



AGNIESZKA RYŁKO

*Współwłaścicielka Centrum Skutecznego
Odchudzania w Bielsku-Białej*

W MOIM ŻYCIU
ZASZŁA
REWOLUCJA

» WYWIAD STR. 4

Kawowe orzeźwienie

Mmm...

Ice Latte

chwila przyjemnego
orzeźwienia w upalne dni.

Niech lato tego roku
będzie piękne!



Przywracamy harmonię CIAŁA I UMYŚŁU

Masaż tajski jest jednym z typów **głębokiego masażu** (oddziałuje głęboko na warstwy tkanek i mięśni, przywracając ich prawidłowe funkcjonowanie – głównym założeniem jest indywidualnie podejście do osoby masowanej i jej problemów). Łączy w sobie tradycję i kulturę indyjską (joga, buddyzm) oraz chińską (akupunktura i ziołolecznictwo). W Tajlandii słowo masaż „**ono nuad boran**” oznacza dosłownie „starożytny masaż”, nawiązując do swojej wielowiekowej tradycji i historii.

Za „ojca” masażu tajskiego uznaje się Shivago Komarpaj, który wedle legendy był osobistym lekarzem Buddy 500 lat p.n.e. Jednakże historia masażu tajskiego sięga dalej (w niektórych księgach wspomina się, że narodził się już **2,5 tys. lat p.n.e.**). Obecnie wszelkie informacje na temat masażu tajskiego zawdzięcza się królowi Rama III, który nakazał zebrać całą wiedzę na temat starożytnych technik masażu i wyryć na kamiennych tablicach, które do dziś można oglądać i studiować w świątyni **WAT PHO w Bangkoku** (gdzie nauki pobierały nasze masażystki). Współcześnie świątynia ta jest jedną z głównych, królewskich świątyń i jednocześnie najstarszą świątynią w Tajlandii nauczającą masażu tajskiego. Kilkuletnie studia masażu tajskiego i medycyny tajskiej zarezerwowane są tylko i wyłącznie dla rdzennych mieszkańców. Obecnie masaż tajski jest jedną z części **Medycyny Królewskiej**,

w której rząd Tajlandii zawarł całą wiedzę na temat sztuki medycznej.

W najlepszych szkołach Orientu poza podstawową wiedzą na temat technik masażu zdobywa się również umiejętności i doświadczenie, które w dużej mierze nakazują, aby intuicyjnie podchodzić do pacjenta. Masaż powinien pochodzić z serca, gdyż sama wiedza nie wystarczy. Wiedza opiera się o pewną filozofię życia i jest jedną z czterech gałęzi tajlandzkiej tradycji medycznych (obok ziołolecznictwa, dietetyki i praktyk rytualnych). Dziś wspomina się o istnieniu **ok. 80 rodzajów** masażu tajskiego. Do najbardziej popularnych należą **klasyczny masaż tajski, masaż olejkami, masaż gorącymi kamieniami i stemplami ziołowymi**.

Mimo wielowiekowej tradycji, masaż tajski kojarzony jest przez obcokrajowców z elementem erotycznym, co jest błędną interpretacją. Tradycja i filozofia masażu nawiązują do przywrócenia harmonii ciała i umysłu, dzięki jego właściwościom leczniczym np. **klasyczny masaż tajski** rozładowuje napięcie mięśniowe, uelastycznia stawy i ścięgna. Dodatkowo pobudza układ krwionośny i limfatyczny, tym samym wzmacniając organizm i jednocześnie relaksując ciało. Ma też działanie odmładzające. Każdy rodzaj masażu tajskiego ma pozytywny wpływ na całe ciało. Relaksuje i wzmacnia organizm, dlatego polecany jest wszystkim.



UL. 11 LISTOPADA 86, 43-300 BIELSKO-BIALA,
TEL. 33 821 03 00, 600 090 141

POCZTA@NATURANGA.PL,

NATURANGA@MASAZE-BIELSKO.PL

WWW.NATURANGA.PL, WWW.MASAZE-BIELSKO.PL

ZAPRASZAMY DO REZERWACJI ON LINE MASAŻY
I ZABIEGÓW NA WWW.NATURANGA.VERSUM.COM



MAGIC STRIPES już w Polsce!

HIT na naszym rynku kosmetycznym

- optyczna korekta powiększenia oczu
- skuteczne przeciw opadającym powiekom
- lifting powiek bez skalpela
- fantastycznie napięta skóra
- rewolucyjne możliwości dla poprawy urody
- sprawdzone dermatologicznie
- przebadane i dopuszczone do rynku
- certyfikowane w Niemczech
- niealergiczne, w pełni bezpieczne
- do stosowania przed i po makijażu
- przystępna cena

64 sztuki w małym lub średnim opakowaniu

MAGICZNE PASTRY NA OPADAJĄCE POWIEKI



Wyłączny dystrybutor: **TERESA BIEL, Bielsko-Biała, tel. 882 048 110, e-mail: teresa.biel@vp.pl**

OD REDAKTORA

Studentka socjologii ze Śląska zwróciła się do redakcji *Lady's Club* z prośbą o dostarczenie jej, o ile to możliwe, egzemplarzy archiwalnych naszego magazynu, gdyż chciałaby napisać o nas pracę naukową. No proszę! Wystarczy 6 lat obecności na rynku i już można stać się obiektem (przedmiotem?) dociekań magisterskich. Nie przeczę, że prośba o dawne numery *LC* nieco mnie zdziwiła, ale i pochlebiła. Wygląda na to, że odcisnęliśmy swój ślad – niewielki, drobnutki – na tym kawałku podwórka i ja-

kies niebożę będzie musiało teraz analizować zawartość wszystkich numerów. A przecież lato, upały, bezkresne połoniny przed nami, chęć nurzania się w wodzie, powietrzu i zielonej trawie. Gdyby ktoś pragnął tej studentce pomóc w czytaniu, zapraszam do lektury świeżego numeru. Zaczynjcie od felietonu Krzysztofa Łęckiego (ja zawsze zaczynam od felietonów), a później – gdziekolwiek będziecie na wakacjach – brnijcie w kolejne teksty. *Crème de la crème* dla późniejszych dociekań socjologicznych

STANISŁAW BUBIN

509 965 018

s.bubin.ladysclub@gmail.com

www.ladysclub-magazyn.pl

W NUMERZE

- 4 AGNIESZKA RYŁKO: W MOIM ŻYCIU ZASZŁA REWOLUCJA
- 10 VARIA: BYŁO, NIE MINĘŁO
- 13 MAŁGORZATA KALICIŃSKA: ZAMIAST SZPILEK MAM DREWNIANKI
- 22 DREAM TEAM 2014
- 24 ANETA SABLİK SUPERSTAR
- 26 ROZMOWA Z MAŁGORZATĄ KAUTE-ZARĘBSKĄ
- 28 TAROCISTKA PRAWDĘ POWIE...
- 30 PSYCHOLOG: GDY PRACA NISZCZY RODZINĘ
- 32 ZABIŁAM GRUBĄ BERTĘ
- 35 POCZUJ SIĘ JAK KSIĘŻNICZKA
- 38 RAK – WYBIERZ ŻYCIE
- 41 HOSPICIUM: WIELKI SPOŁECZNY DAR
- 44 ZAĆMA TO NIE WYROK
- 46 ODEJMIJ SOBIE TROCHĘ LAT
- 49 BĄDŹ DELIKATNIE KOLOROWA
- 52 POLSKA WÓDKA
- 55 MAGIA BANIEK MYDLANYCH
- 56 REHABILITACJA Z ZUS
- 58 RYBY ŚWIEŻE I NIEZUPEŁNIE
- 60 BLOGERKI RZĄDZĄ MARZENIAMI
- 62 FORD MARKI CHANEL
- 64 NADZWYCZAJNIE PIĘKNI I ZDOLNI
- 66 ZAGRAJMY W ZIELONE!
- 68 HOROSKOP MIŁOSNY
- 70 EQUILIBRIUM NATASHY PAVLUCHENKO
- 71 FELIETON KRZYSZTOFA ŁĘCKIEGO
- 72 KRZYŻÓWKA Z NAGRODAMI

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

ADRES REDAKCJI 43-309 Bielsko-Biała, ul. Sucha 32

REDAKTOR NACZELNY Stanisław Bubin, s.bubin.ladysclub@gmail.com,
tel. 509 965 018

REKLAMA Małgorzata Ambrożak, reklama.ladysclub@gmail.com,
tel. 661 861 189, 509 965 018

WSPÓŁPRACA Dorota Stasikowska-Woźniak, Magdalena Ostrowicka,
Jolanta Czech, Lucyna Grabowska-Górecka,
Aleksandra Radzikowska, Ewa Trzeciak,
Grażyna Kurowska, Anika Strzelczak-Batkowska,
Wioletta Uzarowicz, Beata Sypuła, Natasha Pavluchenko,
Katarzyna Ziemer, Aldona Likus-Cannon, Edyta Dwornik,
Roman Anusiewicz, Mikołaj Woźniak, Michał Grzesiek,
Łukasz Lenard, Krzysztof Łęcki, Krzysztof Skórka,
Aleksander Sieroń, Jacek Kachel, Jolanta Maria Budniak

LAYOUT Paweł Okulowski

ISSN 1899-1270



NA OKŁADCE AGNIESZKA RYŁKO
WSPÓŁWŁAŚCICIELKA CENTRUM
SKUTECZNEGO ODCHUDZANIA W BIELSKU-BIAŁEJ
ZDJĘCIE MAGDALENA OSTROWICKA
WWW.COBRAOSTRA.PL
MAKE UP EWA TRZECIAK
WWW.EWATRZECIAK.PL



Szukaj nas również 

NASZE STUDIA URODY TO KOMPLEKS USŁUG KOSMETYCZNO-FRYZJERSKICH, W KTÓRYM DBAMY O TWOJE PIĘKNO

MAGIA KASZMIRU

Pierwsze Studio Urody Magia Kaszmiru otworzyłam w 2008 r. Początkowo był to salonik, w którym specjalizowałam się tylko w pielęgnacji twarzy i makijażu permanentnym. Nieskromnie powiem, że jakość usług i precyzja przyniosły mi dobrą sławę i grono klientek, co oczywiście zachęciło mnie do dalszego powiększania oferty, m.in. o medycynę estetyczną, zabiegi na dłonie i stopy, a z czasem zabiegi na ciało. Chcąc zapewnić klientkom kompleksowość usług, dołączyłam fryzjerstwo. W studiu przy ul. Żywieckiej w Bielsku-Białej pracujemy na bardzo dobrych pod względem jakości produktach Goldwell Elumen, stosując koloryzacje zwaną ekskluzywną – diamentową.

Dziś posiadamy dwie lokalizacje w Bielsku-Białej, w tym przy ul. Żywieckiej, gdzie wykonywane są firmowe zabiegi wyszczuplające Yasumi Slim i – nowość na rynku – bandaże AROSHA. Moje salony to nie tylko ja, ale też wspaniałe panie, z którymi mam przyjemność pracować. Każda inna i wyjątkowa na swój sposób. **OLA** – fryzjerka-stylistka. Swoje inspiracje czerpie z otoczenia. Indywidualnie podchodzi do każdego klienta, nie narzuca swojej wizji, ale stara się dobrze doradzić i dopasować fryzurę do potrzeb klienta. To dzięki Wam, klientom, praca jest dla Oli pasją, spełnieniem marzeń i przyjemnością.

EDYTA – fryzjerka-stylistka. Ceni zarówno klasykę, jak

GOLDWELL ELUMEN jest farbą do włosów rozświetlającą włosy od wewnątrz i pozwalającą stylistom osiągnąć wyjątkowe efekty:

- niebywale ostre i żywe kolory (może też tylko podkreślić nasz kolor, który zyskuje zdrowy wygląd)
- zniewalający połysk
- wyjątkową trwałość
- niezwykle zdrowo wyglądające włosy

i awangardę. Artystyczna dusza i perfekcjonizm pozwalają jej na kreowanie oryginalnych fryzur, będących najnowszymi trendami w modzie fryzjerskiej.



FOT. ROMAN ANUSIEWICZ

SONIA – fryzjerka. Z każdych włosów, z każdej długości, potrafi stworzyć piękną fryzurę na każdą okazję. Dusza artystyczna, która pozwala jej podążać za nowościami fryzjerskimi.

NATALIA – kosmetyczka. Perfekcjonistka w każdym calu. Zajmuje się zabiegami na twarz i na ciało oraz zabiegami na dłonie i stopy. Jej prace często ukazywały się w magazynach o paznokciach.

AGNIESZKA – kosmetyczka. Pełny profesjonalizm, pełna ciepła, pasji i zaangażowania.

IZABELA – kosmetyczka, linergistka, czyli ja. Moją pasją od zawsze były kosmetyka i medycyna estetyczna. Uwielbiam patrzeć, jak uszczęśliwiam klientki takimi zabiegami, jak np. usunięcie przebarwień, zamknięcie naczynek, wypełnienie zmarszczek, podkreślenie urody poprzez wolumetrię lub „zamaskowanie” ubytków skórnych poprzez makijaż permanentny.

Wszystko co robimy – robimy dla Was i z myślą o Was, Drodzy Klienci, dlatego regularnie uczestniczymy w szkoleniach, by podnosić swoje kwalifikacje.

IZABELA



STUDIO URODY

Magia Kaszmiru



STUDIO URODY MAGIA KASZMIRU www.magiakaszmiru.pl, www.yasumi-slim.pl
Bielsko-Biała, ul. Żywiecka 132 (nieopodal Gemini Park) tel. 537 000 587
Bielsko-Biała, ul. Golezowska 17 (os. Beskidzkie) tel. 514 144 518

W MOIM ŻYCIU ZASZŁA REWOLUCJA

ROZMOWA Z **AGNIESZKĄ RYŁKO**, WSPÓŁWŁAŚCICIELKĄ
CENTRUM SKUTECZNEGO ODCHUDZANIA W BIELSKU-BIAŁEJ



Otyłość jest objawem niezdrowego stylu życia, może być też chorobą. Na rynku mamy mnóstwo metod leczenia nadwagi i redukcji masy ciała. Jak przekonać się, która będzie dla nas najlepsza?

Pierwszym krokiem do walki z otyłością jest uświadomienie sobie istoty problemu. Wszelkie zmiany, które mamy zamiar przeprowadzić, należy najpierw usystematyzować w swoim sposobie myślenia. Wbrew pozorom jest to bardzo trudne, jeśli jednak uda nam się przez to przebrnąć, osiągnięcie sukcesu jest już tylko kwestią czasu. Warto mieć na uwadze swoje możliwości: niektórzy wolą radykalne zmiany, inni natomiast powolne osvajanie się z nową sytuacją.

W nazwie prowadzonego przez panią Centrum zawarte jest zapewnienie dotyczące skutecznego odchudzenia. To chwyt marketingowy, czy istotnie proponowany przez was program jest lepszy od innych?

Program Odchudzenia Cambridge jest przede wszystkim skuteczny i bezpieczny. Posiada ponad 20 lat badań klinicznych oraz – co się rzadko zdarza – pozytywną opinię Instytutu Żywności i Żywienia. Wieloletnia praktyka pozwoliła na stworzenie takiego programu, który nie tylko pomaga w walce z nadwagą i otyłością, ale jednocześnie uczy zdrowych nawyków żywieniowych. Sprawdziłam na sobie, więc spokojnie mogę stwierdzić, że jest najlepszy.

Dlaczego zdecydowała się pani na lansowanie Programu Odchudzenia Cambridge? Żeby pomóc kobietom w utrzymaniu korzystnego wyglądu? A przecież wielu mężczyzn też mogłoby poprawić sylwetkę. Czy każdy może stosować tę dietę? Co robić, gdy dieta się skończy?

Jak już wcześniej wspomniałam – Program Odchudzenia sprawdziłam na sobie. Przez ostatnie lata borykałam się z nadwagą. Dwie ciąży, jedna po drugiej, problemy z tarzcycą... Stosowałam wiele diet, ale bez większych rezultatów. Dużo czytałam i szukałam pomocy, rozwiązania... i przypadkowo trafiłam na artykuł na temat Diety Cambridge. Pomyślałam: „Dlaczego nie spróbować?” Zawzięłam się w sobie i zrzuciłam 18 kg! W moim życiu zaszła rewolucja. Tylko dzięki temu, że mnie się udało, nabrałam zaufania do Diety Cambridge i mogę z czystym sumieniem polecić ją innym. Program Odchudzenia Cambridge jest przeznaczony zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn. Oczywiście istnieją przeciwwskazania: ciąża, przebyte zabiegi operacyjne w ciągu 3 miesięcy, choroby nowotworowe. Jednak stworzenie 6-stop-

FOT. MAGDALENA OSTROWICKA/COBRAOSTRA.PL

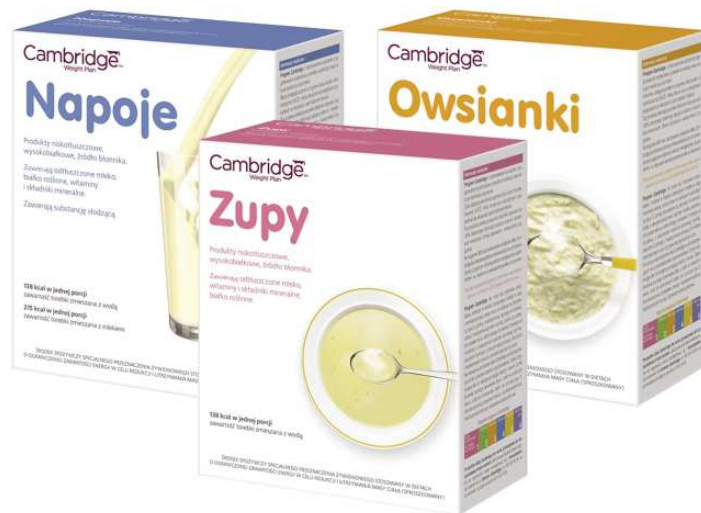
niowego Programu, składającego się z różnych poziomów energetycznych, pozwala na zastosowanie diety również w wielu stanach chorobowych (cukrzyca typu 2, nadciśnienie). W naszym Centrum Skutecznego Odchudzenia zatrudniamy wykwalifikowanych dietetyków, którzy czuwają nad przebiegiem procesu odchudzenia, pomagają wprowadzać zdrowe nawyki żywieniowe, służą pomocą i wsparciem w ich utrwalaniu po zakończeniu diety.

Jakie były pani pierwsze kroki w biznesie?

Wspólnie z mężem od ponad 10 lat prowadzimy firmę świadczącą usługi outsourcingowe dla branży motoryzacyjnej, więc Centrum jest naszym nowym „dzieckiem”. Zastanawialiśmy się nad dywersyfikacją naszej firmy i postanowiliśmy zainwestować w Centrum Skutecznego Odchudzenia. Duże znaczenie miał fakt, że program Odchudzenia Cambridge został przetestowany na mnie ze skutkiem bardzo pozytywnym!

Czy istnieje coś takiego, jak kobiecy styl zarządzania? Stara się pani być wszędzie i wszystkiego osobiście dopilnować, czy też ufa pani swoim współpracownikom?

Kobiecy styl zarządzania? Myślę, że każdy, kto prowadzi firmę powinien mieć swój unikalny styl, który charakteryzuje jego i firmę, którą zarządza. Nie da się zdefiniować stylu męskiego czy kobiecego. Z tej racji, że mamy świetnych, kompetentnych i zaufanych pracowników – duża ich część pracuje u nas od początku istnienia firmy – mogą skupiać się na konkretnych zadaniach, na rozwoju firmy i na sprawnym zarządzaniu procesami kadrowo-płacowymi dla naszych



DIETA CAMBRIDGE OPIERA SIĘ NA SMACZNYCH PRODUKTACH NISKOTEŹSZZYCH

klientów i pracowników, a nie na pilnowaniu, czy praca jest dobrze wykonana.

Wróćmy do Diety Cambridge. Skąd ta nazwa? Jakie produkty składają się na nią? Na czym dokładnie polega program odchudzenia? Czy trzeba mieć dużo pieniędzy, żeby osiągnąć korzystne efekty?

Dieta została opracowana przez dr Alana Howarda, naukowca z Uniwersytetu w Cambridge, który zainteresował się rosnącym problemem otyłości już w 1960 roku. Po upływie 24 lat została ona wprowadzona po raz pierwszy do sprzedaży w Wielkiej Brytanii, a w chwili obecnej jest dostępna w przeszło 25 krajach. Program Odchudzenia Cambridge opiera się na środkach spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego, takich jak zupy, napoje, owsianki, batony dietetycz-



AUTORZY PROGRAMU ODCHUDZANIA PROPONUJĄ TAKŻE NAPOJE W WIELU SMAKACH



SKUTECZNA DIETA NIE OZNACZA GŁODÓWKI, ALE WAŻNA JEST ZMIANA
NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH

ne, dostępne w wielu smakach. Jak wcześniej wspominałam, Program Odchudzania Cambridge składa się z 6 poziomów energetycznych, które pozwalają na szybką redukcję masy ciała i utrzymanie jej efektów poprzez stopniowe zwiększanie ilości posiłków konwencjonalnych, eliminując tym samym ilość posiłków gotowych. Koszty diety są zależne od wybranego stopnia diety. Co ważne – pacjent płaci tylko za produkty, natomiast opiekę dietetyka oraz cotygodniowe, profesjonalne analizy składu ciała są BEZPŁATNE. Czas stosowania diety jest sprawą indywidualną, przy czym średni spadek masy ciała może wynosić około 6 kg miesięcznie.

Ludzie niezdyscyplinowani, jak sądzę, nie mogą osiągnąć sukcesu, jeśli nie wypracują właściwych nawyków żywieniowych? Jak pani to zrobiła? Żelazną konsekwencją i kosztem wielu wyrzeczeń?

Samodyscyplina odgrywa bardzo ważną rolę, szczególnie na samym początku. Właśnie w tej fazie pomogła mi Dieta Cambridge. Niejednokrotnie wielu z nas ma błędne przekonanie, że dieta to tylko głód i ograniczenia. Ja nie odczuwałam takiego dyskomfortu, ponieważ produkty są sycące i smaczne. Następnie wystarczy zmienić myślenie i nawyki żywieniowe. Obecnie jest wiele możliwości, aby znaleźć ciekawe przepisy na smaczne i niskokaloryczne dania. Wystarczy tylko chcieć!

Jaki tryb życia pani rekomenduje? Co pani robi w wolnym czasie?

Dieta stanowi 70% sukcesu do pięknej i zdrowej sylwetki, jednak należy ją wspomagać aktywnością fizyczną przynajmniej 3 razy w tygodniu. Dla mnie, osoby pracującej po kilkanaście godzin dziennie, każda chwila jest na wagę złota, więc wykorzystuję ją najlepiej jak się da. Staram się być odpowiedzialną matką i poświęcać się dzieciom razem z mężem Szymonem. Staram się też uczestniczyć w życiu szkoły, do której chodzą nasze dzieci poprzez udzielanie się w Radzie Rodziców. A kiedy tylko pogoda dopisuje, wsiadamy na rowery i jedziemy przed siebie! Odpoczywamy na łonie natury, w kontakcie z przyrodą.

Jest pani, jak zauważyłem, osobą pogodną. To szlachetna, pozytywna cecha charakteru. Jaki ma pani przepis na życie? Jak walczy pani z kłopotami, stresem? Jak można zjednać sobie ludzi i poprawiać klimat życzliwości wokół nas? Czy zdarza się pani tupnąć nogą albo krzyknąć?

Dziękuję bardzo za miłe słowa! Rzeczywiście, jestem osobą z natury pogodną i nie lubię obarczać nikogo swoimi problemami, uzewnętrzniać ich. Zawsze staram się mieć dobre słowo dla innych. Wyznam zasadę: „Bądź taka dla innych, jak chciałabyś, żeby inni byli dla ciebie”. Mam mnóstwo pozytywnej energii dla ludzi wokół i wysyłając ją, otrzymuję podobną. Ale kiedy trzeba, jestem stanowcza i uparta. Zawsze dążę do wytyczonych celów, dużo wymagam, ale w pierwszej kolejności od siebie, później od innych. Owszem, zdarzają się gorsze dni, ciężkie chwile, problemy, ale wiem, że mogę liczyć na męża, który jest moim przyjacielem. Wspieramy się w każdej kwestii – i rodzinnej, i zawodowej. Dzięki temu od lat stwarzamy dobrą atmosferę ludziom, z którymi współpracujemy.

Dziękuję za rozmowę.

ROZMAWIAŁ: STANISŁAW BUBIN



CENTRUM
SKUTECZNEGO ODCHUDZANIA

43-300 Bielsko-Biała
ul. 11 Listopada 60-62
Pasaż pod Orłem

tel. 534 849 409

www.dieta-cambridge.pl

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

REKLAMA

Oni schudli dzięki diecie

Cambridge
Program Odchudzania

Piotr
-19 kg

Ryszarda
-17 kg



PRAWDZIWIY SMAK NEAPOLU



Wspaniałe, gorące wieczory neapolitańskie są znakiem rozpoznawczym Restauracji NAPOLI. W uroczych salach piwnicznych DAWID BRUZZANO, właściciel lokalu i szef kuchni, przygotowuje znakomite dania kuchni włoskiej („ze szczyptą polskości”, jak podkreśla) z prawdziwych produktów z rejonu Kampanii w południowych Włoszech, a więc z rejonu, którego stolicą jest Neapol. Każdy, kto miał okazję posmakować przystawek i potraw znad Morza Tyrreńskiego, a także win z tarasowych winnic spod Wezuwiusza, potwierdzi, że Restauracja NAPOLI to włoska perła pod Beskidami. Restauracja czynna jest od niedawna, ale już zdobyła uznanie bywalców, spragnionych południa i egzotyki. SABINA BRUZZANO z Italia nel Mondo, a prywatnie mama Dawida, powiedziała nam, że wszystkie produkty są



SPECJALNOŚCIĄ RESTAURACJI SĄ WIECZORY NEAPOLITAŃSKIE, MOŻNA WTEDY POSMAKOWAĆ WIELU POTRAW



RESTAURACJA NAPOLI, UL. MICKIEWICZA 21 BIELSKO-BIAŁA, TEL. 732 680 985
E-MAIL: KONTAKT@RESTAURACJANAPOLI.PL • WWW.RESTAURACJANAPOLI.PL
CZYNNA OD WTORKU DO NIEDZIELI GODZ. 12.00-22.00

DAWID BRUZZANO, SZEF KUCHNI

Gotowanie jest moją pasją od dziecka. Gotuję od 7. roku życia. Moja mama pracowała, a ja całe dni zostawałem z Babcią, która przyrządzała jedzenie dla całej rodziny. Babcia była Polką, ale miała męża Włocha, toteż od początku akcenty włoskie pojawiały się w naszym menu. Babcia wiele lat spędziła we



Włoszech, kuchnię włoską i polską znała bardzo dobrze. Dzieciństwo spędziłem w kuchni, gotując wspólnie z Babcią – bawiliśmy się przy tym świetnie – a efekt jest taki, że dziś prowadzę restaurację. Dodatkową inspiracją było i to, że moja mama jest Włoszką i w domu jedliśmy zawsze po włosku. Dlatego restauracja nazywa się NAPOLI i serwuje włoskie jedzenie ze szczyptą polskości. Uważam, że to, co proste, jest najlepsze, a taka jest kuchnia włoska. Jednak bez włożenia w nią serca nie da się osiągnąć celu. A ja kocham gotowanie – i to się nie zmieni. Specjalnością NAPOLI są owoce morza. Jestem zadowolony, że Polacy rozsmakowali się w owocach morza. Świeże produkty sprowadzane są wprost z Neapolu. Raz w tygodniu podajemy ośmiornicę w specjalnym sosie. Nie zdarzyło, by ktoś nam odmówił, gdy ją proponujemy. Ludzie są zachwyceni, że dostają ośmiornicę delikatną i smaczną jak pierś kurczaka. A potem wracają.

zawsze świeże, kuchnia nie korzysta z mrożonek, a jej specjalnością jest dorada wprost z Morza Śródziemnego. Restauracja NAPOLI wygrywa wysoką jakością potraw i dobrymi cenami. W ten sposób pozyskuje także młodych konsumentów, którzy lubią przychodzić do niej na romantyczne wieczory przy świecach, na pyszne, prawdziwe bolognese albo na małże, krewetki, kalmary i ośmiornice w sosie pomidorowym. Powodzeniem cieszą się także neapolitańska pizza i panzerotti, neapolitańskie krokietki z ziemniaków z włoskim serem, oryginalne włoskie makarony i dania mięsne.

POLUB NAS NA **facebook**

NOWOŚCI NA BŁONIACH



WIDOK NA HOTEL NA BŁONIACH*** I BŁONIOLANDIĘ Z LOTU PTAKA, A RACZEJ PRZEZ OKO KAMERY UMIESZCZONEJ W DRONIE. BEZZAŁOGOWY OBIEKT LATAJĄCY FILMOWAŁ TĘ REKREACYJNĄ DZIELNICĘ BIELSKA-BIAŁEJ 16 CZERWCA

- KARCZMA NA ŚWIEŻYM POWIETRZU DLA 300 OSÓB
- RAJ DLA DZIECI BŁONIOLANDIA
- LIPCOWY WIELKI PIKNIK RODZINNY
- KUCHARZE Z PROGRAMÓW TOP CHEF I HELL'S KITCHEN
- WIELKIE FESTYNY DLA FIRM

KTO DAWNO NIE BYŁ NA BŁONIACH w Bielsku-Białej, ten zdziwi się, jak bardzo się zmieniły. Hotel na Błoniach***, Restauracja Wirtuozeria i Park Zabaw Błoniolandia stały się ogromnym kompleksem, który całkowicie zaspokaja życzenia i potrze-

by gości. – Nowością jest Karczma na świeżym powietrzu, w której może jeść i bawić się (na przykład na poprawinach) nawet 300 osób. Niezależnie od pogody, z widokiem na beskidzkie lasy. Polecamy to miejsce w naturze szczególnie na rodzinne pikniki firmowe – mówią gospodarze kompleksu, Dariusz Pyka i Mieszko Wolak. Wszystkie obiekty tworzą całość, goście nie muszą się o nic martwić. Jednorazowo w całym kompleksie miejsca siedzące znajdzie aż 600 osób, a gdyby jakaś korporacja ze Śląska czy Warszawy chciała zorganizować w Beskidach piknik dla swojej

załogi – na Błoniach może stanąć namiot dla 1000 osób! Miejsce i warunki ku temu już są!

