



BEATA CHROBAK

Właścicielka Biura Rachunkowego DOKUM w Tychach

» CZYTAJ STR. 4



Szanowni Państwo

Zbliżające się rodzinne
Święta Bożego Narodzenia
oraz nadchodzący
Nowy 2016 Rok
są okazją do złożenia
Państwu życzeń
jak najlepszego zdrowia
i wszelkiej pomyślności

Niech śnieżnobiały uśmiech
przez cały rok rozświecila
Wasze twarze i twarze
Waszych bliskich

Dziękujemy za okazywane
nam zaufanie

**DR KATARZYNA BECKER
Z ZESPOŁEM**



14 znakomitych lekarzy

11 klimatyzowanych gabinetów stomatologicznych
supernowoczesna diagnostyka – tomograf 3D

7 stanowisk ortodontycznych
łatwy dojazd i wygodny parking



Tkalnia Urody

po nitce do ideału

Podaruj
Zaproszenie Upominkowe
na luksusowy zabieg pielęgnacyjny
i odbierz wyjątkowy prezent* -
kosmetyk marki:

 **SOTHYS**
PARIS

Exclusively in
beauty institutes & spas.

KLAPP
COSMETICS

DERMIKA

*oferta ważna od 01.12.2015 do wyczerpania zapasów przy zakupie zaproszenia o wartości 200zł, 300zł lub 350zł.



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
BEATA CHROBAK,
WŁAŚCIELKA BIURA RACHUNKOWEGO DOKUM

ZDJĘCIE
MAGDALENA OSTROWICKA
WWW.COBRAOSTRA.PL

MAKUJAZ ANNA ROSIŃSKA



WYDAWCA

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

ADRES REDAKCJI

43-309 BIELSKO-BIAŁA, UL. SUCHA 32, UL. 11 LISTOPADA 10

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

- 4** ZAPLANOWAŁAM PODRÓŻ PRZEZ ŻYCIE
– MÓWI BEATA CHROBAK, WŁAŚCIELKA
BIURA RACHUNKOWEGO DOKUM
W TYCHACH
- 10** WSPOMNIENIA Z EGZOTYCZNYCH PODRÓŻY:
KENIA
- 12** MAGDALENA FRAJ PRZYBLIŻA
NAM HISZPANKI
- 14** DZIECI MILE WIDZIANE?
- 16** MY FACE_S, CZYLI PASTELE
SYLWII BORONIEC NA ZAMKU
- 24** BARTOSZ GADZINA ZAPEWNIĄ,
ŻE ZUPA TO PODSTAWA
- 26** DIETETYK RADZI, JAK ZRZUCAĆ KILOGRAMY
PO ŚWIĘTACH
- 28** WYZWANIA AKTYWNEGO CZŁOWIEKA
POD NADZOREM KATARZYNY DANIEK
- 30** ZUS – KAPITAŁ POCZĄTKOWY, CZĘŚĆ II
- 32** FELIETON KRZYSZTOFA ŁĘCKIEGO
- 33** LISTY Z MONACHIUM
- 34** KRZYŻÓWKA Z NAGRODAMI

REKLAMA

NOWY
ROZDZIEN

Meble
Kuchnie
Łazienki

Wnętrza
8000m²
ekspozycji

Al. Roździeńskiego 199, Katowice

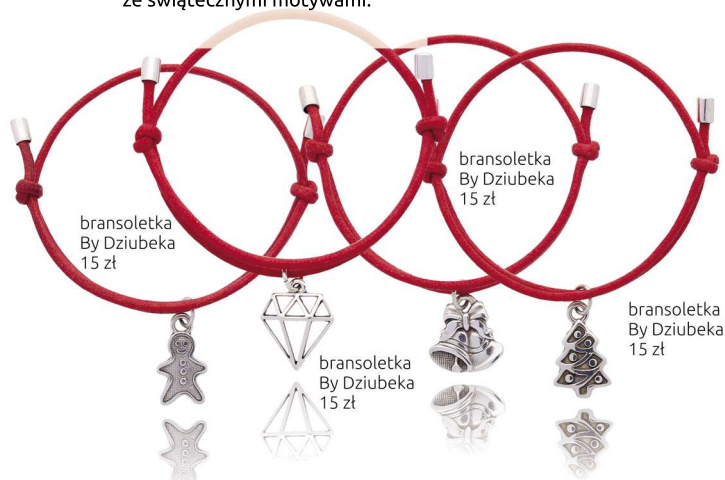


BY•DZIUBEKA

bransoletka
By Dziubeka
64 złbransoletka
By Dziubeka
96 złbransoletka
By Dziubeka
69 złbransoletka
By Dziubeka
84 złbransoletka
By Dziubeka
98 złbransoletka
By Dziubeka
15 złbransoletka
By Dziubeka
32 złbransoletka
By Dziubeka
32 złbransoletka
By Dziubeka
98 zł

Anna Dziubek
Dyrektor Artystyczny
By Dziubeka

W tym roku zimą najchętniej wybieram srebro zestawione ze wszystkimi odcieniami szarości, beżu i niebieskiego. To, co najbardziej zwraca moją uwagę to oryginalność i połysk. Dlatego moją ulubioną, na wielkie wyjścia, jest pięknie odbijająca światło kolekcja biżuterii z ceramiki. Na co dzień uwielbiam sznurkowe bransoletki ze świątecznymi motywami.

bransoletka
By Dziubeka
15 złbransoletka
By Dziubeka
15 złbransoletka
By Dziubeka
15 złbransoletka
By Dziubeka
15 zł

ZIMOWE PRZEBOJE

Koniec roku to wymarzony czas na noszenie biżuterii. Jeśli szukasz dodatków, dzięki którym ze zwykłej sukienki zrobisz wieczorową kreację, to zauroczą Cię nowości By Dziubeka. Połyskujące kryształy, świąteczne motywy i przede wszystkim niezwykle modne akcenty królują wśród nowości marki. Kto wie, może któreś z nich znajdziesz pod choinką lub podarujesz bliskiej osobie?

WWW.BYDZIUBEKA.PL



ZAPLANOWAŁAM PODRÓŻ PRZEZ ŻYCIE

Z **BEATĄ CHROBAK**,
WŁAŚCICIELKĄ BIURA
RACHUNKOWEGO DOKUM
W TYCHACH, ROZMAWIA
STANISŁAW BUBIN

Czym się pani zajmuje na co dzień?

Prowadzę Biuro Rachunkowe DOKUM i jestem doradcą podatkowym nr 09318. To mój zawód. Stworzył ten zawód prof. Witold Modzelewski i to on nosi w Polsce tytuł doradcy podatkowego nr 00001. Moja kancelaria powstała jako jedna z pierwszych w Tychach. Obecnie w mieście mamy około 150 biur rachunkowych różnego typu, od najmniejszych, jednoosobowych, po duże – takie jak moje. W całym województwie śląskim działa około 3000 takich biur. Nie wszyscy właściciele są doradcami podatkowymi, ponieważ doradca podatkowy to nie to samo, co osoba posiadająca certyfikat księgowy.

To ciekawa praca?

Na pewno nie jest nudna. Mogę powiedzieć, że jest moją pasją. W tych kategoriach ją oceniam.

Kim jest zatem doradca podatkowy?

Zgodnie z przepisami – to osoba co do zasady po egzaminie państwowym, wykonująca wolny zawód zaufania publicznego, powołany 1 stycznia 1997 roku ustawą o doradztwie podatkowym. Oczywiście wcześniej, przed ustanowieniem samorządu zawodowego, czyli Krajowej Izby Doradców Podatkowych, ten zawód również był wykonywany, lecz nie miał oparcia ustawowego. Obecnie czynności doradztwa podatkowego mogą być wykonywane zawodowo tylko przez osoby fizyczne wpisane na listę doradców podatkowych, prowadzoną przez Krajową Radę Doradców Podatkowych, adwokatów i radców prawnych oraz osoby prawne, wpisane do rejestru przez ministra właściwego do spraw finansów publicznych. W hierarchii zawodów obejmujących obowiązki podatkowe doradca podatkowy stoi najwyżej. Mam prawo do reprezentowania klientów przed organami administracji publicznej, mogę występować w sądzie jako obrońca w sprawach karnych skarbowych. Nie może tego robić osoba posiadająca jedynie certyfikat księgowy i wypełniająca deklaracje i zeznania roczne.

Może pani w pełni reprezentować podatników w postępowaniach przed organami administracji publicznej i w sądach?

Tak. Niejednokrotnie jednak jesteśmy myleni z radcami prawnymi. W stosunku do nas ustawodawca też wymaga wyższego wykształcenia, ale nie musi to być wykształcenie prawnicze.

A jakie pani ma wykształcenie, jeśli można wiedzieć?

Mam za sobą trzy fakultety, w tym także prawniczy. Wcześniej to administracja i stosunki międzynarodowe, a dokładniej – prawo międzynarodowe. Teraz jestem na ostatnim roku prawa, pracę magisterską już napisałam. Myślę, że niedługo szczęśliwie obronię.

Prawo potrzebne było pani do rozwinięcia firmy?

Nie, ale odkąd pamiętam, zawsze chciałam być prawnikiem. Już jako dziecko. Obiecałam to kiedyś mamie. Żałuję tylko, że mama nie doczekała mojego dyplomu prawnika...

Wspomnieliśmy, że praca jest dla pani pasją. Jakie inne, niekoniecznie zawodowe, ma pani zainteresowania?

Na pierwszym miejscu wymienię podróże, które fascynują mnie od lat. Uwielbiam zwiedzać i poznawać świat. Na co dzień jestem „buchalterem”, siedzę za biurkiem, wpatruję się w rzędy cyfr, studiuję paragrafy, więc podróże to odskocznia, inny wymiar rzeczywistości, inne spojrzenie na to, co nas otacza. Lubię się przemieszczać – i dla mnie to bez znaczenia, czy chodzi o Japonię, wycieczkę rowerową nad Jezioro Paprocany, czy wyjazd wiąże się z pokonaniem kilkunastu tysięcy, czy kilkudziesięciu kilometrów.

Za każdym razem z pełnym entuzjazmem?

Jest to możliwość całkowitego wyłączenia się, więc tak – z pełnym entuzjazmem, nie przejmując się ewentualnymi kłopotami. Nieprzewidziane kłopoty nie mogą mi zmarnować podróży, one są wpisane w radość wędrowania. Do każdego wyjazdu przygotowuję się starannie, lubię mieć wszystko należycie zorganizowane. To cecha wynikająca z mojej pracy zawodowej. Zawsze muszę mieć lokalnego przewodnika, a bilety, na przykład do muzeów czy zabytków, powinny być wcześniej zarezerwowane, żeby nie tracić czasu w kolejkach.

Jakie są pani ulubione kierunki?

Kraje ciepłe, egzotyczne. Raczej Dalekiego Wschodu niż Zachodu.

Gdy już pani dotrze na miejsce, to co wówczas?

Uwielbiam fotografować. To kolejna moja pasja. Nie wyobrażam sobie wyjazdu bez porządnego aparatu. Robienie zdjęć komórką, jak robi to wielu, nie wchodzi w grę. To profanacja! Robię zdjęcia dla siebie i bliskich. Nie wystawiam. Kiedyś, kiedy jeszcze nie było fotografii cyfrowej, wywoływałam klisze i starannie gromadziłam wywołane zdjęcia w albumach. Mam je do dzisiaj na kilku półkach, wszystkie

chronologicznie poukładane i opisane. Gdy ktoś chce coś obejrzeć, na przykład, moją wyprawę w Tatry, przejeżdżam palcem po grzbietach i bez trudu odnajduję odpowiedni album.

A gdy nastała era fotografii cyfrowej?

Pierwszy aparat cyfrowy kupiłam w 2005 roku, dziesięć lat temu, i od tego momentu trzymam zdjęcia w wersji elektronicznej na kilku twardych dyskach (*backup* jest ważny). Wszystkie są starannie skatalogowane, bo zgromadziłam już ponad 30 tys. zdjęć. Opracowałam własny system folderów i katalogów, żeby się nie pogubić i szybko dotrzeć do fotografii, które mnie interesują.

Kiedy powiem: *Pani Beato, chciałbym naszą rozmowę zilustrować zdjęciem z Kuby, pani szybko je znajdzie*?

Bardzo szybko. Parę kliknięć i jest! Fotografia z Kuby z początku 2014 roku, choć od tego czasu moje zasoby fotograficzne znacznie się zwiększyły.

Domyślam się, że pani już wie, gdzie polecą następnego roku, bo to jest częścią pani życiowego planu?



KUBAŃSKIE CYGARO W TOWARZYSTWIE KUBANKI.
PAMIĄTKA Z WYPRAWY NA EGZOTYCZNĄ WYSPĘ

Tak, cały rok 2016 mam już zaplanowany. Mogę zdradzić jego poszczególne etapy: luty – Singapur, Malezja, czerwiec – Moskwa, Petersburg, od dawna chciałam tam pojechać, i sierpień – Sycylia. Nazwy mam wpisane ołówkiem w kalendarzyku i kiedy samolot wylądjuje w danym kraju, tę nazwę potwierdzam długopisem, a to oznacza, że osobiście dotarłam i postawiłam nogę na tej ziemi. Staram się nigdy nie wracać do tego samego miejsca, choć są wyjątki, na przykład rafy koralowe w Egipcie. Przyjęłam dewizę Japończyków, że życie jest zbyt krótkie, a świat zbyt długi, więc szkoda czasu na jeżdżenie po parę razy do tych samych miejsc.

Sytuacja na świecie nie wygląda zbyt dobrze. Kurczy się lista krajów, do których można bezpiecznie podróżować. Nie boi się pani aktów terroru?

Jestem urodzoną optymistką i staram się o tym nie myśleć. Ktoś powiedział, że pesymista to także optymista, tylko lepiej poinformowany. Nie zgadzam się. Polityka mnie nie interesuje, jestem turystką, nie chcę myśleć o złych rzeczach. Kiedyś w Indiach, w dwa tygodnie po zamachu w Bombaju, dopadła mnie na ulicy wśród tubylców ekipa telewizyjna i reporterzy też pytali, czy się nie boję. Nie, nie boję się. Złe rzeczy dzieją się wszędzie – i tutaj, i tam. Jak człowiek zacznie o tym myśleć, przyciągnie zło. Poza tym prawdopodobieństwo uczestniczenia w tragicznych zdarzeniach jest mimo wszystko małe. To wynika ze statystyki. Nam się tylko wydaje, że świat jest zły i niebezpieczny, bo śledzimy newsy w dziennikach, gdzie obowiązuje reguła, że zła wiadomość, to dobra wiadomość. Dla szefów wielu stacji dobro nie jest atrakcyjne.



NASZA ROZMÓWCZYNI NAJMILEJ WSPOMINA PODRÓŻ DO JAPONII

Czy ma pani za sobą podróż życia?

Jeszcze nie, wciąż jest przede mną. Marzę o wyprawie do Australii. W 2010 roku zaplanowałam, że pojadę tam w roku 2017. I tak chyba będzie. Zawsze podróżuję w towarzystwie męża, Jerzego. Jeśli chodzi o podróż, którą oboje najmilej wspominamy, niewątpliwie była to Japonia. Polecamy każdemu. Kraj tak zdumiewający i atrakcyjny, tak odmienny, że trudno go opisać i porównać z jakimkolwiek innym.



JAPONIA TO KRAJ ZDUMIEWAJĄCY I ATRAKCYJNY POD KAŻDYM WZGLĘDEM



BEATA CHROBAK WSPÓŁPRACUJE Z TELEWIZJĄ TVS OD 2010 ROKU

Pani wyjeżdża, a w tym czasie firma...

...funkcjonuje normalnie. Nic się dzieje. Głęboki ukłon w stronę mojego znakomitego personelu. Pracownicy działają świetnie, profesjonalnie i bez zarzutu. Nie jeżdżę z komórką przy uchu. Przed wyjazdem wydaję z telefonu kartę służbową i przekazuję głównej księgowej, która godnie mnie zastępuje, jest osobą decyzyjną i ma dostęp do wszystkich informacji. Jestem szczęśliwa, że mam w firmie osoby, którym mogę w pełni zaufać.

Wspomnijmy jeszcze, że od kilku lat realizuje się pani także... w telewizji.

Moja przygoda z Telewizją TVS w Katowicach zaczęła się w 2010 roku. Poszukiwane były wówczas do programu poradnikowego osoby z doświadczeniem, kompetentne, świadczące usługi księgowo-prawne. Spróbowałam, wyszło nieźle, choć program był na żywo. Okazało się, że nie mam lęku przed kamerą, obiektyw mnie lubi. Tak zaczął się cykl „Zgodnie z prawem”, który przerodził się w „Kącik podatkowy Beaty Chrobak” w programie „Familoook”. Filmiki z moimi poradami można znaleźć w internecie na kanale YouTube lub na naszej stronie internetowej. Między poszczególnymi sekwencjami programu pełnię też w TVS – w czwartki, raz lub dwa razy w miesiącu – dyżury telefoniczne, które cieszą się dużym zainteresowaniem. Dzwonią telewizzowie z całego województwa, z odległych zakątków kraju, a nawet z Holandii i Niemiec. Niektórzy czasami tylko po to, żeby się przede mną wygadać.

Dziękuję za rozmowę.



DOKUM

BIURO RACHUNKOWE DOKUM
BEATA CHROBAK
UL. BOHATERÓW WARSZAWY 14/1 • 43-100 TYCHY
TEL./FAX 32 227 43 29, +48 608 327 490
WWW.DOKUM.COM.PL • DOKUM@ONET.EU

FOT. MAGDALENA OSTROWICKA / MUA ANNA ROSIŃSKA

Mokate



NA TARGACH W KÖLN-DEUTZ

Co dwa lata w dzielnicy Köln-Deutz w Kolonii odbywają się światowe, wiodące targi żywności, handlu detalicznego i gastronomii. W tym roku w dniach 10-14 października w 11 halach o powierzchni 284 tys. m kw. zaprezentowało się 6.777 wystawców z 98 krajów, w tym 88% z zagranicy. Wśród 157 firm z Polski poczesne miejsce zajmowała Mokate z Ustronia, od lat uczestnicząca w targach branżowych na całym świecie, w tym i tych niemieckich.

Stoisko Mokate na Międzynarodowych Targach Spożywczych Anuga w Kolonii przyciągało nie tylko zwiedzających, ale i kontrahentów. Organizator imprezy, korporacja Koelnmesse GmbH, obliczyła, że w tym roku targi odwiedziło 154.460 osób ze 187 krajów. Znaczenie Anugi polega na tym, że po jednym dachem pod hasłem *Taste The Future* spotykają się producenci z 10 branż specjalistycznych. Mokate zaprezentowało szeroki asortyment swoich produktów, w tym oczywiście kawy i herbaty. Nie zabrakło też



STOISKO MOKATE NA TARGACH ANUGA

przekąsek Caffetteria Mokate i ciasteczek z czeskiego zakładu pod Pragę. Targi Anuga warto polecić i na pewno napijemy się tam dobrej kawy lub herbaty z Mokate także w 2017 r.



CENTRUM KOELNMESSA ODWIEDZIŁO 154 TYS. OSÓB



PAMIĄTKOWA POCZTÓWKĄ Z KOLONII

WYBITNY EKSPORTER ROKU 2015

Po raz kolejny spółka Mokate została nagrodzona za wybitne osiągnięcia eksportowe. Otrzymała tytuł Wybitnego Eksportera Roku 2015 oraz list gratulacyjny i puchar Stowarzyszenia Eksporterów Polskich. Tytuł przyniósł firmie rodzinnej z Ustronia wiele satysfakcji, wzmocnił jej prestiż zarówno w regionie, kraju, jak i za granicą. Uroczystość wręczenia nagród odbyła



się 19 listopada w czasie XIV Kongresu Eksporterów Polskich w sali Pod Kopułą w Ministerstwie Gospodarki na Placu Trzech Krzyży w Warszawie. Przypomnijmy, że od lat Mokate znajduje się w gronie liderów polskiego eksportu, a w 2014 r. medal i list gratulacyjny dla Mokate oraz dyplom *Zasłużony dla polskiego eksportu* otrzymała Teresa Mokrysz, właścicielka firmy Mokate.

POLACY UFAJĄ RODZINNYM

Fundacja Firmy Rodzinne opublikowała raport „Polacy o firmach rodzinnych 2015”. Kolejne, już drugie badanie opinii na wiodącej grupie respondentów potwierdziło, że pozytywnie postrzegamy przedsiębiorstwa rodzinne. Mokate było jednym ze sponsorów tego opracowania. Raport przygotowała agencja inAct Public Relations z Poznania. We wstępie czytamy: „Polacy ufają firmom rodzinnym, a także cenią ich właścicieli oraz uważają ich za wiarygodnych ludzi. (...) Tradycja, rzetelność, solidność oraz uczciwość to cechy, które były jednymi z najczęściej wymienianych spontanicznie przez respondentów w pytaniu o charakterystykę firm. Z kolei właściciele firm rodzinnych to, zdaniem respondentów, ludzie przede wszystkim

przedsiębiorczy, pracowici, zaradni, a także kreatywni i odważni”. W dokumencie znalazła się wypowiedź Sylwii Mokrysz z zarządu Mokate SA – mecenas Fundacji Firmy Rodzinne. – Warto być firmą rodzinną i warto o tym mówić. Rodzina to suma pozytywnych skojarzeń, stąd też rodzinny biznes budzi wyjątkowe zaufanie. Co ważne, rodzina jest nośnikiem wartości uniwersalnych, które nie podlegają modom czy trendom marketingowym. Stąd ich ponadczasowość, o której należy pamiętać, zwłaszcza gdy są one przenoszone z rodziny na grunt biznesu. (...) Z własnego doświadczenia mogę powiedzieć, że podkreślanie faktu rodzinności Mokate wychodzi nam na dobre. Tam, gdzie możemy i są ku temu sprzyjające okoliczności, zawsze



nawijujemy do tego, że od pokoleń jesteśmy firmą rodzinną. I zawsze spotyka się to z pozytywnym odzewem – podkreśliła Sylwia Mokrysz.

PRZESTRZEŃ KOBIECEJ CODZIENNOŚCI

Klub Kobiet Kreatywnych z Cieszyna po raz trzeci zorganizował Kongres Kobiet Śląska Cieszyńskiego. Kongres otworzyła dr Katarzyna Marcol, prodziekan ds. promocji i współpracy ze środowiskiem lokalnym Wydziału Etnologii i Nauk o Edukacji Uniwersytetu Śląskiego w Cieszynie. Gości przywitała również prezeska stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych, Roma Rojowska. Tematami przewodnimi były zagadnienia przestrzeni dla kobiecej codzienności oraz rozwoju edukacji. Teza do rozmów brzmiała: czy w świecie szybkich mediów, konsumpcjonizmu i globalizacji jest miejsce na współodczuwanie, empatię, refleksję, zastanowienie się nad własnymi wyborami? Klub Kobiet Kreatywnych działa na rzecz kobiet i mężczyzn, równości płci i wspierania przedsiębiorczości. Honorowy patronat nad kongresem sprawowały wicemarszałek województwa śląskiego Aleksandra Skowronek, posłanka na Sejm Mirosława Nykiel i rektor Wyższej Szkoły Biznesu w Dąbrowie Górniczej prof. Zdzisława Dacko-Pikiewicz.



Dyskusjom pań i panów towarzyszyły herbaty Loyd i kawy Caffetteria Mokate. Stoiska Mokate cieszyły się dużym zainteresowaniem, najlepszy dowód, że napojami poczęstowało się ponad 400 osób.





WSPOMNIENIA Z EGZOTYCZNYCH PODRÓŻY (2)

KENIA

TEKST I ZDJĘCIA **EWA PARNAS**, SPECJALISTA DS. EGZOTYKI

Z reguły nie jeżdżę dwa razy w to samo miejsce, bo świat ma do zaoferowania tak wiele pięknych zakątków. Są jednak wyjątki od reguły. Tym wyjątkiem jest Kenia. Moja wizyta w tym afrykańskim kraju – wydawać by się mogło – zaczęła się banalnie, od wypoczynku w jednym z nadmorskich kurortów. Jednak pobyt na Diani Beach, najpiękniejszej plaży Kenii, wcale banalny nie był, mimo że hotele w tej części stanowią swoistą enklawę, a wychodząc poza nie, możemy jedynie spotkać małpy siedzące na skraju drogi (niektóre tak duże, że budzą nasz niewymuszony respekt). A dalej jest już tylko dżungla.

Niesamowite widoki – bujna roślinność, biały piasek i lazurowe morze, przemieli ludzi. Dla mnie największą atrakcją wypoczynku były wszędobylskie małpy, które panoszyły się na terenie hotelu. Obserwowanie ich wyczynów zastępowało inne atrakcje. Jeżeli ktoś oglądał choć jeden odcinek programu „Małpi gang”, to wie o czym mówię. Tutaj mamy wersję *live* – małpy podkradają jedzenie z talerzy, siedzą na leżakach, przeglądają zawartość toreb plażowych, zaglądają przez szybę do naszych pokoi, a wszystko robią z niezwykłym sprytem i pomysłowością. W hotelu był także „odstraszacz małp”. Wyposażony w najzwyklejszą procę i parę kamyków starał się przegonić co bardziej zuchwałe osobniki. Prawdziwa przygoda zaczęła się, gdy autem udaliśmy się w głąb kraju. Już pierwszego dnia rzeczywistość zweryfikowała nasze śmiałe plany dotarcia pod ośnieżony masyw Kilimanjaro. Wyposażeni w mapę, przewodnik i dużo zapachu odkryliśmy, że, po pierwsze, w Kenii są tylko dwie asfaltowe drogi, a więc trasę



300 km pokonywaliśmy cały dzień po uklepanej, dziurawej drodze, w tumanach czerwonego kurzu i podskakując na fotelach jak piłeczki. Po drugie, przewodniki kłamią: przygraniczna Taveta wcale nie jest wzrastającą metropolią, a jedynie prowincjonalną miejsciną bez asfaltu i ze stacją benzynową składającą się z baniaków z benzyną. Hotele opisane w przewodniku albo nie istniały od wielu lat albo te oznaczone jako ze średniej półki składały się po prostu z zadaszenia na klepisku. Następnego dnia rano nie udało nam się wjechać do Tanzanii, bo nasz samochód nie posiadał odpowiednich zezwoleń, o czym oczywiście dobrze wiedzieliśmy, ale że w przeszłości już kilkakrotnie bez odpowiednich papierów ta sztuka nam się udawała, liczyliśmy na kolejny łut szczęścia. Zawróciliśmy i mijając wioski Masajów, dotarliśmy do bramy największego parku narodowego Kenii – Tsavo. I tutaj dowiedzieliśmy się prawdy numer trzy: nikt na własną rękę, swoim samochodem, nie jeździ na safari (odbywa się tylko w zorganizowanych grupach) i nie przy każdej bramie do parku można kupić zezwolenie na wjazd. Przekonaliśmy strażnika, by jednak wpuścił nas do środka, obiecując, że się nie zgubimy, a zezwolenie kupimy przy wyjeździe. Udało się – i wtedy zaczęła się prawdziwa magia Kenii. Tsavo to najbardziej różnorodny park narodowy: trawiaste sawanny, pagórki, wulkaniczne formacje, ogromne baobaby górujące na horyzoncie, sceneria rodem z „Pożegnania z Afryką”. No i co najważniejsze – zwierzęta. Stada zebra, ciekawskie żyrafy zaglądające do samochodu, niezliczone gatunki antylop, od zupełnie malutkich, niewiele większych od ratlerków, po ogromne, wielkości dorosłego

konia. No i oczywiście reprezentanci tzw. Wielkiej Afrykańskiej Piątki: bawoły, słonie, nosorożce, lwy i lamparty. I to wszystko na wyciągnięcie ręki. Dotarliśmy także do miejsca zwanego Mzima Springs, czyli malutkiego jeziora, w którym wylegają się liczne hipopotamy i krokodyle. Największą zaletą parku jest to, że przez cały dzień jazdy po nim spotkaliśmy tylko 2 inne samochody. Noc spędziliśmy w *lodge*, specjalnej kwaterze (na obszarze prawie 23 tys. km kw. jest ich kilka), co było wspaniałym przeżyciem. Po zapadnięciu zmroku strażnik z bronią (na wypadek ataku drapieżnika) z naszego domku zaprowadził nas do restauracji, oczywiście na świeżym powietrzu, a jedząc posiłek, obserwowaliśmy liczne zwierzęta, które zwabione światłem podchodziły pod sam taras. Odwiedziła nas także rodzina hipopotamów, która nocą wyruszyła na żer. Afryka w czystej postaci! Aby zmruznąć oko w parkowej *lodge* trzeba mieć naprawdę mocny sen. Noc w kenijskiej dzicy jest bardzo głośna – dokoła nas wszystko huczało, odgłosy wydawane przez zwierzęta ukryte w ciemnościach uruchały naszą wyobraźnię.

Po kilku dniach w parku udaliśmy się do nadmorskiego miasta Malindi, które w przeciwieństwie do innych kurortów tętni życiem lokalnych mieszkańców. Spędziliśmy tam święta Bożego Narodzenia. Właściciel malutkiego hotelu stanął na wysokości zadania i zorganizował wspaniałą Wigilię nad basenem. Były owoce morza, choinka i kameralna atmosfera w międzynarodowym gronie.

Sylwestra postanowiliśmy spędzić na malutkiej wyspie Lamu. Tuk-tukiem wyruszyliśmy na lokalne lotnisko, które było niczym więcej jak jedną budkę ustawioną w środku pola. Lot dostarczył niezwykłych wrażeń (drzwi do kabiny pilota wypadły w trakcie!), a pasażerowie mogli przez przednią szybę oglądać lądowanie. Nie polecam osobom o słabych nerwach. Jadąc po pasie, omijał dziury tak dużej wielkości, że takich już nie spotyka się na polskich drogach.

Na Lamu czas się zatrzymał. Na wyspie nie ma samochodów, środkiem komunikacji są osiołki, bo tylko one mieszczą się w labiryncie wąskich uliczek. Same miasteczko Lamu jest niezwykle, wpisane na listę UNESCO. Gąszcz uliczek, starych budynków i malutkich meczetów, życie płynie jak za dawnych lat. Gdy nadszedł wieczór sylwestrowy, chcieliśmy uczcić szampanem to, że możemy tę noc spędzać w tak wspaniałym miejscu, ale okazało się, że na wyspie panuje... prohibicja. Zagadaliśmy właściciela hoteliku i po pełnym konspiracji spotkaniu dostaliśmy informację, że może uda się coś załatwić, ale musimy zachować pełną dyskrecję. Nadeszła kolacja sylwestrowa, właściciel przyniósł swoją zdobycz – butelkę białego wina. Czytamy etykietę: „Wyprodukowano i rozlewano w Polsce”.

W nadchodzącym nowym roku życzę Wam wielu wspaniałych podróży, w te mniej lub bardziej odległe zakątki świata, aby było Wam dane spędzać święta i sylwestra w tak niezapomnianych miejscach z najlepszymi kompanami podróży, jakich tylko możecie sobie wymarzyć.

