



KLAUDIA MATLAK

Z BIELSKA-BIAŁEJ

Mrs. World 1st runner-up
1. Wicemiss Świata Mężatek w konkursie w Chinach

» CZYTAJ STR. 4

tel.: +48 (32) 7186568
mob.: +48 790 768 300
fax : +48 (32) 7186559
byas@byasbeauty.pl
www.byasbeauty.pl

ul. Piwna 15 44-100 GLIWICE



BYAS SENSATION SYSTEM

**nieinwazyjna, naturalna metoda
odmładzania kwasem hialuronowym**

Chcesz wyglądać 10 LAT MŁODZIEJ?

BYAS Face Lifter

pielęgnuje twarz, redukuje małe i duże zmarszczki, bruzdy i kurze łapki, eliminuje tkankę tłuszczową na policzkach i brodzie, wzmacnia mięśnie twarzy i napina skórę.

BYAS Body Lifter

pielęgnuje ciało, redukuje cellulit, eliminuje złoże tłuszczowe w problematycznych miejscach, ujędrnia skórę i przywraca jej sprężystość, wzmacnia mięśnie.

Technologia BYAS łączy
w sobie cztery metody:

jonoforezę



elektryczną stymulację mięśni



frekwencję radiową



mikrowibracje



Opatentowana technologia:
MULTI-SYNCHRONOUS TECHNOLOGY

projekt i realizacja KAMIL KRIEGL
tel: +48 791 566 652
krieg62@interia.pl



BMW EFFICIENT DYNAMICS.
MNIEJSZA EMISJA. WIEKSZA RADOŚĆ Z JAZDY.

Nowe BMW X1

www.bmw-sikora.pl



Radość z jazdy



NOWE BMW X1.

**W OFERCIE BMW COMFORT LEASE.
TERAZ TAKŻE DLA KLIENTÓW INDYWIDUALNYCH.**

Poznaj przełomową ofertę BMW Comfort Lease – leasing dla wszystkich klientów, nie tylko przedsiębiorców. Łatwe procedury przyznania, miesięczne raty niższe niż w tradycyjnym leasingu oraz swobodne zasady zakończenia umowy sprawiają, że nic nie zakłóci Twojej radości z jazdy. Odwiedź Dealera BMW Sikora i poznaj szczegóły oferty BMW Comfort Lease.

JUŻ ZA 1 570 PLN BRUTTO*.

* Rata miesięczna brutto dla BMW X1 sDrive18i za 129 700 zł w ofercie BMW Comfort Lease z opłatą wstępną 15%, okres leasingu: 48 miesięcy, średnioroczny deklarowany przebieg: 20 000 km, gwarantowana wartość końcowa. Szczegóły u Dealerów BMW. Niniejsza symulacja nie stanowi oferty w rozumieniu Art. 66 Kodeksu Cywilnego. BMW Comfort Lease oferowany przez BMW Financial Services Polska Sp. z o.o.

Dealer BMW Sikora

ul. Warszawska 56
43-300 Bielsko-Biała
Tel.: +48 33 810 51 06
www.bmw-sikora.pl

BMW X1 sDrive18i: zużycie paliwa w cyklu miejskim: 6,4–6,3 l/100 km, pozamiejskim: 4,7–4,5 l/100 km, mieszanym: 5,3–5,1 l/100 km. Emisja CO₂: 124–119 g/km. Zużycie paliwa i emisja CO₂ zależą od wybranego rozmiaru opon.



NA OKŁADCE
KLAUDIA MATLAK
Z BIELSKA-BIAŁEJ, 1. WICEMISS ŚWIATA
MĘŻATEK W KONKURSIE W CHINACH

ZDJĘCIE
MAGDALENA OSTROWICKA
WWW.COBRAOSTRA.PL



WYDAWCA

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

ADRES REDAKCJI

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

REDAKTOR NACZELNY

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

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO I REKLAMA

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

WSPÓŁPRACA

DOROTA STASIKOWSKA-WOŹNIAK, MAGDALENA OSTROWICKA, JOLANTA CZECH, LUCYNA GRABOWSKA-GÓRECKA, ALEKSANDRA RADZIKOWSKA, EWA TRZECIAK, ANNA JURCZYK, GRAZYNA 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, EWELINA KOZLIK, ANETA ROSTECKA, BARTOSZ GADZINA, JUSTYNA CIEŚLICA, KRZYSZTOF KOZIK, KATARZYNA DANIEK, ANNA JURCZYK, DOROTA BOCIAN

LAYOUT PAWEŁ OKULOWSKI

ISSN 1899-1270



W NUMERZE

- 4** PIĘKNO JEST W NASZYCH SERCACH
— ZAPEWNI KLAUDIA MATLAK,
FINALISTKA KONKURSU MRS. WORLD 2016
- 10** WSPOMNIENIA Z EGZOTYCZNYCH PODRÓŻY:
POŁUDNIOWY WIETNAM I KAMBODŻA
- 12** Z PODRÓŻNICZKĄ BEATĄ CHROBAK
O TAŃCZENIU TANGA NA ULICY
- 16** MARK I CHAN, OPOWIEŚĆ O ZAŁOŻYCIELU
FACEBOOKA
- 20** KATARZYNA DANIEK:
BIEGANIE W TWOIM WIEKU? NIE WYPADA!
- 22** JUSTYNA CIEŚLICA ZALECA...
SUPLEMENTY DIETY
- 24** SZEF KUCHNI BARTOSZ GADZINA
O CHLEBIE NASZYM POWSZEDNIEM
- 26** KRÓLOWE ŻYCIA Z PSYCHOLOŻKĄ
KATARZYNĄ MILLER
- 28** KOBIETA Wschodu
— NAJPIĘKNIEJSZE POLSKIE WIZAŻE
- 31** REGIONALNE WYBORY WYGRAŁA
KINGA ADAMCZYK
- 32** GERTRUDE, KTÓRA ZAŁOŻYŁA IRAK
- 34** FELIETON KRZYSZTOFA ŁĘCKIEGO
- 35** LISTY Z MONACHIUM
- 36** KRZYŻÓWKA Z NAGRODAMI

REKLAMA

**NOWY
ROZDZIEN**

**Meble
Kuchnie
Łazienki**

Wnętrza

**8000m²
ekspozycji**

Al. Roździeńskiego 199, Katowice

WŁOSKIE KOLEKCJE TWOICH MARZEŃ

LOVMOD to miejsce stworzone przy bielskiej starówce, w którym kobieta poszukująca indywidualności w modzie, nadzwyczajnej estetyki i wyjątkowego wzornictwa, zaspokoi swoje potrzeby. Jesteśmy Salonem Mody Włoskiej. W naszych kolekcjach stawiamy na wysoką jakość produktu i najnowsze trendy w modzie światowej. W Salonie LOVMOD panie znajdują stylizacje casualowe, jak i galowe na wielkie wyjścia. Nie boimy się wyzwań – dla indywidualnych klientów sprowadzamy wybrane modele.



LOVMOD
EXCLUSIVE COLLECTIONS

SALON MODY WŁOSKIEJ

PLAC ŚW. MIKOŁAJA 5
BIELSKO-BIAŁA



WWW.LOVMOD.PL

FACEBOOK.COM/LOVMODPL



FOT. BARTĘK KLIS

Nasze kolekcje zostały już zauważone. Prezentowaliśmy je na takich eventach i wydarzeniach, jak Wybory Miss World Poland 2016 i premiera nowego modelu Mercedes-Benz klasy E w salonie Mercedes-Benz w Bielsku-Białej. Byliśmy obecni na Gali Czechosławów 2016, gdzie Kinga Adamczyk, Miss World Poland 2016, prezentowała naszą suknię. Świadczymy także porady modowe z zakresu wizerunku i stylizacji. Nasze spostrzeżenia na temat stylów i trendów są wykorzystywane przez projektantów współpracujących z Salonem Mody Włoskiej LOVMOD. Moda jest po prostu naszą pasją, a każda kobieta – wyzwaniem.

Włoski styl od dawna był inspiracją w modzie i sztuce, dlatego również wnętrze naszego salonu wyróżnia się na mapie województwa śląskiego. Wyjątkowy projekt został stworzony przez pracownię architektoniczną Art4Design Klaudii Matlak. Surowe wnętrze stuletniej kamienicy i piękne łuki sufitowe połączone zostały ze złotem i kryształami, z zachowaniem minimalistycznej formy. LOVMOD znajduje się przy Placu Św. Mikołaja 5, w sąsiedztwie katedry. Dojazd do nas jest dogodny, a w pobliżu są parkingi. Jesteśmy do dyspozycji 6 dni w tygodniu. Jeśli nie możesz do nas zdążyć, skorzystaj z indywidualnego spotkania, które ustalisz telefonicznie (575 446 449). Dopasujemy się do Twojego czasu! Mamy nadzieję, że stale powiększana oferta zachęci Państwa do odwiedzenia Salonu LOVMOD. *Pieniądze szczęścia nie dają. Dopiero zakupy* – jak powiedziała Marilyn Monroe.

ROBERTA BIAGI

BABYLON
MADE IN ITALY

GIL
SANTUCCI

Eureka
ITALIA

W Les Femmes
ITALIA

MARYC
ITALY



PIĘKNO JEST W NASZYCH SERCACH

W SOBOTĘ 12 MARCA W HOTELU TANGXIA W MIEŚCIE DONGGUAN W CHINACH ODBYŁ SIĘ – PO DWUTYGODNIOWYM ZGRUPOWANIU – FINAŁ MIĘDZYNARODOWEGO KONKURSU Mrs. World 2016 NA NAJPIĘKNIEJSZĄ MĘŻATKĘ ŚWIATA. POJAWIŁY SIĘ NA NIM FINALISTKI 34 KONKURSÓW KRAJOWYCH, A POLSKĘ REPREZENTOWAŁA BIELSZCZANKA **KLAUDIA MATLAK-DUDEK** Z AGENCJI GRABOWSKA MODELS, WYDELEGOWANA PRZEZ BIURO MISS POLSKI. WYGRAŁA **CANDICE ABRAHAMS**, REPREZENTANTKA REPUBLIKI POŁUDNIOWEJ AFRYKI. KLAUDIA OTRZYMAŁA TYTUŁ Mrs. World 1st runner-up, a 2nd runner up ZOSTAŁA **EUNHYE CHOI** Z KOREI POŁUDNIOWEJ (NASTĘPNE WYBORY ODBĘDĄ SIĘ WŁAŚNIE KOREI), 3rd runner up – **MADLINE GWIN** Z USA, a 4th runner up – **JANE GAGNE** Z KANADY.

Z BIELSZCZANKĄ **KLAUDIĄ MATLAK**, MRS. WORLD 1ST RUNNER-UP,
CZYLI I WICEMISS ŚWIATA MĘŻATEK W KONKURSIE W CHINACH,
NA CO DZIEŃ WŁAŚCICIELKĄ FIRMY ART4DESIGN I PROJEKTANTKĄ WNĘTRZ,
ROZMAWIA STANISŁAW BUBIN

Gratuluję tytułu! Na pewno przywiozłaś mnóstwo wrażeń. Słyszałem jednak, że wyjazd nie zaczął się zbyt fortunnie?

To prawda. Przyleciałyśmy z Moniką Walsh z Irlandii do Hongkongu, skąd dzieliły nas jeszcze ponad dwie godziny drogi na południe Chin. To miasto w prowincji Guangdong liczy ponad 400 tys. mieszkańców. Nikt po nas nie wyjechał, nie mogłyśmy skontaktować się z organizatorem, więc po kilku godzinach spędzonych na lotnisku postanowiłyśmy dojechać do hotelu na własną rękę. Najpierw za pośrednictwem prywatnego przewoźnika dojeżdżałyśmy do granicy Chin. Kontrola przygraniczna trwała bardzo długo i przypominała dawne czasy. Tuż za granicą znajdował się mały dworzec, gdzie nas zostawiono. Chwilę później podjechał rozklekotany bus pełen mężczyzn, którzy wysiedli, zapakowali nasze walizki i kazali wsiąść. Było już późno, ciemno, telefon nie miał zasięgu i w dodatku nikt nie mówił po angielsku. Każdy kilometr i każda minuta spędzona w tym busie ciągnęła się w nieskończoność.

A na miejscu, po przyjeździe do hotelu?

Hotel był 5-gwiazdkowy, przepięknie położony, a jedzenie wyborne, niezwykle urozmaicone. Sushi, owoce morza, przysmaki lokalnej kuchni... Złe wrażenia zatarły się momentalnie, kiedy nazajutrz zeszłam na śniadanie i zobaczyłam piętrzące się stosy sushi i krewetki przyrządzone na wiele sposobów. Skomponowałam pełen talerz przysmaków i cieszyłam się chwilą.

Jak się zaczęły przygotowania do konkursu?

Od nagrania dla telewizji, o którym nikt mnie nie poinformował, ponieważ przyjechałam w nocy. Na śniadanie przysłałam więc niemal bez makijażu, w trampkach, na sportowo. Nie poczułam się zbyt komfortowo, gdy zobaczyłam dziewczyny przygotowane, z szarfami swoich krajów, fryzurami i pełnym make-upem. David Marmel, nasz opiekun i główny organizator, uspokoił mnie jednak: *Świetnie wyglądasz, taka naturalna, inne niż wszystkie. Nie przebieraj się, jedź właśnie tak na nagranie*. I dodał, że wyglądam jak jego mama! Załamalam się (*śmiech*). Przyjechał mikrobús, większość uczestniczek weszła do środka. Był ciasny, więc pomyślałam, że pojedę w drugiej turze i zdążę się przebrać, pomalować. David kazał mi jednak wsiadać: *Czemu nie słuchasz osób doświadczonych?*

Postuchając i dobrze na tym wyszłaś?

David nie był członkiem jury, ale jestem przekonana, że jego zdanie też się liczyło. Szybko dostosowałam się do panujących w konkursie zasad. Najlepsze sukienki trzeba ubierać zawsze na początku. Pierwsze trzy dni to była rewia mody. Na zwykłą kolację dziewczyny ubierały sukienki wieczorowe, długie, najbardziej strojne. W mailu od organizatora przeczytałyśmy,

że to nie jest pokaz mody, a oceniane będziemy tylko przez dwa dni: podczas wywiadu i preselekcji oraz w czasie finału. Napisali nam też, że mamy zabrać dwie sukienki wieczorowe, jedną na występ główny, drugą na oficjalną kolację, i trzy-cztery koktajlowe. Same wykonywałyśmy makijaże i fryzury. Niektóre kandydatki przyjechały jednak z własnymi stylistami, którzy codziennie dbali o ich wygląd i układali włosy. Na dwie godziny przed rozpoczęciem finału pojawił się ktoś, kto zrobił nam wizaż. To była moja najgorsza decyzja, że skorzystałam z tej możliwości. Stylista dokleił mi takie rzęsy, że z trudem podnosiłam powieki. Już wiem, że sztuczne rzęsy to nie dla mnie. Lepiej grubo pomalować tuszem swoje własne. Ze sztucznymi oczu są smutne, jakby rozplakane. Przynajmniej u mnie to tak wygląda.

Zaprzyjaźniłaś się z dziewczynami? A może rywalizacja wykluczała bliższe znajomości?

Były takie uczestniczki, które przyjechały, żeby wygrać i zdobyć miejsce w czołówce. Na szczęście takich osób było tylko kilka. Pozostałe dziewczyny przyjechały, żeby przeżyć fajną przygodę, nawiązać kontakty, zobaczyć kawałek świata. Każda z tych uczestniczek ma do czego wracać, ma swoje życie, pracę, pasję, męża, dzieci, jest spełniona zawodowo. Konkurs traktują jako kolejną przygodę, odskocznnię od co-



FOT. MAGDALENA OSTROWICKA



KLAUDIA (W ŚRODKU) Z UCZESTNICZKAMI KONKURSU



PAMIĄTKA Z HOTELU TANGXIA W DONGGUAN



TOP FIVE TEGOROCZNEGO KONKURSU W CHINACH

dzienności. To bardzo ważne, ponieważ z takim podejściem można przeżyć wspaniałą przygodę, nie czując rywalizacji czy presji, że trzeba zająć wysokie miejsce. Większość z kandydatek, podobnie jak ja, lubi podróżować, więc nowe kontakty na pewno się przydadzą, a zawarte przyjaźnie zaowocują w przyszłości.

Z kim najbardziej się zaprzyjaźniłaś?

Bardzo dobrze rozumiałam się z reprezentantką Południowej Afryki. Z tą, która wygrała. Mamy podobne charaktery, poglądy, podejście do życia. Nadajemy na tych samych falach. Dużo mi mówiła o życiu w RPA. Mam od niej zaproszenie, ona ode mnie też, więc chyba wiem, gdzie spędzę następne wakacje. Opowiadała mi, jak wyglądają wybory w jej kraju. Konkurs Missis jest bardziej prestiżowy i popularny niż wszystkie inne konkursy miss. Promuje się osoby dojrzałe, spełnione życiowo i zawodowo, a nie nastolatki, które dopiero wkraczają w dorosłe życie. Dziewczyna, która wygra wybory, przez rok ma zapewnione wszystko: od samochodu z szoferem i pełnym bakiem zaczynając (wożą ją, gdzie tylko

zechce), po dentystę, który zapewnia nawet najdroższe usługi, stylistę i wszystkie produkty fryzjerskie – prostownice, lokówki, szampony, lakiery, farby oraz makijażystę i całą gamę kosmetyków. Przechodzi też szkolenia, jak się poruszać, malować, ubierać. Candice mówiła, że z całej przywiezionej garderoby tylko dwie rzeczy kupiła sama, resztę dostała od sponsorów. Kiedy gdzieś zadzwoni i powie, że jest Missis of South Africa, od razu pytają, gdzie dostarczyć daną rzecz i jak szybko, a w zamian proszą tylko o zdjęcie z ich produktem – lub w nim, jeśli to odzież.

A jak było z tobą?

U nas inaczej traktuje się takie konkursy. Osoby myślące o przyszłości, karierze i rozwoju osobistym nie są postrzegane poważnie, jeśli biorą udział w konkursach piękności. W innych krajach w niczym to nie przeszkadza. Przeciwnie – pomaga. Może zmiany w podejściu przyjdą z czasem, ale na razie jesteśmy na początku drogi. Na szczęście mogłam liczyć na „stare” kontakty. W sukienki i biżuterię zostałam wyekwipowana w głównej mierze dzięki inicjatywie pani Lucyny Grabowskiej z agencji Grabowska Models, która wykonała kilka telefonów do zaprzyjaźnionych firm z prośbą o wsparcie.

Jak wyglądały te dni, kiedy was oceniano?

Najbardziej stresował mnie wywiad, bałam się troszkę o swój angielski. Czy będę w stanie tak odpowiadać na pytania, jak zrobiłabym to po polsku. Okazało się to łatwe. Jurorzy – kilka osób z różnych państw – byli przyjaźni, uśmiechnięci, życzliwi. Trzeba było podejść do stolika i opowiedzieć o sobie. A ponieważ mówiłam cały czas, nie mieli szans na dodatkowe pytania (*śmiech*). Powiedziałam skąd przyjechałam, opowiadałam o swojej pracy i jednocześnie pasji – projektowaniu wnętrza. Mówiłam też o trzech uczelniach, które ukończyłam (zareagowali z zaciekawieniem), o małżeństwie, zainteresowaniach, podróżach. Pani ze Stanów udało się zadać mi pytanie, czy chciałabym wygrać? Odpowiedziałam, że tak, ale uważam, że nie tylko piękno zewnętrzne jest ważne w tego typu konkursach. Jeśli wygram, dodałam, chciałabym promować piękno, które jest wewnątrz każdego z nas, którego nie widać, a niejednokrotnie jest o wiele ważniejsze w budowaniu relacji z ludźmi. To piękno w naszych sercach. I że nie mogę zrozumieć, dlaczego tyle kobiet na świecie w imię piękna poddaje się operacjom plastycznym i cierpi,



A TAK W FINALE PREZENTOWAŁA SIĘ KLAUDIA W SUKNI GRACJI

by dorównać ideałom wykreowanym przez stylistów i projektantów mody. Jeśli odbywa się to pod presją społeczną, to jest to przykre.

Miałyście kontakt z publicznością?

Tak, duży. W Chinach wybory piękności mają większe znaczenie niż w Polsce. Jeśli pojawi się na ulicy dziewczyna z szarfą, w kilka sekund pojawia się wokół niej tłum Chińczyków, którzy chcą robić sobie selfie, dotykać jej ręk. Jeśli dziewczyna przytuli się do kogoś przy robieniu zdjęcia, szczęście tej osoby będzie ogromne. Wszyscy też chcą pomać i są bardzo życzliwi.

W którym momencie zorientowałaś się, że masz szansę na dobre miejsce?

Nie myślałam o tym. Stałam się cieszyć słońcem, jedzeniem i każdą beztroską chwilą. Dla mnie dziewczyny o ciemnych włosach i karnacji są bardzo atrakcyjne, być może dlatego, że takiej urody nie widzi się u nas na co dzień. Sądziłam, że któraś z nich może wygrać. Przyjechały 34 kandydatki z całego świata. Ukrainka wyjechała w trakcie konkursu z powodów rodzinnych, więc zostały 33. Rozmawialiśmy w kuluarach, kto może wygrać, kto znajdzie się w pierwszej piątce, i szczerze powiedziawszy, wszystkie byłyśmy zgodne, że nie chcemy tylko, by wygrała Amerykanka. Ładna skądinąd, ale to wszystko. Kiedy pojawiały się kamery i obiektywy aparatów, była miła, sympatyczna i uśmiechnięta, a kiedy gasły światła, równie z nimi gasł jej uśmiech. Candice z RPA powiedziała: *Wierzę w potęgę podświadomości. Jeśli będziemy cały czas mówić, że ona wygra, to wygra. Więc nie mówmy o niej wcale. Niech wygra najlepsza z nas!*

No i wygrała Candice!

Bardzo się cieszę, zasługiwała na ten sukces. Niestety, kilka dziewcząt obraziło się, kiedy nie weszły do dwunastki. Nie przebrały się i nie wyszły na scenę w strojach wieczorowych.

Zabrakło im kindersztuby. Który moment konkursu był dla ciebie szczególnie?

Wyjście w strojach narodowych. To moja ulubiona konkurencja, mimo że nasz strój w porównaniu z innymi nie robi aż tak dużego wrażenia. Czerpię jednak ogromną przyjemność z oglądania innych strojów. Moje ulubione – to kreacje z Malezji, Chin, Borneo, Singapuru czy Gwatemali. Cechują się dużą różnorodnością, mają wiele błyszczących elementów, które w blasku kolorowych świateł wyglądają zjawiskowo. Niesamowicie! Dla publiczności to było pewnie najciekawsze wyjście. Bardziej interesujące od wyjścia w jednoczęściowych strojach kąpielowych.

Czy po ogłoszeniu wyników jurorzy uzasadnili wybór?

Nie. Przed oficjalną oceną zostałyśmy poinformowane, co będzie brane pod uwagę: 50% to wywiad, czyli co powiemy o sobie i swoich poglądach, 25% strój kąpielowy i 25% strój wieczorowy. Stroje narodowe, ze względu na nierówność szans, nie były brane pod uwagę.



AUTOGRAF KLAUDII NA ŚCIANCE

Co zaważyło w twoim przypadku? Uroda i figura perfekcyjne, więc intelekt?

Dziękuję. Sądzę, że korzystnie wypadłam w czasie rozmowy. W każdym razie czułam się usatysfakcjonowana tym, jak mi poszło. Doskonale też czułam się w białej sukni wieczorowej, jakby stworzonej dla mnie przez salon Gracja. Niestety, suknia została mi tylko użyczona, aż żal było ją oddać. Prezentuje się skromnie, gdy się w niej stoi, jednak kiedy ma się swoje „pięć minut” na prezentację – wygląda zjawiskowo. Wystarczy chwycić ją w ręce, obrócić się i zawirować – płynie się jak w tańcu. Dużo koleżanek i jurorów mówiło mi, że ta sukienka odzwierciedliła moją osobowość.

Jakieś polskie akcenty z Dongguan?

Okazało się, że choreograf konkursu jest Polakiem. Rafał Sojka od lat mieszka w Azji, konkretnie w Singapurze, i pra-

KONKURS MRS. WORLD

Koncepcja wyborów Mrs. World ma swoje korzenie w jednym z najstarszych i najbardziej szanowanych konkursów świata: Mrs. America. Projekt zreorganizował w 1985 r. David Marmel, producent telewizyjny i wykonawczy branży rozrywkowej. W tym konkursie piękno jest kluczowym elementem, ale uczestniczki są również zachęcane do wyrażania swoich opinii na temat małżeństwa i bieżących wydarzeń. W Mrs. World wszystkie zameżne kobiety – młode żony, matki, a nawet babcie – są uprawnione do uczestnictwa. Konkurs organizowany był w wielu ciekawych miejscach na świecie, m.in. Queensland, Jerozolimie, San Jose, Kostaryce, Honolulu, Las Vegas, Bombaju, Petersburgu, Soczi, Ba Ria Vung Tau w Wietnamie, Orlando i Waszyngtonie, a w tym roku w Chinach. Mrs. World jest niezwykle pozytywnie przyjmowany przez widzów i sponsorów, oglądają go na żywo miliony ludzi w ponad 50 krajach na świecie. Niestety, wciąż nie w Polsce.

cuje przy różnych konkursach mody i urody w wielu krajach. Fajnie było usłyszeć polski język w tak odległym kraju.

Co poczułaś w chwili ogłoszenia werdyktu?

Zgrupowanie trwało 2 tygodnie, w połowie pobytu zaczęłam tęsknić za Bielskiem i Krzysiem, moim mężem. Byłam już zmęczona przebieraniem się kilka razy dziennie i chodzeniem na szpilkach. Jurorzy wybierali najpierw 12, potem 5 dziewczyn, a następnie 2. Emocje były ogromne. Kiedy wypowiedzieli Mrs. Poland, minęło kilkadziesiąt sekund nim dotarło do mnie, że zostałam wyczytana jako pierwsza wicemiss świata mężatek i że powinnam wystąpić przed szereg. Cieszę się, że Candice wygrała. Ona na pewno skorzysta na swoim sukcesie w RPA. Widziałam na Facebooku, jakie zgotowano jej przyjęcie na lotnisku. Czekały na nią tłumy z kwiatami i tabliczkami „Witaj nasza Mrs. World”. Skandowali jej imię...

A kto ciebie przywitał na Okęciu?

Mój mąż Krzysztof. Jakaś pani zapytała tylko, widząc medal, jakie igrzyska wygrałam. Dopiero później posypały się gratulacje od znajomych i przyjaciół. Oficjalnie, od instytucji, nie było żadnych. Na szczęście przez cały czas miałam wsparcie psychiczne ze strony najbliższych i pani Lucyny Grabowskiej. Jeśli osiągnęłam sukces, to jest to nasz wspólny sukces. Nie tylko mój, ale także tych wszystkich, którzy pomogli w przygotowaniu mojego wyjazdu – bardzo im za to dziękuję.

KLAUDIA MATLAK

Z wykształcenia jest magistrem, inżynierem. Ukończyła studia w Bielsku-Białej, Krakowie i Katowicach, na trzech różnych kierunkach. Mieszka w Bielsku-Białej, gdzie od kilku lat prowadzi firmę Art4design, zajmującą się projektowaniem wnętrz indywidualnych i użyteczności publicznej – sklepów, restauracji, hoteli. Swoją pracę uważa za pasję, którą może zgłębiać z każdym kolejnym projektem. Jej największą pasją jest podróżowanie z ukochaną osobą u boku, z przewodnikiem w kieszeni, bez pośrednictwa biura podróży. W wolnych chwilach szkicuje i maluje. W 2007 r. zdobyła tytuł Miss Beskidów, reprezentując swoje miasto w finale Miss Polski. W 2014 r. została II ViceMrs. Poland. W finale Mrs. World występowała w sukni z salonu sukien ślubnych Gracja Janiny Wawrzynek i w stroju narodowym Lulu Design. Wcześniej prezentowała suknie Styl Studio Vena Jadwigi Stachury, Rylko Fashion, Taboo, Sonia Studio i Mr & Mrs, a bieliznę ze sklepu Świat Biustonoszy. Jej wyjazdowi do Chin patronowały firmy: Grupa Trenerska Subiektywni.pl, Systemy Grzewcze Klimosz i Hotel Klimczok w Szczyrku.

FOT. MAGDALENA OSTROWICKA

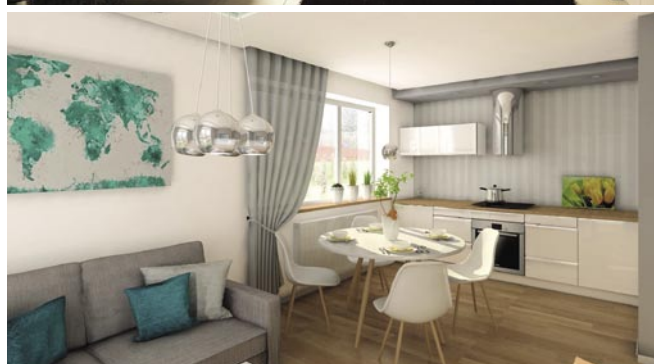


REKLAMA

art4Design

PROJEKTOWANIE I ARANŻACJA WNĘTRZ

Zaprojektujemy Twoje marzenia...



Projektujemy wnętrza prywatne, domy i mieszkania, a także przestrzeń użyteczności publicznej, jak hotele, restauracje, biura czy salony sprzedaży.

Zapraszamy do odwiedzenia jednej z naszych realizacji komercyjnych
- Salonu Odzieży Włoskiej LOVMOD w Bielsku-Białej.

Art4Design • tel. 510 095 125

www.art4design.pl • pracownia@art4design.pl

[f www.facebook.com/Art4DesignProjektowanieWnetrz](https://www.facebook.com/Art4DesignProjektowanieWnetrz)



SALON ŚLUBNY GRACJA

UL. 3 MAJA 37, BIELSKO-BIAŁA
507 665 249

www.swiatsukien.com

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



KLAUDIA MATLAK WYSTĄPIŁA W CHINACH NA GALI FINAŁOWEJ W NASZEJ SUKNI

JESTEŚMY DUMNI I GRATULUJEMY!



Cieszymy się bardzo dobrą opinią wśród Panien Młodych. Świetna atmosfera, duży wybór sukien (ponad 100 modeli), przyjazne ceny, profesjonalizm – to jest to, co nas wyróżnia. Suknie z naszego salonu uczestniczą w światowych wyborach miss oraz na licznych pokazach mody. Są lekkie i wygodne, szyte na miarę. Sprzedajemy je i wypożyczamy. W salonie ponadto modne buty, welony, boiterka i inne dodatki ślubne.

Zapraszamy serdecznie do salonu Gracja



TRADYCYJNIE NOWOCZESNA

Chcesz wyglądać zjawiskowo na ślubie, studniówce, urodzinach, randce czy podczas spotkania z przyjaciółmi? ZAPRASZAMY DO NAS!

W naszym salonie kupisz lub wypożyczysz suknię, o jakiej marzysz.

FOLK IS COOL



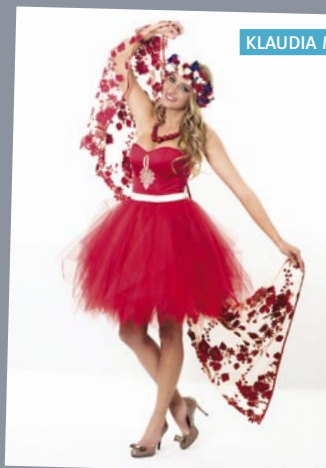
Lulu Design

LULU DESIGN
UL. BESKIDZKA 62
SZCZYRK
TEL. 510 500 515
info@sklep.lulu-design.pl
www.lulu-design.pl

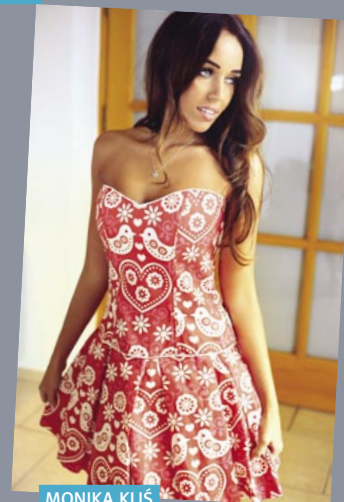
Lubię to!



KLAUDIA KUCHARSKA



KLAUDIA MATLAK



MONIKA KLIŚ



WSPOMNIENIA Z EGZOTYCZNYCH PODRÓŻY (4)

POŁUDNIOWY WIETNAM I KAMBODŻA

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

Good morning, Vietnam! Nowoczesne centrum Sajgonu z drapaczami chmur powitało mnie niezliczoną ilością świątecznych dekoracji. Sklepy prześcigały się między sobą, ustawiając ogromne szopki, ruszające się renifery i mikołaje autentycznych rozmiarów. To osobliwe zjawisko, zważywszy, że chrześcijanie stanowią zaledwie 8% ludności. Utwór **Jingle Bells** słyszałam na każdym rogu, a nawet w korytarzu hotelowym. Dodam, że był odtwarzany raz za razem, co było dość upiorne.

Ale Sajgon! – już wiem, skąd wzięło się to powiedzenie. Nigdy nie widziałam tylu skuterów jednocześnie! Tysiące jednośladów prześcigających się między sobą, wyprzedzających na drugiego, a nawet trzeciego, jadących pod prąd, na czerwonym świetle (i także poboczem) tworzyły rzeki chaosu, na które każdy gringo reaguje lekkim przerażeniem. Ale może to pozory? Na przekór logice jakoś to funkcjonuje, nie widziałam żadnej kolizji. Nie dajcie sobie wmówić, że skuter to pojazd 1-osobowy. Po wizycie w **Ho Chi Minh City** z całą stanowczością stwierdzam, że jest to pojazd rodzinny, a nawet ciężarowy! Widok całej rodziny z dziećmi, bagażami, a nawet psem na jednym motorku to norma. Natomiast przejście przez ulicę to sport ekstremalny – nie możemy liczyć, że rzeka skuterków specjalnie dla nas nagle się zatrzyma. Musimy po prostu zebrać się na odwagę, wejść



pod koła nadjeżdżających i przejść na drugą stronę. To działa! Wpasowanie się w rytm ulicy to jedyna metoda.

