarło 19. Paweł zameldował się na mecie jako 16. Pięciu innych zostało wyeliminowanych, pięciu wycofało się w trakcie. Wygrał po raz trzeci z rzędu 33-letni Szwajcar **Christian Maurer** (zwany *der Adler von Adelboden*) – w czasie 8 dni, 4 godzin i 37 minut. Drugi był Niemiec **Sebastian Huber**, trzeci Austriak **Paul Guschlbauer**. Sami alpejczycy! Tym

większy jest sukces naszego człowieka z Beskidów, jedyne Polaka, który ten rajd zakończył zwycięstwem nad sobą i innymi, po wielu miesiącach przygotowań.

DO RYWALIZACJI PRZYSTĄPILI WYŁĄCZNIE NAJLEPSI: 32 zawodników wytypowanych na podstawie zgłoszeń nadesłanych ze wszystkich kontynentów, specjaliści od lotów wyprawowych i uczestnicy Pucharu Świata. Wśród nich jedyny Polak, Paweł Faron. Czas trwania wyścigu był wypadkową wielu czynników. Sporo zależało od pogody, ponieważ w czasie deszczu zawodnicy maszerowali dolinami, a w powietrze wzbijali się przy dobrych warunkach. Pasjonującą rywalizację na ziemi i pod chmurami można było śledzić na żywo na stronie www.redbullxalps.com. Trasa wiodła przez 6 krajów, 10 punktów kontrolnych, 1038 km w linii prostej. Nie była dłuższa niż w 2013, ale trudniejsza. – Położyliśmy większy nacisk na umiejętności taktyczne. W wielu miejscach nie można było znaleźć oczywistej linii lotu, więc zawodnicy musieli się wykazać sporymi umiejętnościami, by zostać w powietrzu. Przymusowe lądowanie mogło być krytyczne w skutkach – tłumaczył Hannes Arch, organizator zawodów.

Z SALZBURGA TRASA PROWADZIŁA NA WSCHÓD OD GÓRY GAISBERG do masywu Dachstein (2995 m n.p.m.). Kolejny punkt kontrolny to Aschau-Chiemsee w Bawarii, z górującym nad okolicą szczytem Kampenwand (1669 m). Następnie zawodnicy udali się w stronę najwyższej góry w Niemczech – Zugspitze (2962 m), a stamtąd do Lermoos w Austrii i dalej na południe do włoskich gór Brenta. – Ten etap był trudniejszy niż którykolwiek inny w 2013 r. Doliny są głębokie i szerokie, ciężko było je pokonać w powietrzu. Jeśli zawodnicy zostali na ziemi, musieli zaliczyć długą wędrówkę, a następnie wspinaczkę, by móc ponownie wzbic się w powietrze – mówił dyrektor wyścigu, Christoph Webber. Droga do 6. punktu kontrolnego, St. Moritz-Piz Corvatsch w Szwajcarii, obfitowała w kolejne wyzwania techniczne. Jeśli zawodnicy nie zapoznali się dobrze z terenem, pokonanie tego odcinka zajęło im dużo czasu, a to sprzyjało powstawaniu trudnych sytuacji. Od Piz Corvatsch trasa pokrywała się ze szlakiem z poprzednich lat, prowadząc przez słynne i widokowe (z powietrza) szczyty Matterhorn i Mont Blanc do francuskiej miejscowości Annecy, ulubionego miejsca alpejskich paralotniarzy. Z punktu kontrolnego Planfai



FOT. HARALD TAUDERER

START DO RAJDU NA PLACU MOZARTA W SALZBURGU, AUSTRIA

zawodnicy lecieli lub maszerowali na południe przez Alpy Nadmorskie do Peille, tuż nad państwem-miastem Monako. Choć oficjalna meta znajdowała się w Peille, najtrudniejszy rajd przygodowy świata kończył się w Morzu Śródziemnym. Ci, którym udało się dotrzeć do mety w wyznaczonym czasie, lądowali na platformie u brzegów Monako.

ZAWODNICY PRZYGOTOWYWALI SIĘ NA RÓŻNE SPOSOBY. Jedni trenowali wytrzymałość i kondycję fizyczną, inni siłę, jeszcze inni doskonalili się w terenie. Paweł postawił na szlifowanie kondycji fizycznej. Starał się trenować codziennie. W tym roku zmienił mu się jeden z supportów: Piotr Goc został, a drugim był pilot paralotniowy Grzegorz Fiema. Zespół mógł wspierać paralotniarza jedynie logistycznie, współpracować przy ustalaniu trasy i taktyki, dostarczać żywność i napoje, ewentualnie pomoc medyczną. Nie bez znaczenia był też sprzęt, którym dysponowali uczestnicy morderczego, transalpejskiego rajdu. Formuła *hike & fly* wymusza noszenie wszystkiego z sobą. Paralotnia z uprzężą muszą być ultralekkie, a jednocześnie spełniać oczekiwania doświadczonych zawodników. W Alpach panują zazwyczaj trudne warunki do latania. Zawodnicy często startowali z zaśnieżonych przełęczy albo wprost ze skalistych urwisk, dlatego dobranie sprzętu miało kluczowe znaczenie, zwłaszcza gdy pogoda zaczynała płać figle. W 2011 r. polski pilot zajął 17. miejsce, w 2013 był 14. Dwukrotnie nie udało mu się dotrzeć do mety przed końcem zawodów.



FOT. FELIX WOELK

PARALOTNIE NAD ALPEJSKIMI LODOWCAMI W ST. MORITZ W SZWAJCARII, 9 LIPCA 2015

PIERWSZYM UCZESTNIKIEM RED BULL X-ALPS 2015, który odpadł z rywalizacji, była Niemka Yvonne Dathe. Przez większość czasu Dathe znajdowała się na 32. miejscu. Wieczorem wykonała lot, którym przeskoczyła o jedną pozycję wyżej. Jednak zagrożony odpadnięciem Nowozelandczyk Nick Neynens wykorzystał *night pass*. Nocna wędrowka uratowała mu skórę. Dathe, pierwsza kobieta w rajdzie od 10 lat, popełniła błąd taktyczny, nie korzystając z możliwości marszu w czasie odpoczynku (można tak zrobić jeden raz). Od tego momentu co 48 godzin kolejny zawodnik z końca stawki był eliminowany. – Zrobiłem na nogach 82 km – powiedział na koniec czwartego dnia Paweł. Znajdował się wtedy w połowie stawki, w grupie, która miała już 100 km straty do liderów. – W jednym miejscu mocno zawałem. Przestraszyła mnie burza. Szedłem na startowisko i po trzeciej burzy stwierdziłem, że odpuszczam, a inni przeczekali kilka godzin, a gdy niebo się odśloniło, wystartowali. Wyprzedzili mnie o 20 km, a ja szedłem na nogach cały dzień – mówił Paweł.

TEGOROCZNY RAJD BYŁ SZCZEGÓLNY: Honza Rejmanek z USA, po 8 latach uczestnictwa, dotarł po raz pierwszy do mety. – To niesamowite być w końcu na lądowisku w Monako. To dla mnie ważniejsze od podium – mówił. Honza był jednym z herosów, którzy walczyli z deszczem, śniegiem, przeciwnościami losu, bólem mięśni i wysokimi temperaturami. Dave Turner, także z USA, zaatakowany został przez rój pszczoł. Na wiele sposobów historia edycji 2015, to historia każdego z zawodników, ich profesjonalizmu, sprawności i waleczności.

Nick Neynens z Nowej Zelandii stoczył heroiczną walkę w szwajcarskich górach, by nie zostać wyeliminowanym, mimo że długo pozostawał na ostatnim miejscu. Ostatecznie wyładował na 10. Gavin McClurg z USA przeszedł do historii jako pierwszy Amerykanin, który dotarł do Monako na 8. miejscu, udowadniając, że utalentowani nie-Europejczycy nie byli w gorsi od innych. Startował po raz pierwszy. Znajdował się wśród faworytów, potem popełnił błąd taktyczny i spadł na 20. miejsce, by niesamowicie odrobić stratę. Przez ostatnie 100 km wędrował całą noc. Jego stopy były w strasznym stanie. Red Bull X-Alps zostawia liczne ślady na ciele zawodników. Pęcherze i oparzenia słoneczne to tylko niektóre z nich. Tom De Dorlodot z Belgii doznał kontuzji kostki, a Tom Cocone z Rumunii złamał rękę, gdy przy lądowaniu podmuch wiatru rzucił go o ziemię. Ważna jest też psychika zawodników, bezustannie znajdujących się w silnym napięciu między euforią a frustracją, bez stanów pośrednich. – To wakacje dla masochistów – skomentował żartobliwie Honza Rejmanek. Koniec wyścigu charakteryzował się niesamowitą walką o trzecie miejsce między Austriakiem Guschlbauerem, Francuzami Gaspardem Petiotem i Antoine Girardem oraz Włochem Aaronem Durogatem. Guschlbauera złapał silny wiatr, które uniemożliwił mu latanie. Jego fani patrzyli z przerażeniem, jak został wyprzedzony najpierw przez Hubera i Durogatego, a potem przez Petiota i Girarda. Mimo że Guschlbauer wyładował w krzakach, zdołał wepchnąć paratonię do torby i z pomocą fanów biegł heroicznie w dół Peille, by zdobyć upragnione 3. miejsce – z czasem 9 dni i 4 godzin. Jego konkurenci zameldowali się po nim w odstępie pół godziny!



NASZ ZAWODNIK NA 3. PUNKCIE KONTROLNYM W ASCHAU-CHIEMSEE W NIEMCZECH



PAWEŁ FARON. ZDJĘCIE ZROBIONE PO RAJDZIE, Z ROZCIĘTĄ WARGĄ

WYGRAŁEM Z SOBĄ

Z PAWŁEM FARONEM Z ŻYWCA
ROZMAWIA STANISŁAW BUBIN

Gratulacje! Do trzech razy sztuka, prawda?

Tak, trzy razy startowałem i za trzecim razem dotarłem do Monako. Nie było łatwo, ale udało się.

Uplasowałeś się na 16. miejscu. W połowie stawki.

Startowało 32 zawodników, do mety doszło 19. Po mnie jeszcze trzech. Reszta odpadła. Kilku dość mocno poturbowało się, dwóch połamano, bo warunki były trudne. Mieliśmy na pokonanie trasy 148 godzin w ciągu 12 dni, nie licząc nocy. Ci, którzy nie zmieścili się w limicie, zostali wyeliminowani lub wycofali się.

Twój rekord to...

11 dni 20 godzin. Gdybym się spóźnił o 4 godziny, byłoby po mnie. Na szczęście dotarłem 4 godziny przed czasem i mogę się cieszyć.

Paralotniarstwo to twój zawód?

Nie! (śmiech) Z wykształcenia jestem muzykiem, aktorem, śpiewakiem, ale nie pracuję w zawodzie. Mam firmę handlową, sprzedajemy opakowania, folie, taśmy klejące, maszyny.

Prowadzę ją ze szwagrem, który w czasie rajdu był jednym z moich supporterów.

Słyszałem, że o mały włos nie dojechałbyś do Salzburga na start?

W przeddzień wyjazdu zepsuł się samochód. Sprzęgło się rozleciało. Mimo że dwa tygodnie przed rajdem zawiozłem auto do mechanika, żeby wszystko sprawdził. Dobrze, że przed zawodami, a nie w trakcie, wtedy byłaby kaplica.

A paralotnia?

Dostałem ją z Korei Południowej na tydzień przed startem Z uprzążą, więc przed zawodami nie latałem na niej wcale. To specjalna paralotnia, robiona na zamówienie, na wymiar, pod określoną ilość kilogramów. Sprzęt musi być lekki, z drogich materiałów. Dużo kosztuje, a żywotność ma krótszą niż normalnie. Nie dałbym rady bez sponsorów, a mimo to brakującą kwotę, 15 tys., musiałem zebrać w internecie w ciągu 2 tygodni przez portal www.polakpotrafi.pl. Żeby wziąć udział w rajdzie trzeba mieć co najmniej 40 tys. zł.



FOT. HARALD TAUDERER

ERIK REHNFELDT ZE SZWECJI, PAWEŁ FARON, HONZA REJMANEK Z USA I CHI KYONG HA Z KOREI ŚWIĘTUJĄ NA MECIE

Kto ci pomagał?

Między innymi firmy Connect, Konstrukcje Żywiec, Salewa, Red Bull, Fantex, Olicon, Polskie Stowarzyszenie Paralotniowe, Beskidzkie Stowarzyszenie Paralotniowe, Alrem, Centrumparalotniowe.pl, Alti Paralotnie. No i kibice. Wszystkim bardzo dziękuję.

Jak się zaczęła twoja przygoda z paralotniarstwem?

Od dziecka marzyłem, żeby latać. Budowałem najpierw latawce i modele samolotów, później własne lotnie. Interesowało mnie wszystko, co się wiązało z lataniem. Uczyłem się fizyki, żeby dowiedzieć się, jak to działa. W Łodzi, kiedy studiowałem na wydziale wokalnno-aktorskim, kilku moich kolegów poszło na kurs szybowcowy. Też chciałem, ale nie miałem wtedy kasy. Drugą pasją były góry. Po studiach wróciłem do Żywca, prowadziłem firmę wykonującą prace na wysokościach. Kominy, dachy, kościoły... wszędzie, gdzie było wysoko i gdzie można było malować na linie.

Nie ciągnęło cię do teatru?

Jakoś nie, choć śpiewam i gram na różnych instrumentach. Niektóre nawet sam zrobiłem – dudy i trombity. Parę lat spędziłem w teatrach w Łodzi, Częstochowie, Bielsku. Bez etatu, na umowę o dzieło. Może dlatego. Poza tym nie da się pracować w teatrze i latać tyle, ile lubię. Praca w teatrze wymaga dużego zaangażowania. Dlatego wybrałem góry i glajty. Ta pasja wygrała.

Kiedy trafiłeś do wyścigu Red Bull X-Alps?

W pierwszej edycji w 2003 r. wystartował mój kolega, doświadczony paralotniarz Krzysiek Ziółkowski z Gliwic, mistrz Polski. Trasa była krótsza niż teraz i mniej było skomplikowanych zasad, ale już wtedy doszedłem do wniosku, że to kwintesencja tego, o co mi chodzi. Śledziłem trasę Krzyska w internecie, podziwiałem go. W jednym miejscu było wszystko, co kocham: góry, wspinaczka, latanie. Już wtedy zacząłem ostro ćwiczyć chodzenie po górach z plecakiem i paralotnią. Występ Krzyska w Red Bull X-Alps wciągnął mnie. Zacząłem latać w 1999 r., on był dla mnie guru. Pomyślałem: może kiedyś też spróbuję, kiedy osiągnę jego poziom.

Lata leciały, ty latałaś, no i?...

Też zostałem mistrzem Polski. W 2009 r. w Red Bull X-Alps wziął udział mój kolega Filip Jagła z Żywca. Jego występ śledziłem równie uważnie, wiedząc już, że latam na tyle dobrze, że w 2011 mogę wystartować.

Ani Ziółkowski, ani Jagła do Monako nie dolecieli. Jesteś pierwszy!

To prawda, ale to nie jest takie proste, jak się wydaje, gdy na monitorze komputera śledzimy ikonkę glajcika i zastanawiamy się, czemu ten czy tamten zawodnik nie leci szybciej albo w stronę, która nam się wydaje właściwa. W realu to wygląda zupełnie inaczej.

Więc jak to wygląda z twojej perspektywy?

Mieliśmy do pokonania kawał drogi, w linii prostej po wyznaczonych punktach 1038 km. W rzeczywistości dużo więcej, około 2000 km, bo w górach nie ma prostych ścieżek.

Idzie się więcej niż leci?

Zdecydowanie więcej się leci. Trasa Salzburg-Monako przez 6 alpejskich krajów na nogach nie jest do przejścia. W każdej edycji jest trochę inna. O tegorocznej dowiedzieliśmy się w marcu.

Wtedy wysłałeś zgłoszenie?

Zgłosić się trzeba rok wcześniej. Pierwszy raz startowałem w 2011, więc zgłosić się musiałem w 2010. Wtedy była fatalna pogoda, poza tym miałem za dużą paralotnię. Porwałem się z motyką na słońce. Ten występ od razu pokazał moje braki, w czym jestem słaby, co muszę poprawić. Drugi, w 2013, był o wiele lepszy. Zająłem 14 miejsce, ale zabrakło mi 140 km do mety.

Najtrudniejszy moment w tym roku?

Przedostatni dzień, kiedy musiałem zrzucić spadochron zapasowy. Byłem zbyt nisko nad ziemią, poskładało mi skrzydło, więc żeby nie runąć, musiałem szarpnąć linkę spadochronu. Otworzył się na sekundę przed uderzeniem w ziemię. Czasza się rozpostarła, a zaraz potem pacnąłem o glebę. Miałem kupę szczęścia i dziękowałem Bogu za właściwą reakcję. Co więcej, nie uszkodziłem sprzętu, choć wokół był las. Trafiłem w polankę leśną, nie potargałem paralotni. Poskładałem ją i mogłem dalej ruszać. Tyle że nie miałem spadochronu, więc musiałem czekać na ekipę, żeby mi dowiozła. Wylądowałem między drzewami około godz. 14, wystartowałem tego samego dnia o 18 i przeleciałem jeszcze 30 km.

W jaki sposób byliście monitorowani?

Cały czas działał system *live tracking*, nasza pozycja była śledzona przez satelity i z pomocą telefonii komórkowej. Zasady są proste: trzeba dotrzeć z Salzburga do Monako na paralotni lub na nogach, niosąc cały sprzęt na plecach. Dlatego ważna jest waga sprzętu. Każdy zawodnik ma supporterów, którzy jadą za nim samochodem. Przygotowują mu jedzenie, ładują baterie, sprawdzają pogodę, analizują trasę. Przepisy mówią, że uczestnik musi mieć przynajmniej jednego supportera. Ponad połowa ekip wykorzystała ten przepis na maksa. Wielu miało kilku supporterów na ziemi i kilku w powietrzu, którzy lecieli przed nimi i pokazywali kominy, korzystne prądy powietrzne. Moim zdaniem, nie było to fair względem innych zawodników i trochę wypaczało ideę. Nie wszyscy mieli równe szanse. Dlatego się cieszę, że po raz trzeci wygrał Maurer, który nie korzystał z lotnych supporterów.

Co jest najważniejsze w zawodach?

Znajomość Alp. Dlatego nie powinno dziwić, że wygrali Szwajcar, Niemiec i Austriak, górale alpejscy. Już trochę

te góry znam, to był mój trzeci udział w Red Bull X-Alps, poza tym dwa-trzy razy w roku jeżdżę w Alpy, żeby polatać. Ale w porównaniu z nimi moja znajomość to nic... Oni się tam urodzili, to są ich góry. Chociaż wszystko jest względne – w Polsce nie ma drugiego takiego lotniarza, który znałby Alpy tak dobrze jak ja.

Po co to robicie? Dla sławy, dla nagród?

Ci pierwsi coś tam dostają. Za pierwsze miejsce 10 tys. euro. Huber, który był drugi, wygrał terenową Mazdę Rookie Trophy jako najlepszy zawodnik biorący udział po raz pierwszy. Ja nie sprawdzałem katalogu nagród. Dla mnie to nieistotne. Liczy się udział, przygoda, przełamanie własnych słabości – fizycznych i psychicznych. Bo psychicznie trzeba być bardzo odpornym. Jest wiele niebezpiecznych sytuacji, trzeba umieć opanować nerwy przy maksymalnym zmęczeniu. Pora odpoczynku to czas między 22.30 a 5 rano. Latać mogliśmy między 6 rano a 21.00. Teoretycznie, bo o 6 rano ciężko złapać termikę, więc najczęściej od 5 do 9 maszerowaliśmy, 20-25 km, i dopiero potem łapaliśmy wiatr pod skrzydło. Najdłuższy mój lot trwał 9,5 godz. Ważna była strategia. Nie sztuka sfrunąć ze szczytu na dół, bo jeśli nie złapiesz termiki, trzeba wspiąć się na szczyt jeszcze raz i ponownie próbować.

Jak zaliczaliście punkty kontrolne?

Na niektórych trzeba było wylądować i podpisać się, na inne wystarczyło nadlecieć, żeby GPS kliknął naszą obecność.

Czy maszerowanie było morderką, a lot przyjemnością?

W uproszczeniu. W czasie lotu człowiek się tak nie męczy, ale lot wymaga ogromnego skupienia, mózg się męczy. No i trzeba dużo pić, pęd powietrza wysusza, człowiek się szybko odwadnia. Dużo pić, ale nie za dużo, żeby nie lądować na sikanie. Z wieloma rzeczami trzeba się zmagać, także z fizjologią.



FOT. HARALD TAUDERER

PAWEŁ FARON DOLATUJE DO MONAKO, EFEKTOWNIE ZAHACZAJĄC SKRZYDŁEM O WODĘ



FOT. VITEK LUDVÍK

PORTRET CHRISTIANA MAURERA,
TRZYKROTNEGO ZWYCIĘZCY RED BULL X-ALPS

Co wam dawał *night-pass*?

Każdy z zawodników ma w ciągu rajdu jedną noc do wykorzystania na maszerowanie 40-50 km. Często wykorzystywali to ludzie z końcówki stawki, żeby nadrobić straty i przegonić konkurentów. Ja zostawiłem sobie *night-pass* na koniec i dzięki temu doszedłem do Monako. Ostatnie 116 km zrobiłem w ciągu doby na nogach, w tym 96 km w nocy. Wyprułem z siebie wszystkie siły, żeby dotrzeć. Wiedziałem, że mam za sobą 11 dni ostrego wyścigu, został mi ostatni możliwy dzień i dlatego dałem sobie taki wycisk, że koń-

cówkę miałem na czworakach, prawie nie kojarząc, co się wokół mnie dzieje. Chłopcy mówili, że plotłem farmazony, wycieńczony byłem totalnie, nie kontaktowałem. Musiałem wziąć prochy przeciwbólowe, bo nogi miałem zdarte, potężne odciski, bolały strasznie.

W piątek zakończyłeś rajd, w niedzielę byłeś w domu...

...a w domu impreza powitalna na 80 osób. Nie bardzo jeszcze jarzyłem, co się dzieje. Potem padłem do łóżka na 8 godzin, bo w poniedziałek trzeba było iść do pracy. Nie ma zmiłuj się, w firmie narobiło się zaległości.

Będziesz brał udział w następnym Red Bull X-Alps?

Mógłbym, ale się zastanawiam. Mam 41 lat, prawie wszyscy inni byli ode mnie młodszy. Myślę, że już wystarczy, jednak może się jeszcze zbiorę... Zobaczymy.

Co na to żona i dzieci?

Byli w Salzburgu na starcie, kibicowali głośno. Żona Marcela, córka Nela i syn Franek. Bardzo przeżywali ze mną i odechnęli, gdy wróciłem.

Dzięki za rozmowę.

PS. Po kilku dniach regeneracji w swoim żywieckim domu, Paweł spakował sprzęt i wyjechał do Macedonii na Paralotniowe Mistrzostwa Polski z udziałem 150 pilotów, rozgrywane w dniach 26 lipca – 1 sierpnia w miejscowości Kruševo.



TRASA TEGOROCZNEGO WYŚCIGU GIGANTÓW RED BULL X-ALPS SALZBURG-MONAKO



WARSZTATY Z BIŻUTERII
W CIACHOMANII
W TEATRZE POLSKIM

FOT. RENATA OSIŃSKA

SPOTKANIA DLA MAM

MAMY PODBESKIDZIA, ŁĄCZCIE SIĘ! POD TAKIM HASŁEM BLISKO 2 LATA TEMU POWSTAŁ PORTAL, A NIEDŁUGO PÓŹNIEJ TAKŻE CZASOPISMO „BESKIDZKA MAMA”. OD NIEDAWNA MIESZKANKI REGIONU MAJĄ TAKŻE OKAZJĘ DO SPOTKAŃ W „REALU”. WSZYSTKO ZA SPRAWĄ AKADEMII BESKIDZKIEJ MAMY.

Zacząło się od wspólnego tworzenia kartek okolicznościowych. Później było dekorowanie babeczek, tworzenie albumu na zdjęcia, nauka makijażu, a ostatnio robienia własnej biżuterii. – Długo nosiłam się z zamiarem organizacji spotkań dla mam. Bałam się jednak, że nie będzie zainteresowania. Wydawało mi się, że w codziennej gonitwie wystarczy przestrzeń wirtualna, jaką stworzyłam mamom na portalu i Facebooku. Myliłam się jednak – mówi Anna Koczur, inicjatorka przedsięwzięcia. Spotkania organizowane są w Bielsku-Białej w salach zabaw, kawiarniach. Warunek jest jeden: muszą to być miejsca przyjazne dzieciom. Warsztaty trwają zwykle do 2 godzin. Czas sprzyja nie tylko twórczej atmosferze, ale przede wszystkim nawiązywaniu znajomości. Babskim pogaduchom nie ma końca. W związku z tym, że towarzystwo małego dziecka byłoby dość absorbujące dla mam przychodzących z nadzieją na oderwanie się od codzienności, zdarzało się, że pojawiali się też tatusiowie, którzy na czas warsztatów zajmowali się dziećmi. – Starsze (5+) doskonale jednak czują się w swoim towarzystwie, bawią się, a niejednokrotnie tworzą małe dzieła – dodaje Anna Koczur.

W ramach Akademii Beskidzkiej Mamy z firmą Madlin przygotowane zostały również warsztaty dla mam i córek. Mamy miały okazję tworzyć bransoletki, kolczyki, naszyjniki, a córki pod okiem



MONIKA Z CÓRKĄ GABRYSIĄ REGULARNIE UCZESTNICZĄ W SPOTKANIACH BESKIDZKIEJ MAMY

instruktorki tworzyły biżuterię dla księżniczek. Jak łatwo się domyśleć, królowały róż i fiole. – Kiedy powiedziałam 7-letniej córce, że zabieram ją na warsztaty z biżuterii, nie mogła zasnąć z wrażenia. To był świetny pomysł! Gabrysia była zachwycona, a ja zrelaksowana, bogatsza o nowe znajomości i zarażona pasją tworzenia ozdób – wyznaje Monika Wójcikiewicz, stała bywalczyni warsztatów.

Spotkania mam to nie tylko okazja do oderwania się od rutyny dnia codziennego. Ich celem jest także promowanie kobiet z regionu, ich pasji i działalności. – My, kobiety, mamy gorzej. Trudniej nam się przebić w biznesie niż mężczyznom. Dlatego szukam do współpracy kobiet tworzących z pasją. Tak poznałam Magdę z Maggie's Cupcake, mamę o niespotykanych zdolnościach cukierniczych, Aldonę z Sepia Dekor, autorkę niepowtarzalnych lamp i zegarów, Magdę z Madlin, tworzącą unikatową biżuterię czy Renatę z Rudego Kota, pasjonatkę rodzinnej fotografii – podkreśla Anna Koczur,

która sama jest mamą. W planach kolejne spotkania, poświęcone rękodziełu (decoupage, scrapbooking, quilling, sutasz). Harmonogram można znaleźć na portalu www.beskidzkamama.pl. Wszystkie osoby zainteresowane udziałem bądź prowadzeniem warsztatów proszone są o kontakt: redakcja@beskidzkamama.pl



WARSZTATY KULINARNE W CUKIERNI
MAGGIE'S CUPCAKES



MONIKA ROSCA I TOMASZ MĘDRZAK – STAŚ I NEL PARĘ LAT PÓŹNIEJ

OD ADAMA I EWY *czyli* SPOTKANIE STASIA I NEL



AKTORKA AGNIESZKA SITEK WSPÓŁTWORZYŁA STOWARZYSZENIA TEATR TM

Na zamku w Ogrodzieńcu odbył się w drugą niedzielę sierpnia oryginalny koncert muzyków i aktorów „Od Adama i Ewy, czyli muzyczny wehikuł czasu”. Pomysł wspólnego występu muzyków i aktorów zrodził się w środku zimy.