HOTEL NA BŁONIACH* JEST IDEALNYM MIEJSCEM** na organizację szkoleń, konferencji, sympozjów. Posiada 4 profesjonalnie wyposażone i klimatyzowane sale. Gdy rodzice będą przebywać w Hotelu, Restauracji lub Karczmie, dzieci chętnie polecą do Błoniolandii, największego w Bielsku-Białej otwartego parku zabaw, ogrodzonego, z autodromem, linoparkiem, dmuchanymi zjeżdżalniami, piaskow-





nicą, trampoliną, 2 boiskami pneumatycznymi do piłki, wielkim dartem, żyroskopem, bungee, katapultą i innymi atrakcjami. Nie ma obaw – dzieci są zawsze bezpieczne, pod czujnym nadzorem animatorów.

SKORO O RELAKSIE I WYPOCZYNKU MOWA, gospodarze Hotelu Na Błoniach*** i Restauracji zapraszają 26-27 lipca (sobota-niedziela) na Wielkie Rodzinne Grillowanie z udziałem finalistów dwóch popularnych programów Top Chef (będzie Sebastian Olma!) i Hell's Kitchen. Najlepsi kucharze specjalnie dla nas przygotowują pyszne jedzenie na specjalnych stoiskach grillowych. Zapowiada się jedna z największych i najciekawszych imprez wakacyjnych w Bielsku-Białej. Wstęp wolny!

JEŚLI LUBICIE DOBRĄ KUCHNIĘ, warto częściej zaglądać do Restauracji Wirtuozeria, ponieważ dobrą tradycją tego lokalu stały się festiwale gastro-

miczne, organizowane co dwa miesiące. Były już festiwale kuchni chińskiej, kaczki, steków, warto więc śledzić stronę internetową Wirtuozerii, żeby dowiedzieć się, jakie niespodzianki szef kuchni szykuje na wakacje.

Po wejściu do Hotelu, Restauracji czy Błoniolandii każdy przekona się, jak bardzo serdeczną i życzliwą atmosferę tworzą właściciele tego miejsca. Elegancja i przytulna intymność z jednej strony, kontakt z przyrodą z drugiej. Idealne warunki na rodzinny obiad lub spotkanie biznesowe, na wielki piknik integracyjny czy konferencję łączącą przyjemne z pożytecznym. I zawsze przy wyśmienitym menu – albo tradycyjnie polskim, albo wyszukany, egzotycznym. A jeśli komuś przypadnie do gustu kuchnia Wirtuozerii, może później pomyśleć o cateringu firmowym lub rodzinnym. Wirtuozeria przyjedzie do Was, jeśli tylko tego zapragniecie! Na czas, z produktami najwyższej jakości i kunsztownie podanymi.



RESTAURACJA WIRTUOZERIA

UL. POCZTOWA 39
BIELSKO-BIAŁA
TEL. 33 811 41 42
WWW.RESTAURACJAWIRTUOZERIA.PL



HOTEL NA BŁONIACH***

UL. POCZTOWA 39
BIELSKO-BIAŁA
TEL. 33 822 25 00
WWW.HOTELNABLONIACH.PL

DARIUSZ PYKA
DAREK@HOTELNABLONIACH.PL
TEL. 509 402 020
MIESZKO WOLAK
MIESZKO@HOTELNABLONIACH.PL
TEL. 510 204 010

BŁONIOLANDIA
TEL. 531 193 339
RECEPCJA@HOTELNABLONIACH.PL

*Wstęp do Parku Zabaw jest bezpłatny.
Korzystanie z części atrakcji – odpłatne.*

SZUKAJ NAS NA 

BYŁO, NIE MINĘŁO



THE LOOK OF THE YEAR 2014

Galę regionalną The Look Of The Year 2014 w Bielsku-Białej zorganizowała 26 kwietnia Agencja Mody Prestige Edyty Dwornik. O tytuł i nagrodę główną, sukienkę za 2000 zł ufundowaną przez Natashę Pavluchenko oraz półroczny kontrakt na sesje zdjęciowe i pokazy mody, walczyło 12 kandydatek. Dziewczyny zaprezentowały się w kolekcjach Natashy Pavluchenko i Marii Fedro. Pierwsze miejsce zajęła 21-letnia Magdalena Borodeńko (wzrost 175, wymiary 88/63/89). Tuż za nią na podium znalazła się 16-letnia Małgorzata Mitura, a na trzecim miejscu uplasowała się 16-letnia Oksana Popiela. Miss Foto i Miss Publiczności także została Magdalena Borodeńko. Dzikie karty (możliwość startu w lipcowych półfinałach) przypadły w udziale 17-letniej Natalii Lieber i 21-letniej Dominice Twardzik. Dominika otrzymała też nagrodę specjalną Natashy Pavluchenko. Finał ogólnopolski konkursu odbędzie się 29 sierpnia, transmisja w TVP2.



FORUM BIELSZCZANEK

Pierwsze forum odbyło się z końcem kwietnia w hotelu Qubus z inicjatywy Elżbiety Legoń z portalu Babskie Bielsko. Już wtedy było wiadomo, że pomysł chwyci. Potwierdziły to dwa kolejne spotkania, majowe i czerwcowe. Bielszczanki chętnie włączają się w budowanie sieci kontaktów z kobietami biznesu, poznają ciekawe, kreatywne osoby, zdobywają wiedzę o prowadzeniu firmy, korzystają z doświadczeń innych kobiet i dyskutują o problemach miasta. Forum Bielszczanek to odpowiedź na artykułowaną w wielu miejscach potrzebę poczucia wspólnoty z innymi aktywnymi kobietami. Idea jest prosta: każda pani, która zdobyła wiele cennych doświadczeń, może nimi podzielić się z innymi. Po krótkim wykładzie merytorycznym odbywają się prezentacje biznesowe, a później jest czas na networking i rozmowy z cyklu „Bielsko-Biała oczami kobiet”. Czy miasto funkcjonuje poprawnie? Co należałoby zmienić, udoskonalić, wprowadzić? Natomiast w kulisach pojawiają się marki związane z rozwijaniem biznesu i finansami, specjaliści samorozwoju, kształcenia, dbania o kobiece wnętrza i ciało.





DACH MARZENIE U SUŁKOWSKICH

Zdziwiliby się książęta Sułkowscy, gdyby dzięki kapsule czasu znaleźli się 9 maja na uroczystości otwarcia zadaszania dziedzica zamku w Bielsku-Białej, siedziby Muzeum Historycznego. Zobaczyliby szklany baldachim nad dziedzińcem, na którym do tej pory leżały sterty gruzu. Gospodynią wieczoru była dyrektor muzeum, Iwona Purzycka. Od dnia ogłoszenia wyników konkursu architektonicznego czekaliśmy na ten moment 40 miesięcy. Warto było, ponieważ efekty przechodzą wszelkie oczekiwania. Widok 300-tonowego dźwigu, przenoszącego nad zamkiem ogromne słupy i montującego je na dziedzińcu, towarzyszył bielszczanom długo. Zrealizowany został projekt ciekawy i oryginalny. Zwyciężyła wizja architektów warszawskiej pracowni Projekt Praga, którzy zaproponowali wstawienie do wnętrza dziedzińca stalowej struktury nośnej, niezależnej od konstrukcji zamku. Dzięki niej nad dziedzińcem powstał szklany baldachim, nawiązujący do stropów kasetonowych. Znajdujące się na dachu o pow. 340 m kw. dyfuzory z jednej strony naśladują sklepienie renesansowe, z drugiej rozpraszają światło. Dziedziniec wyłożony został płytami marmurowymi z Krety. Szklany dach wzbogacił muzeum o dodatkową powierzchnię wystawienniczą i koncertową.

BESKIDZKIE ANIOŁY SUKCESU

Doroczna Beskidzka Gala Sukcesu odbyła się 16 maja. Nominacje do prestiżowej statuetki Anioła Sukcesu otrzymali: aktor i reżyser Jerzy Batorycki, sportsmenka Magdalena Konior, właściciel firmy Rekord Janusz Szymura, aktor Kuba Abrahamowicz, współwłaścicielka Polikliniki Stomatologicznej Pod Szyndzielnią dr Katarzyna Becker, bokser i mistrz olimpijski Marian Kasprzyk oraz założyciel i prezes Towarzystwa Pomocy im. Brata Alberta Tadeusz Cozac. Statuetkę Anioła Sukcesu otrzymał Janusz Szymura, właściciel i prezes spółki Rekord, który za własne pieniądze stworzył i utrzymuje w Cygańskim Lesie ośrodek sportu i szkołę mistrzostwa sportowego. Nagrodę specjalną od posłanki Mirosławy Nykiel otrzymał Tadeusz Cozac, od 20 lat prowadzący kuchnię społeczną, łaźnię, magazyn darmowej odzieży.



PAT METHENY W KOŚCIELE

Wielkie wydarzenie muzyczne za nami. Światowej sławy gitarzysta jazzowy Pat Metheny kolejny raz zagrał w Bielsku-Białej, tym razem w kościele w Aleksandrowicach z okazji Dni Bielska-Białej i 25-lecia Bielskiego Centrum Kultury. Artyści, zdobywcy 20 nagród Grammy, towarzyszyli Chris Potter saksofonista, Antonio Sanchez perkusista, Ben Williams basista i Giulio Carmassi multiinstrumentalista. Razem tworzą Pat Metheny Unity Group. Publiczność (tłumy z całej Polski) usłyszała rewelacyjnie zagrane utwory z ich najnowszej płyty „Kin”, która pojawiła się na rynku w lutym. Prawie 3-godzinny koncert zakończył się owacjami na stojąco.



TRZECI FINAŁ WTORKOWYCH SALONÓW STYLOWYCH



Projektanci, styliści, pokazy, wielka feta i mnóstwo innych atrakcji w restauracji The Piano w Bytomiu. Taki był 3 czerwca trzeci finał Wtorkowych Salonów Stylowych, organizowanych przez Natalię Walus. W ciągu 3 lat odbyło się 16 spotkań, które zgromadziły 1500 uczestniczek. Impreza staje się coraz bardziej rozpoznawalna, dociera do wielu kobiet. Tegoroczny finał odbył się pod nazwą Black & White Fashion. Nie zabrakło białego wybiegu, biało-czarnych dekoracji i kreacji, mody z najwyższej półki i przepięknej biżuterii, konsultacji z ekspertami i upominków, a nawet na koniec tortu black & white.

FOT. GRZEGORZ ANNA WAGNER / MONDAINE



CHARMAINE I TEBOGO

W restauracji Buon Gusto Centro w Bielsku-Białej odbyło się 12 czerwca zakończenie półrocznego stażu studentów z RPA – Charmaine Nkosi i Tebogo Enock. Młodzi ludzie z wiosek koło Johannesburga uczyli się fryzjerstwa w salonach Trendy Hair Fashion. Na początku grudnia 2012 przyjechali do Polski na zaproszenie Anny Kulec-Karampotis, dyrektor kreatywnej marki i właścicielki sieci salonów THF. Podsumowanie pobytu Afrykanów było niezwykle wzruszające. Annie Kulec-Karampotis w realizacji jej szlachetnego przedsięwzięcia pomogło wiele lokalnych firm, instytucji i prywatnych osób (magazyn *Lady's Club* opisał wszystko w lutym br. w reportażu „Afrykańscy uczniowie”). Na koniec pobytu zaprezentowali to, czego się nauczyli – uczesane przez nich osobiście modelki i modeli z agencji Grabowska Models. Opowiedzieli także łamaną polszczyzną o sobie i żywiołowo zatańczyli (Charmaine w polskim stroju ludowym).





ZAMIAST SZPILEK MAM DREWNIAKI

Z PISARKĄ **MAŁGORZATĄ KALICIŃSKĄ** SPECJALNIE DLA MAGAZYNU *LADY'S CLUB*
ROZMAWIA URSZULA IZYDOR

KIEDY PO RAZ PIERWSZY JECHAŁAM NA SPOTKANIE Z MAŁGORZATĄ KALICIŃSKĄ, CZUŁAM SIĘ JAK PRZED JAKIMŚ EGZAMINEM: ZA CHWILKĘ POZNAM ZNANĄ POLSKĄ POWIEŚCIOPISARKĘ! JAKA ONA JEST?! SPODZIEWAŁAM SIĘ DYSTYNGOWANEJ KOBIETY, POWAŻNEJ, MOŻE NIECO WYNIOSŁEJ, A SPOTKAŁAM UŚMIECHNIĘTĄ, PRZYJAZNĄ TWARZ, PEŁNĄ RADOŚCI, ŻYCZLIWOŚCI I NIEZWYKŁEGO OPTYMIZMU. OPTYMIZMU, KTÓRY ZARAŻA. OSOBĘ „ZWYCZAJNĄ”, KTÓRA KOCHA ŻYCIE I OTACZAJĄCYCH JĄ LUDZI. PO PROSTU MAŁGOSIĘ.

Napisiała o sobie: „Jestem kobietą piszącą, ale nie zawsze tak było. Jak każda z nas – byłam uczennicą, studentką, żoną, matką, Kobieta Domową, pracownicą w różnych miejscach”. Co właściwie spowodowało, że postanowiła pisać? Dusza rozboleła. Byłam „na zakręcie”. Przerazona bankrutką, bo bankructwo odbiera wszystko. A nade wszystko poczucie bezpieczeństwa. Czytałam książki, które mnie odciążały, i kiedyś zachciało mi się taką napisać. Dobrą. I tak się zaczęło.

Łatwo dzielić obowiązki bycia „zwyczajną” kobietą, matką, babcią – z pisaniem?

Nie jestem na stałe uwiązana do małych dzieci. Moje są już dorosłe. Wnuczka bywa „w gościach”, więc mam czas. Z pisa-

niem to jest tak, że trzeba sobie narzucić pewną dyscyplinę, a z tym mam... drobny problem. Już tak mam w naturze, że się rozpraszam na milion czynności. Gotowanie, pielenie, podglądanie kaczki, która siedzi aktualnie na jajkach etc. Zazdroszczę tym wszystkim „porządnickim” i zapracowanym, znaczy „zapisanym” pisarzom. *(śmiech)*

Skoro już jesteśmy przy matkach, żonach i babciach: w jednej z ostatnich swoich książek „I wtedy moja córka powiedziała” pokusiła się o opisanie dość intymnej sfery życia, jaką jest macierzyństwo właśnie. Skąd taki pomysł i czym dla ciebie jest macierzyństwo?

Czy ja wiem, czy to takie intymne? Mój, jak to się dzisiaj mówi, „kultowy” pisarz, a de facto Mistrz, napisał „Ziele na

kraterze”, opowieść o tym, jak to było u państwa Wańkowi-
czów w domu. Cudownie nieintymna rzecz o wychowaniu
córek! Postanowiłam zapisać kilka scen z życia moich dzieci,
przechylając nieco ciężar opowieści w stronę córki, bo wiem,
że mój syn nie byłby zachwycony zbytnim uchylaniem rąb-
ka. Macierzyństwo? To bardzo tożsame z byciem kobietą. To
taki sposób na bycie nią. Dla mnie – to wielka frajda, cie-
kawość, radość i oczywiście nieprzespane noce, śmierdzące
kupy, gorączka... Ale to drobiazg. To coś zupełnie naturalne-
go! Świetnie jest być mamą! I pewnie dlatego nie rozumiem
dzisiejszych fochów młodych mam, ale być może one nie
umieją sobie sprawnie zorganizować owego macierzyństwa?
Nie wiem...

Jaka według ciebie powinna być matka idealna? Uważasz się za taką?

Rzeczy idealne są okropnie nudne! Nie jestem idealna. By-
wało, że się powydzielałam w ramach kindersztuby. Bywa-
ło, że mi się nie chciało na przykład czytać na głos (efektem
czego było to, że moja córka sama zaczęła czytać w wieku
4,5 lat). Bywało, że słyszałam po eksperymencie kulinarnym:
„Mamo, to jest pyszne ale... nie rób tego więcej”. Gdy
moje dzieci dorastały, sama im zaproponowałam „po pa-
pierośku”. Zapalili, spluli go i do dzisiaj nie palą. Baśka pali
okazjonalnie, bo umie robić kółka z dymu, więc muszą być
ludzie i impreza. Sama nie popała. Nie miałam z dziećmi-
kami problemów wychowawczych, nie krzyczały, że mnie
nienawidzą i że jestem beznadziejna, więc sukces mam!
Fajni są.

Gdzie znajdujesz inspiracje do swoich książek?

Dookoła, ale też w głębi siebie. I nic nie poradzę, że wycho-
wana w kapitalnym domu, ze świetnymi facetami, nie mam
w sobie mały, która w książkach będzie powielać stereotyp
cudownej, ukrzywdzonej albo trzpiotowatej, ale niezgrab-
nej kobiety i wstrętnego oszusta albo uroczego ciamajdy
czy czegoś podobnego. Nie znam z domu awantur i traum
głębokich, bo ich nie było. I – do licha – na nazwisko mam
Kalicińska, a nie Dostojewska!



Czy tworząc postaci książkowe wzorujesz się na konkretnych osobach, czy są one jedynie tworem twojej wyobraźni?

Są i prawdziwi, z otoczenia, i posklejani z różnych spotka-
nych gdzieś kiedyś na mojej drodze. Staram się być łaskawa,
żeby moi znajomi nie odnaleźli w paskudnych ludziach sa-
mych siebie. Tak mam i już.

O „Domu nad rozlewiskiem” napisano już wiele. Mnie jednak intriguje coś innego: odchodzenie w nicłość, utrata bliskich... Ten niezwykle trudny temat poruszyłaś w „Lilce”. Czy śmierć jest dla ciebie czymś zupełnie naturalnym?

Tak i nie. Zmarło wiele znanych mi osób, pochowałam mo-
ich Rodziców, kochanych Teściów, ciotki, babki, przyjaciół
i znajomych. I wreszcie... Majkę, bohaterkę „Lilki”, a prywatnie
moją Przyjaciółkę. Towarzyszyłam jej w chorobie. Roz-
mawiałam o raku, o cierpieniu i śmierci, bo ona tego potrze-
bowała. To trudne, ale nie można udawać, że odchodzenia
nie ma. Kiedy się o tym dużo czyta, mówi, myśli, jest jakoś
łatwiej zrozumieć, że to integralna część życia. To coś takie-
go, co musi nastąpić.

Trudne tematy, jak widzę, to dla ciebie w pewnym sensie woda na młyn. W 2011 ukazała się inna twoja książka, „Zwyczajny facet”. Temat przemocy fizycznej jest w mediach poruszany coraz częściej. Ale głównie mowa o przemocy wobec kobiet i dzieci. Ty jednak pokusiłaś się o poruszenie kwestii, o której bardzo mało się mówi. Przemocy kobiety wobec mężczyzny. Okaleczony psychicznie Wiesiek, któremu udaje się w końcu odnaleźć spokój ducha i miłość. Skąd taki pomysł? Co stało się inspiracją do tak trudnej powieści?

Po prostu – życie. Staram się patrzeć na nie sprawiedliwie.
Kobiety-ofiary mają dzisiaj swój głos, mają wsparcie mediów,
prawa i sporo się o tym mówi. Dzieci też mają naszą uwagę.
A faceci? Oni też są ofiarami przemocy i tylko nie mówi się
o tym, bo to takie... nietypowe, marginalne, niemodne, a dla
nich samych wstydliwe. No bo jak tu się przyznać otoczeniu
i powiedzieć na głos „Baba mnie bije” albo znęca się psychicz-
nie? Ta kwestia jednak już nie jest tak marginalna. Kobiety
w ostatnich latach stały się bardzo agresywne, mężczyźni cierpią
tak samo, jak gnębione kobiety. Czemu o tym nie mówić?

A co według ciebie spowodowało, że dzisiejsze kobiety stały się bardziej agresywne? Że to one często potrafią się znęcać.

Widzę dwie przyczyny. Pierwsza – to środowiska przemo-
cowe, dom, podwórko, szkoła. Nigdy tak nie było jak dzisiaj,
że dziewczynki stosują mobbing, biją się i walczą na pięści,
kłują nożem i niszczą tę słabszą. Później to się przerzuca na
kolegów, partnerów, dzieci. To też telewizja serwująca złe
wzorce. Sceny odgrywane przez niby-aktorów w serialach
paradokulnych to kopalnia chamstwa! Amerykański talk show,
w którym kobiety napuszczane są na siebie, żeby się pobić na
scenie o faceta! A czasem biją i samego faceta. Młodzi to oglądają
w zachwycie. To jest ZŁE. I drugi

powód – to problemy emocjonalne. Schizofrenia, choroba afektywna dwubiegunowa, alkoholizm, kompleksy i wreszcie dyskusyjne schorzenie, ale dla mnie bardzo przejrzyste – *borderline personality disorder*. Czyli osobowość graniczna. Dotyka zwłaszcza kobiety. Są dwa jej rodzaje: *active in* (alkohol, lekomania etc.) i *active out* – agresja skierowana na osobę bliską. Reszta w literaturze. Problem rośnie i mnie wkurza, gdy słyszę taką agresję tłumaczoną... równouprawieniem! „Latami cierpiałymy, więc teraz...” Teraz co? Będę agresywna i wredna?! To jakiś absurd!

Całkiem niedawno miałam okazję być obecna przy nagrywaniu wywiadu z tobą. Opowiadałaś wówczas, jak powstała „Irena”. Książka, którą napisałaś ze swoją córką. Jak się pisze z własnym dzieckiem? Czy w trakcie tego wspólnego pisania zastanawiałaś się, że jej najważniejszymi recenzentami będą twoi bliscy? Czy to był dla ciebie stres, dyskomfort?

Stres? Nie. My z Basią mamy takie *feng shui*. To dorosła kobieta. Ale nadajemy na podobnych falach, choć ona jest osobną już od dawna, suwerenną i samodzielnie myślącą kobietą. Świetne ma pióro i myśli świetnie. Jest... inna, ciekawa, mądra. Z nią bardzo lubię pisać.

Jakiś czas temu pokusiłaś się o nieco inną formę pisania: felieton. Czyli, jak mówisz, *felek*. Z tomu „Widok z mojego okna – szersza perspektywa. Przepisy nie tylko na życie” zacytuję twoje słowa: „Znanym felietonistom nie dorastałam i nie dorastam do pięt, ale to dobrze! Jest się do czego wspinać”. Udało ci się wspiąć?

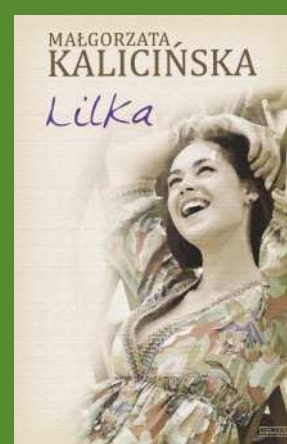
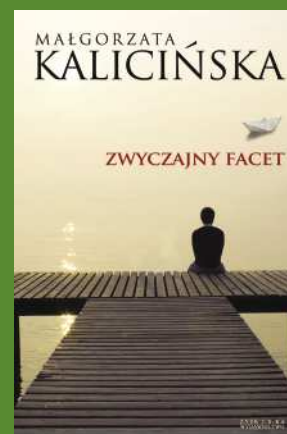
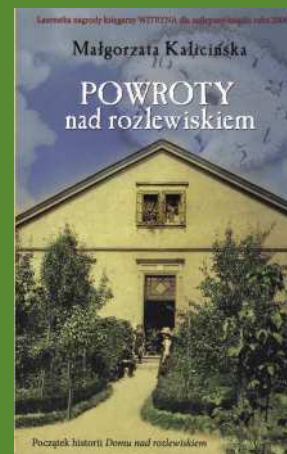
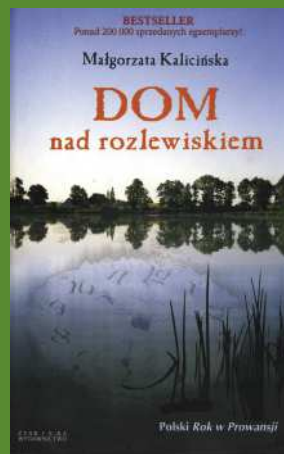
Eee, nie mnie to oceniać. Stale mam wrażenie, że nie. Są osoby takie, jak Agata Passent czy Dorota Masłowska, którym chyba nie dorosnę. Ale córka mnie uspokaja: „Jesteś inna, swojska, normalna, nie filozofujesz, rozmawiasz z takimi jak ty, daj spokój! Jest OK”.

Miałam ogromną przyjemność kilkakrotnie próbować twojej kuchni, a raczej tego, co tam powstało. W kilku swoich dziełach poruszasz tematy kulinarne. Czytelnicy mają okazję poznać twoje przepisy choćby z najnowszej książki „Życie ma smak”. Skąd fascynacja kuchnią? Co w niej takiego inspirującego?

To jest Twórczość. Tak, dokładnie to! Chyba Michał Wiśniewski miał rację, mówiąc o mnie: Matka Karmiąca. Ja lubię gotować dla kogoś. Sprawia mi to ogromną przyjemność. Książka „Życie ma smak” jest naprawdę moja. Kilka przepisów dodały dziewczyny z redakcji po konsultacji ze mną, ale to moje, MOJE gotowanie.

Jaki jest twój przepis na życie?

Miłość i szacunek – równorzędnie. Ja szanuję i kocham mojego Siwego (*obecnego partnera życiowego pisarki – przyp. redakcji*), moje dzieci, współpracowników i rodzinę, ale też to, co robię. Nadto lubię zaklinać rzeczywistość na TAK. Lubię myślenie pozytywne, bo wierzę, że wypowiadając pewne życzenia, obawy, „kodujemy się” na TAK albo na NIE. W wielu



przypadkach to nasz wybór, choć czasem życie stawia własne karty.

„Wsi spokojna, wsi wesola, który głos twej chwale zdoła?” – jak pisał Kochanowski. Gdzieś przeczytałam, że budujesz dom na wsi. Dlaczego wieś? Czy to forma ucieczki od zgiełku, szumu i zawistnych ludzi?

Już mieszkam na wsi – to prawda. Namieszkałam się w mieście. Od urodzenia jestem Saskokępianką! Ale mała wieś nad Biebrzą, w której spędzałam dziecięce wakacje, sprawiła, że pokochałam wieś i w pewnym momencie, gdy dzieci dorosły, zamarzyło mi się życie na wsi.

W dzisiejszych czasach młodych ludzi fascynuje wszystko, co obce. Twoje książki są mocno osadzone w polskiej rze-

czywistości. Co sprawia, że twoje książki, mimo tej fascynacji, odnoszą sukcesy?

Nie mam pojęcia. Może moje czytelniczki i czytelnicy wiedzą, że obce naleciałości, mody tak czy siak muszą się zrosnąć z tym, co nasze, własne, prawdziwe? Może to jak z jedzeniem – potrzebujemy nowości, ciekawią nas nowe rzeczy, ale zwykła ogórkowa z koperkiem czy mielony z buraczkami bywa ukochanym obiadem? Myślę, że czytelnicy odpowiedzieliby na to pytanie najlepiej.

Wyobrażasz sobie teraz życie bez pisania?

Już nie. Pisanie to moja reakcja na wiele spraw. Blog, mail do córki albo po prostu jakaś zapiska, notatka. Lubię słowo pisane.

Jaka jest na co dzień Małgorzata Kalicińska?

Dzisiaj brudna. *(śmiech)* Pieliliam na kolanach, rękawiczki się rozlażyły, więc dłonie mam, jakbym orała nimi w błocie. Rośliny potrzebują pielienia albo to raczej my potrzebujemy, żeby cieszyć oko swobodą roślin uprawianych. Ogród to fantastyczna rzecz! To też sposób na życie, spowolnienie, dystans, nauka cierpliwości i harmonii. Zamiast szpilek mam drewniaki, zamiast tipsów krótkie pazurki, zakumulowane ze szczoteczka na co dzień. Bywa, że zapominam o rękawiczkach. Dzisiaj poparzyłam się pokrzywami, skóra piecze... Zwyczajna jestem, jak Wiesiek.

Uchyliłz rąbka tajemnicy? Coś nowego się tworzy?

Znów duet z córką. Ale ciii... „trza” poczekać!

W takim razie dziękuję za rozmowę. Z niecierpliwością czekamy na kolejny duet!

MAŁGORZATA KALICIŃSKA

Powieściopisarka. Absolwentka XXXVII LO im. Jarosława Dąbrowskiego w Warszawie i Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego. Pracowała w Technikum Ogrodniczym w Konstancinie-Jeziornie, w SP nr 312 i SP nr 328 w Warszawie. Dla programu „Kawa czy herbata?” w TVP1 zbierała informacje. Współtworzyła program „Forum nieobecnych”, współpracowała przy programie „Żyć bezpiecznie?”. Wiele lat była współwłaścicielką Agencji Reklamowej Camco-Media. W latach 2008-2012 współpracowała z czasopismem „Bluszcz”. Od 2011 prowadzi blog. Ma dwoje dorosłych dzieci, Stanisława i Barbarę. Autorka powieści „Dom nad rozlewiskiem” (w 2009 powstał serial TVP pod tym samym tytułem), „Powroty nad rozlewiskiem”, „Miłość nad rozlewiskiem”, „Fikołki na trzepak. Wspominki z podwórka i nie tylko” (opowieść autobiograficzna), „Zwyczajny facet”, „Lilka”, „Irena” (z córką Barbarą Grabowską).



REKLAMA

MEBLE
KUCHNIE
WNĘTRZA
ŁAZIENKI

 **NOWY
ROZDZIEN**

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

Galeria NOWY ROZDZIEN to prestiżowy obiekt handlowy o powierzchni 8000 m². Asortyment oferowany w naszej galerii jest bardzo zróżnicowany, znajdziemy w niej nie tylko meble, ale również kuchnie, elementy dekoracyjne, podłogi, łazienki, drzwi i sprzęt wellness. Na trzech poziomach galerii Nowy Rożdzień poczujecie Państwo luksus i pewność świetnego wyboru oraz dostaniecie możliwość dokonania zakupów w jednym miejscu, na nieosiągalnym dotychczas poziomie.