Choć nie jestem fanką zakupów na wakacjach, to po prostu musimy się na nie udać, będąc w Ho Chi Minh. W mieście i okolicy znajduje się wiele fabryk znanych światowych odzieżowych marek i część rzeczy „przedostaje się” na lokalne targi i stragany. Za śmieszne pieniądze możemy się obłowić. Ja za ok. 90 tys. dongów (15 zł) upolowałam torebkę znanej marki dedykowanej podróżnikom, którą widywałam na różnych lotniskach świata za 30-krotnie wyższą cenę. Od jakiegoś czasu stanowiła ona obiekt mojego pożądania.

Poza miastem musiałam zobaczyć ręcznie wykopane tunele **Củ Chi**, które pierwotnie, w czasie wojny wietnamskiej, miały aż 200 km długości, a na ich powierzchni Vietcong ustawiał wymyślne pułapki na wroga, których pomysłowość naprawdę robi wrażenie. Ale prawdziwą grozę przeżywamy schodząc pod ziemię. W tunelach ciemno, gorąco i duszno, a w najcięższych miejscach musiałam się czołgać, by przejść dalej. Zdecydowanie nie polecam osobom z klaustrofobią. Jednak tunele uświadamiają nam, jak heroicznym czynem było życie w nich nawet przez kilka miesięcy, bez wychodzenia na powierzchnię.

Z głośnego **Sajgonu** udałam się w rejon **Deltę Mekongu**, gdzie w dalszym ciągu życie toczy się jak przed dziesiętkami lat, mieszkańcy robią pranie i myją

się w rzece, handlują pomiędzy czółnami. To rzeka wyznacza im rytm życia. Polecam też przejażdżkę rowerową po okolicznych wsiach – to tutaj można doświadczyć prawdziwego Wietnamu. Uwaga! Nie zjeżdżajcie z drogi, wciąż pełno tam niezdetonowanych min! Niestety, częsty widok kalekich osób jest dość przegnąbiający.

Najlepszym sposobem, by z Wietnamu przedostać się do Kambodży to popłynąć majestatyczną rzeką Mekong i w czasie rejsu podziwiać piękne widoki. Tak też uczyniłam. Sporą atrakcją na trasie był nocleg w pływającym hotelu i wizyta na targu węży. Mijane przeze mnie kambodżańskie wsie były skromne, a stolica **Phnom Penh**, do której dopłynęłam, wyglądała raczej jak prowincjonalne miasteczko. Oprócz przepięknego Pałacu Królewskiego z ogrodami, paru świątyń i kilku przyzwoitych uliczek cała reszta wygląda dość biednie. W porównaniu do stolicy sąsiedniej Tajlandii to przepaść cywilizacyjna. Będąc w Phnom Penh, nie można nie pójść na wieczorny targ, a w zasadzie do restauracji pod gołym niebem. Na środku placu rozłożonych jest mnóstwo dywanów, na których lokalsi siedząc w kucki, zjadają kolację. Wokół rozstawione są stragany, na których smaży się, dusi i gotuje przeróżnej maści jedzenie – znajdziemy tam oczywiście popularne wietnamskie zupki, ale też, niestety, mięso z psów! Po kolacji udałam się na odbywający się akurat w okolicy koncert. Na naszych festynach możemy kupić kielbaski, watę cukrową czy orzeszki, ale nie tutaj – widzowie wcinają jak popcorn różnego rodzaju prażone robaki i obgryzają nabite na patyk węże. O ile jedzenie tego typu specjalistów w sąsiedniej Tajlandii stanowi już głównie atrakcję dla turystów, to w Kambodży jest to dalej codzienny przysmak.

Najsłynniejsze miejsce Kambodży, **Angkor**, dawna stolica państwa Khmerów, nie rozczarowało mnie, ale absolutnie zachwyciło. Niezliczone ilości świątyń, po których skaczą małpy, na przeogromnym obszarze (całość to prawie 400 km kw.!) i w przepięknej scenerii, pośród dżungli i jezior. Miejsce to najlepiej zwiedzać tuk-tuk'iem z własnym kierowcą, to najwygodniejszy i tani sposób. Przez Angkor nie możemy po prostu przebiec zaliczając kolejne punkty, musimy spokojnie chłonąć atmosferę tego miejsca. Usiadzmy na szczycie piramidy i podziwiamy widoki, wypijmy mleko z kokosa, odpoczywając w cieniu tuk-tuka i powolnym krokiem przechadzajmy się pośród ocienionych drzewami świątyń.

Siem Reap, najbliższe miasteczko od Angkoru i idealny punkt wypadowy, jest zdominowane przez turystów, ale mimo to panuje w nim przyjemna atmosfera. Ciągle wracam do niego myślami, a w zasadzie do knajpki, którą sobie upodobałam. Nie mogę zapomnieć o przepysznej zupie rybnej, serwowanej w wydrążonej skorupie kokosa, wołowinie podanej ze świeżym ananasem i imbirem oraz o deserze z grillowanych bananów w syropie z cukru trzcinowego z mleczkiem kokosowym. A cały ten zestaw – za jedyne 15 zł. Mhm, chyba muszę tam wrócić...

EGZOTYKA TO NASZA SPECJALNOŚĆ!

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



Professional
makeup
artist

Ewa Paczyńska
Wizaż i stylizacja paznokci

Makijaż na każdą okazję

Elastyczny czas pracy, również w weekendy i święta

Możliwy dojazd do klienta

Szkolenia indywidualne i grupowe



facebook.com/evapaczynska.visage

www.evavisage.pl

paczynska.visage@gmail.com

+48 530 448 316





NASZA ROZMÓWCZYNI PRZY MOŚCIE KOBIEC

TANGO NA ULICY

ROZMOWA Z **BEATĄ CHROBAK**, PODRÓŻNICZKĄ,
WŁAŚCICIELKĄ BIURA RACHUNKOWEGO DOKUM W TYCHACH

Wróciła pani z dalekiej podróży...

Byłam w Ameryce Południowej. W krajach bliskich naszym sercom: Argentynie i Brazylii. Pod względem wielkości Argentyna jest drugim państwem na kontynencie i ósmym na świecie. Od Polski jest 9 razy większa. Z kolei Brazylia to największe pod względem powierzchni i liczby mieszkańców państwo Ameryki Południowej i piąte pod względem wielkości państwo świata. Ma powierzchnię 27 razy większą od Polski. Wszystkiego więc nie sposób zobaczyć, trzeba wybrać określone cele.

Co wybrała pani w Argentynie?

Przede wszystkim stolicę, Buenos Aires. Najbardziej mnie zaskoczyło, jak bardzo to miasto jest europejskie z charakteru i wyglądu. Często miałam wrażenie, jakbym była gdzieś u nas, blisko. Kamienice, najważniejsze arterie i najciekawsze miejsca zdradzają od razu, że zostały zbudowane rękami potomków Europejczyków.

Spodziewała się pani kolonialnego stylu?

Tak sobie wyobrażałam tę metropolię, choć przed wyjazdem przeczytałam przewodniki i powinnam być przygotowana. Ale rzeczywistość potrafi zaskakiwać.

Szczególne wrażenia?

Wciąż żywy kult Evity Perón, drugiej żony prezydenta Juana Peróna. Była aktorką, ale odegrała ogromną rolę polityczną w historii tego kraju i zmarła w 1952 r., w wieku 33 lat. Byłam na cmentarzu w ekskluzywnej dzielnicy Recoleta, gdzie zo-

stała pochowana. Mimo że od jej śmierci minęły 64 lata, przy grobowcu rodziny Duarte, z której pochodziła, ludzie wciąż składają świeże kwiaty. Ten cmentarz, moim zdaniem, jest jednym z najpiękniejszych na świecie. Znajdują się tam groby najważniejszych i najbardziej wpływowych mieszkańców Argentyny. Zachwyt jest w pełni uzasadniony. Wygląda jak małe miasto, pełne pięknych rzeźb. Grobowce i mauzolea to okazałe budowle, można do nich wchodzić, modlić w zaciszu, odgrodzić od świata zewnętrznego. Wielkie pieniądze zostały



FIGURA CHRYSZTUSA ODKUPICIELA W RIO



PRZY GROBOWCU RODZINY DUARTE, GDZIE SPOCZYWA SŁYNNNA EVA PERÓN



GDZIE TAŃCZYĆ TANGO, JEŚLI NIE W BUENOS AIRES?



FLORALIS GENÉRICA, JEDEN Z SYMBOLI STOLICY ARGENTYNY

tam włożone dla uczczenia zmarłych. Cmentarz de la Recoleta nie jest wielki, ale wielopoziomowy, z podziemnymi korytarzami.

Co jeszcze panią zachwyciło?

Floralis Genérica – olbrzymia 23-metrowa konstrukcja, w zasadzie rzeźba, architekta Eduardo Catalano z 2002 r. w formie kwiatu wykonanego z błyszczącej stali i aluminium. Ciekawy przykład argentyńskiej sztuki ulicznej. Metalowy kwiat umieszczony został pośrodku fontanny w jednym z parków Recolety i pięknie odbija światło. Gdy rankiem rozświetlą go pierwsze promienie słońca, zaczyna się otwierać i odbijać światło do 44 metrów wysokości. Na noc z powrotem zwiija płatki. Steruje tym komputer. Jest to jeden z najbardziej nowoczesnych symboli miasta...

...ale niejedyny...

Tak, bo ciekawą konstrukcją jest też wiszący, a w zasadzie podwieszony na 19 linach Most Kobiet z 2001 r. w okolicy doków Puerto Madero. Pomiędzy starymi XIX-wiecznymi fregatami nad rzeką przetrzucono cudo architektoniczne, pieszy most długości 70 metrów o nazwie Puente de la Mujer (po hiszpańsku Most Kobiet), zaprojektowany przez Santia-

go Calatrave. Jest on chętnie fotografowany przez turystów, bo okolica przyjemna, romantyczna.

Skąd ta nazwa?

Symbolicznie interpretuje się jego lekką, smukłą konstrukcję jako parę tańczącą tango, co w miejscu, w którym tango jest wszechobecne, ma swoje uzasadnienie.

À propos, tańczyła pani tango argentyńskie?

Owszem, na ulicy. Jest tak powszechne, że nikogo nie dziwią grupy tańczących osób, wciągających przechodniów do zabawy. Byłam też w klubie, gdzie tańczono tango, ale tam nie wolno było robić zdjęć, bo figury tańca objęte były prawem autorskim.

Pomówmy o stawie dla ciała. Steki wołowe mają ponoć najlepsze na świecie?

Argentyńczycy naprawdę robią najlepszą wołowinę świata i jedzą takie ilości mięsa, że to przechodzi pojęcie: 100 kg na osobę (Polak średnio 2,5 kg rocznie). Wołowina zawsze kojarzyła mi się z mięsem twardym, włóknistym. Argentyńczycy posiadli nie tylko sztukę chowu bydła, ale i przyprawiania mięsa. Jak to robią, nie wiem, to ich tajemnica, ale jest pyszne.



BUENOS AIRES JEST MIASTEM BARDZIEJ EUROPEJSKIM NIŻ LATYNOŚKIM



FANTASTYCZNA PLAŻA COPACABANA



W ARGENTYŃSKIEJ DŻUNGLI

Ruszyła też pani poza metropolię?

Największe wrażenie zrobiły na mnie wodospady Iguazú na granicy argentyńsko-brazylijskiej. Większą część katarakt ma Argentyna (75%). Wśród miejscowych krąży anegdota, że w 1936 r. przyjechała zobaczyć je żona prezydenta Roosevelta, a kiedy ujrzała, westchnęła: *Biedna Niagara!* Wrażenia są niesamowite: wodospady mają szerokość około 2 km i składają się z 275 odrębnych progów skalnych. Szum wody słysząc w promieniu 20 km. Tęcze w blasku słońca, piękna, bujna roślinność, mnóstwo kwiatów i dzikich zwierząt, kolorowe motyle i ptaki – papugi, tukany... Od unoszącej się w powietrzu mlecznej wodnej kuli z miliardów kropelek człowiek jest mokry od stóp do głów. Temperatura wynosi tam około 30 stopni, więc nie jest to nieprzyjemne uczucie.

A co w Brazylii?

Oczywiście Rio de Janeiro! Zawsze chciałam je zobaczyć. Słynny 38-metrowy pomnik Chrystusa. Mało kto wie, że ta imponująca statua została zaprojektowana przez francuskiego rzeźbiarza polskiego pochodzenia Paula Landowskiego. To cudowne zobaczyć, jak chmury raz odsłaniały figurę Odkupiciela, raz zasłaniały. Ale jeszcze większe wrażenie wywarła na mnie Głowa Cukru, góra nad Zatoką Guanabara, wznosząca się nad Atlantykiem na wysokość 396 m n.p.m. Nazwę nadali jej przybyli do Rio koloniści z Portugalii. Wjeżdża się na nią kolejką linową, widoki są znakomite. Dla równowagi powiem, że Sambodrom i stadion Maracanã, gdzie trwają



KOLEJKĄ NA GŁOWĘ CUKRU



IMPONUJĄCE WODOSPADY IGUAZÚ, CUD NATURY

nerwowe prace przed inauguracją Letnich Igrzysk Olimpijskich, nie zrobiły na mnie większego wrażenia. Spodobała mi się natomiast plaża Copcabana. Wydawało mi się, że w 12-milionowym mieście plaża publiczna będzie zatłoczona i brudna, tymczasem było czysto i zawsze można znaleźć miejsce do leżakowania. Woda w oceanie była wspaniała, ale fale ogromne, więc trzeba było uważać.

Była pani poza stolicą?

Tak, w miejscowości Paraty, miasteczku nad oceanem, stworzonym po to, by robić tam zdjęcia. Leży 200 km na północ od Rio. Jest w stylu kolonialnym, ma brukowane ulice. Kiedyś z tego portu Portugalczycy wywozili złoto i kamienie szlachetne. Raz do roku Paraty zalewane jest wodą przez przypływy i padające deszcze. Ludzie mówią, że wtedy woda zabiera cały brud, także duchowy.

Czuła się pani bezpiecznie w tej podróży?

Jak najbardziej. W Argentynie nikt nie powiedział, że mamy uważać. W Brazylii zostaliśmy ostrzeżeni, by nie nosić nic, co stanowi jakąkolwiek wartość. Ale widziałam w Rio na plaży Brazylijki ze złotymi kolczykami, a na ulicach samotne kobiety w biżuterii. I niespecjalnie się bały.

Dziękuję za rozmowę.

ROZMAWIAŁ STANISŁAW BUBIN
ZDJĘCIA BEATA CHROBAK, JERZY KUBICKI



BRAZYLIJSKIE KLIMATY NA SAMBODROMIE

CAFFE BOUTIQUE

W centrum Bielska-Białej przy ul. 11 Listopada pojawiło się nowe, przytulne miejsce, gdzie można odpocząć, napić się wspaniałej włoskiej kawy i angielskiej herbaty, a na deser zjeść niekonwencjonalne propozycje, przygotowane przez właścicielkę, Ilonę Dobiję.

Caffe Boutique to mała, kameralna kawiarnia, która kusi zdrowymi i pożywnymi koktajlami, yogoshakami, świeżo wyciskanymi sokami i wysmienitymi deserami, jak pyszna szarlotka bez glutenu czy autorskie tiramisu! I to siedząc w oknie, jak w najlepszych, francuskich kawiarenkach!

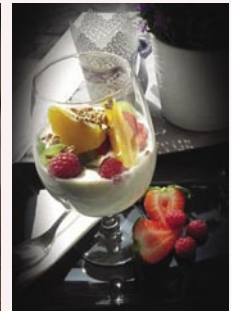
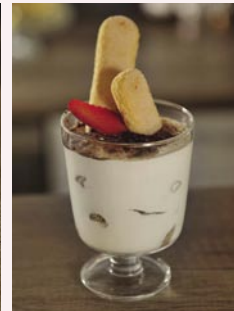
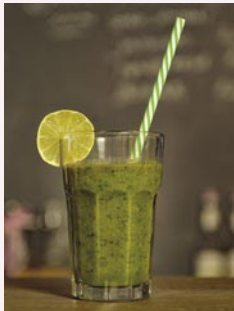
Dla osób, które chcą chwilę odpocząć, przygotowano też atrakcję – wieszak z modnymi, włoskimi i francuskimi ubraniami oraz akcesoria i elementy do dekoracji pokoju dziecięcego i domu. Można też na miejscu poczytać książki i czasopisma – także magazyn *Lady's Club*!

Kawiarnia jest spełnieniem jednego z wielu marzeń właścicielki, która w każdy element – począwszy od wystroju, a skończywszy na pysznych propozycjach kulinarnych – włożyła mnóstwo wyobraźni i kreatywności. Od maja kawiarenka zaprasza do ogródka letniego, urządzonego w stylu włoskim.

W ciepłe dni można napić się kawy mrożonej lub zjeść lody domowej roboty, bez konserwantów.

Dewizą właścicielki, Ilony Dobiji, jest miła, domowa atmosfera.

Zapraszamy serdecznie!



Caffe  Boutique

CAFFE BOUTIQUE BIELSKO-BIAŁA

UL. 11 LISTOPADA 35 • TEL. 791 021 220 • 

Axel Springer Award 2016



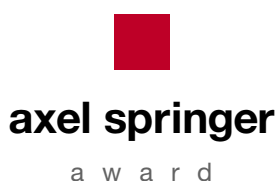
MATHIAS DÖPFNER, PRISCILLA CHAN, MARK ZUCKERBERG I FRIEDE SPRINGER

ZAŁOŻYCIEL FACEBOOKA LAUREATEM PIERWSZEJ NAGRODY AXELA SPRINGERA W BERLINIE

MARK I CHAN

MARK ZUCKERBERG, 31-LETNI WSPÓLZAŁOŻYCIEL I DYREKTOR GENERALNY PORTALU SPOŁECZNOŚCIOWEGO FACEBOOK, ZOSTAŁ PIERWSZYM LAUREATEM NAGRODY IMIENIA AXELA SPRINGERA, KTÓRĄ PRYZNAŁ NIEMIECKI KONCERN MEDIALNY. NAGRODA IM. SPRINGERA MA BYĆ WYRÓŻNIENIEM DLA TYCH PRZEDSIĘBIORCÓW, KTÓRZY „W SZCZEGÓLNNIE INNOWACYJNY SPOSÓB TWORZĄ I ZMIENIAJĄ RYNKI”. ZUCKERBERG ODEBRAŁ JĄ OSOBIŚCIE W BERLINIE 25 LUTEGO W CZASIE GALI NA 19. PIĘTRZE WIEŻOWCA GRUPY AXEL SPRINGER. NA TĘ UROCZYSTOŚĆ PRZYJECHAŁ Z ŻONĄ 31-LETNIĄ PRISCILLĄ CHAN.

Laureat, Mark Elliot Zuckerberg, urodził się w amerykańsko-żydowskiej rodzinie 14 maja 1984 w White Plains, mieście położonym 46 km na północ od Nowego Jorku. Dorastał nad rzeką Hudson w towarzystwie trzech starszych sióstr: Randy, Donny i Arielle. Jako student Uniwersytetu Harvarda z grupą przyjaciół stworzył serwis społecznościowy, początkowo przeznaczony dla uczniów szkół średnich i studentów uniwersytetów. Portal najpierw funkcjonował pod nazwą The Facebook. Oficjalnie jako Facebook wystartował 4 lutego 2004. W czerwcu tego samego roku biznesmen Peter Thiel zainwestował 500 tys. dolarów w rozwój Facebooka. We wrześniu 2009 założyciel sieci poinformował na blogu, że Facebook przestał przynosić straty i zaczął pokrywać koszty operacyjne i inwestycje w nowe serwery.



CZŁOWIEK ROKU

W 2010 roku 26-letni Zuckerberg otrzymał tytuł Człowieka Roku magazynu *Time*. FB miał już wtedy ponad pół miliarda użytkowników. Redaktorzy czasopisma stwierdzili, że na prestiżowy tytuł zasługuje „powiązanie ze sobą ponad pół

miliarda osób, mapowanie ich społecznych relacji, stworzenie nowego systemu wymiany informacji”. Mniej lat w momencie przyznania nagrody Człowieka Roku miał tylko pierwszy jej laureat, Charles Lindbergh, amerykański pionier lotnictwa.

– Skala Facebooka jest czymś, co przekształca nasze życie. To inżynieria społeczna. Facebook zmienia sposób, w jaki wzajemnie odnosimy się do siebie – oświadczył redaktor naczelny *Time’a*, Richard Stengel. *Time* przyznaje tytuły Człowieka Roku od 1927. Dwukrotnie nagrodę otrzymali Polacy – Lech Wałęsa (1981) i Jan Paweł II (1994).

Zuckerberg jest dziś jednym z najsłynniejszych programistów i przedsiębiorców młodego pokolenia, a dzięki Facebookowi został też najmłodszym miliarderem na świecie. Według magazynu gospodarczego *Forbes*, wartość rynkową jego sieci społecznościowej szacuje się na 33,4 mld dolarów. Liczba użytkowników na świecie przekroczyła miliard. Co miesiąc wgrzywają oni ponad 1 mld zdjęć i 10 mln filmów. Pozycja Zuckerberga w rankingach zamożności zależy przede wszystkim od tego, jak na giełdzie radzi sobie jego projekt. Gigant zaliczył trudny i kontrowersyjny debiut w maju 2012, po czym przyszedł długi okres marazmu. Jednak ostatnie miesiące rozpoczęły etap hossy. Licząc na rozszerzenie strefy wpływów, Zuckerberg w kwietniu 2013 stworzył grupę lobbingową FWD.us, której celem są działania na rzecz wsparcia reformy imigracyjnej i rozwoju systemu edukacyjnego. Twórca Facebooka jest też inicjatorem akcji internet.org, mającej na celu zapewnienie dostępu do sieci kolejnemu miliardowi mieszkańców Ziemi.

W ubiegłym roku Zuckerberg wzbogacił się o 12,5 mld dolarów, co oznacza wzrost zarobków o 58% w odniesieniu do poprzedniego roku. Udało mu się to dzięki zaangażowaniu w rynek aplikacji mobilnych (WhatsApp, Instagram). Inwestując 2 mld dolarów w headset Oculus VR, prezes Facebooka skutecznie rozpowszechnia wirtualną rzeczywistość, widząc w niej potencjał platformy obliczeniowej nowej generacji. Zuckerberg jest też jednym z najbardziej szczodrych ludzi w branży technologicznej. W grudniu 2012 przekazał 18 mln akcji Facebooka, wartych wówczas 500 mln dolarów, na rzecz Silicon Valley Community Foundation i rozwoju edukacji. W ostatnim roku przeznaczył 1 mld dolarów na działalność charytatywną, wspierając San Francisco General Hospital i walkę z wirusem Ebola.

NARZĘDZIE NOWEJ GENERACJI

Na galę wręczenia nagrody im. Axela Springera przybyło do Berlina około 200 wysokich rangą gości ze świata polityki i biznesu. – Czerpiemy radość z obecności Marka Zuckerberga, człowieka, który stworzył Facebooka, najważniejszy środek komunikacji nowej generacji. Facebook zmienił i wzbogacił naszą kulturę, ale także dał nam nowe wyzwania – powiedział Mathias Döpfner, prezes grupy Axel Springer. A Martin Schulz, przewodniczący Parlamentu Europejskie-



W ŚWIECIE WIRTUALNYM: MARTIN SCHULZ, MARK ZUCKERBERG I MATHIAS DÖPFNER



MARK I CHAN PRZYBYWAJĄ NA GALĘ W BERLINIE

go (162 tys. fanów na FB), dodał: – Kto, jeśli nie Mark, miałby zdobyć jako pierwszy tę nagrodę?

Axel Springer Award to nagroda symboliczna, niepieniężna. Zamiast typowego trofeum, redakcje *Berliner Zeitung*, największej gazety w stolicy Niemiec, i *Business Insider Deutschland*, wydrukowały specjalne wydawnictwo o laureacie i nagrodzie, które Zuckerberg otrzymał w darze.

Założyciel FB z dumą powiedział: – Ta nagroda to dla mnie wielki zaszczyt. Facebook rozpoczął podróż jako mały projekt, dziś obejmuje siecią cały świat.

Mark Zuckerberg uważa, że przyszłością Facebooka jest... telepatia. Niebawem technologia będzie tak zaawansowana, że ludzie będą wysyłać przyjaciółom własne myśli. Według niego, wysyłanie postów i wiadomości telepatycznie będzie pewnego dnia realną możliwością swobodnego komunikowania się ze społecznością Facebooka. Mark Zuckerberg



MARK ZUCKERBERG PREZENTUJE PUBLIKACJĘ NA SWÓJ TEMAT



MARK ZUCKERBERG I MATHIAS DÖPFNER

na dal chce wzbogacać ludzkość o nowe narzędzia komunikacyjne. 31-latkę najbardziej interesuje, co pozwoli nam żyć wiecznie, jak leczyć choroby, jak działa mózg, czy istnieje prawo matematyczne określające relacje społeczne? Zastanawia się także, czy można wymyślić technologię... przewijania dziecka. Konkretnie 4-miesięcznej córeczki Max. – Jestem bardzo ambitnym typem. Opanowałem już sztukę szybkiego umieszczania nowej pieluchy pod nią – powiedział Zuckerberg żartem. 28 lutego *Bild am Sonntag* zamieścił pierwszy wspólny wywiad „Mark i Priscilla Zuckerberg prywatnie.

Szef Facebooka i jego żona o swoich celach, życzeniach i rodzinie”. W Berlinie rozmawiał z nimi Mathias Döpfner. Oto fragment:

– Dlaczego nazwałeś swoją córkę Max? W Niemczech to imię chłopca.

– Istniało kilka powodów. Po pierwsze, to imię zwyczajowe w naszej rodzinie. Dwóch moich pradziadków nazywało się Max. Lubimy to imię także dlatego, że ma piękne znaczenie w języku hebrajskim: Maxima to Cudotwórca. I okazało się, że to tak, jakby nastąpił cud, ponieważ wcześniej mieliśmy kilka poronień. I było nam bardzo smutno z tego powodu, to były ciężkie doświadczenia. Ponadto po łacinie Maxima oznacza Największy. Dla nas był to najwspanialszy, największy prezent dostać córkę. Imię to w języku mandaryńskim brzmi Mingyu i może to wydawać się dziwne, ale oznacza też przyszłość. Jak przyszłość świata.

Priscilla nie mówi jednak po mandaryńsku, lecz po kantońsku. Mark ambitnie zaczął się uczyć chińskiego w 2010 roku, żeby móc rozmawiać z jej babcią w Chinach, kiedy wybrali się tam w podróż do jej rodziny.



BUSINESS INSIDER, PUBLIKACJA O TWÓRCY FB, CIESZYŁA SIĘ ZAINTERESOWANIEM UCZESTNIKÓW CEREMONII



WYCIECZKA DO WIRTUALNEJ RZECZYWISTOŚCI



Zdjęcie © Facebook

SZCZĘŚLIWI RODZICE I ICH NAJWIĘKSZY SKARB, MAXIMA

GENERACJA FILANTROPÓW

Poznali się oboje... w kolejce do toalety w 2003 roku w czasie jednego z przyjęć na Uniwersytecie Harvarda. Zanim się rozstali, umówili się, że spotkają się za tydzień na co najmniej 100 minut, ale nie w mieszkaniu Marka i na pewno nie na Facebooku. Priscilla urodziła się w Braintree na przedmieściach Bostonu. Para wzięła ślub po 9 latach od zawarcia znajomości, 19 maja 2012 w domu w Palo Alto, wkrótce po tym, jak Chan zdobyła dyplom szkoły medycznej na Uniwersytecie Kalifornii w San Francisco. Ceremonia była kameralna, zostali zaproszeni tylko przyjaciele. Media dowiedziały się o tym... z Facebooka. Priscilla zmieniła status „w związku” – na „w związku małżeńskim z Markiem Zuckenbergiem”, a Mark umieścił zdjęcia przedstawiające ich w strojach ślubnych. W październiku 2012 zamieszkali w rezydencji Zuckerberga w Palo Alto w Kalifornii.

W sierpniu 2015 roku Mark ogłosił na FB, że zostanie ojcem. Zdradził, że jego żona trzy razy poroniła, ale kolejna ciąża okazała się szczęśliwa. Rodzice byli już na tyle spokojni o jej przebieg, że pochwalili się radosną nowiną przed wszystki-

mi. 1 grudnia 2015 na świat przyszła Max (Maxima). Zuckerberg nie byłby sobą, gdyby przy okazji nie przemycił kilku ważkich słów na temat ojcostwa i przyszłych pokoleń. Zuckerbergowie zapowiedzieli także przekazanie 99% swoich udziałów w Facebooku na rzecz Chan Zuckerberg Initiative – nowej fundacji, która ma namawiać ludzi z całego świata, by „zwiększali ludzki potencjał i promowali wśród przyszłych pokoleń równość wszystkich dzieci”. Właśnie na rzecz tej misji mają zostać przekazane pieniądze z udziałów pary na FB. „Wiemy, że to niewielki wkład w porównaniu do wszystkich zasobów i talentów tych, którzy już teraz pracują nad tym problemem. Ale chcemy robić, co możemy, pracując u boku wielu innych ludzi” – napisali Chan i Mark. Do 2018 Zuckerberg ma zamiar przekazać fundacji 3 mld dolarów. Bill Gates, twórca korporacji Microsoft, pogratulował im tej inicjatywy: – Mark i Priscilla torują drogę nowej generacji filantropów. To pokolenie wykorzystuje ducha przedsiębiorczości, talent i energię do osiągania celów, które kiedyś były niemożliwe.

STANISŁAW BUBIN



WYSTĄPIENIE MATHIASA DÖPFNERA



MARK I CHAN W PALO ALTO W KRZEMOWEJ DOLINIE (KALIFORNIA)

Zdjęcie © Facebook



DOCHODZENIE DO FORMY MUSI BYĆ PROCESEM POWOLNYM. ZNAJDŹ PARTNERA, W DWÓJKĘ RAŹNIE!

W TWOIM WIEKU? NIE WYPADA!

CO NIE WYPADA? — ŻE ZAPYTAM UPRZEJMIE. NIE WYPADA DBAĆ O SIEBIE I SVOJE ZDROWIE, GDY SZRON NA GŁOWIE I W KOLANACH STRZYKA? OWSZEM, NIE WYPADA ŚMIECIĆ, PRZEKLINAĆ, UŻYWAĆ PRZEMOCY WZGLĘDEM BLIŹNIEGO SWE-
GO, POTRĄCIĆ KOGOŚ NA PRZEJŚCIU, BIĆ DZIECI I PSY... FAKTYCZNIE, WIELU RZECZY NIE WYPADA ROBIĆ, LECZ ABSOLUTNIE NIE ZGADZAM SIĘ, ŻE NIE WYPADA AKTYWNIIE ŻYĆ. NIEZALEŻNIE OD WIEKU, POZYCJI SPOŁECZNEJ CZY STANU ZDROWIA.



KATARZYNA DANIEK

Takiemu stetryczalemu podejściu mówię zdecydowane nie i wprowadzam modę na aktywność w każdym wieku. Wypada aktywnie żyć! Odrzucam wszelkie stereotypy dotyczące starszych ludzi i rozprawiam się z mitami.

Najczęściej słyszymy:

▪ **SĄ RZECZY, KTÓRYCH NIE WYPADA JUŻ ROBIĆ W PEWNYM WIEKU.**

No cóż, według mnie problemem nie jest wiek. Nie daj się zaszufładować, że aktywność fizyczna to domena ludzi młodych. Wiek może być atutem. Daje większą wiedzę na temat swojego ciała, jego mocnych i słabych stron. Masz większą świadomość, rozwagę i mniejszą skłonność do ułańskiej fantazji i brawury, która prowadzi ku kontuzjom.

▪ **CO POWIEDZĄ SĄSIEDZI ALBO PODWŁADNI?**

A co cię to obchodzi, co kto mówi? Przecież nie robisz nic zdrożnego, niezgodnego z prawem, obscenicznego? A nawet jeśli cię to obchodzi i jest dla ciebie ważne, pamiętaj, że zazwyczaj nasze wyobrażenia o tym, co sądzą i myślą o nas inni, są wyolbrzymione i często zupełnie nieadekwatne do stanu faktycznego. Masz jak w banku, że przynajmniej część z nich będzie cię podziwiał i zazdrościł odważnej decyzji. Wzbudzisz szacunek, a nie politowanie.

■ NIE WYGRZEBIESZ SIĘ KONTUZJI!

No cóż, jeśli rzeczywiście rzucisz się od razu na cele, które przerosną twoje aktualne możliwości, to i owszem. Nie zaczynaj od maratonów. Kontuzje albo coś gorszego masz wtedy jak w banku. Ale jeśli podejdziesz mądrze do aktywności i ustalisz proces powolnego dochodzenia do formy, to kontuzji prędzej dozna sąsiad, który zbyt gwałtownie wstanie z fotela.

■ CO CHCESZ UDOWODNIĆ? KOMU?

To zdania często wypowiedziane przez dzieci, żony czy mężów, przerażonych nagłym zwrotem w rutynie twojego dnia codziennego. Nie ma co, kochana rodzinka potrafi motywować! Nie reaguj, zbywaj takie teksty wyniośle. Nawet wtedy, gdy sięgną do mocniejszych zwrotów, działających na wyobraźnię. Rób swoje!

■ OŚMIĘSZASZ SIĘ! Z TYM BRZUCEM, Z TĄ FIGURĄ?!

JAK CI NIE WSTYD!