BIURO PODRÓŻY GAP TRAVEL

GAP TRAVEL BIURO PODRÓŻY

PLAC WOJSKA POLSKIEGO 15

BIELSKO-BIAŁA

WWW.GAPTRAVEL.PL

e-mail: GAPTRAVEL@GAPTRAVEL.PL

INFOLINIA 33 816 41 41

Dr Irena Eris

KOSMETYCZNY INSTYTUT



NOWOCZESNA KOSMETOLOGIA

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

Podarunek Piękności
pomysł
na wyjątkowy prezent

Zapraszamy:

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

KOSMETYKI • KOSMETYCZNE INSTYTUTY • HOTELE SPA



FOT. ARC

HISZPANKI TAK UBRANE, W STROJE LUDOWE, MOŻNA ZOBACZYĆ NA ULICACH TYKO OD ŚWIĘTA

WIDZĄ RADOŚĆ W DROBIAZGACH

KORESPONDENCJA WŁASNA LADY'S CLUB Z HISZPANII

LEW TOŁSTOJ POWIEDZIAŁ: „JĘZYK KOBIETY ZROZUMIEJĄ TYLKO KOBIETY”. NIE ROZUMIEJĄ NAS MĘŻCZYŹNI, NAM SAMYM CZĘSTO TRUDNO SIĘ DOGADAĆ, WIĘC CZY NA PEWNO WSZYSTKIE MYŚLIMY I MÓWIMY PODOBNI? JAK BARDZO HISZPANKI RÓŻNIĄ SIĘ OD POLEK?

Ile krajów, tyle stereotypów. Anglicy postrzegani są jako flegmatycy, Włosi jako maminsynki, a Grecy, szczególnie ostatnio, jako lenie i oszuści. Ja znam porywczego Anglika, niezależnego Włocha i pracowitego, rzetelnego Greka. Stereotypy dotyczące Hiszpanów często są jednak prawdziwe. Są spóźnialscy, strasznie głośni i porywczy, ale też mili i gościnni. A Hiszpanki? Różnią się od Polek, nauczyłam się od nich wiele, przede wszystkim cieszenia się życiem. Odkładania spraw na później również, ale co najważniejsze – dostrzegania radości w drobiazgach. Na ulicy uśmiechają się, w kolejce do toalety zagadują, a gdy przy kasie nie-



MAGDALENA FRAJ

znajomemu zabraknie 50 centów, bez problemu otwierają portfel. Są bardziej otwarte i przyjazne od Polek, nie tworzą dystansu. Wyślą notatki, pomogą w projektach i zadaniach na uczelni, z chęcią przedstawią nas swoim znajomym. Jedną z moich najlepszych przyjaciółek poznałam właśnie na uczelni, gdy zobaczyła mnie zagubioną na korytarzu i przygarnęła do swojej grupy ćwiczeniowej, po czym przedstawiła swojej przyjaciółce. I tak już od roku jesteśmy nierozłączne. Teraz nie widzę między nami jakichś szczególnych różnic, choć na początku było inaczej. Po tak długim czasie w Hiszpanii i ja stałam się bardziej otwarta, wyzbyłam

się nieśmiałości i teraz też przygarniam innych obcokrajowców do swoich grup, zagaduję w kolejce do toalety i pożyczam 50 centów, gdy zabraknie do obiadu.

Przechadzając się po Madrycie, zobaczymy od razu, że Hiszpanki dobrze się ubierają. Starsze kobiety zawsze wkładają eleganckie żakiety (od Coco Chanel na przykład) oraz skórzane torby i buty. Młode Hiszpanki najczęściej ubierają ciemne, stonowane kolory. Mieszą rzeczy od Zary lub ze sklepów vintage, z tymi od projektantów, i tworzą własny styl. Według dziennika El Mundo, 28% kobiet nie pójdzie na imprezę, 17% kupi tańsze jedzenie w supermarkecie, a 7% zrezygnuje z obiadu po to, by kupić nowe buty. W ciągu życia wydają średnio 37.352 euro na obuwie, a przez ich szafy przewijają się 644 pary butów. Hiszpanki kupują najczęściej w sklepach rodzimych marek – Mango i grupy INDITEX (Zara, Massimo Dutti, Stradivarius, Pull&Bear, Bershka, Oysho, Uterque, Zara Home). Hiszpania to ósmy kraj świata



Fot. ARC

AKTORKA PENÉLOPE CRUZ, URODZONA W ALCOBENDAS KOŁO MADRYTU, DLA LUDZI NA CAŁYM ŚWIECIE JEST WYOBRAŻENIEM KLASYCZNEJ URODY HISZPAŃEK

CIĄGLE TYLKO KŁAPIĄ DZIOMBAMI...

Ja również mieszkam w Hiszpanii i jeżeli myślicie, że Hiszpanki to gorące Latynoski, to nie przyjeżdżajcie tutaj, bo możecie doznać szoku. Rodowite Hiszpanki są niskie i wychudzone albo grube, mają szerokie szczęki z „końskim” uśmiechem oraz duże garbate nosy. I wcale nie mają ciemnej karnacji, chyba że chodzą do solarium. Są niezaradne, nie umieją gotować i ciągle tylko kłapią dziobami i niańczy dzieci. Chodzące ideały?! Póki nie wyjdą za mąż są w miarę zadbane, ale potem zapuszczają się i zamieniają w kury domowe. Wiadomo, że na galach mody pokazują się ładne kobiety, ale życie życiem!... Dodam też, że często mają włosy na rękach, jak faceci. Jednak jak już się spotka tę ładną, to... ech!

PIOTR B., OPINIA Z INTERNETU

ta pod względem sprzedaży dóbr luksusowych. Najczęściej wybierane są torebki Loewe i Carolina Herrera – noszą je prawie wszystkie mieszkanki ulicy Serrano (jednej z najbogatszych ulic Madrytu). Aby pozwolić sobie na luksusy, Hiszpanki dużo pracują. Większość dnia spędzają w biurze, z którego wychodzą dopiero o godz. 19-20 (ich praca zaczyna się około godz. 9). Kiedy zatem mają czas na zakupy? 60% z nich używa do tego smartfona. Poza tym mają godzinę-dwie na obiad lub załatwienie swoich spraw i pielęgnowa-

nie przyjaźni – aż 80% Hiszpanek jada obiady ze znajomymi spoza pracy.

Jestem tu już dość długo, ale nadal nie mogę pojąć, jakim cudem większość Hiszpanek ma tak świetną figurę. W utrzymaniu rozmiaru 36 na pewno nie sprzyjają tapas, paella czy sangria. Gdy czasem zdarza mi się powiedzieć, że próbuję ograniczać węglowodany, patrzą na mnie, jakbym przybyła z kosmosu. „Musisz jeść to, na co masz ochotę. Problemem nie jest to, co jesz, tylko ile jesz” – słyszałam od każdej. Nadmiar słodczy i węglowodanów spalają na siłowniach, które są wprost oblegane. 30% Hiszpanek chodzi na siłownię regularnie trzy razy w tygodniu. Te, które nie kupiły karnetu, zwykle biegają po parkach lub chodzą na basen. Największą popularnością cieszą się ostatnio ćwiczenia na taśmach TRX, wzmacniające ciało i wysmuklające sylwetkę. Hiszpanki nie tylko dbają o figurę, ale też o urodę. Rocznie wydają około 800 euro na kosmetyki. Oprócz tego 35% Hiszpanek co miesiąc wybiera się do salonu piękności na depilację laserową, mikrodermabrazję, peelingi twarzy i manicure. 46% z nich zaczyna takie zabiegi przed 20. rokiem życia. 12% mieszkanki Madrytu korzysta z zabiegów chirurgii plastycznej. I, niestety, aż 42% Hiszpanek pali papierosa.



ZARA, POPULARNA HISZPAŃSKA SIECIÓWKA. SALON PRZY SERRANO, NAJBOGATSZEJ ULICY MADRYTU. W ZARZE KUPIJE KAŻDY, BO CENY NIŻSZE NIŻ W POLSCE, A SIĘC TRAKTUJE SIĘ JAK U NAS H&M



LOEWE TO HISZPAŃSKA MARKA LUKSUSOWA Z TRADYCJAMI OD 1846 R. CENY TOREBEK OD 1000-2000 EURO

ZDJĘCIA MAGDALENA FRAJ



CHESKA, JEDEN Z NAJLEPSZYCH FRYZJERÓW W MADRYCIE.
PASEMKA I MYCIE – 120 EURO

W Madrycie nie rzuci nam się w oczy jedynie dobry gust Hiszpanek. Zobaczmy także ich włosy – zdrowe, lśniące, najczęściej długie. Zwykle chodzą do fryzjera, nie eksperymentują na swoich włosach. Aż 78% woli pójść do salonu zamiast kupić farbę i zmieniać kolor w łazience. Statystyczna Hiszpanka do fryzjera chodzi 4,5-5 razy do roku i średnio wydaje 40 euro w czasie jednej wizyty. Siedząc w salonie, w rękach trzyma gazetę, kolorowy magazyn lub komórkę. 30% Hiszpanek czyta codziennie lub prawie codziennie, w ciągu roku prawie 15% z nich skończy 13 lub więcej książek, a 42% od 2-4. Częściej sięgają po dzienniki i najczęściej wybierają *El Mundo* lub *El País*, a wśród ma-



KIOSKI W MADRYCIE NAPRAWDĘ OBLEGANE SĄ Z RANA,
CHOĆ TERAZ, PRZY DOSTĘPIE ONLINE, MNIEJ NIŻ KIEDYŚ

gazynów króluje *Telva*. W Polsce zaledwie 41% osób czyta rocznie jedną książkę, 19 mln nie miało w rękach żadnej, a ponad 6,2 mln Polaków znajduje się poza kulturą pisma, czyli nie czyta nic.

Typowa Hiszpanka to wulkan energii. Zawsze ma coś do powiedzenia, nie boi się wyrazić swojej opinii, nie zwraca uwagi na to, że kłócąc się z chłopakiem na ulicy, słyszy ją cała dzielnica. Żyje swoim życiem i czerpie z niego jak najwięcej. Jest towarzyska, rozgadana, często plotkuje. Z pewnością różni się od statystycznej Polki. Ale tak jak ja nauczyłam się wiele od moich hiszpańskich przyjaciółek, tak i one nauczyły się czegoś ode mnie. Przynajmniej taką mam nadzieję.

AKCJA BESKIDZKIEJ MAMY POD PATRONATEM LADY'S CLUB

DZIECI MILE WIDZIANE?

Dla rodziny z dziećmi obiad w restauracji to wyzwanie. Trudno wymagać od malucha, by siedział spokojnie i nie biegał. Zabieranie ze sobą furi zabawek, by mieć chwilę spokoju, mija się z celem. Czy lokale przygotowane są na przyjmowanie dzieci? Z ankiety przeprowadzonej przez portal www.beskidzkamama.pl wynika, że blisko 89% rodziców rzadziej odwiedza kawiarnie i restauracje po narodzinach dziecka – i nie ze względów ekonomicznych. Główny powód to brak kąci dla dzieci, a nawet krzesełek do karmienia (w IKEA najtańsze kosztuje 39 zł). A jeśli już takie wyposażenie jest, przewijaki są brudne, krzesełka zniszczone, kredki połamane, książeczki porwane, a zabawek brak lub są zdezelowane. Dlatego na profilu Beskidzkiej Mamy na Facebooku rozpoczęła się społeczna akcja **Stop Połamanym Kredkom**, z konkursem na najlepszy kącik malucha na Podbeskidziu. Akcji patronuje magazyn *Lady's Club*. – Idea jest oczywista. Chcemy więcej takich kąci i zamierzamy pokazać najlepsze. Kącik malucha to nie muszą być połamane kredki na brudnym dywaniku. Konkurs się spodobał, już odpowiedziało 9 restauracji i 1 salon fryzjerski. Wiemy, że kąci jest więcej, ale być może lokale uświadomiły sobie błędy i boją się krytyki. Jeśli nastąpi poprawa, to dobrze. Będziemy promować miejsca, w których dziecko jest waż-



KOLOROWY I CZYSTY KĄCIK ZABAW W TEATRALNEJ CIACHOMANII

ne – mówi Anna Koczur, organizatorka akcji. Jest i druga strona tego medalu: – Od początku chcemy, by nasz lokal był miejscem przyjaznym dla dzieci. Wciąż kupujemy zabawki, a one znikają. Latem zainwestowaliśmy w bramkę do piłki nożnej. Stała 3 dni. Dzieci ją rozwalily, a rodzice nie zareagowali. Najczęściej na prośbę, by pilnowali swoich pociech, reagują agresją – mówi właścicielka pizzerii Bellissima. Głosowanie na najlepszy kącik malucha na profilu Beskidzkiej Mamy potrwa do 31 grudnia. W styczniu trzy miejsca z największą ilością polubień zostaną poddane ocenie przez redakcję *Beskidzkiej Mamy*, a ogłoszenie wyników konkursu nastąpi w wiosennym numerze kwartalnika. (AK)



**Nastrojowych i radosnych
Świąt Bożego Narodzenia
oraz samych szczęśliwych zdarzeń
w nadchodzącym Nowym Roku
życzy zespół
PULIRE Group Sp. z o.o.**



REKLAMY



**PASJA
SZYBKOŚĆ
WOLNOŚĆ**

SKUTERY WODNE, pontony, motorówki
YAMAHA, SEA-DOO, KAWASAKI i inne

SERWIS, jedyny taki na Podbeskidziu,
naprawy główne i bieżące, przygotowanie
do sezonu

- kompleksowa obsługa serwisowa skuterów wodnych oraz sprzętu motorowodnego
- diagnostyka komputerowa
- przygotowanie sprzętu do sezonu
- doradztwo, części i akcesoria
- dojazd do Klienta

Przygotuj swój sprzęt pływający do sezonu 2016

U nas także:

- serwis samochodów osobowych (specjalizacja SUBARU)
- serwis klimatyzacji, uzupełnianie, dezynfekcja, ozonowanie
- opony, montaż, naprawa
- diagnostyka komputerowa
- restaurowanie samochodów, odbudowa, wzmacnianie, przygotowywanie do rajdów



ul. Tetmajera 14, Bielsko-Biała
tel. 698 660 183, 603 501 750
biuro@daroautoservice.pl
www.daroautoservice.pl

MY FACE_S.



SYLWIA BORONIEC, „MIO”, AUTOPORTRET

Ponad 200 osób przybyło w sobotę 28 listopada do Muzeum Historycznego na zamku Sułkowskich w Bielsku-Białej na wernisaż wystawy „Bielszczanka z Werony. My Face_S.”. Wśród nich wielu gości z Włoch (rodzina, przyjaciele, znajomi), a nawet z USA. To był wielki dzień artystki pochodzącej z Bielska-Białej, a mieszkającej na stałe od 8 lat w Weronie – pierwsza wystawa w Polsce, w rodzinnym mieście. Wcześniej miała kilka wystaw we Włoszech, bardzo dobrze ocenionych przez krytyków sztuki. **SYLWIA BORONIEC**, z zawodu architekt, pracująca w renomowanym biurze architektonicznym, otworzyła wraz z dyrektorem muzeum, **IWONĄ PURZYCKĄ**, wystawę indywidualną swoich pastelów. Sylwia studiowała na Wydziale Architektury i Urbanistyki Politechniki Krakowskiej (w 2005 r. uzyskała tytuł magistra inżyniera), jest także absolwentką Royal Institute of British Architects. Malarką została z pasji, zamiłowania, powołania. Ekspozycja prezentuje 22 oryginalne portrety, tworzone autorską, eksperymentalną techniką, polegającą na łączeniu dwóch wizerunków twarzy w jedną. Portrety wykonane przez artystkę to swoista wypowiedź na temat relacji łączących ludzi, związków i uczuć. Twarze zapisane pastelami, historie ludzi, których Sylwia Boroniec spotkała na swojej drodze, można oglądać na zamku Sułkowskich do końca stycznia 2016 r.



PRZY PRACY

Z SYLWIĄ BORONIEC, BIELSZCZANKĄ Z WERONY, ROZMAWIA STANISŁAW BUBIN

Wróciłaś do domu...

Tak, wróciłam. Mam pierwszą, długo oczekiwaną wystawę w Bielsku-Białej. Skromnie mówiąc, nie wiem, czym sobie na nią zasłużyłam, ale cieszę się, że moje obrazy znalazły się w tak szacownych murach. Nie wyobrażałam sobie, że kiedyś taki dzień nadejdzie.

W nazwie ekspozycji podkreślasz swoje bielskie pochodzenie. Dlaczego?

Jestem bielszczanką z urodzenia, tu upłynęła znaczna część mojego życia. Śmieję się, że wróciłam na mury zamku, bo należę do pokolenia, które w latach szkolnych przesiadywało na murach zamku i oddychało atmosferą miasta. Ono mnie ukształtowało. Studiowałam 5 lat w Krakowie, ale nie było weekendu, żebym nie przyjeżdżała do Bielska. Uwielbiam Kraków, mam tam wielu znajomych i przyjaciół, ale dom i Bielsko to było ładowanie baterii. W Krakowie mogłam funkcjonować dopiero wtedy, gdy naładowałam się bielską energią. Teraz jestem we Włoszech, z wyboru. Praca była dla mnie zasadniczym motywem wyjazdu, chciałam uczyć się od najlepszych. Życie tak się potoczyło, że wyszłam za mąż za Włocha, urodziła się nam córka, mieszkamy w We-

ronie. Lecz moje korzenie są tak silne, że bielszczanką będę na zawsze. Dlatego wystawa u Sułkowskich jest dla mnie tak ważna i budzi we mnie tyle emocji.

Zdumiewająco wielu Włochów przyjechało na wernisaż.

Ich przyjazd był dla mnie największą satysfakcją. Potwierdza, że moja praca ma sens. Niektórzy przybyli do Polski po raz pierwszy, zadali sobie sporo trudu, ale są zachwyceni.

Porozmawiajmy o twojej twórczości. Zostałaś artystką z zamiłowania i pasji?

Nie uważam się za artystkę. Za tym stoi moja praca. To, czego nauczyłam się w trakcie studiów. Czego nauczyło mnie życie i czym zajmuję się jako architekt. To się stało jakby samo. Decydują przypadki, trafiają nam się okazje, pojawiają się ludzie, którzy nas prowadzą. To nie ja szukałam pastelów, lecz one mnie. Pierwsze próby zaczęłam na studiach, nadając projektom architektonicznym inny wyraz. I tak powoli zatoczyłam koło – od prostych form geometrycznych do rysunków twarzy. Portrety konstruuję jak rysunki architektoniczne – z brył, plam i cieni, aż po ostatni detal.



SYLWIA BORONIEC, „EMMA, 2 LATA”



SYLWIA BORONIEC, „IO E TE”, TY I JA



ARTYSTKA W CZASIE WERNISAZU NA ZAMKU SUŁKOWSKICH

Dlaczego nie wybrałaś akademii, skoro kochasz rysować?

Od dziecka uwielbiałam rysować, chciałam iść do liceum plastycznego, ale Mama przekonała mnie, żebym wybrała liceum Kopernika i zdobyła najpierw wykształcenie ogólne. Talent musi być poparty rzemiosłem – wiem, ile pracowałam. Przez dwa lata w każdy weekend jeździłam do Krakowa na lekcje rysunku autobusem o szóstej rano. Zdecydowałam się ostatecznie na politechnikę. Mam swoją pracę, zadania, jakim się poświęcam, a malarstwo zrodziło się z pasji. Nigdy jednak nie było moim celem życiowym. Wiadomo jednak, że sztuka nie istnieje dla sztuki, musi być dopełniona przez odbiór. Okazało się, że to, co robię, jest doceniane. Zaczęło mnie to motywować. Nie potrafię rysować tak pięknych portretów jak artyści na Piazza Navona w Rzymie, ale mile zostałam przyjęta we Włoszech. Rysuję techniką, która nie jest tam popularna. Pastelami suchymi, jak ołówkiem czy kredką. To nadaje portretom miękkości i wyrazistości.



SYLWIA BORONIEC, „KARMA”

Czym jest dla ciebie pastel?

Przedłużeniem palców, które portrety ożywiają. Rozmazuję nimi kolory, mieszam. To wdzięczny materiał, uwielbiam go. Widać w nim całą moją energię.

Twoim patentem jest zestawianie połówek twarzy w całość. Powstaje w ten sposób portret zbiorowy na jednym obrazie.

Ludzi zaskakują powiększenia, wielkość obrazów, duże powierzchnie. Zaczęłam eksperymentować, żeby to nie było banalne, bo artystów ze szkoły rysunku jest wielu. Moim indywidualnym pomysłem było zestawianie połówek twarzy, najpierw w fotografii, później w rysunku. Łączę różne elementy jak puzzle, żeby opowiadały o ludziach. Dwie osoby na obrazie stają się jedną. Może to być para i dzieje jej miłości. Może być dziecko z rodziną. Te konfiguracje wyzwalają duchowość, łączą, tworzą nową jakość. Opowiadam różne historie – kobiety z kobietą, mężczyzn, zakochanych, małżonków.

Na wystawie jest obraz Grażyny Szapołowskiej...

Z córką i wnuczką, czyli pokolenia. Mam też obraz dwóch kobiet o białej i czarnej skórze. Dwa światy schodzą się w jedność. Są różnice, lecz nie podziały, one się łączą. Zestawienia są moją wizytówką.



OTWARCIE WYSTAWY ZGROMADZIŁO PONAD 200 OSÓB

Patrzymy na obcych ludzi, a wydaje nam się, że dobrze ich znamy.

Nie chodzi tylko o portretowanie, lecz przekazywanie wiadomości, uczuć. Rysuję osoby, które znam, ale chcę, żeby mówiły też coś widzom i wyrażały emocje. Wiele osób mówi, że robi to na nich wrażenie, że moje obrazy wciągają. Łączenie dwóch twarzy jest trudne, łatwo przekroczyć granicę karykatury. Chcę ukazywać piękno, nie cechy negatywne.

Nadałaś obrazom zbiorczy tytuł „My face_S.”, ponieważ...

...rysując innych, pokazując też swoją twarz.

Co zrobisz dalej z artystyczną sławą?

Nie potrzebuję sławy. Wystarczy mi, że osoby, które mają moje obrazy, są szczęśliwe.

Dziękuję za rozmowę.

ZDROWA REDUKCJA WAGI

MÓWI **KINGA SZCZĘSNY**, OSOBISTY DORADCA ZDROWEJ I BEZPIECZNEJ REDUKCJI WAGI
I ODKWASZANIA ORGANIZMU, NIEZALEŻNY PARTNER FIRMY **LR HEALTH & BEAUTY SYSTEMS**

O potrzebie odkwaszania organizmu mówi się coraz więcej. Dlaczego?

Jest to bardzo ważny temat, dotyczy 90% społeczeństwa. Aż 60 % wszystkich chorób wynika z zakwaszenia organizmu. Długotrwałe zakwaszenie sprzyja rozwojowi poważnych niedomagań i chorób. Taką znaną chorobą jest dna moczanowa – w naszych stawach odkłada się kwas moczowy. Sprzyja chorobom wrzodowym układu pokarmowego: wzdęcia, zaparcia, zapalenie jelita. Jest przyczyną zwyrodnienia stawów, zawałów serca, nadciśnienia, nadwagi, niedowagi, łuszczycy, osteoporozy, parazytozy, kurczy mięśni, kamieni nerkowych, depresji, obniżenia popędu płciowego, napadów wilczego głodu, trądziku różowatego, uzależnienia od cukru itd. Pragnę podkreślić, że w zakwaszonym środowisku naszego organizmu rozwijają się komórki nowotworowe, bazujące na zakwaszeniu i niedotlenieniu. Powodem tej sytuacji jest nasz styl życia, stres dnia codziennego i złe nawyki żywieniowe.



KINGA SZCZĘSNY ODBIERA CERTYFIKAT
UKOŃCZENIA SZKOLENIA KOSMETYCZNEGO
FIRMY LR HEALTH & BEAUTY SYSTEMS

Jak już stwierdzimy, że mamy problem, co musimy zrobić, żeby się odkwaśnić?

Zrównoważyć odżywianie, czyli spożywać 80% produktów zasadowotwórczych i 20% produktów kwasotwórczych. Podczas spotkania badam stan zakwaszenia organizmu. Opieram się na metodzie lekarza dr Otto Horáka, specjalisty medycyny sportowej, który w oparciu o szerokie badania naukowe i wytyczne Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) opracował program żywieniowy pozwalający odkwaśnić



organizm i bezpiecznie zredukować wagę. Posiadam też certyfikat Akademii Zdrowia i posiłkuję się materiałami, które opracował dr med. Jean-Bernard Delbé, specjalista żywienia, medycyny prewencyjnej, sportowej i naturalnej.

Czy sama miałaś problem, który spowodował, że zainteresowałaś się tą metodą?

Od 14. roku życia cierpiałam na bóle migrenowe, miałam nawet tomografię głowy, ale nic nie wykazała. Często opuszczałam zajęcia szkolne, brałam silne leki, które na jakiś czas wyciszały bóle, ale za to puchły mi nogi. Miałam też olbrzymie problemy z cerą trądzikową. Zawsze fascynował mnie temat zdrowego odżywiania. Po przeprowadzce do Bielska-Białej spotkałam osobę polecającą metodę dr Horáka i zrobiłam badanie Ph moczu. Okazało się, że mam maksymalnie zakwaszony organizm! Podjęłam wyzwanie, odkwaszenie trwało miesiąc. Schudłam tylko kilogram – to był efekt zbyt dużej ilości wody w organizmie. Jednak moim celem nie była redukcja wagi, tylko zdrowie. Zniknęły problemy z cerą, opuchliznami i bólami głowy. Następnie namówiłam mamę. Powiem tylko, że z rozmiaru 52 zesła w ciągu 3 miesięcy do rozmiaru 46 i ma dużo więcej energii. Pozbyła się też problemów z bólem nóg i alergią. Dbać o siebie można w każdym wieku, trzeba tylko chcieć.

Prócz odkwaszania i diety pomagasz też w zdrowej pielęgnacji ciała?

Oczywiście. Posiadam certyfikat z zakresu podstawy pielęgnacji skóry i wiedzy o kosmetykach firmy LR Health & Beauty Systems. Moim faworytem w pielęgnacji i oczyszczaniu ciała jest szczoteczka z mikrocząsteczkami srebra ZEITGARD, posiadająca Certyfikat Dermatest GmbH Medical Research Company. Testy dermatologiczne wykazały, że takie oczyszczanie jest 10 razy bardziej skuteczne niż tradycyjne, ręczne oczyszczanie skóry.

ROZMAWIAŁA BEATA
ZNAMIROWSKA-SOCZAWA



KINGA SZCZĘSNY

zaprasza na spotkania do ośrodka
Kobieta Szczęśliwa,
ul. 11 Listopada 10 w Bielsku-Białej.
Prosimy o wcześniejsze umówienie
wizyty: tel. 510 076 121,
e-mail kinga.szczesnylr@interia.pl

SKUTECZNIE PLANUJEMY NOWE ŻYCIE

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

Leczenie niepłodności jest jedną z głównych dziedzin działalności Kliniki Galena. Jak zaczyna się leczenie niepłodności?

Przed rozpoczęciem leczenia poddajemy parę szczegółowej diagnostyce. Podkreślam – parę, gdyż ciągle pokutuje przekonanie, że przyczyna braku potomstwa leży po stronie kobiety. Trafiają do mnie pacjentki, które od roku lub dwóch lat są badane i leczone, a nikt nie przebadał ich partnera. Okazuje się, że one są zdrowe, tylko ich partner ma problem. Dlatego zawsze zaczynam rozmowę od obojga przyszłych rodziców i na początek zlecam badanie nasienia.

To ciągle temat tabu. Co robią mężczyźni, którzy mają poddać się badaniu?

Mamy specjalnie przygotowany pokój, gdzie pacjent może spokojnie, w intymności, pozyskać materiał do badania. Na miejscu mamy nowoczesne laboratorium badania nasienia, które analizuje preparaty natychmiast po jego



DR BOGDAN SZYMALA
Jest zwolennikiem holistycznego podejścia do par borykających się z problemem niepłodności

dostarczeniu przez pacjenta. Natomiast badanie kobiety jest bardziej złożone, inwazyjne, często wiąże się ze skomplikowanymi procedurami. Jeśli więc para długo oczekuje na dziecko i szuka przyczyny, apeluję do panów – zbadać się najpierw wy. Wówczas połowę wiedzy już mamy – jedno z partnerów jest zdrowe lub ma problem i wiemy, od

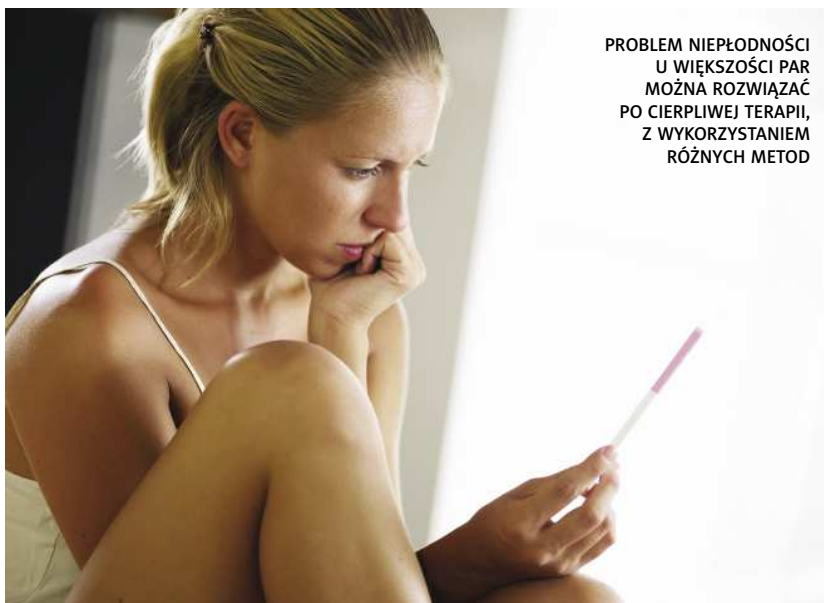
czego zacząć. Doświadczenie pokazuje, że wielu mężczyzn, głównie z powodu stylu życia, odżywiania, stresów zawodowych ma problem z niepłodnością. Po podaniu odpowiednich leków, witamin, a nawet pomocy psychologa, dietetyka czy terapeuty, szybko można się z tym uporać.

Jakich badań może spodziewać się kobieta?