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

www.nowyrozdzien.pl



Dr Irena Eris

KOSMETYCZNE INSTYTUTY

PIEŁĘGNACJA *na miarę*

W Kosmetycznym Instytucie Dr Irena Eris możesz skorzystać z szerokiej gamy profesjonalnych zabiegów pielęgnacyjnych dobieranych indywidualnie w zależności od potrzeb klienta. Profesjonaliści pomogą poprawić urodę i odkryć wewnętrzne piękno.



DrIrenaEris.com

Propozycją skierowaną do najbardziej wymagających klientek jest Vitamin C 30% bio-odnawianie i rewitalizacja skóry twarzy, szyi i okolic oczu. To kompleksowy zabieg odnawiający i rewitalizujący, który w widoczny sposób poprawia koloryt skóry, intensywnie nawilża i wygładza, zmniejsza widoczności zmarszczek, pobudza procesy regeneracyjne w skórze. Efektem zabiegu jest zmniejszenie widoczności zmarszczek, rozświetlenie skóry oraz poprawa jej elastyczności.

Jeśli borykasz się z problemem cellulitu i nadmiaru tkanki tłuszczowej, zapytaj w Kosmetycznym Instytucie Dr Irena Eris o zabieg Slim mezo-

Effect bazujący na technologii wyszczuplająco-modelującej, która wykorzystuje działanie fitohormonów wzmocnione ultradźwiękami oraz stymulacją rollerami mikroigłowymi. Fitohormony (pochodzące z ekstraktów roślinnych) pobudzają metabolizm oraz procesy enzymatyczne spalania tłuszczu. Roślinne składniki estrogenne stymulują produkcję m.in. kolagenu, dzięki czemu wzmacniają strukturę skóry, ujędrniają ją i uelastyczniają. Stymulacja mikroigłowymi rollerami to innowacyjny system przezskórnego transportu składników aktywnych oraz uruchomienie naturalnych mechanizmów naprawczych i stymulujących w walce z cellulitem.

Zacznij w domu

W Kosmetycznych Instytutach Dr Irena Eris dostępna jest linia preparatów – Prosystem Home Care, której celem jest wzmocnienie efektów i przedłużenie skuteczności zabiegów podczas pielęgnacji domowej. Dzięki precyzyjnej diagnozie stanu skóry, przeprowadzonej przez eksperta - Twoją kosmetyczkę - zalecone preparaty są dobrane idealnie do indywidualnych potrzeb.

Zapraszamy

Galeria Sfera,
ul. Mostowa 5
Rezerwacje:
(33) 483 31 44

KOSMETYCZNY INSTYTUT DR IRENA ERIS W BIELSKU BIAŁEJ

LUKSUSOWE KOSMETYKI ZOSTAŁY STWORZONE Z PASJI DO PIELĘGNACJI PIĘKNA

W Bielsku-Białej oficjalnie otwarty został 21 maja Kosmetyczny Instytut Dr Irena Eris. To 25. placówka tej firmy w Polsce. Uroczystość zaszczyliła swoją obecnością twórczyni sukcesu tej marki – dr Irena Eris. Kosmetyczny Instytut znajduje się w galerii Sfera I na pierwszym piętrze. Klientki mogą korzystać z dwóch gabinetów na twarz, gabinetu dermatologicznego, gabinetu do masażu oraz gabinetu ze stanowiskiem do pedicure i manicure. Wnętrza zostały urządzone w nowoczesnym i minimalistycznym stylu. Każdy szczegół wystroju i wyposażenia, a także indywidualne podejście do klienta sprawiają, że wizyta w Instytucie gwarantuje niezapomniane wrażenia. Instytut czynny jest w tygodniu od godz. 9-21, w niedziele od 10-20.



DR IRENA ERIS I SYLWIA STAWNICZY-STARZYŃSKA PRZECINAJĄ WSTĘGĘ DO NOWEGO INSTYTUTU



1



2



3



4



5



6

1 KWIATY DLA DR IRENY ERIS • 2 PERSONEL KOSMETYCZNEGO INSTYTUTU • 3 SYLWIA STAWNICZY-STARZYŃSKA, KIERUJĄCA INSTYTUTEM, ZAPRASZA DO ZWIEDZANIA PLACÓWKI • 4 KOSMETYKI DO MAKIJAŻU DR IRENA ERIS • 5, 6 PIERWSZE KLIENTKI, PIERWSZE ZABIEGI W NOWYM INSTYTUCIE

DR IRENA ERIS



W Kosmetycznych Instytutach Dr Irena Eris realizujemy własną filozofię indywidualnego podejścia do klienta, dbając kompleksowo o urodę, zdrowie i wewnętrzną równowagę. W ekskluzywnie wyposażonych gabinetach wykonywane są zabiegi kosmetyczne, konsultacje i zabiegi z zakresu medycyny estetycznej oraz manicure i pedicure. Oferujemy bogaty program dostosowany do różnorodnych potrzeb. Stale wzbogacamy go o nowe atrakcyjne propozycje, wykorzystując aktualną wiedzę i nowoczesny sprzęt kosmetyczny.

Wykonanie każdego zabiegu poprzedzone jest konsultacją kosmetyczną i diagnozą skóry, co pozwala ocenić jej potrzeby. Program autorskich zabiegów został stworzony na bazie preparatów Dr Irena Eris Prosystem. Gwarantuje on indywidualne podejście do każdego rodzaju skóry. W zabiegach wykorzystano trendy nowoczesnej kosmologii, a ich skuteczność poparta jest współpracą z Centrum Naukowo-Badawczym Dr Irena Eris na każdym etapie tworzenia zabiegów. Przedłużeniem i wzmocnieniem efektów zabiegów jest profesjonalna linia pielęgnacyjna Dr Irena Eris Prosystem Home Care, która składa się z preparatów o innowacyjnych recepturach, zawierających podwyższone stężenia substancji aktywnych, dlatego efekty regularnego stosowania są spektakularne. Dla ciała i zmysłów oferujemy linię Dr Irena Eris Body Fiesta, która posiada niepowtarzalną konsystencję, zmysłowe zapachy, dzięki czemu już samo jej stosowanie sprawia wielką radość. Obydwie serie dostępne są tylko w Kosmetycznych Instytutach Dr Irena Eris.

W tym roku marka Dr Irena Eris, ekspert w pielęgnacji twarzy i ciała, wchodzi w nowy wymiar podkreślania kobiecego piękna. Stworzyła wyjątkową serię kosmetyków do makijażu Dr Irena Eris PROVOKE. To harmonijne i wysublimowane połączenie pielęgnacji z makijażem. Wszystkie produkty, poza właściwościami upiększającymi, wzbogacone zostały o formuły pielęgnacyjne. Te wysoko zaawansowane i przetestowane dermatologicznie kosmetyki pozwalają każdej kobiecie stworzyć piękny, trwały i niepowtarzalny makijaż, jednocześnie dbając o kondycję jej skóry. Różnorodne konsystencje, szeroka gama ponadczasowych, subtelnych i wyrazistych odcieni sprawiają, że każdy makijaż staje się przyjemnością.

Wszystkie nasze produkty są badane w Centrum Naukowo-Badawczym Dr Irena Eris, które istnieje od 2001 r. Laboratorium Kosmetyczne Dr Irena Eris jest jednym z niewielu producentów kosmetyków w Europie, ale i na świecie, posiadającym własne Centrum Naukowo-Badawcze prowadzące unikalne w branży kosmetycznej badania metodą in vitro, ex vivo i in vivo. Przełomowe receptury są projektowane w oparciu o własne zgłoszenia patentowe, nowatorskie technologie i najlepsze składniki, dzięki czemu nasze kosmetyki od lat wyróżniają się na rynku. Bardzo istotną sprawą jest dla nas pewność, czy preparat jest bezpieczny i faktycznie działa na skórę.

Dr Irena Eris jako jedyna polska marka i jedyna niefrancuska marka kosmetyczna została zaproszona w 2012 r. do prestiżowego Comité Colbert – klubu najbardziej luksusowych marek europejskich! Członkowie Comité Colbert to marki i instytucje będące na całym świecie synonimami luksusu, niezawodności i wysokiej jakości.

**KOSMETYCZNY INSTYTUT
DR IRENA ERIS, CH SFERA I
BIELSKO-BIAŁA, UL. MOSTOWA 5**

tel. 33 483 31 44

bielsko.biala@instytut.eris.pl

www.drirenaeris.com

Dr Irena Eris

KOSMETYCZNY INSTYTUT



LUKSUS ODKRYWANIA PIĘKNA

- medycyna estetyczna
- zabiegi pielęgnacyjne na twarz i ciało
 - zabiegi high-tech, masaże
 - manicure, pedicure
- sklep firmowy Dr Irena Eris

Galeria SFERA, Galeria I, 1 piętro, tel. 33 483 31 44

DrlrenaEris.com

Seria wspaniałych nagród

Przedstawiciele świata biznesu, marketingu, kultury i sztuki spotykali się 27 maja na Gali Superbrands 2013/2014, by po raz 10. wspólnie uczcić sukces najsilniejszych marek na rodzimym rynku. Laureaci odebrali 23 statuetki Superbrands, przyznawane najsilniejszym markom konsumenckim i 7 statuetek Business Superbrands dla marek korporacyjnych. Aż 33 marki otrzymały nagrody Created in Poland Superbrands – za jakość będącą polskim dziełem.

Tradycją Superbrands jest także przyznawanie nagrody honorowej marce o wybitnych zasługach dla promocji Polski w świecie. W tym roku jej laureatem został prezydent Aleksander Kwaśniewski, określony w laudacji Marka Belki politykiem, któremu dane było zrealizować dwa największe projekty polityczne współczesnej Polski: wejście do NATO i do Unii Europejskiej. „Aleksander Kwaśniewski to entuzjastyczny i bezwarunkowy demokrat” – dodał prof. Belka.



SYLWIA MOKRYSZ ODEBRAŁA STATUETKĘ Z RĄK MONIKI KOWALEWSKIEJ



GALĘ SUPERBRANDS ZORGANIZOWAŁA AGENCJA NEW COMMUNICATIONS



NAGRODĘ OTRZYMAŁ TEŻ ALEKSANDER KWAŚNIEWSKI, TU Z ŻONĄ JOLANTĄ



PAMIĄTKOWE ZDJĘCIE TEGOROCZNYCH LAUREATÓW SUPERBRANDS

ZDJĘCIA WWW.SUPERBRANDS.PL

Prestiżową nagrodę najsilniejszej marki konsumenckiej otrzymała marka Loyd. Z rąk Moniki Kowalewskiej, dyrektor projektu Superbrands Polska, statuetkę odebrała Sylwia Mokrysz, członek zarządu Mokate SA. Wśród wyróżnionych tą prestiżową nagrodą znalazły się także Mokate, Apart, Da Grasso, Gino Rossi, Wittchen i Simple Creative Products. Superbrands nie otrzymują firmy, lecz znaki firmowe, które z czasem nabywają cech plastycznych, wyróżniających. Dlatego to wyróżnienie jest tak cenne dla herbaty Loyd. Marki Loyd i Mokate zostały nagrodzone tytułami Superbrands Created in Poland już po raz drugi. W maju tego roku Mokate sp. z o.o. i Mokate SA otrzymały również tytuły Gepardów Biznesu woj. śląskiego. Gepardy Biznesu to firmy, których wartość rynkowa w dwóch kolejnych latach wzrosła o więcej niż 10%. Mokate SA wyróżniona została także w programie Światowa Firma. Tytuł przyznaje Instytut Nowoczesnego Biznesu tym przedsiębiorstwom, które w latach 2010-2012 „osiągnęły z eksportu minimum 4 mln zł i prowadziły eksport do minimum 3 krajów”. Produkty Mokate po raz kolejny spotkały się z dużym uznaniem polskich kupców i hurtowników. W konkursie Złoty Paragon miesięcznika „Hurt & Detal” liderem sprzedaży została herbata czarna ekspresowa „Minutka 100 torebek”. Ta sama herbata uzyskała najwięcej głosów spośród wszystkich produktów zgłoszonych do konkursu, dlatego zdobyła też tytuł „SuperProdukt 2014”.

BIZNES W KOBIECYCH RĘKACH

O tym, że „niemożliwe nie istnieje”, przekonywała słuchaczki Martyna Wojciechowska. Powiedziała, że przed urodzeniem dziecka napisała jedną książkę, po urodzeniu osiem. Trzeba lepszego dowodu? Po raz czwarty Fundacja Przedsiębiorczości Kobiet zorganizowała w stolicy konferencję, w czasie której uczestniczki dyskutowały, jak z sukcesem rozwijać firmę. Partnerami spotkania, w którym wzięło udział przeszło 350 osób, były m.in. marki Mokate, Lavazza i Loyd. Kobiety planujące założenie własnej firmy dowiedziały się, jakie istnieją modele biznesu i trendy rynkowe. Konferencja była okazją do spotkania kreatywnych pań i panów. Wystąpili Agnieszka Brytan-Jędrzejowska, Joanna Malinowska-Parzydło, Szymon Kurzyca, prof. Andrzej Blikle, Iza Makosz, Anna Zarudzka, Aniela Hejnowska i Norbert Konarzewski. Sesję networkingową prowadził Grzegorz Turniak, a panel „Recepta na sukces” Paulina Smaszcz-Kurzajewska.



W PRZERWACH MIĘDZY PANELAMI DYSKUSJĘ OŻYWIŁ AROMAT HERBATY LOYD

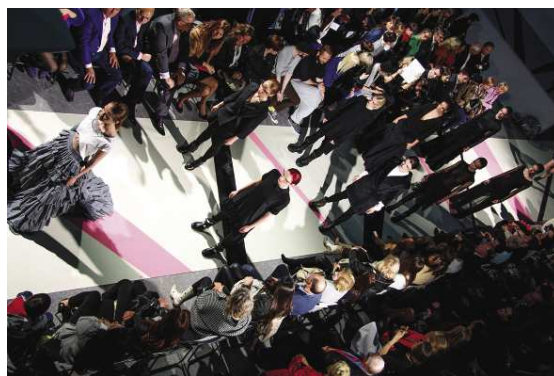


FOT. KAZIMIERZ BRANNY

STOISKO MOKATE W CIESZYNIE. WŚRÓD SMAKOSZY HERBATY LOYD POJAWIŁ SIĘ PROF. JERZY BUZEK

MOKATE NA ZAMKACH

Tegoroczna majowa edycja festiwalu Neo Fashion Jamboree w Bielsku-Białej połączona była z odbywającą się w tym czasie Nocą Muzeów, dlatego hasło przewodnie brzmiało „Moda na Muzeum”. Zarówno zamek książąt Sułkowskich, jak i Starą Fabrykę oblegały tłumy. Dodatkową atrakcją była możliwość obejrzenia wystaw fotografii Mate’a Moro i Piotra Domagały, ilustracji modowych Adriana Krawcewicz i specjalnej ekspozycji „Podążając za modą”. Podobnie było przed zamkiem w Cieszynie, gdzie ustawiła się ogromna kolejka. Żeby podtrzymać stojących na ciele i duchu, firma Mokate ustawiła stoisko, przy którym goście cieszyńskiej Nocy Muzeów mogli pokrzepić się do woli doskonałą kawą i herbatą. W Bielsku-Białej w trakcie festiwalu Neo dodatkowo odbył się konkurs fotograficzny na aranżację scenografii reklamowej Loyd.



WWW.NEO-FASHION-JAMBOREE.COM

W CZASIE GALI NEO KOLEKCJĘ ZAPREZENTOWAŁA WSPÓŁPRACUJĄCA Z MARKĄ LOYD NATASHA PAVLUCHENKO



FOT. PANORAMA GOLESZOWSKA

TURNIEJ MOKATE OPEN WYPEŁNIŁ PO BRZEGI SAŁĘ STRZELNICY NAD OLZĄ

SZACHY UCZĄ WYTRWAŁOŚCI

Mokate konsekwentnie wspiera turnieje szachowe. W marcu pod patronatem ustronńskiej firmy rozegrane zostało X Szachowe Grand Prix Gminy Goleszów. Obsada była mocna, pojawiło się wielu utytułowanych zawodników. Turniej wygrał arcymistrz Rafał Antoniewski z Bielska-Białej, druga była arcymistrzyni Joanna Worek z Pszczyny, na podium znaleźli się też mistrz FIDE Rafał Tymrakiewicz z Rybnika.

„Mokate pobudza myślenie” – to oficjalne hasło goleszowskich turniejów. Znalazło się nawet na zegarach odmierzających czas gry. – Szachy i ich promocja doskonale wpisują się w filozofię naszej firmy oraz, o czym mało kto wie, związane są z tradycją rodziny – powiedział dr Adam Mokrysz z zarządu Mokate. – W firmie niezwykle ważne są innowacje, a także strategiczne myślenie, pozwalające na ich skuteczne wprowadzanie. Ceniemy wytrwałość, silną wolę i odporność na stres, które są niezbędne we współczesnym, międzynarodowym biznesie. Tego wszystkiego uczą właśnie szachy. Miłośnik szachów, Adam Mokrysz, był członkiem komitetu honorowego Szachowych Mistrzostw Europy, a teraz zaangażował się w akcję wprowadzania szachów do szkół.

W maju rozegrany został z kolei Polsko-Czeski Turniej Mokate Open o puchar starosty Czeskiego Cieszyna. Wzięło w nim udział 141 zawodników, 9 arcymistrzów, 4 federacje. Zawody wygrał specjalista od wygrywania szachów szybkich, akademicki mistrz Polski Maciej Klekowski (TS Wisła Kraków). Kolejne miejsca zajęli Kamil Mitoń (KSz Hetman Katowice) i Wojtech Plat (TŽ Třinec). Najlepszą wśród pań była wicemistrzyni Polski w szachach szybkich Karina Szczepkowska-Horowska. Nagrody wręczyli starosta Czeskiego Cieszyna Vít Slovák i wójt Goleszowa Krzysztof Głajcar.

W maju rozegrany został z kolei Polsko-Czeski Turniej Mokate Open o puchar starosty Czeskiego Cieszyna. Wzięło w nim udział 141 zawodników, 9 arcymistrzów, 4 federacje. Zawody wygrał specjalista od wygrywania szachów szybkich, akademicki mistrz Polski Maciej Klekowski (TS Wisła Kraków). Kolejne miejsca zajęli Kamil Mitoń (KSz Hetman Katowice) i Wojtech Plat (TŽ Třinec). Najlepszą wśród pań była wicemistrzyni Polski w szachach szybkich Karina Szczepkowska-Horowska. Nagrody wręczyli starosta Czeskiego Cieszyna Vít Slovák i wójt Goleszowa Krzysztof Głajcar.



PUCHARY I NAGRODY DLA ZWYCIĘZCÓW MOKATE OPEN W CZESKIM CIESZYNIE



DREAM TEAM 2014

Pasja, kreatywność, pozytywna energia. Trzecia edycja Neo Fashion Jamboree za nami! Magazyn *Lady's Club* był jednym z patronów medialnych imprezy. Bielski festiwal (16-18 maja) zachęcił do refleksji nad artystyczno-biznesowym wymiarem sztuki i znakomicie przybliżył młodym twórcom możliwości rozwoju. Hasło przewodnie tegorocznej edycji brzmiało: *Future Prosperity*. O wykładach, warsztatach, modzie na muzeum, wystawach, strefie projektanta, strefie designu i gali finałowej możecie przeczytać na stronie www.ladysclub-magazyn.pl. W tym numerze prezentujemy natomiast zachwycające wyniki konkursu fotograficznego Dream Team, ciesząc się z roku na rok coraz większym zainteresowaniem młodych artystów. Nad sesjami pracowały ekipy złożone z fotografa, stylisty, wizażysty, fryzjera i modelki. Jurorzy oceniali pomysł na sesję i kreatywną interpretację hasła „Moda przeszła”, spójność i jakość kadrów, stylizację i dopracowanie elementów składających się na efekt końcowy. Tegoroczny temat pozwolił na

N E O
F A S H I O N
J A M B O R E E
3.



swobodę w przedstawieniu trendów, jakie pojawiały się w modzie: stroju historycznego, nawiązań do konkretnej epoki, mody XX i XXI wieku od czasów prohibicji po trendy militarne czy grunge. Propozycje oceniali m.in. fotografowie mody Mate Moro i Piotr Domagała, producentka i współautorka portali Do You Know Fashion i After-After Anna Puślecka, stylistka, dziennikarka mody i prezenterka Joanna Horodyńska, projektantka Sophie Kula, dyrektor kreatywna Trendy Hair Fashion Anna Kulec-Karampotis i stylistka fryzur Emil Zed. Jurorzy I miejscem nagrodzili sesję *Moda przeszła... po naszych zdjęciach, ale nie mamy jej tego za złe, a wręcz przeciwnie*, autorstwa Jakuba i Saby Kuligów. Drugie miejsce i wyróżnienie przyznane przez czytelników portalu Do You Know Fashion otrzymała ekipa Emila Kołodzieja za sesję *Periculu Futurum*. Na podium znalazł się również team Małgorzaty Cień za sesję *Gypsy Puzzle*.

Więcej na stronie
www.ladysclub-magazyn.pl



**I MODA PRZESZŁA...
PO NASZYCH ZDJĘCIACH,
ALE NIE MAMY JEJ TEGO ZA ZŁE,
A WRĘCZ PRZECIWNIE**

FOTOGRAFOWIE: JAKUB I SABINA
KULIGOWIE

STYLISTA: ANNA JANDURA

FRYZJER, WIZAŻYSTA:

SYLWIA SMUNIEWSKA

MODELKA: MAGDALENA ROMAN

II PERICULO FUTURUM

FOTOGRAF: EMIL KOŁODZIEJ

STYLISTA: JOANNA BAUMGARTNER

WIZAŻYSTA: KORNELIA WAWRZKÓW

MODELKA: SYLWIA SORDYL

III GYPSY PUZZLE

FOTOGRAF: MAŁGORZATA CIEŃ

STYLISTA: ALEXANDRA SULŻYŃSKA

FRYZJER I WIZAŻYSTA: MARZENA

STĘPIEŃ FURMANEK

MODELKA: ANIA BARANEK



ANETA SABLIK SUPERSTAR (Z BIELSKA-BIAŁEJ)

JEST TO BAJKOWA OPowieść o skromnej, ładnej i niezwykle utalentowanej dziewczynie, która – opuściwszy rodzinne miasto na południu Polski – zrobiła karierę w wielkim świecie. Na razie jest gwiazdą sezonu w Niemczech, Austrii i Szwajcarii, ale niewykluczone, że wkrótce zachłynie się nią Ameryka. A wtedy niech się schowają i Beyoncé, i Lady Gaga, i Britney Spears, i Katy Perry.

Dziewczyna nazywa się Aneta Sablik, pochodzi z Bielska-Białej i w maju wygrała 11. edycję talent show *Deutschland sucht den Superstar*, niemiecką edycję Idola w największej komercyjnej stacji RTL w Kolonii.

1 PAŹDZIERNIKA ANETA RUSZY W TRASĘ „Just Me Tour 2014” po Niemczech. Zacznie w Monachium, zakończy 22 listopada w Karlsruhe, po drodze odwiedzając m.in. sale koncertowe w Mannheim, Offenbach, Stuttgarcie, Lipsku, Rostocku, Magdeburgu, Kolonii, Oberhausen, Dreźnie, Berlinie, Erfurcie, Hanowerze, Hamburgu. Trzeba kuć żelazo póki gorące. Ponad 623 tys. „polubień” na oficjalnym fanpa-



ge'u na Facebooku do czegoś zobowiązuje. Liczba zakochanych w Anecie lawinowo rośnie. Po Lewandowskim to ona teraz zawładnęła uczuciami Niemców – bielszczanka, która wygrała niemieckiego Idola.

Ma 25 lat, piękny głos, długie nogi i jeszcze coś, czego nie mieli jej konkurenci w programie – charyzmę. Dlatego w pokonanym polu 3 maja, w czasie wielkiego finału „na żywo”, zostawiła Turczynkę Meltem Acikgöz (drugie miejsce) i Niemca Daniela Ceylana (trzecie). Okazała się bezkonkurencyjna, zdobywając 57,9% wysyłanych SMS-ami głosów, a w nagrodę pół miliona euro, nowy model suzuki i kontrakty płytowe z wytwórniami Polydor, Island i Universal Records. Finał obejrzało 5.680.000 widzów.

OFICJALNY PORTRET ANETY ZE STACJI RTL



DLA BYLEJ GWAZDY POP, DIETERA BOHLENA z zespołu Modern Talking, szefa jury, Aneta była „jak słońce, jak rozbłysk supernowej”, „pokazała niesamowitą gęstość mocy”. Bohlen stwierdził również żartobliwie: „Ma milutki i miękki głos, bo pije rano zawsze trzy litry płynu do płukania tkanin”. Inny członek jury, niemiecki raper Kenneth Glöckler vel Książę Kay One, składał jej hołdy po wszystkich występach, używając najczęściej słów „cool” lub „super cool”. „Przez ciebie zauważyłem, że mam serce” – stwierdził także Kay One. Niewolne od zachwytów były niemieckie tabloidy i portale społecznościowe. Oto kilka głosów z internetu, w tym także naszych rodaków: „Aneta, jesteś super i jestem z Ciebie dumna! Oglądam DSDS od pierwszego razu, na taką osobę jak ty czekałam 11 lat. Trzymam kciuki!”. „Aneta jest uwielbiana przez niemieckie media, ponieważ ma niesamowity talent, urodę i naturalność, promienieje radością, zasługuje na podziw za odwagę! Większość Polonii mieszkającej w Niemczech darzy ją sympatią i jest z naszej rodaczki bardzo dumna!”. „Nie muszę dodawać, że Aneta jest już ambasadorem Polski w Niemczech. Te peany, które jej Niemcy wypisują na Facebooku, to niesamowity hołd złożony artystce za te jej



W DRODZE DO FINAŁU POLKA POKONAŁA 60 TYS. OSÓB MARZĄCYCH O KARIERZE IDOLA. ANETA WYGRAŁA 500 TYS. EURO, SAMOCHÓD I KONTRAKT PŁYTOWY

wszystkie lata pracy w ukryciu”. „Blondynka z długimi nogami pokonała konkurentów mocą wokalną”. „Anioł z długimi nogami wstrząsnął niemiecką sceną”.

JAK TO SIĘ STAŁO, ŻE BLOND PIĘKNOŚĆ SPOD SZYNDZIELNI tak oczarowała naszych zachodnich sąsiadów? Tę opowieść trzeba zacząć od początku. Aneta urodziła się 12 stycznia 1989 roku w Bielsku-Białej pod znakiem Koziorożca. Chodziła do Szkoły Podstawowej nr 18, a następnie do Gimnazjum i Liceum Artystycznego im. Stanisława Wyspiańskiego w Bielsku-Białej. Dalszą naukę zamierzała kontynuować w Państwowej Wyższej Szkole Teatralnej w Krakowie, ale... nie dostała się. Za namową rodziców podjęła więc studia na Wydziale Dziennikarstwa i Kulturoznawstwa w Wyższej Szkole Administracji w Bielsku-Białej. Jednak dwa lata temu zdecydowała się wyjechać do Niemiec, do Gelting w Bawarii, bo przyjaciel rodziny poszukiwał wokalistki, z którą mógłby rozpocząć współpracę. A Aneta Sablik śpiewać umiała. Marzyła o karierze wokalistki i nieustająco wierzyła, że kiedyś osiągnie sukces. To był przełomowy moment, który całkowicie odmienił jej życie.

W BAWARII ZACZĘŁA WSPÓŁPRACOWAĆ Z MUZYKIEM KEVINEM ZUBEREM, z którym później zaręczyła się. To on namówił ją w sierpniu 2013 do udziału w castingu do programu *Deutschland sucht den Superstar*. Zgłosiła się, znając zaledwie kilka słów po niemiecku. Na szczęście rozmawiała po angielsku i to otworzyło jej drzwi do kariery. Pomyślnie przeszła pierwszy casting, potem następne. Producenci po raz pierwszy w historii programu złamali dla niej regulamin, bowiem mogły w nim brać udział tylko osoby znające niemiecki. Zakwalifikowała się do 30-osobowej grupy, która z ekipą RTL wyjechała na Kubę. Tam przeszła kolejne eliminacje i znalazła się w dziesiątce najlepszych wokalistów. To wystarczyło: po każdej emisji DSDS Niemcy coraz bardziej kochali Anetę. Za jej talent, urok, niezaprzeczalny po-

wab. Media oszalały na jej punkcie. Szef jury Dieter Bohlen miał tylko jedno zastrzeżenie, że Aneta jest zbyt perfekcyjna. Tej perfekcji nauczyła się w Bielsku-Białej od swoich nauczycieli, instruktorów śpiewu, aktorstwa, estrady, mody: Anny Latasz, Kuby Abrahamowicza, Elżbiety Barwickiej-Pichety, Agnieszki Szulakowskiej-Bednarczyk, Lucyny Grabowskiej-Góreckiej i wielu, wielu innych.

WSZYSCY, KTÓRZY MIELI Z NIĄ KONTAKT, powtarzają dzisiaj jak mantrę, że uczennicą była sympatyczną, skromną i nieprzeciętnie zdolną. Jej mama Lidia Sablik jest kierowniczką osiedlowego centrum kultury. Aneta i jej rodzeństwo wychowali się w normalnej rodzinie, w zwyczajnym domu, w zwyczajnym bloku. Tyle tylko, że śpiew zawsze był (i nadal jest) jej wielką pasją. Że kocha śpiewać. I że muzyka to całe jej życie. Mama na początku była niepocieszona, że Aneta zgłosiła się do programu. „Bild” zacytował rzekome jej słowa: „Wolałabym ją widzieć na uniwersytecie, a nie w telewizji”. Był to jednak chwyt marketingowy, bo w rzeczywistości między mamą a córką konfliktu nie było, a pani Lida pęczniała z dumy, śledząc Anetę, jak krok po kroku pnie się do góry. W drodze na szczyt pokonała 60 tys. uczestników. Doszła do finału, miażdżąc konkurencję w czasie każdego głosowania. Z tygodnia na tydzień stała się ulubienicą Niemców. 3 maja 2014 zaprezentowała swój typowo dyskotekowy singel „The One”, który momentalnie znalazł się na 1. miejscach oficjalnych list sprzedaży (m.in. w sieci iTunes) w Niemczech, Austrii i Szwajcarii. Utwór „The One” promował jej debiutancką płytę o tym samym tytule, która ukazała się w Niemczech 23, a w Polsce 27 maja. Bowiem zaraz po finale natychmiast zamknięto ją w studiu nagraniowym, by debiutancka płyta mogła powstać w ciągu 8 dni. Łącznie z teledyskiem na Majorce, wywiadami prasowymi i telewizyjnymi w Niemczech i Polsce. Na co Aneta wyda 500 tys. euro – jeszcze nie zdecydowała, bo chyba jeszcze do niej nie dotarło, że stała się bogata. Teraz tylko śpiew, tylko muzyka. Bo w życiu gwiazdy tak już jest, że *show must go on!*



JEJ PŁYTA OD RAZU TRAFIŁA NA 1. MIEJSCE LISTY SPRZEDAŻY W SKLEPIE INTERNETOWYM ITUNES

BUS

STAWIAMY NA SUKCES

ROZMOWA Z **MAŁGORZATĄ
KAUTE-ZARĘBSKĄ**,
DORADCĄ I TRENEREM BIZNESU,
WŁAŚCICIELKĄ FIRMY
KUŹNIA PROGRESS

Nazwa cokolwiek rustykalna. Dlaczego Kuźnia?
Bo wykuwamy różne ciekawe pomysły.