Wstydić się można zachowań nieobyczajnych, przyłapania na kłamstwie. Nie przejmuj się, idealne figury są tylko w reklamach. Poza tym nie szukaj w każdym zdaniu drwiny czy ironii. A może to zawiść, że coś zaczęłaś, żeby figurę poprawić? Że masz silną wolę. A może to taki przejaw serdeczności? Nie daj się zastraszyć głupim gadaniem i bądź konsekwentna. Wyobraź sobie, gdzie po roku ćwiczeń będziesz ty, a gdzie będą oni, ci krzykacze i malkontenci.

Tyle o tym, co może cię spotkać ze strony oponentów aktywności fizycznej (są tacy, są!). Ja natomiast widzę w twojej przemianie same korzyści:

■ DAJESZ PRZYKŁAD INNYM.

Siła wieku czy stanowiska sprawia, że przekaz jest wiarygodniejszy i ma lepszy odbiór. Możesz więcej ludzi przekonać do dobrych nawyków. Możesz stać się wzorem dla młodszych wiekiem i stopniem w hierarchii, ale też i inspiracją dla ludzi w sytuacji podobnej do twojej.

■ UNIEZALEŻNIASZ SIĘ OD SŁUŻBY ZDROWIA.

Człowiek aktywny to człowiek zdrowszy i wolniej się starzejący. To oczywiste!

■ POWSTRZYMUJESZ UPŁYW CZASU.

Moc jest z tobą. Zdrowe ciało, to zdrowy duch – i choć brzmi to jak frazes, to fakty są po twojej stronie. Może aktywność



NIKT NIE POWIEDZIAŁ, ŻE WSZYSCY MUSZĄ BIEGAĆ.
WYSTARCZY REGULARNIE SPACEROWAĆ



NA ZACHODZIE AKTYWNI STARSI LUDZIE TO WIDOK ZWYCZAJNY.
MY MUSIMY DO TEGO DOJRZEĆ

fizyczna nie jest całkowitym i jedynym remedium na starość i kluczem do długowieczności, ale jednak aktywniejsi żyją dłużej!

■ POBUDZASZ SWOJĄ KREATYWNOŚĆ.

Zapamiętaj: ruch nie tylko wpływa na sprawność ciała, ale dotlenione szare komórki potrafią odwdziżyć się genialnymi pomysłami i absolutnie nowatorskim podejściem do tematów. Niejednego juniora z aspiracjami zagniesz.

■ PODNOSISZ POZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI.

Wysoka samoocena ma wpływ na jakość twojego życia. Pamiętaj o tym – i nie daj się stłamsić nikomu i niczemu.

■ CZUJESZ, ŻE CHCESZ WIĘCEJ I WIĘCEJ DOSTAJESZ.

Otwierasz przed sobą nowe, nieznane możliwości. Tyle, ile dasz – tyle do ciebie wróci!

■ WYCHODZISZ ZE SKORUPY.

Stajesz się liderem, bierzesz sprawy w swoje ręce, nie boisz się doprowadzić ich do końca. Brawo ty! Teraz możesz wszystko, ograniczenia nie istnieją.

Przekonałam cię, że wypada? Świetnie, lecz nie wiesz, od czego zacząć. Na dobry początek

■ RUSZ SIĘ Z FOTEŁA!

Jeśli twoja aktywność fizyczna zakończyła się w szkole średniej lub na uczelni, pójdz do lekarza, żeby pod jego kontrolą sprawdzić, jak bardzo ostrożnie musisz zacząć chodzić, maszerować, biegać, aby nie doszło do falstartu.

■ ZACZNIJ OD SPORTÓW LEKKICH.

Jak znasz już wskazówki lekarza, to wprowadź je w czyn, zaczynając od bezpiecznych sportów i odpowiednio dobranej częstotliwości treningów. Zapomnij o transmisjach telewizyjnych!

■ BĄDŹ KONSEKWENTNA!

Gdy już się rozruszasz i twoja forma wyraźnie się poprawi, wybierz taki rodzaj aktywności, jaki ci się zamarzy. I bądź konsekwentna, bo to najważniejsze. Trenuj systematycznie bez względu na pogodę. Nie szukaj dla siebie wymówek i usprawiedliwień. Zaimponujesz i sobie, i otoczeniu.

Autorka jest instruktorką nordic walking. Czekam na wasze uwagi i opinie pod adresem biuro@euforja.pl



SUPLEMENTY DIETY

BŁĘDY W STYLU ŻYCIA POWODUJĄ ZMIANY, KTÓRE MOGĄ PROWADZIĆ DO POGORSZENIA STANU NASZEGO ZDROWIA. NIEWŁAŚCIWA DIETA, BRAK RUCHU, NADMIAR STRESU, UŻYWKI, A DO TEGO ZANIECZYSZCZENIE ŚRODOWISKA – TE NIEKORZYSTNE CZYNNIKI POWODUJĄ WYJAŁOWIENIE ORGANIZMU Z NAJWAŻNIEJSZYCH SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH, ODPOWIEDAJĄCYCH ZA PRAWIDŁOWE PROCESY ODPORNOŚCIOWE, REGENERACYJNE, UTRZYMANIE WE WŁAŚCIWEJ KONDYCJI NARZĄDÓW I TKANEK. CHODZI PRZED E WSZYSTKIM O WITAMINY I MINERAŁY, KONTROLUJĄCE I REGULUJĄCE WSZELKIE PROCESY ŻYCIOWE.

Tempo życia, jakie prowadzimy, złe odżywianie, pogoń za sukcesem prowadzą najszybciej do niedoboru witamin i minerałów. Dotyczy to również osób, które spożywają nadmierną ilość kalorii w stosunku do zapotrzebowania (zbyt dużo cukrów prostych, tłuszczu rafinowanych i żywności przetworzonej, o niskiej wartości odżywczej). Tak czy owak mamy wtedy do czynienia z niedożywieniem, wynikającym z diety zbyt ubogiej w wartości odżywcze. Jak temu przeciwdziałać? Suplementy diety powstały po to, by uzupełniać braki witamin, makro- i mikroelementów, a także dodawać nam sił witalnych, rozjaśniać umysł i chronić przed stresem. Czy suplementować dietę, czy też omijać z daleka półki uginające się od preparatów witaminowych, mineralnych i innych? Takie pytania są w zasadzie zbędne, bo Polacy wydają mnóstwo pieniędzy na suplementy, bodaj najwięcej w Europie, o czym świadczą choćby reklamy telewizyjne. Nie byłoby ich, gdybyś nie kupowali. Prawdą też jest, że nawet przy zdrowej diecie trudno utrzymać prawidłowy, regularny stan odżywienia organizmu. Wynika to z wciąż wzrastającego zapotrzebowania na witaminy i minerały. Prosty przykład: kiedyś wystarczające spożycie witaminy C wynosiło 50-60 mg/dobę, natomiast aktualne zapotrzebowanie na ten składnik waha się w granicach 200 mg. Podobnie jest z witaminą E, której dzienne zapotrzebowanie wynosiło 8-10 mg, lecz ostatnie doniesienia naukowe dowodzą, że podaż na takim poziomie jest niewystarczająca, z uwagi na postępu-



JUSTYNA
CIEŚLICA

jące procesy degradacyjne w organizmie. Mówi się więc, że spożycie witaminy E powinno teraz wynosić 25-30 mg na dobę. Taką ilość bardzo trudno pozyskać drogą tradycyjnego żywienia. Czy sięgnąć po tabletki? Patrząc na model życia współczesnego człowieka i na to, co jemy – trudno uwierzyć, że moglibyśmy dostarczać odpowiednie porcje witamin i minerałów w samodzielnie skomponowanej diecie. Jest to niemożliwe, dlatego trzeba przyrzeć się suplementom bliżej. Witaminy otrzymane drogą chemicznej syntezy w swojej budowie nie różnią się niczym od tych zawartych w naturalnej żywności. Nie ma też dowodów na to, by były od nich mniej skuteczne. Tak więc kiedy zauważymy u siebie wyraźny niedobór niektórych składników mineralnych – warto po nie sięgnąć, bo mogą nas uchronić przed poważnymi skutkami braku witamin i wspomóc procesy naprawy biologicznej.

PAMIĘTAJ

- suplementy diety kupuj w aptekach albo sklepach zielarskich, to bezpieczniejsze źródło niż bazar czy internet, bo producent nie jest anonimowy
- zanim zdecydujesz się na zakup, dokładnie przeczytaj informację zamieszczoną na opakowaniu albo na ulotce; w widocznym miejscu powinien znajdować się napis suplement diety, jaki jest skład preparatu, dzienna dawka oraz możliwości i skutki przedawkowania; etykieta musi wyraźnie informować o odpowiednim przechowywaniu produktu w miejscu niedostępnym dla dzieci oraz o tym, że preparat nie zastępuje zróżnicowanej diety
- etykieta ani ulotka nie powinny zawierać informacji o tym, że preparat zapobiega lub leczy określone choroby
- jeżeli zobaczysz w opisie nieznaną substancję, poproś farmaceutę, żeby wyjaśnił, co to jest
- wybieraj preparaty znanych firm, opatrzone certyfikatem Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych, Instytutu Żywności i Żywienia, Instytutu Roślin i Przetworów Zielarskich albo innego instytutu naukowego
- jeśli kupujesz suplement bezpośrednio u przedstawiciela firmy, poproś o pokazanie dokumentu świadczącego o tym, że produkt został dopuszczony do sprzedaży jako suplement diety

Źródło: www.poradnikzdrowie.pl

Trzeba jednak pamiętać, że suplement to nie lekarstwo. Główny Inspektorat Sanitarny zapewnia, że składniki i dawki stosowane do produkcji suplementów diety, a także ich postać i forma, są ściśle określone w prawie unijnym. Dlatego wśród preparatów, które wydają się podobne, jedne mają status leku, inne suplementu diety. Na przykład Maglek B6 czy Vigor są lekami, a Magical, Centrum czy Biovital to suplementy diety. Niestety, suplementy nie podlegają restrykcyjnym przepisom farmaceutycznym, dlatego musimy je kupować rozważnie, bo wielu producentów stosuje nieuczciwe praktyki. Jakie więc suplementy wybierać, gdy półki apteczne i sklepowe uginają się pod ich ciężarem i ilością? To sprawa naprawdę niełatwa. Najpierw jednak zacznijmy uważnie obserwować własny organizm, żeby wiedzieć, jakich witamin i minerałów mu brakuje, jakie powinniśmy dostarczyć z pomocą suplementów, a jakie drogą naturalną. Najbezpieczniej kupować suplementy o większej ilości składników – po to, by nie doprowadzić do ewentualnego



NAJBEZPIECZNIEJ KUPOWAĆ SUPLEMENTY DIETY O WIĘKSZEJ ILOŚCI WITAMIN I MINERAŁÓW

nadmiaru jednego z nich. Niedobór witamin i minerałów jest groźny dla zdrowia, ale równie groźny jest ich nadmiar. Stąd nie powinno się kupować preparatów, które dostarczają poszczególne witaminy i minerały w ilości większej niż 100% naszego dziennego zapotrzebowania. Takie dawki nie powodują efektu toksycznego, nawet przy dobrze zbilansowanej diecie (o taką dietę, jak wspomniałam, raczej trudno). Pamiętajmy też, by kupować suplementy z dłuższą datą ważności, ponieważ związki mineralne i witaminy mają określoną aktywność biologiczną, która „wygasa” po pewnym czasie, a przy niewłaściwym przechowywaniu preparatów jeszcze szybciej. I ostatnia uwaga: cena nie zawsze idzie w parze z jakością produktu, a napisy typu „organiczny”, „naturalny” – to jedynie hasła reklamowe, bo naturalnych czy organicznych składników w suplementach naprawdę niewiele. Nie jest to jednak ich wada! Złota reguła, jak zawsze, brzmi: wszystko z umiarem, w rozsądnej ilości, w odpowiednim czasie.

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.



ŚMIECIOWE JEDZENIE POZBAWIA NAS WIELU WARTOŚCIOWYCH SKŁADNIKÓW; SUPLEMENTY MOGĄ JE UZUPEŁNIĆ



CHLEBA NASZEGO POWSZEDNIEGO

CHLEB. WSZECHOBCENNY W KAŻDEJ KULTURZE, W RÓŻNYCH POSTACIACH. OGROMNY I TRUDNY WYBÓR PIECZYWA W WIĘKSZOŚCI SKLEPÓW SPOŻYWCZYCH PRZYSPARZA O ZAWRÓT GŁOWY. WIELU Z NAS ZACZĘŁO BRAĆ OBECNOŚĆ CHLEBA ZA PEWNIK. JEST ZAWSZE, NIE MOŻE Z NIM STAĆ SIĘ NIC ZŁEGO. STAŁ SIĘ ZWYKŁYM ZAPYCHACZEM NA STOLE, PROSTYM BUDULCEM KANAPEK.

BARTOSZ GADZINA



Starsi z nas pamiętają, że łamanie czy krojenie świeżego, chrupkiego chleba prosto z pieca, to przeżycie, które może wywołać wiele wzruszeń. Doświadczają ich zwłaszcza ci, którym kiedyś chleba brakowało. Większość z nas nie piecze dziś chleba w domu. Owiane tajemnicą sekrety piekarzy nie zachęcają do robienia pieczywa samemu. Przygotowanie pachnącego bochenka nie jest jednak trudne i z odrobiną praktyki opanujemy je bez trudu. Łatwiejsze jest w każdym razie od gotowania. Pieczywo składa się z kilku podstawowych składników w odpowiednich proporcjach. Mąka, woda, sól i drożdże. Nie trzeba nic więcej do zrobienia najprostszego, własnego bochenka. Jedynym utrudnieniem może być proces pieczenia chleba, a także fakt, że w pieczenie czegoś tak oczywistego piekarze wkładają serce i sprawiają, że składniki zaczynają żyć. Dzięki mądrości i doświadczeniom pokoleń pieczenie chleba stało się sztuką przesiąkniętą tradycją. Nadal badamy jego bogatą przeszłość, rozwijamy naukę o nim i metody wypieku. Z ogromnej literatury na temat pieczywa, wyrobu chleba i historii piekarnictwa ko-



PIECZENIE MOŻE BYĆ TAKŻE ZABAWĄ, LECZ DZIECI MUSZĄ WIEDZIEĆ, ŻE CHLEB TRZEBA SZANOWAĆ

rzystają nie tylko zapaleni entuzjaści, ale także restauracje i piekarnie.

Przejdźmy do głównych etapów wypieku chleba. Aby pieczywo spełniało nasze oczekiwania, trzeba postępować według pewnego schematu. Najpierw dokładne ważenie. Jeśli chcemy za każdym razem uzyskać ten sam efekt, to jest to najważniejszy etap przygotowań. Istotne jest również mieszanie. To, co zrobimy z mąki, wody, soli i drożdży (w odpowiednich proporcjach), musi być dokładnie wymieszane, czy przy użyciu rąk, czy miksera. Przy różnych rodzajach pieczywa możemy się spotkać z różnymi sposobami łączenia surowców, ale spełniając wymóg dokładnego wymieszania, zrobimy pierwszy krok do udanego bochenka. Podczas mieszania zachodzą procesy twórcze. Dodanie do mąki wody i dokładne ich połączenie rozpoczyna proces wytwarzania glutenu, a gluten sprawia, że ciasto jest elastyczne i zatrzymuje bąbelki dwutlenku węgla, wytwarzane w procesie fermentacji przez drożdże. Odpowiednie warunki wzrostu ciasta i ukształtowanie formy, to kolejny ważny etap przygotowań. Wyrobite ciasto powinno pięknie wyrosnąć w procesie fermentacji. Dajmy czas drożdżom jeść cukier z mąki, pozwólmy ciastu oddychać i swobodnie rosnąć. Wytworzone przez drożdże gazy sprawią, że powstanie chleb o przyjemnym smaku i finezyjnej lekkości. Dobry piekarz pielęgnuje ciasto, czy to na drożdżach, czy na zakwasie. Wyrobite dobrze ciasto, w którym doszło już do fermentacji, musi potem odpocząć, należyście zabezpieczyć



PIECZYWO ŁADNE, ALE CZY SMACZNE? Z JAKOŚCIĄ BYWA RÓŻNIE, WARTO WIĘC SAMEMU ZOSTAĆ PIEKARZEM

ZAKWAS

Zrobienie zakwasu nie jest trudne. Bardzo ważne jest jego dokarmianie. Potrzebujemy tylko wody i mąki. Najlepiej żytniej, a jeszcze lepiej żytniej razowej. Mąkę żytnią zalewamy letnią wodą i odstawiamy w temperaturze pokojowej na 3 dni. Najlepiej, gdy posiadamy gliniany garnek, wtedy będzie jak u babci. Po trzech dniach mieszamy dokładnie, dodając porcję wody i mąki – i odstawiamy na kolejną dobę. Po tym czasie zakwas jest gotowy do użycia. Drugi znany mi sposób to codzienne dokarmianie. Zaczynamy zakwas, następnie co dobę dodajemy odpowiednią ilość mąki wymieszanej z wodą. Co jakiś czas można przemieszać, ale ja wolę tego nie robić. Odstawiamy w ciepłe miejsce, powtarzając dokarmianie przez 4 dni. Optymalna temperatura do rozwoju zakwasu to 25-30° C. W niższej zakwaszanie trwa dłużej, a czasami się nie udaje; w wyższej zaś fermentacja zazwyczaj ustaje.

przed wyschnięciem. Przy kształtowaniu bochenka „uczmy” ciasto, jak formę ma uzyskać po wypieczeniu. Bo pieczenie to ostatni etap produkcji bochenka chleba. Dbając z uczuciem o ciasto, na pewno osiągniemy cel, jaki sobie założyliśmy. Niewielu szczęściarzy ma w domu prawdziwy piec chlebowy, ale w zwykłych piekarnikach też można stosować różne sztuczki, by wspomóc domowy wypiek. Pamiętajmy, żeby zacząć od jak najwyższej temperatury, którą stopniowo będziemy zmniejszać. Ważna również jest wilgotność w środku pieca, żeby warunki wypieku były idealne. Gdy już wyciągniemy nasz bochenek, dajmy mu ostygnąć. Pszenne pieczywo, na drożdżach, nie będzie potrzebowało dużo czasu, ale chleb z mąki żytniej musi po upieczeniu długo odpoczywać.



RESTAURACJA

Autor jest kucharzem, właścicielem Restauracji Beksien przy ul. Piwowskiej w Bielsku-Białej

KRÓLOWE ŻYCIA Z KATARZYNA MILLER



OŚRODEK KOBIETA SZCZĘŚLIWA ZORGANIZOWAŁ 15 KWIEŚNIA W KLUBIE KLIMAT W GALERII SFERA W BIELSKU-BIAŁEJ SPOTKANIE POD HASŁEM „KRÓLOWE ŻYCIA” Z PSYCHOLOŻKĄ I PSYCHOTERAPEUTKĄ KATARZYNA MILLER. PRZYBYŁO NA NIE OKOŁO 500 PAŃ. WIECZÓR PROWADZIŁY BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA I EWA TYSZKIEWICZ.

Dlaczego królowe życia? – Każda z nas jest królową życia, tylko nie każda o tym wie. Tam gdzie stąpniesz, zostawiasz swój ślad. Jaki ślad zostawisz, zależy tylko od ciebie. Twoje królestwo to twoje życie. Ludzie, którzy cię otaczają należą do twojego królestwa. Do niego należą też twoje umiejętności, wiedza, postrzeganie świata, przyjemności – wyjaśniła Katarzyna Miller w czasie wykładu. Bohaterka spotkania mówiła o wielu sprawach, m.in. o relacjach żona-mąż. – Polki nie czują się kochane tak jakby chciały. Zastanawiają się, jak sobie z tym wszystkim poradzić. Czują się nierozumiane, bo nam, kobietom, nie chodzi o to, żeby ktoś za nas coś robił, a nawet nas wspierał, ale żeby to robił wspólnie z nami.

Następnego dnia z udziałem Katarzyny Miller w ośrodku Kobieta Szczęśliwa odbyły się warsztaty terapeutyczne dla 20 osób.

FOT. (C) ROMAN ANUSIEWICZ,
STANISŁAW BUBIN





Kobieta Szczęśliwa i Lady's Club zapraszają Panie i Panów 17 czerwca o godz. 17 do klubu Klimat w Galerii Sfera w Bielsku-Białej na kolejne spotkanie z tego cyklu.
O miłości i emocjach będzie mówił prof. **ZBIGNIEW LEW-STAROWICZ**
– psychiatra i psychoterapeuta, ekspert z zakresu seksuologii.



ANNA KASPRZYK

KOBIETA WSCHODU 2016

Firma Glazel Visage ogłosiła wyniki **4. Internetowych Mistrzostw Wizażu Glazel Kobieta Wschodu 2016**. – Ilość i wysoka jakość prac przysłanych na konkurs przeszła nasze najśmielsze oczekiwania – powiedział właściciel firmy, **Robert Gęsior**. Laureatki wybrało profesjonalne jury. Także internauci mogli wskazywać swoje faworytki.

16 makijażystek nominowanych przez jurorów i 10 z największą ilością polubień na Facebooku zmierzy się wkrótce w czasie finałów w Warszawie. Zainteresowanie konkursem było ogromne: profil firmy na FB odnotował ok. 500 tys. wejść.

Finalistkami mistrzostw Kobieta Wschodu zostały: **Joanna Biskupska, Beata Bober, Barbara Bonus, Anna Czajka, Koletta Gabrysiak, Aleksandra Korcz-Pawłowska, Agata Korneluk, Ewa Król-Praska, Karolina Kuklińska, Katarzyna Olszewska, Anna Sudyk, Agata Szulc, Dorota Wiechowska, Urszula Włodarska, Agnieszka Wojciechowska i Monika Wyszomierska.**

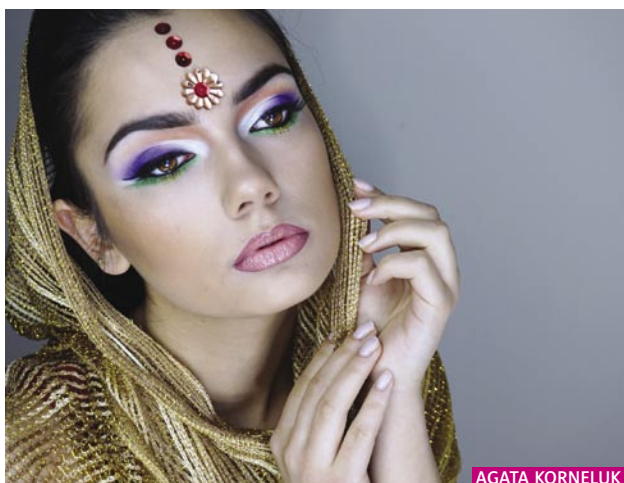
W najlepszej 10. wybranej przez internautów znalazły się: **Katarzyna Kuczera, Erdene Nomin Galindev, Agnieszka Kolbusz, Kaja Dobroń, Sandra Wilczkowiak, Joanna Manicka, Katarzyna Szopa, Joanna Łukasiak, Anna Kasprzyk i Anna Polańska.** Magazyn *Lady's Club* był jednym z patronów medialnych konkursu.



AGATA SZULC



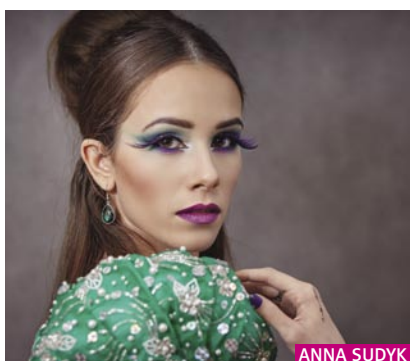
KAROLINA KUKLIŃSKA



AGATA KORNEŁUK



BARBARA BONUS



ANNA SUDYK



MONIKA WYSZOMIERSKA



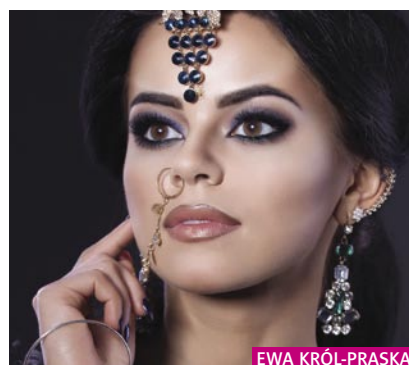
KATARZYNA KUCZERA



KATARZYNA OLSZEWSKA



JOANNA BISKUPSKA



EWA KRÓL-PRASKA



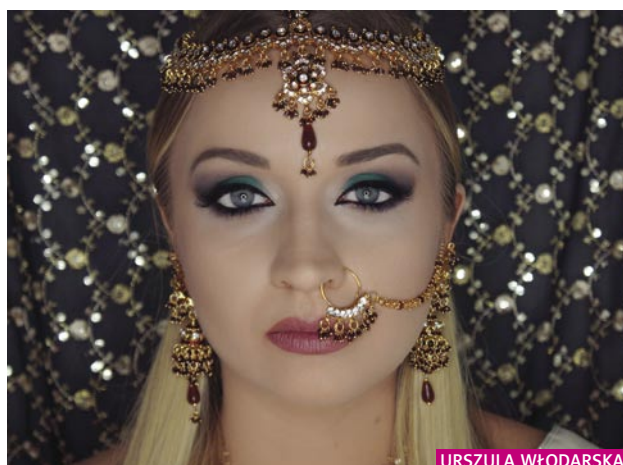
KOLETTA GABRYSIK



KAJA DOBRON



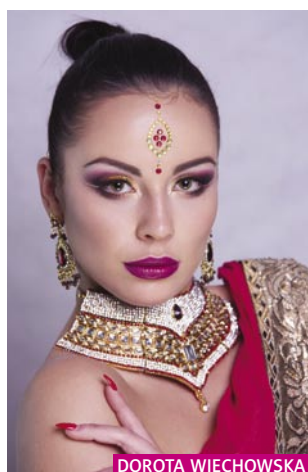
ALEKSANDRA KORCZ-PAWŁOWSKA



URSZULA WŁODARSKA



AGNIESZKA WOJCIECHOWSKA



DOROTA WIECHOWSKA



BEATA BOBER



ANNA CZAJKA



NA FINAŁ KRAJOWY POJEDZIE KINGA ADAMCZYK (Z LEWEJ)

WYGRAŁA KINGA ADAMCZYK

Wdworku Eureka w Czechowicach-Dziedzicach w sobotę 12 marca odbyła się gala finałowa konkursu Miss World Poland Bielsko-Biała 2016, której organizatorem była Agencja Mody Prestige Edyty Dwornik, a jednym z patronów medialnych – magazyn *Lady's Club*. Wystąpiło 14 finalistek. Piękne dziewczyny, m.in. z Bielska-Białej, Żywca, Czechowic-Dziedzic, Zabrze, Pszczyny i Cieszyńska, zaprezentowały się licznej publiczności w oryginalnych kolekcjach odzieży i bielizny. Gościem specjalnym była wokalistka jazzowa Beata Przybytek.

Wybory Miss World to największy konkurs piękności na świecie, organizowany od 1951 r. Biorą w nich udział reprezen-

tantki ponad 100 krajów. Głównym przesłaniem jest piękno z misją, czyli zwrócenie uwagi świata na problemy potrzebujących. W 1989 r. Miss World została Aneta Kręglicka.

Regionalne eliminacje wygrała Kinga Adamczyk z Bierunia Nowego (172 cm, 86 x 65 x 92). I Wicemiss i Miss Publiczności została Anna Piela z Brzuśnika, a II Wicemiss – Małgorzata Mitura z Bielska-Białej. Zwycięzczynie wezmą udział w finale w Warszawie. Jeśli im się poszczęści, pojadą na konkurs Miss World 2016. Tytuł Miss Foto otrzymała Weronika Murańska z Żywca, a Miss Internetu – Weronika Michna ze Strumienia.

(BUS), ZDJEŃCIA (C) LADY'S CLUB



DZIEWCZYNY PREZENTOWAŁY SIĘ W PIĘKNYCH KOLEKCJACH MARKOWEJ ODZIEŻY



KAŻDA PREZENTACJA NAGRADZANA BYŁA OKLASKAMI DLA WDZIEKU I URODY KANDYDATEK

KOBIETA, KTÓRA ZAŁOŻYŁA IRAK

NIECZĘSTO RODZĄ SIĘ KOBIETY TAK NIEZWYKŁE, JAK GERTRUDE BELL. SWOIM NIEPRAWDOPODOBNYM, FASCYNUJĄCYM ŻYCIORYSEM MOGŁABY OBDZIELIĆ LEGION PAŃ, KTÓRE WYBRAŁY MIESZCZAŃSKI STYL ŻYCIA W ÓWCZESNEJ WIKTORIAŃSKIEJ ANGLII. ŻYJĄCA NA PRZEŁOMIE XIX I XX WIEKU PANNA GERTRUDE (1868-1926), CÓRKA ANGIELSKIEGO PRZEMYSŁOWCA, NAAZWANA ZOSTAŁA NIEKORONOWANĄ KRÓLOWĄ BLISKIEGO WSCHODU I ZAŁOŻYCIELKĄ IRAKU. DLACZEGO? PRZECZYTAJCIE O NIEJ KSIĄŻKĘ GEORGINY HOWELL.

Jak stwierdził we wstępie do jej biografii Jacek Pałkiewicz, „była postacią kłopotliwą dla autokratycznych i kolonialnych wojskowych, bo zmuszeni byli słuchać i trawić jej poglądy”. A Gertrude Bell skutecznie pracowała na rzecz brytyjskich sił zbrojnych w Kairze, ciesząc się opinią czołowej orientalistki swoich czasów. Słynęła z pasji do wiedzy, ogromnej energii, znajomości języków i cywilizacji Bliskiego Wschodu, a przede wszystkim z niezależności, co w tamtych czasach – zdominowanych przez mężczyzn – samo w sobie było niezwykle. Jako pierwsza ukończyła z wyróżnieniem studia historii nowożytnej na Oksfordzie, lecz dyplomu nie dostała, bo takie prawo uczelnia przyznała kobietom dopiero 30 lat później.



GERTRUDE BELL

Czegóż ona w życiu nie robiła! Była podróżniczką, archeologiem i doradcą politycznym rządu Jej Królewskiej Mości (czyli szpiegiem na usługach Imperium Brytyjskiego). Na Bliskim Wschodzie spędziła większość życia, a wśród ludzi pustyni czuła się znakomicie. Lubiała tańczyć i flirtować, lecz nie nadawała się na wiktoriańską żonę. W 1892 roku, mając 24 lata, w towarzystwie wuja Franka Lascellesa, ministra Wielkiej Brytanii przy

szachu Persji, wybrała się w pierwszą podróż do Teheranu. Po powrocie dwukrotnie objechała świat, po czym w 1899 roku wyjechała do Jerozolimy i zaczęła uczyć się arabskiego. Wynajmowała Arabów i poznawała nieznane, nieopisane przez nikogo tereny pustynne, poruszając się na grzbiecie wielbłąda w jedwabnej sukni! Wieczorami siadała przy ognisku i pijąc kawę ze srebrnej zastawy, rozmawiała z szejkami koczowniczych plemion. Interesowała się ich obyczajami i kulturą, zwiedzała starożytne miasta i ruiny. W tym czasie wydała kilka książek dotyczących Orientu. Arabowie z szacunku zaczęli nazywać ją „chatun” – panią. Również na Wyspach uznano ją za wybitną znawczynię Bliskiego Wschodu. Gdy wybuchła I wojna światowa, Bell przekazywała rządowi Anglii informacje zbierane wśród Arabów na temat Turków i Niemców, co wojskom brytyjskim pozwalało ustalać taktykę działań. To wtedy poznała w Kairze archeologa i arabistę Thomasa Lawrence’a, który stał się pierwowzorem dla filmowej postaci „Lawrence’a z Arabii”. Doradzała też królowi Iraku i założyła Muzeum w Bagdadzie. Za osiągnięcia w dyplomacji otrzymała później Order Imperium Brytyjskiego.

Nie sposób w krótkim tekście wliczyć wszystkie dokonania Gertrude Bell, dlatego warto sięgnąć po świeżo wydaną, rzetelną, a przede wszystkim ciekawie napisaną jej biografię. Chwała wydawcy, że publikacja zbiegała się akurat z premierą filmu Wernera Herzoga

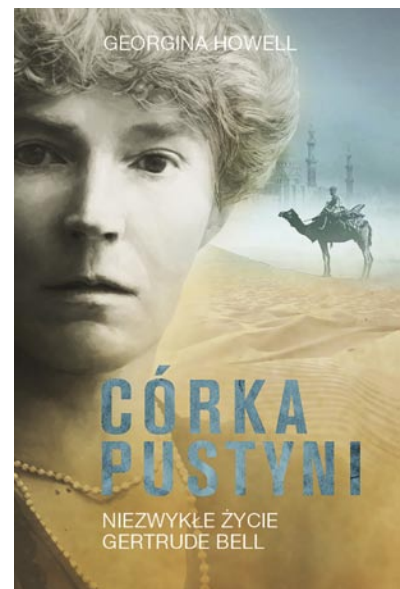


„KRÓLOWA PUSTYNI” Z NICOLE KIDMAN W ROLI GERTRUDE BELL

o życiu Bell. Jednak „Królowa pustyni” z Nicole Kidman, Damianem Lewitem i Robertem Pattinsonem w rolach głównych (od 8 kwietnia na ekranach polskich kin), to obraz zanadto wygładzony, uszyty na miarę zachodniego widza i zaskakująco nierówny. Jeśli więc mimo wszystko zechcecie go obejrzeć dla kreacji Kidman, zachęcam najpierw do przeczytania biografii. Zobaczycie, że tak niezwyklego życiorysu nie da się wcisnąć w ramy 2-godzinnego filmu, choćby przyłożył do niego rękę reżyser tak wybitny, jak Werner Herzog.

BUS

Dziękujemy Wydawnictwu Zysk i S-ka za udostępnienie egzemplarza do recenzji



GEORGINA HOWELL „CÓRKA PUSTYNI. NIEZWYKŁE ŻYCIE GERTRUDE BELL”, WYDAWNICTWO ZYSK I S-KA W POZNANIU (WWW.ZYSK.COM.PL).