Mówi Monika Rosca: – Mieliśmy piękny koncert noworoczny w Kościanie. Gdy wybrzmiały ostatnie takty, nagle usłyszałam z widowni, że kto mnie woła po imieniu i śpiewa „You Are So Beautiful” Joe Cockera. Ośłupiałam. To był Tomek. Wszedł na scenę, gratulował mi, a ludzie najpierw zastygli, a później zaczęli klaskać. Jak się okazało, Tomek miał w tym samym domu kultury następnego dnia spektakl z Agnieszką Sitek. Organizatorzy wiedzieli, lecz trzymali to w tajemnicy. Wtedy wpadliśmy na pomysł wspólnego koncertu z wykorzystaniem tekstów Marka Twaina.



SŁODKA NEL JEST DZISIAJ JEDNĄ Z NAJWYBITNIEJSZYCH PIANISTEK

Monika Rosca i Tomasz Mędrzak „zadebiutowali” wspólnie w Ogrodzieńcu ponownie po 42 latach od premiery ekranizacji powieści Sienkiewicza „W pustyni i w puszczy” w 1973 r. Film w reż. Władysława Ślesickiego obejrzało do tej pory 32 mln widzów (drugie miejsce w polskim kinie po „Krzyżakach”). Monika miała 8 lat, gdy zagrała Nel Rawlison, a Tomasz 19, gdy został Stasiem Tarkowskim. Ich drogi artystyczne rozeszły się, ponieważ Monika nie kontynuowała kariery aktorskiej, w przeciwieństwie do Tomasza. Wróciła do nauki gry na fortepianie i flecie. Jest absolwentką i wykładowcą w warszawskiej i łódzkiej Akademii Muzycznej. Koncertowała w wielu krajach świata, kilka lat przebywała na kontrakcie w Japonii. Nagrała parę płyt z utworami Bacha, Mozarta, Beethovena i Chopina (wywiad z p. Moniką „Już nie jestem Nel, ale nadal gram” opublikowaliśmy w *Lady's Club* w nr 6/22 w 2012). Z kolei Tomasz Mędrzak, absolwent



ODWAŻNY STAŚ TARKOWSKI NIE ZREZYGNOWAŁ Z KARIERY AKTORSKIEJ

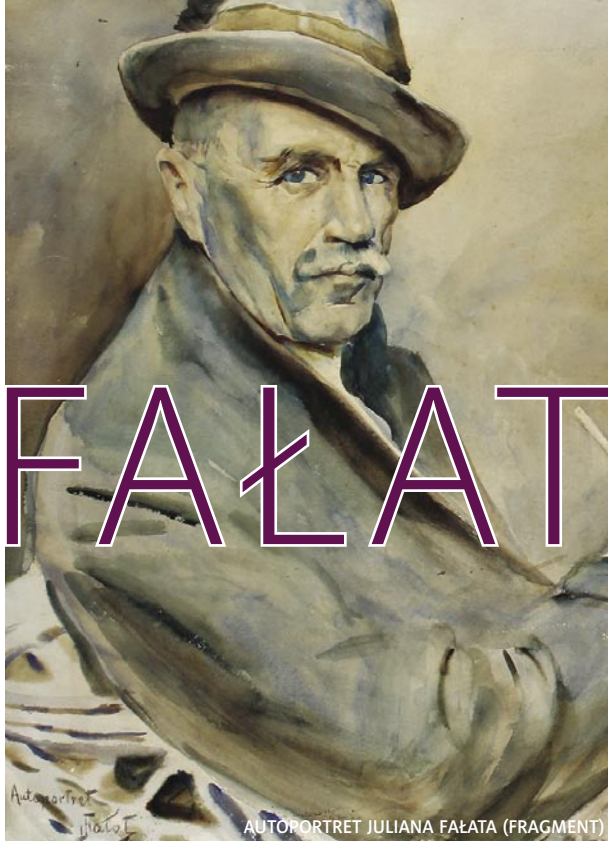
łódzkiej „filmówki”, został aktorem. Grał m.in. w serialu „Dom”, a potem na deskach Teatru Ochoty, którego był wicedyrektorem, a w latach 1996-2008 dyrektorem naczelnym i artystycznym. W 2009 z grupą aktorów założył Stowarzyszenie Teatr TM.

Występ zamkowy w Ogrodzieńcu tak naprawdę był próbą artystów przed przedstawieniem na scenie, z odpowiednią scenografią, aranżacją, światłem. Monika Rosca grała na fortepianie z grupą Agricola Ensemble, a występowali aktorzy Agnieszka Sitek i Tomasz Mędrzak. – Wyszło nam całkiem przyzwoicie, biorąc pod uwagę najpierw nieznosny upał, a potem burzę z piorunami – stwierdziła później Agnieszka. W czasie koncertu można było usłyszeć utwory Chopina, a także włoskie piosenki i muzykę filmową z lat 60.

BUS, FOT. ROMAN ANUSIEWICZ



AKTORZY I MUZYCY (A TAKŻE NIEKTÓRZY WIDZOWIE) NA PAMIĄTKOWYM ZDJĘCIU



AUTOPORTRET JULIANA FAŁATA (FRAGMENT)

WILLA WARTA ODWIEDZENIA FAŁATÓWKA

JEST TAKIE MIEJSCE W POBLIŻU BIELSKA-BIAŁEJ, DO KTÓREGO LOS PRZYWIÓDŁ WIELKIEGO POLSKIEGO AKWARELISTĘ, MALARZA SCEN MYŚLIWSKICH I ŚNIEGÓW – JULIANA FAŁATA. MIEJSCEM TYM JEST BYSTRA, MAŁOWNICZA WIEŚ POŁOŻONA W BESKIDZIE ŚLĄSKIM, KTÓREJ ARTYSTA ODDAŁ SWÓJ TALENT.

ROZSŁAWIŁ TEN ZAKĄTEK RZECZYPOSPOLITEJ, umieszczając na obrazach – obok swojej sygnatury – napis „Bystra”. Mnóstwo prac – zarówno tych namalowanych farbami olejnymi na płótnie, jaki i transparentną akwarelę na papierze, czy wreszcie w połączeniu z gwaszem na tekturze – powstało w modrzewiowej pracowni usytuowanej na skarpie tuż nad willą (spłonęła w 1935 r.). Wiele z nich można oglądać w willi Juliana Fałata (mieszkał tu w latach 1910-1929), która od 1973 r. jest publicznym muzeum biograficzno-artystycznym tego malarza. Jest ono jednym z nielicznych muzeów tego typu w Polsce, usytuowanych *in situ*, w miejscu bezpośrednio związanym z artystą, gdzie duch jego obecny jest w różnych formach.

W PIĘTROWEJ WILLI, ZWANEJ FAŁATÓWKĄ, zaaranżowane zostały dwie ekspozycje. Z uwagi na charakter zbiorów i brak materiału ikonograficznego nie prezentują one pierwotnego wyglądu wnętrza domu artysty. Należy podkreślić, że mimo upływu lat, zmian właścicieli i użytkowników (m.in. były tu Dom Pracy Twórczej i mieszkania gromadz-

kie), różnych koncepcji scenariuszy i aranżacji, utrzymane zostały: dawny układ wnętrz, autentyczna stolarka drzewiowa i okienna, dwufunkcyjny kominek, a na piętrze także kolorystyka ścian nawiązująca do pierwotnej. Autentyczne są również elementy wyposażenia: meble, pamiątki, przedmioty osobiste, dokumenty, dyplomy i odznaczenia, a przede wszystkim obrazy Mistrza, które z uwagi na swoją oryginalność stanowią największą atrakcję i wartość tej muzealnej placówki. W przeciwieństwie do tak popularnych dziś „muzeów wirtualnych”, pełnych wydruków, plansz i monitorów, jest to muzeum prawdziwe, w którym na każdym kroku obcujemy z unikalnym eksponatem.

MATERIAŁY ARCHIWALNE I DZIEŁA SZTUKI pochodzą z kolekcji własnej Muzeum Historycznego w Bielsku-Białej, którego oddziałem jest Fałatówka w Bystrzy. Zwiedzanie willi zaczynamy od holu wejściowego, w którym na centralnym filarze wypisane są słowa artysty: *Potrzebny tu jestem dla dobra naszego kraju*. Wstępem do prezentacji jest życiorys Juliana Fałata i drzewo genealogiczne jego rodziny. W dwóch pomieszczeniach na parterze umieszczona została ekspozycja *Julian Fałat – z paletą przez życie*, obrazująca wszystkie ważne wydarzenia z życiorysu malarza. Obszerne materiały historyczne w postaci świadectw, metryk, fotografii, rękopiśmiennych fragmentów pamiątników, listów, umów, pism urzędowych, dyplomów, odznaczeń i innych różnego typu archiwaliów, opowiada o jego pochodzeniu, edukacji, najbliższej rodzinie (ojcu Kazimierz, żonie Marii Luizie Comello i trójce dzieci: Lucjanie, Helenie i Kazimierz), różnych formach pracy zarobkowej, podróży dookoła świata odbytej w 1885 r., współpracy z warszawskimi i krakowskimi gazetami i czasopismami, udziale w polowaniach w Nieświeżu i Hubertusstocku, pobycie na dworze cesarza Wilhelma Hohenzollerna, malowaniu wspólnie z Wojciechem Kossakiem panoramy „Berezyna”, przeprowadzonej



FAŁATÓWKA W BYSTRZY, W KTÓREJ MALARZ MIESZKAŁ

reformie krakowskiej Szkoły Sztuk Pięknych, która za dyktury Fałata uzyskała status akademii, budowaniu polskich instytucji kultury na Pomorzu, pracy w Departamencie Sztuki przy Ministerstwie Wyznań i Oświecenia Publicznego w Warszawie, udziale w Legionach, walce o polskość Śląska Cieszyńskiego, szerokiej działalności społecznej i patriotycznej (nie tylko w Bystrej) oraz wielu sukcesach artystycznych. Materiał historyczny w połączeniu z pracami malarskimi i rysunkowymi Juliana Fałata oraz rzeźbami i grafikami wykonanymi przez współczesnych mu twórców obrazuje szerokie kontakty towarzyskie Mistrza. Wśród prezentowanych prac są autoportrety, wizerunki jego najbliższych, przyjaciół i znajomych. Dopelnieniem tej części ekspozycji są nagrania wybranych fragmentów korespondencji od i do malarza, z którymi można zapoznać się w formie odsłuchowej, a także filmowy reportaż autorstwa Jerzego Waksmańskiego dotyczący malarza, odnaleziony w archiwum Telewizji Polskiej.



FRAGMENT EKSPOZYCJI STAŁEJ

PIĘTRO DOMU ZAJMUJE EKSPOZYCJA *Julian Fałat* – malarz i kolekcjoner, udostępniona publiczności w 2013 r. z okazji podwójnego jubileuszu: 160. rocznicy urodzin malarza i 40-lecia muzeum. Skromna powierzchnia poszczególnych pokoi wymusiła zagęszczenie eksponatów, tak, by nie zabrakło ani żadnego z podejmowanych przez artystę wątków tematycznych, ani zróżnicowanych w formie rozwiązań. Składa się na nią dorobek malarski (olejny i akwarelowy), rysunkowy i litograficzny. Wyeksponowane zostały prace o tematyce myśliwskiej, będące bezpośrednią lub reminiscencyjną relacją malarza z częstych pobytów na polowaniach, widok podwawelskiego grodu, młode krakowianki przymierzające korale, studia malowane w czasie pobytów w Austrii, Słowenii czy w Toruniu, widoki wodnych rozlewisk z Osieka koło Oświęcimia, rozległe panoramy tatrzańskie. Prezentowane są liczne portrety: górali z Poronina, Zakopanego i Bystrej, Hucuła, młodego Żyda i bernardyńskiego mnicha. Najwięcej miejsca



PANIE Z GRUPY KOSTIUMOWEJ KRYNOLINA

zajmują przedstawienia pejzażowe z Beskidów, z Bystrej i okolic. Są to letnie i zimowe plenery z łagodnie wypiętrzonymi zboczami Klimczoka, Skrzycznego, Koziej Góry, wartki potok Białki, widok własnego domu i skarpy porośniętej buczyną. A nad wszystkim czuwa sam mistrz, bacznie spoglądający z wielu autoportretów. W jednym z pokoi zaaranżowana została ostatnia pracownia malarza z jego sztalugami, stolikiem na przybory malarskie i podróżną walizką, która towarzyszyła mu w czasie niezliczonych wypraw w plener.

KOLEKCYJONERSKA PASJA JULIANA FAŁATA właściwie nie jest znana. W niewielkiej spuściźnie, zabezpieczonej w domu artysty po zakończeniu II wojny światowej, znalazło się kilkadziesiąt obiektów świadczących o jego rozległych zainteresowaniach. Są to nie tylko pamiątki z podróży dookoła świata (głównie z Japonii), ale także skromny zbiór rzeźb o tematyce sakralnej (XVIII/XIX w.), włoskie lampki oliwne (I w. n.e.), zespół odbitek graficznych autorstwa współczesnych mu twórców (głównie związanych z krakowską akademią) oraz XIX-wieczne ryciny dotyczące wojen napoleońskich. W holu wejściowym umieszczone zostały plakaty i afisze z lat 1959-2003 mówiące o wieloletniej trosce bielskiego muzeum o spuściźnie po mistrzu pędzla i działaniach podejmowanych w celu popularyzacji jego życia i twórczości.

25 lipca uroczystemu otwarciu drugiej części ekspozycji w Fałatówce towarzyszył letni piknik z Fałatem. Goście dopisali, przybyli w fantazyjnych kapeluszach, niektóre panie miały nawet nakrycia głowy à la Maria Fałatowa, lubująca się w ich rozbudowanych formach. Wprawdzie minęła już niepowtarzalna okazja skosztowania chłodnika z szyjkami rakowymi, bigosu à la Fałat, awanturki z sardynkami, nadzwyczaj udanej szarlotki, wyśmienitej babki i kieliszka schłodzonego chianti, to mimo wszystko warto odwiedzić to miejsce.

Autorka jest starszym kustoszem w dziale zbiorów artystycznych Muzeum Historycznego w Bielsku-Białej

MUZEUM HISTORYCZNE W BIELSKU-BIAŁEJ
– FAŁATÓWKA W BYSTREJ
UL. JULIANA FAŁATA 34 • TEL. 33 810 53 25
CZYNNIE CODZIENNIE PRÓCZ PONIEDZIAŁKÓW

OSOBISTA STYLISTKA RADZI

JEŻELI REGULARNIE ŚLEDZISZ NASZE PORADY I NIE NATRAFIŁAŚ JESZCZE NA SWÓJ TYP SYLWETKI, MOŻE TYM RAZEM CI SIĘ UDA. DZIŚ PRZEDSTAWIAMY SYLWETKĘ TYPU Y. CZYM SIĘ CHARAKTERYZUJE? JEJ RAMIONA SĄ ZDECYDOWANIE SZERSZE OD BIODER (O PONAD 10 CM), MA ŚREDNIEJ WIELKOŚCI BIUST, WĄSKĄ TALIE, RACZEJ PŁASKI BRZUCH, WĄSKIE BIODRA I SZCZUPŁE NOGI.

CZYM CHARAKTERYZUJE SIĘ Y? Gdybym opisywała sylwetkę Y dla męskiego typu, zaliczyłabym ją do najbardziej proporcjonalnej. Ponieważ jednak jest to *Lady's Club*, skupię się wyłącznie na Was, **MOJE DROGIE PANIE**. Aby wyrównać proporcje sylwetki Y i doprowadzić ją do tej najbardziej pożądanej, jaką jest sylwetka typu X, proponuję Wam, abyście zastosowały się do kilku wskazówek.

PROPOZYCJA STROJU
DLA PANI Y



TYPOWĄ
SYLWETKĘ TYPU Y
MA AKTORKA
ANGELINA JOLIE



PANIE W TYPIE Y
POWINNY WYBIERAĆ
JASNE KOLORY
SPODNI

CO NOSIĆ, CZEGO UNIKAĆ Z SYLWETKĄ TYPU Y

ZAKŁADAJ

- **BLUZKI** Noś dekolty typu łezka lub w literę V. Poszukaj również bluzek z asymetrycznym dekoltem, bo dzięki niemu Twoje ramiona będą optycznie węższe. Pamiętaj, że im masz większy biust, tym większy dekolt możesz nosić. Na górę zakładaj ciemne kolory. Bluzki powinny mieć szerokie ramiączka i kończyć się w najszerszym miejscu bioder. Dodatkowo to właśnie Ty możesz nosić najgorętszy trend tego sezonu, czyli przedłużane kamizelki!
- **MARYNARKI** Pamiętaj! Marynarkę kupuj zawsze o rozmiar mniejszą. Poza tym marynarki noś w ciemnym kolorze. Najlepiej, aby posiadała pionowe szwy działowe i zapinała się na jeden rząd guzików.
- **SPÓDNICE** Masz szczęście, bo to właśnie Ty możesz nosić spódnice poszerzane u dołu w kształcie litery A. Mogą to być spódnice plisowane lub rozkloszowane. Wybieraj delikatne, zwiewne i jasne materiały. Spódnice zestawiaj z przezroczystymi materiałami na górze. Pamiętaj, aby pod spód założyć top.
- **SUKIENKI** Przy wyborze sukienki kieruj się zasadami noszenia bluzek i spódnic. Zawsze dobrze sprawdzą się princeska i sukienka bez ramiączek.
- **SPODNIE** Wybieraj jasne, mocne kolory i wzory. Jeśli chodzi o fasony spodni, możesz zakładać zarówno rurki, jak i bardzo modne w tym sezonie fasony typu boyfriend. Jeśli jesteś wysoka i szczupła, możesz sobie pozwolić na dzwony lub szwedę.
- **BUTY** Zakładaj szpilki lub buty na płaskim obcasie – sandaalki, baletki, sztyblety. Jeżeli posiadasz długie nogi, możesz pokusić się o modne w tym sezonie wysokie rzymianki!
- **AKCESORIA** Szale i chusty noś wzdłuż ciała. Zakładaj długie naszyjniki, sięgające za linię biustu, ale nie do linii pępka.



MIĘTOWA
SUKIENKA KORONKOWA
TYPU PRINCESKA
FIRMY ASOS



SPODNIE
TYPU BOYFRIEND,
A NA GÓRZE
CIEMNY KOLOR

UNIKAJ

- **BLUZKI** Unikaj golfów, koszulek polo, dekoltów w łódkę i typu woda. Nie zakładaj błyszczących materiałów, nadmiernych wzorów i mocnych kolorów.
- **MARYNARKI** Unikaj marynarek o długości do kości biodrowej oraz tych z wąskimi kłapami i dwoma rzędami guzików. Uważaj na mocne kolory i pagony na ramionach.
- **SPÓDNICE** Unikaj spódnic ołówkowej i typu tuba. Ze względu na szczupłe biodra nie zakładaj spódnic w ciemnych kolorach i z pionowymi wzorami.
- **SUKIENKI** Stosuj zasady jak przy bluzkach i spódnicach. Unikaj sukienek na wąskich ramiączkach, zapinanych kopertowo oraz z opuszczonymi ramionami.
- **SPODNIE** Unikaj spodni o męskim kroju, w kant i typu bootcut.
- **BUTY** Unikaj grubych słupków oraz ciężkich butów na koturnie.
- **AKCESORIA** Nie owijaj szala bądź chusty blisko, wokół szyi, ponieważ wtedy Twoje ramiona zrobią się masywne, a sylwetka straci proporcje.

Umów się
z nami
na wizerunkową
rewolucję:

www.ministerstwowizerunku.pl
stylistka@ministerstwowizerunku.pl

TEL.
883 948 602



JUŻ NIE MUSZĘ BYĆ IDEALNA

(fragment powieści „Uczulona na wino”)

IZABELA JAGOSZ

Obudził mnie kosmiczny ból głowy. Przeplatany potwarzającym się od pewnego czasu rwącym bólem w lewej piersi. Próbowalam, przez spuchnięte powieki, spojrzeć na zegarek, ale przychodziło mi to z ogromnym trudem. Nie wiedziałam, co się stało. Oczywiście podczas wczorajszych przygotowań wypiliśmy trochę wina. Nie była to jednak ilość, która mogłaby spowodować aż taką reakcję. Cztery, może pięć lampek, przez kilka godzin. Przy dobrym jedzeniu... Kładąc się nad ranem spać, nie czułam najmniejszego rauszu.

Powoli poczłapałam do łazienki. To, co zobaczyłam w lustrze, zwiokrotniło ból. Worki pod oczami. Pokrzywka na szyi... Jednym zdaniem – standardowa reakcja alergiczna. Pytanie tylko – po czym? Żadnych zwierząt nie dotykałam. Pokój pachniał czystością i nie było tu ani krzty kurzu. Brzozy przestały pylić kilka miesięcy temu. A hasania po łące pełnej wszelakich traw i kwiatów, żadną miarą nie mogłam sobie przypomnieć.

– No ładnie – pomyślałam. – Zabłysnę dziś wyglądem. Nie miało się kiedy cholerstwo przyplątać.

Zaczęłam nerwowo przetrząsać torebkę. O ile dobrze pamiętałam – powinien tam być jakiś zyrtec lub encorton. Na samym dnie znalazłam szklaną fiolkę z dwiema tabletkami w środku. Uradowana, od razu połknęłam jedną. A potem, w ogromnych, ciemnych okularach na nosie i z gustowną chusteczką zasłaniającą dekolt, ruszyłam szukać śniadania. Objawy alergii ustąpiły krótko po obiedzie. Szczęśliwa jak rzadko biegałam między pokojami ze swoją kosmetyczką, wspierając w przygotowaniach do ślubu miejscową wizażystkę. Tak się zatraciłam w robieniu kolejnych makijaży, że mało brakowało, a sama wystąpiłabym sauté i na dodatek w podkoszulku. Do porządku przywołała mnie dopiero panna młoda, która wystrojona w piękną suknię potrzebowała rady dotyczącej podwiązki...

– A ty czego jeszcze w krótkich gaciach biegasz? Zwariowałaś? Ja za chwilę idę do ołtarza. Znaczą się do stołu, czyli



beczki... No, do tego gościa z USC, który da nam ślub. Masz tam być i mnie duchowo wspierać. Bo jak się potknę i wywinę orla, to będzie tylko i wyłącznie twoja wina... Mów mi szybko, którą mam założyć i zmykaj robić się na gwiazdę. Zdecydowanym gestem wskazałam jej tę z błękitną wstążką i, o mały włos nie zabijając się na schodach, pognałam ubierać moją weselną kieckę. Po drodze myślałam z zadowoleniem, że pierwszy raz od bardzo dawna mogłam się nadchodzącą zabawą tak po prostu zwyczajnie cieszyć. Bez stresu, że zrobię coś, co się Prezesowi nie spodoba. Założę nie taki ciuch. Będę miała nie taką fryzurę. Powiem coś nie w tym momencie, w którym on by sobie życzył. Będę się śmiać za dużo albo za mało, słowem – znowu nie będę taka, jak on by chciał, czyli idealna. Ból i żal po stracie ciągle jeszcze tkwiły w moim sercu, ale też coraz wyraźniej zaczynałam odczuwać ulgę, spowodowaną uwolnieniem się od ciągłego życia na cenzurowanym.

Kiedy Alex prowadzona przez swojego tatę podchodziła do Michała, a potem ślubowała mu miłość i wierność po grób, mogłam sobie płakać do woli bez obaw, że ktoś mnie zbęszta, mówiąc: „Damy się tak nie zachowują”. Nareszcie, bez jakichkolwiek konsekwencji, mogłam po prostu być sobą. I może dlatego na tym weselu bawiłam się jak nigdy dotąd. Nie jadłam, nie piłam, tylko śpiewałam i tańczyłam. Do dziś nie wiem, czy na moje szczęście, czy nieszczęście, usiadłam obok współnika Michała – Jarka i jego żony Krysi. Kobieta o niespożytej energii, połączonej z niezwykłym poczuciu humoru, porwała mnie na parkiet kiedy tylko DJ puścił muzykę, a potem nie pozwoliła ani na moment wrócić do stołu.

– Gdzie idziesz? Tańcz! Ile można jeść? – przekomarzała się ze mną, przekrzykując wszystko. – Młodzi są na dorobku... Chcesz ich zrujnować? No, nie żartuj! W końcu się przecież przyjaźnicie.

Czasami udawało mi się przystanąć gdzieś z kieliszkiem wina, ale po kilku chwilach znowu ciągnęła mnie za rękę w stronę roztąńczonych weselników. Do dziś zastanawiam się, jak moje nogi to wytrzymały. Bo szczerze mówiąc, nawet bardzo intensywnie spoglądając wstecz, nie byłam w stanie wysupłać z pamięci takiej nocy, kiedy tyle czasu spędziabym podrygując i wyginając się w każdą możliwą stronę, co na tym weselu.

Zabawa była przednia. Dorota z Manią sprawiły się znakomicie. Nie mogłam wyjść z podziwu dla ich pracy, dlatego kiedy tuż przez północ objadałyśmy się tortem, nie omieszkalam go wyrazić:

– Dziewczyny, gdy mój Maks kiedyś zdecyduje się ożenić, też mu zmontujecie taką fetę. Co prawda w górach, zgodnie z tradycją, to rodzice panny młodej organizują wesele, ale tym razem będzie inaczej. Nie ma mowy – albo wy, albo nikt inny. Wykorzystam całą swoją energię i postawię na swoim. – Sorry, Iguś, ale najpierw zorganizujemy twoje wesele. Dopiero potem pomyślimy o synku – powiedziała Dotka z szelmowskim uśmiechem.

– Jasne – roześmiałam się na cały głos. – Wiem, że Mania Events poradzi sobie z niemal każdym wyzwaniem. Tylko widzisz, w tym konkretnym przypadku to może być niestety trudne. Żeby nie powiedzieć niemożliwe. Z zupełnie niezrozumiałych powodów, chyba przez pomyłkę, Dobry Bóg wysłał mojego męża na jakąś inną planetę. Tutaj w każdym razie na pewno go nie ma. W przeciwnym razie już bym go chyba znalazła. Czego by nie mówić – wygląda na to, że jest mi pisane życie w pojedynkę. I nawet zdążyłam się już do tej myśli przyzwyczaić. Ostatnio zauważyłam nawet, że robię się oziębła. Normalnie, mężczyźni mnie nie kręcą – żartowałam na całego. – Gdyby nie fakt, że kompletnie nie pociągają mnie też kobiety, pomyślałabym, że czas najwyższy znaleźć sobie żonę...

– Ale bredzisz – rzuciła Mania. – Popatrz dookoła. Faceci gapią się na ciebie, kiedy tańczysz i niejedną pewnie chętnie by zapomniał, że nie jest tu sam. W każdym twoim ruchu jest tyle erotycznej sensualności, że mogłabyś nią szwadron bab obdzielić. Sorry, szwadron, to powinno się raczej odnosić do mężczyzn. Co ty w ogóle gadasz? Jaka oziębłość?



Chyba masz na myśli lód z drinka... A, no tak – ty pijesz wino – zachichotała. – Tak na marginesie muszę ci powiedzieć, że w niezłym stylu się tu pojawiałaś. Byłam pewna, że znasz młodych co najmniej od piaskownicy. Ale potem usłyszałam, jak któryś z chłopaków pytał Michała, skąd ty się w ogóle wzięłaś. Powiedział, że razem z Alex wypatrzyli cię zaledwie trzy miesiące temu na basenie w jakimś greckim hotelu. To prawda?