I co się pani udało wykuć?

Trzy filary, na których opiera się działalność mojej firmy: outsourcing marketingu, warsztaty branżowe oraz coaching i mentoring językowy (po angielsku, włosku lub francusku).

Proszę je przybliżyć.

Firma jest kobieca. Prowadzimy działania, które mogą być realizowane oddzielnie – lub wszystkie razem. Świadczymy usługi na rzecz mikro-, małych i średnich przedsiębiorstw. Zwłaszcza mikroprzedsiębiorstwa są ważne, ponieważ to one najbardziej potrzebują wsparcia. Mało jest regionalnych programów nakierowanych na niewielkie firmy.

I wtedy zjawia się pani ze swoją ofertą?

Tak. Niech małe firmy robią to, co robią, czyli rozwijają usługi lub produkcję, a Kuźnia pomoże im w tym, czego nie robią – w marketingu. Z wymierną korzyścią. Tworzymy krótko- i długoterminowe strategie marketingowe, plany budżetowe, mapy rozwoju osobistego w biznesie dla managementów firm. Zewnętrzny marketing to oferta dla tych, którzy dopiero rozpoczynają działania marketingowe, bądź dla tych, którzy chcą ograniczyć koszty związane z utrzymaniem dużego działu marketingu. Tworząc zewnętrzną obsługę marketingową, dajemy biznesmenom czas na realizację ich głównych zadań. Staramy się, żeby zawsze byli o krok przed konkurencją.

To propozycja dla lokalnego rynku?

Dla wszystkich. Dla tych, którym brakuje czasami pomysłów, koncepcji, świeżego spojrzenia. Działamy w całej Polsce. Niektóre szkolenia prowadzimy także przez internet, bo są firmy, które zlecają nam tylko zaplanowanie działań, a realizują je same. Prezesi firm nie muszą wtedy do nas przyjeżdżać, dogadują się z trenerami biznesu w sieci, przez popularny komunikator. Duża oszczędność czasu.



NASZA ROZMÓWCZYNI JEST ZAPALONĄ MOTOCYKLISTKĄ,
UWIELBIAJĄCĄ DALEKIE PODRÓŻE

Skąd pomysł na taki właśnie biznes?

Z potrzeby. Tego na rynku nie było, kiedy zakładałam interes, a okazało się ludziom potrzebne. Kiedyś koleżanka prosiła mnie: „Zrób dla mnie to, zrób tamto”. W końcu zniercierpliwiłam się i zapytałam, czy nie ma w jej firmie nikogo, kto mógłby to zrobić. A ona – że nie! Nie miała czasu na założenie porządnej strony internetowej, na pozycjonowanie jej, brakowało jej koncepcji na taką stronę... I to podsunęło mi myśl, że mogę wypełnić niszę – pomagać drobnemu biznesowi, który jest przecież głównym twórcą polskiego PKB.

Strzał w dziesiątkę?

Przyjęcie było bardzo ciepłe. Stworzyłam grupę ekspertów, specjalistów znających mechanizmy funkcjonowania świata marketingu, sprzedaży, którzy potrafią na problemy popatrzeć z zewnątrz. Lepiej przecież zatrudnić firmę, która ma zestaw koniecznych rozwiązań, niż brnąć w pomysły drogie, które do nikogo nie trafiają. Kiedy patrzę na niektóre reklamy, mimowolnie wzdycham: „Ile zmarnowano pieniędzy!”. A gdyby ulotka, której nikt nie chce czytać, była z lusterkiem lub zapinką? Kobieta dobrze by się zastanowiła, czy taką ulotkę wyrzucić. Są pewne formy, które trzeba wykorzystywać ze względu na kategorię odbiorców, do których uderzamy.

Pani firma jest kobieca, odbiorcy usług często są kobietami. To inna kategoria rynku?

Kobiety są kreatywne. Nie twierdzę, że mężczyźni nie są, ale kobiety bardziej. Wszystkie panie to w sobie mają, cho-

ciaż niektóre dopiero muszą odkryć u siebie ów gen przedsiębiorczości. W każdym razie nie znam kobiety, która nie byłaby kreatywna, dobrze zorganizowana, przedsiębiorcza. Czasami tylko potrzebują pomocy z zewnątrz. Z tej racji, że mają dużo obowiązków na głowie (mężczyźni też mają, ale kobiety więcej), muszą sobie życie w określony sposób organizować, żeby godzić pracę i wszystkie społeczne role. Kiedy pomagamy innej kobiecie, naprawiając jej biznes, lepiej czujemy problemy. Gdy mówi, że w firmie coś nie idzie, że nie ma czasu pójść do fryzjera, odpowiadam jej: „O czym ty mówisz? Mam troje dzieci, też prowadzę firmę, poza tym działam na uczelni, spotykam się z koleżankami i chodzę do fryzjera. Naucz się zarządzać czasem, zorganizuj się”. I jeśli dobrze sobie wszystko poukłada, na pewno znajdzie czas na fryzjera, na bieganie wokół domu z kijkami albo na rolki.

Jak pani udało się przebić szklany sufit?

Nie miałam z nim do czynienia. Owszem, istnieje, znam zjawisko z socjologii, ale to nie znaczy, że mężczyźni też nie mają takich czy innych problemów. Równość szans jest gloryfikowana przez Unię Europejską i cały świat. Owszem, my, kobiety, chcemy więcej, lepiej i po równo; równość jest zagwarantowana w prawie, ale są przecież pewne obyczajowe konsekwencje, stereotypy i trzeba je łamać. Skoro istnieją banki zarządzane wyłącznie przez mężczyzn, to można też sobie wyobrazić banki zarządzane wyłącznie przez kobiety. Kobiety często są lepsze w biznesie, a faceci mogą być świet-

ni w wychowaniu dzieci. Stawiam na taką równość: jesteśmy świetne, lecz mężczyźni też są świetni. Ona niech docenia, że on jej pomaga w domu, a on niech uzna fakt, że ona sprawdza się w biznesie i zarządzaniu.

Zatem taki progres?

Takie memento: nie bądźmy szowinistkami i szowinistami z racji płci. Otwierajmy się na problemy, starajmy się rozumieć inność, odmiennność, co jest niezwykle istotne, a z czego nie wszystkie kobiety zdają sobie sprawę.

MAŁGORZATA KAUTE-ZARĘBSKA

Posiada bogate doświadczenie we współpracy z biznesem w zakresie doradztwa i działań marketingowych. Była pracownikiem samorządowym, organizatorem, prelegentem i moderatorem wielu konferencji o charakterze krajowym i międzynarodowym.

Pomysłodawczyni wielu projektów uniijnych, ekspert ds. kreowania wizerunku, trener biznesu, autorka licznych opracowań naukowych i publicystycznych, wykładowca wyższych uczelni. Ukończyła Uniwersytet Śląski, doktor nauk humanistycznych. Kocha podróżować, motocyklistka, matka trójki dzieci.



REKLAMA



SCREEN – JAKOŚĆ BEZ KOMPROMISÓW!

Screen® jest ekskluzywną marką obecną w 40 krajach świata, oferującą pełną gamę profesjonalnych kosmetyków do pielęgnacji włosów. Ten, kto korzysta z produktów Screen®, wybiera produkty, których synonimem jest przede wszystkim najwyższa jakość.

Z dumą przedstawiamy markę Screen® jako produkt o najlepszych właściwościach pielęgnacyjnych.

Dziś siłą marki Screen® są ludzie, którym można zaufać. Służą oni fachowym doradztwem oraz pomogą w optymalnym doborze kosmetyków.

SCREEN POLSKA

ul. Szarotki 10 | 43-300 Bielsko-Biała | tel. 506 668 772
e-mail: biuro@screenpolska.pl | www.screenpolska.pl

GODZINY OTWARCIA:

OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU OD 8.00 DO 16.00
W SOBOTY OD 8.00 DO 13.00

BON PODARUNKOWY WAŻNY DO 31 LIPCA 2014 R.

**UPOWAŻNIA DO ZNIŻKI 20 ZŁ NA WSZYSTKIE KOSMETYKI
MARKI SCREEN PROFESSIONAL**

**GIO WYŁĄCZNY PRZEDSTAWICIEL MARKI SCREEN PROFESSIONAL
ZAPRASZAMY!**

**GIO – BIELSKO-BIAŁA, UL. SZAROTKI 10
WWW.SCREENPOLSKA.PL**

Bonów towarowych nie można łączyć z innymi bonami lub promocjami



TAROCISTKA PRAWDĘ POWIE...

MARIOLA IGlicka PRZESŁANIE Z KART ODCZYTUJE OD DZIECKA. DLA NIEJ ROK 2014 DZIELI SIĘ DOKŁADNIE NA DWIE POŁOWY: PIERWSZĄ BOGATĄ I SZCZĘŚLIWĄ, DRUGĄ NIEUDANĄ – ZE WZGLĘDU NA OSZUSTÓW, KIEPSKIE PODRÓŻE I ZMIANY ZAWODOWE.

– Ciągle zaskakuje mnie, jak ludzie postrzegają wróżki i czego od nas oczekują. Gdy ktoś trafia do mnie po raz pierwszy, przyznaje, że oczekiwał magicznej atmosfery: szklanej kuli, chustki na głowie, kilku kotów i innych dziwactw. Jest zaskoczony, że jestem normalną kobietą, tylko o większej wrażliwości – mówi Mariola Iglicka.

Założycielka Latającej Szkoły dla kobiet, Agata Dutkowska, na swojej stronie opublikowała 66 pomysłów na mały kreatywny biznes. Jednym z nich jest tarocistka, opisana przez nią dość przekornie: „Tarot kojarzy się z wróżkami ubranymi na fioletowo, przyjmującymi w pomieszczeniach wyłożonych brzydką boazerią. A tarocistka hipsterka-intelektualistka? To by było coś. Bo dużo osób jednak chciałoby posłuchać wróżby od czasu do czasu, dla zabawy i na serio”.

MARIOLA IGlicka ŚWIETNIE WPISUJE SIĘ W TEN NOWY WIZERUNEK wróżki-intelektualistki. Z kartami



miała do czynienia od dziecka. Jako dziewczynka obserwowała swoją babcie. Babcia Marysia prowadziła kwaciarnię, a w wolnych chwilach stawiała ludziom karty. Gdy zauważyła, że wnuczka jest zafascynowana magicznymi obrazkami, zaczęła objaśniać

ich znaczenie. I tak się zaczęło. Jako nastolatka często wróżyła koleżankom w szkole i było to dla niej zupełnie normalne.

– Babcia stawiała karty klasyczne i tarota. Pamiętam, jak przychodziły do niej różne osoby po porady. Było to dla mnie codziennością. Babcia miała gruby notes, do którego ręcznie przepisała starą książkę interpretującą karty. Robiła tam zapiski, spostrzeżenia. Gdy dorosłam, podarowała mi ten niezwykły prezent. Drugi taki tom dała mojej mamie, ale tam nie było wielu komentarzy. Mama też potrafiła stawiać karty, ale robiła to tylko najbliższym. Właściwie wszystkie kobiety z rodziny mojej mamy potrafią wróżyć z kart.

Mariola Iglicka z wykształcenia jest kosztorysantem budowlanym. Stawiała karty dla przyjemności i trochę dla zabawy, ale nie afiszowała się z tą umiejętnością. Swoje życie skoncentrowała na rodzinie i wychowaniu syna. Po latach karty wróciły do jej życia. Stało się to w chwili, gdy jej mąż zachorował i poszedł po poradę do zielarza-jasnowidza. Zielarz, gdy postawił już diagnozę, nagle zaskoczył ją: „A ty, dziecko, dlaczego nie korzystasz ze swojego daru? Przecież widzisz rzeczy, których inni nie widzą?”

TO BYŁ IMPULS. ABY GO WZMOCNIĆ, MĄŻ PODAROWAŁ JEJ TAROTA. Zaczęła szukać kursów i warsztatów wróżenia. Los stawiał na jej drodze doświadczone osoby, między innymi Grażynę Tutak z Katowic czy Lilę Bańkowską z Częstochowy.

– Wiele mnie nauczyły. W końcu zapisałam się do szkoły psychotronicznej w Krakowie. Byłam tam jedną z pierwszych słuchaczek.

Dziś Mariola Iglicka nie tylko wróży z kart, ale zajmuje się również cyfrologią i numerologią. Seans składa się z kilku etapów. Karty cygańskie służą do zakreślenia tematu rozmowy i najważniejszych problemów, z którymi mierzy się osoba pytająca. Dokładniejszych interpretacji udzielają karty lenormand. Na szczegółowe pytania odpowiada tarot.

Wróżbitka jest też mistrzem reiki, ale swoje umiejętności stosuje tylko na wyraźną prośbę. Jednak ułatwia jej to kontakt z drugim człowiekiem, wycucie nastroju. Ludzie zawsze przychodzą z jakimiś poważnymi problemami, z którymi nie mogą sobie poradzić. Czasami prosto z mostu mówią, co im dolega. Jednak częściej oczekują inicjatywy ze strony tarocistki, boją się zaufać. Wówczas wprowadza uspokajającą atmosferę, pomaga przebrnąć przez początek rozmowy, otworzyć się i w końcu daje siłę i energię, aby zmierzyć się ze swoimi problemami.

– Poznałam panią Mariolę kilka lat temu. Z czasem zaprzyjaźniłyśmy się. Mniej więcej raz w miesiącu proszę ją o stawianie kart, bo to pomaga mi w mierzeniu się z moimi problemami. Ufam jej odpowiedziom. Są bardzo precyzyjne. Raz nawet zdarzyła się zabawna sytuacja. Karty cygańskie ostrzegły mnie przed osobą w mundurze. Zastanawiałam się, co to może oznaczać. Nie musiałam długo czekać. Tylko od niej wyszłam, zatrzymał mnie policjant i dostałam mandat – dzieli się odczuciami pani Ania.

– Do tej pory w moim niemal czterdziestoletnim życiu unikałam magii jak mogłam. Szczerze mówiąc, bałam się wróżenia z kart. Koleżanka namówiła mnie na wizytę u pani Marioli. Okazało się to zupełnie odmienne od moich oczekiwań. Jest ona osobą miłą, ciepłą i mądrą. Widząc mój strach, zaproponowała mi tylko prognozę na każdy kolejny miesiąc roku. I, o dziwo, już widzę potwierdzenia. Przewidziała, że w lutym poznam obcokrajowców i nie będzie to związane z podróżą. Wkrótce poznałam Włocha i Marokańczyka. Jeden z nich to znajomość zawodowa, drugi... może początek przyjaźni? Następnym razem podejść do kart z mniejszym lękiem – zapowiada Ewa, nowa klientka Marioli Iglickiej.



UNIKAMY MAGII, DOPÓKI...
NIE SPOTKAMY NA SWOJEJ DRODZE TAROCISTKI

JA RÓWNIEŻ POPROSIŁAM MARIOŁĘ O PROGNOZĘ NA POSZCZEGÓLNE MIESIĄCE. Lewą ręką wyciągnęłam: szczęśliwy styczeń, decyzje uczuciowe w lutym, mnóstwo pracy w marcu, starszą kobietę na mojej drodze w kwietniu, która będzie próbowała mną manipulować, słońce ułatwiające spełnianie marzeń w maju, ostrzeżenie przed oszustwem i niekorzystnymi propozycjami w czerwcu. Z kolei w lipcu karty zabraniały podejmowania kredytów i korzystania z podróży zagranicznych, ale zapowiedziały nowe, ciekawe propozycje zawodowe. Na jesień karty zwiastowały spowolnienie w sprawach zawodowych, konieczność utwierdzenia się w swojej pozycji i zmiany, które mogą być całkowite i zaskakujące. Ostatni miesiąc roku przyniesie natomiast sporo spraw urzędowych, finansowych. Taką mi przyszłość niosą karty, ale przecież i tak największy wpływ na swoje życie mamy sami. Jestem ciekawa, czy rzeczywiście poszczególne miesiące będą naznaczone wpływem kart tarota, które wyciągnęłam sama... Trzy miesiące za nami. Krótkie wróżby spełniły się. Pierwszy kwartał był dla mnie pomyślny i finansowo, i uczuciowo. Trochę obawiam się wakacji – zazwyczaj wyjeżdżam z rodziną na zwiedzanie europejskich stolic. Tym razem odwlekam plany, a nawet sugeruję bliskim... zwiedzanie Warszawy. Los podarował mi w zamian wyjazd służbowy do egzotycznego kraju – w czerwcu. No i czekam, cóż za starsza kobieta pojawi się, aby czegoś ode mnie żądać i wymagać.

BEATA ZNAMIROWSKA

Z Mariolą Iglicką można spotkać się w Kobiecie Szczęśliwej przy ulicy 11 Listopada 10 w Bielsku-Białej; tel. 881 488 308, www.kobietaszczesliwa.pl



GDY PRACA NISZCZY RODZINĘ

KATARZYNA ZIEMER

Życie rodzinne kształtują naturalne procesy rozwojowe. Jest systemem zmieniającym się w czasie. W literaturze psychologicznej najczęściej wymienia się 6-8 faz w życiu rodziny. Każda przez nie przechodzi, ale w różnym tempie. Jay Haley, amerykański psycholog, wymienia 6 faz: • narzeczeństwa (randkowania) • wczesnego małżeństwa • narodzin dziecka • średniej fazy małżeńskiej • rodziców oddzielonych od dzieci („pustego gniazda”) • emerytury i starości. Odpowiedź na pytanie, jak twoja praca wpływa na rodzinę, zależy od tego, w jakiej fazie rozwoju się znajdujecie.

W pierwszych dwóch fazach kształtują się relacje między partnerami. Określenie podziału obowiązków domowych. Wtedy najczęściej podejmujecie decyzję, kto będzie pracował. Jeśli na tym etapie kobieta zdecyduje o podjęciu pracy, będzie jej łatwiej wprowadzić ją do codzienności rodziny. Im później kobieta podejmuje tę decyzję, tym trudniej będzie ją zrealizować. W średniej fazie małżeństwa są już określone role, w tym rodzicielskie, i podział obowiązków (większość zadań domowych spoczywa na kobiecie). Podjęcie przez nią pracy w tym momencie może stać się przyczyną kryzysu w rodzinie. Zmianie musi ulec stary system, a ponieważ rodzina dąży do zachowania równowagi, może pojawić się opór, czasem nieświadomy, ze strony męża czy dzieci. Będą ją różnymi sposobami powstrzymywać. Decyzja o podjęciu pracy również u kobiety może wyzwolić

niepokój. Będzie on wynikać z niepewności, czy rodzina poradzi sobie bez niej.

Często kobiety decydują się na podjęcie pracy w fazie „pustego gniazda”. Ten etap zaczyna się w momencie, kiedy dziecko opuści dom i założy swoją rodzinę. W życiu kobiety pojawia się wtedy więcej przestrzeni. Niestety, znalezienie pracy w tym wieku, bez doświadczenia zawodowego i z nieaktualną wiedzą, jest trudne. Warto zająć się myślami o pracy (i przygotowaniami do niej) dużo wcześniej. Inaczej możesz doświadczyć wielu negatywnych emocji. Z biegiem lat zaczniesz dostrzegać coraz więcej korzyści, poza finansowymi, płynących z aktywności zawodowej.

PRACOHOLIZM

Praca angażuje zarówno fizycznie (nieobecność w domu), jak i psychicznie (myśli o zadaniach). Zaburzenie równowagi między życiem zawodowym a rodzinnym jest podstawą pracoholizmu. Wiąże się z utratą kontroli nad własnym zachowaniem na skutek psychologicznego przymusu wykonywania pracy. Pojęcie pracoholizmu zostało stworzone w 1971 roku przez Wayne’a Oatesa, amerykańskiego pastora i profesora psychologii. Pracoholika cechuje nadmierne przywiązanie do pracy. Ma problem z zagospodarowaniem dni wolnych. Uważa, że traci czas, kiedy nie pracuje. Jeśli zauważysz u siebie kilka z poniżej wymienionych objawów, to znaczy, że równowaga pomiędzy twoim życiem zawodowym a rodzinnym została zachwiana.

OBJAWY PRACOHOLIZMU: • masz poczucie winy, gdy nie pracujesz • trudno ci zorganizować sobie dzień wolny od pracy • zapominasz o jedzeniu • odczuwasz często bóle głowy, zmęczenie, wrzody żołądka, problemy ze snem, koncentracją, zmiany nastroju • regularnie zabierasz prace do domu lub zostajesz po godzinach • brakuje ci czasu dla rodziny i znajomych • główny temat rozmów to praca • brakuje ci czasu na rozwijanie hobby czy uprawianie sportu • dążysz do perfekcji • pracujesz kosztem snu • nie bierzesz urlopu • nawet w czasie urlopu codziennie odbierasz telefony służbowe i sprawdzasz e-maile • bliscy mówią, że za dużo pracujesz.

Takie funkcjonowanie może blokować założenie rodziny. Jest często również przyczyną rozpadu małżeństwa. I na odwrót, problemy w rodzinie bywają powodem nadmiernego angażowania się w pracę. Sposób życia pracoholika negatywnie wpływa na jego zdrowie. Wynika to z nadmiernego obciążenia organizmu i zbyt małej ilości odpoczynku, który jest potrzebny do regeneracji. Żyje on pod presją czasu, w ogromnym stresie i napięciu, co jest przyczyną różnych chorób. Zachowanie równowagi między życiem zawodowym a rodzinnym jest warunkiem zdrowia psychicznego i fizycznego.

WORK-LIFE BALANCE

Idea *work-life balance* powstała na przełomie lat 70. i 80. XX wieku w odpowiedzi na takie problemy społeczne, jak pracoholizm czy wypalenie zawodowe. To koncepcja zarządzania czasem, która ma na celu odnalezienie równowagi pomiędzy pracą a życiem prywatnym. Polega na znalezieniu złotego środka. Pomaga w utrzymaniu odpowiedniego dystansu do pracy, co chroni przed pracoholizmem, przepracowaniem, nadmiernym stresem.

Nie można długo funkcjonować według zasady „Żyję dla pracy”. Szybko cię doprowadzi do nierównowagi i dalszych problemów emocjonalnych czy psychicznych. Może pojawić się poczucie pustki, osamotnienia i wypalenia zawodowego. „Pracuję, więc żyję” – tym trzeba się kierować. Zatrudnienie należy traktować przede wszystkim jako możliwość realizacji swoich planów życiowych, osobistych, a nie cel sam w sobie.

Dbanie o tę równowagę to nie tylko obowiązek pracownika, ale i pracodawcy. Niezbędne jest przeprowadzanie co jakiś czas szczegółowej analizy struktury firmy, potrzeb pracowniczych i czynników wywołujących stres wśród zatrudnionych. To banał, ale trzeba pamiętać, że zadowolony pracownik efektywniej pracuje.

OBECNOŚĆ W DOMU

Barbara Bush, Pierwsza Dama, powiedziała kiedyś: – Niezależnie od tego, jak ważne obowiązki przyjmiecie na siebie jako lekarze, prawnicy czy ludzie biznesu, jesteście przede wszystkim ludźmi, a więzi nawiązane z małżonkami, dziećmi i przyjaciółmi będą waszą najważniejszą życiową inwestycją. Pod koniec życia nigdy nie będziecie żałować, że nie zdaliście jeszcze jednego egzaminu, nie wygraliście jeszcze jednej sprawy czy nie podpisaliście jeszcze jednej umowy.



DOM BUDUJE SIĘ PRZEZ OBECNOŚĆ, DLATEGO WAŻNE JEST PLANOWANIE WSPÓLNYCH ZAJĘĆ RODZINNYCH

Natomiast żal wam będzie chwil niespędzonych z mężem, dzieckiem, przyjacielem, rodzicami... Nasz sukces jako społeczeństwa nie zależy od tego, co dzieje się w Białym Domu, lecz jak wygląda sytuacja w waszych domach.

Dom buduje się przez obecność. W tym zdaniu tkwi ogromna mądrość. Życie rodzinne można porównać do lotu samolotem. Ważne jest zaplanowanie działań. Zorganizujcie regularnie jeden dzień lub wieczór w tygodniu na wspólny czas z rodziną. Zaplanujcie razem, co będziecie robić. Innym sposobem na zbudowanie atmosfery rodzinnej są indywidualne rozmowy. A w przypadku konfliktów czy problemów warto spotkać się i wspólnie podyskutować. Debaty rodzinne też są ważne, bo nadają znaczenie każdemu członkowi rodziny w rozwiązywaniu trudności. Zaplanujcie wspólnie rzeczy ważne: urodziny babci, mecz syna, wycieczkę za miasto. Bo „nagle” może okazać się, że nie wiesz, co słyhać u twojego dziecka. Nigdy nie jest za późno na odbudowanie relacji z rodziną, potrzebna jest tylko twoja determinacja.



FOT. ELŻBIETA DĄBROWSKA

KATARZYNA ZIEMER

Psycholożka o specjalności klinicznej. Ukończyła Śląską Szkołę Trenerów Gniazdo i Akademię Edukacji na rzecz Zrównoważonego Rozwoju. Odbyła roczne szkolenie w Polskim Instytucie Psychoterapii Integratywnej. Aktualnie studiuje w Polskim Instytucie Psychoterapii Tańcem i Ruchem w Warszawie. Prowadzi Pracownię Ruchu Hara (www.pracowniaruchu.wordpress.com). Interesuje ją interakcja pomiędzy procesami psychicznymi a zdrowiem fizycznym zarówno w obszarze zdrowia, jak i profilaktyki. Na co dzień pracuje z osobami z niepełnosprawnością. Jest wolontariuszką w stowarzyszeniu Dress for Success Polska.

ZABIŁAM GRUBĄ BERTĘ

ROZMOWA
Z **AGNIESZKĄ CZERWIŃSKĄ**,
MODELKĄ XXL, AUTORKĄ KSIĄŻKI
„ŚMIERĆ GRUBEJ BERTY”

Jak się pani znalazła w Bielsku-Białej?

Mam pacjentów, przeważnie są to starsi ludzie. Ponieważ jestem zawodową masażystką, przyjeżdżam do nich z Wieliczki od lat. Co tydzień, co dwa.

Wydawało mi się, że prowadzi pani agencję modelek?

Prowadzę agencję Nobody's Perfect dla modelek plus size, ale agencje dla puszystych dopiero się u nas rozwijają. Wielu firmom kojarzą się z promocją otyłości, więc podchodzą do nas jak do jeża. Dlatego głównym moim źródłem utrzymania jest masaż. W prowadzeniu agencji pomaga mi przyjaciółka.

Dlaczego Nobody's Perfect?

Bo nikt nie jest doskonały. To moje motto życiowe.

Ukazała się pani książka „Śmierć Grubej Berty”. Jaką Bertę pani zabiła?

Gruba Berta to ja. Sama w sobie ją zabiłam. Miałam kiedyś na imię Beata i taka ksywka przywarła do mnie w podstawówce. Przez długie lata Gruba Berta siedziała w mojej psychice i moim ciele.

Berta, bo gruba?...

Tak, rówieśnicy przezywali mnie w ten sposób.

To panią bolało?

Bardzo. W wieku 13 lat oświadczyłam rodzicom, że gdy osiągnę pełnoletność, zmienię swoje imię. I tak się stało. Po osiągnięciu 18 lat poprosiłam tatę, żeby mi w tym pomógł.

Przecież imię Beata jest ładne. W dorosłym wieku chyba nikt już nie wołał Gruba Berta?...

To prawda, nikt nie wołał, ale konsekwentnie dążyłam do zmiany imienia. W domu miałam cudowne, wspaniałe dzieciństwo, rodzice bardzo mnie kochali, ale psychika robiła swoje. Berta wciąż we mnie siedziała. W głowie, w myślach.



Sama dla siebie byłam Bertą. Postanowiłam wszystko przejąć – zmieniałam formalnie w USC imię i wyprowadziłam się z domu na studia w Krakowie. Tam zaczęłam nowe życie.

I stąd śmierć w tytule?

We mnie zawsze tkwiła szczupła, wrażliwa osoba, która przez Bertę była przytłumiona. Patrzyłam w lustro i nie widziałam siebie, lecz chudą dziewczynkę. Dopóki Berty nie zabiłam w sobie, dziewczynka nie mogła ze mnie wyjść. Zadałam jej śmierć psychiczną.

Nie kochała pani swojego ciała?

Ani wałków, ani brzucha, który zwisał, ani ramion, bo tłuszcz przeważnie szedł mi w brzuch i ramiona. Nie, nie kochałam. Płakałam, wylałam, waliłam głową w ścianę, wylałam morze łez. Nienawidziłam siebie i nie miałam motywacji do zmian. Jaką można mieć motywację, kiedy bolą stawy, pot wycieka spod fałd brzucha, uda ocierają się o siebie i ma się trzy podbródki?

Ile pani ważyła w najgorszym okresie?

125 kilogramów.

Czy to było uwarunkowane genetycznie? Rodzice też byli grubi?

Otyłość objawia się w naszej rodzinie w linii żeńskiej: mama, siostra, siostrzenica. Mama nie żyje. Właśnie otyłość ją zabiła. Siostra jest otyła, a siostrzenica walczyła z nadwagą i wygrała, jest szczuplutka. Nie wiem, czy to jest genetyka, bo mnie i siostrzenicy udało się zrzucić kilogramy.