TŁUM. JACEK SPÓLNY, WSTĘP JACEK PAŁKIEWICZ, STR. 592

NIE POZWÓL, ABY BÓL GARDŁA ZEPSUŁ CI WIOSNĘ

WIOSNA TO NIEZWYKŁY CZAS. PRZYRODA BUDZI SIĘ DO ŻYCIA PO ZIMOWEJ STAGNACJI, WOKÓŁ ROBI SIĘ ZIELONO I KOLOROWO. NIECH BÓL GARDŁA NIE POPSUJE TWOICH PLANÓW!

ZDRADLIWE PIĘKNO

Pierwsze promyki słońca przepłatają się z zimnym powietrzem. Wiosna jest piękna, ale pogoda zdradliwa! Nocą często temperatura spada poniżej zera, a w ciągu dnia przekracza 10 kresek na plusie. Łatwo dać się zwieść i zapomnieć o czapce lub szaliku. Efekt? Przeziębienie lub ból gardła.

Jak uchronić się przed chorobą, a jednocześnie cieszyć wiosną? Jak się ubrać, aby nie zmarznąć rano i nie przegrzać w południe? Określ sobie plan dnia. Jeżeli wybierasz się na zakupy i kilka godzin spędzisz w centrum handlowym, zdecyduj się na lekką kurtkę. Z pewnością łatwiej Ci będzie ją nosić niż gruby płaszcz. Jeżeli prognoza pogody przewiduje duże wahania temperatury – postaw na ciepłe dodatki: wełnianą czapkę, rękawiczki, obszerny komin lub pelerynę, którą narzucisz na ramoneskę. Taki zestaw sprawi, że nie zmarzniesz o poranku w drodze do pracy czy na spacerze. Później łatwo takie dodatki schować do torby. Dobrym rozwiązaniem jest ubiór na cebulkę. Wiosenna garderoba powinna, tak jak pogoda, łączyć grube, zimowe ubrania z cienkimi. Bazuj na koszulkach z długim rękawem, skórzanych kurtkach, cienkich sweterkach i ciepłych dodatkach.

Wiosenne słońce zachęca też do aktywności fizycznej. Jogging z partnerem lub przyjaciółmi to wspaniały sposób nie tylko na zgrabne ciało, ale i umacnianie więzi. Przed bieganiem pamiętaj o zasadzie +10 stopni. Jeżeli termometr wskazuje 8 stopni, ubierz się tak, jakby było 18. Ta sama zasada dotyczy przejażdżki rowerowej czy modnych teraz ćwiczeń na siłowni na świeżym powietrzu. Koniecznie zadбай o drogi oddechowe! Wdychanie zimnego powietrza przez usta może skończyć się anginą. Przed wiosenną infekcją uchronią Cię również witaminy. Zadбай o odporność. Nowalijki – rzeżucha, rzodkiewka, młoda marchew i szczypiorek – są skarbnicą witaminy C, B, beta-karotenu i potasu. Nie tylko



dobrze smakują, ale pozytywnie wpływają na wygląd cery, włosów i paznokci. Dzięki nim rozkwitniesz na wiosnę!

Jeżeli jednak czujesz drapanie, ból lub pieczenie w gardle – zacznij działać! Sięgnij po lek, który szybko i skutecznie zlikwiduje problem, a jednocześnie nie obciąży domowego budżetu. W kryzysowych sytuacjach weź pastylki Tantum Verde.

SMACZNE ROZWIĄZANIE NA BÓL GARDŁA

Pastylki do ssania Tantum Verde są smacznym rozwiązaniem na ból gardła. Ich skuteczność została stwierdzona na każdym etapie choroby gardła. Tantum Verde gasi stan zapalny, znieczula gardło i usuwa ból. Atutem pastylek Tantum Verde, który wyróżnia je na tle konkurencji, jest zawartość benzydamin.

Substancja ta wykazuje właściwości przeciwzapalne, przeciwbólowe, antyseptyczne i miejscowo znieczulające. Co ważne – benzydamina jest bezpieczna i dlatego mogą ją stosować również dzieci. Pastylki do ssania Tantum Verde, ze względu na formę podania, można stosować od 6. roku życia. Skuteczność substancji została potwierdzona w licznych badaniach klinicznych.

Dodatkowym, ważnym atutem pastylek do ssania Tantum Verde jest szeroki wybór smaków: **miętowy**, **cytrynowy**, **miodowo-pomarańczowy** i **eukaliptusowy**. Sięgnij po swój ulubiony! Pastylki, niczym dropsy, pakowane są w oddzielne papierki, dlatego bez problemu możesz zabrać je do pracy lub na wyjazd. Higienicznie zapakowane, nie zajmą w torebce wiele miejsca, a mogą okazać się niezbędne. Chyba nie chcesz aby Twoim jedynym wspomnieniem z tegorocznej wiosny był właśnie ból gardła?

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

SMIAK LEKTURY

ZASŁUŻONY KRYTYK LITERACKI ZŁOŻYŁ ORYGINALNE PODZIĘKOWANIA SVOJEMU PRZYJACIELOWI, GŁOŚNEMU PISARZOWI. PODZIĘKOWAŁ MU MIANOWICIE ZA WSPANIAŁOMYŚLNĄ WYMIANĘ KSIĄŻEK. SPRAWA JEST O TYLE NIEBANAŁNA, ŻE PRZEDMIOTEM WYMIANY BYŁO TO SAMO DZIEŁO. RÓŻNIŁY SIĘ TYLKO EDYCJE.



Pisarz był w posiadaniu pierwszego wydania książki, w której krytyk zagłębiał się w czasach z dzisiejszej perspektywy prehistorycznych, czytając tamto, kultowe – jak widać dla niego – wydanie. I oto przyjaciel zaoferował się oddać krytykowi swój stary, podniszczony pewnie, egzemplarz – w zamian za jakiegokolwiek inne, późniejsze wydanie tego samego dzieła. Aspekt finansowy sprawy, dodajmy od razu, nie odgrywał żadnej roli. Być może nawet – więcej, bardzo to prawdopodobne – to właśnie nowsze wydanie tej samej pozycji osiągnęłoby w antykwariacie wyższą cenę. Czyli krytyk, który wymienił książkę wydaną w roku 1997 na pierwsze wydanie tego samego dzieła z roku 1958 stracił na tym materialnie. Ale jednocześnie za wymianę dziękował. O co mu szło?

Otóż idzie rzecz jasna o atmosferę pierwszego czytania, którego wspomnienie stanowi wartość samą w sobie. Istotna lektura jest jak istotna rozmowa – ma swoją scenerię, niepowtarzalne okoliczności. A książka ma także swoją twarz, swój materialny kształt

– papier, druk, okładkę, niekiedy zapach... Przypominam sobie dokładnie, że kiedy – jako bardzo, bardzo młody człowiek – czytałem po raz pierwszy „Zamek” Franza Kafki, jadłem chleb z białym serem. Wiem, powtarzali mi to nieraz rodzice, że nie czyta się przy jedzeniu, ale cóż... Ser kruszył się i, zdarzało się, spadał na trzymaną w ręku książkę. I w jakiś sposób przywoływał na myśl zwały śniegu, w których brodził bohater powieści, geometra Józef K. Płocienna obwoluta książki też była skądinąd biała. Czytałem to arcydzieło jak zaczarowany, jak w amoku, świat przedstawiony Franza Kafki pochłoniął mnie prawie bez reszty. A przecież, może właśnie dlatego, pamiętam nie tylko książkę, nie tylko tamte wydanie „Zamku”, ale także siebie książkę czytającego. Oczywiście nie wszystkie lektury przywołują w mojej pamięci obrazy aż tak wyraziste. Z wiekiem zaczynam jednak przywiązywać wagę do okoliczności lektury, także do wydania książki, którą czytam. Szukam w antykwariatach wydań ważnych dla mnie książek, do których docierałem po raz pierwszy przed wielu laty. Szukam, choć na półce mojej domowej biblioteki stoją ich nowsze edycje, drukowane na lepszym papierze, zwykle porządniej, jeśli nie po prostu elegancko opracowane. W ten sposób stałem się posiadaczem wielu wydań tych samych poruszających mnie tomów.

Nie jest to bezmyślne zbieractwo. Dla czytelników takich jak ja ma to sens. Bo do lektur istotnych wracam wielokrotnie, wracałem w zasadzie od zawsze, a w każdym razie na długo przed tym, nim trafiłem na dewizę pewnego francuskiego teoretyka literatury któ-

ry powiadał: *Czytać, to znaczy czytać ponownie*. Są oczywiście wyjątki od tej reguły. Przypnę bowiem, że mam też książki, które – acz stały się dla mnie literackim i poznawczym wstrząsem – odłożyłem przed laty na regał i aż boję się do nich wracać. To na przykład powieść Williama Faulknera. O Dostojewskim pisano, że okrutny to talent. Zapewniam, że Faulkner, zwany zresztą niekiedy amerykańskim Dostojewskim, był talentem równie jak autor „Biesów”, a może nawet bardziej od niego okrutnym. Postaci powieści Faulknera to nie stylistyczne figury, które sprowadzić można do wyznawanej przez nie ideologii. Nie są także ilustracją jakiegoś popularnego problemu egzystencjalnego, który – kiedy go przełać na karty powieści – tak często trąci egzaltacją i przesadą. U Faulknera w miejsce tego teatru cieni trafiamy na zwoje pokręconej ludzkiej psychiki. W jej niezwykłym wyrafinowaniu i nieprawdopodobnym prostactwie. W dobru i złu. We wrażliwości i brutalności. Dzieł autora „Azylu” nie poznaje się bezkarnie. Tak, kiedy czyta się Faulknera jest i śmieszno, i straszno. Ale najczęściej jednak straszno. I to bardzo.

Mojemu kilka lat młodszemu przyjacielowi, kiedy zdarzy mi się polecić mu tytuł książki, która niegdyś mnie zachwyciła, powiadam niemal rytualnie: *Zazdroszczę ci pierwszej lektury*. Zachwyt pierwszym czytaniem zdaje się bowiem w jakiś sposób decydujący. To prawda, ale nie cała. Powrót do istotnej lektury po latach smakuje bowiem jak stare dobre wino. Oprawa w tym przypadku nie jest oczywiście decydująca, ale nie jest też bez znaczenia. Przynajmniej dla mnie.

Listy z Monachium

ZAPACH MĘSKICH PERFUM

ALDONA LIKUS-CANNON

CODZIENNIE PRZED ÓSMĄ POKONUJĘ TĘ SAMĄ DROGĘ. NAJPIERW UNIWERSYTET Z PARKIEM I ŁAWECZKAMI, PÓŹNIEJ ULICZKA PEŁNA KAWIARENEK I RESTAURACJI, W KOŃCU SZKOŁA, DO KTÓREJ BIEGNIĘ GROMADKA DZIECI, BY ZDĄŻYĆ PRZED PIERWSZYM DZWONKIEM. WSZYSCY SIĘ ŚPIESZĄ: JEDNI NA NOGACH, INNI NA HULAJNOGACH, RESZTA NA ROWERACH. PORANNA KRZĄTANINA I MIASTO BUDZĄCE SIĘ DO ŻYCIA. WIOSNĄ, GDY ZACZYNAJĄ KWITNĄĆ DRZEWIA I SŁYCHAĆ ŚPIEW PTAKÓW, MA NIEOPISANY UROK. JEDNAK KAŻDY UROK SIĘ ZNUDZI I PRZESTANIE FASCYNOWAĆ, GDY STAJE SIĘ RUTYNĄ.



FOT. ALLAN RICHARD TOBIS

Tym razem coś się zmieniło. Oprócz codziennego pośpiechu i zapachu wiosny, w powietrzu unosił się aromat świeżo parzonej kawy i męskich perfum. Niedaleko szkoły, w bramie przy kafejce, stało trzech

przystojnych chłopaków. Ubrani w robocze ubrania, popijali cappuccino. Z daleka przyciągali uwagę przedstawicielek płci pięknej. Kobiety, bez względu na wiek, przyglądały się chłopakom. Jedne dyskretnie, inne ostentacyjnie. No cóż, nieczęsto spotyka się takich przystojniaków, zwłaszcza w godzinach porannych.

Mężczyźni intrygowali nie tylko wyglądem, ale też zachowaniem. Nieśmiali albo raczej cisi, ale jednocześnie pewni siebie, różnili się od tubylców. Wyczuwało się, że są obcokrajowcami, lecz trudno było określić z jakiego kraju pochodzą.

Odprowadzając dzieci do szkoły, zwalniałam przed kawiarenką, gdzie wystawiali przystojniacy, i uważnie nasłuchiwałam, w jakim języku rozmawiają. A oni nic. Uparcie milczeli. Bez słowa popijali poranne cappuccino.

– Już dawno nie widziałam tak przystojnych chłopaków. Ciekawe, czy są Włochami, czy też nie – rozważałam przy śniadaniu, mając na myśli poranne umiowanie przystojniaków do kawy.

– W tym to już ci nie pomogę – odparł mój mąż, w ogóle niezainteresowany takimi dociekaniami.

*Chciałbym, żeby zaczęto
od szanowania siebie:
wszystko inne wypływa z tego*

FRYDERYK NIETZSCHE

Logicznie starałam się wydedukować, skąd są młodzi chłopcy, lecz logika kompletnie mnie zawodziła. Strój roboczy wskazywał, że przyjechali dorobić, a więc muszą być z któregoś z państw Europy Wschodniej. Zamiłowanie do porannego cappuccino, że są Włochami, ale przeczył temu ich spokojny temperament i wygląd, dalece odbiegający od południowego typu. Dobre kosmetyki i zadbane wygląd, nawet w roboczym ubraniu, spod którego wyglądały lśniące białe T-shirty, w ogóle zbijały mnie z tropu.

Pewnie zaraz okaże się, że są Niemcami i całe moje konspiracyjne myślenie na nic – rozważałam w myślach, prowadząc dzieci do szkoły. Moi nieznajomi znajomi jak zwykle stali w tym samym miejscu, delektując się cappuccino. Automatycznie zwolniłam kroku. Niespodziewanie jeden z nich odezwał się. – No

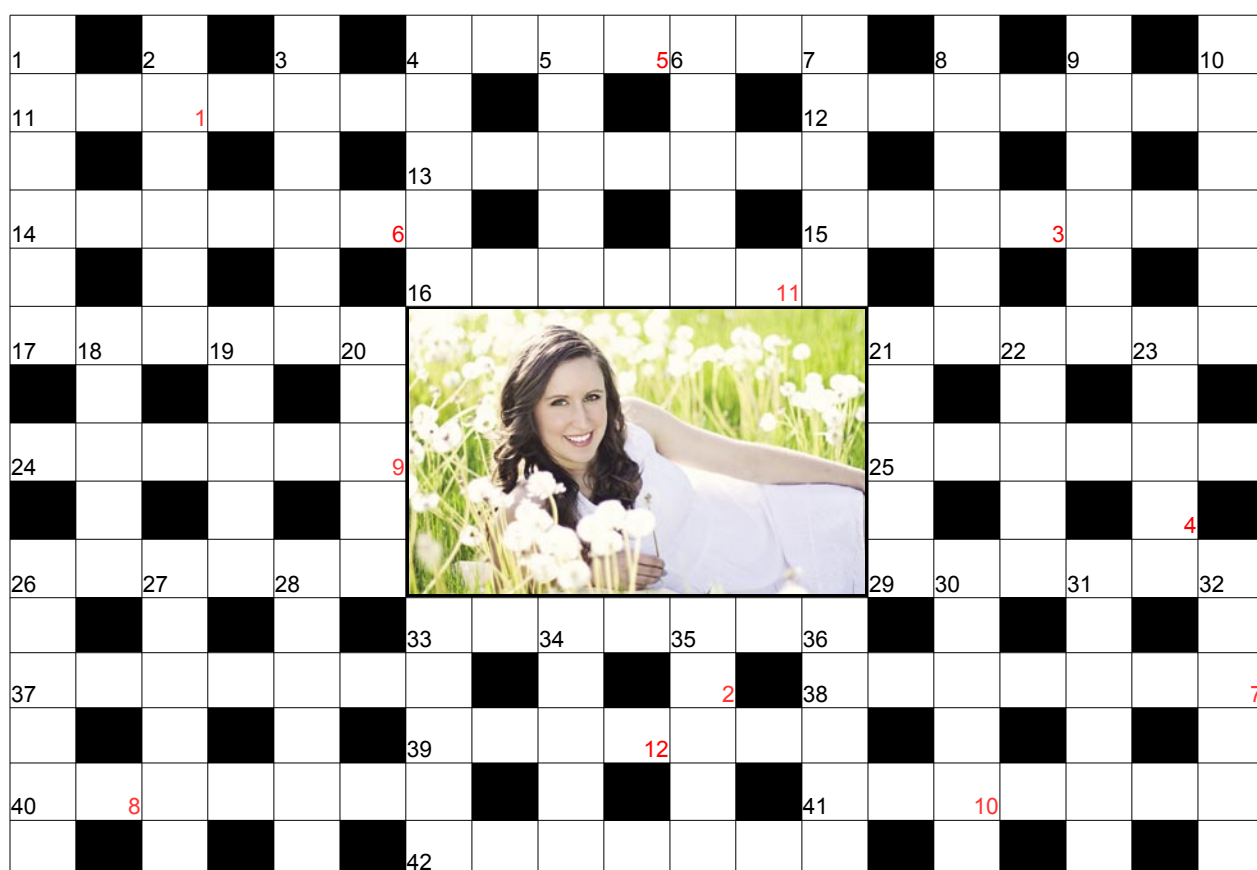
już, zbierajmy się! – powiedział, kończąc poranną kawę.

Na mojej twarzy pojawił się uśmiech. Już dawno nie byłam tak dumna, że jednak to nasi i że potrafią. Potrafią się zachować i zadbać o siebie. Potrafią pachnieć i – dają słowo – przyciągać uwagę wszystkich kobiet.

Powoli zmienia się nie tylko obraz Polaka przyjeżdżającego do pracy w Niemczech, ale też zmienia się poczucie wartości młodego pokolenia. Młodzi są nie tylko bardziej pewni siebie niż ich rodzice przyjeżdżający kiedyś na saksy, ale też mniej zafascynowani zachodnim sąsiadem. Coraz częściej do pracy przyjeżdżają ludzie wykształceni, znający niemiecki lub angielski. Coraz częściej panie na pocztce czy w sklepie odzywają się po polsku, miło uśmiechając się do klientów. Tak więc opowieści, że Polacy boją się mówić na ulicy w ojczystym języku, powoli przechodzą do lamusa, a wkrótce staną się nieprawdopodobne. Polak jak chce, to potrafi, bo o klasie człowieka świadczy nie narodowość, lecz zachowanie.

A ja życzę nam wszystkim, żebyśmy mieli więcej pewności siebie, bo jak powiedział Nietzsche, od szanowania siebie wszystko inne wypływa.

KRZYŻÓWKA Z NAGRODAMI



POZIOMO: 4. pracuje z kielnią, 11. biało z mleka, 12. film o Dzikim Zachodzie, 13. komosa, jadalny chwast, 14. był nim m.in. Prusak, 15. coś niewielkiego, 16. np. dział w czasopiśmie, 17. zagroda dla bydła w Ameryce Południowej i Północnej, 21. król z Siedmiogrodu, 24. młodziak, 25. mata Japończyka, 26. wesola z operetki Lehára, 29. największy księżyc Neptuna, 33. wielkanocne ciasto, 37. odkryta przez Kolumba, 38. porusza lalkami i użycza im swojego głosu, 39. zdrowa kiszona, 40. barwnik do retuszu negatywów, 41. w nim grobowiec Marii Skłodowskiej-Curie, 42. wodospad.

PIONOWO: 1. bluesman z Siemianowic Śląskich, 2. kradzież podczas wojny lub powodzi, 3. pionek w szachach albo warcabach, 4. dawny srebrny pieniądz, 5. bogacz, krezus, 6. zaloty, 7. scysja, spór, 8. sok brzozy, 9. z niego najlepsze patelnie, 10. koń z brązową sierścią oraz z czarnym ogonem i grzywą, 18. choroba psychiczna, 19. jeden z dwóch u kurtki, 20. słynna Schindlera, 21. słodki ziemniak, 22. góry śpiących rycerzy, 23. luby Julii, 26. cuda-..., 27. można ją wyrysować łyżwą na lodzie, 28. załamanie nerwowe lub gospodarki, 30. bohater francuskiej pieśni rycerskiej, 31. drążek nad cyrkową areną, 32. nisko położone miejsce względem poziomu morza, 33. rodzaj małpy, 34. rezerwa, 35. pieszczotliwie o ręce, 36. niepowodzenie jakichś planów.

Litery z pól oznaczonych czerwonymi cyframi od 1 do 12 utworzą hasło krzyżówki. Prawidłowe rozwiązanie prześlij na adres s.bubin.ladysclub@gmail.com lub Firma Wydawnicza Lady's Club, ul. Sucha 32, 43-309 Bielsko-Biała – w terminie do 29 czerwca 2016. Nagrody zostaną wysłane pocztą.

21 BESTSELLERÓW KSIĄŻKOWYCH, SAME NOWOŚCI! TE NAGRODY CZEKAJĄ NA CIEBIE

- 1 Dwa egzemplarze książki Cathy Kelly „Zaczęło się w Paryżu”, wydanej przez Wydawnictwo Sonia Draga w Katowicach (www.soniadraga.pl).
- 2 Jeden egzemplarz książki Justyny Wydry „Ponieważ wróciłam”, wydanej przez Wydawnictwo Zysk i S-ka w Poznaniu (www.zysk.com.pl).
- 3 Jeden egzemplarz książki Renaty Chaczko „Aż do dna”, wydanej przez Wydawnictwo Zysk i S-ka w Poznaniu (www.zysk.com.pl).
- 4 Dwa egzemplarze książki Jessiki Knoll „Najszczęśliwsza dziewczyna na świecie”, wydanej przez Wydawnictwo Znak w Krakowie (www.znak.com.pl).
- 5 Dwa egzemplarze książki Pauliny Młynarskiej „Jeszcze czego!”, wydanej przez Wydawnictwo Prószyński i S-ka w Warszawie (www.proszynski.pl).
- 6 Jeden egzemplarz książki Georginy Howell „Córka pustyni. Niezwykłe życie Gertrude Bell”, wydanej przez Wydawnictwo Zysk i S-ka w Poznaniu (www.zysk.com.pl). O TEJ KSIĄŻCE PISZEMY WENWĄTRZ NUMERU!
- 7 Jeden egzemplarz książki Wioletty Leśków-Cyrulik „Sezon zamkniętych serc”, wydanej przez Wydawnictwo Zysk i S-ka w Poznaniu (www.zysk.com.pl).

- 8 Dwa egzemplarze książki Roberta Littella „Dzieci Abrahama”, wydanej przez Oficynę Literacką Noir sur Blanc w Warszawie (www.noir.pl).
- 9 Jeden egzemplarz książki Agnieszki Wolny-Hamkało „41 utonięć”, wydanej przez Wydawnictwo Iskry w Warszawie (www.iskry.com.pl).
- 10 Jeden egzemplarz książki Marcina Wolskiego „Eurodziś”, wydanej przez Wydawnictwo Zysk i S-ka w Poznaniu (www.zysk.com.pl).
- 11 Jeden egzemplarz tomu wierszy Michała Jagiełły „Zszywanie – w ucieczce”, wydanego przez Wydawnictwo Iskry w Warszawie (www.iskry.com.pl).
- 12 Jeden egzemplarz książki Mary Elizabeth Braddon „Tajemnica lady Audley”, wydanej przez Wydawnictwo Zysk i S-ka w Poznaniu (www.zysk.com.pl).
- 13 Jeden egzemplarz książki Krystyny Kolińskiej „Preteksty do wspomnień”, wydanej przez Wydawnictwo Iskry w Warszawie (www.iskry.com.pl).
- 14 Jeden egzemplarz książki W.E.B. Griffina i Williama E. Butterwortha IV „Czas honoru”, wydanej przez Wydawnictwo Zysk i S-ka w Poznaniu (www.zysk.com.pl).
- 15 Trzy egzemplarze książki Sophie Bramly i François Olivennes „Wszystko, co chciałbyś wiedzieć o seksie i o co wreszcie nie boisz się zapytać”, wydanego przez Wydawnictwo Black Publishing w Gorlicach (www.blackpublishing.pl).

NAGRODY SPECJALNIE DLA CIEBIE:



Rozwiązanie krzyżówki z nr 1 (40) 2016: RUMIANE JABŁKO. Lista nagrodzonych znajduje się na stronie www.ladysclub-magazyn.pl.

Przygotowała ANNA JURCZYK/www.lowiskksiasek.blogspot.com



ALEKSANDRA GRZEGORCZYK

Właścicielka Szkoły Tańca AllDance w Bielsku-Białej

KOCHAM TO CO ROBIĘ

» WYWIAD EXCLUSIVE WEWNĄTRZ NUMERU



 **invisalign®** przezroczysta alternatywa
dla stałych aparatów ortodontycznych

PIĘKNE, PROSTE ZĘBY

Invisalign to niewidoczne aparaty prostujące zęby. Mają postać przezroczystych nakładek, ściśle dostosowanych do zębów pacjenta. Nakładki, nazywane też szynami lub alignerami, stanowią alternatywę dla stałych aparatów ortodontycznych. Są wygodne i prawie niewidoczne, delikatnie i równomiernie przesuwają zęby. Można je zdejmować na krótko do jedzenia, czyszczenia lub na specjalne okazje. Dzięki zaawansowanej technologii

system Invisalign stosowany jest w leczeniu wielu przypadków ortodontycznych – od nieznacznych po poważniejsze wady zgryzu, które do tej pory leczono za pomocą tradycyjnych aparatów. Leczenie trwa

9-18 miesięcy. Po tym okresie na Twojej twarzy zagości nowy, piękniejszy uśmiech.

**Zapraszamy na konsultacje
z Certyfikowanym
Lekarzem Invisalign.**

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



NA OKŁADCE
ALEKSANDRA GRZEGORCZYK
Z BIELSKA-BIAŁEJ,
WŁAŚCIELKA SZKOŁY TAŃCA ALLDANCE



WYDAWCA

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

ADRES REDAKCJI

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

REDAKTOR NACZELNY

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

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO I REKLAMA

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

WSPÓŁPRACA

DOROTA STASIKOWSKA-WOŹNIAK, MAGDALENA OSTROWICKA, JOLANTA CZECH, LUCYNA GRABOWSKA-GÓRECKA, ALEKSANDRA RADZIKOWSKA, EWA TRZECIAK, ANNA JURCZYK, GRAZYNA 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, EWELENA KOZLIK, ANETA ROSTECKA, BARTOSZ GADZINA, JUSTYNA CIEŚLICA, KRZYSZTOF KOZIK, KATARZYNA DANIEK, ANNA JURCZYK, DOROTA BOCIAN

LAYOUT PAWEŁ OKULOWSKI

ISSN 1899-1270

W NUMERZE

- 4** KOCHAM TAŃCZYĆ I BYĆ MAMĄ
– MÓWI ALEKSANDRA GRZEGORCZYK
Z BIELSKA-BIAŁEJ
- 10** ROZMOWA Z PROF. ZBIGNIEWEM
LWEM-STAROWICZEM, PSYCHIATRĄ
I SEKSUOLOGIEM
- 13** 10 LAT MARKI BY DZIUBEKA
- 18** PRETTY WOMAN, CZYLI URODA 35+
- 20** DOROTA BOCIAN O ZAWARTOŚCI
CUKRU W CUKRZE
- 22** OCH, CAROL – RECENZJA Z FILMU
- 24** EWA STELLMACH PRZEKONUJE,
ŻE MISTRZOSTWO MASZ W GŁOWIE
- 26** PORADNIK: JAK ZACHOWAĆ MŁODOŚĆ
- 28** DZIECKO BEZPIECZNE Z PSEM
- 30** MAMY ROZKRĘCAJĄ BIZNES
- 31** DOROTA STASIKOWSKA-WOŹNIAK
O SEKSIE NASZYM CODZIENNYM
- 32** WELCOME SPRING – SESJA FOTOGRAFICZNA
MAGDALENY OSTROWICKIEJ
- 36** ZAGRAJMY W ZIELONE
– STRONY EKOLOGICZNE
- 38** HOROSKOP NA MAJ I CZERWIEC 2016

REKLAMA

Kompleksowe usługi dla Twojej strony www

stronyfirmowe.eu

- ☒ budowa stron www
- ☒ rejestracja domen
- ☒ serwery www oraz email

- ☒ aktualizacje treści
- ☒ modernizacje i rozbudowy
- ☒ szkolenia dla redaktorów

- ☒ pozycjonowanie
- ☒ sklepy internetowe
- ☒ serwisy społecznościowe

ZADZWOŃ

WYPRÓBUJ NAS!

LUB NAPISZ

787 842 788
kontakt@stronyfirmowe.eu

10^{LAT}
BY·DZIUBEKA

SPRING / SUMMER 2016

BEST LOOK BY DZIUBEKA

NATURAL LINE

BYDZIUBEKA.PL



FACEBOOK.COM/BYDZIUBEKA



INSTAGRAM.COM/BYDZIUBEKA





KOCHAM TAŃCZYĆ I BYĆ MAMĄ

TANIEC DODAŁ MI ODWAGI,
GDY BYŁAM W TRUDNYM
MOMENCIE ŻYCIA – MÓWI
ALEKSANDRA GRZEGORCZYK,
WŁAŚCICIELKA SZKOŁY TAŃCA
ALLDANCE W BIELSKU-BIAŁEJ

Swoją przygodę z tańcem rozpoczęłaś u boku brata.

Miałam wtedy 12 lat. Brat bardzo chciał tańczyć, więc poszłam z nim jako partnerka. Zaczynaliśmy w Miejskim Domu Kultury w Mikołowie, potem w szkole tańca w Gliwicach. Jednak rok później tańczyłam już z innym chłopakiem, starszym o 6 lat, który został potem moim mężem. Braliśmy udział w różnych konkursach, nawet z sukcesami, ale potem w tym samym czasie wszyscy zakończyliśmy naszą przygodę z tańcem towarzyskim i turniejowym.

Zajęłaś się innymi sprawami?

Jak większość kobiet – studia, małżeństwo, dzieci. Zrobiłam licencjat z marketingu i zarządzania oraz magisterium z pedagogiki. Przez ponad 8 lat pracowałam w dziale handlu w firmie stomatologicznej.

A taniec poszedł w odstawkę?

Bardzo mi go brakowało. Po treningach byłam niezwykle naładowana fizycznie. Aby tańczyć zawodowo, trzeba dbać kondycję, więc przez blisko 10 lat biegałam, utrzymywałam duży poziom wysiłkowy organizmu. I nagle potem zabra-

kło czasu na intensywny ruch. Organizm nie mógł się do tego przyzwyczaić. Poza tym uwielbiam tańczyć, z różnych względów. Brakowało mi też muzyki, dużo słucham i nie wyobrażam sobie życia bez muzyki. Niestety, dopiero gdy rozpadł się mój związek, zajrzałam w głąb siebie i zapytałam, co chcę dalej robić ze swoim życiem. Postanowiłam, że pasję zamienię w pracę – i tak wróciłam najpierw jako instruktor w różnych bielskich szkołach tańca, a w końcu powołałam do życia własną – AllDance. I zatrudniłam się sama.

Czy taniec może być skuteczną terapią?

Dla mnie tak. Miałam trudny okres w życiu, związany z rozstaniem i rozwodem. I wówczas taniec pozwolił mi zwalczać w sobie negatywne emocje. Czasami tańczyłam w ogrodzie do upadłego, do wycieńczenia, aż wszystkie złe uczucia ze mnie spłynęły. Czerpiąc z tych doświadczeń, mogę teraz polecać taniec innym – jako terapię na smutki. Jest idealna zarówno na stan psychiczny, jak i fizyczny. To dobra okazja do ruszania się. Taki ruch działa bardzo dobrze na całe ciało, ponieważ taniec angażuje wiele mięśni. Ponadto sprzyja śmianiu się i dobremu samopoczuciu. Odmładza i jest fanta-

styczną terapią dla osób starszych. To nie tylko wewnętrzne spełnienie, ale i duża dawka korzyści dla ciała.

Uczysz też mało znanych tańców, jak kizomba i bachata. Co w nich fascynującego?