Zaczynamy od szczegółowej analizy sytuacji życiowej, sposobu odżywiania, przebytych chorób. Następnie badamy drożność jajowodów przy pomocy ultrasonografu. W razie wyniku wątpliwego lub negatywnego, z pomocą przychodzą nam metody laparoskopowe, podczas których sprawdzamy stan dróg rodnych i jeśli to możliwe – „naprawiamy” uszkodzone narządy, na przykład jajowody. Przyczyn niepłodności u kobiety może być wiele, ale też wiele z nich możemy usunąć właśnie dzięki nowoczesnym technikom laserowym czy laparoskopowym. Zalecam też konsultację z lekarzem chorób metabolicznych i dietetykiem, gdyż często u przyczyn leżą właśnie zły metabolizm i zła dieta. Staram się też pomagać kobietom z endometriozą (o tej chorobie pisaliśmy już na łamach *Lady's Club* – przyp. red.). Przy dzisiejszych możliwościach chirurgii endoskopowej, także z wykorzystaniem lasera, możemy lecząc endometriozę zachować funkcje rozrodcze kobiety.

Coraz więcej kobiet decyduje się na dziecko po trzydziestce, a nawet później. To uwarunkowania cywilizacyjne. Czy idą one w parze z naturą?

Zdecydowanie nie. Najlepszy okres rozrodczy dla kobiety jest pomiędzy



**PROBLEM NIEPŁODNOŚCI
U WIĘKSZOŚCI PAR
MOŻNA ROZWIĄZAĆ
PO CIERPLIWEJ TERAPII,
Z WYKORZYSTANIEM
RÓŻNYCH METOD**

20 a 28 rokiem życia. Jednak pewnych zachowań, tendencji nie przeskoczmy. Dlatego warto poznać swoją rezerwę jajnikową.

W jaki sposób?

Rezerwa jajnikowa to zdolność jajnika do wyprodukowania komórki jajowej. Badamy ją między innymi oznaczając AMH – substancję wytwarzaną w jajnikach przez komórki otaczające komórki jajowe gotowe do wzrostu. Każda kobieta ma indywidualną i ograniczoną ilość komórek jajowych. Powstają one w trakcie życia płodowego, uaktywniają się w okresie dojrzewania i później są już tylko wykorzystywane i nie odnawiają się. Komórki jajowe, powstałe w życiu płodowym, to tak zwana rezerwa jajnikowa na całe życie. U typowej kobiety średnia wielkość tej rezerwy wynosi około 1000 komórek jajowych. Liczba ta zmniejsza się jednak z wiekiem. Co gorsza, najnowsze badania wskazują, że obecnie dzieje się to znacznie szybciej. Potencjał rozrodczy kobiety z każdym cyklem maleje. Ten proces przyspieszają dodatkowo stres, zła dieta, choroby, alkohol, narkotyki itd. Istotny wpływ mają też choroby z autoagresji, czyli te, w których system immunologiczny atakuje komórki własne organizmu, na przykład niedoczynność tarczycy. Prawie każdej trzydziestolatce pozostaje do dyspozycji zaledwie 12% maksymalnej rezerwy jajnikowej. A u kobiet po czterdziestce ta liczba spada do 3%. Znacząc poziom rezerwy jajnikowej, jesteśmy w stanie pomóc zachować szanse na macierzyństwo. Badanie wykonuje się z próbek



NIEPŁODNOŚĆ U MĘŻCZYZN, ODWROTNIE NIŻ BEZPŁODNOŚĆ, JEST MOŻLIWA DO WYLECZENIA, JEDNAK NAJPIERW TRZEBA POZNAĆ JEJ POWODY

krwi, jego wynik nie jest zależny od fazy cyklu kobiety. Warto więc wykonać taki test, aby wiedzieć, ile czasu i możliwości pozostało nam do spełnienia marzeń o macierzyństwie.

To wszystko jest racjonalne, ale brzmi niepokojąco, tym bardziej, że szacuje się, iż ok. 25% par może borykać się z problemem niepłodności, a w regionie śląskim nawet więcej.

Niestety. Jednak najważniejsze, że te wszystkie problemy u większości osób można rozwiązać. Podkreślam jeszcze raz i chcę to powiedzieć parom, które borykają się z niepłodnością: trzeba wnikliwie poznać problem i jeśli nie ma konkretnych przyczyn związanych z przebytymi ciężkimi chorobami, nowotworami, to problemy można usunąć cierpliwą terapią z wykorzystaniem różnych metod terapeutycznych. Czasami najpierw trzeba „posprzątać w głowie”, a organizm sam zacznie współpracować. Szanuję wszystkie metody leczenia niepłodności, lecz odnoszę wrażenie, że

dyskusja medialna i polityczna skupia się głównie na in vitro. A zanim skierujemy pacjentkę na zapłodnienie pozaustrojowe, mamy całą gamę narzędzi i technik, aby uzyskać upragniony cel – ciążę. Pacjentki, które do mnie trafiają, są często przerażone, zagubione w informacjach, które słyszą w telewizji lub wyczytają w internecie. Nie ma w tym umiaru. Pary starające się o dziecko powinny mieć też wsparcie w innych metodach leczenia niepłodności. Chciałbym, aby pary dotknięte problemem niepłodności nie były wciągane w błędną informację medialną.

Jak ocenia pan metodę, gdzie para ma wsparcie nie tylko ginekologa, ale też dietetyka, psychologa i innych specjalistów?

Oceniam ją leczone przez nas pary. Dla naszych pacjentek i dla nas bezcenne jest każde urodzone po terapii dziecko. Szczęśliwi rodzice często dzielą się z nami radością, wysyłając zdjęcia swoich pociech tuż po narodzinach. Jest to dla nas potwierdzeniem słusznie obranej drogi leczniczej.

Dziękuję za rozmowę.

ROZMAWIAŁA
BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA



 **klinika galena**

SZPITAL, PORADNIE

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



www.klinikagalena.pl

JAPOŃSKI MASAŻ SHIATSU

MÓWI **PIOTR SZCZERBICKI**, NATUROPATA, SPECJALISTA I NAUCZYCIEL MASAŻU
LECZNICZEGO I RELAKSACYJNEGO SHIATSU

Shiatsu to rodzaj masażu relaksacyjnego. Na czym on polega?

Jest to metoda terapeutyczna, relaksacyjna, stymulująca organizm do samoleczenia. Słowo to po japońsku oznacza „naciskać kciukami”, a korzenie metody sięgają starożytnych Chin. To koncepcja masażu holistycznego. W czasie terapii ciało, umysł i emocje są jednością, wzajemnie na siebie oddziałują. Poprzez masaż, różnego rodzaju techniki manualne, wprowadzam osobę w głęboki stan relaksu, dzięki czemu zanikają napięcie i stres uwięzione w ciele. Umysł osoby masowanej uspokaja się, w organizmie zaczynają się procesy regeneracyjne. Pojawia się przyjemne odczucie ciepła i spokoju. Technika ta przywraca siły witalne w naszym organizmie.

Po godzinny masaż czuje się rozluźnienie, ustępują bóle, na przykład kończyn. Wyraźnie odczuwa się kojącą energię z dłoni. Czy to zasługa tej japońskiej techniki?

Podczas sesji wykorzystuję techniki masażu leczniczego, uciskowego, rozciągającego. Ważna jest współpraca z pacjentem – uczyć właściwego oddychania. Głębokie i świadome oddechy sprawiają, że mięśnie się rozluźniają, a ja mam lepszy do nich dostęp. A ciepłota rąk? Cóż, taki mam dar.



PIOTR SZCZERBICKI WYKORZYSTUJE TECHNIKI MASAŻU LECZNICZEGO, UCISKOWEGO I ROZCIĄGAJĄCEGO



Ukończył pan pedagogikę na Uniwersytecie Śląskim. Skąd zainteresowanie masażem terapeutycznym?

W naturopatii i masażu leczniczym odnalazłem sposób pomagania ludziom w powrocie do zdrowia i dobrego samopoczucia. Ukończyłem liczne kursy, zdobyłem praktyczne doświadczenie w terapiach naturalnych, które pozwalają żyć bez bólu. Uczyłem się od fachowca z wieloletnim doświadczeniem – Fathi Frihi z Tunezji, specjalisty w terapii manualnej i masażach orientalnych. Pracowałem w ośrodkach rehabilitacyjnych i leczniczo-wypoczynkowych, brałem



SHIATSU OZNACZA „NACISKAĆ KCIUKAMI” I JEST TO METODA SIĘGAJĄCA CZASÓW STAROŻYTNICH

udział w warsztatach w Polsce i za granicą. Rozwijałem ze środków unijnych ośrodki pomocy społecznej w Portugalii w zakresie terapii naturalnych, terapii zajęciowej, gimnastyki zdrowotnej. Czynnie uprawiałem sport – jako drugi kierunek obrałem wychowanie fizyczne i zdrowotne na UŚ. Wiem, ile urazów i jakie bóle mogą mieć ludzie, dlatego pomagam zwalczać problemy zdrowotne.

Umów się na konsultację z PIOTREM SZCZERBICKIM

REZERWACJA

TEL. 661 081 888 lub 732 971 777



WARSZTATY PRAKTYCZNEJ NAUKI MASAŻU, PROWADZONE PRZEZ **PIOTRA SZCZERBICKIEGO**, ODBĘDĄ SIĘ W SOBOTĘ **16 STYCZNIA 2016** W OŚRODKU Kobieta Szczęśliwa przy ul. 11 Listopada 10 w Bielsku-Białej: • TECHNIKI SHIATSU • ELEMENTY AUTOMASAŻU • FILOZOFIA I HISTORIA SHIATSU • ZASADY BEZPIECZNEGO WYKONYWANIA MASAŻU • POZYCJE WYKONYWANIA SHIATSU • KORZYŚCI Z UPRAWIANIA SHIATSU • JAPOŃSKA CEREMONIA PICIA HERBATY

CASTING

MISS WORLD POLAND 2016 BIELSKO-BIAŁA



Miss World POLAND
www.missworldpoland.org

29 GRUDNIA
WTOREK
GODZ. 17.00

Magnum Stek i Wino
Ratuszowa 3, Bielsko-Biała

Organizator:

Prestige
AGENCJA MODY
Edyta Dronik

Partner:

PASJA
PRINT & MEDIA

info: 600 077 609

modelka: Nikola Chadkiewska, foto: Lidia Polok, make-up: Aneta Rostecka, Fabryka Krowania Wierunku

Partnerzy:

Kronika
Beskidzka

beskidzka 24
Regionalny Portal Informacyjny

Głos
ZIEMI CIESZYŃSKIEJ



KoBBieciarnia
Beauty & the Business

naszemiasto

BIELSKO-BIAŁA
DlaWas.info
Twój Portal Regionalny

SUPER KOWA
www.super-nowa.pl

bestline
KUCHNIE & WNĘTRZA



ZUPA TO PODSTAWA

BARTOSZ GADZINA

PRZED NAMI NAJBARDZIEJ RODZINNY OKRES W ROKU. NIE BĘDĘ PISAŁ, JAK ZROBIĆ KARPIA CZY DOBRE CIASTA. KAŻDE Z NASZYCH PRYZWYCZAJEŃ, KAŻDE NAWIĄZANIE NASZYCH ZMYŚŁÓW DO CZEGOŚ, CO BYŁO, NASZE TRADYCJE MAJĄ JAKIEŚ UZASADNIENIE. SĘK W TYM, ŻE WIELU Z NAS ZAPOMNIŁO, CO PRZY JEDZENIU JEST NAJWAŻNIEJSZE. POŚPIECH, CIĄGŁA GONITWA, BRAK CZASU LUB PO PROSTU LENISTWO POZBAWIŁY NAS RADOŚCI BIESIADOWANIA – TEGO, CO MIELIŚMY KIEDYŚ NA RODZINNYCH OBIADACH U BABCI CZY MAMY.

Pamiętajmy, że nie jest ważne, co zostanie podane i czy wymienicie będzie smakowało. Najważniejsza jest tradycja celebrowania posiłku, cieszenia się jedzeniem i towarzyszącymi nam osobami. Świąteczny czas przy stole, którego brakuje nam na co dzień, powinien sprawiać przyjemność. O gustach się nie mówi, każdy ma swoje smaki



WIECZERZA WIGILIJNA POWINNA TRWAĆ DŁUGO I DAĆ WSZYSTKIM RADOŚĆ BIESIADOWANIA

i przyzwyczajenia. Powinniśmy jednak wspierać najdroższe nam tradycje, pielęgnować je i do nich wracać. I żeby to, co jemy, było prawdziwe, naturalne, bez chemii. Ja sam, jedząc gdzieś indziej niż u siebie, nie patrzę na potrawy okiem kucharza, nie doszukuję się błędów, lecz z uśmiechem konsumuję. Bo liczy się czas spędzony w miłym towarzystwie (nawet jeśli żona powie później, że gotuję smaczniej).

Dlatego, odbiegając nieco od świąt, proponuję tym razem zupy – naszą narodową spuściznę, początek każdego obiadu czy kolacji, a czasem jednodaniowy posiłek. Sam, jako kucharz i Polak, uwielbiam wszystkie zupy. I te proste, domowe, i wykwintne, i te w pięć minut, z niczego, i te zajmujące kilka dni. Historia zup sięga kilku tysięcy lat, a rozwinęła się, gdy nasi przodkowie opanowali produkcję naczyń ceramicznych, w których warzyli pierwsze, najprostsze rodzaje zup. Były one w każdym domu, a już na pewno, kiedy pojawiały się tam małe dzieci. Czy to w postaci kremów dla najmłodszych – jako wartościowa dawka witamin, czy potraw w łatwy sposób przemycających warzywa dla trochę starszych dzieci. Zupa to świetny pomysł, by przekonać niejadków to jakiegoś składnika. Nielubiane warzywo można pokroić na drobno, można zmiksować, uświadamiając dzieciom, że to „zielone” będzie smakować właśnie dzięki zupie. Zamiast zabierać pociechy na burgera, pizzę czy frytki, warto przygotować prostą, naturalną zupę i zjeść ją wspólnie. Zadbamy



KREM Z PIETRUSZKI Z MIODEM DLA 4 OSÓB (60 MIN.)

- 1 KG EKOLOGICZNYCH KORZENI PIETRUSZKI
- 75 G MIODU GRYZANEGO
- 50 G MASŁA OSEŁKOWEGO
- 1-2 L WYWARU WARZYWNEGO
- 200 ML ŚWIEŻEGO MLEKA
- 20 ML OLEJU RZEPAKOWEGO TŁOCZONEGO NA ZIMNO
- SÓL MORSKA, PIEPRZ (EWENTUALNIE)
- NATKA PIETRUSZKI

Korzenie dokładnie myjemy i kroimy w 1-2 cm kawałki. W garnku rozgrzewamy olej rzepakowy, wrzucamy pokrojone korzenie, delikatnie smażymy, dodajemy miód i karmelizujemy. Zalewamy wywarem, aby przykryć warzywa, powoli gotujemy do miękkości. Miksujemy na gładko, dodając masło. Możemy dolać mleka, żeby krem był lżejszy, ewentualnie wywaru warzywnego. Doprawiamy do smaku, posypujemy świeżą natką. Jeśli chcemy, możemy na wierzch dodać mocniejszy, ostrzejszy ser, ponieważ sam krem będzie dość słodki. Możemy też złamać słodycz kwaśno marynowaną marchewką w postaci suszonej.

o witaminy i prawidłowy rozwój dziecka, a przy tym będziemy pielęgnować i rozwijać w nim najważniejszą kulinarną tradycję – wspólnego posiłku.

Przepisów na zupy są setki, tysiące, zaryzykuję – miliony. Najważniejsze to poznać podstawy, czyli rodzaje i sposoby wykonania, a nasza inwencja i wyobraźnia same nas poprowadzą dalej i niewątpliwie zaskoczą. Mamy zupy owocowe, mleczne, na bazie wywaru. Te ostatnie dzielimy na czyste i zagęszczone, a zagęszczać możemy na wiele sposobów. Zasmażka, zawieszina, zacierka – jak najbardziej, ale jeśli chcemy mieć zupy lżejsze, nawet gęste, to proponuję użyć żółtek lub purée z głównego składnika zupy, żeby osiągnąć to, co dla mnie jest jej esencją – krem. Możemy też zagęścić poprzez redukcję płynu lub jeśli ktoś chce – zastosować agar, wytwarzany z krasnorostów środek żelujący (zawiera on jednak niekoniecznie łatwo przyswajalną przez organizm galaktozę).

Najważniejszą zupą w naszej kulturze jest niewątpliwie rosół, a ten niedzielnny, u mamy czy babci, zawsze smakuje najlepiej. Przygotowany z wiejskiej kury, z wolnymi od chemii warzywami, gotowany przez wiele godzin, nie potrzebuje przypraw z glutaminianem sodu, które, niestety, przez wielu kucharzy są dodawane, by oszczędzić na czasie i utwierdzać nas w przekonaniu,



WŚRÓD POLSKICH ZUP NIEWĄTPLIWIE NAJWAŻNIEJSZY JEST ROSÓŁ



WIGILIJNY BARSZCZ Z USZKAMI NALEŻY DO WIELKICH NASZYCH TRADYCJI

naniu, że tak właśnie smakują prawdziwe zupy. Wstyd byłoby nie wspomnieć też żuru czy barszczu. Ten pierwszy był zdecydowanie uboższą wersją niż dzisiejsza, z kiełbasą, boczkiem i jajkiem. Żur był podawany sam w sobie lub z pieczywem. Ziemniaki przywędrowały do nas później. Nie każdy też mógł sobie pozwolić na mięsne wkładki. Z kolei barszcz występuje w dwóch postaciach: na zakwasie mącznym i ten, dla mnie bardziej oryginalny, pochodzący z kiszzonej rośliny. Tego próżno nam szukać w restauracyjnych jadłospisach. Nie można również zapomnieć o barszczu czerwonym na wywarze mięsnym, którym cieszymy się najczęściej.

WYWAR WARZYWNY (PODSTAWA KAŻDEJ ZUPY)

- 2 MARCHEWKI
- 2 PIETRUSZKI
- 1 KORZEŃ SELERA
- 1 POR
- 2 CEBULE
- 3 ZĄBKI CZOSNKU
- 2 GAŁĄZKI TYMIANKU
- 5 ZIAREN PIEPRZU
- ¼ LIŚCIA LAUROWEGO
- 2 POMIDORY

Jeśli warzywa pochodzą z naturalnej uprawy, wystarczy, że dokładnie je umyjemy i pokroimy w 1 cm kostki. W przeciwnym wypadku dokładnie obieramy przed krojeniem. Pokrojone zalewamy 5 l wody, dodajemy przyprawy, doprowadzamy do wrzenia i wolno gotujemy ok. 15 min. Następnie wrzucamy przekrojone na ćwiartki pomidory, gotujemy jeszcze 5 min., pozostawiamy wszystko do ostygnięcia, żeby cały aromat pozostał w wywarze. W lodówce wytrzyma kilka dni. Można go również zamrozić bez utraty smaku.

Pielęgnować kulinarne wartości, celebrować każdy posiłek, sprawimy, że młode pokolenia będą na nowo uczyć się naszej historii i doceniać rodzime produkty. Dobra, zdrowa zupa z naturalnych polskich produktów – to kulinarne dziedzictwo, o czym nie powinniśmy zapominać. Warto przekazywać tę wiedzę młodszy pokoleniom.



RESTAURACJA

Autor jest kucharzem, właścicielem Beksien Restauracji ze zdrową żywnością przy ul. Piwowskiej 4 w Bielsku-Białej



ZRZUCAMY KILOGRAMY (PO ŚWIĘTACH)

ŚWIĘTA TO CZAS MAGICZNY. SPOTYKAMY NAJBLIŻSZYCH, ZASIADAMY Z NIMI DO STOŁU. DZIELIMY SIĘ OPLĄTKIEM I POTRAWAMI, KTÓRE WSPÓLNIE PRZYRZĄDZILIŚMY. RODZINNE BIESIADOWANIE WARTO JEST GRZECHU, ALE CZY TEGO NAJCIEŻSZEGO – OBŻARSTWA, PO KTÓRYM CIERPIĄ NASZE JELITA, ŻOŁĄDEK I WĄTROBA?

ZACHĘCAM DO ZACHOWANIA UMIARU. A także do szybkiej reakcji na problemy zdrowotne i dodatkowe kilogramy. Wiem, jak to jest – przed świętami obiecujesz sobie, że w tym roku na pewno nie połakomisz się na kolejne porcje ulubionych potraw i deserów, nie ulegniesz namowom bliskich. Będziesz twarda jak skała! A potem przypomnisz sobie, że w zeszłym roku też chciałaś być niezłomna, lecz zaraz po świętach waga pokazała 2-4 kg więcej, bo przecież „żyje się raz”, a jeszcze był alkohol i tyle pyszności na stole, więc człowiek szybko się rozgrzesza i ulega pokusom kulinarnym. Nim na niebie wigilijnym rozbłyśnie pierwsza gwiazdka, mówisz sobie, że w tym roku będzie inaczej – bo zmądrzałaś, jesteś o rok starsza, bo będziesz jeść mniej, nie spróbujesz wszystkich potraw, które znajdują się na stole i po pierwszym świątecznym śniadaniu pójdziesz na długi spacer, by spalić dodatkowe kalorie. **Jeśli naprawdę tak będzie, dalej nie musisz już czytać. Gratuluję!**

TEN TEKST JEST DLA TYCH, KTÓRZY PO ŚWIĘTACH ZACZNĄ SIĘ WŚCIEKAĆ, że znowu im nie wyszło, że nici z postanowień i obietnic, nie udało się i tym razem. Co na to powiem? Najważniejszy jest spokój, który jednak nie powinien być



KAWAŁEK TORTU CZEKOLADOWEGO (170 G) PO OBIEDZIE TO DAWKA 650 KCAL; ŻEBY JĄ SPALIĆ, TRZEBA JEŹDZIĆ GODZINĘ NA ROWERZE LUB MASZEROWAĆ PRZEZ 2,5 GODZ.





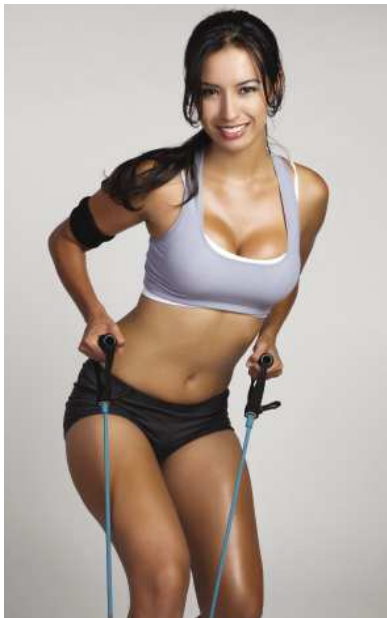
ŚWIĘTA BOŻEGO NARODZENIA TO OKRES NAJWIĘKSZYCH POKUS KULINARNYCH

myłony z beczynnością. Dodatkowe kilogramy na wadze to przede wszystkim efekt zmagazynowania przez święta wody w organizmie, nie tłuszczu! Więc bez paniki! Skąd się woda bierze? Jest wynikiem zwiększonych zapasów glikogenu, czyli cukru, w który obfitują potrawy i desery. Jego znaczne ilości znajdują się głównie w mięśniach i wątrobie. Jeśli już pocieszyłaś się, że nie są to dodatkowe kilogramy tłuszczu, to, niestety, szybko będą, jeśli czegoś nie zrobisz z tym zapasem glikogenu. Pomysłisz o kilkudniowej głodówce? Lub o diecie owocowo-warzywnej? Takie metody mogą faktycznie spowodować spadek masy ciała, bo stracisz głównie zmagazynowaną wodę, ale nie możesz zapomnieć, że głodówka lub skromna dieta spowodują w organizmie huśtawkę – w święta było dużo, więcej niż trzeba, a po świętach na odwrót – znacząco za mało, co spowolni tempo przemiany materii i spowoduje... ponowny przybór na wadze! Tym razem może to być tkanka tłuszczowa. Wahania w jedzeniu spowodują bowiem, że organizm – będący już w stanie „zagrożenia” – spróbuje zmagazynować tkankę tłuszczową.

POTRZEBA CI ODPOWIEDNIEJ TAKTYKI. Pierwsze, co należy zrobić po świętach, to pozbyć się pozostałości świątecznego stołu. Co się da – zamrozić, resztę rozdać ciotkom i wujkom. Nadmierna ilość jedzenia jest głównym winowajcą dodatkowych kilogramów. Częstokroć z dwu-, trzydniowej biesiady robi się tygodniowy, poświę-

teczny okres dojadania smakołyków i ciężkich potraw. Niekiedy do sylwestra. Koniec z tym! Należy przed świętami dokładnie ocenić rodzinne możliwości spożycia wybranych potraw, a kiedy okaże się, że mimo wszystko jedzenia było za dużo – obdzielić pozostałościami najbliższych bądź zamrozić i wyciągać smakowite resztki w odpowiednim czasie. Drugą rzeczą, którą każda/każdy zrobić powinien – to zastosować po świętach dietę lekkostrawną, by uwolnić od nadmiernej pracy narządy wewnętrzne: wątrobę, trzustkę, woreczek żółciowy. Należy w ten czas zrezygnować z potraw smażonych, czyli z oleju, ale także z mięsa i produktów ciężkostrawnych, wzdymających: kapusty (bigosu), cebuli, czosnku, roślin strączkowych, kalafiorów itp. Dotyczy to również deserów, smakołyków, zawierającej najczęściej duże ilości nie tylko cukru, ale również tłuszczu.

WYSIŁEK FIZYCZNY I ĆWICZENIA – SPOSÓB NA POZBYCIE SIĘ NADWAGI



Ale nie popadajmy w przesadę – nie omijajmy posiłków, nie róbmy długich odstępów między nimi. To metoda nieskuteczna. Lepiej spożyć kilka mniejszych posiłków, ale o większej kaloryczności. Zadbaj, by w diecie znalazła się spora porcja warzyw i owoców (choć z tymi ostatnimi ostrożnie, ze względu na spore ilości cukrów prostych). Przez dwa-trzy dni po świętach zamieńmy dwa posiłki na koktajl warzywno-owocowy. Może być z dodatkiem odtłuszczonego nabiału, żeby nie obniżyć zbyt wartości kalorycznej wybranych posiłków. Ograniczmy ilość jedzenia w stosunku do tego, ile zjadamy zazwyczaj, o około 30%. Lekki deficyt spowoduje, że organizm będzie czerpał z zapasów glikogenu, lecz nie odczuje znaczącej zmiany. Zrobi to więc szybko i skutecznie, a dodatkowe kilogramy po kilku dniach znikną.

GDYBY TE RADY NIE POMOGŁY, gdyby po tygodniu od świąt waga nadal wskazywała ten sam zawyżony wynik – należy powziąć inne środki. Jednym z nich jest konsultacja z dietetykiem, który pomoże ustalić niezbędne zapotrzebowanie energetyczne organizmu i ułożyć dietę o obniżonej wartości kalorycznej. A drugi, chyba najtrudniejszy dla leniwców sposób – to spalić kalorie na siłowni, w górach, w parku lub lesie! Nic tak dobrze nie przyspieszy tempa przemiany materii i nie spali kalorii w jednym czasie! Zróbmy to, co jesteśmy w stanie zrobić, nie szkodząc sobie w żaden sposób. Każda/każdy z nas ma inną wydolność, dlatego dopasujmy ją do naszych możliwości. Zróbmy to z zaangażowaniem – wybierzmy trudniejszą trasę, ćwiczy my dłużej niż do tej pory. Siły na pewno się znajdą, zaręczam.

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.



WYZWANIA AKTYWNEGO CZŁOWIEKA

KATARZYNA DANIEK

KOŃCÓWKA ROKU DLA LUDZI AKTYWNYCH TO NIE TYLKO KONIECZNOŚĆ ZMIANY ODZIEŻY NA BARDZIEJ DOSTOSOWANĄ DO OBNIŻAJĄCYCH SIĘ TEMPERATUR I KAPRYSÓW POGODY, ALE TEŻ CZAS TRUDNYCH WYBORÓW. TARGAJĄ NAMI ROZTERKI, GDYŻ Z JEDNEJ STRONY MAMY OBOWIĄZEK ZACHOWANIA AKTYWNOŚCI, KTÓRA MA SWÓJ RYTM I REŻIM, A Z DRUGIEJ – TRADYCJE. ŻYCIE CZŁOWIEKA AKTYWNEGO W OKRESIE ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA TO PRAWDZIWE WYZWANIE.

PO PIERWSZE: JEDZENIE

Pojawia się pytanie, jak jeść (i ile), żeby nie zaprzepaścić diety, a jednocześnie nie odizolować się od reszty rodziny? Raczej ciężko sobie wyobrazić, że do wigilijnej kolacji zasiadamy ze swoimi pudełkami (lunch boxami) i gdy wszyscy pochylają się nad barszczem z uszkami lub kutią, my wcinaemy ryż z grillowanym kurczakiem (mięso w wigilię!), gdyż akurat jesteśmy w fazie budowania masy, albo sałatkę fit, redukującą to i owo.

Są różne frakcje w tym temacie, a każda na swój sposób stara się wybrnąć z problemu. Frakcja 1 powiada: w grudniu przebudowujemy dietę tak, aby osiągnąć cel przy świętami i w czasie wieczerzy wigilijnej i później jeść to, co wszyscy, bo mamy nadwyżkę i możemy sobie pofolgować. Frakcja 2 uważa, że należy włączyć się w przygotowanie potraw świątecznych i tak je modyfikować, aby były zgodne z naszą dietą. Bo skoro ja mogę ją stosować, to inni też powinni, na pewno im nie zaszkodzi. Frakcja 3 macha ręką i dochodzi do przekonania, że czasem trzeba wrzucić na luz i nie dać się zwariować. Wiec nie robi nic, nie walczy, wcina to co wszyscy, bo będzie redukować nadwyżki tuszy po świętach. Tak przynajmniej zapowiada.

Czy w ten sposób można ośwoić temat? Do wyboru macie kilka rozwiązań, wystarczy zdecydować się na najbliższe waszym przekonaniom i konsekwentnie wcielać je w życie.



For: LOLALU



ĆWICZYĆ CHODZENIE Z KIJAMI TRZEBA O KAŻDEJ PORZE ROKU, BEZ WZGLĘDU NA OKOLICZNOŚCI

PO DRUGIE: PREZENTY

Myli się ten, kto uważa, że jest to wyzwanie głównie dla rodziny aktywnego człowieka, nie dla niego. Sztuką jest nie tylko właściwe obdarowanie aktywnego człowieka, ale też radość z prezentu, który nie do końca spełnia nasze oczekiwania. Niespodzianka jest wtedy super, kiedy wcześniej wduśmimy podstępem rodzinie dokładną nazwę, markę i rozmiar wymarzonego gadżetu. Zazwyczaj to, co brzmi podobnie, nawet nie leżało obok wymarzonej rzeczy, bo diabeł tkwi, jak zwykle, w szczegółach. Są rzeczy, których bez pomiaru nie radzę kupować nigdy. Należą do nich: skarpety i opaski kompresyjne (chyba że w ramach zabawy „w doktora” dokonacie pomiaru łydki zgodnie z instrukcją producenta), biustonosz sportowy (musi leżeć idealnie, tu nie ma miejsca na drobne niedopasowanie i pomiary na oko), buty (pod warunkiem, że kupujecie dokładnie ten sam model, który nosi aktywny członek rodziny). W przeciwnym razie wskazane jest przymierzanie!