Niektóre kobiety mówią, że tyją od wdychanego powietrza.

Ja też tak mówiłam. Dopiero bilans tego, co zjadałam pokazał mi, jak było naprawdę. Nie tyłam od posiłków, bo one były w miarę kaloryczne, lecz od podjadania: ciast, ciasteczek, batonów. Bilans wykazał, że to było 3500-4000 kalorii dziennie.

Kiedy zaczęło się chorobliwe tycie?

Zastanawiałam się nad tym i doszłam do wniosku, że kiedy mój tata został aresztowany w 1986. Widziałam, jak przyszła milicja, szukała jakichś papierów, rozpruwała moje misie, niszczyła lalki. Tata został oskarżony o przestępstwo gospodarcze, ale później uwolnili go od zarzutów i po 10 miesiącach wypuścili. Miałam 5 lat, dla mnie to była ogromna trauma. Tata w kajdankach, rozprute misie, lalki z urwanymi

głowami, bałagan po rewizji. Nie obchodziło ich, że dziecko patrzy.

To był ten moment?

Nie widziałam taty przez 10 miesięcy, bardzo tęskniłam. Byłam oczkiem w głowie ojca. Jego nieobecność zaczęłam wypełniać jedzeniem. Nikt mi nie zabraniał pochłaniać słodczy. Przeciwnie, zachęcali: niech je, niech sobie życie osłodzi, biedne dziecko. Po 10 miesiącach tata wyszedł, a ja nadal jadłam. I tak już mi zostało na lata, przerodziło się w nałóg. Nie wiedziałam, co zrobić z rękami, więc automatycznie sięgałam po coś do jedzenia...

Uzależnienie od słodczy?

Nie tylko. Od jedzenia w ogóle. Byłam tak uzależniona, że zawsze musiałam mieć coś do schrupania.

Ile pani pochłaniała dziennie?

Ciężko wyliczyć, ale to były i słodczy, i czasami dwa obiady, i w szkole i w domu, i przekąski. Bardzo duże ilości. Do tego słaba przemiana materii i brak ruchu. W szkole nikt nie zwraca uwagi na dzieci otyłe. A grubasy zawsze kombinują, żeby nie ćwiczyć. Rozbieranie się na w-f, skakanie przez koźła to były moje koszmary. Śmiali się, więc nie brałam stroju, podsuszałam zwolnienia lekarskie. Przesiedziałam na ławce wszystkie lata szkolne. Tak się dzieje w szkołach do dzisiaj. Polska przoduje w Europie pod względem ilości dzieci otyłych. Robimy się drugą Ameryką grubasów.

Gdyby ktoś się zainteresował Beatą w podstawówce...

Gdyby ktoś się wtedy mną zainteresował, gdyby się nie wyśmiewali, inaczej potoczyłyby się moje losy. Nie byłabym taka gruba, nabrałabym pewności siebie. Wyrastałam jednak na ofiarę.

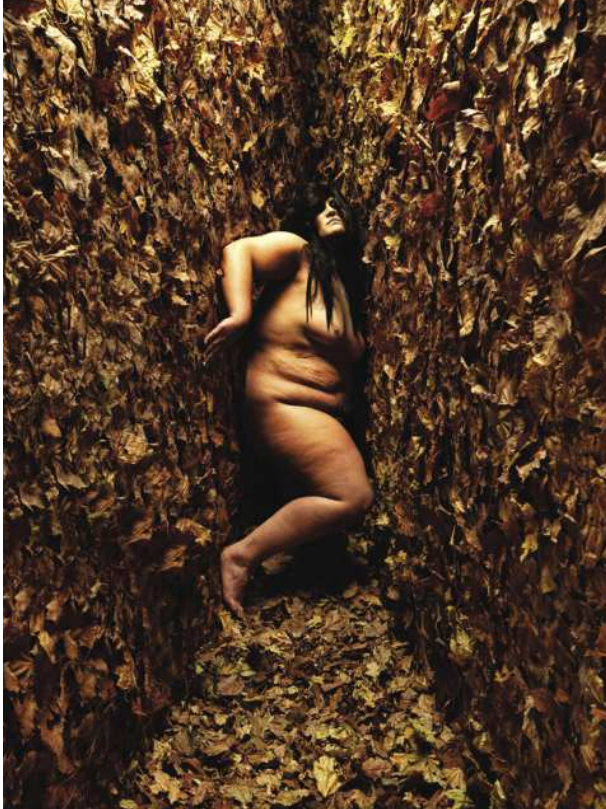
Kiedy nastąpiła radykalna przemiana?

W 2008. Moja mama zachorowała na nowotwór złośliwy żołądka. Pod salą operacyjną – a operacja trwała 8 godzin i wiedziałam, że jest niebezpieczna – czekałam na lekarza. W końcu wyszedł. Zapytałam, czy mama przeżyje? „Ani mama, ani pani nie przeżyjecie, bo jesteście grube” – odpowiedział. To był cios. „Co zrobisz, dziewczyno, kiedy zemdlejesz na ulicy? Nawet cię na nosze nie wezmą!”. Wpadłam w rozpacz. Operacja mamy i słowa lekarza załamały mnie. Zmobilizowałam się jednak. Pomyślałam, że muszę coś zrobić dla zdrowia. Nie dla wyglądu zewnętrznego, ale dla zdrowia.



W NAJGORSZYM OKRESIE SWOJEGO ŻYCIA WAŻYŁA 125 KILOGRAMÓW; NIENAWIDZIA SWOJEGO CIAŁA. NIE WIEDZIAŁA, CO ZROBIĆ Z RĘKAMI, WIĘC AUTOMATYCZNIE SIĘGAŁA PO JEDZENIE

FOT. ARCHIWUM DOMOWE



FOT. DANIEL RUDZKI I PIOTR WĄCOWSKI

SYMBOLICZNE ZDJĘCIE MODELKI XXL UWIĘZIONEJ WE WŁASNYM CIELE

Jaki był następny krok?

Nazajutrz poszłam na siłownię, gdzie zostałam potraktowana bardzo przyjaźnie. Trener pokazał mi, jak mam ćwiczyć. Emocje związane z operacją mamy wytracałam na siłowni. Wracałam do szpitala spokojna, wyciszona. To było oczyszczenie fizyczne i psychiczne. A waga topniała. W ciągu sześciu miesięcy doszłam do 95 kilogramów i waga stanęła.

Rozpacz? Zniechęcenie?

Wtedy zaczęłam brać DNP, śmiertcionośny spalacz tłuszczu. To ten środek, od którego zmarła 20-letnia Martyna z Warszawy. Po prostu „zagotowała się” od wewnątrz. DNP to skrócona nazwa dinitrofenolu. W internecie można przeczytać, że to „najmocniejszy spalacz tłuszczu”. Wpływa na redukcję wagi, ale jest przy tym niezwykle niebezpieczny. Zmusza komórki do intensywnej pracy i generowania maksymalnego wydatku energetycznego, co przekłada się na szybkość metabolizmu. Organizm staje się piecem koksowniczym.

Jak długo pani brała DNP?

Za długo. Całkowicie rozregulowałam przemianę materii i konsekwencje odczuwam do dzisiaj. Waga skoczyła mi wtedy do 107 kilogramów, nie miałam siły, żeby walczyć. W grudniu 2011, dokładnie w sylwestra, doszłam do wniosku, że bez pomocy dietetyka nie dam rady, że wrócę do 125 kilogramów. To było mocne postanowienie, że wytrwam, nie poddam się.

Znalazła pani wsparcie?

Trafiłam na mądrego dietetyka. Nie zrobił mi reżimu „liść sałaty i woda”. Mogłam jeść praktycznie wszystko, oprócz białego pieczywa i potraw smażonych. A cukier zamieniłam na stewię. Ograniczyłam gluten i węglowodany. Ponieważ jestem masażystką i potrzebuję energii, więc nie mogłam się całkiem odciąć od węglowodanów.

Co działo się z wagą?

Zaczęła topnieć. Pięć razy dziennie posiłki dawkowane w rozsądny sposób. Ostatni na półtorej godziny przed snem. Na przykład serek wiejski czy kawałek łososia. Coś, co powoduje, że idę spać nie czując głodu, a rano nie muszę się od razu rzucać na jedzenie. Cały organizm jest dobrze przygotowany na nowy dzień.

Ma pani jakąś magiczną, cudowną dietę?

Mam dietetyka, który jest dla mnie dostępny przez 24 godziny na dobę. Zainwestowałam w odchudzanie i postanowiłam, że nie stracę pieniędzy. Gdy mam kryzys i chcę coś słodkiego, łapię za telefon, a on mi mówi kompetentnie: „Zrób to i to, zjedz to i tamto, pomoże ci”. Niejeden kryzys już przetrwałam. Są też dietetycy na NFZ, oni również mogą pomóc, znają się. Warto znaleźć sobie pomocnika. Samemu łatwo rozregulować metabolizm i wrócić do punktu wyjścia.

Ile pani teraz waży?

60 kilogramów. Od pół roku. Nie muszę się już odchudzać, tylko pilnować diety. Jeść pięć razy dziennie co 3-4 godziny. Jeśli mam ochotę na coś słodkiego, to jem, ale ze świadomością, że muszę to spalić. No i biegam. Kocham bieganie. To niewyobrażalne, bo kiedyś bieganie było moim wrogiem numer jeden. Teraz co drugi dzień biegam 7-10 km. Endorfiny się uwalniają, jestem optymistką, uśmiecham się. No i zaczęłam pisać felietony, umieszczać je w sieci. Stały się popularne, bo każda kobieta, która zmagą się z nadwagą, szuka wsparcia osoby wiarygodnej.

Dzisiaj to już misja?

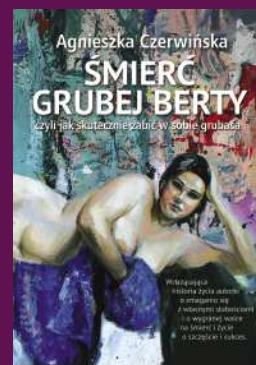
Lubię opowiadać o swojej walce, lubię pomagać kobietom. Mam mnóstwo pozytywnej energii, którą chcę przekazać. Ta walka z ciałem jest do wygrania, nie ma rzeczy niemożliwych.

Dziękuję za rozmowę.

ROZMAWIAŁ STANISŁAW BUBIN

AGNIESZKA CZERWIŃSKA

Ma 33 lata, jest właścicielką agencji modelek Nobody's Perfect w Wieliczce. Z zawodu fizykoterapeutka. Spróbowała niemal wszystkich diet, które okazały się w jej przypadku nieskuteczne. Sięgnęła również po najbardziej drastyczne sposoby i dwa razy otarła się z tego powodu o śmierć. Dopiero dramatyczny splot wydarzeń w życiu osobistym zmobilizował ją do rozsądku w odchudzaniu. Jej książka „Śmierć Grubej Berty, czyli jak skutecznie zabić w sobie grubasa” to ekshibicjonistyczna, prawdziwa i dramatyczna historia zmagania się ze swoją słabością i grzechem obżarstwa.





POCZUJ SIĘ

JAK KSIĘŻNICZKA

ZACZEŁO SIĘ LATO, A WRAZ Z NIM WYCZEKIwany PRZEZ WIELU Z NAS CZAS URLOPÓW I WYPOCZYNKU. NAJNOWSZE BADANIA DOTYCZĄCE TURYSTYKI WYPOCZYNKOWEJ POKAZUJĄ, ŻE POLACY CORAZ CZĘŚCIEJ SPĘDZAJĄ WOLNY CZAS W HOTELACH WELLNESS & SPA.

Wydłużenie życia powoduje, że więcej uwagi poświęcamy dbałości o zdrowie. Z kolei rosnące wymagania cywilizacji i styl życia 24/7 sprawiają, że raz na jakiś czas musimy się po prostu zresetować, aby utrzymać nasze ciało i umysł w formie. Dlatego popyt na produkty związane z profilaktyką zdrowia i szeroko pojętą odnową biologiczną (hotele wellness & spa, centra spa, day spa, medical wellness) wzrasta. Szukamy ofert łączących wypoczynek i relaks z zabiegami prozdrowotnymi i kondycyjnymi.

CO WYRÓŻNIA DOBRY HOTEL WELLNESS & SPA?

Po przejrzeniu wyników rankingu najlepszych europejskich hoteli wellness & spa, w którym w 2013 roku 3. miejsce zajął wiedeński Hotel Sacher, a oczko wyżej uplasował się Kempinski Hotel w Bratysławie, zaczęłam się zastanawiać nad zawartością wellness w wellness... Czyżby termin wellness był tylko sprytnym chwytym marketingowym – pewnego rodzaju wywalaczem sprzedaży, bazującym na powszechnym dążeniu do możliwie najdłuższego zachowania urody i witalności?



NATASZA SALLMANN

Nadużywany przez marketerów termin wellness & spa uległ w pewnej mierze spłaszczeniu i jest używany jako określenie strefy wodnej w obiektach hotelowych, na którą składają się w najlepszym wypadku basen, jacuzzi i kompleks saun. Rzadziej chodzi o określenie pewnego rodzaju filozofii, będącej osnową koncepcji usługowej danego obiektu. Nie brak jednak, również w Polsce, hoteli, które rozpatrują wellness w kategoriach holistycznej, całościowej i spójnej koncepcji, stanowiącej podstawę do budowy oferty i programu usługowego obiektu.

CZYM JEST WELLNESS?

Wellness w czterech wymiarach:

- **FIZYCZNE DOBRE SAMOPOCZUCIE** wymaga ćwiczeń fizycznych, ruchu i aktywności, racjonalnego odżywiania się i pielęgnacji ciała
- **PSYCHICZNE DOBRE SAMOPOCZUCIE** wymaga relaksu, medytacji, przyswojenia sobie technik i metod walki ze stresem, odpoczynku
- **SPOŁECZNE DOBRE SAMOPOCZUCIE** wymaga umiejętności budowania prawidłowych relacji międzyludzkich

- **DUCHOWE DOBRE SAMOPOCZUCIE** wymaga aktywności duchowej, otwarcia na naturę, samorealizacji, doskonalenia własnego umysłu

Ponieważ wellness to dążenie do utrzymania jak najdłużej zdrowia i dobrego samopoczucia, w aspekcie usługowym dobry hotel wellness & spa powinien oferować szeroki wachlarz usług kosmetycznych i kosmetycznych, rytuały przyjemnościowe, kompleksowe zabiegi prozdrowotne ukierunkowane na rozwiązanie konkretnego problemu (np. redukcji stresu, osiągnięcia równowagi psychofizycznej, zmniejszenia dolegliwości fizycznych) lub wspierające przepisane przez specjalistę leczenie określonego schorzenia. Pobyt w hotelu wellness & spa ma przynieść relaks, odprężenie, a także poprawę zdrowia i osiągnięcie dobrego samopoczucia w jego czterech wymiarach.

Pamiętaj jednak, że to ty się tam wybierasz, więc warto najpierw zastanowić się, jakie są cele tej podróży: czy chcesz jechać sama (wypocząć także od rodziny), czy we dwoje, czy z całą rodziną; czy interesuje cię aktywny wypoczynek, czy zależy ci na zabiegach, pielęgnacji urody, czy raczej zdrowia, a może chcesz się czegoś nauczyć: kurs jogi czy gotowania. Ważne są też twoje preferencje dotyczące wystroju wnętrza, atmosfery hotelu, bo to ty masz dobrze się tam czuć – wolisz małe obiekty, kameralne, czy raczej z dużą, różnorodną infrastrukturą i bogatym programem, luksusowe, bio, nowoczesne czy pałacowe?

NA CO NALEŻY ZWRÓCIĆ UWAGĘ PRZY WYBORZE?

Wybierając hotel wellness & spa, poczytaj opinie o nim. W sieci dowiesz się najwięcej. Warto skorzystać z takich portali, jak Wyspa Zdrowia, promujących obiekty wellness i spa. Jeśli jedziesz z rodziną, zobacz, czy hotel uczestniczy w programie „Hotel przyjazny rodzinie”. Możesz sprawdzić również, czy obiekt ma certyfikat jakości usług lub czy należy do grupy lub zrzeszenia hoteli wellness & spa.

Czego w hotelu wellness nie powinno zabraknąć:

- wody, czyli basenu lub jacuzzi; jeśli jesteś fanką pływania – zapytaj przed przyjazdem o wielkość basenu

- strefy saun dla relaksu i odnowy sił witalnych; zapytaj, czy hotel organizuje seanse saunowe
- oferty aktywności dostępnych dla gości: fitness, aerobic, nordic walking, joga
- smacznej, witalnej kuchni opartej na świeżych produktach; zapytaj o możliwość wyboru diety
- miejsca do wypoczynku
- programu zabiegowego – zamów go przed przyjazdem
- przyjaznego, sprawnego personelu, który powinien zapytać o twoje preferencje dotyczące zabiegów, a także o potrzeby i cele, które chcesz osiągnąć

Od hotelu wellness & spa powinniśmy oczekiwać najwyższego stopnia gościnności i opieki serwisowej. Tu wolno mieć fanaberie: śniadanie z szampanem? Dlaczego nie? Być gościem wellness to pozwolić sobie na spełnienie marzeń. Możemy stać się na kilka dni księżniczką i dać się traktować jak królowa Elżbieta I.

Gościnne spa można rozpoznać też po tym, że podczas zabiegu (oprócz totalnego relaksu) nie będziesz się nudzić, czyli np. 15 minut maski na twojej twarzy terapeutka wykorzysta, by zrobić ci dodatkowo rozgrzewającą maskę na dłonie lub przyjemny masaż stóp. Gdy przyjdiesz terminowo na zabieg, czeka już na ciebie uśmiechnięta terapeutka, pyta, jak się czujesz (i chce słyszeć odpowiedź), a w pomieszczeniu zabiegowym, jeszcze zanim przysłaś, zapalono świece, unosi się przyjemny zapach, a na łóżku czeka na ciebie twój zestaw ręczników. Po zakończonym masażu terapeutka pozwoli ci jeszcze chwilę odpocząć (na łóżku do masażu); czeka na ciebie na zewnątrz gabinetu, co znaczy, że za drzwiami nie ma kolejnego gościa, a ty masz chwilę, by wrócić z rajku na ziemię,

W hotelu wellness & spa w pokoju znajdziesz też informację, że gdybyś miała problemy ze snem, możesz zwrócić się do recepcji po jeden z olejków zapachowych z lampką olejową, relaksacyjną muzykę i odtwarzacz, korki do uszu, a nawet dobrą książkę lub herbatkę na sen.

Gościnne spa poznajemy także po tym, że jeżeli filigranowa, szczupłutka (żeby nie powiedzieć niedożywiona) osobka omyłkowo zamówi smakowicie brzmiący Apple Pie – pod którym kryje się zabieg modelujący sylwetkę, którego skuteczność ma znaczenie dopiero po 10 razach, a po drugie jest to zabieg silnie osłabiający, przeznaczony dla osób z pewną warstwą zbędnego tłuszczu – terapeutka poradzi takiej osobie zmianę zabiegu na bardziej odpowiedni i komfortowy albo przynajmniej uprzedzi o możliwych skutkach. Również po tym, że przed zabiegiem w kąpieli błotnej terapeuta wytłumaczy rytuał, a podczas zabiegu zapyta kilka razy, jak się czujesz, czy nie jest ci za ciepło lub czy może zwiększyć temperaturę, a po prysznicu przy kabinie znajdziesz suchy ręcznik na stopy (mimo że terapeuty już nie widać). W spa przed lub po zabiegu powinnaś zawsze znaleźć minibufet z napojami czy przynajmniej wodę. W menu restauracyjnym oprócz standardowego powinno znaleźć się menu witalne, lżejsze, często z podaniem wartości energetycznej.

A czy fakt, że po zamówieniu zabiegu telefonicznie, dokładnie o tej porze przed drzwiami spa pojawia się uśmiechnięty



terapeuta, podaje ci krzesło, prosi, aby usiąść, a następnie osobiście zdejmuję ci buty, nakłada wellnessowe miękkie kapcie i prowadzi po oświetlonym korytarzu, na którym co metr ustawiono pachnące orchidee nie może być preludium do marzeń księżniczki?

NA KONIEC KLIKA ZASAD, KTÓRE POMOŻĄ CI BEZ PRZESKÓD AWANSOWAĆ DO ROLI KRÓLOWEJ SPA:

1. Lekka kuchnia – unikaj czosnku przed zabiegiem na twarz; terapeuta to nie wampir.
2. Odpowiedni czas – nie spóźniaj się na zabieg.
3. Estetyka i świeżość – przysznic jeszcze w pokoju to minimalny, ale konieczny ze strony gościa wysiłek, abyś mogła nie czuć się skrępowana, czy to w towarzystwie innych gości w saunie, czy podczas zabiegu.
4. Depilacja najlepiej parę godzin przed peelingiem czy maską – to pozwoli ci uniknąć podrażnień.
5. Zimno skalkulowany program, a potem relaks, wyłącz myśli dopiero po tym, jak porządnie przemyślisz cel, który chcesz uzyskać. Pytaj i pozwól sobie doradzić, ale pamiętaj, że np. zabiegi detoksykujące czy ayurwedyjskie powinny być zamawiane wcześniej rano, aby uniknąć nocnych sensacji, a także o tym, że w spa najspokojniej jest między godziną 11-16.
6. Szum morza, relaksacyjna muzyka, afrykańskie dźwięki buszu – nie zawsze to, co lubi terapeuta, jest dobre dla Ciebie; zawsze możesz poprosić o zmianę lub... korki do uszu.

7. Milczenie jest złotem – to nie targowisko, każdy zabieg w spa (bez względu na to, czy jest to masaż prozdrowotny, czy też depilacja, może być zabiegiem relaksującym, pod warunkiem, że mówisz tyle, ile to konieczne).
8. Mowa staje się jednak srebrem, jeśli pytasz o zabieg i jego skuteczność oraz jeśli radzisz się, jak ułożyć plan zabiegów.
9. Masz prawo pytać, jeżeli nie rozumiesz nazw.
10. O pieniądzach w spa nie mówi się, ale też nie zapomina się o napiwku; jeśli jesteś w pełni usatysfakcjonowana, zwyczajowo w Europie napiwki zaczynają się od 10%.

Miłego pobytu!

NATASZA SALLMANN

Dyrektor generalny fundacji Polska Akademia Gościnności, wykładowca akademicki-praktyk o specjalności hotelarstwo wellness & spa oraz na kierunku kosmetyka w Bielskiej Wyższej Szkole im. Józefa Tyszkiewicza. Autorka pierwszej polskiej publikacji nt. hotelarstwa wellness & spa „Megatrend wellness & spa dla rynku usług wolnego czasu i hotelarstwa w XXI w.”. Specjalistka w dziedzinie programowania, marketingu i ekonomiki usług wellness & spa w hotelach, zdrojach i centrach wodnej rekreacji. Od lat współpracuje z najlepszymi obiektami hotelowymi w Europie, m.in. Hotel Paradies – Dolce Vita Wellness (Włochy), Hotel Schwarz Alpine Spa & Golf Resort (Austria), A-Rosa Resorts, Wellnesshotel Yachthafenresidenz (Niemcy).

PROFILAKTYKA W WALCE Z RAKIEM SZYJKI MACICY

Zasadniczą rolę w powstawaniu raka szyjki macicy odgrywiają wirusy brodawczaka ludzkiego (HPV). **Supra-med**, nowoczesna placówka opieki zdrowotnej, w walce z tą chorobą stosuje profilaktykę bierną i czynną. Bierna polega na przeprowadzaniu cytologicznych badań przesiewowych, aby wykryć zmiany przedrakowe lub raka we wczesnym stadium, umożliwiającym efektywne leczenie. NFZ refunduje badania cytologiczne kobietom pomiędzy 25. a 59. rokiem życia raz na trzy lata. Moim zdaniem, kobiety powinny zgłaszać się jednak na takie badania raz w roku, ponieważ cytologia nie daje 100-procentowej pewności. Badania prywatne w naszej placówce nie są drogie: cytologia klasyczna kosztuje 50 zł, cytologia o wyższej swoistości, dokładniejsza – 100 zł.

Wspomniałem o profilaktyce czynnej, która jest przełomem w zwalczaniu raka szyjki macicy. Brodawczak ludzki HPV ma mnóstwo podtypów. Niektóre z nich wywołują zmiany niezłośliwe, nierakowe, ale bardzo uciążliwe, objawiające się w postaci brodawkowatych zmian skórnych w okolicy narządów płciowych. Leczenie jest trudne. Są też wirusy onkogenne, z których dwa najważniejsze odpowiadają za 70% przypadków raka szyjki macicy. Szczepionka może w znaczący sposób zapobiec chorobie nowotworowej*). Wirus brodawczaka jest dość powszechny, większość aktywnych seksualnie kobiet może się z nim zetknąć. Oczywiście nie u każdej kobiety wi-



DR N. MED. MAREK STOLECKI
SPECJALISTA POŁOŻNIK-GINEKOLOG

rus spowoduje zmiany. Mamy jednak szczepionkę Silgard, którą trzeba przyjąć w trzech dawkach w odstępach kilkumiesięcznych (jedna kosztuje 250 zł). Szczepienie zaleca się przede wszystkim młodym kobietom w wieku dojrzewania, przed inicjacją seksualną. Badania międzynarodowe wskazują, że powinno się szczepić także chłopców. W Australii kilka lat temu wprowadzono bezpłatny system szczepień w szkołach i wyniki badań dowodzą, że w znamienym stopniu zmalała tam ilość stanów przedrakowych i rakowych szyjki macicy.

Szczepionka Silgard to zawieszyna do wstrzykiwań w ampułko-strzykawce, składająca się z 4 rodzajów białek wirusów brodawczaka. Ów zestaw chroni także przed zmianami skórnymi. I, co ważne, szczepienie nie może wywołać chorób, przed którymi chroni. Jeśli cytologia wykaże jednak nieprawidłowe komórki, które będą wymagały dalszych

badan, nasza placówka wykona pogłębioną diagnostykę. Mamy kontrakt z NFZ i wszystkie pacjentki ubezpieczone mogą z niej korzystać. Opiera się ona na zdiagnozowaniu kolposkopowym miejsc, w których wystąpiły zmiany, i pobraniu wycinków tkanek do badania histopatologicznego. Posiadając wynik histopatologiczny, postępujemy dalej wedle stosownych procedur. Pacjentki nigdy nie są pozostawiane same sobie. W naszej placówce oferujemy też diagnostykę pogłębioną. Uspokajam jednak, że nie zawsze pierwszy zły wynik potwierdza się w badaniu histopatologicznym. Przyjeżdżają do nas także pacjentki z zagranicy i wykonują badania odpłatne. Pobranie wycinków kosztuje 600-800 zł, a koszty zabiegów rozszerzonych, wymagających znieczulenia anestetycznego i pobytu (mamy bowiem chirurgię jednego dnia), ustalane są indywidualnie.

**) Szczepionka nie chroni w 100%, wielość wirusów jest znaczna, a ponadto istnieją rozmaite rodzaje oporności*

Supra-med
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

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

WYBIERZ ŻYCIE

- **CODZIENNIE JEDNA Z MIESZKANEK
WOJEWÓDZTWA ŚLĄSKIEGO
DOWIADUJE SIĘ, ŻE JEST CHORA**
- **CO PÓŁTOREJ DOBY JEDNA Z MIESZKANEK
WOJEWÓDZTWA ŚLĄSKIEGO
UMIERA NA RAKA SZYJKI MACICY**

RAK SZYJKI MACICY JEST DRUGIM CO DO CZĘSTOTLIWOŚCI RAKIEM, KTÓRY DOTYKA KOBIEТЫ NA CAŁYM ŚWIECIE I DRUGĄ PRZYCZYNĄ ICH ZGONÓW Z POWODU CHORÓB NOWOTWOROWYCH. CO ROKU NA ŚWIECIE REJESTRUJE SIĘ 500.000 NOWYCH ZACHOROWAŃ, A OKOŁO 300.000 KOBIEТ UMIERA NA RAKA SZYJKI MACICY. LICZBA KOBIEТ CHORYCH NA TEN TYP RAKA SIĘGA 1,4 MLN. W POLSCE NOWOTWÓR ATAKUJE PRAWIE 4.000 KOBIEТ ROCZNIE, A UMIERA NIEMAL 2.000. MAMY NAJWYŻSZY WSKAŹNIK UMIERALNOŚCI W EUROPIE – 8,6 NA 100 TYS. KOBIEТ.

O ile wskaźnik zachorowalności na raka szyjki macicy w Polsce nie różni się od wskaźników w innych krajach, o tyle odsetek kobiet przeżywających 5 lat po rozpoznaniu nowotworu należy do najniższych i nie przekracza 50%. Najczęściej rak szyjki macicy rozwija się u kobiet pomiędzy 35. a 59. rokiem życia, czyli wtedy, kiedy wiele z nich wychowuje dzieci i pracuje. Już tylko ten fakt świadczy o znacznej społecznej randze problemu. Każda choroba czy śmierć, którym można było zapobiec, są swoistym wyzwaniem dla polityki zdrowotnej naszego kraju. Kobiety wywodzące się z niższych warstw społecznych charakteryzuje wyższy wskaźnik ryzyka raka szyjki macicy, co w znacznej mierze wynika z rzadszego poddawania się testom przesiewowym. Połowa kobiet chorych na raka szyjki macicy nigdy nie miała wykonanego wymazu cytologicznego, a 10% chorych nie miało pobranego wymazu w ciągu ostatnich 5 lat. Rozwój nowotworu od momentu zakażenia nabłonka szyjki przez wirus trwa kilkanaście lat, zatem wystarczająco długo, by prowadząc badania przesiewowe wykryć stany przedrakowe lub nowotwory we wczesnym stadium klinicznego zaawansowania i uratować życie tysięcy kobiet.