To dwa niezwykle romantyczne tańce, w bliskim kontakcie z partnerem. Na razie prowadzę zajęcia dla kobiet, ale niedługo będę szkolić pary. Bachata to taniec modny w Europie dopiero od 6 lat. Wywodzi się z Dominikany. Muzyka do bierana do niego jest romantyczna. W naturalnej postaci był wykonywany boso na plaży. Wymaga dużego zaangażowania bioder, tańczony jest na ugiętych nogach i w bliskim kontakcie z partnerem. Kobieta powinna oddać się całkowicie w jego ręce. Trzeba bardzo wsłuchiwać się w muzykę, bo rytm jest do niej dostosowany. Można tańczyć w butach sportowych lub na obcasach – według uznania. W bachacie jest dużo kroków i są niezwykle zmysłowe ruchy rąk. Właśnie ze względu na zmysłowość taniec ten wymaga odwagi. Dlatego ważne jest, by dobrze czuć się w grupie, wzajemnie akceptować. Zresztą, jest to ważne w każdym rodzaju tańca. Tylko wtedy sprawia przyjemność i pozwala na relaks. Jeśli chodzi o kizombę, jest to tango angolskie, w którym trzymanie partnerów jest podobne do tanga argentyńskiego. Wzorowana jest ona na dawnym tańcu niewolników, ma wiele rytmów afrykańskich. Obecnie to najbardziej popularny taniec w Portugalii. W Europie zagościł w latach 70. XX wieku. Również polega na bliskim kontakcie tancerzy, jest romantyczny, wolny. Tancerka trzyma partnera za szyję i przytula czoło do jego policzka, zaś partner palcami kieruje ruchami jej bioder. Najważniejszy i najbardziej zmy-

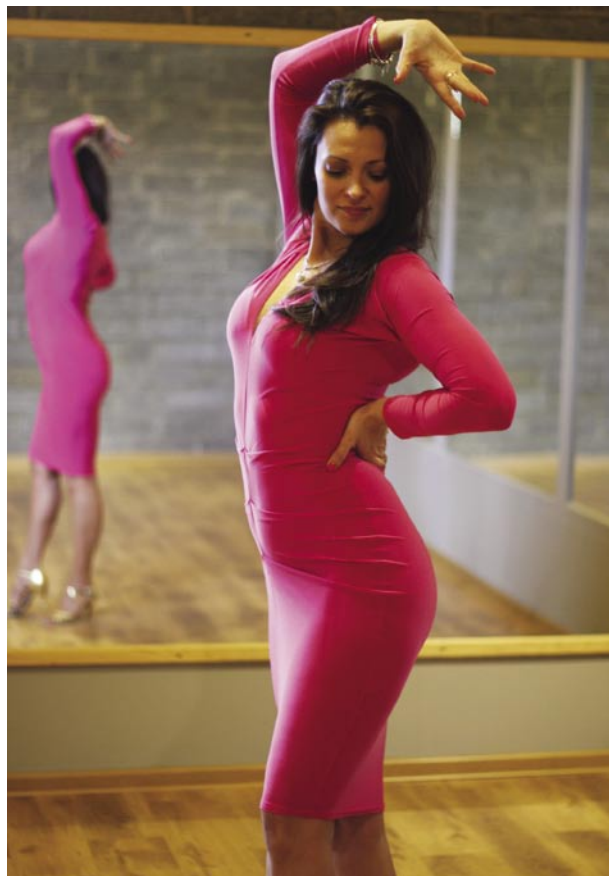
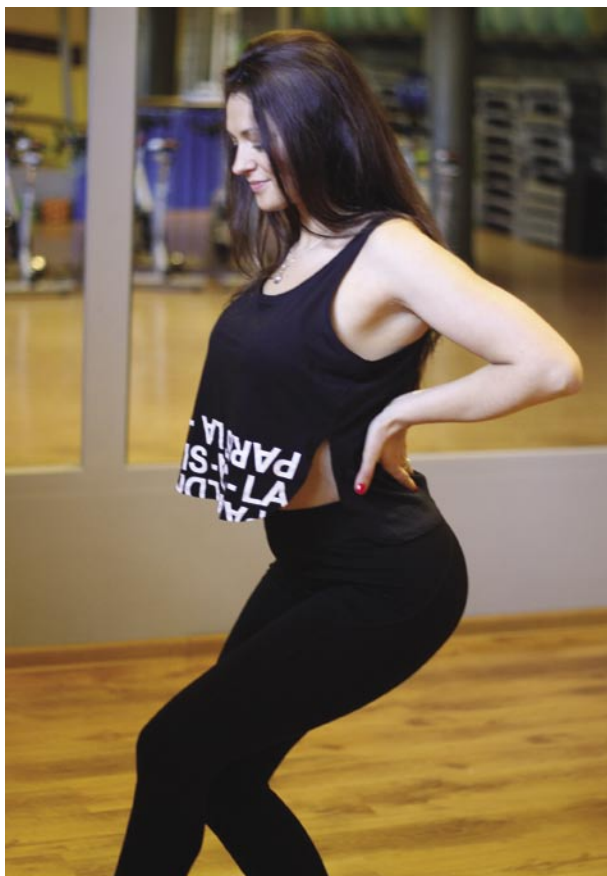
słowy jest w tym tańcu właśnie ruch bioder. Co ciekawe, ów taniec wzmacnia odcinek lędźwiowy kręgosłupa.

Brzmi interesująco. Pod twoim okiem tancerze trenują indywidualnie czy grupowo?

I tak, i tak. Są osoby, które wstydzą się swojego ciała, żyją w izolacji, na dystans. Muszą więc najpierw je poznać, żeby wejść w kontakt z drugim człowiekiem. Uczę, jak pracować górną częścią ciała, jak dolną – niezależnie od siebie. Ćwiczenia te prowadzę na początku nauki, niezależnie od rodzaju tańca. Są one bardzo ważne. Dużą popularnością cieszy się również latino solo. Są to zajęcia dla pań, które chcą poczuć latynoamerykański klimat, aby zabłysnąć na parkiecie. To taniec elegancki, zmysłowy, subtelny. Każdy z tańców wyzwala inne pokłady namiętności i emocji: szaloną zabawę w brazylijskiej sambie, salsie i kubańskiej cha cha, nieskrępowaną radość w amerykańskim jive, miłość i erotyzm w rumbie. Ruch wyzwala pokłady pozytywnej energii, sprawia, że czujemy się kobieco w swoim ciele.

Mówisz o tańcach z taką pasją...

W tej chwili pracuję głównie z kobietami, w różnym wieku. Uwielbiam obserwować, jak pod wpływem nauki tańca są coraz bardziej szczęśliwe, jak wzrasta ich poczucie wartości i odbudowuje się świadomość ciała. Czują się pewniejsze siebie. Z lekcji na lekcję coraz ciekawiej się ubierają, dodają do ubrań kobiece elementy – falbanki, frędzelki, koronki. I co najważniejsze, wiele pań wykorzystuje ten czas na oswajanie się z obcasami. Jeśli nauczysz się tańczyć na obcasach, to chodzenie w nich nie stanowi już problemu.



OLA GRZEGORCZYK WPROWADZIŁA DWIE WŁASNE KATEGORIE RUCHU TANECZNEGO: SEXY DANCE DLA PAŃ, KTÓRE CHCĄ EMANOWAĆ SEKSAPIEM I SLOW DANCE DLA KOBIET DOJRZAŁSZYCH



TANIEC POZWALA TAKŻE NA PANOWANIE NAD SWOJĄ FIZYCZNOŚCIĄ
I ODREAGOWANIE STRESÓW

Uczysz też młode pary.

Tak, przygotowuję nowożeńców do pierwszego tańca na weselu. Niektórzy zaczynają naukę już na rok przed planowanym ślubem, inni na dwa tygodnie. Młodym parom zależy, by ich pierwszy taniec był wyjątkowy – dla nich samych i dla gości. Każda para ma jakąś szczególną, ważną dla niej piosenkę. Dobieramy do układu, ubranie. Niektóre dziewczyny chcą tańczyć na obcasach, inne w płaskich, sportowych butach. Jeśli panna młoda ma obszerną, długą suknię, ćwiczymy w specjalnie przygotowanym kole, aby partner mógł ocenić odległość, wziąć pod uwagę kształt sukni przyszłej żony. Te zajęcia są szczególne, ważne dla tych osób, więc choreografię dla nich dobieram indywidualnie. Zdarza się, że po ślubie wracają, aby dalej uczyć się tańca, już tylko dla siebie. Jeden z panów powiedział, że chociaż zna swoją narzeczoną bardzo długo, to moje lekcje tańca pozwoliły im poznać się z zupełnie innej strony. Czekam, aż na takie taneczne przygotowania będą też zgłaszać się również goście młodych par, świadkowie, rodzice. Wtedy zabawa może być jeszcze lepsza!

Szczerze powiedziawszy, mam problem z tańcem, nie czuję się dobrze na parkiecie...

Wiele kobiet przychodzi do mnie, aby coś zmienić w tym względzie. Taniec to dla nich swoista psychoterapia. Zdarza się, że kobieta, zwłaszcza mająca dwójkę-trójkę dzieci, czuje się zagubiona. W życiu rodziny jest za mało miejsca dla niej, brakuje jej przestrzeni. Zajęcia taneczne pozwalają na kontakt z innymi kobietami, zawieranie nowych znajomości, panowanie nad swoją fizycznością, odreagowanie stresów. Same plusy! Dla mnie, trenerki, jest to okazja do pogłębienia wiedzy na temat emocji kobiet. Doświadczenia pomagają mi zrozumieć inne kobiety, a dzięki temu – także siebie. Interesuję się modą, ukończyłam kurs wizażu i gdy widzę, że kobieta jest na to gotowa, rozmawiamy o doborze jej kolorów, kosmetyków, makijażu. Dodam, że wprowadziłam dwie wła-

sne kategorie ruchu tanecznego: sexy dance dla pań, które chcą emanować seksapilem i zyskać mnóstwo nowej energii do codziennych zajęć. Sexy dance to układy taneczne oparte na najbardziej zmysłowych, tanecznych stylach, z elementami tańców latynoamerykańskich i burlesque. Dla pań, które nie lubią zbyt intensywnego ruchu, dla kobiet dojrzałych, wymyśliłam układy slow dance – łatwe i proste układy taneczne do spokojnej, przyjemnej muzyki, pełne elegancji i kobiecości. Polepszają zdrowie, gdyż zmniejszają stres, rozciągają mięśnie, zwłaszcza okolic kręgosłupa, i rozluźniają stawy.

Jesteś mamą dwóch synów. Masz dla nich czas?

Mikołaj ma 6 lat i jest niezwykle zainteresowany tańcem. Lubi tańczyć ze mną. 13-letni Kuba przestał się, niestety, tym interesować, ma inne zajęcia. Ja uwielbiam być mamą. Macierzyństwo bardzo mnie odmieniło, poczułam się spełnioną. Dzieci były oczekiwane, zaplanowane. Dzięki nim znajduję siłę i energię. Jestem typem kobiety, której nie przeszkadzało nocne czuwanie i zabieganie przy dzieciach. Każde zajęcie związane z macierzyństwem jest dla mnie źródłem radości, choć czasami trudno mi pogodzić rolę mamy, trenerki i właścicielki firmy.

Swoje uczucia macierzyńskie przelewasz nie tylko na własne dzieci.

Prowadzę zajęcia taneczne w domach dziecka. To niesamowite dzieci, z wieloma problemami. I widzę, że niektórym taniec bardzo pomaga, wyzwała w nich dobre emocje. Aby chciały przychodzić na zajęcia, trzeba zdobyć ich zaufanie. W wielu przypadkach to mi się udało.

Wzięłaś też udział w polskiej edycji konkursu Missis Models 2016 i zdobyłaś I miejsce (relacja tym numerze *Lady's Club*). Jakie wrażenia?

To inicjatywa niezwykle inspirująca, skierowana do kobiet po 35. roku życia. Jurorzy oceniali nie tylko wygląd, lecz także spójność wizerunku kandydatek. Zadawali mnóstwo pytań – o macierzyństwo, stosunek do własnej seksualności, o zainteresowania i pracę zawodową. Rozmowa była ciekawa, wywołała też pewne przemyślenia we mnie. Cieszę się, że wygrałam. Zobaczymy teraz, jak mi pójdzie w czerwcu w czasie finału w Ołomuńcu.

Trzymamy kciuki i życzymy powodzenia!

ROZMAWIAŁA BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA

AllDance

SZKOŁA TAŃCA

www.alldance.pl

ALLDANCE ■ BIELSKO-BIAŁA ■ SALA SOLAR
UL. OŚWIECIMSKA 22 (WJAZD OD ALEI ANDERSA)
TEL. 602 278 597 ■ WWW.ALLDANCE.PL
E-MAIL: OLA@ALLDANCE.PL

WIOSENNE PORZĄDKI W SAMOCHODZIE

WIOSNA W PEŁNI, ZACZYNAMY PORZĄDKOWAĆ DOM I OGRÓD, DBAMY O WŁASNĄ FORMĘ I ZDROWY WYGLĄD. TAK PRZYGOTOWANE, MOŻEMY PRZYWITAĆ LATO. CZY PAMIĘTAMY JEDNAK O WSZYSTKIM? A NASZ SAMOCHÓD? PRZECIEŻ CHCEMY ZAWSZE DOJECHAĆ DO CELU SZYBKO, SPRAWNIE I BEZPIECZNIE. ŻYCIE NABRAŁO TAKIEGO PĘDU, ŻE MAMY CORAZ MNIEJ CZASU DLA RZECZY POZORNIE MAŁO WAŻNYCH. NIC TAK JEDNAK NIE PSUJE HUMORU, JAK NIESPRAWNE AUTO. CO WIĘC ZROBIĆ, ŻEBY JEŹDZIŁO NAM SIĘ PRZYJEMNIE I BEZPIECZNIE?



KLIMATYZACJA

Na zewnątrz coraz cieplej, słońce grzeje, czasem aż za bardzo. Włączamy klimatyzację, a tu... przykra niespodzianka! Nadal ciepło, no i ten nieprzyjemny zapach, jak ze starego odkurzacza.

Skąd ten smrodek? Najczęściej to efekt zanieczyszczonego układu nawiewowego, parownika i filtra kabinowego. To istotna sprawa. W układzie nawiewowym w samochodach z klimatyzacją gromadzą się niebezpieczne drobnoustroje i różnego rodzaju grzyby, które wdychamy, co przyprawia nas, w najlepszym wypadku, o ból głowy. A przecież nierzadko wozimy samochodem dzieci! Na wiosnę bezwzględnie zalecamy dezynfekcję układu klimatyzacji i wymianę filtra przeciwpyłowego. Pomoże to w usunięciu z układu niebezpiecznych bakterii, a nowy filtr zapewni swobodny przepływ świeżego powietrza z zewnątrz do kabiny.

Czasami też klimatyzacja nie chłodzi. Huczy, brzęczy pod maską, w samochodzie nadal upał, a szyby zaparowane! To prawdopodobnie efekt zbyt małej ilości czynnika. Może też być rezultatem nieszczelności. Aby sprawdzić system, trzeba podłączyć klimatyzację do dedykowanego urządzenia w serwisie, które poprzez pomiar ciśnienia w układzie skontroluje, ile faktycznie jest gazu, a po wykryciu usterki – stacja klimatyzacji uzupełni czynnik chłodzący. Aby takie sytuacje się nie pojawiały, a przynajmniej – nie powtarzały, zaleca się wykonywanie recyrkulacji klimatyzacji co 2 lata (aby w porę zweryfikować ewentualne nieszczelności), a dezynfekcję klimatyzacji co pół roku lub częściej, zależnie od potrzeb. Te proste czynności trwają od 20 min. do 1 godziny. A efekt? Gwarantowany!



OPONY LETNIE CZY ZIMOWE

Jeżeli na zewnątrz temperatura przekracza 7 st. C, zaleca się wymianę opon na letnie. Można zapytać: a po co? co za różnica? Opony pełnią kluczową rolę w czasie jazdy, łącząc pojazd z jezdnią. Wykonują ciężką pracę przy przyspieszaniu, ha-

mowaniu, na zakrętach. To wie każdy. Nie każdy jednak zdaje sobie sprawę, że w trakcie tych manewrów opony letnie i zimowe zachowują się zupełnie inaczej, a wynika to z odmiennego składu mieszanki i kompletnie różnego wzoru bieżnika. Opony letnie, wykonane z twardszej mieszanki, są bardziej sztywne, aby mogły dobrze współpracować z asfaltem w warunkach wyższych temperatur. Natomiast zimowe opony w wysokich temperaturach robią się zbyt miękkie, czego efektem jest ich szybsze zużycie i wyczuwalna niestabilność podczas prowadzenia samochodu. Krótko mówiąc, w skrajnych warunkach może być naprawdę niebezpiecznie. Warto przy okazji wymiany opon poprosić wulkanizatora o opinię na temat tych demontowanych. Aby określić ich stan: ewentualne uszkodzenia, głębokość bieżnika, stopień i sposób zużycia. Takie oględziny mogą zasygnalizować, że coś jest nie tak i odpowiedzieć, czy nie powinniśmy niezwłocznie udać się do serwisu mechanicznego na diagnostykę, np. zawieszenia.



WYCIERACZKI

Małą, jęczą, a i tak nic nie widać. To ewidentna oznaka zużycia lub uszkodzenia gum wycieraczek, co po zimie zdarza się często. Lód i szron na szybie prowadzą do szybszego zużycia wycieraczek, a to znacząco wpływa na bezpieczeństwo jazdy. Latem, kiedy pojawi się przed nami ściana deszczu, mogą one nie poradzić sobie z odprowadzaniem wody z szyby i doprowadzić do pogorszenia widoczności, a w rezultacie do wypadku. Z drugiej strony, zniszczona lub oberwana gumka wycieraczki może doprowadzić do uszkodzenia szyby, a metalowe elementy usztywniające – trwale ją porysować. I dlatego tak ważna jest wymiana wycieraczek. Upewnijmy się w serwisie lub w sklepie z częściami, czy wystarczy wymienić same gumki, czy też całe pióra. CDN.

MARCIN LAURENTOWSKI

KIEROWNIK SERWISU MECHANICZNEGO TOYOTY
W BIELSKU BIAŁYM

W następnym numerze: ZAWIESZENIE Co to za stuki-puki? HAMULCE Hamowanie czy chrobotanie? OLEJ A kilometry lecą...

WIOSNA ZA OKNEM, NAJWYŻSZY CZAS NA ZMIANĘ OBUWIA!!!



ALWAYS A
BETTER WAY



Zadbaj o Wiosenną formę w serwisie Toyota



WYMIANA OPON Z WAŻENIEM OD 89zł



DEZYNFEKCJA KLIMATYZACJI 99zł



WIOSENNY TEST TOYOTY 29zł



ORYGINALNE WYCIERACZKI TOYOTY OD 89zł

ZAPRASZAMY DO SERWISU TOYOTY W BIELSKU BIAŁYM
Al. gen. W. Andersa 591, tel. 033 819 00 45



Rodzinność W ZNAKU FIRMY

Wbiuletynie *Firmy rodzinne dla firm rodzinnych* (edycja Wiosna 2016) umieszczony został interesujący artykuł Konrada Bugiery, rzecznika Fundacji Firmy Rodzinne, na temat nowego logo Mokate. Jak wynika ze wskazań raportu „Polacy o firmach rodzinnych 2015”, więcej niż 1/3 Polaków deklaruje, że zapłaciłaby za produkty firm rodzinnych więcej niż za porównywalne towary innych producentów. Przedsiębiorcy powinni wziąć to pod uwagę i brać przykład z największych firm rodzinnych. Zdaniem Bugiery, wzorem do naśladowania może być Mokate. Kawowo-herbaciany potentat od stycznia posługuje się nowym logo, w którym zaznacza swój rodzinny charakter.

Wprawdzie Polacy są nastawieni bardzo przychylnie do firm rodzinnych i ich produktów, to jednak trudno im rozeznaczyć, kto należy do tego grona. O ile 35% naszych rodaków wprost mówi, że chętnie zapłaci więcej za produkty z firm rodzinnych, to niestety przeważającej części z nich – bo aż 64% – nie udało się nigdy spotkać z oznaczeniem produktu, które informuje, że został wytworzony przez firmę rodzinną. – Już czas najwyższy, żeby właściciele przedsiębiorstw rodzinnych zdali sobie sprawę, że ich szczególny charakter, który ma wpływ na wszystkie aspekty zarządzania, jest na rynku przewagą godną podkreślenia – mówi Katarzyna Gierczak-Grupińska, prezes Fundacji Firmy Rodzinne.

Mokate, firma wywodząca się z Ustronia, umieściła w logo sformułowanie *A Family Business*, które nie pozostawia

wątpliwości co do charakteru własności w firmie. – To absolutny precedens na naszym rynku – podkreśla Katarzyna Gierczak-Grupińska. – Jako organizacja pozarządowa, której misją jest świadczenie bezinteresownej pomocy firmom rodzinnym, stale monitorujemy rynek w poszukiwaniu najlepszych praktyk związanych z rodzinną identyfikacją oraz tożsamością i mogę z pełnym przekonaniem powiedzieć, że to pierwszy przypadek tak dobitnego podkreślenia rodzinnego charakteru firmy, z czego niezwykle się cieszymy – dodaje szefowa Fundacji Firmy Rodzinne.

Autor artykułu podkreśla, że „firma Mokate ma prawo do rodzinnego miana jak mało kto w kraju. Tradycja biznesowa rodziny sięga końcówki XIX w. W tamtym czasie Josef Mokryś założył sklep kolonialny w miejscowości Dobra, która leży w granicach dzisiejszych Czech (na Zaolziu). Już wtedy w ofercie znalazły się kawa i herbata”. Obecnie Grupa Mokate składa się z dziewięciu przedsiębiorstw, działających w Polsce i krajach Europy Środkowej. Grupa eksportuje swoje produkty do wielu krajów na wszystkich kontynentach.

Na świecie najbardziej znanym przykładem umiejscowienia w identyfikacji marki rodzinnego charakteru jest firma S.C. Johnson, która od dziesięcioleci konsekwentnie promuje w sloganie pod logo swoją rodzinność. To niejedyny taki przykład. Choć nie są one liczne, to istnieją również inne firmy, które w taki sposób pokazują swoją wyjątkową tożsamość. Średnio na świecie 6 na 10 przedsiębiorstw jest własnością rodzin. W Polsce tylko 4 na 10.

TERESA MOKRYSZ

WŚRÓD WPŁYWOWYCH KOBIET

Redakcja *Dziennika Zachodniego* uroczystie podsumowała 8 kwietnia plebiscyt na 50 najbardziej wpływowych kobiet województwa śląskiego. Tytuł najbardziej wpływowej kobiety 2016 otrzymała **Małgorzata Mańka-Szulik**, od 10 lat prezydent Zabrza. 10 kobiet, którym kapituła przyznała tytuły najbardziej wpływowych kobiet w Śląsku, reprezentuje politykę, medycynę, kulturę i wielkie firmy. Mają one realny wpływ na to, jak kształtuje się nasz region. W gronie 10 kobiet wyróżnionych tytułem najbardziej wpływowej w województwie śląskim, poza prezydent Mańka-Szulik, znalazły się: **Gabriela Lenartowicz**, posłanka na Sejm VIII kadencji (10. miejsce),

Marta Fox, poetka i powieściopisarka (9.), **Halina Bieda**, dyrektor Muzeum Powstań Śląskich w Świętochłowicach (8.), prof. **Katarzyna Popiołek**, dziekan katowickiego wydziału Uniwersytetu SWPS (7.), prof. **Krystyna Doktorowicz**, dziekan Wydziału Radia i Telewizji UŚ w Katowicach (6.), **Alicja Knast**, dyrektor Muzeum Śląskiego (5.),



TERESA MOKRYSZ, współzałożycielka i właścicielka grupy firm **MO-KATE** (4.), **Beata Drzazga**, założycielka i właścicielka firmy **BetaMed** (3.), prof. **Zdzisława Dacko-Pikiewicz**, rektor Wyższej Szkoły Biznesu w Dąbrowie Górniczej (2.).

Cieszy fakt, że jurorzy, czytelnicy DZ i internauci dostrzegli i wysoko ocenili rolę Teresy Mokrysz w stworzeniu jedną z najbardziej rozpoznawalnych na świecie polskich marek. Przedsiębiorczyni z Ustronia przekształciła niewielką rodzinną firmę w kawowe i herbaciane imperium, dając się poznać jako odważna innowatorka w świecie biznesu i współautorka trafnych strategii rozwojowych. Od podstaw wybudowała dwa kombinaty pro-

dukcyjne na Śląsku, trzeci zaś rozbudowała w Voticach pod Pragą. Poświęca wiele uwagi problemom lokalnej społeczności. Czuje się również odpowiedzialna nie tylko za stabilne miejsca pracy w swoich firmach, ale również za warunki bytowania i nauki współmieszkańców Śląska, a zwłaszcza rodzinnej ziemi cieszyńskiej.

URODZINY TEATRU 6. PIĘTRO

Wszystko zaczęło się 6 lat temu na 6. piętrze Pałacu Kultury i Nauki, gdzie 6 marca 2010 zainaugurował działalność Teatr 6. piętro. Trud tworzenia nowej sceny teatralnej podjęli Michał Żebrowski, aktor, producent, a od tego momentu także dyrektor naczelny teatru, oraz Eugeniusz Korin, reżyser teatralny i filmowy, producent, autor scenariuszy, tłumaczeń i adaptacji, będący zarazem dyrektorem artystycznym. Inicjatywa obu panów z perspektywy lat okazała się strzałem w dziesiątkę! Potwierdzają to liczby. Od początku działalności

teatru zagrano w nim ponad 1350 spektakli, które obejrzało 625 tys. widzów! W tym czasie wystawiono 14. premier. Na deskach 6. piętra występowali dotąd Daniel Olbrychski, Anna Dereszowska, Wojciech Malajkat, Małgorzata Foremniak, Jolanta Fraszyńska, Piotr Fonczewski, Andrzej Grabowski. Na 6. urodziny 6. piętra goście przybyli tłumnie. I chętnie częstowali się doskonałymi kawami Mokate i Lavazza oraz herbatami Loyd. Teatr 6. piętro swoje urodziny obchodził przez tydzień – każdego dnia wystawiając inny spektakl.



GOSPODARZE TEATRU CZĘSTOWALI GOŚCI KAWAMI MOKATE I LAVAZZA ORAZ HERBATAMI LOYD



NAPOJE Z FIRMY MOKATE DOSKONAŁE PASOWAŁY TAKŻE DO URODZINOWEGO TORTU



MEDIA ODMIENIŁY OBYCZAJOWOŚĆ KOBIET

Z PROF. **ZBIGNIEWEM LWE-STAROWICZEM**

SPECJALNIE DLA *LADY'S CLUB* O NOWYCH POJĘCIACH ZWIĄZANYCH
ZE SFERĄ INTYMNĄ ROZMAWIA BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA

W naszym słowniku zaczęły funkcjonować określenia dotyczące nowych trendów w życiu intymnym. Jakie jest pana zdanie na temat niektórych z nich? Na początek poliamoria – związek miłosny z więcej niż jedną osobą w tym samym czasie.

To jest możliwe i zdarza się nie od dziś. Jesteśmy w stanie kochać i pożądać więcej niż jedną osobę w tym samym momencie. Jednak są to związki oparte na namietności, dużym pożądaniu, a uczucia mogą być płytkie, naskórkowe. Miłość, taka prawdziwa, to chęć uszczęśliwiania drugiej osoby. W tym znaczeniu poliamoria nie wyczerpuje reguły miłości, bo nawet jeśli, jak w krajach skandynawskich, jest przyzwolenie wszystkich zainteresowanych na związek wieloosobowy, to i tak ktoś może czuć się zdradzany, nie mieć komfortu i poczucia szczęścia w takim układzie. Jest to też dobre wytłumaczenie, pretekst dla osób, które chcą żyć z więcej niż jedną osobą. Ludzie są zróżnicowani. W niektórych kulturach występują związki poligamiczne. Zazwyczaj mężczyźni mają kilka żon, ale np. w Tybecie kobieta może mieć więcej mężów. I takie związki się sprawdzają pod różnymi względami. Monogamia wiąże się z budowaniem gniazda i chęcią chronienia go, utrzymania. W przyrodzie jest wiele przykładów monogamii, np. tak żyją ląbędzie. Trafiają do mnie pacjenci, którzy są w związku z dwiema osobami. Poliamoria istnieje, funkcjonuje, tylko wielu ludziom trudno zaakceptować i zrozumieć ten fakt.

Wraca też pojęcie telegonii. Według niej mężczyzna może wpływać na cechy genetyczne potomstwa kobiety, której był pierwszym partnerem seksualnym, nawet jeśli ojcem dzieci jest inny mężczyzna. Pierwszy partner seksualny odciska coś w rodzaju stempla biologicznego na jajnikach kobiety.

Rzeczywiście, pojawiła się taka teoria, ale to na razie hipoteza, nie ma jeszcze dostatecznej wiedzy naukowej i badań na ten temat. Jednak jest ona niezwykle ciekawa, dotyczy dziedziczenia DNA pierwszego partnera matki.

Czy w związku z tym ważne jest, z kim kobieta traci dziewictwo, zwłaszcza przy obecnej zmianie obyczajowości związanej z wielością partnerów?

Trudno odpowiedzieć na takie pytanie. Gdyby teoria telegonii została potwierdzona naukowo, to na pewno warto się zastanowić, jaki powinien być nasz pierwszy partner. I warto to robić. Podam dwa przykłady: kobieta z małej miejscowości pierwszy stosunek seksualny odbyła ze swoim świeżo poślubionym mężem. Było to dla niej traumatyczne przeżycie, bolesne, upokarzające. I tak już zostało. Została żoną, matką, ale nigdy nie poznała radości seksu. Nie odważyła się na jakikolwiek inny związek. Czy więc ta wierność pierwszemu partnerowi opłacała jej się w sensie życiowym, w dążeniu do szczęścia, zadowolenia z życia? Nie, bo całe życie cierpiała i nie była



ZDJĘCIA RALF LOTYS / WIKIMEDIA COMMONS

z niczego zadowolona. Inna kobieta, z dużego miasta, straciła dziewictwo na imprezie, pod wpływem alkoholu, i do końca nie wiedziała z kim. Czy to oznacza, że już nigdy nie będzie mogła się zakochać i czerpać radości z seksu? Może tak być, jej kolejne związki mogą być powierzchowne, seks może być nałogiem, jak palenie papierosów. Ale może też znaleźć ważnego dla siebie partnera i być szczęśliwą. Ile ludzi, tyle dróg do seksualnego spełnienia. Pierwszy raz dla każdej kobiety jest ważny i zazwyczaj pamięta ten fakt do końca życia. Ale niekoniecznie musi mieć wpływ na jej kolejne wybory partnerów, na jej zadowolenie i poczucie spełnienia. Na to wpływ ma wiele czynników, nie tylko okoliczności utraty dziewictwa.

Pojawia się coraz więcej gabinetów sex coachingu. Czy wypełniają one lukę między poradnikami K a seksuologami?

Mam trochę cyniczne podejście do sex coachów, choć niektórzy z nich robią wiele dobrego. Ludzie mają obecnie wielką potrzebę szukania prawdy o swojej seksualności. Zamiast czytać dobre poradniki, a jest ich dużo na rynku księgarskim, wolą iść pogadać na ten temat, wziąć udział w warsztacie, wykładzie, terapii seksualnej. Trenerzy seksualni mogą pomóc, potrafią otworzyć zakryte obszary, o ile robią to z głową. Media bardzo kreują sex coaching, trzeba jednak pamiętać, że jest to forma pośrednia, nie medyczna. I trzeba uważać, bo w niektórych tego typu gabinetach można się spotkać z nadużyciami. Są miejsca, gdzie uczy się całowania, dotyku miejsc intymnych. Może to i dobre, o ile nie przekracza się pewnych granic. Myślę, że dla osób ze skłonnościami terapeutycznymi jest to droga do znalezienia niekonwencjonalnej pracy. Fajnie jest porozmawiać z kimś o seksualności, ważne jest jednak, aby ten, kto uważa się za sex coacha, naprawdę wiedział co robi i nie namieszał komuś w głowie.

A gadzety erotyczne? Co pan o nich sądzi?

Jak ktoś chce, niech używa. Jeśli ludzie sądzą, że to ubogaca ich życie erotyczne, proszę bardzo. Trzeba jednak pamiętać,

że to tylko namiastka np. genitaliów drugiej osoby. Jestem generalnie przeciwnikiem narzucania sztucznej mody na zabawki seksualne. W każdej telewizji śniadaniowej czy prasie kobiecej zachęca się, prezentuje różne utensylia intymne. Są ładne, kolorowe i często u odbiorców powstaje frustracja: Jejku, inni używają, a ja nie. Jestem do tyłu, jestem staromodny, nie nadążam, a więc jestem beznadziejny i do niczego. A jak już ktoś kupi taką zabawkę i nie wie, jak jej użyć, albo użyje i okazuje się, że nic, zero podniecenia, zero emocji, zero spełnienia, to dopiero jest frustracja. Inni coś czują, a ja nie. Co jest ze mną nie tak? To właśnie efekt sztucznie wywoływanych trendów. Nie cierpię tych haseł: kup suplement, a będziesz miał potencjał buhaja, kup gadżet, a twoje życie seksualne będzie fantastyczne. Gadzety erotyczne mają być tylko dodatkiem, przyjemnością, zabawką, a nie narzędziem do rewelacyjnego spełnienia. To się nie uda. Co innego, jeśli chodzi o singli. Do tej pory problem rozładowania napięcia seksualnego załatwiała masturbacja. Zabawki erotyczne mogą ją wspomagać i singlom akurat może to się przydać. Podobnie jak osobom po operacjach, które muszą rehabilitować narządy intymne. Wtedy niektóre rodzaje wibratorów są przydatne. Natomiast jak najbardziej jestem za używaniem przez kobiety kulek gejszy do ćwiczeń mięśni Kegla.

W maju pojawia się na rynku pana nowa książka „Rozmówki małżeńskie”. O czym one będą?

To w zasadzie słownik wzajemnego zrozumienia. Z mojej wieloletniej praktyki wynika, że partnerzy płci przeciwnej w ogóle nie rozumieją, co się do nich mówi i co druga strona ma na myśli. Czasami terapia u mnie polega po prostu na tłumaczeniu, co jedno chce powiedzieć drugiemu. Np. ona mówi: Ty mnie nie rozumiesz. Mężczyzna analizuje i zastanawia się, czego nie rozumie, co powinien powiedzieć, co zrozumieć. A kobiecie nie chodzi o logiczne zrozumienie, tylko o to, aby on czuł to co ona, aby myślał jak ona i ją wspierał. To dwa różne komunikaty. Podjąłem więc trud

wyjaśniania kilkudziesięciu najpopularniejszych sformułowań, które zazwyczaj prowadzą do głębokich konfliktów, frustracji i niezrozumienia między płciami. Wyjaśniam też różnice w mowie ciała kobiet i mężczyzn, bo komunikacja szwankuje nie tylko w sferze werbalnej, ale także w sferze gestów i zachowań.

Kiedy zacząć rozmawiać z dzieckiem o sprawach seksu i co zrobić, gdy dziecko nakryje rodziców podczas uprawiania miłości?