– Mhm, dokładnie tak było – przytaknęłam z zapalem. – W pierwszej chwili nawet bałam się, że Ola przyłoży mi parasolką, ale ona tylko przytuliła do piersi. I tak już przy niej zostałam.

– Fajna historia – zwróciła się do Doroty. – Siedziała ponoć na leżaku. Wyglądała jak, cytuję, milion dolarów. Na pierwszy rzut oka widać było, że to nie byle kto. A ona, obstawiona i omotana jakimiś kłębami włóczki, jak gdyby nigdy nic dziergała sweterek na drutach. Normalnie czad! Iga i sweterek na drutach! Wyobrażasz to sobie?

A Dorota, zamiast odpowiedzieć, spojrzała mi głęboko w oczy. Złapała mocno za rękę. I z niewiarygodnie poważną, jak na okoliczności, miną wyrecytowała jednym tchem:

– Nie musisz mi wierzyć, ale mnie wysłuchaj – zamarłam. – Gdy wrócisz do domu, idź do lekarza. Nie martw się, to nic poważnego, ale musisz zbadać piersi. Koniecznie. W lewej masz jakieś małe guzki. Niegroźne. Ale są. Lepiej mieć je na oku...

Przeglądałam się jej z rozdziawioną ze zdumienia buzią. Bardzo intensywnie próbowałam sobie przypomnieć, czy mówiłam komukolwiek o bólach w okolicy lewego sutka, ale im dłużej myślałam, tym bardziej byłam pewna, że nie. Dorota ciągnęła zaś dalej: – ...i nie opowiadaj głupot na temat

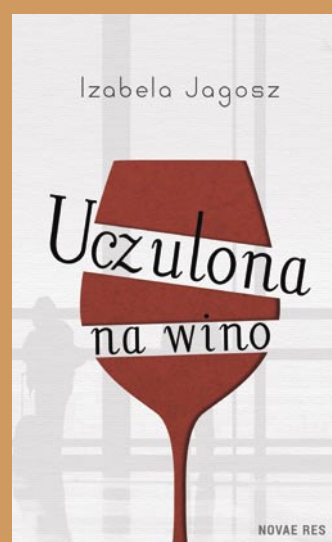
twojego męża. On jest. Istnieje. To znaczy mąż in spe. Nawet już się spotkaliście kiedyś, ale to nie był wasz czas. Dlatego każde poszło w swoją stronę. Niedługo spotkacie się znowu. Sęk w tym, że on nie mieszka w Polsce. Dlatego to jeszcze chwilę potrwa.

Mało nie udławiłam się z wrażenia.

MAGAZYN LADY'S CLUB JEST PATRONEM MEDIALNYM KSIĄŻKI.

IZABELA JAGOSZ

Powieść „Uczulona na wino” to debiut literacki Izabeli Jagosz. Książka ukazała się 17 września w Wydawnictwie Novae Res w Gdyni. Autorka związana jest z Wadowicami i Warszawą. Studiowała pedagogikę na UJ. Pracowała m.in. jako asystentka zarządu w fabryce mebli, prezenterka i reporterka w lokalnych stacjach radiowych i telewizyjnych, przedstawicielka



handlowa, regionalny kierownik sprzedaży, trener, prowadziła własne biuro usług medialnych Hajduk, była dyrektorem ds. sprzedaży i marketingu, a od roku zajmuje stanowisko *Business and Training Manager* w spółce Tiens Polska. Kilka lat działała jako wolontariuszka w stowarzyszeniu Dress for Success Poland w Katowicach. Realizowała także własny projekt *La Gosh My Passion – unique and exclusive knitwear, 100% handmade*, czyli z powodzeniem dziergała na drutach dla wybranych klientek kardigany, swetry, sukienki, czapki, szale z najlepszych jakościowo włóczek. Ta pasja została jej do dzisiaj. Podobnie jak pisanie, które tliło się w niej „od zawsze”. W ub.r. manuskrypt powieści pokazała w Zakopanem pisarce Katarzynie Grocholi i usłyszała: „Dawno nie czytałam czegoś równie interesującego, pisz dalej”. Tak powstała „Uczulona na wino” – historia Igi, kobiety dojrzałej, odnoszącej sukcesy, robiącej karierę w międzynarodowej korporacji. Dla poznanego przypadkowo przy autostradowych bramkach Prezesa porzuca swój świat. Oddaje się uczuciu, które nosi znamiona niezdrowego uzależnienia. Prezes zostawia ją dla kobiety w wieku jego córki, musi więc odbudować swoje życie. Kiedy próbuje zapomnieć o nieudanym związku, spotyka w samolocie amerykańskiego lekarza lecącego do kraju na złot absolwentów. Pojawia się wątek przeznaczenia. „Uczulona na wino” to powieść o dość powszechnym ostatnio zjawisku porzucania żon dla dużo młodszych kobiet. Ale nie tylko! Zachęcamy do lektury.



BEZPIECZNE BADANIE PRENATALNE U KAŻDEJ CIĘŻARNEJ

Czy wszystkie kobiety powinny wykonywać badania prenatalne? Czy są bolesne?

Według zaleceń Fetal Medicine Foundation i Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego, badanie prenatalne powinno być wykonywane u każdej ciężarnej jako badanie przesiewowe. Polega ono na wykonywaniu serii badań ultrasonograficznych (w pierwszym, drugim i trzecim trymestrze ciąży) oraz testów biochemicznych wraz z komputerową analizą danych, które mogą ocenić budowę płodu i skalę ryzyka urodzenia dziecka z wadą genetyczną. Takie postępowanie pozwala na profesjonalną pomoc dziecku na możliwie najwcześniejszym etapie rozwoju (czasami leczenie podejmuje się u płodu w 14 tygodniu ciąży). Ma to na celu doprowadzenie do całkowitego wyleczenia płodu lub zminimalizowanie efektów wady rozwojowej. Badanie prenatal-



LEK. MED. BOGDAN SZYMAŁA
specjalista ginekologii, położnictwa
i ginekologii onkologicznej

ne USG jest bezbolesne i całkowicie bezpieczne dla dziecka.

Na co zwrócić uwagę przy wyborze placówki medycznej, w której będą wykonywane badania prenatalne?

Badania prenatalne można wykonywać w ośrodkach posiadających odpowiedniej klasy sprzęt ultrasonograficzny, przystosowane laborato-

rium analityczne, oprogramowanie komputerowe i przeszkolony personel. Obecnie najwyższej jakości obraz ultrasonograficzny płodu w technice 2D, 3D, 4D i 4D HD Life wraz z oceną przepływów naczyniowych możliwy jest do uzyskania na aparacie firmy GE Voluson E8 z oprogramowaniem BT 13. W klinice Galena badania wykonują certyfikowani w Polsce i Wielkiej Brytanii lekarze położnicy. Jakość tych badań podlega corocznemu audytowi zewnętrznemu ze strony Fetal Medicine Foundation w Londynie.

 **klinika galena**

SZPITAL, PORADNIE

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



www.klinikagalena.pl


NIECODZIENNA
bistro  **caffe**

Od 16 września 2015 r
ZAPRASZAMY
do naszego nowego punktu
w Cygańskim Lesie
(dawniej Czerwony Kapturek)
ul. Olszówka 29
Bielsko-Biała

tel. +48 794 515 555
796 515 555, 792 515 555

mail: niecodzienna.biuro@gmail.com
www.niecodzienna.com



**W SCENERII CYGAŃSKIEGO LASU POWSTAŁ LOKAL
OFERUJĄCY PRAWDZIWE, PROSTE SMAKI**


NIECODZIENNA
bistro  **caffe**

W rekreacyjnej dzielnicy Bielska-Białej, Cygańskim Lesie, naprzeciw nowej kliniki implantologicznej, od 16 września 2015 niecodziennie klimatyzacja oferuje nowy lokal: NIECODZIENNA BISTRO CAFE. Jego symbolem jest czterolistna koniczyna, na znak szczęścia. – *Bielszczanie doskonale znają to miejsce, ale dawny Czerwony Kapturek to już historia. Zmieniliśmy restaurację nie do poznania. Zależało nam na tym, żeby nie tylko nazwa była intrygująca i wystrój przyjemny. Każdy gość, każda rodzina, dorośli i dzieci, znajdą u nas coś dla siebie: pierogi robione ręcznie, pampuchy, kluski na parze, pyzy, doskonale sałatki, świeżo wyciskane soki, makarony z wieloma dodatkami, kremy warzywne, dania bezglutenowe i wegetariańskie. Preferujemy tradycyjną kuchnię polską – mówią właściciele NIECODZIENNEJ, Bożena i Dariusz Chowaniec. – Prowadzimy biznes rodzinny i chcemy, żeby wszyscy czuli się u nas jak w domu i chwalili jedzenie przyrządzane na miejscu, na zamówienie.*

Do serwowanych w NIECODZIENNEJ dań nie może zabraknąć aromatycznej kawy i herbat w różnych rodzajach, a także słodkości. Lokal jest przestronny, wygodny, miły dla oka. – *W niedługim czasie planujemy otwarcie Sali Bankietowej, która docelowo może przyjąć do 100 gości. To doskonale miejsce na uroczystości weselne, studniówki, komunie, chrzciny, urodziny i wszelkiego rodzaju imprezy biesiadne, a także na bankiety, spotkania klasowe, przyjęcia i kolacje biznesowe. Wartością samą w sobie jest doskonały zespół ludzi pracujących ze sobą w miłej, przyjacielskiej atmosferze. Z powodzeniem prowadzimy już jeden lokal w Bielsku-Białej, gdzie klienci na bieżąco przekazują nam swoje sugestie i kulinarne życzenia. Jesteśmy od tego, by spełniać życzenia gości. Dobre słowa, także dotyczące niewygodowanych cen, są później dla nas najlepszą nagrodą – dodaje pani Bożena.*

LA MAISON DE PASTEL

*Subtelna odsłona pastelowej elegancji; minimalizm, proste formy. Paryski szyk w stolicy Podbeskidzia – oto najnowszy projekt fashion artystów: fotografa i stylisty **DIANY BŁAŻKÓW**, wizażystki **IZABELI ZIELIŃSKIEJ** i modelki **KAROLINY KUBALI**.*

Moda w naszym wydaniu to niewątpliwie nowoczesność i mocna inspiracja stylem lat 50. Klasa broniąca się sama sobą. Mieszanka 3w1 – trzy starannie dobrane stylizacje, subtelne ciepło wnętrza, stworzone specjalnie na potrzeby tej sesji dla magazynu *Lady's Club*. Delikatny makijaż podkreśla urodę modelki i idealnie współgra z pastelową całością. Propozycja dla stonowanych kobiet, ceniących dobry smak i gust, kochających prostotę i jakość kroju.







modelka

KAROLINA KUBALA

zdjęcia/stylizacja

DIANA BŁAŻKÓW 509 858 869

www.dianablazkow.pl

 [dianablazkowphotography](https://www.facebook.com/dianablazkowphotography)

make up:

IZABELA ZIELIŃSKA 501 195 377

 [izabela.zielinska.makeup](https://www.facebook.com/izabela.zielinska.makeup)



GŁOS CHÓRU KOBIET

O Boże, pośladki jej widać! – myślę ze zgrozą o dziewczynie, która właśnie przeszła przed moimi oczami, parując w ekstremalnie kusych dżinsowych spodniach. A sama nie noszę ani majtek, ani stanika, bo jest upał i założyłam jedynie leciutką sukienkę.

Błyskawicznie przypominam sobie, że to nie moja sprawa, jak ubiera się inna kobieta i że nie ma sensu jej oceniać. Ale pierwsza reakcja już za mną. Już ją oceniłam. Chociaż wcale tego nie chciałam. Wiem, że odruchowo w mojej głowie włączył się głos patriarchalnego chóru kobiet. Bez względu na to, czy wiesz, że patriarchat to kultura ustanowiona pod mężczyzn, tak, aby żyło im się lepiej i wygodniej (kosztem dobrostanu i wygody kobiet), czy też jest to dla Ciebie jedynie długie słowo na literę „p”, zapewniam Cię, że też to masz. Ten głos. W Twojej głowie. Nawet jeśli go tam nigdy nie zapraszałaś. To dlatego tak łatwo i naturalnie ocenić inne kobiety. Te, które w jakikolwiek sposób odstają od norm. To dlatego tak łatwo ocenić siebie. Boleśnie i bezlitośnie.

A jak można odstawać? A właśnie tak, że ma się za krótką sukienkę. Albo niezgrabną sylwetkę. Jest się: za wysoką, za niską, za grubą, za chudą, zbyt głupią lub zbyt inteligentną. Co więcej, każda z nas ma coś. Albo właśnie nie ma. Tak jak ja dziś nie mam majtek, bo za gorąco. Ale czy wypada? Może ja jestem zbyt spostrzegawcza, ale złapałam już dziś wystarczająco dużo zgorszonych spojrzeń. Jedna uprzejma pani, która wraz ze mną czekała na pociąg, wręcz mi powiedziała: Proszę uważać, bo zaraz sukienka pani spadnie – i w ten oto grzeczny sposób przywołała mnie do porządku.

Wiem jednak, że nie patrzyły i nie upominały mnie tamte kobiety, tylko archetyp, który się w nich odzywał, wręcz ucieleśniona norma społeczna, która pilnuje kobiet, aby nie były zbyt swobodne. W jakiegokolwiek dziedzinie życia. Dziś w Polsce nikt już nas nie spali na stosie ani nie wywiezie na taczce z gnojem, ale i tak jesteś obserwowana. Więc stresujesz się, gdy gdzieś wychodzisz. Co powiedzą? Jak odbiorą? To dlatego jesteś dla siebie tak surowa, gdy coś robisz lub patrzysz w lustro. Nie chodzi jedynie o wygląd. Chór kobiet nie wiadomo kiedy przekazał Ci, co wolno, a czego nie wolno – także w zakresie seksualności. To dlatego jedynie szepczesz o miesięczce i tak bardzo starasz się być dyskretna. To dlatego nigdy nie wspominasz o masturbacji. A słowa samomiłość nigdy nie słyszałaś. To dlatego śmiesz się z zakłopotaniem,



VOCA ILNICKA

gdy w prezencie ktoś wręcza Ci wibrator. Przecież Ty go nie potrzebujesz! Ty taka nie jesteś!

Być może uważasz nawet, że seks jest ważny i w szkołach powinno się o nim uczyć. Być może czasami nawet nienawidzisz swojego partnera za to, że Cię nie dotyka, nie pieści i że w łóżku się dla Ciebie nie stara. Być może. Ale na pewno nigdy nikomu o tym nie powiesz. Nie przynasz tego nawet przed sobą. O tym nie wolno nawet pomyśleć i Ty o tym wiesz. Że seks nie jest dla Ciebie. Że nie wolno mieć żadnych wymagań – to mówi ten głos. Ostro głos. Tylko... to nie jest Twój głos. To głos Twojej matki: Nie dotykaj się tam. I Twojej babki: Taka ładna dziewczynka, a taka niegrzeczna. Całe pokolenia kobiet (i mężczyzn) przez całe stulecia czyniły wysiłki,

żeby głos automatycznie odzywał się w Twojej głowie zawsze wtedy, kiedy chcesz zrobić coś dla siebie.

Bo jest jeszcze inny głos. Twój własny. Czuły, nieśmiały i ci-chutki. Ten, który podszeptuje, że możesz. Mieć pragnienia. Wymagania. I fantazje. Nawet seksualne. Lekkie sukienki. I własne zdanie. To głos Twojej siostry w Tobie. Jeśli chcesz czuć się wolna, zamień głos chóru kobiet na siostrzeństwo. Siostry nie oceniają, tylko wspierają. A gdy kupisz wibrator, powiedzą: Jej, pokaż mi to, chcę dotknąć! I nie będą Cię wytykać palcami, nawet jeśli zrobisz coś naprawdę dziwnego.

To dzięki nim, gdy płaczesz, bo nigdy nie miałaś orgazmu, a jesteś mężatką od pięciu lat, znów czujesz się normalna. Bo zamiast piętnować i wyniosłe komentować: Jesteś oziębła!, coś z Tobą nie tak, idź do lekarza, lub śmiać się: Ha ha! Nie miałaś? Ja zawsze mam! – przytulą Cię i powiedzą: Pewnie jest ci przykro, że tego nie doświadczyłaś. Wiesz, pamiętam, że ja, aby mieć swój pierwszy orgazm, musiałam... (i tu opowiedzą Ci szczerze o swoim doświadczeniu, co wleje w Ciebie nadzieję).

Siostry już dawno odkryły, że nie jesteśmy tu jedynie po to, aby ozdabiać i ułatwiać życie innym. Ale że – będąc kobietą – warto zrobić coś dla innych kobiet. Dla siebie. Bez oceniania i kontroli. Że można nie konkurować. O zasoby. O mężczyzn. O bycie najpiękniejszą. Lub najbardziej porządną.

Autorka jest redaktorką portalu Seksualność Kobiet (www.seksualnosc-kobiet.pl), edukatorką, trenerką, testerką gadzетów erotycznych. Od lat zgłębia tajniki seksualności i płci. Prowadzi warsztaty z zakresu edukacji seksualnej. Seksualność jest ścieżką jej duchowego rozwoju.

HOROSKOP NA WRZESIEŃ-PAŹDZIERNIK



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. Wychozę 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)



Nadchodzący czas będzie ważną próbą dla Twojej cierpliwości. Nie warto niczego robić na siłę i umieć pogodzić się z drugo-, a nawet trzecioplanową rolą w przedsięwzięciach zawodowych i życiu osobistym. To się może okazać korzystne w ostatecznym rozrachunku. Możesz zawieść się na kimś ważnym dla Ciebie. Jeżeli będziesz wyrozumiała i zaufasz rytmowi życia, po pewnym okresie ta relacja odrodzi się. Osoby, które długo czekały na miłość, mają szansę spotkać nareszcie swoją drugą połówkę. Ci, którzy są w długim, lecz nieformalnym związku, mogą liczyć na oświadczyń. W wielu sprawach nastąpi ważny zwrot – nawet o sto osiemdziesiąt stopni.

BLIŹNIĘTA

(21 maja – 20 czerwca)



Przez swoją niefrasobliwość możesz doprowadzić do sytuacji, z której przez pewien czas nie będziesz miała wyjścia. Chodzi nie tylko o pracę. Pojawia się uczucia ograniczenia i frustracji. Najlepszym wyjściem będzie zachowanie optymizmu i trzymanie się – mimo wszystko – obranego kierunku. Wszystko kiedyś się kończy, to co trudne – także. Przeszkodą może być Twoje niezdecydowanie i opieranie się na niewłaściwych osobach lub sprawach. Opresję można przezwyciężyć przez stanowczą decyzję. Dzięki temu pojawiają się nowe znajomości i informacje, które pozwolą Ci osiągnąć upragniony cel. Konsekwencja – to teraz ważne dla Ciebie słowo.



BYK

(20 kwietnia – 20 maja)



Intensywny czas pracy wewnętrznej. Jeżeli chcesz poprawić swoją sytuację, popatrz i pomyśl, co mogłabyś udoskonalić w swoich reakcjach i sposobie działania. Szykują się porządki nie tylko te wewnętrzne. Trzeba przejrzeć zaległe sprawy, zadbać także o swoje ciało i zdrowie. Najwyższa pora. U niektórych pań spod tego znaku istnieje prawdopodobieństwo zajścia w ciążę i urodzenia potomka. Lub też pojawi się nowa, ważna idea rodzicielska. Te miesiące wydadzą owoce wielu Twoich wysiłków także w wymiarze materialnym. Spłacisz długi, wyjdiesz z kryzysu finansowego. Nie tylko uregulujesz zaległości, ale możesz podnieść swój status materialny.

RAK

(21 czerwca – 22 lipca)



Wiodącym elementem tych miesięcy będzie rozwijająca się relacja uczuciowa. Różnice w spojrzeniu na pewne sprawy mogą Was na chwilę od siebie odepchnąć, to znów przyciągnąć, ale tylko po to, by powodować jeszcze większe fajerwerki dziwnych zachowań. Zarówno z Twojej, jak i jego strony. Wytrzymaj! Jeżeli w tym okresie coś stracisz – nie goń za tym, samo powróci. Pewna sytuacja, która zacznie się od niepowodzenia, zakończy się sukcesem. I to większym, niż będziesz się spodziewała. Człowiek, którego na początku źle ocenisz, okaże się w rezultacie kimś bardzo pomocnym i życzliwym. Dlatego nie oceniaj nikogo zbyt pochopnie.

LEW

(23 lipca – 22 sierpnia)



Pojawi się w tym okresie możliwość rozwijania ciekawego związku. Nie możesz jednak poddać się przeciwnościom. Praca nad umiejętnością wchodzenia w kompromisy powinna przynieść bardzo dobre efekty. Pojawi się u Ciebie w październiku (na niektórych jesień tak działa) poczucie osamotnienia i bycia nierozumianą. Jeżeli będziesz otwarta, znajdzie się ktoś, kto jest Twoją bratnią duszą i komu będziesz mogła zaufać. Dzięki wsparciu uda Ci się pokonać wiele trudności. Na razie trzeba będzie zadowolić się małym. Straty po pewnym czasie zamienią się w swoje przeciwieństwo. Będziesz mogła poczuć się doceniona i uhonorowana przez życie.

PANNA

(23 sierpnia – 22 września)



Nie pozostaje Ci nic innego, jak trwać przy obranych zamiarach, zwłaszcza edukacyjnych i uczuciowych. Warto tylko zastanowić się, czy jesteś we właściwym otoczeniu i miejscu. Bardzo pomocna będzie zmiana taktyki, jeśli domyślasz się, o co chodzi. Zmień przynajmniej dwóch doradców, nie słuchaj podszeptów. Warto też wziąć pod uwagę, co inni – zwłaszcza ci nowi – mają do powiedzenia. Dzięki



temu będziesz w stanie zrozumieć reakcje i działania innych. Trudne zadanie do wykonania, bo musisz znaleźć równowagę pomiędzy trwaniem przy swoim a elastycznym dostosowaniem się do sytuacji. Stać Cię jednak na to, masz silną wolę i charakter.

WAGA

(23 września – 22 października)



Bardzo ważny czas dla rodzinnych relacji, szczególnie pomiędzy rodzicami a dziećmi. Może dojść do konfrontacji interesów, ale Twoje dyplomatyczne zdolności powinny w tym przypadku pomóc wyjść ugodowo z dość trudnej sytuacji. Ważna jest wyrozumiałość dla niektórych ludzkich słabości, na przykład dla pychy i próżności. Pojawiają się nieoczekiwa-

nie korzystne rozwiązania kilku spraw, w tym jednej zawodowej. Ustąpi długo trwające napięcie psychiczne, które nie dawało Ci spać. Nie obawiaj się podejść do kogoś, na kim Ci zależy i kogo postrzegasz jako niedostępnego. Jeżeli pójdziesz odważnie do przodu, spotka Cię miła niespodzianka.

SKORPION

(23 października – 21 listopada)



W tym okresie powinno udać Ci się uzyskać coś, co dla Twojej natury jest bardzo trudne, a mimo wszystko ważne – harmonię. Czeka Cię wyjątkowo spokojny i zrównoważony czas. Zazwyczaj szalejące w Tobie emocje zwolnią, co przełoży się na spokój we wszystkich doświadczanych zdarzeniach. Pozwól sobie na to, by jeszcze więcej obcować z kulturą i sztuką. Wykorzystaj przypływ twórczych sił i pozytywne emocje, nie odkładaj niczego na zimę. Poczujesz się znowu doceniona i zauważona. Twoje wysiłki zostaną nagrodzone wymiernymi efektami. Będzie to dla Ciebie czas obfitości i spełnienia. Ciężko na to pracowałeś, wkrótce nadejdzie czas zbioru.

STRZELEC

(22 listopada – 21 grudnia)



Nadchodzące dwa miesiące niosą z sobą narastającą potrzebę rewolucyjnych zmian. Nie spiesz się jednak, niczego nie przyspieszaj na siłę. Niecierpliwość może przynieść efekt odwrotny do zamierzonego. Aby dokonać przemian, musisz dokładnie przygotować się do nich, nie wywracaj niczego do góry nogami. Może pojawić się duże napięcie, niosące poczucie zagrożenia i trudność w dojrzeniu drogi wyjścia. Należy działać ostrożnie, żeby nie przekreślić dotychczasowego dorobku. Przy okazji: zwróć uwagę na miejsca w domu wymagające remontu lub poprawek. I nie licz na to, że zrobi się samo. Poradź się fachowca w kwestiach domowych i zawodowych.

KOZIOROŻEC

(22 grudnia – 19 stycznia)



Możesz teraz nareszcie zobaczyć, jak dużo osiągnęłaś i być z tego dumna. Istnieje szansa

na awans lub dostanie się do intratnej prestiżowo i zarobkowo pracy. To, na co powinnaś uważać, to zbyt duża pewność siebie i perfekcjonizm. Nie wszyscy to dobrze znoszą. Taka postawa może osłabić lub zniszczyć to, do czego dotarłaś. Pozwól, by inni Ci pomogli – przecież tego chcą. Poza tym poczucie bycia niezastąpionym prowadzi do przemęczenia, a Ty musisz mieć dużo sił i wystrzoną uwagę. Zwróć uwagę na nadmierny radykalizm swoich słów. Nowa sytuacja, w którą weszłaś, będzie wymagała dużo pracy i nadania jej właściwego rytmu. W uczuciach bez zmian.

WODNIK

(20 stycznia – 18 lutego)



Nastąpi niezwykle ożywienie toczących się wokół Ciebie procesów – w pracy i rodzinie. Coś, co nie mogło ruszyć z miejsca, nagle nabierze rozpędu. Twoją rolą będzie czuwanie, by nie był to rozpęd zbyt wielki. Uważaj na Skorpiona. Pomocni będą niepozorni ludzie. Postaw na to, co wydaje się mało ważne lub mało atrakcyjne. Twój ukochany może oświadczyć Ci coś bardzo ważnego. Z kolei samotne panie spod tego znaku mogą spotkać na swojej drodze dojrzałego partnera, z którym będzie szansa stworzyć stały związek. Uda Ci się zapanować nad sytuacją, która groziła do tej pory fiaskiem. Poczekać na właściwy czas, by usunąć zbyt trudne przeszkody.

RYBY

(19 lutego – 20 marca)



Możesz liczyć na wsparcie przyjaciół. Uda Ci się rozwiązać w tym okresie kilka ważnych konfliktów. Czekać Cię albo przeprowadzka, albo daleka podróż. Nie przywiązuj się zbyt mocno do pewnej sytuacji i do niektórych ludzi, ponieważ w najbliższym czasie pojawi się konieczność zmiany środowiska. Zachowuj się dyplomatycznie w relacjach z otoczeniem. To, nad czym po cichu pracowałaś, ujrzy w październiku światło dzienne. Z tego też powodu czekają Cię pochwały i uznanie. Często towarzysząca Ci melancholia ustąpi miejsca lekkości i spontanicznej radości. Niech Cię nie zwiedzie dobre samopoczucie, nie odkładaj kontrolnej wizyty u lekarza.



KATARÍNA DANČÍKOVÁ

Menadżer marki SUGARBIRD w Bielsku-Białej

» WYWIAD EXCLUSIVE WEWNĄTRZ NUMERU



PIĘKNA I ZADBANA PO WAKACJACH

JESIEŃ TO NAJLEPSZY CZAS, W KTÓRYM MOŻEMY ZATROSZCZYĆ SIĘ O PIĘKNO I ZDROWIE NASZEJ SKÓRY, KTÓRA PO LECIE JEST BARDZO CZĘSTO MOCNO ODWODNIONA I PODRAŻNIONA, DLATEGO POTRZEBUJE SZCZEGÓLNEJ PIELĘGNACJI.