Istnieje jednak kilka rzeczy sztandarowych, które zawsze się przydadzą osobie aktywnej, nawet jeśli nie będą szczytem jej marzeń: ręcznik do treningów, odblaski, bidon i wspomniane lunch boxy. Szczytem choinkowych prezentów nie są, ale przynajmniej podarunki to bezpieczne i nie trzeba ich będzie zwracać.

Człowieku aktywny, nawet jeśli rodzina obdaruje ci czymś, na co byś wcześniej nie spojrzał, zachowaj zimną krew i postaraj się wykrzesać odrobinę radości. Rodzina to rodzina – warto jej sprawiać przyjemność.

PO TRZECIE: TRENINGI

Okres świąteczny nie kojarzy się z reżimem treningowym, więc możesz spotkać się ze zdziwieniem członków rodziny albo nawet z ostracyzmem otoczenia, jeśli w wigilię ochoczko pojedziesz na trening. Czy dla spokoju wymazać święta z kalendarza treningowego, czy jednak wbrew światu trenować, ile dusza zapragnie, a przynajmniej tyle, ile przewiduje harmonogram?

Rzecz jasna w tej mierze nie ma złotego środka. Ani brak treningów nie jest dobry, bo może prowadzić do frustracji, która niechybnie odbije się na rodzinie, ani nie jest dobra uparta realizacja planów treningowych, bo walka z oburzoną rodziną źle się kończy, a i sąsiedzi mogą cię wytykać palcami. Namawiam Was jednak do takiego zaplanowania treningów, aby święta były okresem regeneracji. Wystarczy namówić rodzinę na intensywny spacer. Wilk będzie syty i owca cała. A dodatkowo może uda się Wam kogoś z rodziny zarazić miłością do ruchu? Spróbujcie, warto! Jak mówi mój znajomy, człowiek wyjątkowej aktywności, nigdy nie poddawaj się w próbach edukacji tych mniejszych i tych lekko wyrośniętych. Życzę wszystkim wyśmienitego świątecznego okresu, a sobie – coraz więcej rozradowanych endorfinami twarzy w otoczeniu.



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

TRENINGI ZIMOWE NA BIEGÓWKACH TEŻ SĄ PRZYJEMNE. PYTANIE, CZY DOCZEKAMY SIĘ W TYM ROKU TAKIEJ ZIMY?





OSOBY, KTÓRE MAJĄ JUŻ USTALONY
KAPITAŁ POCZĄTKOWY, MOGĄ ZGŁOŚIĆ W ZUS
WNIOSEK O PONOWNE JEGO USTALENIE

ZUS KAPITAŁ POCZĄTKOWY (cz. II)

OD 1 MAJA 2015 WESZŁY W ŻYCIE PRZEPISY NOWELIZUJĄCE USTAWĘ EMERYTALNĄ. POZWALAJĄ ONE PODWYŻSZYĆ ŚWIADCZENIE JUŻ OTRZYMYWANE, A TAKŻE TO, KTÓRE BĘDIEMY OTRZYMYWALI W PRZYSZŁOŚCI. PO TO, BY SKORZYSTAĆ Z PODANYCH MOŻLIWOŚCI, TRZEBA ZŁOŻYĆ WNIOSEK DO ZAKŁADU UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH.

Kapitał początkowy to element polskiego systemu emerytalnego. Pojęcie to wprowadziła ustawa z 17 grudnia 1998 roku o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych (Dz.U. z 2015, poz. 748), określana ustawą emerytalną. Ustawodawca wielokrotnie nowelizował przepisy emerytalne, wprowadzając kilka istotnych zmian w zasadach obliczania kapitału początkowego. Ostatnie weszły w życie 1 maja 2015, dlatego warto usystematyzować sobie informacje na jego temat. W poprzednim wydaniu naszego magazynu pisaliśmy, że ważnym elementem podstawy obliczenia emerytury jest kwota zwaloryzowanego kapitału początkowego.



ZOFIA MUCZKO

Przykład

Do obliczenia wskaźnika wysokości podstawy wymiaru kapitału początkowego przyjęto:

Lp.	za rok kalendarzowy	zarobki - dochód stanowiący podstawę wymiaru składek na ubezpieczenie społeczne (w zł)	kwotę rocznego przeciętnego wynagrodzenia ogłoszonego za rok kalendarzowy (w zł)	stosunek podstawy wymiaru składek do przeciętnego wynagrodzenia za rok kalendarzowy (w %)
1	2	3	4	5 (3:4)
1	1989	2 334 474,00	2 481 096,00	94,09
2	1990	8 804 019,00	12 355 644,00	71,26
3	1991	14 961 129,00	21 240 000,00	70,44
4	1992	39 491 944,00	35 220 000,00	112,13
5	1993	57 067 100,00	47 940 000,00	119,04
6	1994	78 922 000,00	63 936 000,00	123,44
7	1995	10 257,06	8 431,44	121,65
8	1996	12 809,17	10 476,00	122,27
9	1997	14 034,22	12 743,16	110,13
10	1998	18 050,58	14 873,88	121,36

SUMA: 1065,81%

WSKAŹNIK WYSOKOŚCI PODSTAWY WYMIARU KAPITAŁU POCZĄTKOWEGO wynosi **106,58%** i jest średnią arytmetyczną wskaźników z poszczególnych lat kalendarzowych (suma wskaźników z kolumny 5 podzielona przez liczbę lat z kolumny 1). Jak ustala się wysokość kapitału początkowego?

CZĘŚĆ SOCJALNA
24% × KWOTA BAZOWA
× p
+

CZĘŚĆ SKŁADKOWA
+

CZĘŚĆ NIESKŁADKOWA
× 209

tj.

1. 24% kwoty bazowej, tzw. części socjalnej po zastosowaniu współczynnika *p*
 2. po 1,3% podstawy jej wymiaru za każdy rok okresów składkowych
 3. po 0,7% podstawy jej wymiaru za każdy rok okresów nieskładkowych
- Kapitał początkowy ustala ZUS (bez względu na datę zgłoszenia wniosku) na 1 stycznia 1999.

Przykład ustalenia kapitału początkowego i wysokości emerytury przed 1 maja 2015.

Ubezpieczona urodzona 27 lipca 1951.

1. Do ustalenia wartości kapitału początkowego przyjęto podstawę wymiaru 1301,22 zł.

Podstawę wymiaru kapitału początkowego ustalono w wyniku pomnożenia wskaźnika wysokości podstawy wymiaru 106,58% przez kwotę 1220,89 zł, tj. kwotę bazową określoną w ustawie.

2. Ubezpieczona wykazała okresy składkowe: łącznie 21 lat, 9 miesięcy i 25 dni, tj. 261 miesięcy; łącznie okresy nieskładkowe 3 lata, 9 miesięcy, 3 dni

3. Współczynnik p w tym przypadku wynosi 95,24%.

Obliczenie wartości kapitału początkowego:

24% - 1220,89 zł = 293,01
 293,01 zł × 95,24% (współczynnik proporcjonalny) = 279,06
 (261 m-cy składkowych × 1,3%):
 12 × 1301,22 zł (podstawa wymiaru) = 367,99
 (45 m-cy nieskładkowych × 0,7%):
 12 × 1301,22 zł (podstawa wymiaru) = 34,22
RAZEM 681,27

Kapitał początkowy ustalony na 1 stycznia 1999 wynosi: 681,27 zł × 209 miesięcy (średnie dalsze trwanie życia) = 142.385,43 zł.

Obliczenie wysokości emerytury z systemu zreformowanego:

- Kwota składek zewidencjonowanych na koncie z uwzględnieniem waloryzacji wynosi 51.508,75 zł
 - Kwota zwaloryzowanego kapitału początkowego (142.385,43 zł) wynosi 386.244,82 zł
 - Średnie dalsze trwanie życia wynosi 251,50 m-cy
- Obliczona kwota emerytury wynosi **1740,57 zł** tj.:

51.508,75 zł + 386.244,82 zł
251,50 m-cy

Od 1 maja weszły w życie przepisy ustawy z 5 marca 2015 o zmianie ustawy o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych, zwanej ustawą zmieniającą. Znowelizowane przepisy od 1 maja 2015 wprowadziły nowe zasady ustalania kapitału początkowego za okresy opieki nad dzieckiem. Wprowadzona regulacja przewiduje, że przy ustalaniu kapitału początkowego okresy opieki nad dzieckiem (np. urlopu wychowawczego lub urlopu bezpłatnego) uwzględnione są po 1,3% podstawy wymiaru kapitału początkowego za każdy rok tych okresów (z uwzględnieniem pełnych miesięcy), a nie jak dotychczas po 0,7% podstawy wymiaru.

Dla zobrazowania skutków nowych regulacji zaprezentujemy ponowne obliczenie kapitału początkowego emerytury.

Ustalenie kapitału początkowego:

1. Do ustalenia wartości kapitału początkowego przyjęto podstawę wymiaru 1301,22 zł (106,58% × 1220,89 zł)

2. Okresy składkowe łącznie 21 lat, 9 miesięcy, 25 dni, tj. 261 miesięcy
 Okresy nieskładkowe – 0 lat, 9 miesięcy, 3 dni; 3 lata, 1 miesiąc, 0 dni – sprawowania opieki nad dzieckiem (dziećmi), tj. 37 m-cy.

3. Współczynnik proporcjonalny do osiągniętego do 31.12.1998 wieku i okresu ubezpieczeniowego wynosi 95,24%, który służy do obliczenia części socjalnej, 24% kwoty bazowej.

24% - 1220,89 zł = 293,01 zł × 95,24% = 279,06
 (261 m-cy składkowych × 1,3%):
 12 × 1301,22 zł (podstawa wymiaru) = 367,99
 (37 m-cy nieskładkowych × 1,3%):
 12 × 1301,22 zł (podstawa wymiaru) = 52,18
 (9 m-cy nieskładkowych × 0,7%):
 12 × 1301,22 zł (podstawa wymiaru) = 6,90
RAZEM 706,13

Kapitał początkowy ustalony na 1.01.1999 wynosi: 706,13 zł × 209 miesięcy (średnie dalsze trwanie życia) = 147.581,17 zł.

Przeliczona emerytura po ponownym ustaleniu kapitału początkowego wynosi:

- Kwota składek zewidencjonowanych na koncie z uwzględnieniem waloryzacji wynosi 51.508,75 zł
 - Kwota zwaloryzowanego kapitału początkowego (147.581,17 zł) wynosi 399.957,57 zł
 - Średnie dalsze trwanie życia wynosi: 251,50 m-cy
- Wyliczona kwota emerytury wynosi: **1795,09 zł** tj.:

51.508,75 zł + 399.957,57 zł
251,50 m-cy

Osoby, które mają już ustalony kapitał początkowy z uwzględnieniem wymienionych okresów opieki nad dzieckiem mogą zgłosić wniosek o ponowne jego ustalenie. W razie niezgłoszenia takiego wniosku do czasu przejścia na emeryturę (również na emeryturę częściową, emeryturę pomostową lub nauczycielskie świadczenie kompensacyjne), ZUS z urzędu przeliczy kapitał początkowy przy obliczaniu wysokości jednego z tych świadczeń. W przypadku, gdy kapitał początkowy obliczony na zasadach obowiązujących przed wejściem w życie ustawy zmieniającej został już uwzględniony przy ustalaniu emerytury, emerytury częściowej, emerytury pomostowej lub nauczycielskiego świadczenia kompensacyjnego, osoba uprawniona może wystąpić z wnioskiem o ponowne obliczenie jednego z tych świadczeń, przy uwzględnieniu kapitału początkowego odpowiednio przeliczonego z zastosowaniem znowelizowanych przepisów. W razie zgłoszenia wniosku o ponowne ustalenie emerytury, ZUS wydaje decyzję w ciągu 60 dni od dnia wyjaśnienia ostatniej okoliczności niezbędnej do wydania tej decyzji. Emerytura w nowej wysokości przysługuje od pierwszego dnia miesiąca, w którym zostanie zgłoszony wniosek o ponowne jej ustalenie, nie wcześniej jednak niż od dnia wejścia w życie ustawy zmieniającej. Należy dodać, że ustalenie kapitału początkowego następuje w formie decyzji organu rentowego. Od wydanej decyzji przysługuje odwołanie za pośrednictwem Oddziału ZUS do Sądu Okręgowego – Sądu Pacy i Ubezpieczeń Społecznych w terminie miesiąca od dnia doręczenia decyzji. **Postępowanie odwoławcze w sprawach z zakresu ubezpieczeń społecznych jest wolne od opłat.**

Autorka jest zastępcą dyrektora Oddziału ZUS w Chorzowie

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 zawłości aktualnych przepisów.

ŚLADY BEZSTRONNOŚCI

CZY POTRZEBUJEMY BEZSTRONNOŚCI? ZASTANAWIALIŚCIE SIĘ PAŃSTWO NAD TYM? STRONNICZOŚĆ W OGÓLE, A BYCIE STRONNICZYM W SZCZEGÓLNOŚCI, NIE CIESZĄ SIĘ NAJLEPSZĄ OPINIĄ. ODWROTNIE – BEZSTRONNOŚĆ, BYCIE BEZSTRONNYM, TAK, TO BRZMI DUMNIE I ELEGANCKO. ZNAMIONUJE CZŁOWIEKA PEŁNEGO DYSTANSU, OCZYSZCZONEGO Z NALOTU TARGAJĄCYCH ZWYKLE LUDŹMI EMOCJI, A NAWET GOTOWOŚĆ POTENCJALNEJ REZYGNACJI Z MIŁYCH DLA SIEBIE ROZSTRZYGNIEŃ – JEŚLI W TOKU DYSKUSJI OKAZAĆ BY SIĘ MIAŁY EWIDENTNIE NIERACJONALNE, A JUŻ ZWŁASZCZA JEŚLI MIAŁYBY OKAZAĆ SIĘ NIESPRAWIEDLIWE.

RYS. NIEZNANY CHILIJSKI ARTYSTA



Dlatego też tylko w wyjątkowych sytuacjach ludzie otwarcie przyznają, że nie są w jakiejś sprawie bezstronni. I – co ciekawe – wówczas najczęściej nie ma mowy o niuansach. Ludzie deklarujący stronniczość idą w takim przypadku na całego. Ich otwarte przyznanie się do stronniczości jest zwykle ostentacyjne. Przyjmując postawę ostentacyjnej stronniczości, powołują się oni na stan wyższej konieczności albo na coś tam – jak mówi moja koleżanka, kiedy chce dać do zrozumienia, że chodzi o byle co, a przynajmniej na pewno o nic ważnego. Postawa taka nie musi zresztą koniecznie oznaczać cynizmu. Ludzie dumni ze swojej stronniczości mogą w zgodzie z sobą odwoływać się do jakiejś niezwykle ważnej misji, celu tak istotnego, że uświęca wszelkie środki. Są zatem stronniczy i są z tego dumni – ze swojej stronniczości radzi by uczynić sztukę.

A z drugiej strony?

Bezstronne dociekanie prawdy, wzięcie w nawias swoich własnych interesów, przyglądanie się ludzkim sprawom bez gniewu i uprzedzenia – wymaga nieulegania złym emocjom, to oczywiste. Ale nie zapominajmy o odwrotnej stronie

medalu – bezstronność to także pozbycie się emocji pozornie pozytywnych, emocji nakazujących ze wszystkich sił kibicować swoim, popierać swoich w każdej sytuacji, bo są fajni, bo są nasi. Bezstronność kłóci się także z walką o swoją sprawę za wszelką cenę – bo jeśli w grę wchodzi wszelka cena, to także cena, jaką stanowi prawda. Właśnie – powiada się, że pierwszą ofiarą wojny staje się prawda. Ale reguła ta dotyczy nie tylko wojny w sensie ścisłym. Pierwszą ofiarą zacieklego sporu toczącego wcale nie w wojennych warunkach jest także prawda. Nie mnie osądzać, czy stronniczość jest grzechem, ale jest stronniczość na pewno blisko spokrewniona z kłamstwem. Całkiem niedaleko stronniczości do obmowy i fałszywego świadectwa, jakie dajemy tym bliźnim, za którymi specjalnie nie przepadamy. Oczywiście można wskazać też na karykaturę bezstronności – będzie nią na przykład nieustanne powtarzanie, że w każdej sprawie racje są podzielone. Jeśli diagnoza taka wygłaszana jest rytualnie, bez próby nawet rozpoznania, jak też jest w rzeczywistości, to staje się manifestacją nie bezstronności, ale bezmyślności. Siedzenie okrakiem na barykadzie jest nie tylko na dłuższą metę niewygodne, ale znacznie mniej efektywne niżby się amatorom takiej nijakiej postawy mogło zdawać. Ale to niejedyna forma karykatury bezstronności. Otóż przeczytałem na jednej ze stron internetowych całą listę synonimów bezstronności. I tak miałyby się okazać, że synonimami bezstronności są: apolityczność, bezideowość, bezinteresowność, bezprogramowość, bierność, brak uprzedzeń, demokratyczność, *désintéressement*, eskapizm, etyczność, *fair play*, godziwość, honorowość, indyferencja, indyferentność, indyferentyzm, kwietyzm, neutralność,

nieingerencja, nieinterwencja, nie mieszanie się, niepodważalność, niewtrącanie się, niezaangażowanie, niezależność, obiektywizm, obiektywność, obojętność, otwartość, pasywność, prawdziwość, prawość, przedmiotowość, przyzwoitość, racjonalność, rozsądek, roztropność, rozważa, rzeczowość, rzetelność, słuszność, solenność, sprawiedliwość, sprawiedliwość społeczna, szczerość, tumiwizm, uczciwość, wiarygodność, wyważenie, zasadność, zobojętnienie. Uff...

Dziwaczna to doprawdy lista. Bo cóż, jeśli z jednej strony postawimy etyczność, obiektywizm, racjonalność, rozsądek, rozważę, rzeczowość, sprawiedliwość, prawdziwość, rzetelność, a z drugiej – bezideowość, bezprogramowość, bierność, eskapizm, zobojętnienie, tumiwizm, to widać, że sens pojęcia bezstronności rozciągnięto tu ponad wszelką miarę, że jeśli posiada bezstronność tyle różnych sensów, że tak naprawdę przestaje oznaczać cokolwiek. Zostawmy zatem słowniki – intuicyjnie wszyscy, a przynajmniej mam taką nadzieję, że wszyscy, wyczuwają, czym jest bezstronność. Inaczej nie dałoby się wytłumaczyć popularności rysunkowego dowcipu przedstawiającego Temidę, boginię sprawiedliwości, której zasłaniająca oczy opaska – mająca zapewniać bezstronność wyroków – jest lekko zsunięta. Temida podgląda, więc o bezstronności nie może być mowy. W rzeczy samej: w ludzkim świecie trudno o bezstronność, dlatego jej ślady w dziejach są tak bardzo cenne. Nie wiem, jakie ślady bezstronnych świadectw pozostawi po sobie nasza współczesność, ale jako w miarę uważny komentator zjawisk i zdarzeń, nawet bez perspektywy historycznej, mogę zaryzykować stwierdzenie, że śladów takich na pewno nie będzie wiele.

PRZY DZIECKU TYLKO PO NIEMIECKU?

ALDONA LIKUS-CANNON

CZĘSTO ZDARZA MI SIĘ PISAĆ O RODZICACH, KTÓRZY MÓWIĄ DO DZIECI PO NIEMIECKU. WSTYDZĄ SIĘ JĘZYKA POLSKIEGO I – Z SOBIE TYLKO ZNANYCH POWODÓW – UNIKAJĄ GO, UDAJĄ KOGOŚ INNEGO. KOGOŚ, KIM NIE SĄ. JEDNAK PO DZIESIĘCIU LATACH POBYTU W NIEMCZACH WYDAJE MI SIĘ TO TAK NORMALNE, ŻE NIE ZWRACAM JUŻ NA TO UWAGI. BARDZIEJ INTRYGUJĄ MNIE CI, KTÓRZY ROZMAWIAJĄ Z DZIEĆMI TYLKO W OJCZYSTYM JĘZYKU I SĄ DUMNI Z TEGO KIM SĄ, NIE STARAJĄ SIĘ UDAWAĆ NIEMCÓW.



Ostatnio przydarzyło się mi coś, czego nigdy bym się nie spodziewała, a co w stu procentach potwierdziło moją teorię, że nauka języków obcych, w tym polskiego, jest bardzo ważna. Wspólnie z mężem byliśmy umówieni na spotkanie w monachijskim urzędzie. Zabraliśmy ze sobą dzieci, mając nadzieję, że będą się dobrze zachowywać, co czasami im się udaje. Dyskusja przez większość czasu przebiegała po niemiecku, czasami po angielsku. Po pewnym czasie jednak moje pociechy okazały się znudzone i musiałam wytłumaczyć im po polsku, że wszystko zaraz się skończy, muszą jeszcze chwilę wytrzymać i być grzeczne. Urzędnik, w wieku około czterdziestu lat, uważnie przysłuchiwał się mojej rozmowie z dziećmi i kiedy skończyłam perorować, grzecznie zapytał: – Skąd pani jest? – Z Polski – odparłam. – Ja też – rzekł smutno – ale nie rozumiem tego języka. I dodał po chwili: – Miałem dwa lata, jak rodzice wyjechali do Niemiec, lecz w domu nigdy, ani do mnie, ani do brata, po polsku nie mówili. Tylko do siebie, po cichu, szeptali po polsku – powiedział z ironią i nutą żalu w głosie. – Może takie były czasy. Inne niż teraz – starałam się być miła, lecz on całkowicie zignorował moją uwagę. – Jakże inne? Nikt za to nie karał. Ja bym moim dzieciom nigdy tego nie zrobił – rzekł stanowczo. – Uzgodziłem z żoną, a żona jest Rosjanką, że gdy będziemy mieć dzieci, to ona będzie mówiła do nich tylko po rosyjsku. Jak

*Dzieci zaczynają od tego,
że kochają swoich rodziców.
Po pewnym czasie sądzą ich.
Rzadko kiedy
im wybaczą.*

OSCAR WILDE

dorosłą, będą perfekt znali niemiecki, rosyjski i angielski. To już jest coś! Gdybym ja teraz znał polski, byłbym człowiekiem sukcesu. A tak!... – westchnął i w tym westchnieniu wyczułam odrobinę zazdrości i żalu.

Reszta naszej dyskusji z monachijskim urzędnikiem upłynęła na temat Polski, w której się urodził, a w której nigdy nie był. Odczuwał dziwną nostalgię za czymś bezpowrotnie utraconym, co nigdy nie wróci. I żał do rodziców, którym nie mógł wybaczyć, że po polsku mówili tylko do siebie. Moje słowa, że może mieli ku temu powody, w ogóle do niego nie docierały i nie były żadnym usprawiedliwieniem dla ich zachowania. Nie rozmawialiśmy już dłużej na temat naszej sprawy, czy zostanie pozytywnie rozpatrzona, czy nie, bo podświadomie wiedziałam, że tak, chociaż mieliśmy szanse takie same jak inni. Po trzech dniach

zadzwoiła jego sekretarka, prosząc o przesłanie brakujących dokumentów, a ja miałam wrażenie, że dzień, w którym mówiłam do dzieci po polsku, rzucił na niego swój czar.

Dziwny jest ten świat – pomyślałam. Rodzice, którzy chcą jak najlepiej dla swoich dzieci, unikają dla ich dobra ojczystego języka. A później te dzieci, gdy dorosną, mają o to do nich żal.

A może tak naprawdę ci wszyscy, którzy wstydzą się polskiego, nie myślą o przyszłości swoich dzieci, lecz wyłącznie o sobie? I ta ich troska o językowe dobro dzieci jest fałszywa?

Może więc warto wysilić się i mądrze kochać nasze pociechy, żeby w przyszłości nie miały do nas żalu. Jak powiedział Oscar Wilde: *Dzieci zaczynają od tego, że kochają swoich rodziców. Po pewnym czasie sądzą ich. Rzadko, kiedy im wybaczą.*

Do tej pory nie wiem, kim był mój rozmówca: czy Niemcem urodzonym w Polsce, czy Polakiem mieszkającym w Niemczech? On sam chyba też nie zna odpowiedzi na to pytanie.

KRZYŻÓWKA Z NAGRODAMI



POZIOMO: 4. tam zmierzał Koziołek Matołek, 11. interwencja zbrojna, najazd, 12. rwa kulszowa, 13. gryzoń, smakosz cebulek tuli-panów, 14. bez nich nie wyrośnie ciasto, 15. atmosfera, klimat, 16. silny ból kręgosłupa, 17. mówca, 21. jednostka odległości używana w astronomii, 24. wapnia lub potasu, 25. taniec modny za czasów Napoleona, 26. należy się bohaterom, 29. potocznie wstyd, kompromitacja, 33. autobus, 37. ma jasne włosy, 38. strofka, 39. uprząż na głowę konia, 40. rodzaj przeświecenia, 41. pozostaje po ścięciu drzewa, 42. wiosenny kwiat.

PIONOWO: 1. górna część nogi, 2. opóźnienie, 3. mydło, ... i powidło, 4. słoneczny na dachu, 5. świątynia Peruna lub Swaroga, 6. waluta Nigerii, 7. posąg, 8. awantura, kłótnia, 9. jest niewielkiego wzrostu, 10. chorwackie miasto nad rzeką Drawą, 18. wrak, gruchot, 19. gruba i wyrazista u osoby otyłej, 20. stopień służbowy, 21. samochód półciężarowy, 22. stacja radiolokacyjna, 23. ... me- diolański z 313 r. zapewniał swobodę religijną, 26. najsłynniejszy to Terminator, 27. najradośniejsza pora roku, 28. na niej kwiatowy pąk, 30. ... piaskowy, chrząszcz i szkodnik, 31. część papierosa, 32. „zimny” stan, 33. ogłoszenie w gazecie, 34. chusta modlitewna pobożnego żyda, 35. inna nazwa arbuza, 36. mało popularne warzywo.

Litery z pól oznaczonych czerwonymi cyframi od 1 do 14 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 **25 lutego 2016**. Nagrody zostaną wysłane pocztą.

29 KSIĄŻEK, SAME NOWOŚCI! NAGRODY CZEKAJĄ NA CIEBIE:

- 1 Dwa egzemplarze książki **Edyty Wałęciak-Skórki** „Jutro zaczyna się dziś, czyli jak zaprojektować swoją wymarzoną przyszłość”, wydanej przez Wydawnictwo Helion w Gliwicach (www.sensus.pl).
- 2 Jeden egzemplarz książki **Krzysztofa Dubińskiego** „Wojna Witkacego, czyli kumboł w galifetach”, wydanej przez Wydawnictwo Iskry w Warszawie (www.iskry.com.pl).
- 3 Trzy egzemplarze kryminału **K.M. Bakowa** „Albatros i hiena”, wydanej przez Wydawnictwo FLID w Bielsku-Białej (www.komisarzorlowska.pl).
- 4 Jeden egzemplarz książki **Giovanni Cocco** „Pocałunek w dniu Wniebowzięcia”, wydanej przez Wydawnictwo Noir sur Blanc (www.noirsur-blanc.pl).
- 5 Dwa egzemplarze książki **C.W. Gortnera** „Mademoiselle Chanel”, wydanej przez Wydawnictwo Między Słowami w Krakowie (www.znak.com.pl).
- 6 Cztery egzemplarze książki **Zbigniewa Zborowskiego** „Pąki lodowych róż”, wydanej przez Wydawnictwo Zysk i S-ka w Poznaniu (www.zysk.com.pl) pod patronatem magazynu *Lady's Club*.

- 7 Dwa egzemplarze książki **Carla-Johana Forssén Ehrlina** „O króliku, który chce zasnąć”, wydanej przez Wydawnictwo Sonia Draga w Katowicach (www.soniadraga.pl).
- 8 Dwa egzemplarze książki **Lydiei Netzer** „W blasku gwiazd”, wydanej przez Wydawnictwo Black Publishing w Gorlicach (www.blackpublishing.pl).
- 9 Dwa egzemplarze książki **Davidy Breta** „Greta Garbo”, wydanej przez Wydawnictwo Prószyński i S-ka w Warszawie (www.proszynski.pl).
- 10 Jeden egzemplarz książki **Araela Zurli** „Wojciech Kossak. Malarz polskiej chwały”, wydanej przez Wydawnictwo Iskry w Warszawie (www.iskry.com.pl).
- 11 Cztery egzemplarze książki dr. **Wojciecha Świstuna** „Kuracja bez recepty. Tajna broń w kroplach zdrowia”, wydanej przez Medicana Sp. z o.o. w Bielsku-Białej
- 12 Dwa egzemplarze książki **Barbary Constantine** „Mały człowiek Tom”, wydanej przez Wydawnictwo Sonia Draga w Katowicach (www.sonia-draga.pl).
- 13 Dwa egzemplarze książki **Mariusza Urbanka** „Wieniawa. Szwoleżer na Pegazie”, wydanej przez Wydawnictwo Iskry w Warszawie (www.iskry.com.pl).
- 14 Jeden egzemplarz książki **Wiktora Kreboka** „Historia bielskiej siatkówki widziana okiem Wiktora Kreboka”, wydanej przez Wydawnictwo SALVE / itMedical w Bielsku-Białej (www.medicalproject.com.pl).

NAGRODY SPECJALNIE DLA CIEBIE:



Rozwiązanie krzyżówki z nr 5 (38) 2015: LUKROWANY PĄCZEK. Lista nagrodzonych znajduje się na stronie www.ladysclub-magazyn.pl

Przygotowała ANNA JURCZYK/www.lowiskosiasek.blogspot.com



Happy AFFECT COSMETICS

AFFECT



AGNIESZKA KUŚNIERZ I BEATA ŁYSOŃ-DOBROCIŃSKA

właścicielki firmy Centrum Dystrybucyjno-Szkoleniowe
Aleja Piękna w Bielsku-Białej, kreatorki marki AFFECT

» WYWIAD EXCLUSIVE WEWNĄTRZ NUMERU

Metoda BYAS przyjazna dla Twojej skóry

Gabinety kosmetyczne i dermatologii estetycznej ściągają się w ofertach zabiegów odmładzania i poprawy wyglądu skóry. Jednak większość z tych ofert to metody inwazyjne, niosące ryzyko powikłań, i bardzo kosztowne, a w dodatku efekty nie zawsze są zadowalające. Mimo wysokich cen inwazyjnych zabiegów, efekty nie utrzymują się w nieskończoność, bo nic nie trwa wiecznie.

Dzięki niemieckiej firmie Wellstar GmbH, która wprowadziła na polski rynek rewolucyjny i bezinwazyjny system odmładzania **Bionic Youth Activation System**, w końcu mamy produkty, dzięki którym same, we własnym domu, możemy wykonać zabiegi dające efekt, jak po zabiegach medycyny estetycznej. Koszt jednego zabiegu, gdy wykonujemy go same, to zaledwie 5-7 zł, więc jest to na rynku polskim i światowym bezkonkurencyjna oferta.