Nic nie robić. Może nie kontynuować akcji, ale zaprosić dziecko do łóżka, powiedzieć mu, że mama i tata okazują sobie czułość, że wszystko jest w porządku, nikt nikomu nie robi krzywdy, przytulić i uspokoić dziecko, pokazać mu więź między rodzicami a nim. Jeśli chodzi o rozmowy, to najlepszym momentem jest ten, w którym dziecko samo zaczyna się tym interesować. Pyta np. o różnice w budowie anatomicznej albo o cokolwiek innego. Nie należy go zbywać, tylko dać mu konkretną odpowiedź.

Zbliżając się do pięćdziesiątki, napisałam w formie terapii książkę dla kobiet „Teraz mogę wszystko”. Czy dojrzałe pacjentki pana są otwarte na odkrywanie swojej seksualności, czy zamykają się w sobie?

Bywa różnie, ale mam refleksję na temat kobiet dojrzałych w okresie menopauzy. Profil kobiety niewątpliwie się zmienił. Kobiety doznały trzech rewolucji obyczajowych: emancypacji, tabletek antykoncepcyjnych i teraz odkrycia swojego potencjału seksualnego i wpływu własnej seksualności na swoje życie i zachowanie. Kobiety żyją coraz dłużej, dla wielu z nich, przy obecnych środkach farmakologicznych i terapii, menopauza to tylko epizod. Nie są już tak, jak dawniejsze pokolenia, zniszczone licznymi ciężarami. Są sprawne, zaradne, często niezależne materialnie, mają udane życie zawodo-

we i kariery, ogarniają wszystko. Niestety, mężczyźni za nimi nie nadążają. Kapcanieją! Szkoda. Jak studiowałem, to na uczelni kobiety były zjawiskiem, dziś wśród studentów trudniej znaleźć mężczyzn. Gdzie oni się podziewają? Dlaczego nie interesują się tak wieloma rzeczami, jak panie? Kobiety mają wiele możliwości dbania o siebie, poczynając od wyglądu po rozwój intelektualny. Korzystają z niesamowitej ilości warsztatów, wykładów, spotykają się we własnym gronie nie po to, aby plotkować, ale żeby się rozwijać. Pomagają im w tym liczne czasopisma, programy telewizyjne, nowe kierunki studiów. Uważam, że media odmieniły życie kobiet, natomiast zapomniały o mężczyznach. Dla nich oferta jest uboższa – i to jest niedobre.

Dziękuję za rozmowę.

O PROFESORZE

Najpopularniejszy polski psychiatra, ekspert z zakresu seksuologii i konsultant krajowy w tej dziedzinie, psychoterapeuta. Profesor nauk medycznych. Medycynę ukończył na Wydziale Lekarskim WAM w Łodzi. Jest też absolwentem filozofii KUL w Lublinie. Obecnie wykłada w AWF w Warszawie i Centrum Medycznym Kształcenia Podyplomowego jako profesor i kierownik Zakładu Seksuologii Medycznej i Psychoterapii. Wielokrotnie powoływany na prezesa Polskiego Towarzystwa Seksuologicznego. Jest autorem licznych prac z zakresu psychiatrii, a zwłaszcza seksuologii. Swoją karierę i poglądy opisał w wywiadzie biograficznym „Pan od seksu”. Jest autorem książek „Eros, natura i kultura”, „O kobiecie”, „O mężczyźnie”, „O miłości”, „O rozkoszy”, „Ona i on po seksie” i wielu innych. Z synem dr hab. Michałem Lwem-Starowiczem prowadzi w stolicy Centrum Terapii Lew-Starowicz.



KOBIETA SZCZĘŚLIWA ZAPRASZA PANIE I PANÓW NA SPOTKANIE Z PROF. ZBIGNIEWEM LWEM-STAROWICZEM

- **W piątek 17 czerwca** o godz. 17 profesor będzie gościł w klubie Klimat w Galerii Sfera w Bielsku-Białej.
- **W sobotę 18 czerwca** w siedzibie Kobiety Szczęśliwej przy ul. 11 Listopada 10 odbędą się warsztaty z **Alicją Długolecką**, edukatorką seksualną, która zajmuje się promowaniem zdrowia seksualnego, współpracownicą prof. Starowicza. Szczegółowe informacje: tel. **881 488 308, 501 748 752**.
- Bilety na stronie www.kobietaszczesliwa.pl, w Kobiecie Szczęśliwej przy ul. 11 Listopada 10 i w punkcie informacyjnym Sfery I.
- Patronem medialnym spotkań jest magazyn *Lady's Club*.



FOT. MAJA ZMIERTKA

10 LAT MARKI *BY DZIUBEKA*

Ona – dyrektorka kreatywna, on – dyrektor zarządzający w firmie znanej w całej Europie, a ostatnio próbującej podbić także rynek amerykański. Chodzi o słynną markę biżuteryjną *By Dziubeka*. Z okazji jej 10-lecia w kwietniu gościem specjalnym Klubu Młodych Przedsiębiorców była tyszanka **Anna Dziubek** – wraz z mężem **Tomaszem**. Dzięki ciężkiej, twórczej pracy oboje stworzyli jedną z najbardziej rozpoznawalnych marek na rynku biżuterii modowej w Polsce i Europie. Ich specjalnością są oryginalne naszyj-

niki, bransoletki, kolczyki, wisiory, broszki – biżuteria, którą cechuje niewymuszona elegancja, idealna do pracy, na co dzień, ale i na wieczorne wyjścia.

Dlaczego *By Dziubeka*? Firma istnieje w Tychach od 1 kwietnia 2006 r. i jest w 100% marką polską. Jej nazwa wzięła się od nazwiska i imienia Anny Dziubek, głównej i jedynej projektantki biżuterii. Powstała w chwili narodzin firmy. Klienci i kontrahenci bardzo ją polubili, choć do dziś niektórzy mają



BACKSTAGE SESJI NA 10-LECIE BY DZIUBEKA. CERAMIKA TO ULUBIONY MATERIAŁ ARTYSTKI, KTÓREGO UŻYWA W PROJEKTOWANIU KOLEKCJI I OD KTÓREJ ZACZĘŁA SIĘ HISTORIA FIRMY. NA ZDJĘCIU ANNA I TOMASZ DZIUBEK

kłopot z pisownią i wymową: „Bye Dziubeka”, „Buy Dziubeka” lub „Be Dziubeka” – to typowe potknięcia. Ludzie jednak lubią gry słowne, a to działa na korzyść firmy, której stylową produkcję można określić jako niewymuszoną elegancję, połączoną z zaskakującą świeżością. *By Dziubeka* zatrudnia kilkadziesiąt osób. Posiada salony firmowe w galeriach handlowych, sieć punktów franczyzowych i sklep internetowy. Współpracuje z ponad 300 odbiorcami hurtowymi i znanymi sieciami jubilerskimi. Biżuteria *By Dziubeka* eksportowana jest także do 15 krajów. Cenią ją stylistki pism modowych i celebrytki. W każdym sezonie odbywają się pokazy mody, prestiżowe imprezy i eventy, w czasie których wykorzystywana jest biżuteria *hand made in Tychy*.

Anna Dziubek wspomina początki działalności: – Urodziłam dziecko, szukałam dla siebie zajęcia, żeby nie nudzić się na urlopie macierzyńskim. I wtedy Tomek zainwestował pierwsze 70 zł na Allegro, żebym kupiła parę koralików. Wiele osób zna już tę historię. Zrobiłam sobie pierwsze kolczyki. Zaczęłam w nich chodzić i koleżanki pytały, skąd je mam, gdzie kupiłam. A gdy powiedziałam, że zrobiłam sama, pytały, czy nie mogłabym zrobić też dla nich. To był czas, kiedy rzeczy *hand made* stawały się modne. Pierwsze kolczyki sprzedawałam za 7 zł. Koleżanki zaczęły je pokazywać swoim koleżankom i tak to się rozwijało. Po 4 miesiącach założyłam działalność gospodarczą i musiałam szukać lokum, w którym mogłabym produkować na większą skalę.

Annie Dziubek udało się znakomicie wstrześcić w rynek ze swoją biżuterią. Poszukiwała też materiału, którego dotąd

u nas nie było. Szczęśliwy przypadek (niejeden w jej życiu) sprawił, że znalazła zagranicznego dostawcę komponentów i zaczęła robić biżuterię z ceramiki. Rynek jubilerski był wówczas hermetyczny, liczyło się tylko złoto, srebro i bursztyny. Branża nie chciała, jak mówiono, sztucznej biżuterii. Pojechała więc na targi do Niemiec, mając na sobie ceramiczny naszyjnik. Byli tam przedstawiciele pewnej firmy z Polski, organizatorzy podobnych targów w Krakowie. Zapytała, czy mogłaby się u nich wystawić, bo ma ozdoby z ceramiki. Usłyszała, że nie bardzo, bo ceramika to nie są wyroby jubilerskie. – Ale niech pani pokaże, co pani ma – usłyszała. Otworzyła karton i dziewczyny zachwyciły się. – Proszę przysłać zgłoszenie – powiedzieli. Później dowiedziała się, że znowu miała szczęście, bo na te targi nie napłynęło zbyt wiele zgłoszeń i dlatego zdecydowali się ją przyjąć. – Tomek pracował wtedy jeszcze w innej firmie, zajmował dość wysokie stanowisko, ale już mi pomagał w pracy. Pojechaliliśmy na targi w trójkę: mąż, ja i moja przyjaciółka. Wzięliśmy stolik z tablicą korkową, na której zawiesiliśmy ozdoby. Akurat zaczął się kryzys, złoto i srebro poszły w górę, odbiorcy szukali czegoś innego. W pierwszym dniu sprzedaliśmy wszystko, więc całą noc nawlekaliśmy paciorki. Tomek mi pomagał, zadzwoniłam po parę koleżanek. Na drugi dzień to się powtórzyło, na trzeci też i po targach zaczęły się sypać zamówienia na biżuterię z ceramiki.

Oryginalne wzornictwo, walor nowości i świeżości, elegancja, styl i piękno – to wszystko ujęło odbiorców. Okazało się, że Anna Dziubek ma rewelacyjne wyczucie gustu Polek. Teraz na targach ich stoiska bywają z reguły największe. To



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Z OKAZJI 10-LECIA MARKI BY DZIUBEKA POWSTAŁA LIMITOWANA KOLEKCJA CERAMIKI

dzięki nim firmy zajmujące się dotąd srebrem i złotem otworzyły się, zaczęły sprowadzać i produkować inne rzeczy, rynek się zmienił. Pojawili się też naśladowcy, ale – to ich cieśzy – zawsze są krok za nimi. Teraz, z okazji 10-lecia, firma *By Dziubeka* z rozmachem wraca do kolekcji ceramicznej. Będzie się działo!

Pani Ania z uznaniem wyraża się o swoim mężu: sprawował odpowiedzialne stanowisko w firmie górniczej i miał perspektywę przed sobą. Zwolnił się jednak, żeby jej pomóc. Widział, że biznes biżuterijny znakomicie się rozwija i że włożyła całe serce w jego rozwój. To było ogromne poświęcenie z jego strony. I ryzyko, bo wszystko mogło się z dnia na dzień zawalić. Ale oboje mieli niebywałą determinację: w nocy szła produkcja, w dzień sprzedaż. – Były chwile, że naprawdę mieliśmy ciężko. Nie wiem, skąd w nas było tyle odwagi, żeby tak zaryzykować – zastanawia się.

W pewnym momencie to silne zaangażowanie zaczęło przynosić efekty. Nastąpił przełom. Zaczęli otwierać sieć własnych sklepów. Był czas, że mieli monopol na biżuterię modową. Teraz, gdy firm jest mnóstwo, a konkurencja ogromna, odnoszą wrażenie, że pracują na sukces jeszcze ciężiej niż kiedyś. Zdarza się, że ci, którzy byli ich klientami, obecnie są konkurencją i robią podobne rzeczy. *By Dziubeka* działa jednak na solidnych podstawach, wprowadza dużo kolekcji i wzorów. Niemal codziennie pojawiają się nowe. Kwartalnie w tyskiej pracowni powstaje 150 tys. sztuk biżuterii.

– Nie wolno myśleć, że to jest samograj, że skoro zainwestowaliśmy, możemy spokojnie czekać, aż popłynie strumień pieniędzy. Trzeba wszystko robić z pasją, nie zastanawiając się, ile na tym zarobimy – radziła Anna Dziubek młodym tyskim biznesmenom, zdradzając przy okazji swoją receptę na sukces. – W firmie tylko ja wymyślam wzory, dobieram materiały i wprowadzam kolekcje sezonowe. To się nie zmienia od 10 lat. A ponadto nasza praca to ciągle wyjazdy na targi i śledzenie trendów.

Biżuteria *By Dziubeka* ma ugruntowaną pozycję w wielu krajach. Znana jest w Polsce, na Litwie, Ukrainie, Białorusi, Rosji, Azerbejdżanie, Mongolii. Są to ozdoby bogate, zdobne, dlatego tak bardzo przypadły do gustu klientkom ze Wschodu. Ale lubią ją także na Słowacji, w Czechach, na Węgrzech oraz w Irlandii i Anglii, gdzie upowszechniła ją Polonia. Firma otworzyła również sklep internetowy w Stanach Zjednoczonych.

Plany na przyszłość? Jak zawsze – ugruntowanie rynku, kolejne próby wejścia na Zachód, co wymaga jednak solidnego zaplecza i logistyki, pozyskania odpowiedzialnych pracowników. Tomasz Dziubek podkreśla, że stawia na sprzedaż w internecie, bo handel w sieci rozwija się dynamicznie. – To przyszłość, dzięki temu łatwiej o klientów hurtowych i organizację wysyłki na cały świat.

10 lat, niby niewiele, a ile zmian! Anna i Tomasz wspominają swój pierwszy sklep w centrum handlowym Gemini Park w Bielsku-Białej. Potem powstały kolejne dwa we Wrocławiu. Dzisiaj mają 35 punktów, a zgłaszają się kolejni chętni do franczyzy.

Poproszona o refleksję nad branżą, Anna Dziubek mówi: – Biżuteria musi nadążać za modą, dostosowywać się do zmian, a moda odzieżowa często podgląda wzornictwo w biżuterii. Nasza firma od początku ogromną wagę przywiązuje do kolorów. Mnóstwo osób mówi i pisze, że to wielki plus moich kolekcji, że znakomicie łączę barwy i to mnie wyróżnia spośród innych projektantów. Nacisk na kolory jest wpisany w misję *By Dziubeka*. Często przez poszczególne sezony, wiosnę-lato, jesień-zimą, utrzymujemy te same wzory, ale jednak zmieniamy ich kolorystykę, wprowadzając nietypowe łączenia kolorów. I tego będziemy się trzymać.

STANISŁAW BUBIN



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

MODELKA ANITA SIKORSKA W KAMPANII MARKI BY DZIUBEKA

SPRZEDAŻ, GŁUPCZE!

ROZMOWA Z **AGNIESZKĄ ŚMIEJKĄ**, WŁAŚCICIELKĄ KATOWICKIEJ FIRMY
GRUPA KREATYWNA, TRENEREM SPRZEDAŻY I EXECUTIVE COACHEM

Od blisko 10 lat wspomagasz rozwój procesu sprzedaży w firmach małych i dużych. Na czym polega twoje zajęcie?

Po studiach politologicznych chciałam pracować jako nauczyciel historii. Szybko jednak odkryłam, że chcę uczyć – ale nie dzieci, lecz dorosłych. Pracowałam kilka lat w korporacji i tam wiele się nauczyłam na temat kontaktu firmy z klientem. Przede wszystkim odkryłam, że w wielu firmach właśnie obszar sprzedaży produktu jest strefą, gdzie działa się po omacku. I zaczęłam się w tym specjalizować. Jako trener najpierw doradzałam, jakie procedury, działania należy wprowadzić, aby wzrosły wskaźniki sprzedaży. W 2008 r. uzyskałam w Erickson College w Vancouver certyfikat coacha i mój styl nieco się zmienił. Coach to osoba, która towarzyszy w rozwiązywaniu problemów, a nie daje gotowych rozwiązań. Każdy przedsiębiorca jest inny i to jemu muszą pasować metody obrane w firmie, a nie mnie. Dlatego wspólnie dochodzimy do pewnych rozwiązań. Moje doświadczenie i umiejętności zadawanie pytań, pokazywanie słabych stron powoduje, że osoby w firmach odpowiedzialne za sprzedaż uruchamiają swoją kreatywność, potencjał – i wszystko rusza do przodu.

Jednak inaczej pracuje się z firmą małą, a inaczej z dużą.

Oczywiście. Moja praca polega na znalezieniu odpowiedzi na pytanie, co jest nie tak ze sprzedażą, dlaczego klienci nie kupują. W dużych firmach prowadzą szkolenia dla handlowców i marketingowców. W małych pracuję głównie z właścicielami. Aby być przedsiębiorcą, nie wystarczy tylko mieć dobry produkt. On sam się nie sprzeda. To strategia handlowa jest najważniejsza. Paradoksalnie opracowanie jej jest o wiele bardziej wymagającym procesem niż przygotowanie produktu. Podam przykład: przez ostatnich kilka miesięcy pomagam tworzyć strategię sprzedaży w około 30-osobowej firmie zajmującej się produkcją oświetlenia artystycznego. Właściciele to holenderskie małżeństwo, które wymyśliło świetny produkt, ale nie rozumiało ani specyfiki polskiego rynku, ani polskiego pracownika. Było więc sporo problemów do przerobienia – od relacji z pracownikami, po odpowiednie ustawienie działu handlowego. Właśnie



FOT. MAGDALENA OSTROWICKA

otrzymałam raport, a w ślad za nim podziękowanie za wzrost sprzedaży.

A jeśli zwróci się do ciebie mała firma, od czego zaczynasz analizę?

Pytam o źródła dochodu, rodzaj i ilość działań handlowych, o obecny pomysł na to, jak zwrócić uwagę klienta. Bardzo ważne jest, aby przedsiębiorca znalazł czas na refleksję i spojrzeć krytycznie na swoją firmę. Solidny rachunek sumienia sprzedawczego powinniśmy robić raz w miesiącu. Takie krytyczne spojrzenie na wyniki pod kątem, co zrobiłam, że poprawiłam sprzedaż albo dlaczego ona spadła, ma duże przełożenie na osiągnięcie w dłuższej perspektywie rezultaty. Bill Clinton miał w swoim gabinecie tabliczkę z napisem „Gospodarka, głupcze!”. Ja rekomenduję każdemu, kto prowadzi własną firmę tabliczkę z napisem: „Sprzedaż, głupcze!”.

Jakie błędy w sprzedaży najczęściej popełniają firmy?

Jednym z poważniejszych błędów jest zaniedbywanie już pozyskanego klienta. Firmy stale poszukują nowych kontaktów i w tym obszarze wykazują się olbrzymią mobilizacją i kreatywnością, ale ponoszą też z tego tytułu spore koszty. A jak już pozyskają klienta, to szukają nowego, zamiast dopieścić tego, którego już do siebie przekonali. Za mało skupiamy się na budowaniu relacji z obecnym klientem, a to błąd. Ta osoba już się do nas przekonała, ma za sobą potencjał w postaci rodziny i znajomych, a my szukamy w nowych obszarach, zamiast wykorzystać to, co mamy

w zasięgu ręki. Myślę, że dużą kompetencją firmy jest umiejętność doprowadzenia do drugiej i kolejnej sprzedaży u tego samego klienta. To jest wyzwanie: umiejętność długofalowej pracy z klientem i ten obszar najczęściej zaniedbujemy.

Masz rację, ale wzrost konkurencji i rozwój sprzedaży internetowej wymagają wiele wysiłku, aby trafić do klienta. I jeszcze trzeba obniżyć ceny!

Z cenami jest różnie, ale najważniejsze, aby w handlu być niesamowicie kreatywnym i nadążać za nowymi technologiami. Handel tradycyjny, sklepowy narzeka, że jest wypierany przez sklepy internetowe. Ale one też mają swoje problemy. Teraz e-handel zaczyna odchodzić do lamusa, bo pojawił się m-handel – handel mobilny, a to wymaga przystosowania „tradycyjnej” sprzedaży internetowej do wymogów smartfonów. Podam przykład. Zostałam zaproszona na festiwal sushi. Konieczna była rezerwacja miejsca. Dowiedziałam się o tym późnym wieczorem, nie chciało mi się włączyć laptopa, więc sięgnęłam po smartfona. Okazało się, że system obsługi klienta tej restauracji uniemożliwiał mobilną rezerwację, więc zirykowałam się i poszłam spać. Rano okazało się, że nie mogłam już dokonać rezerwacji przez „tradycyjny” internet, bo nie było miejsc. No i byłam zdenerwowana. Tak reagują klienci. Są coraz wygodniejsi. Jesteśmy zalewani informacjami o wydarzeniach, towarach, usługach – jak nigdy dotąd. Pijąc kawę i trzymając telefon w ręku możesz w ciągu 15 minut wybrać kilka rzeczy dla siebie z różnych obszarów. I najlepiej by było, gdyby od razu można to było kupować czy rezerwować. Jeśli technologia sprzedawcy nie jest do tego przystosowana, chwila mija i tracisz klienta. Na rynku wygrywają ci, którzy będą w odpowiednim miejscu wtedy, gdy chcemy coś kupić. I tam musi się znaleźć kreatywny przedsiębiorca, jeśli chce sprzedawać.

ROZMAWIAŁA BEATA ZNAMIROWSKA-SOZAWA

Agnieszka Śmiejka zaprasza 21 maja przedsiębiorcze kobiety na warsztaty do Kobiety Szczęśliwej w Bielsku-Białej. Info: 881 488 308, 516 129 149.

GRUPA KREATYWNA
ul. Koszykowa 15a/5 Katowice
tel. 516 129 149
www.grupa-kreatywna.pl
biuro@grupa-kreatywna.pl

ŚWIĘTO MODY I DIZAJNU NA ŚLĄSKU

Najciekawszy i największy pokaz mody, nowych trendów światowych i polskich, odbył się 22 i 23 kwietnia w Międzynarodowym Centrum Kongresowym w Katowicach. Wielkie marki modowe ze świata, gwiazdy z pierwszych stron gazet, utalentowani młodzi projektanci, cudowna gala, elegancja i niesamowite poczucie luksusu – to wrażenia po 9. edycji **SILESIA FASHION DAY**.

Od 3 lat pokazowi towarzyszy konkurs **Młoda Fala**, w ramach którego promuje się nowych projektantów. Wiek projektanta nie gra roli, jednak staż na rynku – tak. Goście mogli zobaczyć też pokaz specjalny **Cosplay** – efekt pracy osób, które przebijają się za cosplayerów, czyli fikcyjne postaci z gier, filmów, animacji, komiksów. Ubiory znanych marek prezentowane były przez modelki i modeli wyłonionych w castingu. W ten sposób wydarzenie wspiera osoby, które chcą pracować w świecie mody.

Organizatorem i pomysłodawcą święta mody była **Justyna Cichoń**, właścicielka JC Academy, firmy zajmującej się marketingiem zintegrowanym. – Moda to potężny przemysł. Tak było sto lat temu, gdy wyrastały fortuny w Łodzi czy Zagłębiu. I tak jest dziś. To nie przypadek, że na drugim miejscu w rankingu najbogatszych ludzi świata jest Amancio Ortega z grupy Inditex (Zara, Massimo Dutti i wiele innych). Tuż po Billu Gatesie, a zdecydowanie przed założycielem Facebooka Markiem Zuckerbergiem. Ta branża wymusza kreatywność, nowoczesne technologie, przyciąga młodych, dynamicznych ludzi. Czyli daje coś, na czym powinno zależeć każdemu



GEOMETRIC LOOK – JEDEN Z PROJEKTÓW JOANNY MOSKAL ArtFashion

miastu, regionowi i krajowi. Śląsk zmienia oblicze, odchodzi od górnictwa i przemysłu ciężkiego. Organizując Silesia Fashion Day, chcemy odpowiedzieć decydentom: warto przyjrzeć się tej branży. Mamy potencjał i zaplecze: setki absolwentów szkół artystycznych i kilkumilionowy rynek zbytu – podkreśla Justyna Cichoń. – Do jury staramy się zapraszać, obok specjalistów od projektowania, także właścicieli firm odzieżowych, którzy mogą udzielić praktycznych porad, a także sprowadzić wybrane fragmenty kolekcji do swoich butików. Dlatego w tym roku w jury była **Natasza Urbańska**, znana aktorka i piosenkarka, a także właścicielka marki Muses. Nagrodą główną był 3-miesięczny staż w jej atelier wraz z wyborem trzech sylwetek do kolekcji ss 2017. To niesamowita szansa zaistnienia w branży dla młodych ludzi – dodaje Justyna Cichoń.

SFD to także pokazy znanych domów mody. W tym roku można było zobaczyć Twin-Set, markę powstałą w 1990 z pomysłu włoskiej projektantki Simony Barbieri, która do dziś jest jej właścicielką i dyrektorką kreatywną, Pinko, której założycielem był Pietro Negra, Dono da Scheggia, Celebrity i wiele innych dużych marek.

Współgospodarzem wydarzenia było Miasto Katowice, a organizację wspomogły firmy: Renault Auto Zięba, Duda Clinic, Max Fliz, BetaMed, Estée Lauder, Moodro, Pinko, Twin Set, Celebrity, Dono Styl, Bryloownia, Natasha Pavluchenko, Marc Cain, Muses. Sponsorzy przekazali również datki na rzecz Fundacji Walki z Chorobami Nowotworowymi im. Weroniki Pawlickiej z Żor.

BZS



ANNA CHRAPEK-BUDACZ ZWYCIĘŻYŁA W MIKOŁOWIE



W BIELSKU-BIAŁEJ WYGRAŁA OLA GRZEGORCZYK

PRETTY WOMAN

Castingi do trzeciej edycji (pierwszej polskiej) konkursu **MISSIS MODELS 2016** już za nami. Odbyły się one w Ostrawie, Czechach Budziejowicach, Pradze, Brnie i Ołomuńcu w Republice Czeskiej, w Bratysławie na Słowacji, a w Polsce – w Białymstoku i Mikołowie. Wkrótce wielki finał w Ołomuńcu.

Na pomysł wpadła trzy lata temu **Dagmar Levsteková**, właścicielka agencji mody Studio DL. Menadżerką projektu jest **Naďa Kročková**, a przedstawicielkami krajowymi **Jana Kamnaksh** na Słowacji i **Aleksandra Świąder** w Polsce. W ubiegłym roku wygrała reprezentantka Słowacji, **Jana Lipta-**



KOMISJA WYBORCZA CIĘŻKO PRACUJE...

kova Kamnaksh, która ukończyła 60 lat. W ten sposób organizatorki pokazują, że piękno kobiety – duchowe

i cielesne – nie zależy od wieku, lecz od niej samej, od tego, jak postrzega siebie i potrafi cieszyć się życiem. W konkursie mogą uczestniczyć panie po 35. roku życia – piękne, dojrzałe, w pełni akceptujące siebie, mające bogate doświadczenia zawodowe i życiowe, zajmujące się domami i znajdujące czas na rozwijanie ekscytujących pasji. Finał odbędzie się w Ołomuńcu na początku czerwca. O tytuł Missis Models 2016 będą walczyć laureatki castingów z Polski, Czech i Słowacji.

Laureatkami w Białymstoku zostały: **Aleksandra Grzegorczyk** – tancerka, założycielka i trenerka szkoły tańca AllDance, **Elwira Jakubiec** – architekt i właścicielka biura projektowego EM projekt oraz **Danuta Stach** – właścicielka studia urody Kleopatra. Na



PRZYGOTOWANIA DO KONKURSU



FINALISTKI BIELSKIEGO CASTINGU

finał w Czechach pojadą jako rezerwowe **Iza Siwek** i **Małgorzata Błahut**. W Mikołowie wygrały **Anna Chrappek-Budacz**, **Marzena Gaszyńska** i **Aleksandra Buczek**. Jako rezerwowe pojadą **Dorota Wójs-Lisok** i **Iwona Dziech**. Polskim reprezentantkom, które wspierają firma Od A do Z, Miejski Dom Kultury w Mikołowie i ośrodek Kobieta Szczęśliwa w Bielsku-Białej, życzymy powodzenia podczas gali finałowej. Patronami medialnymi wydarzenia są magazyn *Lady's Club* i Telewizja TVS. Więcej szczegółów na stronie www.missismodels.eu.

TEKST STANISŁAW BUBIN
ZDJĘCIA WOJCIECH BEDNARCZUK



UCZESTNICZKI I ORGANIZATORKI WYBORÓW W BIELSKU-BIAŁEJ NA WSPÓLNYM ZDJĘCIU



LAUREATKI KONKURSU MIKOŁOWSKIEGO



PAMIĄTKOWE ZDJĘCIE UCZESTNICZEK I ORGANIZATOREK W MIKOŁOWIE



JEMY ZBYT DUŻO CUKRU. ZALECANE DZIENNE MAKSYMALNE DAWKI CUKRU, W PRZELICZENIU NA KOSTKI O WADZE 4 GRAMÓW KAŻDA, SĄ NASTĘPUJĄCE: DLA 4-6-LATKÓW – PIĘĆ KOSTEK CUKRU, DLA 7-10-LATKÓW – SZEŚĆ, POWYŻEJ 11 LAT – SIEDEM KOSTEK

ZAWARTOŚĆ CUKRU W CUKRZE

DZIĘKI TECHNOLOGII, KTÓRĄ MAMY NA WYCIĄGNIĘCIE RĘKI, MOŻEMY SPRAWDZIĆ TRASĘ DOJAZDU, WYBRAĆ RESTAURACJĘ W POBLIŻU, SPRAWDZIĆ, JAKA WŁAŚNIE LECI W RADIU PIOSENKA. TELEFONEM MOŻNA KUPOWAĆ, PŁACIĆ, ZBIERAĆ PUNKTY W PROGRAMACH LOJALNOŚCIOWYCH, SPRAWDZAĆ POGODĘ. MOŻNA TEŻ PORÓWNYWAĆ PRODUKTY I ICH CENY. WYDAWAŁOBY SIĘ, ŻE POMYSŁY NA PROGRAMY MOBILNE POWINNY SIĘ JUŻ DAWNO SKOŃCZYĆ, TYMCZASEM WCIAŻ POJAWIAJĄ SIĘ NOWE.

Sugar Smart to oryginalna aplikacja, opracowana na zlecenie Public Health England, agencji angielskiego Ministerstwa Zdrowia, która stawia sobie za cel zahamowanie otyłości dziecięcej poprzez zwiększenie świadomości i kontroli rodzicielskiej w kwestii ilości cukru zawartego w kupowanym jedzeniu. I rzeczywiście, dzięki prostemu i szybkiemu programowi w smartfonach rodzice mogą świadomie kupować zdrowszą żywność. Od razu można się dowiedzieć, ile kostek cukru znajduje się w coli lub w ulubionych ciastkach.

Badania naukowe potwierdziły, niestety, że spożywanie cukru w ogromnym stopniu związane jest z przyrostem wagi ciała i nadwagą – zarówno u dzieci, jak i dorosłych, co sprzyja z kolei pojawianiu się cukrzycy, problemom sercowo-naczyniowym, zmianom chorobowym w wątrobie. Od dłuższego już czasu cukier jest uznawany przez specjalistów za „gor-



DOROTA BOCIAN

szego” wroga od tak bardzo znienawidzonych tłuszczów.

JAK DZIAŁA SUGAR SMART

Aplikację można ściągnąć za darmo na telefon komórkowy. Po zeskanowaniu kodu kreskowego produktu natychmiast dowiadujemy się, ile gramów lub kostek cukru zawartych jest

w opakowaniu. W aplikacji skatalogowano już ponad 82 tysiące produktów, a informacje na ich temat są ciągle uaktualniane. Jest to niezwykle przydatna usługa, odpowiadająca wytycznym określonym w 2015 roku przez Międzynarodową Organizację Zdrowia (WHO), zalecającą zredukowanie dziennego spożycia cukru przynajmniej o 10% wartości energetycznej.

Angielska aplikacja oprócz tego pozwala na zidentyfikowanie ilości cukrów ukrytych w żywności przetworzonej, a niekwalifikowanej bezpośrednio do kategorii słodczy. Podaje również wskazówki żywieniowe: ile cukru dziennie można spożywać, zależnie od kategorii wiekowej i wagowej.

Taką samą funkcję spełnia australijska aplikacja FoodSwitch, opracowana przez George Institute for Global Health, która oprócz cukru wskazuje także sól, tłuszcze, gluten, sztuczne barwniki, alergen i konserwanty! Taka aplikacja, prosta, łatwa w obsłu-



ANGLICY ZACZĘLI TĘPIĆ NADMIAR CUKRU W ŻYWNOŚCI – TUTAJ NA PRZYKŁADZIE CIASTECZEK OREO

dze, jest niezmiernie przydatna dla wszystkich, nie tylko rodziców. Każdy, kto zaczyna zwracać uwagę na to co je, będzie zadowolony z jej niezwyklej użyteczności.

PRODUCENCI SĄ NIEZADOWOLENI

Jakiś czas temu pojawiła się Polsce aplikacja e-Food o dodatkach do żywności. Jej zadaniem jest rozszyfrowywanie informacji z etykiet na opakowaniach produktów spożywczych. A dokładniej – chodzi o dodatki chemiczne w produktach, czyli wszystkim znane (choć nie zawsze rozumiane) konserwanty i dodatki sygnowane literą E. Wielu konsumentów nie ma wiedzy, co kryje się za tymi symbolami. Etykiety są pisane maczkiem, więc dojrzenie i analizowanie cyfr i liter dla większości konsumentów jest w trakcie zwyczajowych zakupów po prostu niewykonalne. Aplikacja odczytuje zawartość opakowań po zeskanowaniu kodu kreskowego produktu. Po wykonaniu tej czynności konsument dostaje listę E zawartych w produkcie i szczegółowe informacje na ich temat. Nawiasem mówiąc, zdumiewającym i skandalicznym zjawiskiem jest to, że po ukazaniu się aplikacji ruszyła fala... protestów producentów żywności.