Aby po długotrwałym działaniu promieni słonecznych zregenerować skórę, w salonie Beauty Room szczególnie polecamy zabieg oczyszczająco-dotleniający – oxybrazję. Jest to bezpieczna metoda złuszczenia naskórka. Po zabiegu skóra jest wyraźnie wygładzona i rozjaśniona. Oxybrazja jest także świetnym zabiegiem przygotowującym skórę na przyjęcie aktywnych składników stosowanych w dalszych zabiegach pielęgnacyjnych, mających na celu jej głębokie nawilżenie, odżywienie i przygotowanie na nadejście zimy. Jesień to także najlepsza pora roku na rozpoczęcie serii zabiegów złuszczących. Jeśli po lecie pozostały nam pamiętki w postaci przebarwień, piegów lub plam, to powinniśmy poddać się takim zabiegom właśnie jesienią, gdy słońce nie działa już tak intensywnie. W Beauty Room proponujemy zabiegi złuszczące na bazie peelingów chemicznych. Peelingi stosuje się w celu usuwania efektów starzenia się skóry, takich jak wiotkość czy drobne zmarszczki i przebarwienia. Seria zabiegów złuszczących umożliwia stymulację ultrastrukturalną skóry, odnawiając naskórek i remodelując mikroarchitekturę skóry właściwej. Po każdym zabiegu zauważalne jest także rozjaśnienie przebarwień.

Zabiegi złuszczenia stosujemy również przy cerach trądzikowych. Po letnim urlopie, na skutek wywołanego słońcem nadmiernego rogowacenia ujścia gruczołów łojowych, dochodzi do ich zablokowania, w skutek czego zaskórniki i zmiany ropne powracają ze zdwojoną siłą. Najlepszym rozwiązaniem w takiej sytuacji jest usunięcie zrogowaciałych warstw naskórka za pomocą peelingu chemicznego. Dzięki regulacji procesów rogowacenia w ujściach mieszków włosowych, zmniejsza się ilość mikrozaskórników, a pory skóry ulegają widocznemu zmniejszeniu. Przy cerach tłustych i mieszanych zastosowane peelings wykazują działanie przeciwwzapalne i normalizujące.

W naszej ofercie posiadamy także delikatniejsze peelings, dające natychmiastowy efekt rozświetlonej, napiętej i wypoczętej cery.

Po letnim urlopie nie możemy zapomnieć o naszych dłoniach i stopach. W Beauty Room polecamy luksusowe zabiegi manicure i pedicure essiespa, które zapewniają optymalną pielęgnację zmęczonym oraz przesuszonym dłoniom i stopom. Po tym relaksującym zabiegu skóra jest mocno nawilżona, zregenerowana i wygładzona, a paznokcie wzmocnione i zadbane.

ZESPÓŁ BEAUTY ROOM



Salon kosmetyczny

BEAUTY ROOM

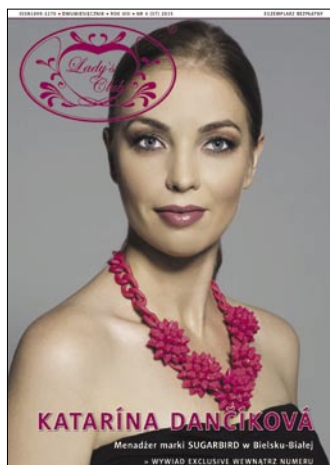
ul. Cechowa 10, 43-300 Bielsko-Biała
tel. 33 823 0804

www.beautyroom.bielsko.pl

info@beautyroom.bielsko.pl

facebook

www.facebook.com/beautyroombielsko



NA OKŁADCE
KATARÍNA DANČIKOVÁ,
MENADŽER MARKI SUGARBIRD™
W BIELSKU-BIAŁEJ

ZDJĘCIA
MAGDALENA OSTROWICKA
WWW.COBRAOSTRA.PL

MAKIAŻ ANNA ROSIŃSKA



WYDAWCA

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

ADRES REDAKCJI

43-309 BIELSKO-BIAŁA, UL. SUCHA 32

REDAKTOR NACZELNY

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

REKLAMA

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

WSPÓŁPRACA

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

LAYOUT PAWEŁ OKULOWSKI

ISSN 1899-1270



W NUMERZE

- 3** ADRIANNA WYGRAŁA
- 3** CHARAKTERYZACJA ELFA
- 4** KATARÍNA DANČIKOVÁ:
LUBIĘ NOWE WYZWANIA
- 7** VI GALA DRESS FOR SUCCESS
- 10** MARE MONSTRUM
– TRAGEDIE NA MORZU ŚRÓDZIEMNYM
- 13** KATARZYNA ZIEMER, PSYCHOLOG:
JUTRO TO DZIEŃ, KTÓREGO NIE MA
- 16** WIELKI (GIPSOWY) MUR WAGIN
POWSTAŁ W BRIGHTON
- 18** CO ROBIĄ MEDIATORKI?
- 20** EXPO 2015 W MEDIOLANIE
- 24** KATARZYNA DANIEK O PODCHODZENIU
DO TRENINGÓW
- 26** CUKIER ZABIJA NA SŁODKO
- 28** BARTOSZ GADZINA ROBI ZAPASY NA ZIMĘ
- 30** ZUS – PUŁAPKI OUTSOURCINGU
- 32** KRZYŻÓWKA Z NAGRODAMI
- 34** FELIETON KRZYSZTOFA ŁĘCKIEGO
- 35** LISTY Z MONACHIUM

**NOWY
ROZDZIEN**

Al. Roździeńskiego 199, Katowice

Meble

Kuchnie

Łazienki

Wnętrza

**8000m²
ekspozycji**

ADRIANNA WYGRAŁA

W Łodzi 2 września odbył się finał konkursu The Look Of The Year 2015. Wygrała 21-letnia **Adrianna Sieklińska** z Międzyrzecza Dolnego k. Bielska-Białej, modelka Agencji Modelek Prestige Edyty Dwornik. W gali finałowej wzięło udział 16 dziewczyn, wyłonionych spośród 100 kandydatek z całej Polski. Adrianna 11 września wyleciała na Sycylię, gdzie odbywa się finał światowy The Look Of The Year 2015. Powodzenia!



FOT. AKPA

CHARAKTERYZACJA ELFA



FOT. M. BEDNARZ I PASKO

Akademia Wizażu i Stylizacji Fabryka Kreowania Wizerunku w Bielsku-Białej zakończyła drugi rok działalności edukacyjnej obroną prac dyplomowych z wizażu i stylizacji, co można zobaczyć na fotografiach celujących uczennic, Klaudii Waluś i Agnieszki Hulbój, „W głębi piękna – charakteryzacja elfa”. Od nowego roku akademickiego kierunek wizaż-stylizacja będzie trwał dwa lata, ale będą też roczne kierunki wizażu i stylizacji personalnej. Przedmioty zawodowe uzupełnione zostaną o wiedzę dotyczącą historii mody, wielkich kreatorów, estetyki i teorii koloru. Teoria, jak dotychczas, łączona będzie z praktyką. Umiejętności uczennic sprawdzane będą w czasie prestiżowych pokazów mody, akcji charytatywnych i imprez kulturalnych. Szczegóły na stronie www.fabrykakreowaniawizerunku.pl.

Dr Irena Eris

KOSMETYCZNY INSTYTUT



Obudź geny młodości!

NOWOŚĆ - GENOMIX

rewolucyjny koncept algowej regulacji pracy ponad 20 genów odpowiedzialnych za wielopoziomą 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





LUBIĘ NOWE WYZWANIA

MÓWI **KATARÍNA DANČÍKOVÁ**, MENADŽER MARKI SUGARBIRD™ W BIELSKU-BIAŁEJ

Świetnie mówisz po polsku. Od dawna mieszkasz w Bielsku-Białej?

Już ponad 5 lat. Przyjechałam tutaj z Żyliny na Słowacji za chłopakiem, a teraz mężem Jurajem, który także pochodzi z Żyliny i mieszka w Bielsku-Białej od 9 lat. Kibice Podbeskidzia na pewno go pamiętają. Grał na pozycji obrońcy i ze swoją drużyną wywalczył awans do Ekstraklasy.

Co robi teraz?

Nadal gra w piłkę w BKS Stal, a ponieważ kariera zawodowego piłkarza jest krótka, założył i prowadzi szkołę piłkarską, Football Academy w Czechowicach-Dziedzicach, w której trenuje już 30 chłopców.

Zwiążaliście się z miastem na stałe?

Tak, podoba nam się tutaj i nie chcemy Bielska-Białej opuścić. Do Żyliny mamy niedaleko, w każdej chwili możemy odwiedzić rodzinę i przyjaciół.

Wcześniej znana byłaś jako wizażystka...

Mój salon mobilny Day Spa Laura powstał w 2013 r. i nadal istnieje, z tym że ostatnio bardziej nastawiłam się na sprze-

daż markowych produktów, a nie na usługi. To była konieczność, kiedy się ma dwójkę dzieci i męża piłkarza. W nazwie salonu umieściłam imię córki Laury. Kiedy się urodziła, zaczęłam szukać dla siebie różnych możliwości i doszłam do wniosku, że najbardziej lubię kosmetykę i w tej dziedzinie chcę się sprawdzić.

Ale z wizażu nie zrezygnowałaś?

Wizaż jest moją pasją. Day Spa Laura jest salonem wykonującym profesjonalne zabiegi kosmetyczne, zapewniającym pełny relaks i poprawę samopoczucia. Jednak salon to było dla mnie za mało. Lubię nowe wyzwania. Po przyjeździe na świat syna Jakuba zaczęłam szukać kolejnych możliwości biznesowych i znalazłam je, ponieważ jestem osobą pozytywnie nastawioną do świata.

Zatem marka SUGARBIRD™ w Twoim życiu to nie był przypadek?

Nie, to się wszystko łączy. Już wcześniej marzyłam o swoim salonie z ubraniami. Szukałam czegoś wyjątkowego dla kobiet, lubię zaskakiwać. Sama chętnie noszę rzeczy, które zwracają uwagę. Jako Słowaczka miałam możliwość rozsze-





FOT. ROMAN ANUSIEWICZ

PIERWSZY SALON SUGARBIRD POWSTAŁ W BIELSKU-BIAŁEJ

rzeżenia poszukiwań, bo w moim rodzinnym kraju jest wiele rzeczy, których nie ma jeszcze na polskim rynku. I na odwrót – tutaj widzę rzeczy, których nie ma rynek słowacki. Postanowiłam więc skorzystać z możliwości sprowadzenia do Polski marki SUGARBIRD™. Sprzedaż kosmetyków i usługi makijażu to dla mnie za mało, chcę się rozwijać, nie zamierzam stać w miejscu.

Co możesz powiedzieć o tej marce?

Znam ją dobrze od kilku lat, bardzo mi się podoba i jestem do niej przekonana. Sama noszę ubrania z metką SUGARBIRD. Najbardziej podoba mi się w niej to, że jest dostępna cenowo. To średnia półka. Odzież jest oryginalna, od projektanta, w krótkich seriach, wysokiej jakości i tylko z europejskich materiałów. To marka odzieżowa z Węgier, reklamująca się hasłem FASHION WITH LOVE FROM BUDAPEST! Istnieje od 2007 roku i jest coraz bardziej znana w Europie, zwłaszcza Środkowo-Wschodniej (poza Węgrami także na Słowacji, w Republice Czeskiej i Słowenii). Założyła ją ambitna młoda kobieta Hedvig Jagasics v. Csonka. Jej firma produkuje gotowe do noszenia kolekcje, jednak od czasu do czasu przygotowuje także odzież luksusową, haute couture. Wszystkie stroje wykonywane są tylko na Węgrzech. SUGARBIRD chętnie i z sukcesem korzysta z usług młodych talentów, początkujących projektantów mody, grafików street art. Od 2014 r. współpracuje także z globalnymi firmami, takimi jak Walt Disney Co. czy Cartoon Network.

Jakie jest credo firmy?

Bądź gwiazdą! Chcemy, by zabiegane kobiety dzięki nam miały szansę przenieść się w wielki świat, na wytworne wybiegi. Poczują się wyróżnione, potraktowane wyjątkowo.

Twój butik jest pierwszym firmowym sklepem SUGARBIRD w Polsce?

Tak, jako pierwsza wprowadziłam tę markę odzieżową do Polski. Otwarcie butiku SUGARBIRD przy ulicy Barlickiego 7 w Bielsku-Białej odbyło się w poniedziałek 17 sierpnia, a

oficjalne 19 września. Liczę na to, że zdobędzie popularność i że po otwarciu pierwszego sklepu uda mi się uruchomić następne. Oferujemy oryginalną odzież do noszenia na co dzień, biurową, wieczorową. Na każdą okazję. I co ważne – w pojedynczych sztukach, w bardzo krótkich seriach i na każdy typ sylwetki. ZAPRASZAMY!



FOT. MAGDALENA OSTROWICKA / MUA ANNA ROSIŃSKA

W PIĄTEK 18 WRZEŚNIA W CAFE MUZEUM PRZY ULICY REGERA 6 W CIESZYNIE JEDNĄ Z NAJWIĘKSZYCH ATRAKCJI V REGIONALNEGO KONGRESU KOBIEC PODBESKIDZIA BĘDZIE SPOTKANIE „KOBIEC MUZĄ DLA SZTUKI”. WYDARZENIEM TEGO WIECZORU MA BYĆ POKAZ KOLEKCJI SUGARBIRD. POCZĄTEK O GODZ. 17 – WSTĘP WOLNY.



BUTIK SUGARBIRD CZYNNY OD 10-18, W SOBOTY OD 10-14,
TEL. 507 696 973, UL. BARLICKIEGO 7, 43-300 BIELSKO-BIAŁA,
E-MAIL: DAYSPALAURO@GMAIL.COM

VI GALA DRESS FOR SUCCESS

W piątek 2 października o godz. 17 w siedzibie NOSPR w Katowicach rozpocznie się VI Gala stowarzyszenia Dress for Success Poland. Po części oficjalnej, w czasie której poznamy Damę Roku i Beneficjentkę Roku 2015, odbędzie się koncert NOSPR, w którym jako solistka wystąpi Marta Argerich. Gośćmi Gali będą m.in. Damy Roku minionych lat: Jolanta Kwaśniewska, Grażyna Kulczyk, Dorota Soszyńska, Krystyna Kaszuba, Solange Olszewska i wiele innych kobiet, którym bliska jest idea wolontariatu i które od lat wspierają działania międzynarodowej organizacji non-profit. Gospodynią wieczoru będzie Dorota Stasikowska-Woźniak, dyrektor generalna polskiej filii, która ją założyła i prowadzi od początku. Istniejąca od 19 lat sieć Dress for Success Worldwide ma już 137 oddziałów



FOT. KRZYSZTOF SKÓRKA

W 2014 DAMĄ ROKU ZOSTAŁA KRYSZYNA KASZUBA. MAGAZYN LADY'S CLUB JEST PATRONEM GALI narodowych. Ideą organizacji jest pomaganie kobietom pozostającym bez pracy, wzmacnianie ich ekonomicznej niezależności, zmiana świadomości, wspieranie we wszystkich działaniach. Sześć lat Dress for Success w Polsce to ponad 600 indywidualnych historii beneficjentek, które oprócz symbolicznej, szczęśliwej sukienki otrzymują coś znacznie ważniejszego: wiarę w siebie, w swoje możliwości. Więcej na stronie www.dressforsuccess.org/poland.

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

PANDY CZERWONE W ŚLĄSKIM ZOO

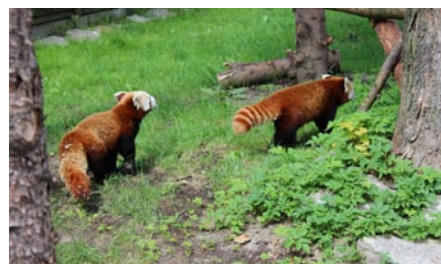


Nazywają się PING i PONG i już stali się ulubieńcami bywalców Śląskiego Ogrodu Zoologicznego. Z zoo na południu Francji 29 lipca przyjechały dwie pandy czerwone – chłopaki bliźniaki. Maluchy o przemyślnych pyszczkach i długich ostrych pazurach do ścinania bambusów i wdrapywania się na drzewa. *Na przyjazd pand oczekiwaliśmy 4 lata* – poinformowała Jolanta Kopiec, dyrektor Śląskiego Ogrodu Zoologicznego w Chorzowie – *bowiem w ogrodach zoologicznych niezwykle trudno się rozmnażają. Wybieg od dawna był gotowy i zaakceptowany przez koordynatora gatunku z EAZA. Jaka*

była nasza radość, gdy dowiedzieliśmy się, że otrzymamy nie jednego, lecz dwa jednoroczne osobniki. Ponieważ dla pand ważnym składnikiem pożywienia jest bambus, niedaleko od wybiegu utworzyliśmy plantację tych roślin.

Panda mała, a poprawnie panda czerwona, jest gatunkiem zaliczanym do ssaków drapieżnych. Przez lata jej pozycja systematyczna pozostawała kwestią sporów, ostatecznie zaliczono ją do rodziny pandowatych, których jest jedynym przedstawicielem (panda wielka należy do rodziny niedźwiedziowatych). Panda czerwona pochodzi z Azji. Zamieszkuje tereny od południowych Chin i Nepalu, przez północne Indie, do Birmy. Według Międzynarodowej Unii Ochrony Przyrody, panda czerwona ma status gatunku narażonego na wyginięcie.

W europejskich ogrodach zoologicznych prowadzony jest program koordynowanej hodowli tego gatunku, do którego teraz dołączyło śląskie zoo. PING i PONG, żyjcie długo i zdrowo!



ZACHĘCAMY DO ODWIEDZANIA ŚLĄSKIEGO OGRODU ZOOLOGICZNEGO PRZEZ CAŁY ROK

• WIĘCEJ INFORMACJI NA WWW.SLASKIEZOO.PL • CHORZÓW, PROMENADA GEN. JERZEGO ZIĘTKA 7
• TEL. 32 793 71 66, 666 031 496, 666 031 495 • SEKRETARIAT@SLASKIEZOO.PL



CENTRUM MAKROBIOTYCZNE AKAMA

WYSTARCZY ZMIEŃCIĆ JEDEN ELEMENT W CODZIENNYCH PRZYWYCZAJENIACH, A MOŻEMY ODMIENIĆ NASZE ŻYCIE.
TYM ELEMENTEM JEST SPOSÓB ODŻYWIANIA

Ola Kos, założycielka Centrum Makrobiotycznego AKAMA w Mazańcowicach, tej przemiany dokonała 10 lat temu, gdy urodziła córeczkę. Miała wtedy 40 lat, była anglistką, pracowała na dwa etaty, budowała dom i nie zastanawiała się nad swoją dietą. Jednak czuła, że jej ciało jest słabe i nie radzi sobie z infekcjami. Zainteresowała się medycyną chińską, ayurwedą, kuchnią pięciu przemian i z tej wiedzy wysnuła ważny wniosek: nasz organizm jest cudownym mechanizmem, który potrafi sam walczyć z chorobami, tylko musimy dać mu szansę. Tą szansą jest właściwe odżywianie, zgodne z naszymi potrzebami

i rytmem Natury. Każdego dnia rodzi się w nas ponad 2 mln nowych komórek. Od tego, jakiego dostarczymy im paliwa, zależy nasze zdrowie.

Być zdrowym to nie znaczy – nie być chorym. To osiągnięcie równowagi ciała, ducha i umysłu, **poczucie szczęścia, spełnienia i wewnętrznego spokoju. Możemy osiągnąć ten stan, dbając o zbilansowaną dietę.** Jest mnóstwo lokalnej żywności, która może sezonowo trafiać na nasze talerze. Rośliny dojrzewając, dopasowują się do pór roku i warunków klimatycznych. Tak samo jak nasze organizmy. Ogórki i pomidory cudownie odświeżają, nawilżają i odżywiają nasz



organizm wtedy, kiedy pojawiają się naturalnie – w środku lata. Zimą powinniśmy jeść tylko suszone pomidory lub przetwory zrobione samemu latem. Jak i pyszne rodzime owoce. **Te z innych stref klimatycznych niepotrzebnie nas wychładzają.** Według medycyny chińskiej, rośliny dojrzewają w Naturze wtedy, kiedy potrzebujemy ich nasze ciało. Teraz, między latem i jesienią, powinniśmy szczególnie dbać o żołądek, trzustkę i śledzionę. Jeśli uda nam się je zrównoważyć, **osiągniemy spokój, poczucie zakorzenienia w życiu i bezpieczeństwa.**

RADY PANI OLI

- gotuj na otwartym ogniu; potrawy nabierają innego smaku niż te gotowane na płycie
- spożywaj świeże, naturalne pokarmy, w tym dużo sezonowych warzyw
- posiłki wzbogacaj dobrej jakości olejem, nasionami, orzechami i suszonymi owocami, a także roślinami dziko rosnącymi
- jedz dużo kasz i pełne ziarna zbóż; warto mieć młynek, zamawiać ziarna od ekologicznych rolników i samemu je mielić
- jedz ciepłe odkwaszające potrawy (domowy żurek, barszcz z kiszonych buraków, warzywne zupy z dodatkiem zbóż i roślin strączkowych, kaszę jaglaną)
- ogranicz produkty zakwaszające organizm: z białka zwierzęcego, białej mąki, unikaj słodczy i cukru
- słuchaj swojego ciała; dbaj o nie, odżywiając je tym, co najlepsze, na wielu poziomach

Ola Kos zaprasza do Centrum AKMA. Odbývają się tam spotkania ludzi zainteresowanych zdrowym stylem życia, warsztaty rozwojowe, zajęcia jogi, kursy zdrowego gotowania. Z AKMĄ współpracuje wielu znakomitych terapeutów z całej Polski.

BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA, FOT. ANNA SOCZAWA



Zajęcia kulinarne dla soroptymistek. Panie z uwagą słuchały rad i pod okiem pani Oli przygotowały potrawy z dyni, cukinii, jarmużu, buraków, pomidorów, ciecior i soczewicy. Na deser były ciasta szpinakowe i marchewkowe

CENTRUM MAKROBIOTYCZNE AKAMA

MAZAŃCOWICE K. BIELSKA-BIAŁEJ • UL. BUCZYNA 769 • TEL. 516 241 150
OLAKOSAKAMA@GMAIL.COM • WWW.CENTRUMAKAMA.BLOGSPOT.COM



WARSZTATY JOGI BUDZENIE KOBIECOŚCI

Kobieta Szczęśliwa ma przyjemność zaprosić na nową formę warsztatów jogi, które zostały stworzone po to, by rozwijać i przebudzić świadomość kobiecości. Warsztaty są efektem wielu lat pracy, studiowania i gromadzenia doświadczenia. Ich autorką jest **RENATA IWANIEC** – nauczyciel jogi, trener rozwoju, pedagog, terapeuta, dietetyk, astrolog i poetka. Zajęcia zostały zaplanowane w formie systematycznych spotkań grupowych, na których prowadzone są:

- proste i energetyczne ćwiczenia fizyczne
- praca z energetycznymi punktami w ciele
- techniki prawidłowego oddechu
- techniki wizualizacji
- techniki uczące świadomości emocji i umiejętności ich wyrażania
- techniki wspomagające akceptację swojego ciała i cech charakteru
- techniki pomagające odkrywać potencjał i własną niepowtarzalność
- techniki otwierające na zmysłową część ludzkiej natury
- ćwiczenia regulujące pracę układu hormonalnego
- techniki uczące akceptacji i świadomości swojej seksualności
- gry i zabawy budzące wewnętrzną radość i spontaniczność
- ćwiczenia rozluźniające i uczące zaufania do siebie
- techniki relaksacyjne

Zajęcia odbywają się raz w tygodniu przez półtorej godziny. Warsztaty składają się z części teoretycznej (medytacja i wykłady) i praktycznej (ćwiczenia). Całość jest tak skonstruowana, by była dostępna dla każdego, niezależnie od sprawności i wieku. Ćwiczenia są proste w wykonaniu. Towarzyszy im atmosfera pełnej akceptacji i życzliwości. Ich celem jest poszerzenie świadomej kobiecości, docenienia mocy, jaką nosi w sobie każda kobieta i umiejętności cieszenia się nią. Patronem medialnym warsztatów jest magazyn *Lady's Club*.

BYCIE KOBIETĄ TO WIELKA PRZYJEMNOŚĆ

Zapisy telefoniczne:

661 081 888, 881 488 308

Bielsko-Biała ul. 11 Listopada 10,

beata@ladysclub.pl,

www.kobietaszczesliwa.pl



KOBIETA
SZCZĘŚLIWA



MARE MONSTRUM

OD POCZĄTKU 2015 ROKU WODY U WYBRZEŻY WŁOCH I GRECJI POCHŁONĘŁ ŻYCIE PONAD 1.750 ZDEPEROWANYCH UCIEKINIERÓW Z AFRYKI I BLISKIEGO WSCHODU. W CIĄGU OSTATNICH DWÓCH DEKAD ZGINĘŁO W TEN SPOSÓB OKOŁO 15 TYSIĘCY OSÓB. CZY EUROPA MOŻE POWSTRZYMAĆ TRAGEDIĘ NA MORZU ŚRÓDZIEMNYM?

Dramatyczne wypadki ostatnich tygodni postawiły Europę przed ogromnym wyzwaniem politycznym i humanitarnym. Mimo że niebezpieczne przeprawy od lat kończą się tragicznie, to śmierć tak wielkiej liczby migrantów (tylko w kwietniu zginęło ok. 1.200 osób), podejmujących desperacką podróż, by dotrzeć do europejskiego „eldorado”, zmusiła decydentów do podjęcia natychmiastowych działań. 23 kwietnia sytuacja na południowych granicach Unii była przedmiotem nadzwyczajnego posiedzenia Rady Unii Europejskiej. Według organizacji humanitarnych i broniących praw człowieka, ustalenia podjęte na szczycie rozczarowały – wprawdzie Unia uważa za priorytet ratowanie życia migrantów, którzy już znaleźli się na morzu, ale nie zamierza udostępnić innych, bezpiecznych kanałów migracji do Europy. Migranci mają więc zostać zatrzymani w państwach trzecich, zanim udadzą się w podróż do Unii Europejskiej.

DLACZEGO PŁYNĄ?

Przybysze na Lampedusę, Sycylię i Rodos, śródziemnomorscy *boat people*, to uciekinierzy z ogarniętych przemocą,

ubóstwem lub głodem państw Afryki i Bliskiego Wschodu, wyruszający z krajów takich, jak m.in. Libia, Syria czy Turcja. Trasy przepraw wciąż ulegają zmianom. Obecnie popularny jest tzw. środkowy szlak śródziemnomorski, który wiedzie z Libii i Tunezji do południowych Włoch. Wybór tej drogi to m.in. efekt arabskiej wiosny, a także zaostrzenia kontroli w innych miejscach, np. zbudowania zasieków z drutu kolczastego na granicy turecko-greckiej.

Szlaki migracyjne zaczynają się jednak gdzie indziej, nie w krajach będących w bezpośrednim sąsiedztwie Europy. Szlaki te sięgają państw Afryki Subsaharyjskiej, głównie Somalii, Erytrei, Nigru, Mauretanii czy Senegalu. Drogi migrantów pragnących dostać się do Europy, którzy w tym celu przemierzają najpierw cały kontynent afrykański, opisał z pasją Stefano Liberti w reportażu „Na południe od Lampedusy. Podróż rozpacz”. Od strony Bliskiego Wschodu do wybrzeży Europy zmierzają z kolei Afgańczycy i Irakijczycy. Wielu z tych ludzi mówi, że nie mają nic do stracenia, gotowi są próbować dotarcia do Europy do skutku. Niektórzy dodają, że woleliby śmierć na morzu niż to, co mogłoby ich spotkać w kraju pochodzenia.