MOŻESZ POZBYĆ SIĘ ZMARSZCZEK BEZBOLEŚNIE I BEZ POMOCY NARZĘDZI MEDYCZYNYCH

Na czym polega innowacyjna metoda odmładzania BYAS Face Lifter?

Działanie BYAS Lifter jest oparte o multisynchroniczną technologię, która łączy 4 metody:

- Jonoforeza – polega na wzajemnym oddziaływaniu cząsteczek, a dzięki temu oczyszcza się skórę (Detox) oraz wtłacza niezwykle cenny kwas hialuronowy.



- Elektryczna Stymulacja Mięśni (EMS) – mięśnie twarzy zostają wzmocnione lub odbudowane, twarz odzyskuje naturalne kontury i młodszy wygląd.
- Frekwencja radiowa – powoduje redukcję komórek tłuszczowych, ściga włókna kolagenowe, dzięki czemu działa na zwiórzającą skórę twarzy i poprawia jej jędrność.
- Mikrowibracje – masaż wszystkich warstw skóry, poprawiający skład strukturalny tkanek.

Dzięki połączeniu tych metod możemy osiągnąć spektakularne efekty bez użycia igły i skalpela.

System BYAS Lifter to urządzenia:

1. BYAS Face Lifter, które pomoże poradzić sobie z takimi problemami jak:

- małe i duże zmarszczki
- bruzdy i kurze łapki
- nadmiar tkanki tłuszczowa na policzkach i brodzie
- podwójny podbródek
- trądzik i blizny potrądzikowe
- trądzik różowaty

2. BYAS MST Eye Lifter to nowoczesne urządzenie z kwasem hialuronowym i jonoforezą, mieszczące się w każdej torebce.

- zlikwiduje zmarszczki wokół oczu
- ujędźni skórę w okolicach oczu

Dzięki temu pozwala zachować młody wygląd okolic oczu, bez względu na wiek!

BYAS MOVE Eye Lifter łączy w sobie bardzo skuteczny, sterowany mikroprocesorem moduł mikrowibracyjny ze specjalnym serum kwasu hialuronowego, dopasowanym do wrażliwych partii skóry wokół oczu. Jego bardzo wydajny, dwucząsteczkowy kompleks substancji odżywczych jest delikatnie wmasowywany dzięki drganiom mikrowibracyjnym (130 drgań na sekundę). Ta „magiczna

różdżka” poradzi sobie z takimi problemami, jak: obrzęki i cienie pod oczami, płytsze i głębsze zmarszczki okolic oczu, worki pod oczami.

BYAS Body Lifter pomoże odzyskać i zachować zgrabną sylwetkę i jędrne ciało! Multisynchroniczne działanie tego urządzenia to 3 technologie: frekwencja radiowa, elektryczna stymulacja mięśni, mikrowibracje. Urządzenie posiada 6 programów o różnych stopniach działania, w zależności od potrzeb i celów, jakie chcemy osiągnąć:

- redukcja nadmiaru tłuszczu: ramiona, brzuch, pośladki, uda
- pozbycie się cellulitu
- spłycenie i wygładzenie rozstępów
- ujędrnia ciało i wzmacnia mięśnie



URZĄDZENIA BYAS BODY LIFTER

BYAS to nie tylko produkty dla kobiet, dlatego panom, którzy się wstydzą chodzić do kosmetyczki, polecamy nabrać odwagi lub zakupić kosmetyki BYAS i urządzenie BYAS Face Lifter for Men oraz BYAS Body Lifter do użytku domowego.

Kosmetyki i urządzenia BYAS można zamówić mailowo:

byas@byasbeauty.pl,

telefonicznie: **+48 790 768 300**

lub na stronie producenta:

www.my-wellstar.com/726497



BYAS BEAUTY STYLE GLIWICE

MARTA HAK-FIGIEL

DYSTRYBUTOR ID Nr 726497

TEL. 790 768 300

BYAS@BYASBEAUTY.PL

[WWW.FACEBOOK.COM](https://www.facebook.com/BYASLIFTERPOLSKA)
/BYASLIFTERPOLSKA

WWW.BYASBEAUTY.PL





NA OKŁADCE
AGNIESZKA KUŚNIERZ I BEATA
ŁYSON-DOBROCIŃSKA, WŁAŚCICIELKI
CENTRUM DYSTRYBUCYJNO-SZKOLENIOWEGO
ALEJA PIĘKNA W BIELSKU-BIAŁEJ,
KREATORKI MARKI AFFECT

ZDJĘCIE I MAKIJAŻ EWELENA ZYCH,
WWW.E-MAKEUPOWNIA.PL, STROJE BOUTIQUE
LA DONNA, BIŻUTERIA LILOU



WYDAWCA

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

ADRES REDAKCJI

43-309 BIELSKO-BIAŁA, UL. SUCHA 32, UL. 11 LISTOPADA 10

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 SYPULA, NATASHA PAVLUCHENKO, KATARZYNA
ZIEMER, ALDONA LIKUS-CANNON, EDYTA DWORNIK, ROMAN ANUSIEWICZ, MIKOŁAJ WOŹNIAK, MICHAŁ GRZESIEK,
ŁUKASZ LENARD, KRZYSZTOF ŁĘCKI, KRZYSZTOF SKÓRKA, ALEKSANDER SIEROŃ, JACEK KACHEL, JOLANTA MARIA
BUDNIAK, EWELENA KOZLIK, ANETA ROSTECKA, BARTOSZ GADZINA, JUSTYNA CIEŚLICA, KRZYSZTOF KOZIK

LAYOUT PAWEŁ OKULOWSKI

ISSN 1899-1270



W NUMERZE

- 4** STAWIAMY NA JAKOŚĆ KOSMETYKÓW
– ZAPEWNIAMY AGNIESZKA KUŚNIERZ
I BEATA ŁYSON-DOBROCIŃSKA,
WŁAŚCICIELKI CENTRUM DYSTRYBUCYJNO-
-SZKOLENIOWEGO ALEJA PIĘKNA,
KREATORKI MARKI AFFECT
- 10** EDYTA WAŁĘCIAK-SKÓRKA
PROJEKTUJE WYMARZONĄ PRZYSZŁOŚĆ
- 14** POLKI SĄ THE BEST! – MÓWI NADIA
KRUGLOVA Z AŁMATY W KAZACHSTANIE
- 17** NOWA PRZESTRZEŃ DLA KOBIET
- 18** DOROTA BOCIAN SERWUJE INSEKTY
NA TALERZU
- 20** ALBATROS, HIENA I PADLINOŻERCY
W BIELSKICH KRYMINAŁACH
- 22** POTĘGA PSIEGO NOSA
- 26** PORADNIK: SZTUKA UWODZENIA KLIENTÓW
AROMATAMI
- 28** CHARMING W OBIEKTYWIE
MAGDALENY OSTROWICKIEJ
- 34** OSOBISTA STYLISTKA RADZI
- 36** HOROSKOP NA STYCZEŃ I LUTY 2016

KAMPANIA SPOŁECZNA

NIE KUPUJEMY ŻYWYCH KARPI



BARTŁOMIEJ TOPA

MAŁA OSTASZEVSKA

MAGDALENA POPŁAWSKA

KAMPANIA SPOŁECZNA
KLUBU GAJA



EROTYCZNE PREZENTY



POLACY JUŻ WPADLI W ZAKUPOWY SZAŁ. ALE CZY KONWENCJONALNE PREZENTY SĄ NA PEWNO TYM, CZEGO ŻYCZYLIBY SOBIE NASI NAJBLIŻSI? NUDNE PREZENTY SĄ CZĘSTO PRZEJAWEM RUTYNY. WYBIERAJĄC PODARUNKI DLA PARTNERA LUB PARTNERKI, WARTO POMYŚLEĆ O CZYMŚ, CO SPRAWI RADOŚĆ WAM OBOJGU. ZASTANAWIAJĄC SIĘ NAD WYBOREM EROTYCZNEGO PREZENTU, NALEŻY PRZEDZIE WSZYSTKIM KIEROWAĆ SIĘ ZMYŚLAMI. PIERWSZE WRAŻENIE MOŻE ZAWAŻYĆ NA TYM, JAK NASZ PREZENT ZOSTANIE ODEBRANY I TYM SAMYM – JAK ZOSTANĄ ODEBRANE NASZE INTENCJE.



Jeśli Wasz związek dopiero rozkwita, świetnym pomysłem na erotyczny prezent mogą być świece do masażu, oferowane przez markę **Petits Joujoux**. Po zapaleniu nie tylko wydzielają uwodzący, przyjemny zapach, ale topniejąc – zmieniają się w ożywczy olejek do ciała, który doskonale nadaje się do zmysłowego masażu, mogącego być elementem gry wstępnej. **A Trip to Athens** z tej kolekcji, to zmysłowa podróż do kolebki cywilizacji w towarzystwie pociągającego aromatu afrodyzjaków, który stworzy w każdej sypialni klimat eleganckiego buduaru. Natomiast **A Trip to Waikiki** to świeża, słodka kompozycja kokosa i ananasa, przywodząca na myśl plażę, wakacje i egzotyczne drinki z palmką. Świece do masażu wykonane są wyłącznie z naturalnych składników i rozgrzewają się do temperatury bezpiecznej dla ciała.



Jeżeli zdecydujemy się pójść krok dalej, należy uważać, gdyż stosunek w towarzystwie wibracji to zabawa na nieco innych zasadach niż zwykły seks i nie każdy myśli o nim z równym entuzjazmem. Przekroczenie granicy wstydu może mieć plusy, ale także może sprawić, że osoba, na której nam zależy, nie nadąży za naszymi intencjami. Jest jednak sposób, by w zabawny i niezobowiązujący sposób wprowadzić wibracje do sypialni. **Ooh by Je Joue** to świetna propozycja dla osób pragnących subtelną drogą wprowadzić zabawki do sypialni. Kolorowe, niezawstydzające. Najpierw kupujemy silniczek, a następnie kompatybilne z nim silikonowe nakładki.



Możemy także zdecydować się na kupno zestawu – silniczek i dwóch nakładek. Bezpieczny dla ciała silikon medyczny uformowany został w kształty najpopularniejszych zabawek erotycznych, które w jednej chwili możemy wymienić. Z kolei **London love-in** to idealny zestaw dla dwojga – dyskretny, owalny vibrator przeznaczony do pieszczenia łechtaczki, może błyskawicznie stać się wibrującym pierścieniem erekcyjnym, a więc mamy coś zarówno dla niej, jak i dla niego.



Jeśli jesteśmy w bardziej zaawansowanym związku i chcielibyśmy odważyć się na coś więcej, świetnym pomysłem może być **We-Vibe 4 Plus**, niemający sobie równych, bestsellerowy vibrator dla par. Tak jest – to urządzenie przeznaczone jest do użycia wspólnie z partnerem. Ta wyjątkowa zabawka ma nie jeden, a dwa motorki wibracyjne – jeden z nich umieszczony jest w części przeznaczonej do aplikacji, drugi znajduje się na zewnątrz i stymuluje łechtaczkę. Jej wyjątkowy kształt i elastyczność pozwalają na użycie podczas penetracji, co zapewnia przyjemność obojgu partnerom. To jednak nie wszystko! **We-Vibe 4 Plus** ma możliwość sterowania za pośrednictwem aplikacji na urządzenia mobilne, dzięki czemu możemy sterować vibratorem z drugiego końca ziemi. Taka erotyczna sesja może być wspaniałym powiewem świeżości, szczególnie jeśli partner często wyjeżdża.

Jak widzicie, prezent wcale nie musi być nudny, a dzięki różnorodności gadżetów erotycznych możemy wybrać coś, co sprawi Wam obojgu wiele przyjemności i zacieśni relacje.



SECRET PLACE

UL. PROSTA 2/14, 00-850 WARSZAWA, TEL. 22 101 77 46,
SKLEP@SECRETPLACE.PL, WWW.SECRETPLACE.PL



STAWIAMY NA JAKOŚĆ KOSMETYKÓW

Z **AGNIESZKĄ KUŚNIERZ** | **BEATĄ ŁYSOŃ-DOBROCIŃSKĄ**,
WŁAŚCICIELKAMI CENTRUM DYSTRYBUCYJNO-SZKOLENIOWEGO ALEJA PIĘKNA W BIELSKU-BIAŁEJ,
KREATORKAMI MARKI AFFECT, ROZMAWIA STANISŁAW BUBIN

Mówiły jaskółki, że niedobre są spółki. Rzekomo wspólne przedsięwzięcia zwykle się nie udają, dlatego lepiej liczyć tylko na siebie. Jak jest w Waszym przypadku? Kiedy powstała firma i czym się zajmuje? Skąd pomysł na wspólny biznes?

AGNIESZKA: Wszystko zależy tak naprawdę od tego, na kogo trafimy. Z Beatą świetnie się dogadujemy, uzupełniamy i jesteśmy mało konfliktowe. Z reguły mamy bardzo podobne zdanie na wiele tematów. Nie upieramy się przy swoim, tylko każda z nas idzie na kompromis, widząc, że ta druga ma akurat w danym momencie lepszy pomysł na zrobienie czegoś. Działamy jak sprawny tandem.

BEATA: Połączyła nas wspólna pasja i poszukiwanie nowej drogi zawodowej. Mówiłam do innych słowami Osieckiej: *Bo ja jestem, proszę pana, na zakręcie / Ode mnie widać niebo przekrzywione*. Okoliczności zmusiły mnie do rezygnacji z wielkiego przedsięwzięcia, ale rozczarowanie współnikami nie zamknęło mnie, na szczęście, na współpracę z Agnieszką. Aleja Piękna powstała w kwietniu 2014 roku. Sprzedajemy kosmetyki i organizujemy szkolenia z wizażu i stylizacji paznokci. Same również wykonujemy makijaże na tzw. wielkie wyjścia. Pracujemy przy wyborach miss czy sesjach zdjęciowych, na przykład do katalogów. Uczymy panie, jak się malować, jak dobrać właściwie podkład, podkreślić atuty, a zamaskować niedoskonałości matki natury. A ponieważ cały czas gnamy do przodu i nie boimy się zmian, po sukcesach Alei Piękna postanowiłyśmy zrobić coś więcej, rozwinąć skrzydła, żeby zapewnić naszym klientkom wszystko, co najlepsze – stąd decyzja o wprowadzeniu profesjonalnej marki kosmetyków do makijażu.

Jaka jest obecnie sytuacja na polskim rynku kosmetycznym, jakie są potrzeby? Dlaczego zdecydowałyście się wprowadzić nową markę i linię kosmetyków?

BEATA: Kiedyś kosmetyki profesjonalne były zarezerwowane wyłącznie dla ludzi z branży, wizażystów. Teraz każda kobieta chce mieć najlepsze produkty, a co najważniejsze – ma do nich dostęp. Rynek jest bardzo chłonny. Żyjemy w czasach, kiedy już nastolatki bardzo dużo wiedzą na temat kosmetyków i makijażu. Ogromną popularnością cieszą się blogi makijażowe i kanały na YouTube, dzięki czemu świadomość konsumentek jest bardzo duża. Co więcej, poziom makijaży wykonywanych przez zwykłe kobiety (nieprofesjonalistki), jest coraz wyższy, przez co ich wymagania względem kosmetyków są również coraz większe. Dlatego zapragnęłyśmy stworzyć profesjonalne kosmetyki do makijażu,

przeznaczone dla wizażystów, ale dostępne również dla tzw. klientki końcowej. Podczas wielu szkoleń testowałyśmy kosmetyki różnych marek i z biegiem czasu dokładnie wiedziałyśmy, czego chcemy.

AGNIESZKA: Marka AFFECT jest gruntownie przemyślana, każdy kosmetyk, który posiadamy w naszej ofercie, jest istotny i jego obecność wynika z konsultacji z profesjonalnymi wizażystami, z którymi nieustannie mamy kontakt, ze wsłuchiwanie się w potrzeby naszych klientek i naszych doświadczeń. Zależało nam na profesjonalizmie, na tym, żeby kosmetyki posiadały wszystkie niezbędne certyfikaty i atesty, dzięki czemu klienci mogą mieć do nas pełne zaufanie. I tak powstała marka AFFECT – profesjonalne kosmetyki do makijażu.

Czym wyróżnia się marka AFFECT wśród pozostałych firm kosmetycznych?

BEATA: Stawiamy na jakość i innowacyjność. Jak najbardziej popieramy dążenia kobiet do posiadania wszystkiego, co najlepsze – to się tyczy również najlepszych kosmetyków do makijażu, nawet codziennego. Z doświadczenia wiemy, że różnice w jakości kosmetyków widać przy okazji wykonywania każdego, nawet szybkiego makijażu. To, co nakładamy na twarz, wpływa na naszą cerę. Od początku kładziemy nacisk na wysoką jakość, a także aspekt pielęgnacyjny, dlatego między innymi nasze cienie zawierają sproszkowaną masę perłową, chroniącą skórę przed przedwczesnym starzeniem, a pudry wzbogacone są o Aloe Vera, który ma właściwości nawilżające, antyoksydacyjne i przeciwzapalne. Oczywiście nasze podkłady posiadają filtry UV, a pomadki substancję pielęgnującą i nawilżającą usta.



TAKIE CERTYFIKATY OTRZYMUJĄ UCZESTNICZKI WARSZTATÓW ORGANIZOWANYCH PRZEZ ALEJĘ PIĘKNĄ W BIELSKU-BIAŁEJ



AGNIESZKA: Nasza oferta jest bardzo szeroka, posiadamy wszelkie kosmetyki potrzebne do wykonania pełnego makijażu – zarówno w studiu wizażowym, jak i w zaciszu własnego domu (co nie zmienia faktu, że z czasem zamierzamy poszerzyć i rozwinąć linię produktów AFFECT). Są to produkty dopieszczone w każdym szczególe, aby działały na inne zmysły – cienie do powiek pięknie pachną, a pudry i róże mają unikalny, piękny sweterkowy wzorek, który cieszy oko i przykuwa uwagę.

A co sprawia, że AFFECT to kosmetyki dla profesjonalistów?

BEATA: Przede wszystkim wysoka jakość, doskonałe krycie i świetne napigmentowanie naszych produktów oraz fakt, że od samego początku ta oferta jest kompletna – na kosmetykach AFFECT można wykonać pełny makijaż, prowadzić szkolenia i robić pokazy w całości.

AGNIESZKA: Profesjonalne kosmetyki to także przedłużona trwałość makijażu – to jest również bardzo ważne dla współczesnych, zapracowanych kobiet. Która z nas ma czas, żeby w ciągu dnia poprawiać makijaż wiele razy?! A każda chce wyglądać doskonale przez cały dzień. Właśnie przedłużona trwałość produktów odróżnia kosmetyki profesjonalne od zwykłych. Kosmetyki AFFECT kierowane są więc zwłaszcza do profesjonalistów i liczymy, że niebawem trafiąmy również do szkół wizażu.

Jaka była Wasza droga od Centrum Dystrybucyjno-Szkoleniowego do właściciela marki? Jakie rynki zamierzacie podbijać i co na to konkurencja?

AGNIESZKA: Własna marka jest owocem naszych doświadczeń i potrzeb klientek, ale to również po prostu kolejny krok w rozwoju naszej firmy. Jesteśmy ambitne, mamy wiele planów.

BEATA: Naszym celem jest jednoczesny rozwój zarówno na rynku polskim, jak i zagranicznym. Eksport otwiera przed nami wiele możliwości. AFFECT pretenduje do wypełnienia pewnej luki na rynku kosmetycznym. Będzie pomostem między profesjonalnymi kosmetykami z najwyższej półki a przystępną ceną dla pasjonatki wizażu. Nie znaczy to, że

nie będziemy poświęcać należytej uwagi Polsce. Mamy tu wierne klientki, których opinie są dla nas istotne i często je pytamy, czego, ich zdaniem, jeszcze brakuje na polskim rynku kosmetycznym. A potem są już tylko testy i próby nowego produktu, jego udoskonalanie. Współpracujemy z najlepszymi laboratoriami w kraju i za granicą, mamy wpływ na cały proces kreacji produktu. A jak już powstanie – ponieważ obie jesteśmy perfekcjonistkami – zastanawiamy się, jak jeszcze można go doszlifować. To praca marzeń, wymagająca, ale niosąca wiele radości i niezwykle inspirująca. Nigdy nie jest nudno.

Proszę powiedzieć, czy w Polsce jest klimat dla kobiet pragnących robić kariery zawodowe? Czy trudno prowadzić własny biznes?

BEATA: Nie będziemy mówić, że jest łatwo, bo nie jest. Na pewno trzeba mieć wizję firmy, wiedzieć, co się chce zrobić i to w dłuższej perspektywie. Należy holistycznie podchodzić do każdej decyzji, każdego zagadnienia związanego z firmą i nauczyć się wiele przewidywać. Kto chce spróbować pracy na własny rachunek, powinien się odważyć na pierwszy krok, ale liczyć się też z tym, że, niestety, nie każdemu się uda. Droga do celu bywa trudna i wyboista, trzeba być wytrwałym i nie zrażać się porażkami. Bardzo dużo pracujemy i chętnie cytujemy pewną znaną nam osobę: *Wolny weekend to marnowanie i zwalnianie sukcesu o 2/7*. To słowa Magdy Igańskiej, właścicielki marki do stylizacji paznokci Indigo, której jesteśmy dystrybutorem. Oczywiście znajdujemy czas na wakacje i podróże, bo to, po kosmetykach, nasza wspólna pasja – choć każda z nas realizuje ją trochę inaczej.

AGNIESZKA: Dodać należy, że w Polsce, zwłaszcza w mniejszych miastach, ciągle jeszcze społeczne oczekiwania względem kobiet, matek, są konkretne. Niekoniecznie akceptuje się tryb życia zapracowanej kobiety sukcesu. Obie posiadamy rodziny i mimo że bardzo dużo pracujemy, staramy się umiejętnie gospodarować czasem i poświęcać naszym najbliższym należytą uwagę. Jeśli chodzi o pracę na własny rachunek, jest to prawdziwe wyzwanie, tytaniczna praca, wymagająca wszechstronności – na początku trzeba samemu zajmować się praktycznie wszystkim. Jednakże satysfakcja, świadomość kierowania własnym życiem, własną karierą są bezcenne i napędzają do dalszych działań.

Oprócz dystrybucji zajmujecie się także szkoleniami. Z kim szkolicie i kogo? W jakich dziedzinach?

BEATA: Udało nam się stworzyć miejsce, do którego chętnie przyjeżdżają szkolić najlepsi wizażyści z całej Polski. Szybko okazało się, że jest to strzał w dziesiątkę, ponieważ większość szkół swoje kursy opiera na jednym szkoleniowcu. A u nas w przystępnej cenie można wziąć udział w kursie z wizażystą, którego do tej pory znaliśmy tylko z telewizji lub kanału na YouTube. Możemy powiedzieć, że porwałyśmy inne osoby z branży do działania, bo w chwili obecnej coraz więcej tworzy się podobnych miejsc. Przekornie rzecz ujmując, nawet się cieszymy, bo to daje nam nową siłę i jest motorem dalsze-

go rozwoju, pójdą o krok, a nawet kilka kroków naprzód. Szanujemy konkurencję, ale idziemy własną drogą.

Czy po wprowadzeniu nowej linii nadal będzie działać Centrum Dystrybucyjno-Szkoleniowe Aleja Piękna z salonem wizażu i showrooomem? Jakie macie plany na rok 2016?

AGNIESZKA: Tak, sukces i zainteresowanie organizowanymi przez nas kursami i zadowolenie naszych klientek upewniają nas, że szkolenia i kursy to droga, którą słusznie obrałyśmy. W dalszym ciągu będziemy kontynuowały szkolenia z wizażu i stylizacji paznokci. Będziemy pracowały na dwóch markach: AFFECT, jeśli chodzi o szkolenia makijażowe i Indigo w przypadku szkoleń paznokciowych. Elementy szkolenia będzie miał także Show z Gwiazdą makijażu Tatyana Dyakovą, czyli pokaz makijażu od *nude* po *fashion*, który organizujemy jako premierę marki AFFECT 13 grudnia w Warszawie i 14 grudnia w Bielsku. Wiemy, że nasze klientki – jak my – również pragną się rozwijać, szkolić i poszerzać

horyzonty, więc tej działalności nie porzucimy. W 2016 roku planujemy kilka nowości i niespodzianek oraz zamierzamy zbudować silną sieć sprzedaży naszych produktów.

Na co mogą liczyć panie, które do Was wpadną na kawę i chciałyby odmienić swoje oblicze?

AGNIESZKA: Na przyjazną, ciepłą atmosferę. Profesjonalizm i rzetelną obsługę oraz – dzięki makijażowi podkreślającemu urodę – doskonałe samopoczucie. Co więcej, wszystkie kobiety, które dzięki indywidualnej lekcji makijażu będą wiedziały, jak się malować, mogą zaopatrzyć się we wszelkie potrzebne produkty w naszym sklepie firmowym, który również działa w Pasażu pod Orłem w Bielsku-Białej.

*Agnieszka Kuśnierz i Beata Łyson-Dobrocińska
do sesji ubrały Boutique LA DONNA. Biżuteria LILOU.
Zdjęcia i makijaże EWELINA ZYCH,
www.e-makeupownia.pl*

AFFECT

CENTRUM DYSTRYBUCYJNO-SZKOLENIOWE ALEJA PIĘKNA • PASAŻ POD ORŁEM
UL. 11 LISTOPADA 60-62 • BIELSKO-BIAŁA • WWW.ALEJAPIEKNA.COM • BIURO@ALEJAPIEKNA.COM
A.KUSNIERZ@AFFECTCOSMETICS.COM • B.DOBROCINSKA@AFFECTCOSMETICS.COM
TEL. 698 783 967, 606 911 062 • SZUKAJ NAS TAKŻE NA 

REKLAMA



Pojedź z nami w Alpy, Dolomity lub Beskidy

**Wczasy i obozy
narciarsko - snowboardowe**

FREE SKI

HOTELE PRZY STOKACH

OPIEKA INSTRUKTORÓW

PRZEDSZKOLA NARCIARSKIE

Bielsko-Biała ul. Piastowska 10

tel. 33 819 31 31 e-mail: s-c@sportcentrum.pl





MASAŻ ROMANTYCZNY DLA DWOJGA

ROZMOWA Z **JOANNĄ SKOREK-KOPCIK** I **MIROŚLAWĄ ŚMIETANĄ**,
WŁAŚCICIELKAMI SALONU CITY SPA & WELLNESS W KATOWICACH

Czy to prawda, że w Waszym salonie można za darmo korzystać z zabiegów?

MIROŚLAWA ŚMIETANA: Tak, z wybranych zabiegów kosmetycznych, pod warunkiem przystąpienia do Klubu Przyjaciółek CITY SPA & WELLNESS. W naszym SPA można wypracować punkty w programie lojalnościowym i dzięki nim otrzymywać zabiegi za darmo lub upominki. Klub Przyjaciółek skupia coraz więcej osób, które nam zaufały.

JOANNA SKOREK-KOPCIK: To jest wszechstronny program. Klientka sama przez internet monitoruje swoją aktywność, wybiera usługi, odbiera dodatkowe punkty. Odeszliśmy od karteczek i pieczętek. W dobie smartfonów każda pani widzi, ile ma punktów, kiedy była u nas ostatni raz, co kupiła, co zrobiła, komu nas poleciła i jaką nagrodę może dostać. System działa w pełni profesjonalnie.

SPA w centrum dużego śląskiego miasta to fenomen, zwłaszcza że działacie od tylu lat!

JS-K: Istotnie, mamy za sobą 12 lat doświadczeń i zdobywania kompetencji, które przemawiają za nami. Ukończyliśmy studia z kosmetologii, dysponujemy dużą wiedzą, stale podnoszoną na różnorodnych kursach i szkoleniach, także zagranicznych. Branża wymaga bezustannego podnoszenia umiejętności, nabywania kwalifikacji, bo wszystko się zmienia, wchodzą do użycia nowe metody i preparaty. Jako jednemu z nielicznych salonów w regionie zaufała nam amerykańska marka dermatologiczna SkinCeuticals.

Znam osoby, które nie mają problemów skórnych, mimo to przychodzą do Was regularnie?





SALON CITY SPA & WELLNESS WSPÓŁPRACUJE
Z MARKĄ DERMATOLOGICZNĄ SKINCEUTICALS

JS-K: Bo ludzie szukają u nas także relaksu. Przychodzą, by się odprężyć po pracy, wyciszyć, zapomnieć o świecie na godzinę czy dwie. Niejednokrotnie śpią w czasie masażu relaksacyjnego.

MŚ: Po jakimś czasie stają nam się osobami bliskimi, przyjaciółkami. Rozmawiamy o różnych problemach, także domowych. Korzystają z naszych usług, żeby lepiej wyglądać, młodszej. Na twarzach pojawia się uśmiech, ponieważ nasze usługi nakierowane są anti-aging. Działamy w kierunku regeneracji, przedłużenia długości życia komórki, a więc hamujemy starzenie skóry.

Mamy teraz czas obdarowywania się prezentami. Jakże warto polecić?



City Spa & Wellness

KATOWICE, UL. JORDANA 19

TEL. 32/ 25 10 199

WWW.CITYSPA.COM.PL • WWW.PREZENTYSPA.PL

E-MAIL: KATOWICE@CITYSPA.COM.PL

JS-K: Modne stały się podarunki związane z zabiegami kosmetycznymi. Przez naszą stronę www.prezentyspa.pl można kupić bony upominkowe, vouchery, konkretne zabiegi, masaże, usługi. To doskonale prezenty na święta czy rocznicę ślubu.

Furorę robią proponowane przez CITY SPA romantyczne masaże dla dwojga.

MŚ: Pojawiły się w naszej ofercie 3 lata temu, a teraz to hit sezonu. Ta forma relaksu polega na równoczesnym wykonywaniu masażu dla dwojga osób przy lampce dobrego, schłodzonego szampana, w zapachu płatków róż, na bazie pachnących olejków. Co wspólnie może zrobić para? Pójść na kolację lub do kina. Dajemy wybór, dlatego teraz jest to najchętniej kupowany zabieg. Duży gabinet, dwa wygodne łóżka, ona i on leżą obok siebie, rozmawiają. Masaż działa przeciwstarzeniowo, organizm pozbywa się toksyn. Skóra jest dotleniona i nawilżona. Pełny relaks, rozluźnienie mięśni, zadowolenie, odstresowanie. Nic dziwnego, że to się podoba – w romantycznym nastroju robimy coś dla zdrowia.

Dziękujemy za rozmowę.