SMARTFON POWIE NAM TAKŻE, O ILE ZA DUŻO CUKRU ZNAJDIEMY W DŹEMIE TRUSKAWKOWYM

Program e-Food jest prostym narzędziem, ale teraz dzięki niemu ode mnie, czyli od konsumenta zależy, czy daną rzecz włożę do koszyka, czy z przerażeniem odłożę na półkę. Oprócz e-Food pojawiły się też inne narzędzia do smartfonów, jak e-Kod, e-Nummers, Eat Informed – czyli realne odpowiedzi na realne potrzeby świadomych konsumentów. Jeśli chodzi o mnie, uważałam się do tej pory



KAMPAKNA EDUKACYJNA BRYTYJSKIEGO RESORTU ZDROWIA, PROMUJĄCA APLIKACJĘ SUGAR SMART

za dość świadomą konsumentkę, lecz niektóre informacje zaskoczyły również i mnie. Nie przypuszczałam, że na przykład zwykła maślanka, często przeze mnie używana i uznawana za produkt z gatunku „zdrowych”, zawiera aż 7 kostek cukru! W ustaleniu tej wiedzy pomogła mi nowoczesna technologia. W supermarketach jest pełno jedzenia, ale kiedy chcemy zjeść coś zdrowego, bez konserwantów, polepszaczy, ukrytego cukru czy innych „gwoździ do trumny”, zaczynają się schody. Z różnych powodów często machamy na to ręką, wierząc naiwnie, że jedna porcja tego czy tamtego przecież nas nie zabije. Ale nasz organizm codziennie kumuluje te toksyczne dawki i kiedyś, wcześniej niż myślimy, może odmówić posłuszeństwa. To, że

wszystko co znajduje się w żywności jest legalne i dopuszczone na rynek, nie znaczy, że jest zdrowe i bezpieczne. Paradoks współczesności!

ELEKTRONIKA WSPIERA ZDROWIE

Mogłoby się wydawać, że takie usługi w smartfonach są bezużyteczne, wzięwszy pod uwagę, że producenci mają obowiązek umieszczać wszystkie (no, prawie wszystkie) informacje na temat cukru, tłuszczu i konserwantów na etykietach i opakowaniach. Ale czy umieszczają? Czy naprawdę wszystkie? I czy są rzetelni w pogoni za zyskiem i bezwzględnej walce z konkurencją? Elektronika w telefonach udowadnia, że nie! Ostrzeżenia dla konsumentów są więc rzeczą jak najbardziej wskazaną. Producenci żywności nie piszą, niestety, jaka dokładnie jest zawartość różnych dodatków w jedzeniu, a co za tym idzie – nie można bez pomo-

cy aplikacji ustalić, czy przypadkiem nie została przekroczona dzienna dawka ich spożycia. Bezczelnie żerują na ludzkiej niewiedzy i narażają na szwank nasze zdrowie. Jeśli więc nowoczesne technologie pomogą mi w ustaleniu, czy wiem co jem – chętnie z nich skorzystam.

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.



OCH, CAROL

TODD HAYNES OTWARCIE PRYZNAJE SIĘ DO HOMOSEKSUALIZMU, A JEGO FILMY TO GŁOS TYCH, KTÓRZY – W PRZECIWIENSTWIE DO REŻYSERA – NIE MOGĄ POZWOLIĆ SOBIE NA LUKSUS ŻYCIA ZGODNIE Z WŁASNYMI PRZEKONANIAM, GDYŻ WIĄZAŁOBY SIĘ TO DLA NICH ZE SPOŁECZNYM OSTRACYZMEM.

Najnowszy obraz reżysera, jednego z hollywoodzkich rzeczników osób określanych mianem mniejszości bądź społecznych wyrzutków, nosi tytuł *Carol*. Od debiutanckiego *Poison* na podstawie tekstów Geneta, przez piękne wizualnie *Daleko od nieba*, aż po jeden z najbardziej rozpoznawalnych filmów, *I'm not there* (*Gdzie indziej jestem*), mozaikowy portret Boba Dylana, Todd Haynes konsekwentnie kroczy obroną przez siebie ścieżką. Tematyka zakazanej miłości dwóch kobiet w *Carol* nie odbiega od artystycznej drogi, którą reżyser podąża. Z drugiej strony odnoszę wrażenie, że *Carol* jest kolejnym przykładem dzieł usilnie wpisujących się w nurt politycznie poprawnych filmów, mających zwrócić uwagę na problem uprzedzeń wobec osób o odmiennej orientacji seksualnej. Nie trzeba szukać daleko – jednym z podobnych przykładów ostatnich miesięcy jest *Dziewczyna z portretu* w reż. Toma Hoopera – film poruszający problem transpłciowości. Oba filmy, poza kontrowersyjną dla niektórych tematyką, nie wyróżniają się szczególnymi walorami artystycznymi, a głównym ich zadaniem, przez umiejętne prowadzenie postaci, jest wzbudzenie w widzach współczucia wobec wykluczonych protagonistów. Nie twierdzę, że masowy odbiorca nie potrzebuje oglądać tego typu dzieł – przeciwnie. Jednak



ALICJA WILCZEK

nachalne epatowanie ograniczonymi kliszami sprowadza te interesujące historie na dalszy plan, a widzowi pozostawia niesmak z powodu łopatologicznego podejścia twórców.

Premiera filmu Haynesa odbyła się w maju 2015 na festiwalu w Cannes, gdzie Złotą Palmę dla najlepszej aktorki zdobyła Rooney Mara, grająca Theresę. Na tym jednak kończą się ważniejsze nagrody dla tego obrazu, który mimo licznych nominacji (do Złotego Globu, do prestiżowej brytyjskiej nagrody filmowej BAFTA, a także w sześciu kategoriach do tegorocznych Oscarów) nie zdobył nigdzie wystarczającego uznania, by otrzymać którąś ze statuetek.

Spora ilość nominacji dla *Carol* świadczy jednak na korzyść środowisk opiniotwórczych, zaczynających doceniać filmy z kategorii LGBT.

Film Haynesa koncentruje się wokół Carol, zamężnej, nieszczęśliwej kobiety, próbującej walczyć o prawo do szczęścia u boku Theresy, młodej, aspirującej fotografki, na co dzień ekspedientki w sklepie zabawkowym. Reżyser posłużył się klamrą narracyjną, by przedstawić losy głównych bohatererek. Film zaczyna się od sceny spotkania kobiet w restauracji, sugerującej, że łączy je zażyłość od pierwszych minut. Jak się okaże później, ta scena zostanie

powtórzona w momencie rozwiązania akcji, tym razem zgodnie z chronologią zdarzeń. Widzowie są świadkami rozwoju znajomości między Carol a Theresą od przypadkowego poznania w sklepie zabawkowym, aż do otwartego zakończenia, pozostawiającego nadzieję, że ta trudna miłość znajdzie szczęśliwe zakończenie. Rzecz dzieje się w Nowym Jorku w latach 50. To obraz niespieszny i subtelny. Czas i miejsce akcji są tłem do ukazania uproszczonych (niestety) portretów psychologicznych bohaterek. Carol to dystygowana dama z wyższych sfer – z pozoru chłodna i wyniosła, co jest podkreślane przez sposób jej ubioru (nosi często jasnoniebieskie kreacje, współgrające z jej zdystansowaną osobowością). W roli królowej lodu, która pod fasadą braku uczuć posiada serce pełne miłości, znakomicie sprawdziła się Cate Blanchett, oferująca spektrum emocji – od obojętności do rozpacz, wynikającej z bezsilności wobec klód rzucanych jej pod nogi przez nieprzychylnie otoczenie. W przeciwieństwie do Carol, która wie, czego chce i dąży do osiągnięcia celu, jakim jest związek u boku drugiej kobiety, Theresa niejednokrotnie podkreśla, że nie czuje się na siłach do podejmowania ważnych

życiowych decyzji. Pod wpływem nowej znajomości, która z fascynacji przeradza się w prawdziwe uczucie, dziewczyna zaczyna emocjonalnie dojrzywać i dostrzegać, że świat nie zawsze jawi się w prostych schematach, w które próbuje się nas wtłaczać.

Rozwój romansu subtelnie prezentują zdjęcia Eda Lachmana, stale współpracującego z Haynesem. Przeciwności, którym Carol musi stawiać czoła, sprawiają, że obdarzamy tytułową bohaterkę coraz większą sympatią. I współczuciem. Już choćby z powodu solidnie stworzonej przez Blanchett kreacji aktorskiej warto zwrócić uwagę na propozycję Haynesa. Nie jest to jednak obraz, który zrewolucjonizuje myślenie społeczne na temat osób homoseksualnych. Szczególnie przez postać Theresy, której pobudki nie zostały wyjaśnione. Niewykluczone, że po eksperymentalnym związku z Carol dziewczyna wróci do kolejnego chłopaka. Dla miłośników melodramatów *Carol* to jednak propozycja godna uwagi. Film można oglądać na ekranach polskich kin, a wkrótce premiera na DVD i Blu-Ray.

Autorka jest absolwentką filmoznaństwa i wiedzy o nowych mediach UJ w Krakowie

CAROL, FILM PROD. WIELKA BRYTANIA, USA; REŻ. **TODD HAYNES**; SCENARIUSZ **PHYLLIS NAGY** NA PODSTAWIE POWIEŚCI **PATRICII HIGHSMITH** *THE PRICE OF SALT*; AKTORZY: **CATE BLANCHETT, ROONEY MARA, KYLE CHANDLER, JAKE LACY, SARAH PAULSON**; ZDJĘCIA **ED LACHMAN**; MUZYKA **CARTER BURWELL**; PREMIERA NA ŚWIECIE 17 MAJA 2015; PREMIERA W POLSCE 4 MARCA 2016 (DYSTR. GUTK FLM)

REKLAMA

PRACUJ JAKO OPIEKUN/KA SENIORÓW NIEMCY • ANGLIA



PROMEDICA24



Bielsko Biała, ul. 3 Maja 39 nr 1



797 169 004



W WALCE O SUKCES WARTO WYKAZAĆ SIĘ TAKĄ DETERMINACJĄ, JAK WIKTORIA AZARENKA. W ROZGRYWANYM W OGROMNYM UPALE MECZU BIAŁORUSINKA POKONAŁA ROSJANKĘ SWIETLANĘ KUZNIECOWĄ I ZOSTAŁA TRZECIĄ TENISISTKĄ, KTÓRA WYGRAŁA W JEDNYM SEZONIE TURNIEJE W INDIAN WELLS I MIAMI

MISTRZOSTWO MASZ W GŁOWIE

SPORT JEST OBECNY W MOIM ŻYCIU OD ZAWSZE: ŁYŻWIARSTWO FIGUROWE, SIATKÓWKA, AWF, PRACA SZKOLENIOWA Z MŁODZIEŻĄ, A TAKŻE SYN SPORTOWIEC. NADAL PROWADZĘ AKTYWNY STYL ŻYCIA: NARTY, ROWER, JOGGING. KOCHAM SPORT, WSPÓŁZAWODNICTWO, PRACĘ W ZESPOLE, PRZEŁAMYWANIE SŁABOŚCI, DOCHODZENIE DO CELU. RADOŚĆ ZE ZWYCIĘSTW, ALE RÓWNIEŻ PORĄŻKI, NIEODŁĄCZNIE TOWARZYSZĄCE KAŻDEMU SPORTOWCOWI. KONTUZJE, BÓL, LITRY WYLANEGO POTU I STRES...

Nauczył mnie sport radzenia sobie ze stresem, wyciągania wniosków z porażek, wyznaczania realnych celów i stałego wewnętrznego doskonalenia. Jak często słyszysz we własnej głowie:

- na treningu wychodzi, a na zawodach nie!
- dokładnie wiem, co robię źle, ale nie wiem, jak to skorygować;
- koncentruję się na detalu, lecz zapominam o innych szczegółach;
- chciałabym zacząć chodzić na siłownię, nie mam jednak czasu.

Prekursor coachingu sportowego, trener tenisa Tim Gallwey, powiedział, że w głowie nieustannie toczy się gra. Dotyczy ona mentalnego podejścia do tego co robimy. Obejmuje nastawienie do siebie i koncentracji, radzenie sobie z wewnętrznymi konfliktami i stresem, aby przezwyciężyć przeszkody i osiągnąć cel. Nieważne, czy jesteś zawodowym sportowcem, trenerem, czy może rodzicem, dyrektorem, menadżerem, czy policjantem – zawsze możesz pracować nad umiejętnością motywowania siebie i innych do ciężkiej pracy. Czy sport i biznes różnią się od siebie? I tak, i nie! Konkurencja jest duża. W jednej



EWA STELLMACH

Mistrzowie nie rodzą się w salach treningowych. Mistrzowie rodzą się z tego, co mają głęboko w sobie – z pragnień, marzeń, wizji...

MUHAMMAD ALI (BOKSER)

i drugiej dziedzinie ważni są ludzie posiadający indywidualne talenty i umiejętności. Często potrzebują jednak motywacji do działania, wzmocnienia, by osiągnąć zamierzony cel i uzyskać

wynik, jakiego się po sobie nie spodziewali. Coraz częściej ludzie biznesu to ludzie aktywni fizycznie, uprawiający jogging, jeżdżący na rowerze czy grający w tenisa. Podobnie jak sportowcy nastawieni są na cel.

Trening mentalny polega na umiejętności motywowania do wytężonej pracy i kształtowania nawyków do pokonywania słabości, odkrywania w sobie potencjału do walki z niedoskonałościami, a także kształtowania ducha zespołu. To odkrywanie pasji i entuzjazmu w tym, co się robi poprzez codzienną, żmudną pracę. Podstawowe pytania, na jakie powinien odpowiedzieć sobie każdy sportowiec, trener czy biznesmen, brzmią:

- co cię nakręca do działania?
- skąd bierzesz motywację, by codziennie, co tydzień, przez kolejne lata wykonywać te same, żmudne ćwiczenia?
- jakie są sekrety twojej skuteczności w sporcie i życiu?
- jak przełożyć ciężką pracę na sukces?
- w jaki sposób panować nad emocjami przed, w trakcie i po zawodach czy negocjacjach?

• w jaki sposób jasno, precyzyjnie definiować swoje cele?

• kiedy chcesz je osiągnąć?

Sport to ciężka praca, stres, presja wyniku, nieustanna ocena. Coaching sportowy pomaga poprawić motywację i podejście mentalne do wykonywania różnych czynności w życiu. Pomaga w ustaleniu priorytetów, wyznaczeniu nowych celów i sposobów ich realizacji, aby dalsze życie nadal było aktywne, celowe i wartościowe. Jest to też propozycja dla rodziców przyszłych sportowców: pomaga odpowiedzieć na pytanie, jak mądrze i skutecznie wspierać swoje dziecko. Co możesz zyskać dzięki treningowi mentalnemu:

- zdefiniujesz cele własnego rozwoju fizycznego i psychicznego;
- wzmocnisz swoje mocne strony, wydajnie popracujesz nad słabymi;
- nauczysz się wyciągać wnioski z wcześniejszych doświadczeń;
- nauczysz się panować nad stresem i emocjami;
- wypracujesz sposoby panowania nad presją i rywalizacją;
- nauczysz się panować nad niezdrowymi emocjami i ograniczającymi przekonaniami;
- znajdziesz indywidualne sposoby koncentracji;
- wypracujesz sposoby łączenia aktywności fizycznej z życiem osobistym i zawodowym.

W momentach dużego obciążenia fizycznego i psychicznego coaching mentalny pomaga skoncentrować się na ściśle określonym celu. Trzeba stale dążyć do bycia lepszym. Ludzie aktywni fizycznie powinni sobie postawić ważne pytanie: jakie są moje przekonania i czy

one mnie wspierają, czy ograniczają? To przekonania kształtują nasze działania. Są istotne, ponieważ często działają jak samospełniająca się przepowiednia: „Dziś i tak nie wygram”, „On jest lepszy ode mnie”, „Nie ma się po co wysilać, ona dostanie awans, a nie ja”. Brad Gilbert, trener tenisa, powiedział kiedyś: „Grasz zbyt perfekcyjnie, więc każdy błąd sprawia, że zaczynasz myśleć o porażce. Zostaw piękne odbicia i widowiskowe serwisy, a zajmij się graniem skutecznie. Wygrana jest w głowie, a nie na boisku”. Aby osiągnąć sukces, przekonania powinny być pozytywne, wtedy wspierają. W przeciwnym wypadku człowiek nie ma szans na odniesienie zwycięstwa. „Siła nie bierze się z wygrywania. To twoje zmagania rozwijają siłę. Kiedy pokonujesz trudności i decydujesz się nie poddawać, to jest właśnie siła” – stwierdził Arnold Schwarzenegger, kulturysta, aktor i polityk. Usłyszałam kiedyś: „Sukces nie trwa wiecznie, a porażka nie jest śmiertelna”. Ile razy, gdy nie osiągniemy tego, co zamierzaliśmy, popadamy w zwątpienie. Mówimy: „Rzucam to, mam dość, nigdy więcej”. Trzeba jednak umieć podnieść się po porażce i iść dalej. „Porażka to umiejętność wskazywania tych działań, których nie chce się więcej powtarzać” – zauważył Ken Blanchard, autor książek na temat zarządzania. Z porażki należy wyciągnąć to, co w niej było pozytywnego i na tym bazować w przyszłości. Zawsze trzeba mieć szeroką perspektywę, wyznaczać nowe cele. Chwilowe wzloty i upadki nie mogą mieć wpływu na całokształt działań. To utrudnia koncentrację na osiągnięciu zamierzonego celu – tego najważniejszego.

Podstawowym założeniem coachingu, nie tylko sportowego, jest zasada: Przeszłości nie zmienisz, ona już była! Ale możesz zmienić swoje dzisiejsze działania w taki sposób, aby przyszłość była taka, jak chcesz. Z przeszłości wyciągnij naukę, weź te zasoby, które będą ci potrzebne teraz i w przyszłości. Skup wysiłek na przygotowaniu kolejnego spotkania, meczu czy własnego biznesu. Nastaw się na sukces! Bo, jak powiedział legendarny polski trener, Kazimierz Górski, „jeśli boisz się przegrać, nie graj”!

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

EWA STELLMACH

Trener mentalny, coach sportowy, konsultant kariery. Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach, Akademii Pedagogicznej w Krakowie oraz psychologii w biznesie w Śląskiej Wyższej Szkole Zarządzania w Katowicach. Od 6. roku życia związana ze sportem: łyżwiarka figurowa, siatkarka (jako zawodniczka i trener), nauczyciel wf i mama siatkarki. Pracuje z piłkarzami, siatkarzami, lekkoatletami, rodzicami młodych sportowców i trenerami nad mentalnym podejściem do osiągania sukcesów w sporcie i życiu. Prowadzi szkolenia dotyczące poprawy odporności psychicznej, umiejętności radzenia sobie ze stresem, emocjami, rozwoju talentu zgodnie z własnym stylem myślenia. Prelegentka na Kongresie Psychologii Sportu. Specjalistka psychologii sportu w pierwszym polskim programie dla przyszłych mistrzów świata „Złote dziecko”. Więcej na stronie www.esfuture.pl.



NASZYM IDEOŁEM W DĄŻENIU DO ZWYCIĘSTW MOŻE BYĆ TAKŻE NOVAK DJOKOVIC. SERB POKONAŁ JAPONCZYKA KEI NISHIKORIEGO W FINALE TURNIEJU ATP MASTERS NA KORTACH W MIAMI. LIDER ŚWIATOWEGO RANKINGU TENISISTÓW ODNIOŚŁ W TEN SPOSÓB REKORDOWE, 28. ZWYCIĘSTWO W ZAWODACH TEJ RANGI



MEDYCYNA ESTETYCZNA I KOSMETOLOGIA POZWALAJĄ DŁUŻEJ CIESZYĆ SIĘ MŁODYM, PIĘKNYM WYGLĄDEM

ZACHOWAĆ MŁODOŚĆ

ŻYJEMY W EPOCE KULTU CIAŁA I PIĘKNA. Z ROKU NA ROK ZWIĘKSZA SIĘ LICZBA OSÓB AKTYWNYCH ZAWODOWO DO PÓŹNYCH LAT I PRAGNĄCYCH JAK NAJDŁUŻEJ ZACHOWAĆ ATRAKCYJNOŚĆ I MŁODY WYGLĄD.

Starzenie się dotyka wszystkich ludzi. Objawia się utratą nawilżenia, jędrności i elastyczności skóry, jak również pojawianiem się zmarszczek, przebarwień czy rozszerzonych naczynek krwionośnych. Starzenie możemy podzielić na wewnątrzpochodne i zewnątrzpochodne. W tym pierwszym dominują procesy atroficzne (zanikowe). Liczba wszystkich komórek jest znacznie obniżona, a za jego powstawanie odpowiadają genetyczne uwarunkowania. Natomiast w starzeniu zewnątrzpochodnym przeważają procesy przerostowe (hipertroficzne). Dochodzi do powstawania głębokich zmarszczek, bruzd, przebarwień, zmian naczyniowych, a za ich powstawanie odpowiadają m.in. promieniowanie UV, zanieczyszczenia środowiska, palenie papierosów, nieprawidłowa pielęgnacja. Współczesna kosmetologia i medycyna estetyczna, chcąc sprostać wymaganiom społeczeństwa i opóźnić procesy starzenia, oferuje szeroką gamę zabiegów pozwalających jak najdłużej cieszyć się młodą, gładką i nieskazitelną skórą. Jednym z najskuteczniejszych zabiegów przeciwstarzeniowych jest **mezoterapia igłowa**. Jest to działający miejscowo zabieg in-



SYLWIA WILLMANN-IGNATOWSKA

iekcyjny, polegający na dostarczeniu bezpośrednio do skóry właściwej substancji odżywczych, nawilżających, regenerujących i leczniczych – z pominięciem warstwy rogowej naskórka, która stanowi największą barierę w transporcie składników aktywnych przez skórę. Te składniki wprowadza się strzykawkami o cienkich igłach i specjalnymi urządzeniami wykonującymi niewielkie nakłucia.

Zabieg mezoterapii igłowej zwiększa grubość, elastyczność i napięcie skóry, poprawia jej strukturę, nawilżenie i koloryt, redukuje zmarszczki, blizny i przebarwie-

nia. Zabieg ten polecany jest już po 30. roku życia, a najlepsze efekty uzyskuje się po wykonaniu 4-6 iniekcji w odstępach 2-3-tygodniowych.

Innym skutecznym zabiegiem stymulującym komórki skóry do regeneracji, odnowy i rewitalizacji jest **osocze bogatopłytkowe**, czyli *wampirzy lifting*. Zabieg polega na uzyskaniu autologicznego osocza bogatego w płytki krwi, a następnie jego aplikacji w głębokie warstwy skóry metodą mezoterapii igłowej. Osocze zawiera mnóstwo czynników koniecznych do przeżycia komórek – substancje odżywcze, białka, hormo-

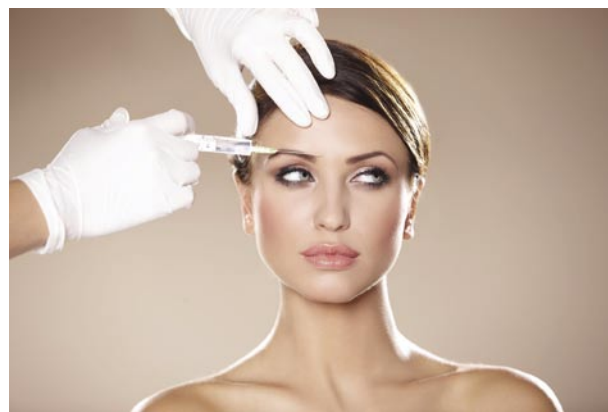
ny, witaminy. Efekty zabiegu to pobudzenie fibroblastów do produkcji kolagenu, dzięki czemu poprawia się jędrność i elastyczność skóry, następuje jej regeneracja, spływają się bruzdy i zmarszczki. Dochodzi także do stymulacji komórek macierzystych i poprawy mikrowaskularyzacji. Stosowanie osocza bogatopłytkowego to metoda w 100% naturalna, bezpieczna, bez ryzyka alergii czy nietolerancji, gdyż podawany materiał jest w pełni autologiczny, to znaczy dawcą i biorcą jest ta sama osoba. Zabieg ten polecany jest osobom po 30., 40. roku życia, a najlepsze efekty uzyskuje się po wykonaniu serii 3-4 aplikacji w odstępach 3-4-tygodniowych.

Kolejną propozycją medycyny estetycznej, stosowaną w celu wypełnienia ubytków, spłycenia zmarszczek, bruzd i dodania objętości skórze czy czerwieni wargowej są wypełniacze, a przede wszystkim **kwasy hialuronowe**. Jest to polimer z rodziny glikozaminoglikanów, naturalnie występujący w skórze, posiadający właściwości higroskopijne, zapewniający silne nawilżenie i nawodnienie tkanek. Zabiegi z kwasem hialuronowym pobudzają produkcję kolagenu i elastyny, co zwiększa jędrność i elastyczność skóry. Z wiekiem zmniejsza się ilość kwasu hialuronowego w skórze, co powoduje jej wiotkość i wysuszenie, pojawienie się zmarszczek. Stosowany w wypełniaczach kwas ma postać krystalicznego żelu. Jest syntetycznym odpowiednikiem naturalnie występującego w naszym organizmie. Pozyskuje się go metodą biotechnologiczną poprzez fermentację kultur bakteryjnych. Jest on całkowicie bezpieczny i biodegradowalny. Efekty wypełnienia zmarszczek są natychmiastowe i utrzymują się od 6-12 miesięcy.

Ostatnim z igłowych zabiegów estetycznych, którego nie należy pomijać, jest **botoks**. Toksyna botulinowa to substancja czynna, pozyskiwana z bakterii *Clostridium botulinum* i najczęściej stosowana w celu korekty zmarszczek mimicznych. Zabieg polega na iniekcji preparatu toksyny botulinowej typu A do mięśnia, przez co blokuje się przekazywanie nerwowo-mięśniowe i powoduje jego czasowe rozluźnienie. Botoks najczęściej stosowany jest dla wygładzenia zmarszczek mimicznych na czole (lwiej bruzdy, zmarszczek poprzecznych czoła) i wokół oczu (kurzych łapek). Przeciwdziała marszczeniu się określonego obszaru skóry, pozwalając na redukcję zmarszczek i zapobiegając ich pogłębianiu. Pierwsze efekty uzyskuje się po 2-3 dniach, natomiast maksymalny efekt widoczny jest po 2 tygodniach i utrzymuje się od 4-6 miesięcy.

Wprawdzie mamy teraz wiosnę, ale w okresie jesienno-zimowym warto też pomyśleć o złuszczeniu naskórka metodą peelingu chemicznego. **Peelingi chemiczne** to zabiegi z użyciem stężonych kwasów, doprowadzające do eksfoliacji (złuszczenia) naskórka na różnych poziomach, w zależności od rodzaju użytego preparatu i intensywności zabiegu, który jest odpowiednio dobierany do stanu skóry. Peelingi poprzez swoje korzystne oddziaływanie poprawiają wygląd skóry starzejącej się, zwiększają jej jędrność, likwidują zmiany trądzikowe, spływają blizny i zmarszczki.

Peeling chemiczny jest doskonały dla osób w każdym wieku, a odpowiednio dobrany pozwala zachować skórze jej naturalną zdolność do regeneracji, przywrócić gładkość i elastyczność, spłycić zmarszczki, jak również zwęzić pory skórne czy zmniejszyć lub wyeliminować przebarwienia. W efekcie skóra jest zdrowsza, elastyczna i odmłodzona. Z wielu profesjonal-



JEDNĄ Z NAJCZĘŚCIEJ STOSOWANYCH METOD W KOREKCJI ZMARSZCZEK MIMICZNYCH JEST BOTOKS

nych peelingu chemicznego najczęściej stosowane są kwasy: migdałowy, glikolowy, salicylowy, pirogronowy i TCA. Zaleca się wykonanie serii 3-6 zabiegów w odstępach 2-4-tygodniowych.

Perłą medycyny estetycznej są zabiegi laserowe, czyli **fotoodmładzanie**. Jest to zabieg polecany przede wszystkim osobom, u których występuje problem przebarwień (piegi, plamy posłoneczne i hormonalne, przebarwienia pozapalne, potrądzikowe i hiperpigmentacja), widocznych zmian naczyniowych (rumień, teleangiektazje, naczyniaki), rozszerzonych porów skórnych oraz utraty jędrności i elastyczności skóry. Zabieg wykonywany jest urządzeniem laserowym lub IPL, które energię świetlną zamienia na ciepłą i termicznie niszczy naczynia krwionośne i zmiany barwnikowe. Proces ten nazywamy selektywną fototermodolizacją, a jego efektem jest odzyskanie młodszego, zdrowszego wyglądu. Skóra do zabiegu nie może być opalona ani posmarowana kremami brązującymi czy samoopalaczem. Przynajmniej przez 4 tygodnie przed i po zabiegu należy ją chronić przed promieniami UV. Zabieg ten polecany jest osobom z widocznymi objawami fotostarzenia skóry. Zaleca się wykonanie serii 4-6 zabiegów w odstępach 4-6-tygodniowych.

Z metod laserowych, stosowanych w celu poprawy jędrności, gęstości skóry, spłycenia bruzd, zmarszczek, przebarwień, widocznych blizn oraz poprawy owalu twarzy stosuje się również **laser frakcyjny CO2**. Zabieg ten „dziurkuje” skórę tysiącami mikroiniekcji, pozostawiając między nimi skórę nieuszkodzoną, dzięki czemu dochodzi do bardzo szybkiej regeneracji skóry oraz stymulacji tworzenia nowego kolagenu w skórze właściwej. Zabieg ten polecany jest osobom z widocznymi objawami starzenia skóry, zwłaszcza po 50. roku życia. Zaleca się wykonanie serii 2-4 zabiegów w odstępach 4-6-tygodniowych.

Chociaż ostatecznie nie jesteśmy w stanie uniknąć starzenia i każdego ono w końcu dopadnie, dzięki zabiegom stosowanym w medycynie estetycznej i kosmetologii możemy jednak efektywnie zahamować procesy jego powstawania i cieszyć się jak najdłużej młodym, pięknym wyglądem.

Autorka jest magistrem kosmetologii, wykładowcą w Bielskiej Wyższej Szkole im. J. Tyszkiewicza, w której od 2014 kieruje Pracownią Kosmetologii. Pracuje również w Klinice Chirurgii Plastycznej Dr Sirek MedCosmetic, gdzie wykonuje zabiegi z zakresu kosmetologii i medycyny estetycznej.

DZIECKO BEZPIECZNE Z PSEM

PRZYJAŃ Z PSEM MOŻE BYĆ CENNYM DOŚWIADCZENIEM W ŻYCIU MŁODEGO CZŁOWIEKA. PIES POTRAFI BYĆ POCIESZYCIEM, TOWARZYSZEM ZABAW, DUŻYM WSPARCIEM. BYWA TEŻ POWIERNIKIEM SEKRETÓW, A WIĘŻ Z NIM ZAPADA W PAMIĘĆ NA CAŁE ŻYCIE. WARTO JEDNAK WIEDZIEĆ, ŻE JAKOŚĆ RELACJI DZIECKA I PSA ZALEŻY OD DOROSŁYCH.



NIM PODEJMIESZ DECYZJĘ

Masz dziecko i chcesz sprawić mu czworonożnego kumpla? Oczami wyobraźni widzisz psa jako członka dużej rodziny? A może nastolatek z okazji świąt wpisuje na listę życzeń własne zwierzę? Niezależnie od scenariusza, kupno psa musi być przemyślaną decyzją. Psy różnych ras mają różne wymagania i predyspozycje. Kundelki też różnią się temperamentem i po-

trebami, a jeśli doświadczyły pobytu w schronisku, mogą mieć problemy wynikające z traumatycznych przeżyć. **Najczęstszym błędem popełnianym przez przyszłych właścicieli psów jest kierowanie się przy decyzji ich wyglądem.** Kolejnym – kupowanie psa z niesprawdzonego źródła. Dlatego nim wprowadzisz psa do domu, dowiedz się o nim jak najwięcej. Jeśli to ma być dorosłe zwierzę, koniecznie sprawdź jego

stosunek do dzieci pod okiem specjalisty. To, co niewprawnemu oku wyda się przejawem sympatii, w rzeczywistości może być przejawem stresu lub lęku, który jest najczęstszą przyczyną agresji. Podejmując odpowiedzialną decyzję, unikniesz wielu problemów w przyszłości. Przygotuj też dziecko na przybycie nowego domownika. Ustal zasady, upewnij się, że na pewno chce mieć psa, sprawdź zawnazas, czy nie ma alergii (nieuczulające rasy to mit!). Dzięki temu unikniesz później wielu rozczarowań.