Rak szyjki macicy nie powstaje w wyniku uwarunkowań genetycznych. Czynnikiem onkogennym są wirusy brodawczaka ludzkiego (HPV). Kiedy rak daje o sobie znać, zwykle jest już za późno. Choroba atakuje cicho i powoli, rozwijając się długo niezauważalnie, siejąc spustoszenie w kobiecym organizmie. W stanie utajenia pozostaje od 3 do 14 lat. Ponieważ przez wiele lat rozwija się bezobjawowo, kobiety zbyt późno zjawiają się u lekarza. I dlatego choroba zbiera w Polsce tak tragiczne żniwo. A wystarczyłoby regularnie chodzić do ginekologa i robić badania cytologiczne. Tymczasem wiele kobiet z wykrytym rakiem szyjki macicy przyznaje, że ostatni raz były u ginekologa w czasie ciąży. Czasem kilka, niekiedy kilkanaście lat temu! Jak wspomnieliśmy, rozwój choroby przypada zwykle w momencie, kiedy kobieta jest w szczycie aktywności zawodowej i rodzinnej. Niestety, panie nie myślą o swoim zdrowiu, podporządkowując życie rodzinie, dzieciom. Skutek jest taki, że cierpią nie tylko one, ale także ich rodziny. Dlatego każdy mąż, syn i brat powinien pytać żonę, mamę, siostrę: *Czy znalazłaś ostatnio czas, żeby zadbać o swoje zdrowie?*



W OSTATNICH LATACH NASILIŁY SIĘ W POLSCE KAMPANIE EDUKACYJNE I AKCJE PROFILAKTYCZNE



W KWIECIEŃNI ODBYŁO SIĘ SPOTKANIE EDUKACYJNE NA TEMAT PREWENCJI RAKA SZYJKI MACICY W BIELSKIEJ WYŻSZEJ SZKOLE IM. J. TYSZKIEWICZA; UCZESTNICZYŁ W NIM DR N. MED. JERZY ZIĘTEK



Chociaż w Polsce badania cytologiczne są dostępne i bezpłatne, w skali kraju nie wywierają większego wpływu na zapobieganie nowotworom. Według badań GUS i innych analiz, ok. 50% polskich kobiet nigdy w życiu nie miało wykonanej cytologii. Stosunkowo najwyższe odsetki przeprowadzonych badań obserwuje się w grupie między 30. a 50. rokiem życia, jednak nawet w tym przedziale wiekowym co 7. kobieta nie wykonała nigdy takiego badania. Aż 1/5 Polek w wieku 18-24 lat nigdy nie była u ginekologa! Zarówno kobiety młode (do 24. roku życia), jak i starsze, po zakończeniu menopauzy, rzadko odwiedzają ginekologów. Czynią to najczęściej wtedy, gdy pojawiają się dolegliwości. Niskiemu wskaźnikowi badań profilaktycznych odpowiada równie niska świadomość zdrowotna. Prawie połowa kobiet nie wiedziała, w jakim celu wykonuje się badania cytologiczne, a 65% nie zna przyczyn powstawania raka szyjki macicy.

Tymczasem tylko regularne wykonywanie badań cytologicznych służy wykryciu zmian nowotworowych w ich wczesnym stadium. Jeśli nowotwór zostanie wykryty w fazie, gdy ma zasięg miejscowy, 92% kobiet z rakiem ma szansę na przeżycie przynajmniej 5 lat. Jeśli jest wykryty w fazie, gdy doszło już do przerzutów, szanse na przeżycie co najmniej 5 lat spadają radykalnie (do 13% kobiet). Warunkiem koniecznym spadku zachorowalności i śmiertelności jest jedynie aktywny udział wszystkich kobiet w programach profilaktycznych.

Badania przeprowadzone w 12 krajach Europy, którymi objęto ponad 101 mln kobiet, pokazują, że, niestety, Polska zajmuje ostatnie (najgorsze) miejsce pod względem 5-letniej przeżywalności kobiet ze zdiagnozowanym rakiem szyjki macicy (dwa pozostałe kraje od końca to Litwa i Łotwa). Ciężko to zrozumieć, bo przecież kobiety nie są bezbronne i same – mężczyźni chcą im pomagać. Dziwnym trafem nie przyjmują jednak tego do świadomości i masowo umierają na raka szyjki macicy. Musimy więc wspólnie walczyć z tym podstępnym mordercą – przypominając nieustannie, że profilaktyka, regularne badania cytologiczne, mogą tysiącom kobiet uratować życie. Należy nieustannie poszerzać społeczną koalicję na rzecz walki z rakiem szyjki macicy, ukazując realne problemy i przeszkody, z jakimi borykają się kobiety i organizacje działające w sferze profilaktyki tej

strasznej choroby. Powinniśmy solidarnie doprowadzić do realnego spadku zachorowalności i umieralności kobiet.

– Województwo śląskie pod względem ilości kobiet zgłaszających się na przesiewowe badania cytologiczne znajduje się w Polsce na trzecim miejscu od końca. Zgłasza się tylko 20% populacji w wieku 25-59 lat, gdy średnia krajowa – też niewysoka – wynosi 27%. A statystyki są zatrważające: rocznie mamy 4 tys. zachorowań, w tym 2 tys. zgonów w kraju, z czego ok. 400 zachorowań w województwie śląskim i 250 zgonów. Standard zgłoszeń na badania cytologiczne powinien wynosić 90-95% populacji. Zwiększy się wtedy wykrywalność w bardzo wczesnym stadium, a śmiertelność zmniejszy się do 0%. Kobiety zachowują przy tym zdolności rozrodcze. Wystarczy raz do roku się zbadać. Jest to badanie bezpłatne, bezbolesne i krótkie – zapewnia dr n. med. Jerzy Ziętek, specjalista gine-



ORGANIZACJA KWIAT KOBIECOCI JEST INICJATYWĄ Kobiet, KTÓRE PRZEŻYŁY KOSZMAR TEJ CHOROBY

FOT. WWW.KWIATKOBIECOCI.PL

PIĘKNA, BO ZDROWA



GLAMOUR



KAMPAŃIĘ „PIĘKNA, BO ZDROWA” WSPIERAJĄ PIERWSZA DAMA I GWIAZDY:
ANNA DERESZOWSKA, ALEKSANDRA MIKOŁAJCZYK, NATALIA LESZ,
MAJA HIRSCH, ADA FIJAŁ, KATARZYNA PAKOSIŃSKA, BEATA SADOWSKA

kolog położnik, inicjator Śląskiej Koalicji na rzecz Walki z Rakiem Szyjki Macicy (www.granatnaraka.pl).

W Polsce wskaźnik umieralności na raka szyjki macicy wynosi 8,9 na 100 tys. kobiet, gdy w krajach starej Unii tylko 1,6. W Norwegii, która wprowadziła doskonały program przesiewowych badań cytologicznych, uzyskano wykrywalność

na poziomie 100%, więc umieralność z powodu raka szyjki macicy wynosi tam 0. Taki powinien być nasz ideał. Dr Jerzy Ziętek dodaje, że środowiska medyczne próbowały wprowadzić w Polsce obowiązkowe badania cytologiczne, lecz feministki sprzeciwiły się tym dążeniom, argumentując, że kobiety same powinny decydować, czy mają iść na badania, czy nie. Pozostała więc edukacja – uświadamianie, że tylko zgłaszanie się na badania może dać pozytywne wyniki.

Ponieważ rozwiązanie problemu raka szyjki macicy w Polsce wykracza poza możliwości służby zdrowia, zarówno analiza problemu, jak i poszukiwanie dróg wyjścia z aktualnej sytuacji wymagają zaangażowania wielu dyscyplin i zintegrowanego podejścia lekarzy, socjologów, ekonomistów, także polityków. Nad tą chorobą można przecież zapanować, choć problemów do rozwiązania jest wciąż niemało:

- tylko co piąta kobieta w Polsce korzysta z bezpłatnych badań cytologicznych;
- mamy bardzo niski wskaźnik wykorzystania innych narzędzi profilaktycznych, np. szczepionek przeciw wirusowi odpowiedzialnemu za powstawanie raka szyjki macicy;
- brakuje nadal skutecznych działań edukacyjnych.

Każda choroba, każda śmierć, której można było zapobiec, powinny być wyzwaniem nie tylko dla opieki i polityki zdrowotnej w naszym kraju, ale także dla nas wszystkich. Dla Ciebie również!

BUS

MITY DOTYCZĄCE RAKA SZYJKI MACICY

SPRZECZNYCH INFORMACJI, KTÓRE NAROSŁY WOKÓŁ RAKA SZYJKI MACICY, JEST WIELE.
SPRÓBUJMY ZATEM ROZPRAWIĆ SIĘ Z NIEKTÓRYMI MITAMI:

MIT 1: Zły wynik cytologii oznacza, że mam raka szyjki macicy.

Nie, to wcale nie oznacza, że masz raka szyjki macicy. Może on świadczyć o stanie zapalnym czy obecności drożdżaków.

MIT 2: Cytologię wystarczy wykonać raz na trzy lata.

Nie, badanie trzeba robić co roku. Tylko regularna cytologia może wykryć raka szyjki macicy we wczesnym stadium, co daje prawie 100% szansę jego wyleczenia.

MIT 3: Rak szyjki macicy jest chorobą genetyczną.

Rak szyjki macicy nie jest chorobą genetyczną. Jego rozwój jest uzależniony od wirusa brodawczaka ludzkiego HPV, którego przenoszą mężczyźni. Każda kobieta może się spotkać z różnymi typami wirusa HPV, ale nie muszą one ulegać przekształceniu nowotworowemu, gdyż organizm może go samoczynnie zwalczyć.

MIT 4: Szczepionka przeciwko wirusowi brodawczaka ludzkiego HPV jest skuteczna tylko w przypadku**kobiet, które nie rozpoczęły inicjacji seksualnej.**

To nieprawda. Szczepionka działa także w przypadku kobiet, które rozpoczęły już inicjację seksualną, chociaż najlepiej jest zaszczepić się w wieku 12-13 lat.

MIT 5: Kobiety, które miały tylko jednego partnera seksualnego, nie są narażone na raka szyjki macicy.

Każda kobieta bez względu na to, ilu miała partnerów seksualnych, jest narażona na kontakt z wirusem HPV, chociaż nie musi on ulec przekształceniu nowotworowemu w jej ciele.

MIT 6: Test na HPV wykrywa obecność wirusa, co oznacza, że musimy czekać i w tym czasie uważnie się obserwować.

Nie! Jeśli zostanie stwierdzony jeden z typów onkogennych, to nie możesz czekać. Znajdź lekarza, który zastosuje kurację farmakologiczną.

MIT 7: Wirus brodawczaka ludzkiego HPV nie może się rozprzestrzeniać poprzez kontakt ze skórą narządów intymnych.

Może. Wystarczy zwykły kontakt ze skórą partnera w miejscach intymnych, gdyż wirus doskonale przenika przez pory skóry. Dlatego prezerwatywa nie daje 100% ochrony przed wirusem brodawczaka ludzkiego HPV.

MIT 8: Mężczyźni nie są odpowiedzialni za przenoszenie wirusa brodawczaka ludzkiego HPV.

Zarówno mężczyźni, jak i kobiety przenoszą wirusa brodawczaka ludzkiego HPV. Zakażenie odbywa się w obydwu kierunkach. Nie znaleziono jeszcze leku, który zwalczałby wirusa HPV.

MIT 9: Diagnoza raka to wyrok śmierci.

Współcześnie diagnoza raka nie oznacza wyroku śmierci i jeśli nowotwór jest wykryty we wczesnym stadium, może być w 100% wyleczalny.

Źródło: www.beautymission.pl



WIELKI SPOŁECZNY DAR

BUDOWA STACJONARNEGO HOSPICJUM W BIELSKU-BIAŁEJ



UCZENNICE GIMNAZJUM NR 8 KWESTOWAŁY NA RZECZ HOSPICJUM W TESCO



STOWARZYSZENIE HOSPICYJNE ZORGANIZOWAŁO TEŻ RAJD ROWEROWY I DZIEŃ OTWARTY BUDOWY

Od 7 do 11 kwietnia trwało głosowanie na projekty zgłoszone przez mieszkańców w ramach budżetu obywatelskiego. W tym roku samorząd Bielska-Białej przekazał na ten cel 2 mln zł. Teraz urząd miejski ogłosił wyniki – po podliczeniu wszystkich ważnych głosów pieniądze przeznaczone zostaną na trzy inwestycje: kontynuację budowy stacjonarnego hospicjum im. Jana Pawła II w Bielsku-Białej (1 mln 904 tys. 900 zł), całodobową opiekę weterynaryjną dla zwierząt (42 tys. zł) oraz zakup sprzętu dla Starobielskiego Ośrodka Edukacji Kulturalnej i stworzenie dzielnicowego systemu informacji społecznej (43 tys. zł). W głosowaniu oddano ponad 28 tys. ważnych głosów, a pula przeszła 280 tys. punktów zasilła konta aż 108 dopuszczonych projektów. Niemal dwie trzecie ważnych głosów zostało oddanych przez internet (63%), jedną trzecią złożono bezpośrednio (36%), a pojedyncze trafiły do urzędu listownie. Budowę zwycięskiego zadania, stacjonarnego hospicjum przy ul. Zdrojowej 10, zajmują się wolontariusze Salwatorijskiego Stowarzyszenia Hospicyjnego. Prezesem jest Grażyna Choraży, a do 6-osobowego zarządu należy także ks. Piotr Schora.

ROZMOWA Z KS. PIOTREM SCHORĄ Z PARAFII NMP KRÓLOWEJ ŚWIATA W CYGAŃSKIM LESIE, SALWATORIANINEM, CZŁONKIEM ZARZĄDU SALWATORIAŃSKIEGO STOWARZYSZENIA HOSPICYJNEGO

Żyjemy w epoce internetu i to internauci przesądziли o przyznaniu hospicjum ponad 1,9 mln zł na dokończenie budowy. Jednocześnie w sieci wiele osób zaprotestowało przeciwko przyznaniu pieniędzy organizacji kościelnej.

To nieporozumienie. Nie jesteśmy organizacją kościelną, lecz społeczną. Słowo „salwatorijskie” w nazwie stowarzyszenia odnosi się do parafii księży salwatorianów przy ul. NMP Królowej Polski w Bielsku-Białej. Przy tej parafii od 20 lat działa Hospicjum Domowe św. Kamila, opiekujące się obecnie około 50 chorymi na raka i ich rodzinami. To hospicjum opiekowało się dotąd 3500 ludźmi w stanach terminalnych, którzy odeszli. Ogrom potrzeb uzmysłowił wolontariuszom, że budowa stacjonarnego hospicjum jest koniecznością. Wokół tego pomysłu skupili się świeccy, w większości emerytowani nauczyciele.





UCZNIOWSKIE POLA NADZIEI. MŁODZIEŻ Z ŻONKILAMI, SYMBOLAMI RUCHU HOSPICYJNEGO

A skąd obecność księdza w tym gronie?

Kiedy przyjechałem do miasta 15 lat temu, spotkałem się z Hospicjum św. Kamila. Wcześniej, w latach 1984-1999, pracowałem w parafii Wniebowzięcia NMP w Bystrej, a także w miejscowym szpitalu, więc chorzy w stanach terminalnych są mi bardzo bliscy. To ludzie najbardziej potrzebujący obecności i wsparcia ze strony drugiego człowieka. Hospicjum św. Kamila to grupa ponad 70 wolontariuszy, opiekujących się chorymi w Bielsku-Białej i okolicy. Wiadomo jednak, że niektórzy z chorych nie mają rodzin ani warunków leczenia w domu. Często są to osoby samotne, opuszczone. Zrodził się więc pomysł, żeby wybudować stacjonarne hospicjum. Pomysły były różne: przy parafii, w zaadaptowanych budynkach. Ponad rok szukaliśmy miejsca, aż wreszcie nadarzyła się okazja. Prezydent miasta zgodził się dać nam budynek po przedszkolu przy ul. Zdrojowej i kawał terenu do zbudowania hospicjum. Właścicielem działki nadal jest miasto, otrzymaliśmy ją nieodpłatnie w bezterminowe użytkowanie. Średnio w roku jako stowarzyszenie jesteśmy w stanie zgromadzić około 900 tys. zł. Jeśli chodzi o mnie, prawie co niedzielę, według planu i za zgodą biskupa, jeżdżę do różnych kościołów, głosząc kazania o potrzebie budowy

hospicjum, a potem wolontariusze zbierają pieniądze przed kościołami. Działalność stowarzyszenia opiera się wyłącznie na pracy społecznej jego członków.

Kiedy zaczęliście budować?

Inwestycja trwa od 3 lat, ale pieniądze na budowę zbieramy od lat 10. W tym roku mija też 10 lat od rozpoczęcia szkolnej akcji Pola Nadziei. To program aktywizujący szkoły do działań na rzecz ruchu hospicyjnego poprzez organizację festynów, aukcji prac uczniowskich, loterii fantowych, wystaw, spektakli teatralnych, koncertów, rajdów rowerowych. Swoją udział zgłosiło w nim 85 szkół z Bielska-Białej i okolic. W ubiegłym roku szkoły pobiły rekord – zbierały 232,5 tys. zł, o blisko 60 tys. więcej niż rok wcześniej i o 200 tys. więcej niż w pierwszym roku programu, kiedy do Pól Nadziei przystąpiło 20 szkół. Przez 10 lat szkoły zebrały ponad 1 mln zł, to jest jedną szóstą wydatków na inwestycję. Budowa zasilana jest także ze sprzedaży cegiełek, odpisu 1% podatku od osób fizycznych, darowizn od sponsorów. Nie jest ich wielu, ale są i bardzo sobie cenimy ich pomoc.

Prowadzenie budowy w tak niepewnych warunkach finansowania musi być trudne?

Jest trudne, ale nie niemożliwe. Nie czerpiemy z tej działalności żadnych korzyści. Mamy starannie prowadzoną księgowość, wszystko można sprawdzić. Co roku rozliczamy się z ministerstwem zdrowia, i prezydentem miasta. Dotychczas na budowę wydaliśmy 6,5 mln zł. O zebranych kwotach informujemy publicznie również za pośrednictwem mediów. Jesteśmy organizacją pożytku publicznego zarejestrowaną sądownie. Placówka powstaje wyłącznie z datków ludzi dobrej woli. Pracy nie przerywamy ani na chwilę. Staraliśmy się zdobyć pieniądze ze źródeł zewnętrznych, ale okazało się, że żaden program w kraju ani w Unii Europejskiej nie wspiera takich inwestycji.

Jaka konieczność zrodziła budowę hospicjum w Bielsku-Białej?

Wskaźniki Europejskiego Towarzystwa Opieki Paliatywnej mówią o 80-100 łóżkach na milion mieszkańców. Tymczasem na 667 tys. mieszkańców Bielska-Białej oraz trzech powiatów, bielskiego, żywieckiego i cieszyńskiego, przypada 30 łóżek opieki paliatywnej (20 w Szpitalu Ogólnym w Bielsku-Białej i 10 w Szpitalu Kolejowym w Wilkowicach-Bystrej). Kto kiedykolwiek był w potrzebie i szukał specjalistycznej opieki paliatywnej dla chorego, ten wie, jak trudno znaleźć wolne miejsce. Dlatego prowadzimy tę wielką akcję społeczną. Datki ze wszystkich kwest w całości przeznaczamy na budowę. Każda ze sprzedanych cegiełek ma swój numer identyfikacyjny i jest księgowana w dokumentach stowarzyszenia. Budynek dawnego przedszkola został już zdrenowany i osuszony. Okazało się jednak, że nie spełnia on warunków koniecznych do prowadzenia stacjonarnego hospicjum, dlatego stowarzyszenie podjęło decyzję o dobudowaniu nowoczesnego pawilonu łóżkowego. Stan surowy zamknięty gotowy był we wrześniu 2011 roku. Teraz trwają prace w środku.

Czy dofinansowanie z budżetu obywatelskiego pozwoli dokończyć inwestycję?

Projekt zgłoszony do budżetu obywatelskiego opiewał na 1,9 mln zł. Tyle pieniędzy potrzeba, żeby dokończyć budowę, jednak uruchomienie hospicjum wymaga jeszcze zakupu sprzętu i wyposażenia, na które nadal zbieramy pieniądze. Zależy nam, żeby jak najszybciej oddać hospicjum do użytku. NFZ rozpisuje konkurs na dofinansowanie tego typu działalności tylko raz na trzy lata. W tym roku konkurs odbył się w marcu. Aby wziąć w nim udział, bielskie hospicjum stacjonarne musi być wykończony i wyposażony. Tę walkę z czasem przegraliśmy, ale dowiedzieliśmy się, że jeśli przekonamy Fundusz, że to inwestycja bardzo potrzebna, to mamy szansę otrzymania wsparcia poza konkursem.

Ile ostatecznie hospicjum będzie kosztować?

Miało kosztować ponad 8 mln zł, ale nie zmieścimy się w tej kwocie, ponieważ ceny materiałów i usług stale rosną. Pieniądze otrzymane z budżetu obywatelskiego pozwolą dokończyć budowę, lecz potrzebne będą jeszcze środki na wyposażenie obiektu i remont starego przedszkola, które ma być zapleczem medycznym hospicjum stacjonarnego, siedzibą zarządu stowarzyszenia i hospicjum domowego, potrzebującego miejsca na magazyny i izbę przyjęć. Te dwa hospicja, domowe i stacjonarne, będą się uzupełniać.



WEWNĄTRZ PAWILONU ŁÓŻKOWEGO TRWAJĄ PRACE, A STARE PRZEDSZKOLE PRZY ZDROJOWEJ JEST W REMONCIE

Dla kogo powstaje ten obiekt? Ile będzie miał łóżek?

Minimum 30. Pokoje są jednak duże, w razie potrzeby mogą przyjąć dwa razy więcej osób. Planując tę budowę, braliśmy pod uwagę rozwiązania z innych miast – Katowic-Janowa (28 łóżek) i Krakowa (gdzie zwiększono ilość łóżek z 30 do 42). Hospicjum im. Jana Pawła II będzie służyć wszystkim ludziom, niezależnie od światopoglądu. Pacjenci nie będą płacić za opiekę. Celem stowarzyszenia jest utrzymanie hospicjum w 40%. Ufamy, że pozostałe 60% sfinansuje NFZ,

do którego zwrócimy się o zakontraktowanie usług. Na podobnych zasadach działają inne hospicja w Polsce. Ścigamy się z czasem nie tylko jeśli chodzi o budowę i przetargi, ale też ze względu na chorych potrzebujących natychmiastowej pomocy paliatywnej. Nigdzie nie ma dla nich miejsc, więc śpieszymy się. Także w naszym stowarzyszeniu już jedna wolontariuszka zmarła na nowotwór, a druga się leczy.

Dziękuję za rozmowę.

ROZMAWIAŁ STANISŁAW BUBIN

POMÓŻ W BUDOWIE STACJONARNEGO HOSPICJUM W BIELSKU-BIAŁEJ

SALWATORIAŃSKIE STOWARZYSZENIE HOSPICYJNE

KRS 0000213720

KONTO: GETIN NOBLE BANK SA 14 1560 0013 2353 8856 6000 0001

WWW.HOSPICJUM.BIELSKO.PL

E-MAIL: STOWARZYSZENIEHOSPICYJNE@WP.PL

ZACMA TO NIE WYROK

JEST JEDNĄ Z NAJBARDZIEJ POWSZECHNYCH CHOROBY CYWILIZACYJNYCH. NOWOCZESNA MEDYCINA I DOŚWIADCZENI LEKARZE POTRAFIĄ W CZASIE JEDNEGO ZABIEGU NIE TYLKO PRZYWRÓCIĆ PRAWIDŁOWE WIDZENIE, ALE DODATKOWO ZNACZNIE POPRAWIĆ JEGO KOMFORT. WYBIERAJĄC ODPOWIEDNI RODZAJ SOCZEWKI, MOŻNA RAZ NA ZAWSZE POZBYĆ SIĘ ASTYGMATYZMU, KRÓTKOWZROCZNOŚCI I ZAPOMNIEĆ O OKULARACH.

Pod koniec XX w. wykrycie zaćmy traktowane było przez pacjentów na równi z rozpoznaniem choroby nowotworowej. Zaćma jednoznacznie kojarzyła się z powolną, lecz nieuchronną utratą wzroku. Wieloletnie oczekiwanie na zabieg opłacany przez państwo, problemy z dobrymi soczewkami i astronomiczne ceny prywatnych zabiegów były barierą trudną do pokonania.

Zmieniły się jednak czasy i możliwości medycyny. Co prawda oczekiwanie na zabieg refundowany przez NFZ to jak „czekanie na Godota”, ale oferta prywatnej okulistyki jest już zróżnicowana i finansowo atrakcyjna. Współcześnie usunięcie zaćmy jest najczęściej przeprowadzaną operacją u pacjentów powyżej 60. roku życia. To krótki, 15-minutowy zabieg.

– Zdrowie jest bezcenne. Dlatego sprzeciwiamy się oszczędzaniu na soczewkach i wszczepianiu pacjentom implantów niskiej jakości. W naszych klinikach nie używamy na przykład indyjskich soczewek – podkreśla Petr Kocian, prezes zarządu spółki Kliniki Okulistyczne NeoVize. – Wszyscy nasi pacjenci otrzymują soczewki najwyższej jakości. Przede wszystkim amerykańskiej firmy Alcon. Najważniejsze są bowiem jakość i bezpieczeństwo – zapewnia Petr Kocian.

Mimo że zaćma nadal pozostaje poważną chorobą, która nieleczona prowadzi do ślepoty, dziś za pomocą nowoczesnych metod i doświadczonych lekarzy można ją szybko i bezboleśnie usunąć.



NIE WARTO CZEKAĆ

W czasach, kiedy zabieg ten oznaczał kilkudniowy pobyt w szpitalu, pacjenci odkładali go na później. Większość spośród operowanych trafiała w ręce chirurga już w zaawansowanym stadium choroby. Dziś, niestety, też tak się dzieje. Różnica jest tylko taka, że nie z winy pacjentów.

– Do lekarza trafiłam trzy lata temu – opowiada Helena Pilch z Ustronia. – To był gabinet znanego profesora w Bielsku. „Owszem, ma pani zaćmę”, powiedział mi, ale to wczesne stadium i można poczekać, aż się rozwinie. Przepisał mocniejsze okulary i zaprosił na wizytę za dwa lata. Nie brał pod uwagę, że miałam poważne kłopoty z czytaniem i nie poznałam znajomych. A ja chciałam się tego pozbyć. Nie dla kaprysu! Mnie to naprawdę przeszkadzało w życiu – wspomina Helena Pilch.

– Pani Helena ma już zoperowane oboje oczu, przy czym zdecydowała się na soczewki korygujące astygmatyzm – dodaje lekarz.

Dyskomfort i kłopoty z wykonywaniem codziennych czynności nie mają wpływu na podejście NFZ do pacjenta. Limity ustalone przez Fundusz są ciągle zbyt małe i, według danych NIK z 2013 r., w Polsce na operację zaćmy czeka ok. 400 tys. osób. Statystycznie oznacza to 2,5 roku czekania. W rzeczywistości dłużej.

– Zaćma powinna być operowana wtedy, kiedy zaczyna przeszkadzać w codziennych czynnościach, kiedy staje się powo-

dem dyskomfortu i komplikuje życie. Odkładanie terminu, wmawianie pacjentowi, że jeszcze trochę może wytrzymać, że póki co wystarczą mocniejsze okulary, jest nieludzkie. Wśród pacjentów operowanych w naszej klinice w Czeskim Cieszynie był i taki, któremu termin zabiegu w Warszawie wyznaczono na rok 2019. Jak można skazywać kogoś na taki koszmar? – zastanawia się dr n. med. Lubomír Továrek z kliniki NeoVize w Czeskim Cieszynie.

WIELE PROBLEMÓW ZA JEDNYM RAZEM

Dziś nikt nie ma wątpliwości, że zdecydowanie prostsze dla chirurga i mniej uciążliwe dla oka jest usunięcie zmętniałej soczewki we wczesnym stadium zaawansowania choroby. Wtedy efekty leczenia są lepsze – podkreślają lekarze z kliniki NeoVize. Katarakta uniemożliwia przechodzenie promieni światła do siatkówki i powoduje wrażliwość na światło, przymglone widzenie, zaburzenia i zniekształcenia widzenia. W trakcie operacji zaćmy chirurg usuwa z oka zmętniałą soczewkę i zastępuje ją nową, syntetyczną soczewką wewnątrzgałkową, która już nie zmętnieje.

Ale to nie wszystko. Wybierając odpowiedni rodzaj soczewki, można raz na zawsze zapomnieć o okularach. Wszystko zależy od naszych oczekiwań i możliwości. Dla pacjentów, którzy równocześnie z zaćmą chcą rozwiązać problemy wynikające z wad krótko- lub dalekowzroczności najlepszym rozwiązaniem jest wszczęcie wewnątrzgałkowej soczewki wieloogniskowej AcrySof ReSTOR firmy Alcon. Zapewnia ona widzenie wysokiej jakości w szerokim zakresie – zarówno do blizy, jak i na średnie odległości. To oznacza, że nie ma już konieczności stosowania okularów do czynności, do których dotychczas były one niezbędne.

Dzięki tej soczewce pacjent będzie mógł znów, jak za młodych lat, kierować samochodem i jeździć na rowerze. Poczyta ulubioną książkę lub gazetę. Pomoże wnukom układać puzzle.

Jeśli obok zaćmy u pacjenta wykryto astygmatyzm, rozwiązaniem jest zastosowanie wewnątrzgałkowej soczewki torycznej AcrySof Toric. Dzięki niej widzenie będzie ostre z dokładnymi obrysami. W sytuacji, gdy dodatkowo obok astygmatyzmu występuje krótko- lub dalekowzroczność, można zastosować wieloogniskową soczewkę toryczną AcrySof ReSTOR Toric – z żółtym filtrem chroniącym siatkówkę, która zapewnia widzenie blizy, dali, na średnie odległości bez okularów i koryguje astygmatyzm.

Dla kierowców odpowiednia będzie soczewka asferyczna AcrySof® IQ, która poprawia jakość i ostrość widzenia w czasie niesprzyjających warunków pogodowych. Ułatwia prowadzenie samochodu we mgle, w jesiennej szarudze i w nocy. Zapobiega też efektowi nagłego oślepienia przez nadjeżdżający z naprzeciwka lub jadący za nami samochód.

– Różne możliwości i efekty daje zastosowanie każdego z opisanych rozwiązań. Podejmując decyzję, pacjenci mogą liczyć na kompetencję i doświadczenie naszych lekarzy. Tym bardziej, że bez kłopotu można się z nami porozumieć zarówno po polsku, jak i po angielsku – zapewniają w Neo-

Vize. – Taka rozmowa i przeprowadzany w jej trakcie wywiad, to najskuteczniejsza z metod znalezienia optymalnego rozwiązania, dostosowanego do trybu życia, wykonywanych zajęć i potrzeb – podkreśla dr Továrek.