RÓWNIEŻ ZABIEGI Z UŻYCIEM CZEKOLADY NIEUSTANNIE CIESZĄ SIĘ
POWODZENIEM W KATOWICKIM SALONIE SPA





FOT. KRZYSZTOF SKÓRKA

JAK ZAPROJEKTOWAĆ WYMARZONĄ PRZYSZŁOŚĆ

EDYTA WAŁĘCIAK-SKÓRKA

WALCZ O MARZENIA

Jasiu miał dopiero 13 lat, gdy lekarze zdecydowali, że konieczna jest amputacja lewego przedudzia i prawego przedramienia. Taka była konsekwencja jednej niewłaściwej decyzji, którą podjęło dziecko, wybierając na kryjówkę przed deszczem niezabezpieczoną stację transformatorową. Jego beztroskie życie nagle się skończyło. Gdy tak leżał w szpitalu, zastanawiając się po raz kolejny, jak sobie poradzi w życiu ze swoją niepełnosprawnością, jego mama powiedziała mu kilka słów, które odmieniły jego życie: „Wokół nas jest wiele osób niepełnosprawnych, tylko nie zawsze jest to od razu widoczne. Tych bez rąk czy nóg, a także tych, którzy nie widzą, bo trzymają białą laskę, łatwiej zauważyć. Są jednak ludzie, którzy mają o wiele gorszą niepełnosprawność. To ci, którzy są w pełni sił, ale brakuje im nadziei w życiu, nie mają wiary, pewności siebie ani marzeń. Brakuje im pasji i radości życia. To jest prawdziwe kalectwo”. Jasiu zapamiętał te słowa. Dziś ma 27 lat, jest ambasadorem osób niepełnosprawnych. Pomimo swoich ograniczeń, realizuje marzenia. Założył fundację Poza Horyzonty, która wielotorowo pomaga osobom niepełnosprawnym, od pokonywania barier fizycznych i psychicznych, aż po realizację swoich pragnień.

Jan Mela to zwykły-niezwykły człowiek. Już w 2 lata po wypadku zdobył dwa bieguny (północny i południowy), i to w ciągu jednego roku! Jest pierwszą osobą niepełnosprawną, która tego dokonała, i jednocześnie najmłodszą. Lubi wyzwania. Kiedy nie pomaga innym, nie zdobywa szczytów i nie walczy o to, by być traktowanym na równi z innymi – ani lepiej, ani gorzej, tylko tak samo – to wspina się na budynki przemysłowe. Ostatnio przyjął zaproszenie do programu „Dancing with the Stars. Taniec z Gwiazdami”. Robi



FOT. KRZYSZTOF SKÓRKA

STOISKO WYDAWNICTWA HELION NA ŚLĄSKICH TARGACH KSIĄŻKI
W KATOWICACH, LISTOPAD 2015

to, czego nie powinien móc robić. On jednak nie przejmując się tym, tylko krok za krokiem podąża za swoimi marzeniami.

To wszystko jest możliwe, bo Janek wie, że największymi ograniczeniami są nasze myśli, dlatego swoją głowę wypełnia dobrymi przeżyciami. Ale miewa też momenty słabości, gdy nic mu się nie chce i przestaje wierzyć w siebie. Wtedy robi się smutny i bezsilny, jednak nie celebrował tego stanu, tylko szybko neutralizuje go przyjemnymi wspomnieniami. Dobra pamięć zawsze może zastąpić złą. Wystarczy, że jej na to pozwolisz.

W tym samym czasie, gdy Jasio walczył o życie, w innym szpitalu był operowany 32-letni Piotr, który jadąc z nadmierną szybkością, wpadł w poślizg na trasie DK 11, przejechał pas zieleni i uderzył w barierkę ochronną oddzielającą jezdnię. Wskutek wypadku została mu amputowana lewa stopa. Młody biznesmen nie potrafił pogodzić się z tym, co się stało. Każdego dnia rozpamiętywał ten wypadek, analizował tragiczny dzień, godzinę za godziną, minutę za minutą, sekundę za sekundą, i obwiniał wszystkich, łącznie z Panem Bogiem, za to, co się stało. Nawet po jego powrocie do domu nic się nie zmieniło. Nie chciał współpracować z rehabilitantem ani psychologiem, tylko wciąż szukał odpowiedzi na pytania: „Dlaczego? Dlaczego to mnie spotkało? Czemu nie zdjąłem nogi z gazu? Co zrobiłem takiego złego, że Bóg mnie tak ukarał? Dlaczego nie mam prawa normalnie żyć?”. Te pytania stały się jego obsesją, mimo że upływały miesiące, on wciąż umysłem był w samochodzie, który wpadł w poślizg. Jego wspomnienia stały się najgorszym oprawcą, były balastem tak ciężkim, że nie mógł ich unieść. Po jedenastu miesiącach wrócił do pracy, ale nie potrafił się na niej skoncentrować, swoją złość i frustrację przenosił na pracowników i klientów. Z kwartału na kwartał jego firma, która była jedną z największych na lokalnym rynku poligraficznym, zaczęła tracić przychody. On jednak zamiast wziąć się do pracy, stwierdził, że to wszystko przez jego stopę. To ona była przyczyną jego wszystkich nieszczęść. Z dnia na dzień stawał się coraz bardziej arogancki i cyniczny. Żona, która bardzo go kochała, nie mogła już patrzeć, jak marnuje życie swoje i swoich najbliższych, więc postanowiła mu pomóc wyrwać się z tego zaklętego kręgu niemocy. Pewnego wieczoru wręczyła mu wizytówkę znajomego lekarza psychiatry. „Kochanie – powiedziała – wiem, że musiałeś mieć czas, by to, co się stało, odżałować i odcierpieć, ale nie możesz z tym zostać na zawsze, czy nie widzisz, że to zabija nie tylko twoją firmę, lecz także nasze małżeństwo?”. Jeszcze nie skończyła zdania, gdy dostała cios prosto w twarz. „Co?! Ty mi każesz iść do psychiatry? – krzyknął. – Myślisz, że jestem głupi? Ja straciłem stopę, nie rozum. Czy ty tego nie widzisz?”. Marysia jeszcze raz na niego spojrzała. Potem zabrała torebkę i wybiegła. Wiedziała, że już do niego nie wróci. Minęło sporo czasu, nim uświadomił sobie, co jego myśli zrobiły z nim i z jego otoczeniem. Dziś chodzi regularnie na spotkania grupy wsparcia. Wie, co stracił w wyniku wypadku, ale wie także, że później stracił

Wszystkim naszym
Drogim Klientkom
życzymy
cudownych Świąt...
Niech będą jedyne
w swoim rodzaju,
pełne miłości, wyciszenia
i wytchnienia od codzienności.



A w Nowym Roku 2016
życzymy wszystkim
spełnienia marzeń
i realizacji wszelkich
planów.

**Zespół Beauty Room
Bielsko-Biała**

BEAUTY ROOM

UL. CECHOWA 10, BIELSKO-BIAŁA

TEL. 33 823 08 04

WWW.BEAUTYROOM.BIELSKO.PL

INFO@BEAUTYROOM.BIELSKO.PL

 WWW.FACEBOOK.COM/BEAUTYROOMBIELSKO

Najserdeczniejsze życzenia
wszelkiej pomysłowości,
ciepła i obfitości wszelkich
dóbr składamy Państwu
z okazji świąt
Bożego Narodzenia.

Niech radość i pokój,
poczucie prywatnego
i zawodowego spełnienia
towarzyszą Państwu
przez cały Nowy Rok 2016.

DYREKTOR JOLANTA KOPIEC
I PRACOWNICY ŚLĄSKIEGO
OGRODU ZOOLOGICZNEGO



Zapraszamy
codziennie
od godz. 9.00
latem i zimą



www.zoo.silesia.pl



FOT. KRZYSZTOF SKÓRKA

EDYTA JEST WOLONTARIUSZKĄ STOWARZYSZENIA DRESS FOR SUCCESS POLAND. NA ZDJĘCIU Z DR EWĄ PIASKOWSKĄ I PROF. KRYSZTYNĄ LISIECKĄ

coś dużo bardziej cennego. Krok po kroku odbudowuje swój świat. Niedawno zamówił w restauracji stolik dla dwóch osób. Marysia obiecała zjeść z nim kolację.

Masz prawo wspominać to, co było, ale nie możesz tego rozpamiętywać. Skup swoje myśli na tym, co dobre, wczoraj i dziś, a wtedy takie będzie Twoje życie.

ZMIENI SWOJE NAWYKI

Kolejnym sabotażystą Twoich działań są złe nawyki. Jest takie powiedzenie: nawyki to nasza druga natura, są one tak silne, że całkowicie przysłaniają nam nasze naturalne jestestwo. Łatwiej jest robić to, do czego już przywykliśmy. Co więcej, nawyku nie da się pozbyć, można go tylko zastąpić innym. Dlatego jeżeli spotkało nas coś niedobrego, przez pierwsze godziny, dni, tygodnie, poświęcamy temu czas i nasze myśli, cierpimy, wspominamy i, co gorsza, nawet nieświadomie zaczynamy pielęgnować te złe wspomnienia, a one jak chwasty rozrastają się w ogrodzie naszych myśli. Każdego dnia mamy coraz mniej kwiatów, a coraz więcej chwastów. Dość szybko przyzwyczajamy się do tego stanu emocjonalnego i chociaż wiemy, że on nas wykańcza, nie chcemy go zmieniać. Dokładnie widać to w syndromie ofiary, która gdy otrzymuje pomoc, natychmiast stawia opór i ją odrzuca. Dlatego tak trudno jest pomóc osobom doświadczającym przemocy domowej czy współzależnym. One boją się zmian. Tak głęboko weszły w tę tożsamość, że nie wyobrażają sobie siebie w innej. Ofiary znają swoje miejsce, swoje możliwości i swojego oprawcę. By zmienić swoje życie, musiałyby stać się kimś innym, kimś, kto potrafi poradzić sobie w życiu. Musiałyby zmienić stosunek do siebie i do swojego nieszczęścia. Jednak takie osoby zamiast szukać możliwości wyjścia z tej jakże krytycznej sytuacji, wolą rozpamiętywać to, co się stało, uważać się na sobą i mieć pretensje do losu, że ich tak doświadcza. Oczywiście każdy ma wybór. Jeżeli wciąż chcesz przywoływać złe wspomnienia i cierpieć z tego powodu, to nikt nie może Ci tego zabronić. Zastanów się tylko, po co to robisz?

1. Co dzięki temu zyskujesz, a co tracisz?
 2. Pomyśl: jak mogłoby wyglądać Twoje życie, gdybyś podjęła decyzję o zmianie?
 3. Co mogłabyś robić, czego teraz nie możesz?
 4. Kim mogłabyś się stać?
 5. Jak mogłabyś się czuć?
 6. I kto mógłby Ci w tym pomóc?
- Pamiętaj, nie jesteś na tym świecie sama. Zawsze jest ktoś, dla kogo jesteś WAŻNA.*

UWOLNIJ PRZESZŁOŚĆ

Zastanów się teraz, co najczęściej wpędza Cię w zły nastrój. Która myśl, dźwięk, obraz, zapach czy smak powoduje, że ze stanu euforii przenosisz się do krainy smutku. Nasza pamięć jest bardzo zmysłowa. Dlatego złe wspomnienia mogą być aktywowane różnymi kanałami.

Miała na imię Ewa, przynajmniej tak ją zapisał w komunikatorze. Myślał, że nigdy nie dowie się, kim jest, dlatego odważył się do niej napisać. Każdego ranka witał ją ciepłymi słowami, przysyłał wiersze, które w bezsenne noce dla niej tworzył. Opisywał swoje życie, marzenia i potrzebę bycia kochanym. Pisał o swoich pasjach i ulubionych potrawach, o tym, kim był i kim chce się stać. Dzielił się radościami i smutkami. Streszczał jej każdy dzień, który otrzymał. Ona była zaskoczona, jednak z radością czytała to, co pojawiało się na ekranie. Już po kilku dniach zaczęła wyglądać inaczej. Zaczęła bardziej dbać o siebie, starannie dobierała stroje, fryzury i makijaż, była uśmiechnięta i podekscytowana. Czytała i zastanawiała się, czy to na pewno pisze męska dłoń. Mężczyźni, których do tej pory знаła, byli całkiem inni. Zaborczy i brutalni. A on, on był czuły i miły, słuchał jej. Nie krytykował i nie obwiniał. Gdy było jej źle, sadzał ją na swoich wirtualnych kolanach i przytulał. Nigdy wcześniej żaden mężczyzna nie posadził jej na kolanach, by mogła się przytulić i wypłakać. To było miejsce, gdzie pierwszy raz od wielu lat poczuła się bezpiecznie. Powoli uczyła się czułości

i dobroci. Oswajała się z jego wirtualnymi dłońmi, głaskała jego litery i pieściła jego zdjęcie. Tak bardzo się cieszyła, że był obok, gdzieś w tej wirtualnej przestrzeni. Czuła, że jest dla niego ważna. On też powoli stawał się najważniejszym mężczyzną w jej życiu. Mijały miesiące i lata. Pisali do siebie bez przerwy. Jednak ona pragnęła czegoś więcej. Już nie wystarczały jej wiadomości i ukradkowe spojrzenia. Pragnęła jego. Całego. Na zawsze. Bała się, że jeżeli nic mu nie powie o swoich uczuciach, to skończą jak bohaterowie jednej z piosenek Starego Dobrego Małżeństwa:

*Spotkali się po latach
na środku ulicy
i nie mogą się sobie nadziwić
że oboje są tacy siwi
niczym przebierańcy udający prawdziwych
ona przygłucha i on niedosłyszany
mówi że daremnie przewędrował pół świata
jej zaś pozostało to miasto
przez wszystkie te lata*

*nawet nie wiesz jak cię kochałam
krzyczy mu na pół ulicy
omal z miłości nie oszalałam
lecz trzymałam wszystko w tajemnicy*

*oglądają się za nimi ludzie
jak wręczają sobie słów zeschnięty bukiet
w którym ożyło przez chwilę przedwiośnie
sprzed pięćdziesięciu wiosen*

Zdecydowała, że spotka się z nim i otwarcie powie mu o tym, co do niego czuje. Jednak nie znalazł czasu. Napisała więc do niego list, w którym wyznała mu wszystko, co działo się z nią przez te lata, i wyznała mu miłość. W odpowiedzi dostała wiadomość, że właśnie się zaręczył.

Nie umiała tego zrozumieć. Jak to jest możliwe. Przecież to ona była jego Yennefer. Pękło jej serce. Wzięła bandaż, by je obwiązać, ale nie umiała powstrzymać krwawienia. Tego dnia postanowiła, że będzie najsmutniejszą dziewczyną na świecie. Każdego dnia czytała jego słowa i karmiła się swoim nieszczęściem, co wieczór oglądała jego zdjęcia, rozmazane już od łez, i żałowała, że nie jej dane jest smakować jego ust. Przypominała sobie jego dowcipy i historie, którymi karmił ją każdego dnia, i płakała, płakała, płakała. Pewnego razu, będąc w sklepie, usłyszała jedną z piosenek, którą jej kiedyś dedykował, i znów wróciły wspomnienia i łzy. Innym razem podano jej w restauracji danie, którego nie mogła dokończyć jeść, bo przypominała sobie, że to jego ulubione. Była zdruzgotana. Przy życiu trzymały ją jedynie rzeczy, które były pamiątkami ich znajomości. Perfidne jednak było to, że te same pamiątki każdego dnia odbierały jej życie. Mijały miesiące, a ona nie potrafiła się pozbierać. Ilekroć brała w dłoń telefon, przypominała sobie jego SMS-y, w kosmetyczce nosiła ostatni wiersz, który do niej napisał, i wciąż od nowa zastanawiała się, co by się wydarzyło, gdyby wcześniej powiedzia-



FOR. KRZYSZTOF SKÓRKA

PAMIĄTKOWE ZDJĘCIE AUTORKI Z CZYTELNICZKAMI

ła mu o swoich uczuciach. Smutek wypełniał ją tak szczelnie, że odczuwała fizyczny ból. Nie miała siły już cierpieć, ale nie potrafiła zapomnieć. Tyle rzeczy każdego dnia krzyczało do niej: „On nigdy nie będzie twój”, a ona każdego dnia kurczyła się coraz bardziej. Była już markotna jak rodzynek, gdy zdecydowała się zrobić coś strasznego. Wykasowała jego SMS-y, usunęła wiadomości, wyrzuciła zdjęcia i wiersz z kosmetyczki. Bolało. Czuła, jakby wyrwała sobie kawałek serca. Jednak już po kilku dniach poczuła się lepiej. Serce w końcu przestało krwawić. Była wolna. Znów mogła zacząć żyć. Uwolniła się od złych wspomnień. Teraz pamięta tylko to, co dobre. I dziękuje losowi za to, co ją spotkało. To był początek jej lepszego życia. Dziś jest szczęśliwa. Kocha i jest kochana. Jednak nie mogłaby tego osiągnąć, gdyby nie uwolniła się od myśli, które ciągnęły ją w czarną czelusz rozpacz.

EDYTA WAŁĘCIAK-SKÓRKA

Absolwentka zarządzania na Uniwersytecie Ekonomicznym w Katowicach i psychologii w biznesie w Wyższej Szkole Humanitas w Sosnowcu, a także Szkoły Trenerów Brainstorm w Krakowie. Trenerka biznesu i rozwoju osobistego, life & business coach. Właścicielka centrum szkoleniowo-coachingowego Wyższy Poziom.



Wolontariuszka stowarzyszenia Dress for Success Poland. Autorka wielu programów szkoleniowych, w tym Akademii Projektantek Przyszłości, a także pierwsza w Polsce dream coach. Szkoliła się m.in. u Tony'ego Robbinsa, Nicka Vujicica, Lesa Browna i Briana Tracy. Więcej na stronie www.wyzszypoziom.pl. Autorka książki „Jutro zaczyna się dziś”, wydanej przez Wydawnictwo Helion w Gliwicach. Z niej zaczerpnęliśmy trzy rozdziały, dzięki uprzejmości Wydawcy i Autorki.



POLKI SĄ *THE BEST!*

MÓWI **NADIA KRUGLOVA** Z AŁMATY W KAZACHSTANIE, BLOGERKA MODOWA,
OD ROKU KRAKOWIANKA

Od kiedy mieszkasz w Polsce?

Już rok – i bardzo mi się podoba. Chciałabym zostać na stałe.

Jesteś Rosjanką?

Noszę rosyjskie nazwisko, ale pochodzę z Kazachstanu. Tam się urodziłam, tak zresztą, jak moi rodzice. Jesteśmy Rosjanami. Nasi przodkowie pochodzili z różnych krajów, także z Polski.



Płynie w tobie cząstka krwi polskiej?

Moja prababcia była Polką. W Kazachstanie mieszka wielu Polaków, ofiar stalinowskich zsyłek. Mają swoje gazety, czasopisma, polskie gimnazjum. Odbывают się polskie spotkania.

Jak trafiłaś do Krakowa?

Przez Pragę, gdzie studiowałam w Wyższej Szkole Hotelarskiej (*Vysoká škola Hotelová*). Znam wielu Polaków, więc z moim mężem, Żenią, który też jest Rosjaninem urodzonym w Ałmaty, postanowiliśmy poznać Polskę. Kiedy przyjechaliśmy do Krakowa, to miasto zachwyciło nas i zdecydowaliśmy, że zostaniemy na zawsze.

Co was szczególnie zachwyciło?

Przyjechaliśmy pierwszy raz na sylwestra 2014 r. Zabawa odbywała się na Rynku Głównym, panowała magiczna atmosfera. Dużo ludzi, wspaniały koncert noworoczny, jarmark bożonarodzeniowy, mnóstwo cukierków, pierników... W tym momencie Kraków i Polska całkowicie zdobyły moje serce.

Ale Polska to nie tylko Kraków!

Wiem, dlatego dużo zwiedzaliśmy. Jeździliśmy do Warszawy, Poznania, Wrocławia, żeby przekonać się, czy Kraków to dla nas najlepszy wybór. Może są miasta inne, ładniejsze... Ale nie znaleźliśmy lepszego miejsca dla siebie. Pierwsza miłość do Krakowa została. To najbardziej romantyczne miasto w Polsce.

Przyjechaliście studiować, pracować?

I studiować, i pracować, bo z czegoś trzeba żyć. Żenia jest programistą, informatykiem, pracę w banku znalazł dość szybko i nieźle sobie radzi. To mój rycerz, opiekun. Ja natomiast poszłam do szkoły językowej, intensywnie uczę się języka polskiego. Nie jest łatwo, tyle w polskim „sz”, „cz”, „ż”, „dż”, szeleszczących spółgłosek.

Świetnie sobie dajesz radę!

Najtrudniej jest ze słowami, które brzmią jak rosyjskie, a co innego znaczą. Po polsku „zapomnieć”, to po rosyjsku „забыть”, „забывать”, a „запомнить” znaczy zapamiętać. Można się pomylić, kiedy lektor mówi „zapamiętajcie” – „запомните”. Rodzą się śmieszne sytuacje.

A kiedy już opanujesz niuanse polskiego, to?...

...chcę w 2016 r. rozpocząć dziennikarskie studia magisterskie na UJ i odbyć praktykę w dużym magazynie modowym. Mam za sobą dwa fakultety, lecz nadal chcę się kształcić.

Uczenie się jest twoją pasją?

Na pierwszym miejscu jest moda. Od dziecka. Mój tata mówił, że chciałby, żebym w przyszłości została dziennikarką modową, designerką, więc sukcesywnie do tego dążę. Kiedyś



myślałam, że trzeba się wykształcić, żeby zarabiać pieniądze na utrzymanie rodziny, ale z czasem doszłam do wniosku, że trzeba realizować swoje pasje, marzenia. I moda wyszła na pierwszy plan, jeszcze w Ałmaty, kiedy studiowałam na uniwersytecie. Robiłam różne stylizacje, imprezy, sesje zdjęciowe jako stylistka. Prowadziłam bloga, który zdobył dużą popularność.

A teraz co robisz?

Też prowadzę nowego bloga modowego i lifestyleowego pod adresem www.elfkras.com i piszę po rosyjsku dla odbiorców w Kazachstanie. Jakie są trendy w modzie polskiej i szerzej – europejskiej. Polska moda bardzo mi się podoba. Tutaj prawie każda osoba ma indywidualny styl, wyraża swoje „ja”. Każdy look jest przemyślany.

Widzisz różnice w stosunku do mody azjatyckiej?

Duże. U nas w modzie czas się zatrzymał, jakby Związek Radziecki nie upadł. Ludzie kochają złoto: kolczyki złote, pierścionki złote, ciężkie złote bransolety, łańcuchy, naszyjniki. Nawet złote zęby. Młodzi ludzie są spadkobiercami tej postsowieckiej tradycji. W Kazachstanie mieszkają przedstawiciele 120 narodowości, mieszanka absolutna. W rodzinach widzi się reprezentantów 4-5 narodowości, ale nie wykształciła się nowa jakość, zwłaszcza na prowincji, bo nad wszystkim ciąży stara tradycja poradziecka. Może w Ałmaty jest inaczej, ludzie jeżdżą po świecie, także na Fashion Week w Paryżu czy Mediolanie, przywożą nowinki, trendy i nowe, eleganckie ubrania, ale w innych miastach, gdzie tak kochają blask złota, dużo jeszcze trzeba zmienić. Generalnie nasza moda jest spóźniona o rok, o dwa lata.



Postanowiłaś to zmienić?

Kiedy tu widzę zmiany w płaszczach, bluzkach, butach, kapeluszach, u nas ciągle jesteśmy dwa sezony do tyłu, dlatego informuję o tym moje czytelniczki (a dorobiłam się sporego fanklubu), co jest trendy, co będzie obowiązywało w nowym sezonie. Taką mam misję.

Jeździsz sporo po Europie. Widzisz też różnice między Polską a Zachodem?

Polki są *the best*! Najbardziej kobiece. Mają swój styl, idą do przodu, czego trudno szukać w Anglii, Francji, a tym bardziej w Niemczech. Polska ma wielu utalentowanych projektantów, jest ogromna różnorodność. W następnym

sezonie w Europie będzie duży nacisk na srebro, a w Polsce większość dziewczyn ma już w szafach takie stroje. I to jest świetne! Jeżdżę na *Poland Fashion Philosophy* w Łodzi, poznaję blogerów, projektantów, widzę, że Polska jest trendy! A najbardziej się cieszę, że już trochę złapałam polski styl w modzie i mogę go proponować swoim czytelniczkom. Pierwsze sesje zdjęciowe, z rusalkami, czarownicami i elfami, już zrobiłam.

Dziękuję za rozmowę.

ROZMAWIAŁ STANISŁAW BUBIN
ZDJĘCIA: JOHNNY KRUGLOV I RINNA LEE



NOWA PRZESTRZEŃ DLA KOBIET

CIĘKAWY MIĘDZYMIEJ DLA KOBIET POWSTAŁO PRZY UL. 11 LISTOPADA 10 W BIELSKU-BIAŁEJ. OŚRODEK KOBIETA SZCZĘŚLIWA OTWORZYŁ TAM SALĘ ĆWICZEŃ I WARSZTATÓW. KOBIETA SZCZĘŚLIWA DZIAŁA WE WSPÓŁPRACY Z REDAKCJĄ LADY'S CLUB, WIĘC TYM BARDZIEJ ZACHĘCAMY DO ODWIEDZIN.

Kamienica Kobiety Szczęśliwej nad rzeką Białą jest jedną z najstarszych i najpiękniejszych w mieście. Jej budowę ukończono w 1893 r. według projektu słynnego bielskiego architekta Karola Korna, autora m.in. poczty głównej, hotelu Prezydent, dworca, willi Sixta.



POKAZ ĆWICZEŃ LATAJĄCEJ JOGI

Zapraszamy do nas – z miejsca poczujecie niezwykłą energię tej zabytkowej i pięknej kamienicy. Czekamy z wieloma niespodziankami i atrakcyjnymi propozycjami.

Najciekawsze są zajęcia **Aerial Joga**, łączące jogę z tańcem, wykonywane przy użyciu specjalnych hamaków, i **Przebudzanie Kobiecości** – ćwiczenia z elementami jogi. Prowadzi je astrolog Renata Iwaniec. To jedyne takie miejsce na południu Polski, gdzie można uprawiać Aerial Yoga, czyli Latającą Jogę, korzystną dla kręgosłupa

i układu kostnego. Stworzyła ją kilka lat temu Michelle Dortignac, tancerka i akrobatka, łącząc piękno i grację ćwiczeń na hamaku oraz spokój i harmonię jogi. Ćwiczenia dostępne są dla każdego, niezależnie od płci i wieku, wagi i sprawności fizycznej. W bielskim ośrodku znajduje się 10 stanowisk do ćwiczeń.

W Kobiecie Szczęśliwej można też skorzystać z kursów brafittingu, edukacyjnych i promujących zdrowie. Co miesiąc można przyjść na kobiece kino w kameralnym gronie. Zapraszamy do współpracy osoby zainteresowane wy-



OTWARCIE NOWEJ SALI KOBIETA SZCZĘŚLIWEJ ŚCIGAŁO WIELE OSÓB

najmem sali na szkolenia, warsztaty i spotkania do 30 osób.

Można u nas również organizować urodziny, imieniny, wieczory panieńskie i spotkania okazjonalne. Mamy sklepik z niecodziennymi i ekscytującymi gadżetami erotycznymi.

W dniu otwarcia nowej sali w ośrodku Kobieta Szczęśliwa zaprezentowały się zaprzyjaźnione z nami firmy: sklep **Świat Biustonoszy** przedstawił kolekcję bielizny dziennej i erotycznej, dyrektorka południowego okręgu **Mary Kay** pokazała ekskluzywne kosmetyki, pokazy własnych kolekcji mody przygotowały też butiki **Ryłko** i **Glamo-ur**. Odwiedziła nas ponadto wróżka **Mariola Iglicka**, by przybliżyć tajniki tarota.

Zapraszamy do nas – konieczna jednak wcześniejsza rezerwacja telefoniczna: 661 081 888.

Od grudnia proponujemy Biznesowe Czwartki. Każda z nas szuka przecież



EKIPA ŚWIATA BIUSTONOSZY PRZYGOTOWAŁA CIĘKAWĄ KOLEKCJĘ BIELIZNY

alternatywnych pomysłów związanych z życiem codziennym, realizacją planów i marzeń. Będą to spotkania z ciekawymi, nowatorskimi i niszowymi ofertami, które wyszukamy dla Was. Na początek nowoczesne, alternatywne formy korzystania z wizyt lekarskich, odkwaszanie organizmu i dobieranie biustonosza. Zapraszamy w czwartki o godz. 8.45 lub 17.30.



KOBIETA
SZCZĘŚLIWA

KOBIETA SZCZĘŚLIWA
+ LADY'S CLUB,
BIELSKO-BIAŁA, UL. 11 LISTOPADA 10,
TEL. 661 081 888.
SZCZEGÓŁOWY PROGRAM NA STRONIE
WWW.KOBIETASZCZESLIWA.PL I FB



FRAGMENT
POKAZU MODY



RODZINNY POSIŁEK XXI WIEKU: BURGERY WOŁOWE. CZY LUDZKOŚĆ PRZETRWA NA FAST FOODACH?

INSEKTY NA TALERZU

ODWIECZNĄ OPowieścią o walce głodu z obżarstwem jest historia jedzenia. To zarazem historia ludzkości, przeplatająca się z kulturą, medycyną i odkryciami w rolnictwie. Czy jednak możliwe jest jedzenie larw, żeby dostarczyć protein, i odpadów kuchennych jako źródła błonnika? W menu przyszłości pojawiają się niezwykle dania i, jak się wydaje, jedzenia powinno starczyć dla wszystkich.

Kiedy człowiek zaczął podbijać kosmos, jedzeniem przyszłości wydawał się pokarm dla astronautów. Liofilizowane zupy, witaminy w pastylkach i suszone owoce miały zaspokoić potrzeby ludzi zabieganych, zapracowanych i niekoniecznie skupionych na procesie właściwego odżywiania. Jednak nie poszliśmy tą drogą. Wybraliśmy jedzenie, które przynajmniej wygląda na naturalne. Jeżeli, jak głoszą prognozy, w 2050 będzie nas na Ziemi ok. 9 miliardów, to po raz kolejny zadamy sobie pytanie, jakie będzie jedzenie przyszłości? Jak wykarmić przepełnioną planetę? Skąd zdobyć proteiny zwierzęce, stanowiące znaczący składnik naszej diety?

Arnold van Huis, Henk van Gurp i Marcel Dicke, autorzy wydanej niedawno książki *The Insect Cookbook*, uważają, że jedzeniem przyszłości będą potrawy z chrząszczy, szarańcze, mrówek, koników polnych, pająków, stonóg i innych owadów, pajęczaków i pluskwiaków. Dwóch entomologów i szef



DOROTA BOCIAN

kuchni pokazali, jak robić z robactwa (nie bójmy się tego słowa) dania proste, pożywne i szykowne. Ogarnia Was lekkie obrzydzenie? A może pieczone owady kojarzą się wyłącznie z kuchnią azjatycką? Już dla starożytnych Rzymian szarańcza i koniki polne stanowiły apetyczną przekąskę. A co powiecie na chleb wypiekany z mielonej kory drzewnej? Brzmi wegańsko, prawda? W średniowieczu często po nią sięgano, kiedy głód zaglądał ludziom w oczy. Społeczne i kulturalne uwarunkowania każdego narodu przejawiają się w sposobie jedzenia.