POD JEDNYM DACHEM

Pies uczy dziecko odpowiedzialności, zmniejsza poziom stresu, zwiększa poczucie bezpieczeństwa, działa terapeutycznie w przypadku zaburzeń – te i wiele podobnych opinii można usłyszeć od właścicieli psów. Rzeczywiście, obecność psa w domu może dać rodzinie wiele korzyści. Większa aktywność fizyczna działa pozytywnie na zdrowie, a bliska więź z psem dobrze wpływa na psychikę. To jaśniejsza strona medalu. Po ciemnej znajduje się sporo zagrożeń. Można im zaradzić, odpowiednio organizując życie dziecka i psa. Pierwsza i najważniejsza zasada mówi, że **pies zawsze należy do dorosłego** – i to na nim spoczywa odpowiedzialność za zaspokojenie potrzeb zwierzęcia, pokrycie wszelkich kosztów i rozwiązywanie problemów. Druga zasada, ściśle związana z bezpieczeństwem, jest taka, że nigdy nie wolno zostawić psa i kilkuletniego dziecka samych! **Słyszac pytania o relacje dziecka i psa, zawsze powtarzam, że należy chronić dziecko przed psem... chroniąc psa przed dzieckiem.** Trze-

cią ważną wskazówką jest to, że zarówno dzieci, jak i psy są podatne na naukę. Od dorosłego zależy, czy będą utrzymywać złe nawyki, czy rozwijać prawidłowe zachowania. Z punktu widzenia bezpieczeństwa kontaktu psa i dziecka ważne jest, żeby od początku (a nawet przed pierwszym spotkaniem) uczyć właściwych zachowań i postaw. Dodatkowo trzeba zadbać o bezpieczną, własną przestrzeń dla psa, do której dziecko nie ma wstępu. I odwrotnie. Warto zainwestować w socjalizację psa pod okiem specjalisty. W przypadku szczenięcia doskonałym rozwiązaniem jest „psie przedszkole”, czyli lekcje dla najmłodszych psów. Dzięki temu zachowanie psa będzie przewidywalne, a on sam czuje się komfortowo nawet w zaskakujących sytuacjach. Niezależnie od tego dziecko musi wiedzieć, że pies, który je lub śpi, jest „niedotykalny”. Ryzykowne jest też wypuszczanie dziecka samego na spacer z psem, zwłaszcza jeśli nie ukończyło ono 12. roku życia. Nawet jeśli pies jest łagodny, na spacerach zdarza się wiele trudnych sytuacji. Jest mnóstwo innych obowiązków związanych z opieką nad psem, które można powierzyć małemu, jak choćby karmienie, pielęgnacja sierści, mycie misek, wycieranie łap po spacerze itp.

SYTUACJE NIEBEZPIECZNE

Media często donoszą o atakach psów na dzieci, jednak rzadko dowiadujemy się, co było ich przyczyną. Agresja jest normalną reakcją zwierzęcia na zagrożenie lub ból. Może też występować w innych sytuacjach, dlatego ważna jest umiejętność rozpoznawania podstawowych sygnałów ze strony psa (mowa ciała) i interpretowania kontekstu sytuacyjnego przez pryzmat potencjalnych zagrożeń. U podstaw ataków psów na dzieci leżą nie tylko tak oczywiste, bezpośrednie przyczyny, jak ból czy dyskomfort, ale też pośrednie – wcześniejsze złe doświadczenia psa i inne czynniki. W profilaktyce pogryzień niezmiernie istotna jest odpowiednia opieka nad psem. Zwierzę, które ma zaspokojone wszystkie potrzeby (np. odpowiednią ilość ruchu) i jest właściwie traktowane (przemoc wobec psa może doprowadzić do powstania u niego stanów lękowych, a w konsekwencji pojawienia się agresji), może być wspaiałym towarzyszem dziecka.

Agresja ze strony czworonoga może skończyć się źle dla dziecka – zarówno kiedy jest automatyczną reakcją na ból lub zagrożenie (a tak może być zinterpretowany np. nagły hałas), jak i wtedy, gdy pies używa agresji do osiągnięcia własnych celów: zdobycia jedzenia, zabawki albo przeciwnie – uniknięcia choćby zabiegów pielęgnacyjnych. Dlatego ważne jest odpowiednie wychowanie i szkolenie psa od szczenięcia.

Osobną kwestią jest odczytywanie mowy ciała psa, jak i panowanie nad własną gestykulacją, która może być przez psa opacznie interpretowana. Zazwyczaj pies – nim zaatakuje – wysyła wyraźne sygnały ostrzegawcze (warczy, obnaża zęby, jeży sierść). Lub mniej oczywiste – podnosi przednią łapę, odwraca głowę, podkula ogon. Niestety, opiekunowie psów rzadko trafnie odczytują takie zachowania, a czasem jeszcze pogarszają sytuację swoimi reakcjami. Pogryzieniom i innym urazom można zapobiec, wykorzystując wiedzę na temat zachowań psów w praktyce.



PSIE LEKCJE W PRZEDSZKOLACH I SZKOŁACH TO JEDEN ZE SPOSOBÓW SPRAWDZENIA, CZY DZIECKO NAPRAWDĘ CHCE MIEĆ PSA

OBCE ZWIERZĘ

Dziecko wychowujące się z psem może na tym bardzo skorzystać. Jednym z większych plusów jest oswojenie się ze zwierzęciem, które wciąż u wielu ludzi wywołuje nieuzasadniony, silny lęk. Człowiek, który czuje się pewnie, ma znacznie mniejszą szansę sprowokowania niebezpiecznej sytuacji, niż panikarz. Trzeba jednak pamiętać, że dziecko lubiące



ŚLĄSKI OGRÓD ZOOLOGICZNY

zaprasza
przez cały rok, latem i zimą
codziennie od godz. 9.00

Ceny biletów w sezonie letnim, od kwietnia do października
normalny 15 zł • ulgowy 8 zł • rodzinny 38 zł • dzieci do lat 3 nie płać

Bilety można kupować przez internet:
www.bilety.zoo.silesia.pl

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



psy będzie szukało z nimi kontaktu. Straszanie dziecka obcymi psami warto zastąpić nauką bezpiecznych zachowań. **Dobłą praktyką jest każdorazowe pytanie opiekuna psa o zgodę na przywitanie się z nim.** Niektóre psy obawiają się dzieci, mogą mieć różne dolegliwości bólowe lub po prostu nie lubią obcych. Dobrze też wejść w skórę właściciela, który co i rusz musi przystawać, bo ktoś akurat ma ochotę pogłaskać jego psa. Dotyk obcej osoby rzadko sprawia psu przyjemność, choć oczywiście większość psów jest do niego przyzwyczajona i cierpliwie go znosi. Jeśli już pozwalamy dziecku podchodzić do obcych psów, warto, by nauczyło się podchodzić do nich po łuku i głaszać od dołu, a nie od góry. Czasami proste sposoby wystarczą, żeby przekonać zwierzę o dobrych intencjach.

PSIE LEKCJE

Praca rodziców nad wypracowaniem u dziecka właściwych zachowań wobec psów może być efektywnie wspierana przez lekcje organizowane w szkołach i przedszkolach. Rzecznik Praw Dziecka w związku z rosnącą liczbą pogryzień 20 maja 2011 wystosował list otwarty do rodziców i opiekunów dzieci, zaznaczając, że wielu wypadków dałoby się uniknąć przy odpowiedniej dozie rozsądku i wyobraźni ze strony dorosłych w postępowaniu ze zwierzętami. Firmy i organizacje pozarządowe podjęły się orga-

nizacji zajęć z zakresu profilaktyki pogryzień, a placówki oświatowe chętnie pozwalają na tego typu lekcje. Zazwyczaj wystarczy, by rodzice podsunęli pomysł wychowawcy i znaleźli osobę przygotowaną do prowadzenia zajęć. Warto zapoznać się z takim programem – im więcej ćwiczeń, tym więcej dzieci zapamiętują. Największą atrakcją jest udział w zajęciach psa, który musi być wyszkolony do tego rodzaju pracy. „Psie lekcje” mogą okazać się doskonałym sposobem sprawdzenia, czy dziecko rzeczywiście dobrze się czuje w obecności psa i czy naprawdę chciałoby mieć zwierzę w domu. To bezcenna wiedza, zważywszy, że pies to inwestycja (i domownik) na długie lata.

Autorka jest socjologiem, psychologiem, etologiem. Specjalizuje się w relacjach pomiędzy ludźmi i psami. Absolwentka Uniwersytetu Warszawskiego związana z Zakładem Psychologii Zwierząt. Od 2010 naukowo i zawodowo zajmuje się tematem psiej komunikacji, dobrostanu, osobowości i zaburzeń zachowania. Współtwórczyni ogólnopolskiego projektu dotyczącego profilaktyki pogryzień dzieci przez psy „Uwaga! Dobry Pies”, realizowanego pod patronatem Mazowieckiego Kuratorium Oświaty. Kierownik Centrum Edukacji Kynologicznej Dog Mind. Koordynatorka Śląskiej Grupy Tropiącej.

ZDJĘCIA WOJCIECH FOIT

MAMY ROZKRĘCAJĄ BIZNES

*K*orzystanie z social mediów jest podobne do udziału w przyjęciu. Dajmy się polubić! Rozmieszczamy, inspirujemy lub uczymy innych, wtedy będziemy mile widziani. Jeśli natomiast będziemy ciągle tylko rozdawać wizytówki, dość szybko zniechęcimy do siebie wszystkich obecnych – stwierdził **Kamil Nowak**, autor portalu Blog Ojciec. Tak zakończyło się pierwsze szkolenie z cyklu *Przedsiębiorcza mama* – Facebook w biznesie, zorganizowane przez portal i magazyn dla mam *Beskidzka Mama*. Skąd pomysł? Długo szukałam szkoleń z social mediów i nie znalazłam. Pomyślałam, że może jest więcej mam, które, jak ja, prowadzą firmę i chciałyby skutecznie promować się na Facebooku – powiedziała **Anna Koczur**, organizatorka spotkania. Odbyło się ono 16 kwietnia w Bielsku-Białej pod patronatem magazynu *Lady's Club*. Do współpracy zaproszeni zostali eksperci: **Anna Bojko** – manager ds. rozwoju marek, specjalista ds. reklamy i marketingu, copywriter i grafik oraz **Kamil Nowak**



UCZESTNICZKI, EKSPERCI I ORGANIZATORKA SZKOLENIA NA PAMIĄTKOWEJ FOTOGRAFII

– blogger, przedsiębiorca i nauczyciel. Anna Bojko zdradziła, że najważniejsze jest opracowanie strategii komunikacji – z określeniem, kim ma być odbiorca, jakie mamy cele oraz możliwości finansowe i czasowe. Z kolei Kamil Nowak ujawnił tajniki drogi do sukcesu (jego profil ma już ponad 50 tys. fanów). Podkreślił, że liczą się jakość (a nie ilość) pozyskanych fanów oraz emocje przy tworzeniu treści. *Porady*

od długoletnich praktyków były cenne. Sama pewnie długo dochodziłabym do niektórych rozwiązań, a teraz mogę je od razu wdrażać. Lepiej uczyć się na cudzych błędach – podkreśliła **Karolina Iwan**, jedna z uczestniczek szkolenia. W maju kolejne spotkanie, m.in. na temat narzędzi do tworzenia szablonów graficznych i strategii komunikacji dla firmowego fanpage'a.

Więcej na www.beskidzkamama.pl.

FOT. WWW.MPHOTOGRAPHY.COM

RÓŻOWA MAGIA

ZDARZA SIĘ PAŃSTWU UPRAWIAĆ SEKS? Tak? Codziennie, raz w tygodniu, czy raczej tylko z okazji świąt? A może znacie te kwestie głównie z filmów i literatury? Albo gdzieś w zakamarkach pamięci coś tam jeszcze kołacze we wspomnieniach? Jak nazywacie to, co robicie? Jak rozmawiacie o tym ze swoimi partnerami, partnerkami? Sypiacie ze sobą? Odbываетe stosunek seksualny? Koteczek spotyka się z myszką? Jadeitowe ostrze zanurza się w bramie rozkoszy? A może następuje ejakulacja, penetracja lub inna, podobnie naukowo brzmiąca w uchu -acja?

JĘZYK, JAKIM POSŁUGUJEMY SIĘ NA CO DZIEŃ i jakim rozmawiamy o naturalnych przeciwieństwach dla człowieka sprawach i zachowaniach, wiele mówi o tym, jacy jesteśmy. W naszych sypialniach trwa powściągliwość słowna. Bo jak nazywać różne części ludzkiego ciała, nie korzystając ze słownictwa medycznego lub, co gorsza, tfu, wulgarne? Określić czułych, miękkich, oddających piękno tego, czego dotyczy ten obszar życia, mamy chyba wciąż zbyt mało. Czyż nie? Na szczęście pary wypracowują własne intymne słownictwo. Co za ulga! Bo może właśnie tak powinno być? Przecież miłość, także ta fizyczna, należy do sfery, którą raczej niewielu z nas chce się dzielić. Ale z drugiej strony – warto by było znać i na co dzień używać słów nikogo nie urażających, równocześnie nie pochodzących z encyklopedii medycyny, a które w sposób mniej czy bardziej jednoznaczny nazywałby po polsku to, co przecież jest dla większości z nas ważne i stanowi, jakby nie spojrzeć, przyjemny element istnienia na tym świecie.

JAK ROZMAWIAĆ O INTYMNOŚCI z dziećmi, bliskimi, koleżankami i kolegami? Oto jest pytanie! W moich „Żądach Kleopatry”, powieści o najsłynniejszej egipskiej królowej, jej życiu, romansach i związkach miłosnych, m.in. z Juliuszem Cezarem i Markiem Antoniuszem, wielokrotnie padają określenia dotyczące seksualności. Zgadną Państwo, co kryje się pod słowami **Węzeł Izdy**, **Grota Rozkoszy** albo **Włócznie Ozyrysa**? No jasne, że Państwo zgadną! „Żądze Kleopatry” wydała Sonia Draga. Ta sama, u której wyszła seria o twarzach Greya. Grey może się podobać lub nie, jednak tej i innym podobnym publikacjom zawdzięczamy, że wprowadziły do tematyki częstszych rozmów kwestie nam bliskie, lecz wciąż stanowiące swoiste tabu społeczne i towarzyskie. Jestem ciekawa, jakich słów używacie Państwo w rozmowach z dziećmi, mężami, koleżankami, partnerami? Może zechcecie się ze mną nimi podzielić? Serdecznie zapraszam!

Seks nasz codzienny

W RAMACH ZABAWY I WZAJEMNEGO WZBOGACANIA SŁOWNICTWA z omawianego zakresu ogłaszam konkurs. W zasadzie konkursik. Małutki. Trzy osoby, które zaproponują najciekawsze określenia na Grotę Rozkoszy i Włócznie Ozyrysa otrzymają ode mnie małą, od dawna niedostępną na rynku i zabawną książeczkę, którą napisałam jakiś czas temu: „Poradnik nowoczesnej czarownicy”. Z dedykacją. I będą być może mieli swój wkład w rozwój literatury erotycznej, bo pracuję nad kolejną powieścią, tym razem o Nefretete.

Proszę pisać na adres mailowy:
kassala@stasikowska-wozniak.pl

DOROTA STASIKOWSKA-WOŹNIAK (rodowe Kassala) – autorka powieści i poradników wizerunkowych, m.in. „Portret kobiety wieku zatracenia”, „Mandragora”, „Żądze Kleopatry”, „W sukience do sukcesu”, „Jak być nowoczesną damą”, „Savoir-vivre przy stole”, „Poradnik nowoczesnej czarownicy”. Od dwudziestu lat na całym świecie prowadzi szkolenia z zakresu autoprezentacji i wystąpień publicznych. Dyrektor generalna stowarzyszenia Dress for Success w Polsce. Więcej na www.stasikowska-wozniak.pl

Od tego wydania autorka *Mandragory* będzie stałą felietonistką *Lady's Club*. Witamy w gronie publicystów! Dodajmy, że Dorota Stasikowska-Woźniak założyła nasz magazyn w 2007 i wydawała do 2012 r.



FOT. AGNIESZKA ORLIŃSKA



WELCOME SPRING



Photo Magdalena Ostrowicka / www.CobraOstra.pl

Make up EWA PACZYŃSKA /
www.marioosheck.wix.com/eva-paczynska

Fryzury WIOLA WÓJTOWICZ / Studio Fryzur Cięcie 

Modelki IZABELA ŚMIETANA / www.GrabowskaModels.pl,
NICOLE OLSZAR

Model SZYMON RUS / www.GrabowskaModels.pl

Kolekcja, stylizacja, dodatki MONIKA ZONTEK /
La Monique Luxury Handbags / www.la-monique.com

Backstage BARTŁOMIEJ MACHUL Fotografia Bart Art

CobraOstra
FOTOGRAFIA



CIĘCIE
STUDIO FRYZUR

Grabowska
MODELS

la
Monique









KROPLA DO KROPLI

Od 1992 r. – zawsze 22 marca – z inicjatywy ONZ obchodzony jest Światowy Dzień Wody. Jego ideą jest zwrócenie uwagi społeczeństw, że ponad miliard ludzi na ziemi nie ma dostępu do czystej wody pitnej i że trzeba ją oszczędzać, szanując każdą życiodajną kroplę.

W Katowicach z okazji Dnia Wody na Rynku otwarta została wystawa 20 lotniczych fotografii Janusza Moczulskiego, prezentujących zbiorniki wodne w naszym regionie, zagrożone ubiegłoroczną suszą. Poprzedziła ją konferencja zorganizowana przez Górnośląskie Przedsiębiorstwo Wodociągów i Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach. Andrzej Pilot, prezes WFOŚiGW, przypomniał, że Fundusz jest ważnym partnerem GPW w trosce o jakość i bezpieczeństwo wodne aglomeracji śląskiej. – W ostatnich latach blisko 30 inwestycji z zakresu gospodarki wodnej, realizowanych przez spółkę, dofinansowaliśmy ze środków Funduszu w wysokości blisko 43 mln zł – stwierdził Andrzej Pilot. – Ubiegłoroczna susza pokazała, jak ważne jest posiadanie sprawnego i bezpiecznego systemu zaopatrzenia w wodę do picia – dodał Łukasz Czopik, prezes GPW. W 2015 ok. 3,5 mln mieszkańców Górnego Śląska otrzymało z GPW 147 mln m sześć. wody, czyli że każdego dnia dostarczono im prawie 403 tys. litrów wody, w większości pochodzącej z Beskidów, a dokładniej – z kaskady Soły. Andrzej Pilot zapowiedział, że WFOŚiGW w Katowicach dofinansuje kampanię edukacyjną, która będzie polegać na niekonwencjonalnych warsztatach w najciekawszych sta-



POCZĄTEK KAMPANII EDUKACYJNEJ „ŁAPMY WODĘ”

OD PRAWY PRZESI ŁUKASZ CZOPIK I ANDRZEJ PILOT, WICEPREZYSTENT
KATOWIC MARIUSZ SKIBA I AUTOR WYSTAWY JANUSZ MOCZULSKI

PLAKAT KAMPANII „ŁAPMY WODĘ”



OTWARCIE WYSTAWY ZDJEĆ LOTNICZYCH NA KATOWICKIM RYNKU

acjach uzdatniania wody. W ten sposób młodzież zdobywać będzie wiedzę o tym, jak funkcjonuje śląski skarb wodny i jak należy dbać o ten najcenniejszy surowiec na ziemi.

Tego samego dnia Fundacja Ekologiczna Arka zainaugurowała w Katowicach kampanię „Łapmy wodę”. Na Rynku odbył się happening, w czasie którego młodzież rozwinęła ogromną niebieską wstęgę, symbolizującą wodę i rzeki, a animatorzy na szczytach przypominali, że długoletni proces ocieplania klimatu powoduje wysychanie zbiorników. Odpowiedzialność za ochronę i poszanowanie zasobów wodnych musimy wziąć na siebie wszyscy, bo susza dotyka wszystkich bez wyjątku. Dlatego konieczne jest współdziałanie różnych środowisk. Kampanię dofinansował WFOŚiGW w Katowicach. Więcej informacji na stronie www.lapmywode.pl.



SPOTKANIE NA TEMAT ENERGII Z NAJBARDZIEJ TOKSYCZNYCH ODPADÓW
ŚLĄSKICH WZBUDZIŁO DUŻE ZAINTERESOWANIE SAMORZĄDOWCÓW



ZAKŁAD LIFECOGENERATION.PL W CENTRUM BADAWCZO-ROZWOJOWYM
INWESTEKO W ŚWIĘTOCHŁOWICACH

ENERGIA Z ODPADÓW

WKatowicach odbyła się w tych dniach konferencja „Energia z odpadów jako ekologiczna wizja przyszłości”. Eksperti i praktycy dyskutowali na temat ekologicznych alternatyw dla systemowych spalarni odpadów. Szczególną uwagę poświęcono projektowi LIFEcogeneration.pl – polskiej innowacyjnej i bezpiecznej dla środowiska technologii zagospodarowania odpadów, które pod koniec 2016 r. objęte zostaną zakazem składowania.

Pomysł realizacji tego projektu narodził się w 2011 r. Komisja Europejska narzuciła wtedy krajom członkowskim obowiązek ograniczenia składowania odpadów biodegradowalnych, w tym osadów ściekowych i pozostałości z sortowania odpadów komunalnych. Badania naukowe potwierdziły, że są to wartościowe odpady, charakteryzujące się właściwościami paliwowymi. Niedostosowanie naszego prawa do wymagań UE może skutkować nałożeniem kar pieniężnych. Istnieje więc konieczność budowy nowych i modernizacja starych instalacji, redukujących negatywny wpływ odpadów na środowisko.

Czym jest LIFEcogeneration.pl? Instalacja powstaje w Świętochłowicach blisko zrewitalizowanych dwóch wież byłej

kopalni Polska. Projekt dotyczy innego rodzaju technologii niż powszechnie znane spalarnie odpadów. Jest oparty na wykorzystaniu gazów uzyskanych z odpadów i osadów ściekowych. Dzięki zastosowaniu procesu kogeneracji możliwa jest produkcja energii elektrycznej i ciepłej w jednym procesie technologicznym. Lifecogeneration.pl to polska technologia, alternatywa dla rozwiązań zagranicznych i realna szansa eksportu tej myśli w ciągu następnych lat. W budowanej instalacji osiągnięte zostaną następujące parametry: moc w paliwie 1,3 MW, moc elektryczna brutto w układzie kogeneracyjnym 300 W, moc cieplna w układzie kogeneracyjnym 400 kW, wydajność 300 kg/h. W 2013 r. inwestycja otrzymała dotację z programu LIFE+ roku oraz NFOŚiGW w Warszawie na łącznym poziomie dofinansowania ponad 93%. Firma Investeko S.A. w ramach tego projektu podjęła się również budowy własnego Centrum Badawczo-Rozwojowego. Investeko S.A., beneficjent koordynujący i główny organizator zadania, istnieje na rynku od 1999 r. W 2014 r. spółka zadebiutowała na Gieldzie Papierów Wartościowych w Warszawie. Szczegółowe informacje na temat projektu na stronie www.lifecogeneration.pl.

NOWE SAMOCHODY DLA STRAŻAKÓW

W tym roku Związek Ochotniczych Straży Pożarnych województwa śląskiego może liczyć na 4,5 mln zł dofinansowania z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach na zakup sprzętu i wyposażenia pożarniczego. Rada Nadzorcza WFOŚiGW podjęła w marcu decyzję o udzieleniu promesy dofinansowania na kupno m.in. 15 wozów ratowniczo-gaśniczych do przeciwdziałania i usuwania skutków powodzi, katastrof budowlanych i drogowych, pożarów lasów i innych zagrożeń środowiska. Planowane koszty całkowite tego zadania wyniosą 13,5 mln zł, a pieniądze z Funduszu mają stanowić ok. 33% tej kwoty. Kolejny rok z rządu WFOŚiGW przeznacza tak duże środki na zakup sprzętu i wyposażenia dla jednostek OSP. W latach 2011-2015 dofinansowanie wyniosło prawie 17 mln zł, co pozwoliło na zakup 91 samochodów ratowniczo-gaśniczych. Fundusz wspiera także Państwową Straż Pożarną. W ub.r. w pszczyńskim parku odbyła się uroczystość przekazania 15 wozów pożarniczych i specjalistycznego sprzętu ratowniczego wartości ponad 10 mln zł dla



W CIĄGU 20 LAT FUNDUSZ W KATOWICACH NA ZAKUP SPRZĘTU DLA
ZAWODOWEJ STRAŻY POŻARNEJ PRZEKAZAŁ JUŻ PONAD 98 MLN ZŁ

komend PSP z woj. śląskiego. Na tę kwotę złożyły się samorządy gminne i powiatowe, Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach, PSP i fundusze Unii Europejskiej. 26 stycznia Komenda Wojewódzka PSP otrzymała kolejnych 18 jednostek sprzętu specjalnego i samochodów o wartości ponad 10,5 mln zł.

Fot. WFOŚiGW

HOROSKOP NA MAJ I CZERWIEC

BARAN (21 marca – 19 kwietnia)



W pięknych okolicznościach przyrody poczujesz, że znów możesz góry przenosić. Wiosną nabierzesz siły. Dbaj jednak o zdrowie, bo ból gardła w maju nie doda Ci uroku. Przed wakacjami szczęście będzie Ci sprzyjać w sprawach zawodowych i finansowych. Możesz liczyć na poparcie znajomych w wiadomej sprawie. Tylko Twój partner może mieć odmienne zdanie, ale nie denerwuj się – spokojnie z nim porozmawiaj i wyjaśnij swój punkt widzenia. W czerwcu będziesz musiała zaangażować się w pewną domową sprawę. Szybkie porządki to jednak Twoja specjalność. W pracy pojawi się ktoś nowy. Czy na pewno ma szczerze intencje wobec Ciebie?

BYK (20 kwietnia – 20 maja)



Nadchodzi dobry czas, by poprawić relacje z ludźmi. Opanuj emocje w kontaktach ze znajomymi, a przekonasz się, jak to wpłynie na poprawę atmosfery w Twoim środowisku. Nie kryj przed partnerem swoich pragnień. Przy odrobinie dobrej woli naprawicie wspólnie to, co było złe. Wkrótce możesz spotkać kogoś, kto bardzo Cię zaintryguje. Rozmawiaj, dyskutuj, lecz nie umawiaj się, żeby nie skomplikować swojej miłosnej przyszłości. W sprawach rodzinnych problemów może być mniej, jeśli podejmiesz odpowiednie decyzje dotyczące wspólnych pieniędzy. Kieruj się zdrowym rozsądkiem, bądź rzeczowa. Aha, i zrób kontrolne badania!

BLIŹNIĘTA (21 maja – 20 czerwca)



W uczuciach zaufaj intuicji, nie plotkom, bo wpadniesz w huśtawkę nastrojów i zaczniesz epokę rozrachunków. Jeśli w Twoim związku zapanowała nuda, musisz coś zmienić – częściej wychodzić, bawić się. Wyjazdy, także służbowe, będą sprzyjać rozwojowi romantycznych uniesień. Zadbaj też o swój wygląd. Znajomy Lew pomoże Ci zmienić styl. W pracy uważaj na tych, co zbyt dobrze Ci radzą i nie daj się wykorzystywać. W nadchodzących miesiącach będziesz w dobrej kondycji zdrowotnej. Wiosna sprzyja oczyszczaniu organizmu. Zaczynj nową dietę lub... zrezygnuj z tej, która Ci szkodzi. Spacerzy za miastem są dla Ciebie najlepsze.

RAK (21 czerwca – 22 lipca)



Dwa miesiące sukcesów dopiero przed Tobą, ciężko na nie zapracujesz, ale szanuj swój prywatny czas. Na wypłatę premii za nadgodziny nie masz co liczyć. W miłości stań się bardziej wyrozumiała dla partnera, zrozum jego punkt widzenia. Żeby tak się stało, trzeba po prostu być we dwoje. W czerwcu sytuacja rodzinna sprawi, że poczujesz się odpowiedzialna za innych. Poradź komu trzeba, ale nie wyręczaj bliskich w obowiązkach. Wolne chwile wykorzystuj na odpoczynek, bo przed wakacjami dostaniesz w kość. Teraz nie możesz zmienić pracy, ale musisz powalczyć o to, co Ci się należy. Wygrasz dzięki opanowaniu i perfekcji w realizacji zadań.



LEW (23 lipca – 22 sierpnia)



Twoja kondycja wiosną szybko się poprawi i poczujesz się lepiej. Nie grożą Ci zdrowotne kłopoty. W pracy przekonasz się, że przyszłość rysuje się w lepszych barwach. Na głębokie uczucia zabraknie Ci jednak czasu, będziesz wolała zająć się swoimi zainteresowaniami, przede wszystkim podróżami. Partner może być o to zazdrosny, ale niekiedy potrzeba dystansu i przemyślenia różnych spraw. W czerwcu rola domowego szefa wypadnie na Ciebie. Bądź cierpliwa, słuchaj uważnie i działaj rozważnie, a wszystko się ułoży. Wkrótce spodziewaj się miłych gości. W pracy dasz sobie radę z zadaniami, spokój uchroni Cię przed konkurencją Byka.

PANNA (23 sierpnia – 22 września)



Uważaj na siebie, nie zachoruj na wiosnę, bo nie wypada. Weź się za odchudzanie, bieganie, jazdę na rowerze. Za cokolwiek, co poprawi Twoją dość lichą kondycję. W uczuciach... będzie wesoło, ale unikaj konfliktów, zwłaszcza ze Skorpionem. Miłosne sprawy ułożą się ostatecznie po Twojej myśli. Wyglądaj zawsze elegancko i nie narzekaj, bo z tego mogą wyjść towarzyskie niespodzianki. W pracy ktoś nowy postawi przed Tobą różne wymagania, które okażą się

prawdziwymi wyzwaniem. Spokojnie i z uśmiechem uporasz się z tymi wszystkimi problemami. Przy okazji czyjaś gra wreszcie wyjdzie na jaw. Czas zaprowadzić porządek i ustalić, co można.



WAGA (23 września – 22 października)



W najbliższych miesiącach pokażesz swoim rywalom, gdzie ich miejsce. W pracy zakresz granice swojej prywatności. Ważna osoba z kierownictwa stanie po Twojej stronie. Wiosna sprzyja także szkoleniom i wyjazdom służbowym. Będziesz w dobrej formie zawodowej, ale musisz panować nad nerwami. Szanuj ciśnienie krwi. Między podróżami poczujesz tęsknotę za romantycznym uczuciem, ale nie szukaj przygód, nie psuj związku, które dobrze rokuje. Maj i czerwiec to będzie dla Ciebie także okres załatwiania różnych spraw w administracji, sądzie lub urzędzie. W weekendy nie przejmuj się żadnymi problemami, regeneruj aktywnie siły życiowe.

SKORPION (23 października – 21 listopada)



Nie jesteś wścibską, ale dobra rada na najbliższe tygodnie – zajmuj się tylko swoimi sprawami, a problemy innych omijaj z daleka. Im dalej od firmowych awantur, tym lepiej. W uczuciach wreszcie weselej, miłosne życie nabierze barw. Czeka Cię teraz więcej okazji do flirtów, lecz na tym poprzestań, bo wszystko, co robisz z partnerem, będzie się lepiej układać. Uważaj na bliskich, którzy lubią wtrącać się w cudze

sprawy. Nie zwierzaj się nikomu, jeśli nie chcesz, żeby cała rodzina omawiała Twoje intymne układy. W pracy walczyć o swoje racje i większe pieniądze. Nie wykręcaj się przed służbowymi imprezami, szkoleniami czy wyjazdami.

STRZELEC (22 listopada – 21 grudnia)



Znajomy Skorpion zachęca Cię do dbania o zdrowie i szukania wiadomości na temat ekologicznego stylu życia. Warto się ruszać, zwłaszcza jeśli lubisz podjeść. Przez brak ćwiczeń możesz zmarnować efekty swojej diety. W sprawach miłosnych bądź wymagająca wobec partnera. Nie graj na cudzych uczuciach, bo popsujesz humor Wam obojgu. W kwestiach rodzinnych możesz być nerwowa i niespokojna, bo będziesz martwić się o zdrowie krewnych. Jeśli masz trochę oszczędności, rozglądaj się za nowymi propozycjami finansowymi. Rozsądnie planuj kolejne zakupy i kontroluj wydatki. Decyzje partnera nie będą Ci się podobać, ale rób swoje.

KOZIOROŻEC (22 grudnia – 19 stycznia)



Chociaż na wiosnę rozpierać Cię będzie energia, w pracy zapowiada się spokojnie. Przełóż ją zatem na prace domowe. Jeśli bardzo się nudzisz, zapisz na jakiś kurs. Najbliższe miesiące będą sprzyjać ważnym dokonaniom. Przed Tobą same dobre dni, ale nie przesadzaj z eksplozją uczuć do całego świata, bo ktoś może to wykorzystać, a Ty się spierzysz. Będziesz chciała być w centrum uwagi, a to utrudnia relacje z wieloma osobami. Patrz zawsze na każdą sytuację z punktu widzenia innych, to pomoże Ci wyjaśnić wiele nieporozumień. W czerwcu pojawi się nowy wielbiciel, warto dać mu szansę. Dobra rada na dziś – musisz też pilnować rodzinnych spraw.

WODNIK (20 stycznia – 18 lutego)



Czekają Cię teraz w pracy spokojniejsze tygodnie, ale bądź czujna, bo szefowie mają Cię na oku. Warto przejrzeć umowy i częściej rozmawiać ze współpracownikami, żeby nie dać się zaskoczyć nagłymi decyzjami personalnymi. A może to dobry okres na szukanie nowej pracy lub walkę o awans? Zdecyduj sama, zanim inni zrobią to za Ciebie. Mimo niepewności zawodowej, w finansach powodzenie będzie Ci sprzyjać. Postaw jednak na oszczędności, a nie wydatki. Twój domowy lekarz przestrzega Cię przed pośpiechem. Częściej odpoczywaj i spaceruj. To czas, żeby pokazać komu trzeba, że masz siłę i nikogo się nie boisz. W życiu rodzinnym zapanuje zgoda.

RYBY (19 lutego – 20 marca)



Wiosna sprzyja nawiązywaniu współpracy z różnymi ciekawymi osobami. Będziesz wszędzie mile widziana. Warto jeździć na konferencje i bywać na służbowych spotkaniach. Możliwe są propozycje zmiany stanowiska lub awansu. Jeśli szukasz pracy, spodziewaj się ciekawej oferty. Czerwiec zapowiada kilka pozytywnych zmian. Bądź otwarta na nowe oferty i nie martw się o przyszłość. Cokolwiek zaczniesz, będzie się rozwijać. To również pora odnowienia uczuć. Jeśli ktoś Ci się nie podoba, powiedz mu to od razu. Nawet rodzinne sprawy zaczną się dobrze układać. Przed wakacjami możesz również liczyć na dobre wiadomości dotyczące zdrowia.

ENERGIA DO DZIAŁANIA



YERBA MATE wygodnie podana
w piramidkach do zaparzania

www.loydtea.pl
www.mokate.pl

Yerba Mate