Przybysze do Europy to niejednolita grupa, a indywidualne powody ich wyjazdu są różne: od chęci polepszenia bytu czy połączenia z rodziną w Europie, po konieczność ucieczki spod kul karabinów. W tej ogromnej grupie są osoby, które są uchodźcami w sensie prawnym, tzn. mogą przedstawić dowody na prześladowanie w kraju pochodzenia i spełniają przesłanki do udzielenia ochrony międzynarodowej zgodnie z Konwencją Genewską z 1951 r. Według Konwencji, każda osoba obawiająca się prześladowań w kraju pochodzenia, np. ze względu na rasę czy wyznanie, może przyjechać na terytorium państwa będącego stroną Konwencji i prosić o udzielenie ochrony. Prawo unijne dodatkowo chroni także osoby z krajów, w których toczą się konflikty zbrojne. Przyjazd na terytorium UE migrantów z Syrii, Libii czy Erytrei, jeżeli są oni osobami poszukującymi ochrony, jest zatem w świetle prawa międzynarodowego legalny. W rzeczywistości jednak podróż z Afryki do Europy samolotem czy promem jest – nawet dla osób spełniających przesłanki do otrzymania statusu uchodźcy i chcących złożyć wniosek – w praktyce niemożliwa. Stąd ogromny popyt na usługi tzw. scafisti – przemytników szmuglujących ludzi drogą morską, którzy z początkiem wiosny rozpoczęli organizację przepraw.

PRZEMYTNICY NIE SĄ PRZYCYNĄ

Na szczycie w Brukseli Rada Europejska przyjęła 10-punktową strategię działania w sprawie migrantów z Morza Śródziemnego. W czerwcu rozpoczęła się roczna operacja EUNAVFOR Med, misja cywilno-wojskowa, dowodzona z Rzymu, której zadaniem jest przechwytywanie i niszczenie statków przemytników „w zgodzie z prawem międzynarodowym”. Walka z nielegalną imigracją ma być wojną z przemytnikami i procederem przerzutu ludzi na łodziach. We współpracy z Europolem w internecie mają być wykrywane treści wykorzystywane przez przemytników w celu przyciągnięcia uwagi migrantów i uchodźców. Czy to jest skuteczne rozwiązanie? W jaki sposób Unia chce rozbijać siatki przemytnicze np. na terenie Libii, pozbawionej obecnie efektywnych struktur państwowych, z którymi można by współpracować? Wydaje się także mało prawdopodobne, by zniszczenie zaplecza przemytniczego powstrzymało zdesperowanych ludzi przed próbami przekraczania granicy morskiej. Raczej można się obawiać, że przyczyni się to do zwiększenia kosztów i niebezpieczeństw związanych z tymi podróżami. Może ginąć jeszcze więcej ludzi.



DLA TYCH LUDZI RATUNEK NADSZEDŁ W PORĘ



UCHODŹCY U WYBRZEŻY GRECKIEJ WYSPY KOS

STRZEC GRANIC CZY RATOWAĆ?

Rada zadeklarowała również, że zwiększone zostaną trzykrotnie (do 9 mln euro miesięcznie) środki na prowadzoną na morzu przez unijną agencję Frontex operację Tryton, w ramach której patrolowane jest wybrzeże włoskie. Zwiększony budżet ma umożliwić Frontexowi przez dwa kolejne lata wykonywanie w ramach mandatu również działań poszukiwawczo-ratowniczych. Rozwiązanie to budzi wątpliwości. Frontex jest odpowiedzialny przede wszystkim za kontrolę i ochronę zewnętrznych granic państw członkowskich oraz wspieranie państw w sytuacji pilnych i wyjątkowych zagrożeń. Operacja unijna Tryton, rozpoczęta w listopadzie 2014 r., zastąpiła na wodach włoskich realizowaną uprzednio przez rok operację włoską Mare Nostrum (uruchomioną po katastrofie statku u wybrzeży Lampedusy w październiku 2013 r.). Mare Nostrum była operacją poszukiwawczo-ratowniczą na dużą skalę: uratowano ok. 150 tys. osób. Podstawowa różnica polegała na tym, że operacja ta miała trzy razy większy budżet niż Tryton, a działania były prowadzone w promieniu 175 mil morskich od brzegu, tj. i na włoskich, i na libijskich wodach terytorialnych. Operacja Tryton prowadzona jest tylko wokół wybrzeży włoskich, w promieniu jedynie 30 mil. Mare Nostrum zakończono, ponieważ państwa Unii nie były chętne do wsparcia kontynuacji kosztownych działań, które przez rok w całości były finansowane z włoskiego budżetu. Przywódcy państw unijnych argumentowali, że poszukiwawczo-ratunkowy profil misji tylko zachęcał coraz liczniejszych migrantów do podejmowania przepraw.

PODZIAŁ ODPOWIEDZIALNOŚCI

Opór niektórych państw UE przed przyjęciem części odpowiedzialności za trwający kryzys na południowych granicach jest widoczny nie tylko w dążeniu do zakończenia Mare Nostrum, ale także w niechęci do przyjmowania na swoje terytoria tych osób, które już przebywają w przeludnionych ośrodkach we Włoszech. Kraj ten znajduje się obecnie pod niespotykaną presją. Dla przykładu, tylko w 2014 r. drogą morską przybyło do Włoch 170 tys. osób, a wnioski o status uchodźcy złożyło prawie 65 tys. Dla porównania, w Polsce w tym samym roku złożono nieco ponad 6.600 wniosków. Zgodnie z tzw. rozporządzeniami dublińskimi, migranci z Afryki czy Bliskiego Wschodu nie mogą samodzielnie legalnie przejechać do innego kraju unijnego – muszą poddać się daktyloskopii (pobiera się od nich odciski palców) i czekać na rozpatrzenie swoich spraw w pierwszym bezpiecznym



PRZECIĄŻONA ŁÓDŹ IDZIE NA DNO, KOLEJNY DRAMAT NA MORZU

kraju, do którego wjechali. W rezultacie osoby ubiegające się o ochronę czekają miesiącami na zakończenie procedur. Systemy przyjmowania tych osób we Włoszech, a także w Grecji, są od dłuższego czasu niewydolne i państwa unijne powinny solidarnie podzielić się odpowiedzialnością za uchodźców. Problem w tym, że każde państwo członkowskie musi indywidualnie wyrazić wolę ich przyjęcia. Unia nie posiada mechanizmów, którymi mogłaby je do tego zobowiązać. Trwa obecnie dyskusja nad propozycją Komisji Europejskiej z maja 2015 r., zgodnie z którą państwa członkowskie powinny w najbliższym czasie przyjąć łącznie 20 tys. uchodźców znad Morza Śródziemnego w ramach programu przesiedleń. Sprzeciw wielu państw budzi jednak kwestia podziału kwotowego, w ramach którego liczbę przesiedleńców do danego kraju wyliczono na podstawie liczby ludności, wysokości PKB, poziomu bezrobocia i dotychczasowej liczby przyjętych uchodźców. Rządy m.in. Polski, Czech, Węgier i Wielkiej Brytanii bronią zasady suwerenności państw członkowskich w decydowaniu o tych kwestiach i protestują przeciwko narzucaniu kwot (w lipcu rząd zapowiedział, że Polska przyjmie 2.000 uchodźców: 1.100 osób w ramach relokacji z UE i 900 w ramach przesiedleń spoza UE – przyp. red.).

ZATRZYMAĆ W AFRYCE

Wydaje się, że jak na razie Unia chce przede wszystkim zapobiegać kolejnym falom migracji. Problem stanowią jednak osoby chcące ubiegać się o ochronę. Zupełne pozbawianie ich takich gwarancji pogwałciłoby kluczową zasadę prawa międzynarodowego, *non-refoulement*, mówiącą o niezawracaniu uciekinierów do krajów, w których grozić im może niebezpieczeństwo. Jednym z możliwych rozwiązań jest pomysł, rozważany przez Brukselę już w marcu, aby potencjalni uchodźcy nie musieli fizycznie przebywać w kraju, który proszą o ochronę, i aby mogli składać wnioski w ambasadach państw unijnych i przedstawicielstwach Unii w krajach pochodzenia. Jest to rozwiązanie wymagające radykalnego przekształcenia obecnego systemu, łącznie z przededefiniowaniem tego, co rozumiemy jako prawo do poszukiwania ochrony. Czy państwa,

takie, jak kraje Maghrebu, które same są niestabilne politycznie, nierzadko na krawędzi wojny domowej, mogą być bezpiecznym miejscem, w którym na rozpatrzenie wniosku oczekują uciekinierzy z Nigru, Somalii czy Erytrei? Aby stworzyć taki system, konieczne byłoby też zawieranie umów z krajami trzecimi, dotyczących funkcjonowania tych placówek. W tym wypadku ceną może być przemykanie przez Unię oka na niedemokratyczne praktyki.

CO ZROBI EUROPA?

Wiele mówi się o tym, że problem migracji będzie najistotniejszym wyzwaniem dla Europy w XXI w. Chodzi już nie tylko o techniczne rozwiązanie bieżącej sytuacji. Powstaje pytanie, czy jesteśmy w ogóle w stanie na dłuższą metę zatrzymać migrację z Południa, powodowaną m.in. rozpadem systemów w politycznych w krajach, które przed arabską wiosną rządzone były w niedemokratyczny, ale bądź co bądź stabilny sposób, oraz skrajnymi nierównościami ekonomiczno-społecznymi. Symbolem tych nierówności stały się ostatnio zdjęcia migrantów siedzących na płocie z drutu okalającym pole golfowe w Melilli, hiszpańskiej eksklawie w Maroku, czy satyryczne rysunki pokazujące turystów opalających się nad morzem zamienionym w cmentarzysko. Pomoc humanitarna i rozwojowa, udzielana m.in. przez Unię, nie nadąża z zaspokojeniem potrzeb ludności krajów rozwijających się i nie zawsze odpowiada na systemowe przyczyny problemów. Jeżeli chcemy zatrzymać uciekinierów, to kolejne pytanie brzmi: czy Europa może to zrobić – jeśli chce jednocześnie utrzymać dotychczasową wizję samej siebie, z poszanowaniem idei solidarności i praw człowieka, czyli wartości stanowiących europejskie fundamenty.

MARTA SZCZEPANIK
HELŚIŃSKA FUNDACJA PRAW CZŁOWIEKA,
INSTYTUT FILOZOFII I SOCJOLOGII PAN

Źródło: *Biuletyn Migracyjny* – Ośrodek Badań nad Migracjami Uniwersytetu Warszawskiego, nr 51/2015, www.biuletyn-migracyjny.uw.edu.pl



BOGACI W NOWY SPOSÓB PROPONUJĄ UNIKAĆ PRACY DLA SAMEJ PRACY – TRZEBA OSIĄGAĆ MAKSYMALNE EFEKTY PRZY MINIMUM NAKŁADÓW

JUTRO TO DZIEŃ, KTÓREGO NIE MA

KATARZYNA ZIEMER

NIEDAWNO PRZECZYTAŁAM KSIĄŻKĘ, KTÓRA OD DŁUŻSZEGO CZASU STAŁA U MNIE NA PÓŁCE. ZAINTRYGOWAŁ MNIE TYTUŁ: „4-GODZINNY TYDZIEŃ PRACY”. POMYŚLAŁAM, ŻE TO HASŁO MARKETINGOWE, LANSUJĄCE TRIKI SKRACANIA CZASU PRACY. W KOŃCU WZIĘŁAM JĄ DO RĘKI I ZACZĘŁAM CZYTAĆ, CORAZ BARDZIEJ ZAINTRYGOWANA NOWYM ŚWIATEM PRACY, POŁĄCZONEJ Z PEŁNIĄ ŻYCIA.

W Stanach Zjednoczonych powstała prężnie działająca i szybko rozrastająca się subkultura Ludzi Bogatych w Zupełnie Nowy Sposób. Ruchu New Rich nie należy mylić z nowobogackimi. New Rich pracują tylko 4 godziny w tygodniu i zarabiają, ile chcą. Moda na ten styl życia dotarła już do Polski i zwiastuje obyczajową rewolucję. Timothy Ferriss, autor poradnika „4-godzinny tydzień pracy”, jest amerykańskim przedsiębiorcą i inwestorem (rocznik 1977). W swoim bestsellerze opisuje sposoby rozwiązywania odwiecznego problemu: jak dużo zarabiać i pracować mniej. New Rich porzucają plany na daleką przyszłość i stwarzają sobie luksusowy styl życia już teraz. Wykorzystują własną walutę: czas i mobilność. Celem jest opanowanie sztuki Pro-

jektowania Stylu Życia (Lifestyle Design). Nie musisz zarabiać milionów, by stać się Bogatym w Nowy Sposób. Co ważne, autor jest praktykiem. Świetnie zarabia i ma mnóstwo czasu na spełnianie marzeń. W wieku 30 lat stał się adeptym wschodnich sztuk walki, pierwszym Amerykaninem w historii, który ustanowił rekord Guinnessa w tangu, wykładowcą przedsiębiorczości na Uniwersytecie Princeton, specjalistą lingwistyki stosowanej w językach japońskim, chińskim, niemieckim i hiszpańskim, badaczem indeksu glikemicznego, mistrzem Chin w kickboxingu, tancerzem breakdance w tajwańskiej MTV, doradcą dla ponad 30 rekordzistów świata w sporcie, aktorem w popularnych serialach w Chinach i Hongkongu, gospodarzem programów TV w Tajlandii i Chinach, aktywi-

JAK MYŚLĄ ODROCCZENI
(WCIAŻ CZEKAJĄ NA PRAWDZIWE ŻYCIE),
A JAK PRZEDSTAWICIELE NEW RICH

Odrocczeni: Pracować dla siebie.

New Rich.: Mieć ludzi, którzy będą na ciebie pracowali

O: Pracować kiedy chcę.

NR: Unikać pracy dla samej pracy i wykonywać niezbędne minimum w celu osiągnięcia maksymalnych efektów.

O: Przejść jak najwcześniej na emeryturę.

NR: Zapewnić sobie czas na odpoczynek i przygodę regularnie przez całe życie. Robić coś, co jest najbardziej ekscytujące.

O: Kupować wszystko, co chcę.

NR: Robić wszystko, co chcę i być tym, kim chcę być. Jeśli pragnienia dotyczą narzędzi czy gadżetów, niech tak będzie, ale są to tylko środki, a nie główne cele.

O: Zarobić mnóstwo pieniędzy.

NR: Zarobić mnóstwo pieniędzy, mając sprecyzowane marzenia. Po co ci pieniądze, które zarabiasz?

O: Mieć więcej.

NR: Mieć lepszą jakość życia, bez zbędnego balastu.

O: Osiągnąć czas wielkiej nagrody (firma, emerytura, skrzynia złota).

NR: Myśleć o rzeczach wielkich, ale zadbać, by każdy dzień był dniem wypłaty.

słą organizacji zajmujących się azylantami politycznymi, nurkiem i motocyklistą wyścigowym.

PLATNI NIEWOLNICY

New Rich korzystają z życia od zaraz, odważnie przełamując stereotypy. Nie czekają na emeryturę. To rewolucyjne podejście znajduje coraz więcej zwolenników na całym świecie. Są wśród nich dyrektorzy banków, przenoszący się na egzotyczne wyspy, by tam uczyć się nurkowania, najwyższej klasy informatycy, podróżujący po świecie i latający na motolotniach. Milion dolarów w banku to żadna fantazja. Fantazją jest styl życia, na jaki pozwala taka kwota. Jak jednak prowadzić styl życia milionera, nie mając miliona? Hasło przewodnie trendu brzmi: „Nie bądź płatnym niewolnikiem od 9.00 do 17.00”. Tim Ferriss zadał sobie pytanie: dlaczego przyjęliśmy, że potrzebujemy pracować 8 godzin, żeby coś zrobić w danym dniu? Dlaczego nie na przykład 4 godziny? Pomyśl, jak spada twoja efektywność, gdy rozpraszasz się, wchodząc na portale społecznościowe lub inne strony internetowe. A może przedłużasz przerwy w pracy? Wielu pomyśli, że przecież 8 godzin to czasem za mało, żeby zdążyć ze wszystkim. Ferris pokazuje wiele sposobów oszczędzania czasu poprzez zautomatyzowanie działań. Zachęca, by zatrzymać się na chwilę i zadać sobie pytanie: czy to, co teraz robię, jest naprawdę istotne i pomaga mi w zrealizowaniu celów? Pewnie znacie sytuację, że macie na jakieś zadanie 3 dni. Jeśli tę samą rzecz potrzebowalibyście zrobić w ciągu 3 godzin, jest duże prawdopodobieństwo, że też udałoby się ją zrobić. Bo jeśli wiesz, że masz konkretne

zadanie do wykonania i ograniczony czas, wtedy odkładasz wszystkie inne sprawy na później, wyłączasz telefon i działasz intensywnie. Mózg pracuje dużo bardziej efektywnie. Rozbudza się kreatywność. A gdyby każde zadanie wykonywać w ten sposób, a zaoszczędzony czas przeznaczyć na spacer z dziećmi w parku? Tim przytacza przykład swojego znajomego, który pracował bardzo dużo, prowadząc swoją firmę. Zachęcił go, żeby zrobił sobie poniedziałki i piątki wolne od pracy. Stały się one czasem dla rodziny. Całą pracę skumulował w ciągu 3 dni. I zaczął zarabiać więcej! Pracował po prostu efektywnie, skutecznie. Cokolwiek robił, zadawał sobie pytanie: czy to pomaga mi zrealizować mój główny cel – spędzać więcej czasu z rodziną. Świadomie zdecydował, na co chce przeznaczyć swoje życie.

ODPOCZNE NA EMERYTURZE

Wiele osób czeka na emeryturę, z nadzieją na piękny odpoczynek i realizowanie pasji. Bezpiecznie jest wierzyć, że państwo ma zapewnić nam dobrobyt. Po wielu latach ciężkiej i rzetelnej pracy liczymy na godziwą emeryturę. Wielu przekonało się jednak, że to mrzonki. Niewielu przeznacza ten czas na zainteresowania i podróże, większość ma problemy z samodzielnym utrzymaniem się. Nie mówiąc o tym, że stan zdrowia nie pozwala wielu osobom na dłuższe wyjazdy, a czasem nawet wyjście z łóżka. Dlatego każdy z nas powinien zadbać o swoją prywatną emeryturę. Jest wiele możliwości, jak to zrobić, ale Timothy Ferriss zachęca nas, żeby nie odkładać życia na później i organizować swoje mini-emerytury już teraz. Zdaję sobie sprawę, że wiele z was lubi swoją pracę i niekoniecznie chciałaby cokolwiek zmieniać. Czy jednak po pracy masz czas na swoje pasje? Kiedy zrealizowałaś swoje marzenia? Wiele osób mówi, że nie ma już marzeń. Albo że marzenia są bez sensu, nie mają już w życiu nic, co by je mogło zainspirować. Rady zawarte w książce do tych osób raczej nie trafią. Po co im więcej czasu na pasje, skoro ich nie mają? Tim napisał książkę dla osób, które mają marzenia. Podał również kilka sposobów na odkrycie w sobie marzeń, pasji, zainteresowań. Trzeba je spisać na kartce i oszacować kwoty. A następnie rozłożyć na ilość miesięcy. Okaże wtedy, że kwoty są mniejsze niż nam się wydawało. Często odkładamy marzenia „na jutro”, bo nie mamy pieniędzy. Błąd! Żeby zacząć spełniać marzenia, nie potrzebujemy ogromnych pieniędzy. A jeśli nawet potrzebujemy, to możemy odkładać co miesiąc jakąś kwotę i po pewnym czasie uzbiera nam się



WIELE OSÓB MA PROBLEM
Z ODPOWIEDZIĄ NA PYTANIE,
CO JE PASJONUJE.
TAK GŁĘBOKO ZAKOPIAŁI SVOJE
MARZENIA O LEPSZYM ŻYCIU

odpowiednia suma, by zrealizować ów cel. Jeśli jednak z naszej wypłaty trudno cokolwiek odłożyć, to trzeba uruchomić kreatywne myślenie dotyczące zarabiania. Może czas założyć własną firmę? A jeśli już prowadzisz firmę, to dzięki wskazówkom Tima usprawnisz swoją pracę i zarobisz więcej, pracując mniej. Możesz też zupełnie zmienić życie, czyli miejsce zamieszkania, pracę. Dużo osób mówi na przykład: „Chciałabym mieszkać w Chinach”, „zawsze chciałam wyjechać do Azji i tam podjąć pracę”, „marzy mi się podróż dookoła świata”. Co nas blokuje, żeby to zrobić? Życie mamy jedno. Pomyśl, że to jest możliwe do zrealizowania! Mieszkanie w innym miejscu na świecie może być znacznie tańsze i ciekawsze. Książka jest dla tych, którzy czują się zmęczeni odsuwaniem planów na później i chcą żyć pełnią życia, zamiast ciągle czekać. Czy zmieniłbyś swój los, gdybyś nie miał szans na emeryturę?

MIEĆ CZY BYĆ?

Podstawowe pytanie brzmi: czego oczekujesz od życia? Jeśli miałabyś 100 milionów dolarów na koncie, jak wyglądałby twój dzień? Czym byś go wypełniła? Wiele osób na emeryturze ma problem, bo nie wie, co z sobą zrobić. Brakuje im dawnej aktywności zawodowej, zaczynają się nudzić. Jeśli wyobrazisz sobie, że masz dostatecznie dużo pieniędzy, żeby zrobić cokolwiek, musisz wiedzieć, co to będzie. Okazuje się, że wiele osób ma problem z odpowiedzią na pytanie, co je pasjonuje. Tak głęboko zakopali swoje marzenia, że trudno im wydobyć je na światło dzienne. Pomyśl, co zrobiłabyś dla siebie. Nie dla dzieci, męża, ale zupełnie dla siebie.

Jakub Petrykowski, entuzjasta nowych technologii i przedsiębiorca, mówi, że w Polsce utarło się przekonanie, że życie musi być ciężarem, a „uczciwa praca” powinna pochłaniać znakomitą większość naszego czasu i energii. Człowiek próbujący żyć inaczej, szukający niestandardowych rozwiązań w pracy czy biznesie, traktowany jest w najlepszym razie jak marzyciel, znacznie częściej jedna jak cudak. Książka Ferrissa pokazuje, jak sprytnie realizować marzenia bez poświęcania poziomu dochodów i stylu życia, jakiego pragniesz. W tym podejściu nie liczy się to, co posiadamy, ale jakość życia i poczucie szczęścia. Słyszymy o ludziach bogatych, a znudzonych życiem. Mają wiele, lecz to nie daje im poczucia szczęścia, ponieważ nie przedmioty warunkują nasze zadowolenie, a to, co robimy w życiu i z kim.

Chodzi o świadome zorganizowanie życia z poczuciem kontroli i odpowiedzialności za siebie. Nie istnieją cudowne recepty, które mogą zmienić nasze życie z dnia na dzień i nie wymagają wysiłku. Bogaci w Nowy Sposób proponują solidny program zmian. Nikt nie każe ci rzucać pracy z dnia na dzień i ślepo wierzyć w moc nowego myślenia. Przygotuj plan, określ czas, a potem konsekwentnie go realizuj. Podstawą jest chęć zmian, co jest chyba najtrudniejsze. Tak wiele osób boi się zmian, że woli nie próbować. Jeśli nie chcesz zmian, nie zaczynaj. Jeśli nie wiesz, co mógłbyś robić w 4-godzinny tydzień pracy – nie rób nic. Musisz wiedzieć, po co ci mieć więcej wolnego czasu. Ta propozycja jest dla prawdziwych marzycieli. Osobom bez marzeń zmiany nie są potrzebne, nie potrafiłyby ich wykorzystać dla swojego dobra. Zasady Bogatych w Nowy Sposób są do wykorzystania „od zaraz”. Jesteś na to gotowa? Pamiętaj: jutro to dzień, którego nie ma.



FOT. ELŻBIETA DĄBROWSKA

KATARZYNA ZIEMER

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

Życie każdego człowieka jest jak książka

Niedawno moi rodzice obchodzili 50. rocznicę ślubu. Co dać w prezencie bliskim, którzy na co dzień zaspokajają swoje potrzeby i mają ich z wiekiem coraz mniej? To pytanie nurtowało mnie i znalazłam olśniewające rozwiązanie. Napisałam o nich książeczkę.

Potraktowałam ich profesjonalnie, jak na dziennikarza przystało. Osobno zrobiłam wielogodzinny wywiad z mamą, osobno z tatą. Wprawdzie żyję u ich boku przez wiele lat, ale pewne fakty rodzinne były dla mnie nowe. W książce zatytułowanej ich imionami i nazwiskiem opisałam dzieciństwo, wspólne życie w różnych aspektach i potomków. Dobrałam zdjęcia i wydrukowałam książeczkę w kilku-dziesięciu egzemplarzach. Rodzice rozdali ją podczas swojej uroczystości i było to wydarzenie. A dla mnie świetna zabawa, która uzmysłowiła mi ważną rzecz. Życie każdego człowieka jest barwne, ważne i zawiera mnóstwo historii, które wraz z nim odchodzą. Jest jak książka, którą sami zapisujemy działaniami, wyborami, miłością, przyjaźniami, sukcesami i porażkami. Okazało się, że pisząc książkę o rodzicach, dowiedziałam się wielu nieznanych mi faktów. A co wiemy o swoich dziadkach, czy dalszych pokoleniach? Jacy byli nasi przodkowie, jakie prawdy mogliby nam przekazać? Co lubili robić, jeść, na czym polegała ich praca, jakie mieli pasje i wartości? Wkrótce nasi wnukowie i prawnukowie zadadzą sobie te same pytania. Każdy szuka siebie w przeszłych pokoleniach, a zazwyczaj posiłkuje się anegdotami i opowiastkami.

Dlatego proponuję możliwość rzeczywistego opowiedzenia o sobie potomkom, tym, którzy już macie i tym, którzy przyjdą za jakiś czas, także wtedy, gdy Was już nie będzie. Wraz z redakcją magazynu *Lady's Club* proponuję serię BIOGRAFIE NIEZWYKŁYCH. Jest ona dla każdego, kto chce zachować siebie w pamięci przyszłych pokoleń, kto chce być dla swoich potomków żywą postacią, a nie fotografią w drzewie genealogicznym.

Proponujemy profesjonalne opracowanie Twojej biografii w formie książki, ilustrowanej zdjęciami.

Nakład, objętość i kolorystyka książki do uzgodnienia indywidualnie. Wraz z Państwem nad biografią będą pracowali profesjonalny redaktor i grafik. Zamówienie BIOGRAFII NIEZWYKŁEJ jest doskonałym prezentem dla rodziców czy dziadków z okazji jubileuszu urodzinowego lub rocznicy ślubu. To świetny pomysł dla osób prowadzących od lat własny biznes, które traktują życie osobiste i tworzenie firmy nierozdzielnie.

Zapraszamy do współpracy!

BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA
BIELSKO-BIAŁA, UL 11 LISTOPADA 10
TEL. 661 081 888, 509 965 018
BEATA@LADYSLUB.PL



JAMIE MCCARTNEY PRZED FRAGMENTEM POLIPTYKU



„MUR” MIAŁ NADSPODZIEWANIE DOBRE PRZYJĘCIE

WIELKI MUR WAGIN

Jamie McCartney, urodzony w 1975 roku angielski rzeźbiarz, malarz i scenograf z Brighton, znany jest z kontrowersyjnych projektów dotyczących ludzkiego ciała. Jednym z jego najsłynniejszych dzieł, któremu poświęcił 5 lat życia, stał się Wielki Mur Wagin. To 9-metrowy poliptyk, składający się z 10 paneli zawierających gipsowe odlewy 400 warg sromowych kobiet pomiędzy 18. a 76. rokiem życia. Autor poszukiwał do niego ochotniczek w różnych krajach. Modelki McCartneya to matki i córki, bliźniaczki, mężczyźni po zmianie płci, kobiety przed i po urodzeniu dziecka, a także pani przed i po labioplastyce – operacji plastycznej warg sromowych. Proces powstawania „muru” można obejrzeć na www.youtube.com/watch?v=GKNby0PPdyA.