Biorąc pod uwagę rodzaj wykorzystywanych soczewek – cena zabiegu usunięcia zaćmy w Czechach jest wyjątkowo atrakcyjna. Niższa niż oferowana przez placówki w województwie śląskim. Dodatkowo umiejętności czeskich okulistów od wielu lat są wysoko oceniane w całej Europie. – Każdy z naszych chirurgów przeprowadza rocznie ponad 1000 operacji zaćmy. Taka liczba wykonywanych zabiegów zapewnia ich wysoką, powtarzalną jakość – zaznacza Petr Kocian.

WIĘKSZY WYBÓR, NIŻSZE CENY

Mieszkańcy południowych województw coraz częściej korzystają z usług służby zdrowia w Niemczech, Czechach czy na Słowacji. Do NeoVize trafiła też Ewelina Smoleń z Warszawy. – Najkrócej o wrażeniach z kliniki? Absolutny profesjonalizm i wrażliwość na pacjenta. Zabieg wykonany bezpiecznie, szybko i w doskonałych warunkach – wspomina. Od końca ub.r. liczba pacjentów systematycznie rośnie. To efekt postanowień obowiązującej od 25 października 2013 r. we wszystkich państwach UE dyrektywy z 9 marca 2011 r. w sprawie stosowania praw pacjentów w transgranicznej opiece zdrowotnej. W Polsce, mimo upływu kolejnych miesięcy, nadal trwają prace nad jej implementacją. Pamiętajmy jednak, że w świetle obowiązującego prawa mamy już dokładnie takie same uprawnienia, jak wszyscy Europejczycy.

– Kancelaria KNTM w Katowicach, działając w imieniu pacjentów, w lutym 2014 r. przesłała do Komisji Europejskiej skargę na nieprzestrzeganie przez Polskę prawa wspólnotowego, a to z uwagi na niewdrożenie dyrektywy w przewidzianym terminie, do 25 października 2013 r. – podkreśla mecenas Justyna Prus z Kancelarii KNTM.

Jedno jest pewne. Wszystkim, którzy zdecydują się na zabieg usunięcia zaćmy na terenie państw UE, przysługuje refundacja w kwocie obowiązującej w kraju opłacania składki zdrowotnej.

EWA NIEĆ



GRANICY NA OLSIE W CIESZYNIE JUŻ NIE MA, MOŻEMY ŚMIAŁO KORZYSTAĆ Z CZESKIEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ



ODEJMIJ SOBIE TROCHĘ LAT

Z LEK. MED. **AGNIESZKĄ GORGOŃ-KOMOR**, KARDIOLOGIEM,
SPECJALISTĄ CHOROÓB WEWNĘTRZNYCH I LEKARZEM MEDYCYNY ESTETYCZNEJ,
ROZMAWIA STANISŁAW BUBIN

Niektórzy mówią o medycynie estetycznej, że to „zabawa w poprawianie Pana Boga”. Zgadza się pani z takimi poglądami?

Nie, ponieważ wygłaszają je najczęściej ci, którzy nie mają pojęcia o medycynie estetycznej, utożsamiając ją z kosmetyką, a pacjentów korzystających z pomocy lekarzy tej specjalności oskarżają o próżność. Nic bardziej mylnego. Trzeba w tym miejscu przytoczyć definicję zdrowia WHO: „Zdrowie jest stanem pełnego, dobrego samopoczucia (dobrostanu) fizycznego, psychicznego i społecznego”. Świat dużo od nas wymaga, wszyscy chcą świetnie wyglądać. Kto nie marzy o lepszej jakości skóry czy atrakcyjnym wyglądzie? Nie tworzymy nowych ludzi, lecz wykonujemy zabiegi potrzebne i zgodne z oczekiwaniami pacjentów. Medycyna estetyczna nie może być kojarzona wyłącznie z zabiegami korekcyjnymi.

Ale są tacy, co przesadzają...

Każda skrajność jest zła. Zaniedbania w wyglądzie są złe i nadmierna troska o urodę też jest przesadą. We wszystkim trzeba zachować umiar.

Jakie były pani początki w tej dziedzinie?

Medycyną estetyczną zaczęłam się zajmować w 2005. Może dlatego, że zawsze miałam pociąg do plastyki. Tę specjalizację zdobywa się w czasie studiów podyplomowych. To był okres znacznego rozkwitu tej dziedziny. Operacje plastyczne stały się nie tylko popularnym, ale i przystępnym sposobem poprawiania ciała i walki z kompleksami. Niestety, przystępność spowodowała, że ludzie zaczęli przesadzać z ingerencjami w swój wygląd. Obecnie panuje tendencja: „Nie można cofnąć czasu, ale można spowolnić jego upływ”. Wychodzę z założenia, że z pacjentkami trzeba rozmawiać, przekonywać je, wspólnie osiągać consensus. Z kobiety, która ma wąskie usta, nie da się zrobić Angeliny Jolie. Tym, którzy nie są przekonani do medycyny estetycznej, powtarzam zwykle, że człowiekowi po zawale wszczepia się stenty, rozruszniki, robi by-passy – i to też jest inge-

rencja, w przeciwnym razie pacjent by umarł. Medycyna dała nam rozwiązania przedłużające życie. Jeżeli kobieta się nie akceptuje, ma kompleksy i jest smutna, nie ma pewności siebie, gorzej jej się pracuje – to zabiegi w ramach medycyny estetycznej mają taki sam sens, jak w przypadkach kardiologicznych. W każdym razie widzę tu pewną analogię i uzasadnienie dla działań estetycznych. Nie chodzi tylko o próżność i wyciąganie ludziom pieniędzy z kieszeni. Wielu pacjentów odkłada pieniądze, żeby wykonać na sobie jakiś zabieg, bo po nim wracają do życia.

Jakie zabiegi są obecnie najpopularniejsze?

W czołówce wciąż pozostaje botoks. Nasza wiedza o toksynie botulinowej jest już bardzo duża, a efekty zabiegów całkowicie przewidywalne. Na czele są więc iniekcje toksyny botulinowej. Na kolejnym miejscu znajdują się preparaty zawierające kwas hialuronowy. Kiedyś stosowane były trwałe wypełniacze, na przykład silikon czy akryl. Efekt był piękny, lecz częstą reakcją autoimmunologiczną organizmu były tworzące się ziarniny. A kiedy robiły się powikłania, wszystko trzeba było chirurgicznie usuwać, powstawały blizny. Efekt upiększający był wątpliwy. Wymyślono na szczęście do wypełniania bruzd naturalne wypełniacze objętościowe, głównie na bazie kwasu hialuronowego, o bardzo niskim współczynniku alergenicności, najwyższej jakości i stopniowo ulegające biodegradacji. Często wykonujemy także depilacje laserowe. Nie akceptujemy owłosienia w pewnych miejscach, choć włosy są tam naturalne i odrastają. Obowiązuje teraz jednak taki kanon piękna, że włosy pod pachami i na łydkach są źle widziane i dlatego panie chętnie korzystają z depilacji laserowej, gdy tylko zaczyna się letni sezon. Człowiek dobrze wyglądający jest pewniejszy siebie i bardziej zadowolony z życia.





WIEDZA O BOTOKSIE JEST JUŻ BARDZO DUŻA, A EFEKTY ZABIEGÓW CAŁKOWICIE PRZEWDYWALNE

Wspomniany przez panią typ à la Angelina Jolie też się pewnie kiedyś opatrzy.

Oczywiście, celebryci i ich uroda zmieniają się. Często polecam pacjentom przynoszenie zdjęć z okresu, kiedy najbardziej się lubili. Czasami najlepszy okres kobiety wcale nie przypada na lata jej młodości. Pięknieje później. Na podstawie zdjęcia staramy się taki wizerunek odwzorować, o ile to możliwe. Robimy przy tym wywiad lekarski z pacjentką, gromadzimy dokumentację medyczną...

...Żeby potem nikt pogardliwie nie powiedział o niej: „Ale jest ostrzyknięta!”

Robię takie zabiegi, że po nich otoczenie mówi kobietom: „Ładnie wyglądasz, jaka jesteś wypoczęta, cudowna zmiana”. A nie: „Zrobiłaś sobie botoks? Wstrzyknęłaś kwas hialuronowy?”. Umiar we wszystkim – to moja dewiza. Efekt powinien być oczywiście widoczny. Jako lekarz medycyny estetycznej stoję na straży urody i biorę za to odpowiedzialność. Pracujemy delikatnie, zabiegi wykonujemy częściej, ale nie ingerujemy za mocno. To teraz światowy trend.

Trend swoją drogą, a ceny za usługi swoją. U kosmetyka wychodzi taniej. Odradzałaby pani korzystanie z takich usług?

Absolutnie nie! Współpracuję z dwoma salonami, wykonuję dla nich konsultacje. Oczywiście powstało w ostatnim czasie wiele szkół, szkółek, kursów kosmetycznych, w których uczą także lekarze. Nadal obowiązuje jednak prawo medyczne: iniekcje mogą robić tylko lekarze z prawem wykonywania zawodu. Urządzeń laserowych też mogą używać tylko lekarze. Lekarz odpowiada za każdą reakcję skórą, ewentualne powikłania, za nadmierne przegrzanie skóry. To normalna wiedza medyczna, parodniowy kurs niczego nie nauczy. Niestety, po szkółkach i kursach ludzie zakładają interesy, kupują byle jaki sprzęt i zarabiają na naiwnych. Na szczęście pacjenci też już są mądrzejsi i wiedzą, że nie można mieć dostępu do dobrej usługi za tanie pieniądze. Jakość kosztuje, a preparaty są drogie.

Ile lat mają kobiety, które decydują się na zabiegi z zakresu medycyny estetycznej?

Przeważnie chodzi o pacjentki w wieku 35-50 lat. Ale są starsze i młodsze. Tak bardzo młode, że zdarza się, iż odmawiam zabiegu. Przekonuję, że jeszcze nie nadszedł ich czas. Mówię, że warto buzię obserwować i przychodzić na konsultacje zwiadowcze. Niekiedy panie przychodzą usunąć bruzdę, a robimy coś zupełnie innego. Obie mamy wspólny cel – pragniemy sukcesu. Rozmawiamy, przekonujemy się nawzajem, rysujemy. Ustalamy, co jest dla nich najlepsze. Najczęściej robimy wypełnienia bruzdy nosowo-wargowej, korekcję policzków, podnosimy bruzdy marionetki, botoks kurzych łapek, usuwanie naczynek, a także peelingi medyczne, mikrodermabrazję, kriochirurgię. Ta ostatnia polega na usuwaniu podtlenkiem azotu kurzajek i brodawek o podłożu wirusowym w temperaturze minus 100 st. C. Jest też mezoterapia (procedura wzmocnienia skóry, żeby była bardziej napięta, głównie kości policzkowych twarzy, ale i czoła czy podbródka). Jeżeli pacjenci nie chcą obcych iniekcji, wykonujemy zabiegi z osocza bogatopłytkowego. Pobieramy krew, wirujemy ją w wirówce, otrzymując osocze, które łączymy z aktywatorem. To osocze pacjenta podajemy mu w skórę twarzy, poprawiając jej kondycję. Płytki działają przeciwko różnym wybroczynom, siniakom.

Mężczyźni też pojawiają się u pani?

W dużo mniejszym stopniu. Postęp w medycynie estetycznej jest bardziej przychylny dla kobiet i one chętniej z niego korzystają. Mężczyźni są ostrożniejsi. Co ciekawe, z naszych usług korzysta wielu Czechów. Oni są otwarci na nowości, bardziej aktywni. Usuwają nie tylko brodawki, ale robią sobie także botoks, bo dbają o atrakcyjny wygląd. Niekiedy żony przywożą ich na zabiegi. Polscy mężczyźni obawiają się iniekcji, wolą obserwować i oczekiwać od partnerek, że to one zawsze będą piękne i zadbane.

Dziękuję za rozmowę.

BĄDŹ DELIKATNIE KOLOWA

Z **WIOLETTĄ UZAROWICZ**, MAKIJAŻYSTKĄ Z WARSZAWSKIEJ
AKADEMII WIZERUNKU, ROZMAWIA STANISŁAW BUBIN

W bielskiej Akademii Piękna Glazel prowadziła pani dwudniowe szkolenie. Tylko dla zawodowców?

Na moje szkolenia przychodzą nie tylko panie, które chcą doskonalić technikę, zawodowe wizażystki, ale również osoby, które dopiero zaczynają przygodę z makijażem. Program szkoleń jest tak ułożony, by mogli z niego korzystać zarówno profesjonaliści, jak i amatorzy.

Zapytam o amatorów: czy po takim kursie można już zacząć zawód wizażystki?

To trudne pytanie. Wszystko zależy od naszych zdolności technicznych, merytorycznych, na ile czujemy się na siłach, by ruszyć do pracy, bo pierwsze makijaże to duży stres. W Bielsku-Białej realizowałam mój autorski program „Profesjonalny makijażysta usług ślubnych”. Panie uczyły się makijażu dla panny młodej, mamy, świadkowej i pana młodego. Po takich warsztatach amator może podjąć jakieś działania półprofesjonalne, ale ze świadomością, że jedno szkolenie to zdecydowanie za mało.

Jak objawia się talent wizażystki? W tym zawodzie mamy przecież rzemieślników, ale i artystów.

To zawód, który wymaga ogromnej wrażliwości, intuicji w doborze kolorów, umiejętności dopasowywania ich. Przeczytać podręcznik lub zajrzeć do internetu może każdy, natomiast robić pewne rzeczy intuicyjnie – już nie. Talent objawia się przez dużą wrażliwość i intuicyjną zdolność do upiększania.

Jaka jest rola mistrzów?

Jak w każdym zawodzie. Młodzi ludzie potrzebują mistrzów, autorytetów. Czy to jest fryzjer, czy plastyk, czy makijażysta, ponieważ uczymy się od młodości przez naśladowanie. Dobrze jest mieć mentora, który poprowadzi za rękę, pokaże, jak pewne rzeczy robić, udzieli rad. Na pewno mistrz jest bardzo potrzebny. Staram się nie krytykować blogerek i amatorskich filmików zamieszczanych w internecie, często robią je niezwykle utalentowane osoby. Wiele tych filmików może coś podpowiedzieć, choć nie mają wartości akademickiej, ale wiem, że dużo osób z nich korzysta. Jakies tricki czy sposoby, które ma każdy wizażysta, można z sieci zaczerpnąć, ale nauczyć się fachu raczej trudno.

A jak pani dochodziła do swojego mistrzowskiego warsztatu?



Przez praktykę, praktykę i jeszcze raz praktykę. Zresztą, ciągle się uczę. Zmieniający się szybko, bardzo bogaty rynek kosmetyczny, trendy, nowości przychodzące z zagranicy wymagają od wizażysty, żeby się stale rozwijał i doskonalił. W tym zawodzie ani na moment nie można zaniechać nauki. Inaczej malowały się kobiety w czasach Nefretete, inaczej w latach 80., inaczej malują się teraz, a jeszcze inaczej będą malować się za 20 lat. Produkty na stale zmieniającym się rynku kosmetycznym wymagają od nas podnoszenia poprzeczki.

Jakich produktów pani używa?

Mam swoje ulubione i sprawdzone marki i produkty. Każda firma posiada w swojej ofercie coś, co jest świetne i coś, co można jeszcze udoskonalić. Przede wszystkim są to produkty o przedłużonej trwałości i dużej pigmentacji. Muszę mieć przekonanie, że na przykład makijaż ślubny robiony klientce będzie się rzeczywiście utrzymywał tak długo, jak ona tego



MAKIAŻOWA METAMORFOZA: DZIEWCZYNA PRZED ŚLUBEM I GOTOWA DO ŚLUBU

oczekuje, czyli przynajmniej przez noc albo nawet i na poprawinach. Muszę mieć pewność, że kosmetyki będą trwałe, nie rozmażą się. Spełniają więc moje oczekiwania wtedy, kiedy całkowicie spełniają oczekiwania klientek. Wiem wtedy, że moja usługa ma wysoką wartość.

Jest pani wizażystką wędrującą po kraju?

Owszem, dużo podróżuję po Polsce, ale zajęcia prowadzę przede wszystkim w mojej Warszawskiej Akademii Wizerunku. Tam odbywają się kursy I i II stopnia, a także warsztaty specjalistyczne, na przykład z makijażu fotograficznego, ślubnego.

Jak pani ocenia rynek wizażu w Polsce?

Każda kobieta chciałaby umieć malować się dobrze, pięknie wyglądać i świetnie się czuć. Powtórzę jednak, że wizażyst-

ka to zawód artystyczny. Każdy maluje w inny sposób. Jednemu podoba się taka technika, drugiemu inna. Każdy ma swoich zwolenników, a może i przeciwników. Niekoniecznie wszystkie panie chciałyby malować się tak, jak ja uczę, ale na pewno wszystkie chcą wyglądać świetnie. Cieszę się, że rynek jest tak bogaty i że każdy ma możliwość prezentować swój wygląd.

Ten rynek też podlega modzie?

Ależ oczywiście! W ogromnym stopniu. Jest dobrze, jeśli kształtujemy trendy, ale najczęściej odtwarzamy to, co przychodzi do nas z Zachodu. Odtwarzając, uczymy się nowych rzeczy, doskonalimy technikę. Jestem zwolenniczką bazowania na nowych trendach, nawet modyfikowania ich, ale nie jestem zwolenniczką kopiowania obcych wzorów i podpisywania ich swoją marką, czyli plagiatowania. To się, niestety,



PAMIĄTKOWE ZDJĘCIE UCZESTNICZEK BIELSKIEGO SZKOLENIA Z WIOLETTĄ UZAROWICZ

bardzo często u nas zdarza. Twórcze postawy wspieram, natomiast podpisywania się pod czyimiś inspiracjami – nie!

Jaki będzie „look” na lato 2014?

Zaczynają dominować makijaże i stylizacje lżejsze, pastelowe, delikatne, zwiewne, kobiece, zmysłowe. Nieostre i nie-drapieżne. Jest dużo lekkości w tkaninach i fakturach, dużo kwiatów i motyli w stylizacjach. Panuje moda na podkłady lekkie, w połowie transparentne, niemaskujące całkowicie, ale wyrównujące koloryt cery. Cienie zdecydowanie niematawowe czy mocno kryjące i napigmentowane, tylko bardziej rozświetlające, ale barwne. Od poprzedniego sezonu niezwykle modne są kolorowe kreski na dolnej powiece, akcentujące kolor tęczówki: turkusowe, zielone, pistacjowe, granatowe, fioletowe. Sprawiają one, że makijaż nie jest ciężki, a bardziej świetlisty. Krótko mówiąc – lekkość i delikatnie połyskujące pastele.

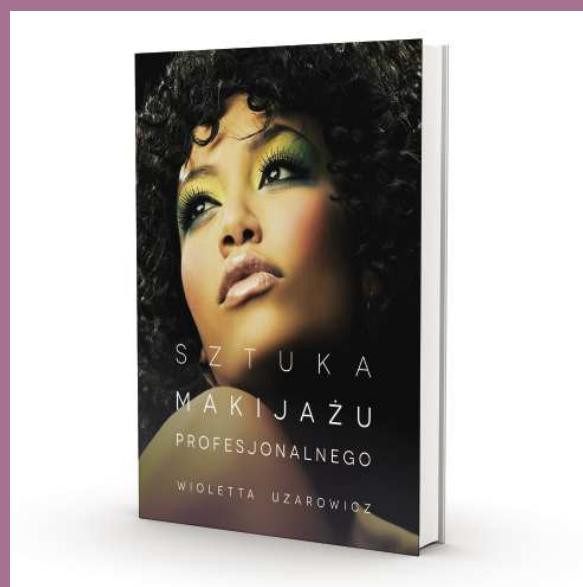
Wspomniała pani o makijażu dla mężczyzn?

Wykonuje się go na wyjątkowe okazje. Nie mam na myśli Conchity Wurst ani ludzi pracujących w telewizji, którzy muszą robić podkłady przed wejściem na wizję. Chodzi najczęściej w dniu ślubu o delikatną korektę dla pana młodego. Na przykład przed sesją zdjęciową, żeby wygładzić koloryt cery i delikatnie zmatowić. To nie jest makijaż upiększający, tylko subtelnie korygujący. Taki wykonuję i takiego uczę.

Wygląda na to, że z makijażystką faceci mogą mieć kontakt tylko raz w życiu, kiedy się żenią?

Wygląda na to, że tak. Chociaż słyszałam już o makijażach dla kobiet na rozwód. Ale o makijażach dla mężczyzn na taką okoliczność jeszcze nie. Pomijając wszystko, uważam, że mężczyźni nie powinni się jednak malować.

Dziękuję za rozmowę.



WIOLETTA UZAROWICZ

Właścicielka Uzarowicz ART Visage – Warszawskiej Akademii Wizerunku. Makijażystka, wizażystka, szkoleniowiec. Specjalizuje się w makijażu biznesowym i metamorfozach. Współpracuje z profesjonalnymi markami kosmetycznymi, tworzy makijaże do reklam, sesji zdjęciowych i makijaże sezonowe. Główna wizażystka w konkursach Miss Polonia, Miss World, Miss Mazowsza, Elite Model Look. Ekspert w dziedzinie wizażu w programach TVP2, TVN, Superstacja. Autorka podręcznika „Sztuka makijażu profesjonalnego” i współautorka książki „W sukienice do sukcesu”. Więcej na stronie www.uzarowicz.com



REKLAMA

AKADEMIA PIĘKNA GLAZEL W BIELSKU-BIAŁEJ



AGNIESZKA KUŚNIERZ I BEATA ŁYSOŃ-DOBROCIŃSKA, WŁAŚCICIELKI AKADEMII PIĘKNA GLAZEL W BIELSKU-BIAŁEJ, Z WIOLETTĄ UZAROWICZ (W ŚRODKU), MAKIJAŻYSTKĄ Z WARSZAWSKIEJ AKADEMII WIZERUNKU

- ◆ Autorskie programy Wioletty Uzarowicz wyłącznie w Akademii Piękna Glazel w Bielsku-Białej
- ◆ Kursy wizażowe dla początkujących i profesjonalistów
- ◆ Indywidualne lekcje makijażu
- ◆ Makijaże okazjonalne: ślubne, wieczorowe, koktajlowe
- ◆ Tylko u nas sprzedaż kosmetyków Glazel Visage



AKADEMIA PIĘKNA GLAZEL
UL. 11 LISTOPADA 60-62, BIELSKO-BIAŁA
GODZ. 9-17
TEL. 698 783 967, 606 911 062
E-MAIL: AKADEMPIEKNA.BB@GLAZEL.PL

AKADEMII PIĘKNA GLAZEL SZUKAJ RÓWNIEŻ NA

facebook



POLSKA WÓDKA – SYNONIM JAKOŚCI

Z **ANDRZEJEM SZUMOWSKIM**, PREZESEM STOWARZYSZENIA POLSKA WÓDKA,
ROZMAWIA JOLANTA MARIA BUDNIAK

Czy produkujecie wódki bezzapachowe i bezzapachowe?

Nie ma takich wódek! Każdy surowiec, z jakiego produkuje się wódkę, ma wpływ na jej ostateczny smak. Wódki bezzapachowe i bezzapachowe nie istnieją. Prawdziwy konieser wychwyci te niuansy.

Wódka to typowo męski trunk. Istnieją mocne wódki dla kobiet?

To nie jest kwestia, że mężczyźni piją mocne trunki, a kobiety nie. Mamy równouprawnienie, kobiety też mają prawo sięgać po to, co lubią. Znam kobiety, które preferują „mocne uderzenie”. Ale płęć piękna (bo nie chcę powiedzieć słaba) jest istotnie bardziej wyrafinowana. Dla kobiet większe znaczenie ma to, że napój alkoholowy wygląda tak, jak smakuje. Dlatego panie chętniej sięgają po cocktaile alkoholowe, co powoduje, że trunki stają się automatycznie alkoholem słabszym z powodu jego „rozwodnienia” sokami czy innymi napojami.

Ile jest prawdy w opowieściach, że po wódcę danego gatunku nie ma się kaca, a po innej towarzyszy nam kac gigant? Może to mit podtrzymywany przez producentów droższych marek?

To nie mit. Nie chodzi o droższe alkohole, ale o te z najwyższej półki jakościowej. A jakość zależy od tego, z czego i jak są produkowane (technologia, surowiec, rektyfikacja). Ktoś powiedział, że również od wody, lecz moim zdaniem przede wszystkim od rąk technologów, czyli specjalistów. Jeżeli zachowujemy wszystkie normy i dodajemy umiejętności mistrzów, to uzyskujemy wódkę godną każdego podniebienia. Natomiast nie znam przypadków, by przekroczenie normy spożycia nie skutkowało dolegliwością w postaci kaca. Żartem można to skwitować tak: nie ma odpornych, jest tylko kwestia ilości.

Do destylacji wódek z ziemniaków wybiera się specjalne gatunki?

Odmian ziemniaków w Polsce jest wiele. Są choćby ziemniaki konsumpcyjne, i są przemysłowe, z których produkuje się skrobię, mączkę ziemniaczaną. Różnią się poziomem skrobi, co przy produkcji alkoholu rzutuje na tzw. alkoholodajność. Jest to specyfika poszczególnych gorzelni, które produkują czysty spirytus oraz lokalnej podaży określonych odmian ziemniaków. Można przyjąć, że w tej masie odmian stosowane są te ziemniaki, które dają najlepszą jakość i mają wpływ na ostateczny produkt, czyli smak, zapach itd.

Odwieczny spór: lepsza wódka z ziemniaków czy ze zboża?

Znam miłośników wódki ziemniaczanej i znam zdecydowanych orędowników wódek zbożowych. Co do zbożowych to powiem, że zboże zbożu nierówne. Wódka Wyborowa produkowana jest z żyta, Wódka Luksusowa z ziemniaków. Są również wódki produkowane z pszenicy i Rosja należy do krajów, gdzie w większości produkuje się wódkę z pszenicy. Produkuje się ją także z kukurydzy. Dlaczego o tym mówię? Na mocy sejmowej ustawy od 13 stycznia 2013 określenie Polska Wódka jest zastrzeżone. Sześć lat temu Parlament Europejski uchwalił definicję unijnej – tak ją nazwijmy – wódki, która stanowi, że wódkę można produkować z każdego surowca pochodzenia rolniczego, a to oznacza, że nie tylko ze zboża czy ziemniaków, lecz również z cebuli, winogron, marchwi, owoców. Polski rząd, inspirowany przez ministra rolnictwa, zaproponował, żeby nasz produkt, nazywany polską wódką, był produkowany z określonych, przede wszystkim polskich surowców: pszenicy, jęczmienia, pszenżyta, żyta, owsa i ziemniaków. Moim zdaniem, była to bardzo dobra inicjatywa, bo polska wódka to nie tylko napis na etykiecie, ale kawał tradycji kraju, tak jak szkocka whisky dla Szkotów czy irlandzka whiskey dla Irlandczyków.

Dlaczego Polska na świecie kojarzona jest z wódką?

Polska wódka jest produktem o ogromnym potencjale i należy do marek najsilniej kojarzonych z Polską. Jest to dość istotne zagadnienie brandingowe, czyli rozpoznawalności kraju i kojarzenia go z konkretnymi markami. Polska kojarzona jest na świecie z czterema podstawowymi markami: Janem Pawłem II, Lechem Wałęsą, Solidarnością i Polską Wódką. Tylko wódka to marka produktowa, najbardziej rozpoznawalna na świecie, ceniona ze względu na jakość i tradycję. Takie gatunki, jak Wyborowa, Chopin, Belvedere, Żubrówka poprzez działania marketingowe na rynkach międzynarodowych w minionych dekadach (właściwie od okresu międzywojennego), spowodowały w świadomości konsumenckiej na świecie, że „Polish vodka” kojarzy się z krajem pochodzenia, czyli z Polską. I to brzmi dumnie, bo chodzi o jakość, która nie zna kompromisów. Konsumenci na świecie preferują polską wódkę, bo ją znają i cenią za najwyższą jakość.

Najwięksi producenci piwa mocno zaangażowali się w społeczne kampanie typu „Nigdy nie jeżdżę po alkoholu”. Zapewne w jakiś sposób poprawia to wizerunek browarów. Czy producenci wódek także mają zamiar w to wejść?

Oczywiście, wchodzą! Producenci i dystrybutorzy alkoholi mocnych mają świadomość, że alkohol, jak każdy produkt, jest dla ludzi, ale wódka jest produktem specyficznym. Nadmierne jego spożycie może powodować określone zachowania. Nie muszę chyba wspominać o skutkach jazdy po alkoholu czy wchodzeniu do wody po spożyciu wódki. Wspomnę też o zagrożeniu dla kobiet w ciąży. Największą jednak plagą jest spożywanie alkoholu przez młodzież. Nie bez powodu wymyślono, że do lat 18 nikomu nie można

sprzedawać alkoholu pod żadną postacią. Organizm rośnie, rozwija się, nie wolno go infekować substancjami zawierającymi alkohol. Prowadzimy od 6 lat na szeroką skalę akcję umieszczania na produktach dystrybuowanych przez firmę Wyborowa SA przekreślonego znaczka kobiety w ciąży z kieliszkiem. W ramach Stowarzyszenia Polska Wódka prowadzimy kampanie związane z kierowcami „Zero promila” i ze spożywaniem alkoholu nad wodą „Pływam bez promili”. Ale to nie rozwiązuje problemu i nadal uważam, że społeczeństwo niedostatecznie jest uświadamiane na temat skutków nadmiernego spożywania alkoholu. Nie wyobrażam sobie, by kobieta w ciąży, przyszła matka, z braku świadomości sięgała po alkohol. A tak się zdarza. Dlatego jestem za wprowadzeniem w szkołach stałych elementów edukacji dotyczących spożywania alkoholu.

Co sądzi pan o sprzedawaniu alkoholu nieletnim i podpietym?

Sprzedawca świadomie łamie prawo. *Dura lex, sed lex* (twarde prawo, lecz prawo). Jeśli w sklepie wisi tabliczka informująca o zakazie sprzedaży alkoholu osobom nieletnim i nietrzeźwym, a sprzedawca świadomie łamie ten zakaz, to powinien podlegać karze.