Co jadano milion lat temu, kiedy rolnictwo nie zostało jeszcze odkryte? Ewidentnie to, co zdołano upolować i zebrać

w sposób naturalny: owoce, warzywa, orzechy, grzyby, ryby, mięso. Bez zbóż, cukru i rafinowanych olejów. Ostatnio przybywa zwolenników diety paleo, czyli sposobu odżywiania w oparciu o menu naszych odległych przodków. Starożytni Egipcjanie dzięki wylewom Nilu mogli cieszyć się uprawa-

mi zbóż, daktyli, fig i innych roślin. Prócz darów roślinnych, ściśle związanych z wylewami rzeki, i mięsa pochodzącego z hodowli, jadali też papirus. Gotowany lub surowy, stanowił cenne źródło olejów i cukrów. Dla starożytnych Greków jedzenie było pokarmem nie tylko dla ciała. Grecy nie jadali w pozycji siedzącej, lecz pólężącej, na specjalnych łózkach zwanych kline (takie leżanki wykorzystywali później Rzymianie). Jedli Grecy mało mięsa, około 2 kg rocznie na głowę – od święta. Dla porównania, dzisiaj w krajach Unii spożywa się ok. 83 kg rocznie na głowę, a w USA ok. 120 kg. Jedzenie owadów było więc dawniej całkiem naturalne. Wzmianki kulinarne o nich znajdziemy nawet u Arystotelesa.

Dzięki migracjom i najazdom innych narodów, menu wzbogacone zostało o nowe przysmaki: w wieku VII i VIII Arabowie przywieźli do krajów śródziemnomorskich cytryny i pomarańcze. Także karczochy, szparagi i bakłażany zaczęły wzbogacać ogrody warzywne. Z kolei średniowiecze to krótkie okresy obfitości jedzenia i długie miesiące głodu. Szkorbut i krzywica spowodowane brakiem witamin były częstymi przypadłościami. Dla biednych i bogatych podstawą wyżywienia był chleb, wypiekany z różnych rodzajów mąki. W czasach strasznej biedy nawet ze słomy lub żołądzi.

Odkrycie Ameryki, dotarcie do europejskich portów ziemniaków, kukurydzy, pomidorów, papryki, fasoli, indyków, kakao, powiększyło wachlarz możliwości żywieniowych świata. Potrzebny był jednak czas i ogromny wysiłek na przyswojenie nowych produktów spożywczych do zwalczania głodu. Wszyscy znamy Leonardo da Vinci z jego genialnego umysłu, dzieł sztuki i wynalazków. Trochę mniej z organizowanych na dworze

Sforzów w Mediolanie uczt łączonych z widowiskami teatralnymi, jakich Europa wcześniej nie widziała. Z kolei na dworze Króla Słońce trzeba było 750 gramów mięsa na głowę dziennie. Podawano mięsa gotowane, wędliny, kielbasy, pieczone gołębie i kurapatwy w cieście, kurczaki w galarecie.

Na drugie danie mięso smażone, świńskie uszy, jądra różnych zwierząt, jajka, karczochy, mięsa białe. Na deser owoce i kompoty. Za czasów królowej Wiktorii normą było 12-15 dań.

Pomiędzy XIX a XX wiekiem rozwój transportu, procesy przemysłowe, głównie związane ze sposobem konserwacji produktów, zwiększyły nasze spożywcze zasoby i poprawiły jakość życia. Różnic między biednymi i bogatymi było jeszcze wiele. Na przykład we Włoszech w połowie XIX w. biedak w wieku lat 17 osiągał wzrost bogatego dziecka w wieku lat 14 i ważył 3 kg mniej niż jego bogaty rówieśnik.

Dzisiaj ilość jedzenia do naszej dyspozycji ogromnie wzrosła. Pozostaje jednak pytanie, które trapi ludzkość od zarania: czym nakarmimy planetę w przyszłości? Będą na to miały wpływ czynniki środowiskowe i ekonomiczne. Niebagatelne znaczenie będzie miał też nasz gust żywieniowy. A jako że ten ciągle się zmienia, powstały ośrodki zajmujące się wyłapywaniem nowych stylów w jedzeniu – *Food Trend Setter*. Są już pierwsze wskazówki dotyczące przyszłych trendów żywieniowych: jedzenie ma odpowiadać naszym potrzebom i dostarczać intensywnych wrażeń zmysłowych. Powinno być lokalne, łatwe do przechowania i spożywania w każdym momencie, spersonalizowane, czyli odpowiadające na nasze indywidualne potrzeby żywieniowe i zdrowotne.

Grudzień to czas świąt Bożego Narodzenia, spotkań rodzinnych, celebracji narodzin życia i obfitego stołu. W odróżnieniu od wielu innych istot, pożywiających się w samotności, my, ludzie, lubimy jeść w grupie. Jedzenie, prócz zaspokajania głodu, łączy nas, godzi z życiem, pozwala je doceniać i cieszyć się nim. Dlatego nim na przystawkę podam smażone koniki pod kołderką *purée* z żołądzi, zostanie przy śledzikach i mrożonej wódeczce, kapuście z grzybami i makowcu. Wszystkim wesołych, obfitych świąt!

Autorka związana jest z zarządzaniem i prowadzeniem biznesu. Była dyrektorem generalnym jednej z wiodących marek branży reklamowej, a od ponad 5 lat jest właścicielką firmy Open Business Boutique. Wspiera kobiety w rozwoju osobistym i biznesowym, promując działalność na własny rachunek i harmonię w życiu. Dzieli życie i pracę między Polską a Włochami, tworząc dwa wielokulturowe domy.



NA DRUGIE DANIE SMAKOWITA POTRAWKA Z PĘDRAKÓW



DAVID GEORGE GORDON, SZEF KUCHNI Z WASZYNGTONU, LANSUJE KUCHNIĘ PRZYSZŁOŚCI



KOMISARZ EDYTA ORŁOWSKA ŚCIGA ZBRODNIARZY POD SZYNDZIELNIĄ

ALBATROS, HIENA I PADLINOŻERCY

Seria morderstw młodych kobiet. W Dolinie Gościnnej w Bielsku-Białej zostają odnalezione zwłoki upozowane w osobiwy sposób. Tropy wiodą ku tajemniczemu bogaczowi. W mieście ktoś taki jest nietykalny. W tle zbrodnia sprzed lat i ekscentryczne środowisko artystów, do tego emocjonująca obława na brutalnego bandytę. Wobec zagadki staje komisarz Edyta Orłowska – policjantka-psycholożka, atrakcyjna 40-latką z Komendy Głównej, zesłana na prowincję przez zawistnego kolegę. Taki jest zarys kryminału „Albatros i hiena”, swoistego przewodnika po Bielsku-Białej.

MAGAZYN LADY'S CLUB ROZMAWIA Z DR. HAB. KRZYSZTOFEM MARKIEM BĄKIEM,
AUTOREM KRYMINAŁÓW

Z CYKLU KOMISARZ ORŁOWSKA, KTÓRYCH AKCJA ROZGRYWA SIĘ W BIELSKU-BIAŁEJ

Bohaterka pana powieści kryminalnych to przebojowa i jednocześnie nieco zagubiona w sobie komisarz Edyta Orłowska. Od razu narzuca się pytanie – dlaczego wybrał pan na bohaterkę kobietę?

Pierwszą powieść zacząłem pisać blisko dziesięć lat temu. Wówczas w literaturze kryminalnej dominowali komisarze mężczyźni, najczęściej z mnóstwem problemów osobistych, nadużywający alkoholu. Więc pomyślałem, czemu nie kobieta? Szczerze mówiąc, nie miała to być pierwszoplanowa postać. Miał ją być milioner, Baron. Ale w trakcie pisania okazało się, że Edyta zaczęła być osobowością dominującą, zaczęła żyć własnym życiem. Poza tym wszystko w moim życiu oparte jest o bardzo ważne kobiety. Najważniejszą, miłością już od liceum, jest moja żona. Do tego pięcioletnia

córka, charyzmatyczna matka. Nawet mój ukochany pies był suczką. Jestem otoczony przez silne kobiety, więc nic dziwnego, że chciałem do swojej głowy i powieści wpuścić właśnie kobietę.

Wartka, zaskakująca akcja rozgrywa się w Bielsku-Białej, w mało znanych zakątkach. Czy teraz jest taka moda, by lokować powieści w mniejszych miastach, na prowincji, poza Warszawą?

Nie wiem, czy to moda. Proszę zwrócić uwagę, że amerykańscy – i nie tylko – pisarze często osadzają akcję w miejscowościach, które dobrze znają. Łatwiej się wtedy pisze, nie trzeba wymyślać rzeczywistości. Pisząc, widzę konkretne miejsca, których dawniej nie zauważałem. Często chodzimy

z żoną na spacer w poszukiwaniu tła do wątków powieści. Na przykład widzę jakąś kępę drzew, ogród, dom – i mówię: *Patrz, tutaj fajnie byłoby umiejscowić zbrodnię!* Jestem bielszczaninem od trzech pokoleń, to bardzo bliskie mi miasto. Na kilka lat wyjechałem na studia do Wrocławia, ale czym prędzej wróciłem, bo tu jest dobre miejsce do życia. Pod każdym względem. Mam nadzieję, że czytelnicy zechcą też odwiedzić miejsca, o których piszę, i spojrzeć na nie inaczej lub je poznać.

Jest pan artystą grafikiem, swój potencjał twórczy wyraża pan przez tworzenie grafik. Kiedy poczuł pan potrzebę napisania książki?

Nie przesadzając chyba, od kiedy skończyłem cztery lata i nauczyłem się czytać. Pisałem zawsze: dla siebie, dla relaksu, odprężenia. Najpierw wiersze – oczywiście kierowane do obecnej żony. Dla dzieci. No i ten kryminał. Moim pierwszym czytelnikiem jest żona. Dzięki niej komisarz Orłowska jest kobieca, bo żona ostro mnie krytykowała na przykład za sposób myślenia czy wysławiania się, zwracając uwagę, że kobieta nigdy by się tak nie zachowała, jak napisałem. Drugim czytelnikiem jest mój tata, który kiedyś był zecerem, pracował w drukarni. On z kolei wylapuje nieścisłości i błędy rzeczowe. Książka długo leżała w szufladzie, aż Wydział Promocji Urzędu Miasta w Bielsku-Białej zaproponował pomoc w jej wydaniu. Szukając ciekawego projektu na promocję, uznano, że seria kryminałów umiejscowionych w Bielsku-Białej może być dobrym pomysłem marketingowym. I tak się stało. Dzięki dobrej woli Ratusza, wydawcy i sponsorów ukazały się już dwie części – w listopadzie „Albatros i hiena”, w grudniu „Padlinożercy”. Na druk czekają dwa pozostałe tomy z serii: „Fontanenstrasse” i „Jeśli zapomniałeś, przypomnę”.

Jest pan spełnionym artystą, laureatem prestiżowych nagród. Na co dzień jako jeden z nielicznych na świecie zajmuje się pan zawodowo ekslibrisem. Co w nim fascynuje? Po ukończeniu ASP we Wrocławiu szukałem swojej drogi. Wiele razy poniosłem taką osobistą porażkę, bo okazało się, że to, co tworzyłem, nie znajdowało zrozumienia czy zainteresowania. I jako tak wszedłem w świat ekslibrisów. Mają one oczywiście teraz inną rolę niż wówczas, gdy je wymyślono – nawiasem mówiąc w 2016 roku minie 500 lat od chwili, gdy pojawił się pierwszy polski ekslibris. Dziś tworzenie księgoznaków jest dla mnie zarówno sposobem wypowiedzi twórczej, przedmiotem badań naukowych, jak i pracy dydaktycznej. Wykonuję ekslibrisy dla kolekcjonerów, instytucji i na zamówienia prywatne. A powody, dla których zamawia się księgoznaki, są bardzo różne i często zaskakujące. Niedawno realizowałem komplet trzech bukinów dla pani, która chciała się odwdziżyć w ten sposób lekarzom za uratowanie jej życie. Do dziś wykonałem już ponad 1000 ekslibrisów, w tym ostatnio trzy dla swojej rodziny: opus 999 to mój bukin autorski, opus 1000 należy do żony, a 1001 do córki. Oczywiście grafiki na okładki swoich książek również projektowałem sam.



FOT. WWW.LENERS.FLOG.PL

UROKLIWE ULICZKI BIELSKA-BIAŁEJ SĄ TŁEM MROCZNYCH KRYMINAŁÓW

Wydaje Pan pod pseudonimem K.M. Bakow. Co się za tym kryje?

Nic szczególnego. Tak po prostu nazwałem projekt, inny obszar działalności, aktywności twórczej.

Jeśli seria się przyjmie, będą kolejne części?

Mam kilka pomysłów, jeden z nich związany jest z miejską komunikacją autobusową. Na razie jednak zaczekam na zainteresowanie czytelników.

Dziękuję za rozmowę.

ROZMAWIAŁA BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA



KRZYSZTOF MAREK BĄK

Ukończył ASP we Wrocławiu. Jest doktorem habilitowanym sztuk pięknych. Ma w dorobku 80 wystaw indywidualnych w Polsce, Niemczech, Czechach, Portugalii, Wielkiej Brytanii, Danii, USA i Kuwejcie. Brał udział w licznych prezentacjach zbiorowych i konkursach, uzyskując łącznie 30 nagród i wyróżnień. Członek *Deutsche Exlibris-Gesellschaft* i *American Society of Bookplate Collectors & Designers*. Autor ponad 1000 ekslibrisów realizowanych w technikach cyfrowych. Zajmuje się także teoretycznymi aspektami i filozofią księgoznaku. Kurator Gliwickiej Edukacyjnej Galerii Ekslibrisu. Dyrektor artystyczny wydarzenia Ekslibris-Gliwice 2016. Pisze też książki dla dzieci, poezję i sztuki teatralne. Z artystów najbardziej ceni Dürera, Picassa i surrealistów. Uwielbia chińską kuchnię i muzykę latynoską. Kryminały z cyklu „Komisarz Orłowska” wydaje Fundacja Ludzie-Innowacje-Design we współpracy z Wydziałem Promocji UM w Bielsku-Białej i spółką Kelvin. Więcej na www.komisarzorlowska.pl.



WŁAŚCICIELE CZĘSTO NIE ROZUMIEJĄ PSIEGO JĘZYKA, A PSY NIEUSTANNIE STARAJĄ SIĘ NAM COŚ PRZEKAZAĆ. NIEWIEDZA PROWADZI DO NIEPOROZUMIEŃ I NARUSZANIA RELACJI MIĘDZY NAMI A PSIĄ CZEREDKĄ

POTĘGA PSIEGO NOSA

JAK WIELE YORKÓW I JAMNIKÓW SPĘDZA ŻYCIE W ROLI „KANAPOWCÓW”? JAK CZĘSTO SKŁANIAMY PSY DO PRZEJMOWANIA LUDZKICH NAWYKÓW I SPEŁNIANIA NASZYCH ZACHCIANEK? WARTO DOCENIĆ ICH ZDOLNOŚCI ADAPTACYJNE, ALE TEŻ UCZCIWIE POWIEDZIEĆ SOBIE, ŻE NIE POZWALAMY PSOM BYĆ PSAMI I ŻE WIELE TRACIMY, GDY O TYM ZAPOMINAMY.

Wiosną 2015 kilkoro miłośników psów ze Śląska postanowiło zrzeszyć się, by wspólnie trenować tropienie. Na co dzień brakuje nam motywacji do ćwiczeń, a przecież psy muszą coś robić. Tych kilka osób – a wśród nich i ja – wiedziało już, że bieganie za piłką przynosi psu więcej szkody niż pożytku, a krótki spacer na smyczy nie zaspokaja jego potrzeb. Byliśmy zgodni, że tropienie może okazać się sposobem na zmęczenie aktywnych, podbudowanie nieśmiały, resocjalizację tych po przejściach. Krótko mówiąc, odpowiedzią na psie problemy i receptą na spokojniejsze życie właścicieli. Gdy na FB udostępniłam akcję „Tworzymy Śląską Grupę Tropiącą”, jej popularność przeszła najśmielsze oczekiwania. Obecnie ta amatorska grupa (z planami zarejestrowania stowarzyszenia) skupia ponad 50 psów i przewodników, a grono stale się powiększa. Treningi, warsztaty i stała wymiana doświadczeń, to dla części z nas sposób na rekreację i poprawę kontaktu z psem. Inni mają poważne plany: udział w akcjach ratowniczych, poprzedzony egzaminami, które musi zaliczyć zespół człowiek-pies.



MAGDALENA WAROŃSKA



CZYM JEST TROPIENIE UŻYTKOWE?

Tropienie to z jednej strony naturalna część łańcucha łowieckiego, z drugiej – sposób pracy, chętnie wykorzystywany przez ludzi do różnych celów. Główne obszary, w których ma ono zastosowanie, to myślistwo, sport i ratownictwo. Każda z tych trzech dziedzin rządzi się swoimi prawami. W tropieniu użytkowym, ukierunkowanym na odnajdywanie zaginionych lub przestępców po ich śladzie zapachowym, liczy się przede wszystkim skuteczność. Podstawą podjęcia pracy przez psa jest przedmiot z zapachem poszukiwanej osoby (odzież, telefon, klucze, zużyta chusteczka higieniczna) i określona lokalizacja, w której ostatnio była widziana. Drugi filar stanowi poziom wyszkolenia psa – istotna jest umiejętność poruszania się w terenie, po zróżnicowanych nawierzchniach i w zmiennych warunkach. W ciągu ostatnich kilku lat tropienie użytkowe zyskało na popularności, dzięki czemu dostęp do szkoleń z zagranicznymi trenerami jest coraz większy. Z Zachodu przychodzą do nas nowe określenia. *Mantrailing*, w odróżnieniu od tradycyjnego tropienia użytkowego,



NAWET JEŚLI PSY NIE SPRAWIAJĄ NAM PROBLEMÓW, NAUKA WYNIESIONA Z TRENINGÓW TROPIENIA JEST BEZCENNA

to przygotowanie psa do pracy w warunkach miejskich. Zarówno treningi na otwartej przestrzeni, jak i w obszarach zabudowanych mogą stanowić doskonałą aktywność dla wszystkich psów, nie tylko tych z dużym potencjałem do pracy ratowniczej. My lubimy tropienie za jego uniwersalność – to dziedzina, w której sukcesy mogą odnosić zespoły wykluczone z innych aktywności, takich jak niezwykle modne *dogfrisbee* czy *agility*. U nas szansę na pracę, satysfakcję i lepszą więź z opiekunem dostają psy chore, otyłe, starsze i takie, które ze względu na wrażliwą psychikę wymagają specjalnego traktowania.

JAK TO SIĘ ROBI

W tropieniu użytkowym, inaczej niż w sportowym, nie wymaga się od psa perfekcyjnego podążania z nosem przy ziemi, śladem wydeptanym przez pozoranta, lecz efektywnego i entuzjastycznego dotarcia do niego. Istotnymi elementami pracy z psem są więc: budowanie samodzielności i pewności siebie zwierzęcia oraz tworzenie pozytywnych skojarzeń z odnajdywanymi osobami. W czasie szkoleń ważne jest wypracowanie rytuałów, które pozwolą psu odróżnić czas pracy od odpoczynku, dzięki czemu w przyszłości psy będą zdolne do działania nawet na długich śladach. Psy zawsze pracują w szelkach, które umożliwiają im swobodę ruchu i oddychania oraz na długiej linie, która jest narzędziem ko-

munikacji między psem a przewodnikiem. Do każdego psa podchodzimy indywidualnie, biorąc pod uwagę predyspozycje, technikę pracy i potencjalne trudności (rozpraszenie się zapachami zwierzyny, obawa przed podejściem do obcej osoby). Wspólną cechą ćwiczeń i największym wyzwaniem przewodnika jest utrzymywanie motywacji psa na wysokim poziomie, a więc planowanie zadań w sposób pozwalający psu na czerpanie radości z pracy i odnoszenie sukcesów.

NA RATUNEK ZAGINIONYM

Kiedy rodziła się Śląska Grupa Tropiąca, wiedzieliśmy, że trzeba działać dwutorowo: z jednej strony jednoczyć opiekunów psów, którzy szukają rozwojowego zajęcia, z drugiej – myśleć o wykorzystaniu tych umiejętności w praktyce. Idąc tym (nomen omen) tropem, postanowiliśmy uruchomić ogólnodostępne, bezpłatne treningi i równolegle nawiązać kontakt z doświadczonymi trenerami. Dzięki temu, pozostając grupą otwartą, pracujemy nad stworzeniem silnej reprezentacji, gotowej do współpracy z policją i strażą pożarną. Choć zasadniczym celem tropienia użytkowego jest niesienie pomocy osobom zaginionym, korzyści jest znacznie więcej. Z perspektywy przewodnika psa tropiącego najważniejszą umiejętnością jest... rezygnacja z kontroli. Jesteśmy przyzwyczajeni do odpowiedzialności za nasze psy, wpajania im norm panujących w społeczeństwie lu-

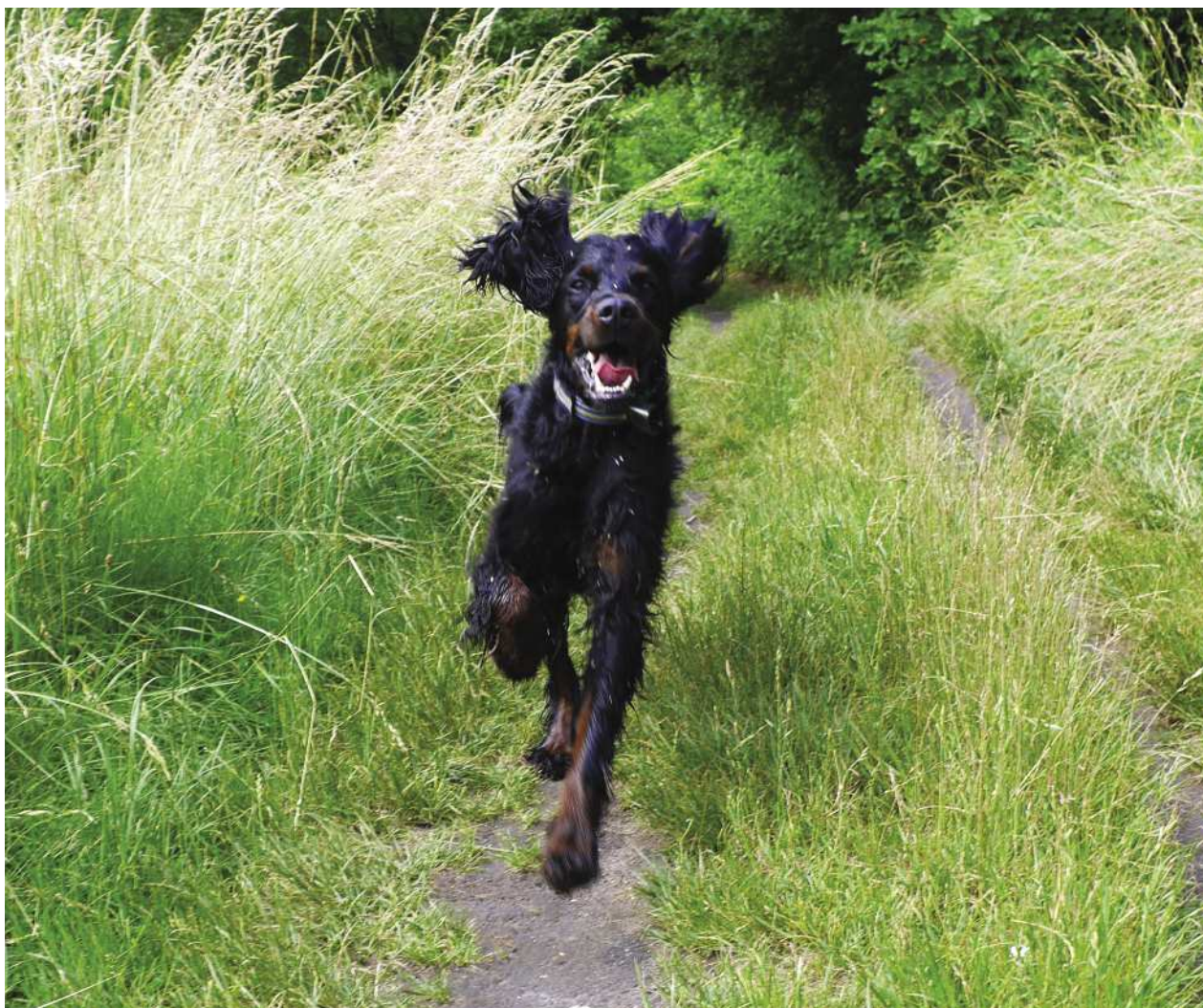


FOT. WWW.PSIASFERA.PL



FOT. WWW.ROYAL-CANIN.PL

PRACA WĘCHOWA TO ŚWIETNE ĆWICZENIE DLA PARY CZŁOWIEK-PIES. ODPOCZYWAJĄ TERIER WALIJSKI I BIGIEL



FOT. WWW.PIESBEREK.PL

SETER SZKOCKI GORDON W AKCJI. RUCH JEST TAK SAMO WAŻNY DLA NAS, JAK I NASZYCH PRZYJACIÓŁ

dzi. Nawet jeśli pies nie sprawia problemów wychowawczych, nauka, jaką wynosimy z treningów tropienia, jest bezcenna. Jak mało która aktywność z psem, *mantrailing* uczy partnerstwa. A jeśli nasz podopieczny ma łatkę „trudnego”? Choć przyjmuje się, że to my mamy z nim kłopot – prawdopodobnie on ma znacznie większy. U podstaw nieakceptowanych zachowań (szczekanie, niszczenie) zawsze leżą emocje, a często niezaspokojone potrzeby i trudności w komunikacji z opiekunem. Rozwiązując problemy psa, rozwiązujemy też swoje. Zyskujemy spokojniejszego, pogodnego i stabilnego towarzysza. Dobrym przykładem są zachowania agresywne, które prawie zawsze mają podłoże lękowe. Umiejętne budowanie pewności siebie psa przez pracę węchową daje doskonałe rezultaty.

TROPIENIE JEST DLA KAŻDEGO

Czy pies rasy ozdobnej najlepiej czuje się na rękach, a molos nie wie, po co ma nos? Nic bardziej mylnego. Psy mają węch kilkaset razy wrażliwszy od ludzkiego i czulszy od najlepszych urządzeń. To właśnie zapachy są naszą przepustką do psiego świata – nie tylko dla lepszego rozumienia zachowań naszych podopiecznych i zaspokajania ich potrzeb, ale i dla rozwoju osobistego. Trudno o lepszy trening, niż podążanie za psem tropiącym po śladzie.

MAGDALENA WAROŃSKA

Socjolog i psycholog, specjalizuje się w relacjach pomiędzy ludźmi i psami. Absolwentka Uniwersytetu Warszawskiego, uczestniczka Śląskiej Akademii Liderów. Od 2011 zajmuje się profilaktyką pogryzień ludzi przez psy. Współtwórczyni projektu „Uwaga! Dobry Pies”, realizowanego pod patronatem Mazowieckiego Kuratorium Oświaty. Przez ponad 3



lata zawodowo i naukowo związana z Zakładem Psychologii Zwierząt UW. Koordynatorka Śląskiej Grupy Tropiącej. Autorka pracy magisterskiej i publikacji naukowej na temat osobowości psów oraz pracy magisterskiej na temat funkcjonowania psów w przestrzeni publicznej miasta. Uczestniczka licznych warsztatów i seminariów o tematyce kynologicznej. Jej pasją są zagadnienia dobrostanu zwierząt oraz komunikacji i zdolności poznawczych psów. Przewodniczka springer spaniela angielskiego Drakkar w dogoterapii. Więcej na stronie www.tropienieslask.pl.



BOUTIQUE MINIU

W CH SARNI STOK BIELSKO-BIAŁA

zaprasza serdecznie wszystkie Panie na zakupy najnowszych kolekcji odzieży – wraz z akcesoriami – markowych, topowych firm włoskich, francuskich i skandynawskich

Firmy z którymi współpracujemy, RINASCIMENTO, ROBERTA BIAGI, MORGAN, NAF NAF, LISA LI, PLEASE, VILA i wiele innych, prezentują kolekcje wykonane z materiałów najwyższej jakości dla kobiet z pasją. Unikalne wzory nadają tym kolekcjom charakter i wyjątkowość.

Na karnawał posiadamy w ofercie szeroki wybór zmysłowych, niepowtarzalnych sukienek, eleganckich bluzek i spodni, w których każda kobieta poczuje się wyjątkowo.

Proponujemy również bogaty wybór oryginalnych zimowych kurtki, płaszczy i kamizelek z naturalnych futer wraz z bogatym wyborem szalików, czapek i rękawiczek.

W naszej ofercie znajdują Panie również pojedyncze egzemplarze akcesoriów światowych marek GUESS, POLINI, MICHAEL

KORS i innych. Oferujemy największy wybór spodni marki PLEASE o niepowtarzalnych fasonach i wzorach, pasujących na każdą sylwetkę. Kolekcje ubrań marki PLEASE łączą w sobie wyjątkowy styl, jakość i wygodę. Ubierają je kobiety dbające o najnowocześniejsze trendy.

Gwarantujemy częste dostawy nowych modeli, zgodnych z najnowszymi trendami. Jesteśmy dla Was przez 12 godz. w każdym dniu tygodnia – **dogodny dojazd i miejsca parkingowe**. Wejście do butiku znajduje się tuż przy wejściu do CH SARNI STOK.

Miła i profesjonalna obsługa służy pomocą w wyborze różnorodnych stylizacji.

ZAPRASZAMY NA UDANE ZAKUPY!

KUPON RABATOWY **20%** NA CAŁĄ KOLEKCJĘ

SZTUKA WODZENIA ZA NOS

CHOĆ MOGŁOBY SIĘ WYDAWAĆ, ŻE O SKUTECZNOŚCI I EFEKTYWNOŚCI REKLAMY DECYDUJE PRZED E WSZYSTKIM TO, CO ZOBACZY I USŁYSZY POTENCJALNY KLIENT, TO OKAZUJE SIĘ, ŻE POZOSTAŁE ZMYŚŁY ODGRYWAJĄ RÓWNIŻ BARDZO DUŻĄ ROLĘ. PRZYKŁADEM JEST MANIPULOWANIE KLIENTEM POPRZECZ JEGO NOS, CZYLI AROMAMARKETING.