Angielski artysta stwierdził, że „wargi sromowe są tak różne, jak różne są twarze. Ukazanie różnorodności kształtów kobiecej intymności jest nieskończenie fascynujące i inspirujące. Dla wielu pań ich genitalia są bardziej źródłem wstydu niż dumy i to właśnie powinno się zmienić przez pokazanie, że każda jest inna i każda normalna”.

Poliptyk Anglika wywołał ożywioną dyskusję i prezentowany był już m.in. w USA i we Włoszech. Pokazał on, że intymna

część ciała kobiety ma różne kształty i rozmiary i to sprawa zupełnie naturalna. Użyty jako materiał biały gips sprawił, że dzieło pozbawione zostało pornograficznych konotacji. Zdaniem artysty, mało kto przygląda się tej części ciała z bliska, a swoisty „mur” na to pozwolił. Wiele kobiet ma kompleksy na tym punkcie i to właśnie do nich McCartney skierował swoje dzieło. Pokazał, że każda kobieta wygląda inaczej i każda na swój sposób jest piękna. Kobięce genitalia od dawna są źródłem fascynacji, niekiedy kultu, ale generalnie zamieszania. Wydaje się, że tworzenie obrazów z pochwy jest wyłącznie domeną pornografii, erotycznych artystów i feministek. Ściana najbardziej intymnych miejsc, stworzona przez brytyjskiego artystę, zmieniła to podejście. Wielki Mur Wagin sprawił, że kobiety z różnych krajów i środowisk zgłaszały się na ochotnika i w przeważającej mierze pozytywnie reagowały na projekt. Przeważały opinie: „To nie jest wulgarne, to srom! Ten „mur” to sztuka, która zaistniała w świadomości społecznej. To edukowanie ludzi o tym, co normalne. Artysta świadomie uczynił z seksualnego – non-sexual”.

ŹRÓDŁO: WWW.GREENPOINTPL.COM



WAGINY SĄ RÓŻNE I WSZYSTKIE NORMALNE



URODA INTYMNA

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

Labioplastyka to jedna z dynamicznie rozwijających się dziedzin ginekologii plastycznej. Okazuje się, że wygląd zewnętrznych narządów intymnych jest dla kobiet bardzo ważny.

W dzisiejszych czasach zabieg labioplastyki, czyli operacja plastyczna miejsc intymnych u kobiet, przestaje być postrzegany jako wymysł. Zbyt duże lub niesymetryczne wargi stanowią nie tylko problem estetyczny, ale mogą być przyczyną dolegliwości związanych z codziennym funkcjonowaniem, uprawianiem sportu czy nawet aktywnością seksualną. Może to wiązać się także z podrażnieniami związanymi z ubieraniem zbyt obcisłych ubrań, a także wpływać na jakość odczuć w trakcie współżycia z partnerem. Deformacja i asymetria warg są często efektem porodów, mogą też być wynikiem predyspozycji genetycznych lub przyrostu wagi ciała.

Ten problem można jednak zniwelować, używając technik laserowych.

Tak. Możemy wykonać zabieg labioplastyki warg sromowych mniejszych z powodu przerostu lub asymetrii. Pracujemy laserem MonaLisa Touch™, dzięki czemu uzyskujemy dużo lepsze wyniki niż przy użyciu skalpela. Laser stymuluje koagulację tkanki, dzięki czemu nie występuje krwawienie. Zmniejsza



się tym samym ryzyko powstania blizn pooperacyjnych, redukuje dyskomfort po zabiegu, skraca czas rekonwalescencji.

Co wiąże się z zabiegiem, o czym należy pamiętać?

Ból po zabiegu nie jest dotkliwy, jest to raczej uczucie pieczenia. Efekty zabiegu są bardzo zadowalające. Kobieta uzyskuje nie tylko estetyczny wygląd miejsc intymnych, ale także odzyskuje pewność siebie i radość z życia seksualnego. Po zabiegu przez około tydzień do dziesięciu dni musimy bardziej o siebie dbać, szczególnie o higienę, nie forsować się, unikać długiego siedzenia

czy dalekich podróży samochodem. Zabieg jest wykonywany w gabinecie, pacjentka od razu idzie do domu, nie musi być hospitalizowana. Nie odczuwa bólu, jednak trzeba dać sobie kilka dni na spokojniejszy tryb życia. Po zabiegu stosuje się jedynie miejscowe okłady i maści przyspieszające gojenie.

Czy są jakieś ograniczenia wiekowe?

Nie ma. Oczywiście o kwalifikacji do zabiegu decyduje lekarz. Przeprowadzam z pacjentką rozmowę. Zgłaszają się do mnie nastolatki z mamą albo kobiety bardzo dojrzałe. W ginekologii estetycznej wiek nie ma znaczenia.

ROZMAWIAŁA BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA

Supra-med

GINEKOLOGICZNE CENTRUM MEDYCZNE
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ • UL. OLSZÓWKA 10A (CYGAŃSKI LAS)
43-309 BIELSKO-BIAŁA • TEL./FAX 33 822 77 22, 33 822 77 77 • WWW.SUPRA-MED.PL

SIŁA RÓWNOWAGI

ROZMOWA Z **MAŁGORZATĄ BŁAHUT** I **EWĄ TYSZKIEWICZ**,
MEDIATORKAMI



MAŁGORZATA BŁAHUT



*Rolą mediatora jest pomoc
skonfliktowanym stronom
znalezieniu optymalnego
rozwiązania
w spornej sprawie*



EWA TYSZKIEWICZ

Sens słowa mediator jest ogólnie znany. To osoba pomagająca skonfliktowanym stronom we wzajemnej komunikacji, określeniu interesów i kwestii do dyskusji oraz dościsłu do wspólnie akceptowalnego rozwiązania. Na czym polega wasza praca?

MAŁGORZATA BŁAHUT: Mediator to osoba, która organizuje proces mediacyjny. Najlepiej zobrazować to przykładem. Ostatnio zostałam zaproszona przez szkołę do rozwiązania problemu między nauczycielami a rodzicem. W szkole był agresywny uczeń, grono pedagogiczne uważało, że powinien on się uczyć w specjalnej placówce, ale matka, mimo wielu rozmów, nie przyjmowała tego do wiadomości. Konflikt był trudny do rozwiązania, obie strony postrzegały się wrogo. Nauczyciele uważali, że matka nie interesuje się dzieckiem, chce mieć święty spokój, a ona czuła się przez nich osaczona i niezrozumiana. Dzięki naszemu spotkaniu obie strony przede wszystkim wysłuchały swoich racji i dzięki temu znalazły optymalne rozwiązanie dla nauczycieli, matki i samego dziecka.

EWA TYSZKIEWICZ: Prowadzę własną działalność od ponad 14 lat. Zwracają się do mnie prywatni przedsiębiorcy, aby rozwiązywać konflikty pomiędzy pracownikami albo pracodawcą i zatrudnionymi. Często z pozornie błahych

spraw narastają potężne problemy. Jeśli w zespole pojawia się jakikolwiek problem i nie zostanie on szybko nazwany i rozwiązany, to wpływa on bezpośrednio na atmosferę, wydajność i kreatywność. Mediować można również w sytuacjach rodzinnych. Najczęściej dotyczy to kwestii ustalania opieki nad dziećmi i obowiązków alimentacyjnych towarzyszących rozwodowi.

MB: W życiu napotykamy na różnego rodzaju konflikty. Nasza praca polega na towarzyszeniu ludziom w rozwiązywaniu ich problemu poprzez jego zdiagnozowanie, oddzielenie emocji od faktów, co pomaga w ograniczeniu stresu i napięcia. Stwarzamy sytuację, w której dajemy obu stronom czas na wygaszenie emocji. Mediator jest zawsze obiektywny i neutralny, a jego obecność ma ułatwić rzeczową rozmowę.

ET: Dbamy o wszystkie szczegóły sprzyjające dochodzeniu do porozumienia, począwszy od dogodnych dla osób terminów, miejsca spotkania, aranżacji wnętrza i sposobu prowadzonej rozmowy. Naszą rolą jest zapewnienie przestrzeni dla wypowiedzi każdej z osób. W mediacji kierujemy się pięcioma zasadami: 1. strony same decydują o przystąpieniu do mediacji i w każdej chwili mogą z niej zrezygnować bez żadnych konsekwencji; 2. mediator nie ocenia stron ani nie

Mediator nie ma władzy podejmowania decyzji merytorycznych. Jest osobą moderującą wspólną dyskusję stron, dążących do wypracowania wspólnego porozumienia. W 1996 r. Helsińska Fundacja Praw Człowieka wykształciła pierwszą grupę mediatorów na bazie metody Williama Lincolna (Conflict Resolution & Research Institute), która obecnie jest stosowana przez ponad 800 mediatorów pracujących w sprawach ze zlecenia sądu. Mediacje różnią się od rozstrzygnięć autorytatywnych przede wszystkim tym, że ich celem nie jest ustalenie, kto ma rację, ale wypracowanie rozwiązania, jakie zadowolą obie strony sporu i na jakie w związku z tym mogą one przystać dobrowolnie.

przyznaje im racji; 3. mediator nie narzuca stronom swoich rozwiązań; 4. przebieg mediacji jest objęty tajemnicą; 5. strony wyrażają zgodę na mediatora i mediację.

MB: Jest naturalne, że w sytuacji konfliktu kierujemy się silnymi emocjami i nie potrafimy spojrzeć szerzej na zaistniały problem. Czasami w złapaniu dystansu może pomóc ktoś, kto popatrzy na całą sprawę z zewnątrz, czyli obiektywnie. Mediator opiera się na faktach, nie na odczuciach, porządkuje informacje. Jako mediatorzy posiadamy umiejętności interpersonalne i kompetencje w rzetelnym prowadzeniu dialogu, które trenowałyśmy m.in. na rocznych studiach podyplomowych. Mediator pomaga w przeprowadzeniu rozmowy, ale nie narzuca rozwiązań, gdyż powinny one wypłynąć od samych zainteresowanych. Mediator nie podpowiada, nie sugeruje i nie ocenia decyzji i wyborów, które podjęła każda ze stron. Mediator nie mediuje w sprawach osób, które zna prywatnie, bo to może wpłynąć na proces mediacji.

ET: Kwintesencją mediacji jest znalezienie rozwiązania satysfakcjonującego każdą ze stron. Oczywiście nie każda mediacja musi zakończyć się porozumieniem i ugodą, ale warto próbować.

Z mediacji można skorzystać, wyprzedzając proces sądowy, do czego zachęcamy. Zdarza się też, że skonfliktowane osoby trafiają do mediatora z polecenia sądu, gdy jego zdaniem roszą szansę dogadania się poza salą sądową. Fakt, że jesteśmy wpisane na listę mediatorów sądów okręgowych w Bielsku-Białej i Katowicach oznacza, że wszelkie ustalenia zawarte między stronami podczas prowadzonej przez nas mediacji są wiążące. Mediatora obowiązuje zasada pełnej poufności, dlatego nie może być świadkiem w sprawie ani nie może zdradzać szczegółów przeprowadzonej mediacji.

MB: W Polsce zbyt rzadko korzysta się z instytucji mediatora. A jest to najtańszy i przyjazny sposób rozwiązywania konfliktów, zarówno międzyludzkich, rodzinnych, majątkowych, finansowych, jak i biznesowych. Zamiast uruchamiać maszynę prawną, od instytucji kontrolnych, jak PIP czy sądy pracy albo rodzinne, może warto najpierw spróbować się dogadać. Często nie jest to możliwe bez osoby trzeciej, przygotowanej do tego merytorycznie i zawodowo, która spojrzy na sytuację obiektywnie i fachowym okiem.

Mediatorom towarzyszyła
BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA

**OSOBY ZAINTERESOWANE SKORZYSTANIEM Z POMOCY MEDIATORA
ZAPRASZAMY DO SIEDZIBY *LADY'S CLUB*,
PO UPRZEDNIM UMÓWIENIU SIĘ: TEL. 501 748 752.**

REKLAMA



KOŁO FORTUNY

MARIOLA IGLICKA, tarocistka i cyfrolog, określiła nam możliwości najbliższych dwóch miesięcy:

WRZESIEŃ cyfrologicznie stanowi dziewiątkę. W tym miesiącu najlepiej skoncentrować się na jednej, konkretnej, wybranej sprawie, a nie rozpraszać siły na wiele projektów. Unikajmy sytuacji, w których podejmujemy jakieś działanie tylko po to, żeby gdzieś zaistnieć, być zauważonym – w perspektywie nic nam to nie da. We wrześniu dbajmy o wzrok, może warto kontrolnie wybrać się do okulisty. Jeśli chodzi o relacje, najlepiej kierować się intuicją, wsłuchiwać się w nią i okiełznać chęć dominacji i forsowania własnego zdania na siłę. Jest to czas, w którym warto swoją uwagę skierować na rozwój duchowy, przyhamować potrzebę posiadania rzeczy materialnych.

PAŹDZIERNIK numerologicznie stanowi dziesiątkę. W tarocie temu miesiącowi odpowiada karta Koła Fortuny. To karta wielu możliwości, zmian, nowych przygód i dobrych decyzji finansowych. Koło jest związane z planetą Jowisz, co oznacza, że pojawi się wiele wspaniałych okazji w różnych dziedzinach naszej aktywności. Warto podejmować wyzwania, bo to okres, który sprzyja odważnym. Nie zabraknie też dreszczyku emocji w pracy i uczuciach, niektóre sytuacje mogą wręcz przyprawić o zawrót głowy. Ale tak to jest z kołem – toczy się i przynosi zdarzenia nieprzewidywalne. Na szczęście w październiku możemy liczyć na korzystne rozwiązanie różnych spraw i przychyłność losu.

*Indywidualne spotkania z MARIOLĄ IGLICKĄ, tarocistką, cyfrologiem i trenerem reiki
w siedzibie Kobiety Szczęśliwej: Bielsko-Biała, ul. 11 Listopada 10. Możliwość konsultacji przez telefon.
Już dziś umów się na spotkanie: 661 081 888, 881 488 308.*



WSZYSTKIE DROGI W MEDIOLANIE PROWADZĄ NA EXPO



DRZEWO ŻYCIA I GÓRA JABŁEK

PONAD 800 MILIONÓW OSÓB NA ŚWIECIE CIERPI Z POWODU CHRONICZNEGO GŁODU,
2 MILIARDY JEST NIEDOŻYWIONYCH, A KOLEJNE 2 MILIARDY WALCZY Z NADWAGĄ LUB OTYŁOŚCIĄ.
OTO DWIE STRONY ŻYWIENIOWEGO MEDALU NA PLANECIE ZIEMIA.

WYŻYWIENIE PLANETY, ENERGIA DLA ŻYCIA (*Feeding the planet, energy for life*) – to hasło tegorocznej Światowej Wystawy EXPO 2015, odbywającej się w Mediolanie we Włoszech. Wystawa, otwarta 1 maja, potrwa 184 dni, do 31 października. W tym czasie odwiedzi ją, jak się przewiduje, 70 milionów zwiedzających. Na 110 hektarach, w 80 pawilonach wybudowanych w stolicy Lombardii, 147 krajów ze wszystkich kontynentów, a także mnóstwo międzynarodowych organizacji, grup przemysłowych i koncernów przedstawia się światu w kontekście żywienia ludzi, jego bezpieczeństwa (problematyka GMO) i przyjaznej społeczności energii.



DOROTA BOCIAN

TERENY EXPO ZAJMOWANE BYŁY NIEGDYŚ przez zakłady produkcyjne, a później wykorzystywane zarówno w celach rolniczych, jak i komunalnych. Światowa Wystawa 2015 stworzona została w formie wyspy otoczonej kanałem wodnym i skupia się wzdłuż dwóch prostopadłych osi: World Avenue (*decumanus*) oraz przecinającą ją *cardo*, zaczerpniętych z architektury rzymskich miast. Zgodnie z zasadą równości, wszystkie narodowe pawilony znajdują się przy wielkim bulwarze o długości 1,5 km i szerokości 35 metrów. Wzdłuż *cardo* o długości 325 m i szerokości 35 m urządzone zostały pawilony włoskich regionów i prowincji. U zbiegu dwóch osi znajduje się wielki plac (*Piazza Italia*) o powierzchni 4.350 m kw.

Prezentacje narodowe nie ograniczają się tylko do sektora rolno-spożywczego. Wszystkim zależy na pokazaniu tego, co uważają za swoje wizytówki: osiągnięć kultury, nauki, biznesu, turystyki, a nawet mody. We wszystkie prezentacje włączone zostały wątki związane z naturą, ekologią i środowiskiem przyrodniczym człowieka.

JEDNAK MEDIOLAN TO PRZED W SZYBOKIM WIELKA PREZENTACJA ŻYWNOSCI – najlepszych specjałów poszczególnych krajów i regionów. Główną intencją wystawy jest także zwrócenie uwagi na wielki problem głodu i niedożywienia we współczesnym świecie, niesprawiedliwej dystrybucji i marnotrawstwa jedzenia oraz wyzwań dla rolnictwa. Chodzi o połączenie odpowiedzialności za przyszłość planety ze zrównoważonym rozwojem technologii, umożliwiających skuteczną walkę z głodem.

Począwszy od edycji w 1851 w Londynie w Crystal Palace, Światowe Wystawy EXPO to doskonale miejsce do pokazania największych osiągnięć człowieka. Nie mają one charakteru typowo handlowego. Zawsze zostawiają po sobie jakiś budynek, pomnik, konstrukcję – namacalną wizytówkę, symbol goszczącego miasta: wieżę Eiffla w Paryżu, Atomium w Brukseli czy Space Needle w Seattle. Po EXPO w Mediolanie pozostanie Drzewo Życia (przynajmniej tak uważają niektórzy), przyciągające zwiedzających grą światła i kolorów. Przez 6 miesięcy odbędzie się 1200 pokazów świetlnych na wysokim 35-metrowym drzewie, wykonanym z drewna i stali.

EXPO 2015, W PORÓWNANIU Z PIERWSZYMI WYDANIAMI, ZMIENIŁO SIĘ. Wciąż jest okazją do zaprezentowania istotnych wydarzeń i możliwości, ale teraz bardziej skupia się na ważnych kwestiach dotyczących ludzkości. Już w Sewilli, Hanowerze, Saragossie, Yeosu i Szanghaju było dużo o wodzie, oceanach i jakości życia w miastach, ale największym wyzwaniem teraźniejszości stało się znalezienie równowagi między kwestiami żywienia i poszanowaniem środowiska naturalnego planety. Pół roku prac, spotkań, kongresów na temat redukcji odpadów, edukacji, rozwoju techniki, energii i paliw, wyborów przyjaznych dla środowiska, dzielenia się wiedzą na temat równowagi ekologicznej – to główne zadania EXPO 2015, oprócz oczywiście promocji poszczególnych krajów.

Willy Fog potrzebował 80 dni, żeby przemierzyć świat dookoła. Zwiedzający EXPO aż tyle czasu nie potrzebują, lecz spróbowanie tradycyjnych specjałów i zobaczenie wszystkich pawilonów, atrakcji oraz wspaniałych, zapierających dech prezentacji multimedialnych zajmuje więcej niż jeden dzień. Zwłaszcza że pod wieloma pawilonami tworzą się, bywa, kilkugodzinne kolejki. Wchodząc na EXPO wejściem zachodnim zwiedzający przeważnie zaczynają od pawilonu Zero, gdzie przedstawione są teraźniejszość, przeszłość i przyszłość człowieka. To, co człowiek wyprodukował od pojawienia się na Ziemi, jak przekształcił krajobraz, jakie wprowadził zwyczaje, aż do punktu wyjścia – dzisiejszej kultury konsumenckiej. To emocjonalna podróż poprzez historię ludzkości, poszczególne fazy jej ewolucji, do współcze-



DRZEWO ŻYCIA I PALAZZO ITALIA



ATRAKCIJE DLA DZIECI I DOROSŁYCH NIE BRAKUJE, KAŻDEGO DNIA COŚ SIĘ DZIEJE



CHIŃCZYCY PIERWSZY RAZ BIORĄ UDZIAŁ W EXPO. ICH PAWILON PRZYPOMINA FALUJĄCE LIŚCIE BAMBUSA. ZAPROJEKTOWANY ZOSTAŁ PRZEZ NOWOJORSKIE STUDIO LINK-ARC WE WSPÓŁPRACY Z UNIWERSYTETEM W PEKINIE. DACH POKRYTY GONTEM Z PANELI ODWOŁUJE SIĘ DO TRADYCYJNEJ KONSTRUKCJI Z TERAKOTY



CZY WIDZIELIŚCIE ZBOŻA I TRAWY ROSNĄCE NA PIONOWEJ SIATCE?



OFICJALNYM PARTNEREM WYSTAWY JEST FIAT CHRYSLER AUTOMOBILES I JEGO MARKA LANCIA

nych paradoksów związanych z żywnością. Dalej, wzdłuż szerokiej alei, usytuowane są pawilony poszczególnych krajów i organizacji. Patrząc na to, co przyciąga wzrok i słuch, często nie możemy się zdecydować, co zobaczyć najpierw: czy te kraje, których w najbliższym czasie raczej nie odwiedzimy jako turyści, czy też zwiedzać metodycznie, po kolei.

MOŻE NAJPIERW BRAZYLIA? POŁĄCZENIE ARCHITEKTURY I SCENOGRAFII. Do pawilonu wspinamy się po zawieszanej nad ogrodem botanicznym siatce o powierzchni 1200 m kw. Koncepcja przedstawia nowe paradygmaty rozwoju Brazylii, różnorodności i oryginalności, otwartości i transformacji. Pawilon Azerbejdżanu został nazwany Klejnotem. Rzeczywiście, to architektoniczny klejnot, dzieło włoskich projektantów, przepięknie przedstawiających zasoby naturalne, rolne i produkcyjne kraju, ukazujących jego

niesamowitą bioróżnorodność terytorialną. Po zakończeniu EXPO zostanie zdemontowany i przeniesiony do Baku. Podobnie ma się stać sąsiadującym pawilonem Zjednoczonych Emiratów Arabskich.

Uwagę zwiedzających przykuwa również wertykalne „pole”, obsadzone prawdziwą roślinnością, która zmienia się wraz z porami roku, należące do Izraela. Odniesienie do roślinności symbolizuje wiodącą pozycję tego kraju w sektorze rolnospożywczym oraz w walce z postępującym pustynnieniem terenu. Multimedialna prezentacja, przygotowana w dowcipny, a jednocześnie poruszający sposób, przeprowadza nas przez historię rolnictwa od jego początków po współczesność Izraela. Dowiadujemy się, w jaki sposób z biegiem lat, dzięki zastosowaniu innowacyjnych rozwiązań, zostały poczynione olbrzymie kroki w optymalizacji zasobów wodnych i wysypisk.



POLE NADZIEI ZAPROJEKTOWANE PRZEZ ZESPÓŁ Z UNIWERSYTETU W PEKINIE. INSTALACJA SKŁADA SIĘ Z 30.000 METALOWYCH „SŁOMEK”, KAŻDA Z DYFUZOREM LED WYŚWIETLAJĄCYM PIKSELE W TRÓJWYMIARZE



ATRAKCYJNE PRZEWODNICZKI PRZED PAWILONEM JAPONII



STUDIO DANIELA LIBESKINDA ZAPROJEKTOWAŁO PAWILON DLA KONCERNU VANKE, PRZYPOMINAJĄCY SMOKA. PO WYSTAWIE ELEMENTY STAŁOWE I PŁYTKI ZOSTANĄ ZDEMONTOWANE I PRZENIESIONE DO CHIN

NIE MOŻEMY POMINĄĆ NASZEJ RODZIMEJ EKSPOZYCJI. Polski pawilon znajduje się mniej więcej w centralnym punkcie EXPO. Jest czwarty co do wielkości i nawiązuje do jabłkowego sadu (a wyglądem do drewnianej skrzynki na owoce). Jego autorami są architekci Marcin Mostafa, Natalia Paszkowska i Wojciech Kakowski. Polska promuje się jako imperium w przetwórstwie żywności, dlatego nasza obecność na wystawie skoncentrowana jest na prezentacji najnowszych polskich rozwiązań w rolnictwie ekologicznym, przetwórstwie żywności, biotechnologii i ochronie środowiska. Naszej ekspozycji towarzyszy bogaty program kulturalny. I jeszcze jedno: 25 kwietnia, na kilka dni przed otwarciem EXPO, w Nepalu doszło do katastrofalnego trzęsienia ziemi.

Robotnicy z tego kraju, pracujący przy budowie pawilonu, zostali zmuszeni do powrotu do domu. Dzięki solidarności robotników włoskich, którzy pracowali jako wolontariusze, pawilon Nepalu, przypominający mandalę, został ukończony przed inauguracją wystawy. Przeżyć związanych ze zwiedzaniem EXPO nie da się zamknąć w jednym tekście. Feeria barw, dźwięków, smaków, oryginalnych zapachów, przeniesionych dzięki sztuczkom współczesnej techniki oraz potężna dawka wiedzy, to argumenty za tym, żeby przed końcem października Mediolan koniecznie odwiedzić. Następne będą Zjednoczone Emiraty Arabskie, ale dopiero w 2020 roku.



W POLSKIM PAWILONIE FURORĘ ROBIA JABŁKA; ZWIEDZAJĄCY SKONSUMOWALI JUŻ PONAD 6 TON OWOCÓW. POLSKĘ NA EXPO ODWIEDZIŁA REKORDOWA LICZBA 8,2 MILIONÓW GOŚCI. BYLIŚMY W CZÓŁÓWCE PAWILONÓW NARODOWYCH NAJCHĘTNIEJ ZWIEDZANYCH PRZESZ CHIŃCZKÓW



JAK PODCHODZIĆ DO TRENINGÓW

PĘD STAŁ SIĘ INTEGRALNĄ CZĘŚCIĄ NASZEGO ŻYCIA, A OCZEKIWANIE NA BŁYSKAWICZNE EFEKTY I SZUKANIE DRÓG NA SKRÓTY SĄ DZISIAJ NA PORZĄDKU DZIENNYM. LECZ NIE ZAWSZE ŚCIEŻKI NA SKRÓTY DAJĄ NAM POŻĄDANE REZULTATY. KOMPLETNIE NIE MAJĄ SENSU NA TRENINGACH. JEŚLI CHCEMY UZYSKAĆ TRWAŁE EFEKTY, BEZ RUJNOWANIA ZDROWIA, MUSIMY WYZNACZYĆ SOBIE PROSTĄ DROGĘ... POD GÓRĘ.

KATARZYNA DANIEK

BEZ CELU ANI RUSZ

Motywacja i cel to dwa ważne elementy, decydujące o sukcesie lub porażce. Pamiętajmy, że nasz organizm będzie dążył do jak najmniejszego wysiłku i będzie się bronił przed jego zwiększonymi dawkami, wykorzystując nasze wrodzone lenistwo. Aby zapobiec poddaniu się chwilom słabości, warto na początku drogi ustalić sobie cel, do którego dążymy. Może to być na przykład zmniejszenie obwodu w pasie o X cm czy przebiegnięcie bez zadyszki Y km, ale cel zawsze musi być SMART, czyli konkretny, mierzalny, osiągalny, realny i osadzony w czasie. Czyli formując cel dotyczący obwodu w pasie, powinien on brzmieć: chcę w ciągu 3 miesięcy zmniejszyć obwód w pasie o 3 cm.

Dodatkowo powinniśmy zadbać o aspekty motywacyjne, aby w chwilach słabości coś nam nie dało spocząć na laurach i nie kazało odpuścić.