JUŻ DAWNO ODKRYTO, że taka przyjemna manipulacja prowadzi do udanych zakupów i lepszego samopoczucia. Zapach wzmacnia markę i podnosi sprzedaż. Zwykle dobierany jest do rodzaju towaru, jego przeznaczenia i formy, w jakiej ma być postrzegany. Odpowiednie zapachy stosuje się wszędzie – w sklepach, kinach, hotelach, bankach, muzeach, a nawet w kwiaciarniach. W tych ostatnich, o dziwo, zapach pochodzi tylko częściowo od znajdujących się tam kwiatów, ponieważ jest uzupełniany aromatyzowanymi produktami reklamowymi. Innym przykładem może być stosowanie zapachu w sklepach z wyrobami skózanymi, gdzie często można wyczuć nutę skózaną, sugerującą wysoką jakość skóry.



ŁUCJA LEGUN

NOWOŚCIĄ W AROMAMARKETINGU jest technika mikrokapsułowania, stosowana na przykład przez firmy kosmetyczne. Mikrokapsułki o zapachu danego kosmetyku ukrywa się w kartkach czasopism. Czytelnik, przeglądając magazyn i czytając reklamę o tym kosmetyku, łatwiej nabiera chęci do jego kupienia. Firmy kosmetyczne, na przykład Avon i Oriflame, taką technikę stosują również w swoich katalogach.

W aromamarketingu można działać też na zmysły wewnętrzne. Dobrym przykładem jest reklama telewizyjna szamponu o cudownym zapachu kwiatowym. Łatwo sobie wyobrazić ten cudowny zapach, podświadomie poczuć go i skojarzyć z miłą sytuacją. Na imieniny dostałam bukiet kwiatów o tym zapachu, byłam wtedy szczęśliwa. Kupując w sklepie ów szampon, już znamy jego zapach i wiemy, że ładnie pachnie.

Zapach musi kojarzyć się także z przeznaczeniem produktu, dlatego najczęściej szampon przeciwłupieżowy jest ziołowy, orzeźwiający żel do kąpieli – cytrynowy, a pasta do zębów – miętowa. W kosme-

tykach sprawdzają się tzw. zielone zapachy, bo kojarzą się właśnie ze świeżością. Aloe, który sam w sobie nie pachnie, kojarzy się jednak z wiecznie zieloną rośliną. Co ciekawe, jego zapach został stworzony z mieszanki bergamoty, cytryny i wanilii. Zapach zielony nadaje się również morskim algom, które w rzeczywistości mają przykry zapach i mogłyby wyzwolić negatywne emocje, więc nie znajdowałyby nabywców. Dlatego potrzebne są nuty wywołujące pozytywne emocje i wzbudzające zainteresowanie produktem.

CHEMICZNIE TWORZY SIĘ ZAPACHY odpowiednie dla danego produktu – „wiosennej świeżości”, „romantycznej miłości”, „słonecznego lata”. Takie zapachy dodaje się do detergentów, które przetrwają proces czyszczenia i pozostają na odzieży. Czyszczenie ubrań to nie tylko usuwanie brudu i niechcianych zapachów, lecz także nadawanie zapachu świeżości i czystości.

Zmysł węchu jest najczulszym zmysłem spośród wszystkich innych: dotyku, słuchu, smaku, wzroku. Choć nie przykładamy dużej wagi do roli zapachów, nie zastanawiamy się nad ich wpływem na nasze emocje i ciało, to reagujemy na nie bezustannie. Sygnał związany z konkretnym zapachem błyskawicznie dociera do mózgu – do hipokampa. Hipokamp jest częścią układu limbicznego, w którym rejestrowane są stany emocjonalne (lęk, smutek, radość, miłość, głód). Odpowiada także za pamięć i wpływa na procesy wegetatywne



WRAŻENIA SKOJARZONE Z AROMATEM KAWY NA DŁUGO POZOSTAJĄ W PAMIĘCI. ZAPACHOWA FORMA MARKETINGU Z POWODZENIEM STOSOWANA JEST W HOTELACH, KAWIARNIACH, CUKIERNIACH

Indulge your senses
and treat yourself to a
touch of luxury with
our Ecomist Fragrances



W WIELU SKLEPACH TAKIE DYFUZORY
ZAPACHÓW WPRZĘGNIĘTE ZOSTAŁY
W SŁUŻBĘ AROMAMARKETINGU



ZAFUNDUJ SOBIE ODROBINĘ LUKSUSU, ODDAJĄC ZMYŚŁY NASZYM KOSMETYKOM – BRZMI WSPÓŁCZESNY SŁOGAN REKLAMOWY

(m.in. na choroby psychosomatyczne). Z drogi przewodzenia impulsu, wzbudzonego zapachem, wynika wpływ zapachu na naszą psychikę (relaks, odprężenie, pobudzenie, rozdrażnienie) i zdrowie fizyczne. Pewne zapachy dobrze kojarzą się z sytuacją, miejscem, osobą. Wywuchane mogą wyzwolić ponowne przeżywanie dobrych emocji, jak miłość, szczęście, zadowolenie. Człowiek skłania się raczej do wypierania z pamięci złych odczuć, dlatego nie chce wciąchać zapachów nieprzyjemnych. Wspomnienia bólu, lęku, przygnębienia kojarzą się z takimi miejscami, jak szpital, poczekalnia, dentysta. Dlatego wolimy zapachy wiosennej łąki, pełnej aromatu kwiatów, ziół, świeżej trawy. Te zapachy kojarzą się ze spacerami, zabawą, śmiechem. Przebywanie w lesie i wdychanie aromatu drzew uspokaja, odpręża, relaksuje. Wazon pełen kwiatów postawiony na stole wprawia w pogodny nastrój i dobre samopoczucie. Dom, w którym rozchodzą się zapachy pieczonego ciasta, chleba czy obiadu kojarzy się z rodziną, gościnnością i ciepłem.

DOZNANIA ZMYŚLOWE powodowane przez zapach są odbierane subiektywnie – ten sam zapach jednych może wprawiać w euforię, a drugich odrzucać. Na odbiór doznań węchowych ma wpływ wiele czynników, między innymi wiek, płeć, poziom świadomości postrzegania świata. Noworodek rozpoznaje matkę po zapachu jej ciała. Z wiekiem lub w wyniku przebytych chorób wrażliwość na zapachy maleje. Dlatego ważne jest, jakimi zapachami się otaczamy, czy są one dla nas przyjemne, czy nieprzyjemne oraz z jakiego źródła pochodzą. Działanie terapeutyczne wykazują jedynie



MARKA, NA PRZYKŁAD WHISKY, NIE OFERUJE JEDNEGO ZAPACHU, LECZ KOMBINACJĘ ZAPACHÓW, KTÓRA TWORZY TOŻSAMOŚĆ PRODUKTU I PRZEKAZ MARKETINGOWY, SKIEROWANY DO OKREŚLONEJ GRUPY ODBIORCÓW

zapachy naturalne, a otrzymane drogą syntezy chemicznej – choć są zbliżone zapachem do naturalnych – nie mają nic wspólnego z działaniem leczniczym.

LUCJA LEGUN

Autorka książki „Masaż uzdrawiający dotyk. Techniki na młodość, witalność i zdrowie”. Od lat prowadzi swój gabinet kosmetyczny. Wykładowca akademicki Bielskiej Wyższej Szkoły im. J. Tyszkiewicza, gdzie prowadzi zajęcia dydaktyczne w oparciu o swoje autorskie programy w ramach pracowni Odnowy Biologicznej. Specjalizuje się w masażach Shiatsu, akupresurze twarzy, a także aromaterapii. Jest członkiem Polskiego Towarzystwa Aromaterapeutycznego i prestiżowego klubu Ludzie Masażu w Polsce (www.leksykonmasazu.pl).



CHARMING



Karnawał tuż-tuż... Między 6 stycznia a 9 lutego 2016. Będzie krótki, więc postaraj się – bądź czarująca, ekscytująca, podniecająca. Uroczą i urzekającą. Powabną i miłą. Niech wszyscy będą pod Twoim wrażeniem. Proponujemy stylizacje seksowne, zdecydowane w kolorach. Postaw na mocny makijaż. Ma błyszczeć i zmieniać Twój powszedni wizerunek! Przeważają ciemne cienie z dużą ilością iskrzących drobinek. Nie bój się brokatu. W makijażu oczu dominują czerń, kobalt, bordo, złoto i srebro. W dodatkach także możemy pozwolić sobie na więcej. Ma błyszczeć, ma być bogato. Zestawiaj bransoletki. Postaw na duże kolie i naszyjniki. To Ty masz być królową karnawałowych nocy.







Zdjęcia **MAGDALENA OSTROWICKA**, www.cobraostra.pl
f www.facebook.com/cobraostra

Modelka **KLAUDIA KUCHARSKA** *Grabowska Models*
(Foto Models Poland 2015, Miss Południa Nastolatk 2015)
f www.facebook.com/klaudia.kucharska

Makijaż **ANNA ROSIŃSKA**
f www.facebook.com/AnaRosa-make-up

Fryzura **WIOLETTA WÓJTOWICZ** Studio Fryzur Cięcie
Wyzwolenia 113 Bielsko-Biała, www.salon-fryzjerski-bielsko.pl
f www.facebook.com/Studio-fryzur-Ciecie

Stylizacja **KORNELIA NOSAL** Sklep Glamour Cechowa 13
Bielsko-Biała i **ANNA ROSIŃSKA**
f www.facebook.com/Sklep-Glamour

Biżuteria **BY DZIUBEKA** Bielsko-Biała
Galeria SFERA II, parter, tel. 792 060 509, www.bydziubeka.pl

CobraOstra.pl
FOTOGRAFIA

Grabowska
MODELS

Cięcie
STUDIO - FRYZUR

Cięcie
STUDIO - FRYZUR

by dziubeka

SKUTECZNY PROGRAM LECZENIA NIEPŁODNOŚCI

Po jakim okresie rozpoznaje się niepłodność u partnerów i jakie badania diagnostyczne trzeba wykonać, aby wybrać odpowiednią metodę leczenia?

Niepłodność z definicji to niezdolność do osiągnięcia ciąży w czasie 1 roku regularnego, niezabezpieczonego współżycia. Trzeba sobie zdawać sprawę ze złożonego problemu i faktu, iż przyczyny niepłodności mogą leżeć w równym stopniu po stronie partnera, jak i partnerki. Najważniejszym punktem w procesie leczenia jest diagnostyka. Wstępne badania diagnostyczne, które można wykonać na miejscu w Klinice Galena, to:

- badania krwi ogólne i hormonalne
- wymazy z szyjki macicy, wykluczające ewentualne stany zapalne narządu rodowego
- badanie endoskopowe narządu rodowego (histeroskopia, laparoscopia)
- badanie drożności jajowodów
- ultrasonograficzne monitorowanie cyklu
- komputerowe badanie nasienia w nowoczesnym laboratorium (andrologicznym)

Jakie sposoby leczenia niepłodności oferuje Klinika Galena i czy jest wśród nich technika sztucznego zapłodnienia in vitro?

Klinika Galena po dogłębnej analizie potencjału rozrodczego obu partnerów



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

i wnikliwej ocenie ich stanu zdrowia, dobiera odpowiedni i – co najważniejsze – skuteczny program leczenia niepłodności. W swojej filozofii leczenia znajdujemy się pomiędzy naprotechnologią a in vitro, uzyskując wysoki odsetek ciąż u naszych pacjentek. Wykorzystując najnowocześniejszy sprzęt (histeroskop, laparoskop i laser), jesteśmy w stanie wyeliminować większość przyczyn niepłodności u kobiet, a przyjmujący w poradni urologicznej lek. med. Aleksander Targoński zajmuje się kompleksowym leczeniem niepłodności męskiej. Stosujemy laparoskopię i histe-

roskopię diagnostyczną i zabiegową, aby ocenić stan jamy i kanału szyjki macicy oraz jajowodów i jajników. Podczas tych zabiegów można również stwierdzić obecność ewentualnych zrostów, polipów czy mięśniaków oraz innych nieprawidłowości w obrębie narządu rodowego, które mogą być przyczyną niepłodności. Kolejnym krokiem w leczeniu są stosowane w Klinice zabiegi inseminacji domacicznej, które polegają na podaniu specjalnie przygotowanego nasienia bezpośrednio do jamy macicy. Jeżeli w wyniku stosowania tych procedur diagnostycznych stawiamy rozpoznanie uniemożliwiające naturalne zajście w ciążę, dopiero wtedy podejmujemy decyzję o skierowaniu pacjentki do partnerskiej Kliniki Parens w Krakowie, która realizuje Rządowy Program Leczenia Niepłodności in vitro.

 **klinika galena**

SZPITAL, PORADNIE

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



www.klinikagalena.pl

REKLAMA



Czy wiesz co jesz?

Poradnia Dobry Dietetyk
inż. Justyna Cieślca
tel. 502 662 337
Przychodnia Dagamed
al. Armii Krajowej 132, Bielsko-Biała
Centrum Medyczne Med-Koz & Mediko
ul. Lipowa 2, Kozy

dobry dietetyk

- Terapia nadwagi i otyłości
- Pomoc w niedowadze
- Diety w chorobach
- Żywienie dzieci i młodzieży
- Diety dla kobiet w ciąży
- Żywienie w sporcie

Więcej informacji znajdziesz na: www.cieslica.dobrydietetyk.pl



SYLWETKA TYPU H
Z PODKREŚLONYMI ATUTAMI.
ANGIELSKA WOKALISTKA
FLORENCE WELCH Z ZESPOŁU
FLORENCE AND THE MACHINE

OSOBISTA STYLISTKA RADZI

TWOJA FIGURA WYMAGA LEKKIEGO LIFTINGU? BRAK CI KRĄGŁOŚCI I KOBIECYCH KSZTAŁTÓW? JEŚLI JESTEŚ SYLWETKĄ TYPU H, ZERKNIJ DO TEGO ARTYKUŁU I DOWIEDZ SIĘ, JAK PODKREŚLIĆ TALIE, POWIĘKSZYĆ BIUST I DODAĆ KRĄGŁOŚCI POŚLADKOM!

CZYM CHARAKTERYZUJE SIĘ H? Ramionami i biodrami tej samej szerokości, **MOJE MIŁE PANIE**. Typowym brakiem talii, ale za to płaskim brzuchem. Kobieta o sylwetce H uda zazwyczaj ma mocne, chociaż zdarza się, że są też bardzo szczupłe. Ponadto H ma małe pośladki. Moim zadaniem, stylistki, jest wydobyć atuty Twojej figury i ukryć mankamenty w taki sposób, aby uzyskać idealne proporcje. W Twoim przypadku zależy mi głównie na tym, aby zwęzić i wysmuklić talię, powiększyć biust oraz podkreślić płaski brzuch.



AMERYKAŃSKA CELEBRYTKA KIM KARDASHIAN POTRAFI POSTAWIĆ NA TOTAL BLACK LOOK, SKÓRZANE PASKI I ASYMETRYCZNE CIĘCIA, OPTYCZNIE MASKUJĄCE NIEDOSKONAŁOŚCI SYLWETKI



HITEM ROKU 2015
BYŁ TRIUMFALNY
POWRÓT SZWEDÓW
(PROPOZYCJA
MARKI SPORTMAX)



DOBRYM SPOSOBEM
NA PODKREŚLENIE
PŁASKIEGO BRZUCHA
JEST BLUZKA CROP TOP
I PLISOWANA SPÓDNICA



GRUBY SZAL
NARZUTKA
ŚWIETNIE
POTRAFI
MASKOWAĆ
NIEKTÓRE
MANKAMENTY
SYLWETKI

BLUZKA
Z FALBANKAMI
JEST IDEALNA
DLA SYLWETKI
TYPU H



CO NOSIĆ, CZEGO UNIKAĆ Z SYLWETKĄ TYPU H

ZAKŁADAJ

● **BLUZKI** Wybieraj takie, które podkreślają Twoją talię. Najlepsze dla Ciebie będą bluzki zapinane kopertowo. Postaw na asymetrię i wzory w okolicy talii. Bardzo dobrze sprawdzają się również bluzki z falbankami, marszczeniami bądź zabotem. A także bluzki z dekoltem w kształcie serca i w literę V. Możesz też nosić bluzki z dekoltem amerykańskim, czyli wiązanym na szyi. Wykorzystaj atuty sylwetki i pokaż płaski brzuch, czyli zainwestuj w crop top. Pamiętaj, że w okresie jesień-zima występują również przykuwające wzrok (zalone) sweetry w wersji crop top. Jeśli nie masz zbyt szerokich bioder, możesz sobie pozwolić na bluzkę z baskinką.

● **MARYNARKI** Pamiętaj, marynarki kupuj zawsze o rozmiar mniejsze! Postaw na ramoneskę, która świetnie podkreśla talię i równoważy proporcje sylwetki. Tak jak w przypadku bluzek, możesz nosić marynarki z baskinką. Nie bój się również marynarek gorsetowych, które wydobędą atuty Twojej sylwetki. Talię świetnie podkreślą krótkie żakiety, które powiększają biust i zwężają talię. Poza tym, aby uzyskać talię, noś marynarki z długimi klapami i zapięte na jeden guzik. Najlepiej żeby marynarka była ze szwami działowymi i jednym rzędem guzików.

● **SPÓDNICE** Jeśli nie masz zbyt mocnych nóg, możesz spróbować nosić spódnice w kształcie litery A i plisowane, ale raczej te rozszerzające się dopiero u dołu. Dla wyrównania proporcji, spódnice te mogą mieć wzór asymetryczny. Zakładaj spódnice z godetami i rozkloszowane na dole. Możesz nosić spódnice zebrane w pasie na gumce, nie powiększają dodatkowo brzucha.

● **SUKIENKI** Przy wyborze sukienki kieruj się zasadami noszenia bluzek i spódnic. Szukaj sukienek ze szwa-



KRÓTKA
SPÓDNICA
Z
GODETAMI

Umów się
z nami
na wizerunkową
rewolucję:

www.ministerstwowizerunku.pl
stylistka@ministerstwowizerunku.pl

TEL.
883 948 602

mi działowymi i wbudowanym gorsetem, które optycznie tworzą talię i podkreślają biodra. Zakładaj sukienki z zapięciem kopertowym i dekoltem amerykańskim. Zawsze dobrze sprawdzą się princeska i sukienki bez ramiączek. Nie bój się aplikacji w okolicach brzucha, tzn. wiązań, pasków, mocnych kolorów, błyszczących detali. Postaw na sukienki o kroju kimono. Dodatkowe kokardy przyciągną uwagę do brzucha.

● **SPODNIE** Wykorzystaj obecną modę, bo właśnie dla Ciebie są dzwony i szwedki. Dobrze sprawdzą się również spodnie w kant o prostej nogawce, bootcut i pół rurki. Szukaj spodni z wysokim stanem i wkładaj koszulę do środka. Jeśli masz szczupłe uda, możesz pomyśleć o zakupie spodni typu boyfriend. Najlepiej spodnie w kolorach kontrastujących z górą, aby optycznie dodać krągłości biodrom i podkreślić talię.

● **BUTY** Wybieraj głównie te z zaokrąglonymi lub spiczastymi no-

skami. Mogą być na słupku lub płaskim obcasie, jednak uważaj na koturny – mogą dodatkowo obciążyć sylwetkę.

● **AKCESORIA** Zdecydowanie postaw na pasek w talii! Naszyjniki zakładaj długie, aż do pasa, aby tworzyć i podkreślać talię. Zakładaj duże broszki przy dekolcie i bransoletki. Aby dodatkowo podkreślić talię, pamiętaj również o mocno wyszczuplającej bieliznie. Krągłości sylwetce dodadzą również szale i chusty.

UNIKAJ

● **BLUZKI** Dopasowanych bluzek w jednolitych kolorach i z bardzo głębokim dekoltem. Dodatkowo unikaj golfów, polo, dekoltów w łódkę.

● **MARYNARKI** Unikaj marynarek z dwoma rzędami guzików. A także tych o wysokim stanie, ze stojką typu Chanel. Zrezygnuj też z kurtek dżinsowych i tych o kroju prostym, czyli bez wcięcia w talię.

● **SPÓDNICE** Jeśli masz masywne uda, zrezygnuj ze sztywnych spódnic rozszerzanych już od góry, aby nie dodać sobie dodatkowych kilogramów w biodrach. Zrezygnuj też ze spódnic o długości maxi i midi.

● **SUKIENKI** Stosuj zasady jak przy bluzkach i spódnicach. Zrezygnuj z sukienek typu empire – ukrywają talię i dodatkowo dodają Ci kilogramów.

● **SPODNIE** Jeśli nie przepadasz za swoimi nogami, zrezygnuj z rurek mocno zwężających się do dołu, aby nie podkreślać ich mankamentów. Unikaj spodni o męskim kroju oraz typu cargo (tzw. bojówek).

● **BUTY** Jeśli masz masywne uda, zrezygnuj ze szpilek i ciężkich koturnów. Zapomnij też o butach z kwadratowymi noskami.

● **AKCESORIA** Nie dla Ciebie jest kwadratowa biżuteria lub o ostrych, mocnych kształtach.

HOROSKOP NA STYCZEŃ I LUTY



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. Wychodzę 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 tel. 789 368 658.

BARAN

(21 marca – 19 kwietnia)



Na początku roku namnoży się nieco przeszkód. Od Ciebie zależy, czy będą przytłaczać, czy też będą wstępem do rozpoczęcia starań o wejście w lepszą sytuację niż poprzednio. Nie poddawaj się. W domu – nie uwierzysz – mogą też psuć się urządzenia, w których ważnym elementem jest woda. Poza tym czeka Cię ogromna porcja emocji, niekoniecznie związanych z awarią pralki czy zmywarki. Nie chodzi jednak o to, by je tłumić, ale o to – by właściwie rozpoznać i zaakceptować. Ostatecznie ta huśtawka zakończy się jak w romantycznej komedii dawką ogromnej radości. Masz szansę na wielkie świętowanie, lecz postaraj się niczego nie zepsuć.

BLIŻNIĘTA

(21 maja – 20 czerwca)



Wygląda na to, że z początkiem roku w Twoim życiu pojawi się konieczność pożegnania z jakimś ważnym układem, człowiekiem, zwierzęciem lub przedmiotem. Nic bliżej na ten temat nie wiadomo. Jeżeli jednak poddasz się zmianom z filozoficzną zadumą i nie będziesz na siłę niczego zatrzymywać, łatwiej przez nie przejdziesz. To, co może zapobiec tym najbardziej niechcianym przemianom, to zauważenie ich symptomów dużo wcześniej. Poddaj się temu, co niesie życie, a niesie dla Ciebie w tym momencie spokojną realizację tego, o czym myślałaś, a nawet marzyłaś wcześniej. Owoce tego, co zrobisz teraz, najbardziej dostrzegalne będą latem.

BYK

(20 kwietnia – 20 maja)



Sytuacja stanie się w nadchodzących miesiącach normalna i znacznie spokojniejsza niż w poprzednim kwartale. Nie obawiaj się, że nie podołaś zadaniu. Najbliższy czas sprzyja Twoim staraniom, by nareszcie pójść swoją drogą. A ona właśnie się przed Tobą otwiera i jest prosta jak strzeł. Zagrożeniem mogą być jedynie przepracowanie i pośpiech. Ważny jest także umiar – zarówno w odpoczynku, jak i w pracy. Gdy uda Ci się zachować taką harmonię, uzyskasz wewnętrzny spokój, a on jest sojusznikiem w Twoich zamierzeniach. W efekcie wyjaśni się również sporo niekreślonych do tej pory spraw. W Twoim życiu mogą pojawić się pasja lub miłość.

RAK

(21 czerwca – 22 lipca)



Możesz doświadczyć na początku roku odwrócenia sytuacji, w której znajdowałaś się do tej pory. Coś, co straciłaś (przecież nie na zawsze) – nieoczekiwanie wróci! Jeżeli byłaś niesprawiedliwie oceniona, ktoś Cię przeprosi. Jeżeli czułaś braki w jakiejś dziedzinie, doświadczysz wyrównania. Jeżeli trafiłaś na języki – ktoś, kto Cię najbardziej oczerniał, zostanie przez Twoje środowisko sprawiedliwie osądzony i zniknie wreszcie z horyzontu. Uzyskasz także możliwość dokończenia pracy, nad którą mozoliłaś się już czas jakiś. W Twoim życiu może również pojawić się ktoś, na kogo od dawna czekasz. Przy okazji – nie leń się, zadбай o to, by mieć na co dzień więcej ruchu!

LEW

(23 lipca – 22 sierpnia)



Uważaj, by nie ulegać nerwowości w powstałej sytuacji. Jakaś osoba lub zdarzenie mogą Cię zirytować, rozgniewać. Będziesz mieć z początkiem roku, na przełomie stycznia i lutego, do rozwiązania kilka wątków administracyjnych lub prawnych. Zadбай o swoje dokumenty, uporządkuj je. Wyjdzie na jaw zadawniona sprawa, która będzie wymagała dyscypliny i konsekwencji, by mogło dojść do szczęśliwego zakończenia. Może być Ci przykro z powodu oceny innych, ale na pewno z tym sobie poradzisz. Ostatecznie wszystko potoczy się pomyślnie dla Ciebie. Masz szansę sfinalizować ten kwartał dużym sukcesem materialnym i społecznym.



PANNA

(23 sierpnia – 22 września)



Możesz doświadczyć utraty czegoś, czego nie doceniałaś wcześniej. Warto wyciągnąć wnioski i nie ulegać nadmiernemu żalowi. Unikniesz rozczarowania, pozostając na niezależnej, całkowicie neutralnej pozycji. Rozejrzyj się za odpowiednimi ludźmi, którzy pomogą Ci wykonać zadanie. Dzięki ich bezinteresownemu wsparciu (o co dzisiaj tak trudno), osiągniesz naprawdę duży sukces. W spra-



wach związanych z uczuciami posłuchaj rady starszego, bardziej doświadczonego człowieka. Najbliższy czas, pierwszy kwartał nowego roku, nie będzie sprzyjał dalekim podróżom. Zachowując skromność, uda Ci się osiągnąć to, na czym Ci teraz szczególnie zależy.

WAGA

(23 września – 22 października)



Wraz z nowym rokiem pojawi się okazja zdobycia nowej, lepiej płatnej i ciekawszej pracy lub wejścia w całkowicie inny, istotny układ zawodowy, dobrze rokujący na przyszłość. Znajdziesz się jednak w obliczu trudnego wyboru. W tej kwestii musisz jednak rozstrzygnąć sama. Zwróć uwagę na wartości wyznawane przez otaczające Cię osoby. Idąc za tym, co

słabe i powierzchowne, utracisz coś, co może mniej błyszczy, ale za to ma dużą wartość. Ostrożnie więc dobieraj przyjaciół i towarzyszy swojej życiowej drogi. Jeżeli uda Ci się pozostać w zgodzie z wyższymi wartościami, nagrodą finalną będzie zdarzenie, które przysporzy Ci dużo radości.

SKORPION

(23 października – 21 listopada)



Nie dąsaj się zbyt długo, szkoda życia na blokowanie pozytywnej energii. Szczera rozmowa z tymi osobami powinna uwolnić piętrzące się w Tobie napięcie. Czas wreszcie, by iść do przodu, nie oglądając się na to, co było. Możesz dostać upragnione stanowisko lub zrealizować coś, co do tej pory Ci nie wychodziło. Zyskasz uznanie w oczach wysoko postawionych ludzi. Domyślasz się, o kogo chodzi. Zyskasz przyjaciół w nowym miejscu, ale nie będzie to środowisko Twojej pracy. Istnieje możliwość przeprowadzki do innego kraju europejskiego, a już na pewno wyjazdu na dłużej – do pracy lub opieki nad dzieckiem. Czeką Cię kilka podróży do tego samego miasta.

STRZELEC

(22 listopada – 21 grudnia)



Początek roku to dla Ciebie czas przejścia w jedną lub w drugą stronę. Będą ważyły się Twoje dalsze losy – sprawa jest poważna. Zwróć się do swojego wnętrza i poszukaj tam odpowiedzi, jakie jest najlepsze rozwiązanie dręczącego Cię dylematu. Przyjrzyj się skutkom swoich dotychczasowych działań. Dzięki temu rozpoznasz, czy iść do przodu, czy też cofnąć się i zaczekać. Masz możliwość wejścia w zupełnie nowy układ towarzyski. Lub zmiany stanu cywilnego. Nieoczekiwanie ktoś może wyznać Ci miłość. Czy jednak udźwigniesz ciężar kochania dwóch panów? To nie żarty, bo ten rok zacznie się erupcją dawno zastępych uczuć.

KOZIOROŻEC

(22 grudnia – 19 stycznia)



Czas napięć, które nękały Cię w ostatnich tygodniach, zacznie ustępować miejsca uwolnieniu i uspokojeniu. Ważne, abyś

umiała odróżnić czcze pochlebstwa od szacunku. Pomocną będzie postawa prostolinijna, z zachowaniem zasady złotego środka. Oddalą się od Ciebie osoby, które były przeciwne Twoim zamiarom. W pracy już na początku stycznia mogą nastąpić zmiany kadrowe, która będą dla Ciebie bardzo korzystne. Przed Tobą perspektywa awansu. Na te najśladse owoce będziesz jeszcze musiała poczekać, ale skoro wytrzymałaś tak długo – parę tygodni nic nie znaczy. Będziesz miała znowu pieniądze, więc pora już zatroszczyć się o zdrowie.

WODNIK

(20 stycznia – 18 lutego)



Będzie się dużo działo w pierwszych miesiącach roku. Możesz dostać zawrotu głowy od nadmiaru napływających informacji i towarzyszących im emocji. Nie siedź za dużo przed komputerem. Zamiast gapić się w monitor, usiądź w ciszy i zapatrz się w piękny widok, pomedytuj albo namaluj obraz, choćby Ci się wydawało, że nie masz talentu w tym kierunku. Czeką Cię sporo jeżdżenia po okolicy. Możesz mieć odczucie, że czasem kręcisz się wokół własnego ogona. Uważaj na plotki. Postaraj się zrealizować choćby jeden z ogromnej ilości pomysłów, które teraz napływają Ci do głowy. To się opłaci, bo w lutym Twój projekt wypali.

RYBY

(19 lutego – 20 marca)



Poczujesz na początku roku, że osiągnęłaś bardzo dużo. Coraz wyraźniej będziesz dostrzegać efekty swoich działań. Taki czas jasności daje też możliwość zobaczenia, gdzie popełniłaś błędy i co zbyt mocno zatrzymywałaś w sobie i przy sobie. Warto też, żebyś zrobiła porządek w rzeczach, które masz skłonność chomikować. Naucz się sztuki godzenia z rozpadem sytuacji lub relacji, do których przywykłaś. Będziesz mieć szansę, by pojechać do krajów, gdzie jest więcej słońca i ciepła. Ale to dopiero za kilka tygodni. W sprawach uczuciowych bez większych zmian, chociaż denerwują Cię u partnera pewne drobniaczki. Porozmawiajcie o nich, będzie lepiej.

We wish you a



LOYD

The Magic Experience

Christmas