Każdy ma inne czynniki, które go motywują, ale jest kilka dotyczących dużej grupy ludzi, więc może i Ciebie. Tak więc zaczynamy:

- na początku zapisz cel na kartce i połóż ją w miejscu, gdzie często będziesz się na nią natykać
- następnie nagłośnij swój cel wśród przyjaciół i znajomych, włącznie z wpisem na portalach społecznościowych, bo publiczna deklaracja zobowiązuje
- stwórz grupę wsparcia, wirtualną lub realną
- prowadź publiczny dziennik opisujący zmagania z celem
- wymyśl nagrodę dla siebie, gdy zrealizujesz cel; musi to być coś, co chcesz mieć; jeśli potrzebujesz bodźców pośrednich, warto nagradzać się za każdy mały krok w dążeniu do celu
- ćwicz w grupie, trudniej Ci będzie opuścić trening, jeśli będziesz miała świadomość, że jesteś z kimś umówiona
- ale przede wszystkim zacznij – i przejdź z poziomu mówienia do działania!

Gdy już przełamiemy własne słabości i podejmiemy decyzję o treningach, warto zwrócić uwagę na kilka dodatkowych aspektów warunkujących nasz sukces lub klęskę.

WŁĄCZ SAMOKRYTYKĘ

Należy krytycznie podchodzić do własnych możliwości. Jeśli naszą ostatnią formą aktywności był w-f w szkole średniej, to nie rzucajmy się na treningi codzienne, ciężkie i długotrwałe. Wejście w aktywność i zaprogramowanie jej na stałe w Twoim życiu wymaga rozważań i metodycznego podejścia do sprawy. Twoje ciało nie ma przejść szoku, po którym będzie podatne na kontuzje, bo to prosta i łatwa droga do wyeliminowania się z aktywnego życia. Twoim zadaniem jest stopniowe przyzwyczajanie ciała i – uwaga – umysłu, do aktywności fizycznej. Plan treningowy musi być dopasowany do Ciebie, czyli do ograniczeń i aktualnej kondycji, a nie wzięty z sufitu czy z internetu.

PRESJA OTOCZENIA

Żyjemy w grupie i jesteśmy jej częścią, trudno nam się wyzbyć stadnych nawyków. W tym przypadku musimy jednak sobie z nimi poradzić i spacyfikować je. Nie dajmy się wciągnąć w grę koleżanek pod tytułem „a ja dziś zrobiłam...” I tu podają ilości kilometrów, brzuszków czy wyciśniętych kilogramów. Masz swój własny rytm. Swój plan treningowy dopasowany do Ciebie, więc nie miej ambicji realizować planu koleżanek. Ambicja jest potrzebna, ale ukierunkowana na walkę z sobą, a nie z innymi. Aby osiągnąć swój cel, nie rozpraszaj się.

EFEKTY W ODPOWIEDNIM CZASIE

Wiem, że jesteśmy gotowe na cud, ale lepiej pozbać się złudzeń. Cudów nie ma, jest tylko ciężka praca rozłożona na odpowiednie odcinki czasowe. Zapomnij, że staniesz się Ewą Chodakowską w 10 dni, niezależnie od tego, czy będziesz trenować bardzo ciężko, czy będziesz wspomagać się suplementami. Ważne są systematyczność i działania zgodne z planem.



FOT. TADEUSZ MAŚLIANY

Pamiętaj, że ustaliłaś cel, który jest SMART. No właśnie, tam nie było nic o cudzie, tylko o realnym, mierzalnym i osadzonym w czasie podejściu do własnych wyobrażeń. Efekty przyjdą, jeśli rzetelnie będziesz realizować to, co założyłaś.

W CO ZAINWESTOWAĆ SIŁY I CZAS?

Nie kierujemy się modą na daną dyscyplinę. Aktywność musi być dopasowana do naszych ograniczeń i atutów. Tak, aby z jednej strony wspierała nasz rozwój i dała nam szansę na osiągnięcie celów, a z drugiej – aby nie wpłynęła negatywnie na zdrowie. Jeśli mamy problem ze stawami kolanowymi, to nie rzucajmy się na uprawianie biegania. Gdy stoisz na rozdrożu i nie wiesz, co będzie dla Ciebie odpowiednie, polecam rozmowę z lekarzem, rehabilitantem czy trenerem personalnym, czyli z osobami, które wezmą pod uwagę wszelkie aspekty zdrowotne, kondycję i predyspozycje.

TRENINGI Z TRENEREM

Niezależnie od dyscypliny czy dyscyplin, na które się zdecydujemy, pozostaje jeszcze kwestia doboru odpowiednich pod względem natężenia i obciążenia treningów. Rodzaj treningów zależy od celu, jaki mamy, ale też od naszych możliwości. Niezależnie od tego, czy chcemy pracować nad kondycją, czyli wytrzymałością, czy budować siłę, czyli pracować nad rozwojem mięśni, czy też redukować, czy budować masę, pamiętaj, że nie ma szablonu treningowego dla każdego. Dlatego nie polecam ściąganych z internetu czy wyczytanych w gazetach planów treningowych, jeśli chcemy poważnie podejść do zadania. Warto wesprzeć się radą specjalisty. Przynajmniej na początku drogi.

W GRUPIE CZY INDYWIDUALNIE?

Grupa ma kilka ważnych atutów, których nie ma się przy treningach indywidualnych. Przede wszystkim mobilizuje do przyścia na trening. Dodatkowo wspiera w realizacji celów. Często pojawia się element rywalizacji, który nakręca dodatkowo. Tworzy się społeczność o takich samych zainteresowaniach, więc czujemy się w niej bezpiecznie. Grupę polecam dla osób potrzebujących impulsów, ciągłej stymulacji i nie do końca pewnych swojej motywacji. Znam jednak osoby, które wstydziły się wejść w grupę, bały się, że będą jej najsłabszym ogniwem. Zaczęły treningi same, jednak kontynuują je tylko te najbardziej konsekwentne. Reszta zrezygnowała, nie mając wsparcia. Warto więc, jeśli boisz się przystąpić do grupy, pomyśleć o wsparciu trenera, który z Tobą stworzy minispółeczność, wesprze Cię i utrzyma motywację.

Zacznij działać! Zdziwisz się, jak łatwo wcielić w życie te rady, gdy zrobisz pierwszy krok.



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

PORZUCIĆ CUKIER CZY OGRANICZYĆ DO NIEGO DOSTĘP? JAK Z NIM WALCZYĆ? SŁODKIE PRZEKĄSKI KOJARZĄ NAM SIĘ Z PRZYJEMNOŚCIĄ, POCZUCIEM SZCZĘŚCIA, NAGRODĄ. TO SŁODYCZE NAJCZĘŚCIEJ POJAWIAJĄ SIĘ W PACZKACH URODZINOWYCH I ŚWIĄTECZNYCH. TOWARZYSZĄ NAM PRZY KAŻDEJ UROCZYSTOŚCI. STOJĄ NA STOLE, WYSTARCZY SIĘGNAĆ RĘKĄ. Z DRUGIEJ STRONY TAK WIELE MÓWI SIĘ O ICH SZKODLIWOŚCI DLA NASZEGO ZDROWIA. PRZYSZYBIAJĄ SIĘ DO NADWAGI I CHOROBY Z NIĄ ZWIĄZANYCH. CO ROBIĆ?

CUKIER ZABIJA NA SŁODKO

TO PRAWDA – CUKIER OSŁADZA NASZE ŻYCIE, ale dużym kosztem. Powoduje wzrost ciśnienia krwi i poziomu cholesterolu we krwi, ryzyko wystąpienia niewydolności wątroby, otyłość, choroby serca i cukrzycę. – Cukier i inne substancje słodzące są w rzeczywistości tak toksyczne dla organizmu człowieka, że ich spożycie powinno być ściśle regulowane przez rządy na całym świecie. Jak w przypadku spożycia alkoholu – twierdzą w magazynie „Nature” naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco.

NAUKOWCY ZAPROPONOWALI OPODATKOWANIE wszystkich pokarmów i napojów zawierających dodatek cukru, zakaz sprzedaży takich produktów w szkołach i pobliżu oraz wprowadzanie limitu wiekowego (17 lat) na zakup słodczy i słodkich napojów. Powołując się na badania i statystyki dowiedli, że cukier stołowy z trzciny cukrowej i buraków cukrowych jest tak samo szkodliwy, jak alkohol czy tytoń. Coraz więcej badań prowadzi także do tezy, że to nie tłuszcz jest winny globalnemu tyciu, a cukier i skrobia. Cukier, choć jest węglowodanem, nie występuje w większych ilościach w „programie genetycznym” człowieka. Ogromna produkcja i spożycie zaczęły się dopiero 150 lat temu. Wcześniej wystarczyły nam owoce i miód. Obecnie Amerykanie spożywają średnio 67 kg cukru rocznie (1,3 kg tygodniowo), a Polacy 42 kg na osobę, co i tak przewyższa średnią europejską. Cukier nie zawiera żadnych wartości odżywczych, ale ma kalorie – ok. 20 kcal w łyżeczce. Jeżeli więc w ciągu dnia wypijamy na przykład 2 kawy i 2 herbaty, słodząc każdą filiżankę łyżeczką cukru, to mamy już dodatkowo 80 kcal.

WSZYSCY WIEMY O SZKODLIWOŚCI CUKRU, mimo to w dalszym ciągu stanowi on łatwo dostępne dobro luksusowe. Wpadamy w pułapkę paradoksu: słodczy powinny stać się owocem zakazanym, mamy tę świadomość, mimo to spożywamy je ilościach zdecydowanie zbyt wielkich, a wszystko, co w nadmiarze szkodzi – i to poważnie. Cukier ma różne postacie i znajduje się nawet tam, gdzie zupełnie się go nie spodziewamy. Przez to podrażnia słuzówkę

JUSTYNA CIEŚLICA



żołądka i jelit, zaburza procesy trawienia i utrudnia wchłanianie innych składników odżywczych. Poza tym zaburza równowagę naturalnej flory bakteryjnej, znajdującej się w jelicie cienkim, powoduje powstawanie próchnicy, a nawet może być przyczyną nadpobudliwości, kłopotów z koncentracją, senności i apatii.

CUKIER TRZEBA OGRANICZAĆ tak bardzo, jak to jest tylko możliwe. Czym go zastępować? Nierafinowanym cukrem trzcinowym, melasą buraczaną, miodem naturalnym, syropem jęczmiennym, syropem klonowym lub z agawy, ksylitolem bądź stewią – naturalnym słodzikami. Wszystko jednak z umiarem! Naturalny cukier znajduje się również w owocach, warzywach i miodzie. Te produkty jednak nie stanowią takiego zagrożenia dla zdrowia, ponieważ oprócz cukru zawierają również witaminy i składniki mineralne.

Warto zrezygnować też z takich produktów, jak płatki śniadaniowe, gotowe soki, przeciery, desery na bazie mleka. Wszystkie zawierają skoncentrowane dawki cukru. Nie mówiąc już o ciastkach i innych smakołykach. Zamiast nich serwujmy owoce, musli z suszonymi owocami,

świeżo wyciskany sok czy desery lodowe. Właśnie! Co z lodami? Czy również stanowią źródło zbędnych kalorii? Otóż niekoniecznie! Wszystko zależy od rodzaju deseru. Lody przygotowane na bazie mleka, proszku mlecznego, cukru, śmietany i jaj (lub stabilizatorów roślinnych) kuszą przez cały rok. Ale są też lody o smaku waniliowym, śmietankowym i sorbety, przy produkcji których wykorzystuje się jedynie wodę, soki owocowe, syropy i barwniki. Ważny jest więc skład takiego deseru. Porcja 100 g lodów śmietankowych lub mleczno-owocowych zawiera tyle samo wapnia, co taka sama ilość mleka czy jogurtu. Lody mogą być



ZNAK KAMPANII ANTUCUKROWEJ



PO PROSTU POWIEDZ NIE



SZUKAJMY PRODUKTÓW OZNACZONYCH „BEZ CUKRU”

źródłem pełnowartościowego białka i witamin z grupy B. Oczywiście zawierają także pewne ilości tłuszczu, ale te na bazie owoców – wcale! Natomiast sorbety mają mniejszą kaloryczność, ale też mniejszą wartość odżywczą. Kalorie z nich dostarczane pochodzą głównie z... cukru i syropów glukozowo-fruktozowych, będących węglowodanami prostymi. Te z kolei odpowiadają za odkładanie się tkanki tłuszczowej, gdy jemy ich zbyt dużo. Sorbety nie są więc zdrowsze od lodów.

NIEZALEŻNIE OD RODZAJU SŁODKIEJ PRZEKĄSKI, należy zawsze pamiętać o zachowaniu umiaru. Nic co w nadmiarze nie będzie służyło naszemu zdrowiu i sylwetce.



CUKIER? DZIĘKUJĘ, JESTEM WYSTARCZAJĄCO SŁODKI

Ale odrobina szaleństwa od czasu do czasu, kiedy stosujemy dietę zbilansowaną, nie powinna nam szkodzić. Najlepiej stosujemy zasadę jedzenia słodkości raz w tygodniu. Będzie to stanowić lepsze rozwiązanie niż spożywanie niewielkiej porcji codziennie czy przez kilka dni z rzędu. Dobrze funkcjonujący organizm poradzi sobie z jednorazową większą dawką słodkości zdecydowanie lepiej, niż gdyby miał to robić systematycznie. Wtedy najprawdopodobniej będzie przemęczony. Któregoś dnia odmówi posłuszeństwa i zacznie chorować.

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.



ZAPASY NA ZIMĘ

MARYNOWANE GRZYBY, KISZONA KAPUSTA, OGÓRKI KONSERWOWE... PRZETWARZANIE ŻYWNOSCI DO PÓŹNIEJSZEGO SPOŻYCIA JEST ZNANE LUDZKOŚCI OD DAWNA. KIEDYŚ Z MATKI NA CÓRKĘ PRZEKAZYWANE BYŁY PRZEPISY I SEKRETY KUCHNI, Z KTÓRYCH DO DZIŚ KORZYSTA SIĘ W WIELU DOMACH. W PIERWSZYCH KSIĄŻKACH KUCHARSKICH (I NIE TYLKO) MOŻNA ZNALEZĆ SPOSOBY PRZYGOTOWYWANIA SPECJAŁÓW NA OKRES ZIMOWY.

BARTOSZ GADZINA



Każda gospodyni szczyliła się zawartością domowej spiżarni. Przekazywane z pokolenia na pokolenie receptury pokazują zaradność pań domu, które dbały, by wystarczyło zapasów na zimę. Przetwarzane było prawie wszystko, co jadalne – od kwiatów fiołków zaczynając, przez warzywa i owoce, na rybach i mięsie kończąc. Pomysłowość naszych babć nie miała granic i to dzięki nim wiemy, jakie i do czego stosować środki konserwujące, jakich użyć przypraw, jak przechowywać żywność, by stanowiła nie tylko dodatek do dań, ale sama w sobie była arcydziełem kuchni.

Dlaczego jednak robić przetwory samemu, skoro na półkach sklepowych jest ogromny wybór? Przede wszystkim dlatego, że zawartość żadnego słoika nie jest tak dobra, by mogła zastąpić smak przetworów babczyńskich czy maminińskich. Surowce w wielu sklepowych produktach pozostawiają spo-

ro do życzenia – kiepskiej jakości warzywa i owoce, na domiar złego konserwanty. Niektóre z nich, jak kwas octowy, octan potasu, octan wapnia czy sodu są ponoć nieszkodliwe, jednak obecność kwasu benzoowego czy dwutlenku siarki budzi ogromne wątpliwości. W domach stosujemy podstawowe konserwanty. Wiemy jakie, wiemy ile. Sól, jako najszlachetniejsza z przypraw, dodająca smaku, jest jednym z najstarszych, używanych środków konserwujących. Wyciągając nadmiar wody z produktów, obniża ich podatność na bakterie. Najzdrowsza jest czysta sól morska, naturalnie pozyskiwana, bogata w mikroelementy.

SUSZONA WOŁOWINA



- 1 KG POŁĘDWICY WOŁOWEJ LUB ROSTBEFU
- 250 G SOLI MORSKIEJ
- 150 G CUKRU
- 10 G ZIAREN CZARNEGO PIEPRZU
- 10 G ZIAREN KOLENDRY
- 10 G ZIAREN GORCZYCY
- 5 G ZIAREN KOPRU WŁOSKIEGO

Mięso wołowe wyczyścić z błon i nadmiaru tłuszczu, nie jest to jednak konieczne. Wszystkie produkty sypkie dokładnie mielimy w młynku do konsystencji pudru. Obtaczamy starannie mięso w przyprawach, układamy w półmisku, obsypujemy resztą przypraw i odkładamy do lodówki na 72 godziny pod przykryciem. Możemy proces wydłużyć, wyciągniemy w ten sposób więcej wody z mięsa, co przełoży się na jego trwałość. Po zamarynowaniu mięso myjemy z przypraw, suszymy na papierowym ręczniku. Następnie wkładamy w siatkę masarską lub obwiązujemy sznurkiem i wieszamy w ciepłym, suchym i przewiewnym miejscu, by produkt wysuszyć. Po tygodniu mięso powinno być na tyle kruche, że śmiało można je konsumować. Jeśli mamy możliwość, po zamarynowaniu możemy wołowinę podwędzić zimnym dymem, by dodać jej aromatu. Następnie odwieść do suszenia.

Kolejnym znanym środkiem do przechowywania żywności jest ocet. Najlepiej stosować octy czyste, bez dodatków smakowych. Dobrym oksydantem, zapobiegającym psuciu się produktów, są oleje i oliwy. Gęstość oleju sprawia, że do warzyw nie dostaje się tlen, niezbędny do rozwoju bakterii. Przetwory można pasteryzować. W zależności od tego, co i jak robimy, proces ten zapewni nam zachowanie produktów na dłuższy czas. Jeśli pasteryzujemy warzywa, temperatura powinna wynosić od 70 do 100 st. C. Ważny jest też czas. Musi być wystarczająco długi, by dokonał się proces pasteryzacji. Nie za długi jednak, by warzyw nie ugotować. Żeby przetwory były mniej kwaśne, powinny pasteryzować się przez 10-15 min. w temperaturze 80-90 st. Ważnymi do-

KAPUSTA KISZONA Z JABŁKAMI

- 4 KG BIAŁEJ KAPUSTY
- 1 KG JABŁEK, NAJLEPIEJ WINNYCH
- 300 G SŁODKICH JABŁEK
- 50 G SOLI



Kapustę drobno siekamy, jabłka myjemy, wykrawamy gniazda nasienne, kroimy w ćwiartki. Kapustę układamy ciasno w naczyniu, w którym będzie się kisić. Przekładamy warstwami jabłek, soląc jednocześnie równomiernie, by na wierzchu była kapusta. Dobrze ugnieść, na wierzchu położyć talerz lub drewniany krąg. Najlepiej docisnąć kamieniem i odstawić w chłodne miejsce. Po dwóch tygodniach kapusta powinna być gotowa do użycia, a jabłka nabiorą swoistego aromatu.

datkami do marynat i przetworów są przyprawy. Goździki, imbir, liście laurowe dzięki zawartym w nich olejkom eterycznym podkreślają smak i dodają aromatu. Ziele angielskie, nasiona kolendry, kopru włoskiego, gorczycy, gwiazdy anyżu swoimi właściwościami smakowymi (a także bakteriobójczymi) zadowolą niejedno podniebienie. Można dyskutować o wartościach zdrowotnych poszczególnych metod konserwowania i przechowywania produktów, ale solenie czy suszenie mięsa i ryb pozwala zachować ich trwałość przez wiele miesięcy. Jeśli użyjemy dobrej soli, na pewno nie zaszkodzimy wyrobom. Naturalnie kiszona kapusta czy ogórki to produkty znane od dzieciństwa. Ich smak w kwaśnicy czy bigosie jest nieoceniony. Niestety, w czasie procesu kiszenia warzywa bogate w witaminy tracą je. O ile smak, jaki uzyskujemy w procesie konserwacji solą czy marynatami jest efektem pożądanym, o tyle ubytek wartości odżywczych jest znaczny.

Autor jest kucharzem, właścicielem Beksien Bistro w Bielsku-Białej, www.beksienbistro.pl

PIKLE WARZYNNE

- ½ CYTRYNY
- 3 ZĄBKI CZOSNKU
- 10 G ŚWIEŻYCH ZIOŁ (LUBCZYK, KOLENDRA, OREGANO)
- 250 ML BIAŁEGO OCTU WINNEGO
- 10 G SOLI
- 5 G CUKRU
- 200 ML WODY
- 1 GOŹDZIK
- 1 LIŚC LAUROWY
- KILKA ZIAREN CZARNEGO PIEPRZU
- 800 G WARZEW (MARCHEW, PAPRYKA, KALAFIOR, BROKUŁ, CO TYLKO LUBIMY)



Zagotować wodę z solą, goździkiem, pieprzem, liściem laurowym i cukrem. Gotować pod przykryciem 5 minut, by aromaty przeszły do wody. Wlać ocet i gotować kolejne 5 min. Do zalewy wrzucić warzywa, umyte, obrane i pokrojone. Doprowadzamy do wrzenia. Jeśli chcemy, by warzywa były bardziej chrupkie, wyciągamy z zalewy i od razu układamy w wyparzonych naczyniach. Jeśli chcemy, by pikle były miększe, gotujemy je 2-3 min. w zalewie. Zalewę ponownie doprowadzamy do wrzenia, cedzimy i zalewamy warzywa. Szczelnie zakręcamy i pasteryzujemy pod przykryciem.



JOB
OFFERS



POMAGA POKRZYWDZONYM FIRMOM
SPŁACAĆ DŁUGI SKŁADKOWE

PUŁAPKI OUTSOURCINGU

ROZMOWA Z **JACKIEM STEFAŃSKIM**,
ZASTĘPCĄ DYREKTORA DS. DOCHODÓW ODDZIAŁU ZUS W CHORZOWIE

Z naszych informacji wynika, że coraz więcej firm, które skorzystały z fikcyjnego outsourcingu pracowniczego, ma obecnie do spłacenia zaległości z tytułu składek. Czy to prawda?

Według szacunków Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, firm, które skorzystały z fikcyjnej pomocy nieuczciwych podmiotów prowadzących tzw. outsourcing pracowniczy, jest w kraju około 340. Ich łączny dług z tytułu nieopłaconych składek na ubezpieczenia społeczne to 70 mln złotych. W związku z tym ZUS informuje korzystających z fikcyjnych ofert firm outsourcingowych i posiadających zaległości składkowe o możliwości zwrócenia się do



JACEK STEFAŃSKI

Zakładu Ubezpieczeń Społecznych z wnioskiem o układ ratalny. Zawarcie układu ratalnego wstrzymuje proces naliczania należnych odsetek, co jest istotne dla tych firm, biorąc pod uwagę sytuację, w jakiej się znalazły.

Czy takim firmom Zakład Ubezpieczeń Społecznych naprawdę może pomóc?

Oczywiście jako instytucja zaufania publicznego musimy postępować zgodnie z obowiązującym ustawodawstwem, co niejako wymusza nasze działania w procesie dochodzenia należności. Jednakże w ramach prawnych możliwości próbujemy pomagać pokrzywdzonym firmom. Jako podstawowe narzędzie

w tym zakresie oferujemy zawarcie układu ratalnego. Ważne jest, co po raz kolejny przypomnę, że po zawarciu takiego układu następuje wstrzymanie naliczania należnych odsetek. Dodatkowo, od grudnia bieżącego roku, zaczynają obowiązywać przepisy umożliwiające rozłożenie na raty również zaległości z tytułu składek finansowanych przez pracownika, co przy obecnym stanie prawnym jest niemożliwe. Mogę więc zapewnić wszystkich tych, którzy zgłoszą się po pomoc w takiej formie, że nie zostawimy ich samym sobie. Potwierdzeniem powyższego niech będzie fakt, że w niedługim czasie specjalnie dla przedsiębiorców mających problemy ze spłatą zobowiązań składowych Zakład Ubezpieczeń Społecznych wprowadza w swoich placówkach stanowisko doradcy do spraw ulg. Zadaniem takiego doradcy będzie właśnie praktyczna pomoc stronom w uzyskaniu ulgi.

Powiedzmy zatem naszym Czytelnikom, jak wygląda nieuczciwa oferta outsourcingowa?

Zacznijmy od prawidłowej definicji outsourcingu – jest to wydzielenie ze struktury organizacyjnej przedsiębiorstwa niektórych realizowanych przez nie samodzielnie funkcji i przekazania ich do wykonania innym podmiotom. Prawidłowo prowadzony outsourcing pozwala na koncentrację procesów zarządczych na zasadniczych celach i kluczowych kompetencjach organizacji. Jeżeli faktycznie ten proces jest realizowany na opisanych zasadach, a firma wydziela dane funkcje i przekazuje je innemu podmiotowi, nikt nie będzie wnosził zastrzeżeń do takich działań. Natomiast w przypadku nieuczciwej oferty następuje tylko fikcyjne przekazanie pracowników do nowej firmy, a w rzeczywistości pracownicy w dalszym ciągu realizują dotychczasowe czynności – praca realizowana jest pod tym samym nadzorem i w tym samym miejscu. Tak więc w praktyce nic się nie zmienia dla osoby ubezpieczonej. Biorąc pod uwagę, że obecnie każdy podmiot działający na rynku szuka oszczędności, nietrudno wpaść w pułapkę nieuczciwej oferty, polega-

JAK WYGLĄDA NIEUCZCIWA OFERTA OUTSOURCINGOWA

Nieuczciwe firmy outsourcingowe najczęściej oferują usługi za pośrednictwem stron internetowych, na których przedstawiają niezwykle korzystne skutki przekazania pracowników. Deklarują m.in. zaoszczędzenie do 40% kosztów zatrudnienia, bez ponoszenia żadnego ryzyka. Proponują też dodatkowe obniżenie kosztów zatrudnienia, dzięki specjalnym upustom, przyznanym w ramach indywidualnych negocjacji z klientami. W praktyce nieuczciwe firmy przejmują jedynie obsługę dokumentacji pracowniczej i płacowej na zasadach właściwych dla biur rachunkowych. Dla przejmowanych pracowników nic się nie zmienia w zakresie dotychczas świadczonej pracy. Firmy outsourcingowe nie przejmują składników majątkowych i osobowych poprzedniego przedsiębiorstwa i świadczą jedynie usługi dotyczące obsługi pracowników jako firma zewnętrzna – nie stają się więc pracodawcami. Oznacza to, że płatnikiem składek nadal pozostaje poprzedni pracodawca.



jącej na przejęciu części zadań i pracowników tylko na papierze.

Co się dalej dzieje z ofiarami takich nieuczciwych działań? Jakiekonkwencje grożą pracodawcom, którzy dali się zwieść „kuszącej ofercie”?

Problem tak naprawdę dotyczy sytuacji, w której zostanie dowiedzione, że faktycznie nie nastąpiło wydzielenie części zadań, a pracownicy nie zostali przejęci na zasadach określonych w art. 23 Kodeksu Pracy. W tej sytuacji firma jest zobligowana do uregulowania zobowiązań powstałych z tytułu należności wobec pracowników, w tym również obowiązkowych składek na ubezpieczenia społeczne i zdrowotne. Jest rzeczą oczywistą, że im dłużej będzie trwał ten proceder, tym większe będzie zadłużenie podmiotu, konieczne do uregulowania.

Na co powinni zatem zwrócić uwagę przedsiębiorcy zainteresowani ofertą outsourcingową?

Każda firma, która faktycznie uważa za wskazane wydzielenie części

przedsiębiorstwa wraz z pracownikami, musi zdawać sobie sprawę, że jest to proces jednostronny. W praktyce oznacza faktyczną zmianę pracodawcy dla osób ubezpieczonych. Od tego momentu nowy pracodawca zostaje płatnikiem składek dla tych ubezpieczonych, czyli wchodzi w prawa i obowiązki podmiotu przekazującego, to jest wypłaca wynagrodzenia, sprawuje pełny nadzór w ramach własnych zasobów, prowadzi pełną ewidencję wykonywanej pracy i wszelkie sprawy księgowo-kadrowe. Od tego momentu firmę wydzielającą część zadań lub funkcji powinien interesować jedynie produkt finalny.

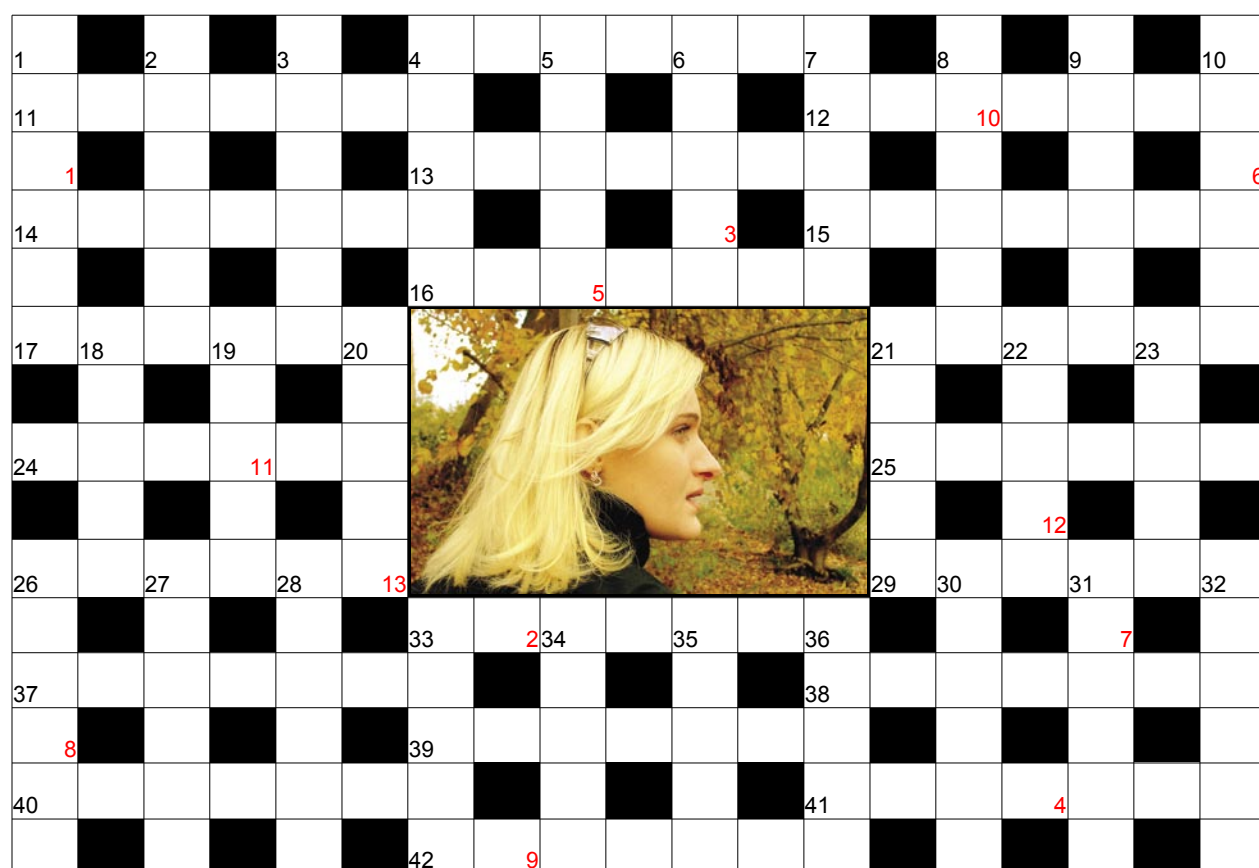
Dziękujemy za rozmowę. Mamy nadzieję, że liczba pracodawców pokrzywdzonych przez nieuczciwe firmy outsourcingowe, dzięki szeroko zakrojonej akcji informacyjnej, będzie systematycznie malała, a jeśli już ktoś znajdzie się w tej grupie osób czy podmiotów gospodarczych, to nie będzie się bał kontaktu z ZUS-em.

PYTAJ A ZUS ODPOWIE

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



KRZYŻÓWKA Z NAGRODAMI



POZIOMO: 4. ostry sos z papryczki chili, 11. uczulenie, 12. Dom Pérignon, 13. przeszukanie, 14. rodzaj okna lub przeźroczca w gotyckich budowlach; triforium, 15. poetycko o kwiatach, 16. część minuty, 17. indiański dom, 21. chwała, 24. siedzi cicho, 25. „rosa śmierci”, 26. protest, przerwa w pracy, 29. niedotykalny w Indiach, 33. japońska złota róża, krzew ozdobny, 37. słynna Notre-Dame, 38. benzyna, 39. inna nazwa Birmy, 40. długość odcinka do przebiegnięcia, 41. rodzaj mebla kuchennego, 42. harcerska albo pieniędzy.

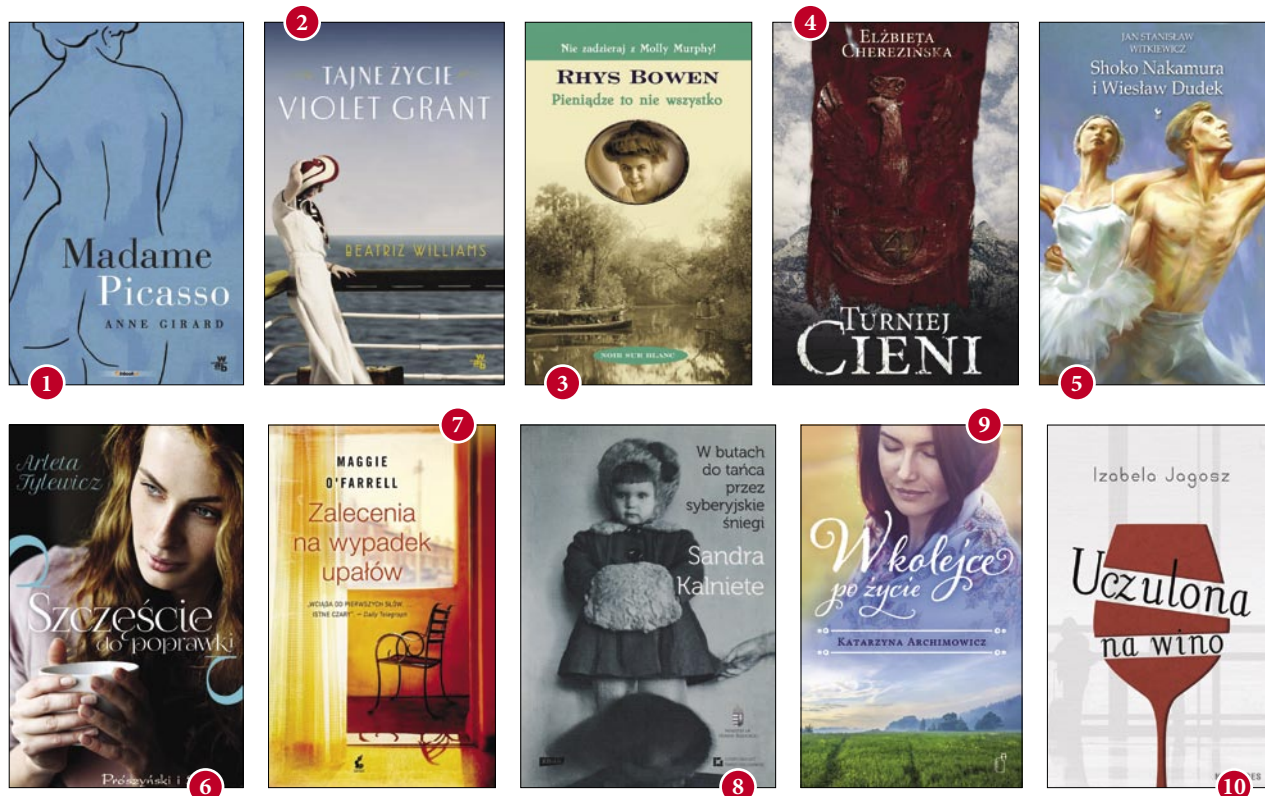
PIONOWO: 1. fant, kaucja, 2. listwa przy krawędzi pokładu jachtu, 3. przerażenie, strach, 4. część domu pod gołym niebem, 5. nocleg pod namiotami, 6. może być ogórkowy, 7. japońskie miasto, 8. niejeden na żaglowcu, 9. przechadzka, 10. dzika, nieprzebyta i leśna, 18. demon w wierzeniach muzułmańskich, 19. jest nią Manhattan, 20. odgłos kota, 21. wolniejszy niż cwał, 22. do pary z kłaczą, 23. egipska bogini, 26. uszczerbek, strata, 27. miejsce pracy burmistrza, 28. tkanina chińskich cesarzy, 30. przyprawa korzenna w postaci gwiazdek, 31. tamże, 32. „... na sukces”, 33. rodzaj skóry na buty, 34. krewniak żyrafy, 35. niejeden z Madagaskaru, 36. narząd wewnętrzny w kształcie fasoli.

Litery z pól oznaczonych czerwonymi cyframi od 1 do 13 utworzą hasło krzyżówki. Prawidłowe rozwiązanie prześlij pod adresem s.bubin.ladysclub@gmail.com lub **Firma Wydawnicza Lady's Club, ul. Sucha 32, 43-309 Bielsko-Biała** – w terminie do 30 października 2015. Książki zostaną wysłane pocztą.

22 KSIĄŻKI, SAME NOWOŚCI! TYLKO BESTSELLERY! TE NAGRODY CZEKAJĄ NA CIEBIE:

- 1 Jeden egzemplarz książki **Anne Girard** „Madame Picasso”, wydanej przez Wydawnictwo W.A.B. (www.gwfoksal.pl).
- 2 Jeden egzemplarz książki **Beatriz Williams** „Tajne życie Violet Grant”, wydanej przez Wydawnictwo W.A.B. (www.gwfoksal.pl).
- 3 Dwa egzemplarze kryminału retro **Rhys Bowen** „Pieniądze to nie wszystko”, wydanej przez Oficynę Literacką Noir sur Blanc (www.noir.pl).
- 4 Cztery egzemplarze książki **Elżbiety Cherezińskiej** „Turniej cieni”, wydanej przez Wydawnictwo Zysk i S-ka (www.zysk.com.pl).
- 5 Dwa egzemplarze książki **Jana Stanisława Witkiewicza** „Shoko Nakamura i Wiesław Dudek”, wydanej przez Wydawnictwo Iskry (www.iskry.com.pl).
- 6 Dwa egzemplarze książki **Arlety Tylewicz** „Szczęście do poprawki”, wydanej przez Wydawnictwo Prószyński i S-ka (www.proszynski.pl).
- 7 Trzy egzemplarze książki **Maggie O'Farrell** „Zalecenia na wypadek upałów”, wydanej przez Wydawnictwo Sonia Draga (www.soniadraga.pl).
- 8 Dwa egzemplarze książki **Sandry Kalniete** „W butach do tańca przez syberyjskie śniegi”, wydanej przez Wydawnictwo Znak (www.znak.com.pl).
- 9 Dwa egzemplarze książki **Katarzyny Archimowicz** „W kolejce po życie”, wydanej przez Wydawnictwo Black Publishing (www.blackpublishing.pl).
- 10 Trzy egzemplarze książki **Izabeli Jagosz** „Uczulona na wino”, wydanej przez Wydawnictwo Novae Res (www.novaeres.pl).

« NAGRODY SPECJALNIE DLA CIEBIE



Rozwiązanie z nr (36) 2015: CZAS LETNIEGO WYPOCZYNKU. Lista nagrodzonych znajduje się na stronie www.ladysclub-magazyn.pl

Przygotowała ANNA JURCZYK/www.lowiskosiazek.blogspot.com

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

POD PATRONATEM MAGAZYNU *LADY'S CLUB*

KWINTESENCJA MISTRZOWSKICH PAZNOKKI

JAK NAS POINFORMOWAŁA EWA ŻABIŃSKA-LUBOWIECKA, WŁAŚCIELKA ATELIER URODY VELLP W KATOWICACH, ORGANIZOWANE OD WIELU LAT OGÓLNOPOLSKIE MISTRZOSTWA STYLIZACJI PAZNOKKI FANTASMAGORIE W SOSNOWCU PRZEKSZTAŁCĄ SIĘ W TYM ROKU W MISTRZOSTWA O RANDZE ŚWIATOWEJ – NAILPRO POLAND (21-22 LISTOPADA 2015).

NAILPRO to święto jedyne w swoim rodzaju. Kwintesencja mistrzowskich paznokci w najwyższym, artystycznym wydaniu. To mistrzostwa z 30-letnią tradycją, posiadające misję i przesłanie. NAILPRO wywodzi się ze Stanów Zjednoczonych, a ich dyrektorem generalnym jest Jewell Cunningham, zdobywczyni 27 pierwszych miejsc, dwóch drugich i jednego trzeciego w mistrzostwach świata paznokci i champion USA. Dzięki współpracy z Viktorią Kłopotową, wieloletnią partnerką NAILPRO, możliwa jest organizacja tego wyjątkowego branżowego wydarzenia w Polsce. W pierwszej edycji NAILPRO w Polsce w jury głównym zasiadą 3 sędziowie z USA, Ukrainy, Polski (Natalia Sielawa), a w jury kwalifikacyjnym 6 sędziów z Polski (Katarzyna Wolny, Joanna Bandurska, Lena Kurach, Dorota Zawisza, Magdalena Żuk, Aleksandra John-Gołąb). Prawidłowy przebieg mistrzostw nadzorować będzie Viktoria Kłopotowa, dyrektor NAILPRO na Europę Wschodnią i Środkową. Mistrzostwa przeznaczone są dla wszystkich pasjonatów paznokciowego szaleństwa. Po raz pierwszy w Polsce



dzięki NAILPRO odbędą się zawody z podziałem na weteranów i początkujących. Będzie to rzeczywisty podział na akryl i żel. Na NAILPRO zmierzą się zespoły, jak również odbędą konkurencje indywidualne, w których styliści będą wykonywać stylizację na swoich paznokciach. Specjalnie dla polskich stylistów zorganizowany został cykl szkoleń przygotowujących do mistrzostw, prowadzony m.in. przez Viktorię Kłopotową, w Gdańsku, Gorzowie Wielkopolskim, Warszawie i Katowicach. Na uczestników mistrzostw czekają wspaniałe nagrody rzeczowe, pieniężne, puchary i niezapomniane wrażenia.

Pierwsze w Polsce Światowe Mistrzostwa NAILPRO odbędą się podczas XV Jubileuszowego Festiwalu Hair Fair i Beauty Fair 21-22 listopada 2015 roku w Hali Expo Silesia w Sosnowcu. Więcej informacji na fanpage'u mistrzostw na Facebooku oraz na stronach internetowych www.nailprocompetitions.com i www.nailpro-ee.com. Gościem specjalnym NAILPRO POLAND 2015 będzie Pisut Musanong, wielokrotny mistrz świata Nail Art.

IM MĄDRZEJ, TYM GŁUPIEJ

„CO JEST LEPSZEGO OD PRAWDY?” – TAK W LATACH 80. MINIONEGO WIEKU ZNANY KRAKOWSKI FILOZOF, BRONISŁAW ŁAGOWSKI, ZATYTUŁOWAŁ ZBIÓR SWOICH ESEJÓW. W INTENCJI AUTORA TYTUŁOWE PYTANIE MIAŁO MIEĆ CHARAKTER RETORYCZNY – OTÓŻ, OCZYWIŚCIE, OD PRAWDY NIC NIE JEST LEPSZE.



RYS. NIEZNANY CHILIJSKI ARTYSTA

Dostojewski pisał, że gdyby miał do wyboru Chrystusa i prawdę, wybrałby Chrystusa, ale chrześcijanie pomiędzy Chrystusem a prawdą wybierać przecież nie muszą. Są jednak filozofowie – jak pisał o nich Łagowski – „źle natchnieni”, którzy starają się nas przekonać, że, odwrotnie, w czasach demokracji wszystko jest od prawdy lepsze. Podobno prawda nie jest demokracji potrzebna, więcej – ponoć prawda demokracji szkodzi. Zresztą – jaka tam prawda... Nie ma jednej prawdy, jest tylko wiele małych prawd, podobnie jak nie ma jednej wielkiej Historii, to tylko mnogość historyjek, jak nie ma jednej Kultury, jest za to od groma kultur i subkultur.

Nie tak dawno społeczeństwo polskie usłyszało wielkie słowa, że prawda je wyzwoli, a kiedy prawda je rzeczywiście wyzwoliła, słyszy się zewsząd, że to prawda ludzi zniewala, że zawsze jest prawda instrumentem społecznej i kulturowej opresji, a także narzędziem czyjejś skrywanej czy nieskrywanej dominacji. Już samo poszukiwanie prawdy jest

mocno podejrzanе, jeśli nie naganne, zaś głoszenie prawdy uważa się po prostu za uzurpację. – Co to jest prawda? – pytano niegdyś, kiedy chciano od prawdy uciec. Dzisiaj wielu najchętniej w ogóle uciekło-by od stawiania pytania o prawdę, uznając je za bezprzedmiotowe. A przecież jest różnica pomiędzy przyznaniem, że nie umiemy dotrzeć do prawdy, że prawdy nie znamy, jeszcze nie znamy, ba, być może nie poznamy nigdy, a uznaniem prawdy za szkodliwy przesąd, w którego wiarę trzeba wszelkimi sposobami wypłenić.

Prawda w liczbie pojedynczej w oczy kole, zaś w liczbie mnogiej jest tylko zbędnym w gruncie rzeczy ornamentem. Tak czy owak – prawdy nie ma, a jeśli by jednak się objawiła, to jest zbędna, niepotrzebna. Proszę zajrzeć do powieści Dostojewskiego „Bracia Karamazow”, a zobaczycie Państwo, że motyw ten w kulturze nie jest wcale zupełnie nowy. Powiedziano kiedyś, że pierwszą ofiarą wojny jest prawda. Czyżbyśmy żyli zatem w czasie wojennym? I nie idzie mi tu o wojnę z terroryzmem, ale o wojnę z Prawdą. Prawda nie jest już cięta nożycami urzędu cenzury, dziś prawda zagłuszana jest zgłębieniem mediów, wypaczana swawolą interpretacji, obrzydzana przez najbardziej nieprawdopodobne, podawane w kolorowych opakowaniach kłamstwa. Wiele mówi się dzisiaj o deficycie budżetu, deficycie demokracji, zbyt mało poświęca się uwagi deficytowi prawdy. Każdemu, kto wspomni o prawdzie w kontekście religijnym, zarzuca się rytualnie fundamen-

talizm. A przecież współcześnie oskarżanie chrześcijaństwa o fundamentalizm jest możliwe tylko wówczas, gdy uporczywie zamyka się oczy na to, co się w świecie dzieje. Jeśli prawda stała się zatem kategorią podejrzaną, to co proponuje się w miejsce prawdy? Relatywizm, tolerancję, otwartość – powiadają. Ale może warto wziąć pod uwagę starą platońską diagnozę, która powiada, że tam gdzie nie prawdy, rządzi siła – siła fizyczna, siła wpływów, siła partykularnych interesów, siła mediów, siła mody.

W powieści Umberto Eco „Imię Róży” znajdujemy taki oto dialog: – *Czy w Paryżu mają na wszystko prawdziwą odpowiedź?* – pyta benedyktyński nowicjusz Adso z Melku. – *Nigdy* – rzekł Wilhelm – *ale są bardzo pewni swych błędów*. W ustach Wilhelma z Baskerville to oczywiście krytyka średniowiecznych teologów. Od tamtych czasów wiele doprawdy się zmieniło – dzisiaj paryscy filozofowie głoszą inną prawdę, prawdę, że nie ma prawdy, a gdyby nawet prawda była, to byłaby szkodliwa. Nie ma wolności dla wrogów wolności, zabrania się zabraniać, jedyną prawdą jest to, że nie ma prawdy.

Współczesność lubi bawić się takimi niby-paradoksalnymi formułami, zdaje się je wręcz uważać za wcielenie mądrości. Ale paradoks to nie zawsze głębszy wgląd w rzeczywistość, to nie zawsze oddanie sprawiedliwości widzialnemu światu. Przeciwnie: często mnożenie paradoksów daje po Gombrowiczowskiemu paradoksalny wynik: im mądrzej, tym głupiej.



ŚWIAT SIĘ KRĘCI, A NASI GÓRĄ...

ALDONA LIKUS-CANNON

BYŁO DESZCZOWE POPOŁUDNIE, GDY OLA ZAPROPONOWAŁA, ABYŚMY WYBRAŁY SIĘ GDZIEŚ NA OBIAD. ODWIEDZA MNIE RZADKO, ALE ZOSTAJE WYSTARCZAJĄCO DŁUGO, ABYŚMY MOGŁY NAGADAĆ SIĘ BEZ KOŃCA. W TAKICH DNIACH NIE ZAMYKAJĄ NAM SIĘ BUZIE, A POTOK SŁÓW, JAK LAWINA, WYPŁYWA Z NASZYCH UST. PO GODZINNYCH OBRA-
DACH, GDZIE PÓJŚĆ, WYLĄDOWAŁYŚMY U GREKA. KELNER PRZYWITAŁ NAS PO NIEMIECKU, POSADZIŁ PRZY STOLIKU I PODAŁ KARTĘ. ZAMÓWIŁYŚMY COŚ DO JEDZENIA I NIE ZWRACAJĄC NA NIEGO UWAGI, PAPLAŁY JAK NAJĘTE. NA KONIEC PRZYNIÓSŁ NAM MAŁE KIELISZKI Z OUZO, GRECKĄ WÓDKĄ ANYŻOWĄ, KTÓREJ NIE ZAMAWIAŁYŚMY, I POWIEDZIAŁ PO POLSKU: – NA ZDROWIE!



*Wszystko ma swoją kolej,
miejsce i czas*

MIKOŁAJ GOGOL
(1809-1852)

Po raz pierwszy w tym dniu zamilkłyśmy.

– Pan ma żonę Polkę? – zapytała z dumą, a raczej stwierdziła moja przyjaciółka.
– Nie – pokiwał przecząco głową.
– Ale pan mówi po polsku – ciągnęła.
– Tak, troszeczkę – odparł sprzątajac stolik.
– A gdzie się pan nauczył? – Ola nie dawała za wygraną.
– Tutaj – rozejrzała się po restauracji.
– Tutaj? – zapytałyśmy razem jak na komendę.
– Mam polskich klientów. Zawsze przychodzą w niedzielę – stwierdził dumnie, jakby na świecie nie było nic lepszego niż polscy goście.

Oczywiście można sobie wyobrazić nasze miny. Napuśzyłyśmy się jak pawice, zostawiłyśmy suty napiwek, bo Polacy mają przecież gest i rozgadane opuściły lokal. Nieustannie padający deszcz nie pozwolił nam jednak cieszyć się spacerem i zagonił nas do pobliskiej kawiarenki. Ucieszyłyśmy się, bo nie ma jak dobra kawa i lody, tym razem u Włocha. Nie doszłyśmy jeszcze do siebie, bez przerwy rozprawiając nad zmiennością czasów i porównując przeszłość z teraźniejszością, gdy do naszego stolika podszedł kelner i uśmiechając się szeroko, jak na południowca przystało, powiedział: – Dzień dobry!

– To ja sobie po włosku tu nie pogadam – odrzekłam totalnie zaskoczona.

– Co się dzisiaj dzieje? – Ola uważnie rozejrzała się po kawiarence. – Za chwilę przestanę wierzyć, że jesteśmy w Monachium – dodała.

Nieopodał nas siedziało dwóch młodych chłopaków. Wcinali ogromne lody w szklanych pucharach. Niełatwo było się domyśleć, że są Polakami. Fajnie ubrani, zadbani, spokojnie o czymś rozmawiali. Dopiero nasze wytrwne uszy potwierdziły, że są rodakami. Dwóch pań siedzących nieco dalej nie udało nam się rozszyfrować, mówiły zbyt cicho. Ale odniosłyśmy wrażenie, że i one są Polkami. W każdym razie w tym lokalu Polacy są częstymi i mile widzianymi gośćmi. Na moment ściszyłyśmy ton głosu i nadal komentowałyśmy zmieniające się czasy i stosunek obcokrajowców do nas.

– Jeśli usłyszę, że Niemiec mówi do mnie po polsku, to uwierzę, że świat naprawdę się kręci, a nasi górą – powiedziałam do przyjaciółki.

– To chyba tak szybko ci się nie przydarzy – zaśmiała się Ola. – Chyba że to będzie mój Wolfram – zażartowała.

– Nie o takiego Niemca mi chodzi – odparłam, nie mając pojęcia, o jakiego Niemca mi chodzi.

Głośno wypowiedziane życzenia lubią się spełniać, więc nie musiałam długo czekać. Dwa tygodnie później leciałam do Polski. Przy odprawie nadałam bagaż, podałam paszport i co usłyszałam? – Życzę miłego lotu!

– Polak? – wlepiłam wzrok w metalową plakietkę, na której widniało imię Eberhard. „Dziwne imiona dają teraz Polacy swoim dzieciom” – przemknęło mi przez myśl, gdy pan z ogromną radością, że udało mu się mnie zaskoczyć, odparł: – Nie. Niemiec. Uczę się polskiego.

– Mówi pan świetnie po polsku – wyznałam, nie mogąc się nadziwić, że taki młody Niemiec, przystojny, miły – i na domiar wszystkiego uczy się jeszcze polskiego.

Teraz już mogę powiedzieć, że świat się kręci, nasi górą, a wszystko ma swoją kolej, miejsce i czas, jak powiedział Gogol.

Nowy piękny uśmiech bez wyrzeczeń

 POLIKLINIKA STOMATOLOGICZNA
POD SZYNDZIELNIĄ
POLMEDICO

Aleja Armii Krajowej 193

43-309 Bielsko-Biała

tel. 33 815 15 15

kom. 697 15 15 15

www.polmedico.com

info@polmedico.com



14 znakomitych lekarzy
11 klimatyzowanych gabinetów stomatologicznych
supernowoczesna diagnostyka – tomograf 3D
7 stanowisk ortodontycznych
łatwy dojazd i wygodny parking

NA CZYM POLEGA METODA INVISALIGN?

Za pomocą metody Invisalign zęby prostowane są kilkoma kompletami alignerów dostosowanych do konkretnego pacjenta. Aparaty Invisalign • są wygodne i prawie niewidoczne • delikatnie i równomiernie przesuwały zęby • mniej więcej co dwa tygodnie komplet alignerów jest wymieniany na nowy • można je zdejmować na krótko do jedzenia, czyszczenia szczotką i nicią dentystyczną lub na specjalne okazje. Dzięki zaawansowanej technologii system Invisalign może być stosowany w leczeniu wielu przypadków ortodontycznych, od nieznacznych po poważniejsze wady zgryzu, które do tej pory leczono za pomocą tradycyjnych aparatów. Do takich przypadków zaliczamy • stłoczenia zębów • szparowatość • zgryz krzyżowy • zgryz głęboki • przodozgrzyz. Skonsultuj się z nami, aby ustalić, czy ten system będzie odpowiedni dla Ciebie. Leczenie trwa 9-18 miesięcy. Po tym okresie na Twojej twarzy zagości nowy, piękniejszy uśmiech.

20%

rabatu na
aparaty Invisalign
do końca września