Ale mówi pan, że alkohol jest dla każdego...

Oczywiście, dla każdego, kto może. Ten, kto po niego sięga, musi to robić z użyciem rozumu, czyli nie przekraczać normy. Alkohol jest dla ludzi odpowiedzialnych. Każdy z nas jest obdarzony rozumem, potrafi myśleć. Alkohol towarzyszy



OZNACZENIE POLSKA WÓDKA UMCOŃIŁO TĘ KATEGORIĘ W POLSCE I NA ŚWIECIE. DO PROGRAMU NALEŻY JUŻ KILKANAŚCIE GATUNKÓW



PRZEMYSŁ SPIRYTUSOWY JEST NAJWAŻNIEJSZĄ GAŁĘZIĄ POLSKIEJ PRODUKCJI SPOŻYWCZEJ – TO AŻ 90% PRODUKCJI CAŁEGO SEKTORA

szy człowiekowi, naszej cywilizacji, niemal od początku jej istnienia. Co z tego wynika? Że alkohol jest dla ludzi, a my powinniśmy znać jego specyfikę i wiedzieć, jakie skutki rodzi jego nadużywanie. Alkohol jest to pewien ornament bliskości towarzyskiej.

Po tych kampaniach widać spadek spożycia alkoholu?

Nie, spożycie nie spada. Od lat utrzymuje się na niezmiennym poziomie. Kiedyś branży piwnej udało się wmówić naszemu ustawodawcy, czyli parlamentowi, że piwo jest dobre, a wódka nie. W efekcie piwo można reklamować, a wódkę i wino nie. Inicjacja alkoholowa młodzieży następuje poprzez alkohole słabsze: piwo, względnie wino. Młodzi ludzie nie sięgają po whisky, koniak, bo do takiego alkoholu trzeba dojrzeć. Badania dowodzą, że spożycie nie spadło, tylko pijemy inaczej.

Zdarzyło się panu sięść za kierownicą po spożyciu?

Nigdy od czasu, kiedy pracuję w branży alkoholowej. Może fakt, że posiadam dużą wiedzę na temat alkoholu, na temat zagrożeń, powoduje, że jestem odpowiedzialny. Chcę edukować, świecić przykładem. Traktuję to jako misję i dlatego muszę być wiarygodny.

Pomówmy o cenach alkoholu. Są za niskie, za wysokie? Pytam w kontekście akcyzy, która ma główny wpływ na cenę. Zbyt wysoki poziom cen powoduje zwiększony przemyt i wtedy spadają dochody całej branży. Czy mamy do czynienia z takim zjawiskiem?

Pytanie dobre, ale trudne. Jeśli ktoś zarabia dużo, cena nie będzie dla niego stanowić problemu. Gdy zarabia niewiele, a chce sięgać po te z najwyższej półki, to oczywiście powie, że są za drogie. A luksusowe rzeczy kosztują. Jak inne markowe produkty. Jest pewna korelacja między ceną alkoholi a szarą strefą. Na pewno polityka akcyzowa ma bezpośredni wpływ na wielkość czarnego rynku. Im bardziej ceny alkoholi rosną, tym bardziej powiększa się szara strefa, przemyt, bimbrownictwo. Szacujemy, że 15-20% rynku alkoholi mocnych to nielegalne wódki. Traci skarb państwa, gdyż szara

strefa nie płaci akcyzy. Natomiast jeśli chodzi o samą akcyzę... W 2003 minister finansów obniżył akcyzę na alkohol o 30%. Zwiększyły się wpływy do budżetu przy utrzymaniu tego samego poziomu spożycia (czyż innym jest sprzedaż, a czym innym spożycie per capita). Ówczesny minister finansów podjął śmiałą i mądrą decyzję, obniżając akcyzę. Ceny alkoholi spadły. Konsumenci, którzy zaopatrywali się na czarnym rynku, wrócili do sklepów. Stać ich było na kupno prawdziwej wódki.

Potrafimy reklamować polską wódkę na świecie?

Niedawno odebrałem nagrodę za promocję polskiej wódki. Należy to robić i potrafimy. Nie mamy zbyt wielu tak doskonałych produktów. Polska wódka jest polską ikoną. Jaki inny produkt mógłby z nią konkurować? Polska wódka jest swoistym lodołamaczem dla innych produktów eksportowych. Jeśli przyjmiemy, że jest ona uznawana za wysoką jakość, to inne produkty również mogą być tak postrzegane. Polska wódka przyczynia się w moim głębokim przekonaniu do budowania pozytywnego wizerunku Polski jako kraju, który jest zdolny dostarczać produkty wysokiej jakości, estetycznie opakowane. Prawie każdy kraj jest utożsamiany z jakimś charakterystycznym alkoholem. Japonia z sake, Wielka Brytania z whisky, Francja z koniakiem i szampanem.

Na koniec: potrafi pan powiedzieć, co pije James Bond, zamawiając słynny drink: martini wstrząśnięte, nie zmieszane?

To tajemnica barmana, który przygotowuje drink dla wymyślonej postaci. Hans Kloss też mógłby napić się czasami dobrze zmrożonej polskiej wódki. Martini wstrząśnięte, nie zmieszane, to przykład bardzo dobrej, przemyślanej i skutecznej reklamy. W polskim filmie też mamy *product placement*. W „Vabank 2” jeden z bohaterów znalazł w rzekomo szwajcarskiej willi butelkę i powiedział „Ballantine’s – najlepsza whisky na świecie”. Była to superreklama dla marki, na dodatek w wykonaniu znanego polskiego aktora.

Dziękuję za rozmowę.

ANDRZEJ SZUMOWSKI

Jest związany ze spółką Wyborowa SA. Pełni funkcję wiceprezesa zarządu. Ponadto jest prezesem Stowarzyszenia Polska Wódka – Polish Vodka Association (PVA). W 2011 roku został wyróżniony przez ministra spraw zagranicznych Odznaką Honorową „Bene Merito” za zasługi w zakresie promocji Polski za granicą.





MAGIA BANIEK MYDLANYCH



Największa w Polsce sieć salonów fryzjerskich Trendy Hair Fashion ponownie zaskoczyła odbiorców choreograficznym rozmachem. W czasie gali finałowej Neo Fashion Jamboree na dziedzińcu Muzeum Historycznego w zamku Sułkowskich w Bielsku-Białej zaprezentowała oryginalny pokaz Hair Performance Bubble Dream. Na uczestników gali rzuciła bajkowy czar dyrektor kreatywna Trendy, Anna Kulec-Karampotis. Świetne stylizacje na głowach modelek, makijaże, stroje, każdy detal – wszystko to uwiodło publiczność, a bańki mydlane były fascynującym, magicznym dodatkiem do tego widowiska. Przekaz był czytelny – marzenia powinny trwać dłużej, aniżeli te ulotne, zwiewne kule.

Bielska prezentacja była zaledwie fragmentem tego, co Trendy zamierza pokazać w Pradze. – Firma Schwarzkopf Professional po raz kolejny przysłała nam zaproszenie na wyjątkowe wydarzenie, cenione w branży fryzjerskiej. W październiku zaprezentujemy nad Wełtawą cały pokaz Hair Performance Bubble Dream. Wierzę, że ponownie oczarujemy publiczność – powiedziała nam Anna Kulec-Karampotis.



HAIR PERFORMANCE BUBBLE DREAM:
TRENDY HAIR FASHION ARTISTIC
TEAM / BY SCHWARZKOPF
PROFESSIONAL
MAKE UP: EWELINA ŁAKOMIK
CLOTHING: DOMINIKA KUJAWA
STYLING: AGATA ZOLICH
NAILS: HAND PARK
ZDJĘCIA: TOMASZ ISKRZYCKI
WWW.TOMASZISKRZYCKI.IG.PL

REHABILITACJA Z ZUS – TO MOŻLIWE!

ZAKŁAD UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH KOJARZY SIĘ GŁÓWNIEM Z POBIERANIEM SKŁADEK I WYPŁACANIEM ŚWIADCZEŃ. NIE WSZYSCY WIEDZĄ, ŻE JEDNYM Z WAŻNYCH ZADAŃ ZAKŁADU JEST REHABILITACJA LECZNICZA, KTÓRA MA CHARAKTER PREWENCYJNY – JEJ CELEM JEST PRZYWRACANIE ZDOLNOŚCI DO PRACY UBEZPIECZONYCH.

Od 18 lat ZUS prowadzi program rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej. Do tej pory z tej formy rehabilitacji skorzystało ponad milion pacjentów. Proces rehabilitacji według Światowej Organizacji Zdrowia został określony jako kompleksowe i skoordynowane stosowanie środków medycznych, socjalnych i zawodowych dla przywrócenia sprawności osobom z kłopotami zdrowotnymi (do możliwie najwyższego poziomu). Celem programu rehabilitacji, realizowanego przez ZUS, jest przywracanie zdolności do pracy ubezpieczonym, którzy w następstwie chorób są zagrożeni długotrwałą niezdolnością do pracy i jednocześnie rokują odzyskanie tej zdolności po odnowie medycznej. Innymi słowy, zależy nam na tym, by poprawiać stan zdrowia ubezpieczonych, żeby mogli dalej pracować. Rehabilitacją leczniczą ZUS objęte są: narządy ruchu, układ krążenia, układ oddechowy, schorzenia psychosomatyczne, stany po operacji nowotworu gruczołu piersiowego, schorzenia narządu głosu (program pilotażowy). Te schorzenia stanowią najczęstszą przyczynę niezdolności do pracy. Podstawą skierowania ubezpieczonego na rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej ZUS jest orzeczenie lekarza orzecznika Zakładu. Lekarz orzeka o potrzebie przeprowadzenia rehabilitacji w kilku sytuacjach:

- na wniosek lekarza leczącego (wzór wniosku na stronie www.zus.pl w sekcji „Prewencja i rehabilitacja – prewencja rentowa”); wniosek może być wystawiony przez lekarza



DR N. MED. JANINA ZDRZAŁEK

na dowolnym formularzu – należy złożyć go w najbliższej placówce ZUS

- w ramach kontroli prawidłowości wystawiania zwolnienia lekarskiego
- przy ustalaniu uprawnień do świadczenia rehabilitacyjnego
- przy orzekaniu o niezdolności do pracy dla przyznania renty okresowej.

Z programu rehabilitacyjnego mogą też skorzystać osoby ubezpieczone, które nie pobierają żadnego świadczenia z ZUS (nawet zasiłku chorobowego), a są zagrożone utratą zdolności do pracy. Pierwszym krokiem w takim przypadku jest zwrócenie się do lekarza prowadzącego o wypełnienie wniosku o rehabilitację leczniczą.

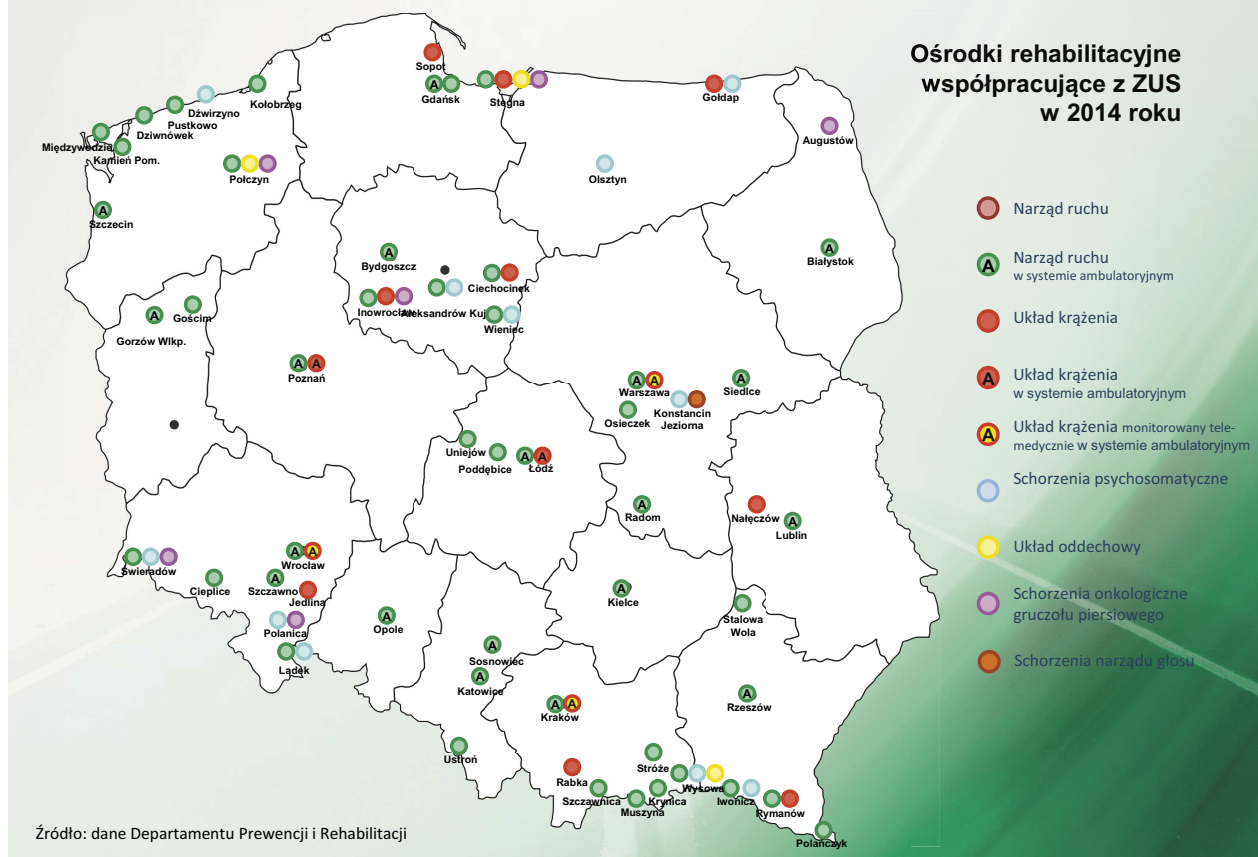
Decydując o potrzebie rehabilitacji, lekarz orzecznik dokonuje szczegółowej oceny, czy ubezpieczony rokuje odzyskanie zdolności do pracy zarobkowej po leczeniu. Zapoznaje się z dowodami dotychczasowego leczenia,

uwzględnia charakter i przebieg choroby, jej wpływ na czynności organizmu, stopień przystosowania do ubytków anatomicznych, kalectwa, a także takie czynniki, jak wiek, zawód, wykonywane czynności i warunki pracy.

Rehabilitacja lecznicza jest prowadzona w specjalistycznych, współpracujących z ZUS ośrodkach, które w większości znajdują się w uzdrowiskach. W wielu miastach wojewódzkich oferujemy także ambulatoryjną formę rehabilitacji dla osób, które z różnych względów nie mogą wyjechać poza miejsce zamieszkania. ZUS pokrywa pełne koszty rehabilitacji. Koszty te obejmują opiekę medyczną, zakwaterowanie i wyżywienie, jak również dojazd najtańszym środkiem komunikacji publicznej. Turnus trwa 24 dni. Ośrodki rehabilitacyjne współpracujące z ZUS dysponują znakomitą kadrą medyczną. W skład zespołu rehabilitacyjnego wchodzi lekarz z tytułem specjalisty w zakresie rehabilitacji, technik fizjoterapii, kinezyterapeuta, masażysta. W każdym ośrodku jest także psycholog. Rehabilitacja stosowana przez ZUS jest zgodna z Polską Szkołą Rehabilitacji prof. Wiktora Degi i prof. Mariana Weissa. Zakłada ona następujące cele:

- wczesne rozpoczęcie – im szybciej zacznie się proces rehabilitacji, tym lepszych efektów należy się spodziewać
- powszechność – rehabilitacja jest dostępna dla wszystkich, którzy jej potrzebują i obejmuje wszystkie specjalności
- kompleksowość – uwzględnia się od początku wszystkie aspekty re-

Planowana współpraca ZUS z ośrodkami rehabilitacyjnymi w latach 2013-2015



habilitacji, maksymalnie wykorzystując dostępne działy, tj. leczniczy, społeczny i psychologiczny

- ciągłość – rehabilitacja medyczna jest ściśle powiązana z rehabilitacją zawodową i społeczną aż do uzyskania pełnej sprawności, a u osób nie rokujących pełnego powrotu do zdrowia do czasu utrzymania uzyskanej kondycji.

Osoba korzystająca z rehabilitacji w ramach prewencji rentowej ZUS może liczyć na:

- rehabilitację fizyczną (ćwiczenia zbiorowe i indywidualne, ćwiczenia w wodzie i zabiegi z działów ciepłolecznictwa, światłolecznictwa, elektrolecznictwa, wodolecznictwa i krioterapii; masaże klasyczne, wibracyjne)
- rehabilitację psychologiczną (oddziaływanie na samopoczucie i stan psychiczny chorego, aby był zdolny do rozwiązywania problemów)
- prewencję wtórną (nauka zdrowego stylu życia, zwalczanie czynników ryzyka, czyli palenia tytoniu, redukcja masy ciała).

Rehabilitacja lecznicza w ramach prewencji rentowej posiada, prócz aspektu zdrowotnego, ważny wymiar społeczno-ekonomiczny: ubezpieczonych przywraca do pracy i integruje ze społeczeństwem, a w ZUS-ie zmniejsza wysokość nakładów na świadczenia z tytułu niezdolności do pracy i zwiększa liczbę ubezpieczonych odprowadzających składki.

System rehabilitacji jest efektem nowego podejścia ZUS do swoich zadań. Zakład jest nie tylko instytucją wypłacającą świadczenia, lecz w określony sposób stara się wpłynąć na sytuację ubezpieczonych, a w szczególności na poprawę stanu ich zdrowia i zdolno-

ści kontynuowania pracy zarobkowej. Trzeba jednak podkreślić, że rehabilitacja lecznicza ZUS nie jest alternatywą dla lecznictwa podstawowego, prowadzonego przez instytucje służby zdrowia finansowane z NFZ. Program ogranicza się do uzupełnienia procesu terapeutycznego o działania medyczne nastawione na poprawę sprawności organizmu, umożliwiającą powrót do pracy. Dlatego program obejmuje tylko ubezpieczonych zagrożonych całkowitą lub częściową niezdolnością do pracy i rokujących powrót do pracy po rehabilitacji.

Autorka jest Głównym Lekarzem Orzecznikiem ZUS

PYTAJ A ODPOWIE

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

W TYM NUMERZE *LADY'S CLUB* ZACZYNAJEMY NOWY CYKL – O JEDZENIU. CZY WIEMY, CO JEMY? JAK PROSTYMI SPOSOBAMI ODRÓŻNIC ŻYWNOSĆ ZDROWĄ OD NIEZDROWEJ? BĘDIEMY PISAĆ O TYM, CO TRUDNO DOSTRZEĆ NA ETYKIETACH I OPAKOWANIACH ŻYWNOSCI, O SUROWCACH I PRODUKTACH, O TYM, CZEGO NIE WIDAĆ W SKLEPACH, A CO RZUTUJE NA SMAK POTRAW I NASZE ZDROWIE.



RZUĆ OKIEM NA TALERZ

JAK ROZPOZNAĆ ŚWIEŻĄ RYBĘ

Lato, dłuższe dni, wyższa temperatura nie sprzyjają ciężkiemu jedzeniu. Szukamy produktów lekkostrawnych, lżejszych. Jedną z najsmaczniejszych protein w tym okresie są ryby – smażone, duszone, surowe. Idealne w każdej postaci na ciepłe dni. Kupując je, staramy się wybierać te najświeższe, najlepszej jakości. Przy stoisku rybnym często jednak stajemy przed dylematem: czy one są naprawdę świeże, czy tylko udają? Szczególnie w supermarketach powinniśmy zwracać uwagę na to, co wybieramy. Nie sugerujemy się ładnym wyglądem czy prezentacją ryb na ladzie, bo to często pozory.

Już „na oko” możemy ocenić jakość ryb na stoisku. Zwróćmy uwagę na rybie oczy: powinny być szkliste, jasne i wypukłe. Skrzela ciemnoróżowe, przylegające do ciała, podobnie jak łuski, które na całej długości ryby powinny ściśle do niej przywierać. Jeśli któryś z tych elementów tak nie wygląda,



BARTOSZ GADZINA

oznacza to, że ryby leżą w sklepie zdecydowanie za długo. Kolejnym elementem, który powinniśmy sprawdzić, jest dotyk. Przez rękawiczkę lub woreczek foliowy naciskamy rybę palcem. Jeśli ślad zniknie szybko, a skóra zachowuje sprężystą konsystencję, możemy być pewni, że ryba jest w porządku. Gdy wgłębienie pozostanie, zdecydowanie odradzam zakup. Ryba na pewno leżała kilka dni i straciła to,

co w niej najlepsze. Podobnie ze śluzem pokrywającym jej ciało. Nie powinno go być za dużo, a już na pewno nie powinien być kleisty. Nie zapominajmy też o zapachu: lekko słodkawym dla ryb rzecznych, delikatnie morskim dla ryb morskich. Czując obcy zapach, ostry, „lodówkowy”, nie sięgajmy po surowiec.

Czym tak naprawdę są świeże ryby? To, że leżą na lodzie, nie znaczy, że są świeże. Mrożone czy głęboko mrożone też świeże nie są, co nie oznacza, że się nie nadają. Rozmrażane

powinny być natomiast opatrzone odpowiednią informacją. Na świecie stosuje się różne praktyki, by surowiec docierał do odbiorcy jak najlepszej jakości. Często mrozi się ryby w bardzo niskiej temperaturze zaraz po złowieniu. Mówimy jednak o świeżych okazach. Każda z ryb ma tak zwany okres świeżości: dla ryb morskich trwa on od 2-3 dni do nawet trzech tygodni od momentu złowienia, w zależności od gatunku. Dlatego dobrze jest sprawdzać pewne rzeczy, żeby przy stoisku nie dać sobie wcisnąć byle czego. Warto korzystać z wiedzy osób znających się bardziej niż my. Teraz

PSTRĄG BARTOSZA NA PODUSZCIE Z PĘCZAKU

PRZEPIS NA OBIAD DLA DLA 4 OSÓB:

- 2 PSTRĄGI (WYPATROSZONE,
O WADZE OK. 500-600G/SZT.)
- 200 ML BIAŁEGO WINA
- 100 G MASŁA
- 2 SZT. MŁODEGO PORA
- 2 CEBULE
- 200 G ŚWIEŻEGO GROSZKU CUKROWEGO
- 200 G FASOLKI SZPARAGOWEJ
- 1 CYTRYNA
- 1 KOPER WŁOSKI
- 200 G KASZY PĘCZAK
- 2 ZĄBKI CZOSNKU
- OLIWA
- PĘCZEK CEBULI DYMKI
- SÓL, PIEPRZ

Czyścimy ryby, wycinamy filety, zostawiając ości i głowy. W średnim rondelku rozgrzewamy trochę oliwy, wrzucamy ości i głowy, podsmażamy na małym ogniu. Z kopru włoskiego wykrawamy głąb, z pora odkrawamy białą część i z pokrojoną 1 cebulą wrzucamy do podsmażonych ości. Zalewamy winem, dopełniamy do przykrycia wodą, doprowadzając do wrzenia. Na małym ogniu gotujemy ok. 20 min. Odcedzamy, redukując wywar do konsystencji syropu. Wrzucamy połowę zimnego masła, szybko mieszając rozpuszczamy je całe, doprawiając do smaku. Dodajemy siekaną dymkę i sos gotowy.

Równocześnie gotujemy pęczak w osolonej wodzie. Kroimy drobno czosnek, cebulę, zieloną część pora i szklimy na masło. Wrzucamy ugotowany pęczak i część dymki, doprawiamy do smaku. Koper włoski kroimy w wąskie paseczki, delikatnie solimy i kropimy sokiem z cytryny. Dobrze jest włożyć tak przygotowany koper na 10 min. do lodówki lub zamrażarki.

Filety z pstrąga delikatnie solimy i smażymy na skórce w rozgrzanej patelni. Pozostawmy je na skórce do momentu, gdy ryba będzie usmażona w 2/3. Wtedy obracamy, zdejmujemy z ognia, wrzucamy trochę masła, skrapiamy sokiem z cytryny i pozostawiamy do odpoczęcia. Podajemy na pęczaku, z zielonymi warzywami, koprem włoskim i rybnym sosem.

nie ma problemu, by w kilka, kilkanaście godzin przewieźć ryby z Bałtyku czy z chorwackich hodowli. Szukając jak najświeższych, pytajmy, skąd przyjechały. Na przykład łosoś atlantycki, klasa sashimi – ta ryba wymaga najwyższej świeżości, więc jeśli dostawca jest uczciwy, ryby mają od 24 do 48 godzin. Niektórzy handlowcy wymagają nawet krótszego okresu dostawy od chwili złowienia. Bywa jednak, że łosoś na ladzie w najbliższym markecie ma nawet dwa tygodnie. Będzie pachniał morzem i nie wykazywał oznak zepsucia. „Tak, jest świeży” – usłyszymy i jak najbardziej będzie jadalny, tylko czy pływając na dużym atlantyckim kutrze przez trzy tygodnie w lodzie nadal jest świeży? To, że ryba „pływa” w lodzie, w dzisiejszych czasach jest normalne. Często mija wiele dni, nim trafi do sklepu. Oczywiście będzie spełniać normy, wytyczne unijne, więc w zasadzie nie mamy się czego obawiać. Czy jednak pytanie o świeżość jest zasadne, gdy od momentu złowienia do dostawy mija miesiąc?

Najlepszym rozwiązaniem jest korzystanie z usług lokalnych hodowców. Oni dadzą nam 100% pewności, że ryba złapana chwilę wcześniej w potoku czy stawie będzie najlepszym wyborem. Amury, pstrągi, karpie, sumy czy szlachetne jesiotry, to popularne ryby w naszych stawach i rzekach. Smażone lub duszone, w całości lub w filetach, jako zupa, placki rybne, prosty paszтет czy wymagający więcej uwagi suflet – możliwości przyrządzania dań rybnych jest wiele. Nie bójmy się próbować.

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

REKLAMA

Śląskie ZOO w Chorzowie

UCZY – BAWI – WYCHOWUJE

Bogata kolekcja zwierząt
na wybiegach
i w całorocznych
pawilonach



ZAPRASZAMY CODZIENNIE
przez cały rok od godz. 9.00

W sezonie letnim możliwość zakupu biletów przez internet na www.zoo.silesia.pl

BLOGGERKI RZĄDZĄ MARZENIAMI

MAGDALENA FRAJ



WSTAJĘ WCZEŚNIE, ŻEBY ZOBACZYĆ, CO DZIAŁO SIĘ W INTERNECIE, KIEDY SPAŁAM. TAKI NAWYK. A DOKŁADNIEJ – SPRAWDZAM NEWSY ZE ŚWIATA MODY. TAK, PRZYZNAJĘ, TO CHYBA UZALEŻNIENIE. W CIĄGU KILKU GODZIN MOJEGO SNU ULUBIONE BLOGGERKI ZDAŹYŁY DODAĆ DZIESIĄTKI ZDJĘĆ, POKAZAĆ NOWE STROJE, A KARL LAGERFELD POCHWALIŁ SIĘ, JAKĄ PRZECZYTAŁ KSIĄŻKĘ. WIĘC PRZEZ KILKANAŚCIE MINUT OGLĄDAM, CO NOWEGO W ŻYCIU LUDZI, KTÓRZY MNIE INTERESUJĄ BĄDŹ INSPIRUJĄ. PRZEZ MÓJ UKOCHANY SMARTFON (Z KTÓRYM CORAZ RZADZIEJ SIĘ ROZSTAJĘ) I APLIKACJĘ INSTAGRAM.

Dzisiaj blogują prawie wszyscy – kobiety i mężczyźni, starsi i młodszy, mieszkańcy miast i wsi. Każdy ma coś do powiedzenia. Szczególne popularne są blogi modowe. Ja też mam ulubione blogerki, które śledzę od lat (Chiara Ferragni, Shea Marie). Regularne dodawanie postów na stronie internetowej przyszło do nas z Zachodu. Także blogi modowe stały się dość sławne w Polsce. Jednak, jak to

u nas często bywa, my lubimy bardziej niż na Zachodzie krytykować i wyśmiewać, w dzisiejszym języku – hejtować. Blogerki dość szybko zostały okrzyknięte szafiarkami, co ma wydźwięk pejoratywny. Może i są szafiarki, ale ja staram się rozróżnić blogerki od szafiarek. Te pierwsze – jak Chiara i Shea – to dziewczyny, które mają swoje pasje, podróżują, mówią w kilku językach, są wykształcone (kariera Chiary

nie przeszkodziła jej w skończeniu studiów prawniczych), znają się na sztuce i kulturze, mają niemały wpływ na wiele kobiet na całym świecie i są tego świadome. Nie boją się spełniać swoich marzeń. To dziewczyny, z którymi lubimy się utożsamiać (przynajmniej ja lubię), normalne i zwyczajnie fajne. Z tym, że one sukienki kupują u Prady, ja w Zarze. Projektanci prześcigają się w wysyłaniu im swoich najnowszych kolekcji, bo to oznacza dla nich promocję, jakiej nie dadzą im żadne inne reklamy.

Ale, nie ma co ukrywać, są i szafiarki, bezczelnie zapełniające przestrzeń internetu. Do powiedzenia nie mają zbyt wiele, mimo to uważają się za modowe guru. Dodają zdjęcia swoich stylizacji, ale nigdy nie przeczytamy na ich stronach nic więcej prócz informacji, skąd mają nowe buty. Nie rozumieją, jak działa świat mody, nie znają jej historii, nie wspominając o sztuce. Nie możemy jednak wrzucać wszystkich do jednego worka. W Polsce też mamy kilka blogerek na miarę światową, na przykład młodą Jessicę Mercedes, która odnosi niemałe sukcesy. Gdy jednak doda jakieś nowe zdjęcie, zawsze znajdzie się ktoś, kto



BLOGGERKI CZY SZAFIARKI – CHCEMY CZY NIE, DZIEWCZYZNY URZĄDZAJĄ NAM ŚWIAT PO SVOJEMU

napisze, anonimowo oczywiście, że jest beznadziejna albo obrzuci ją błotem. Z drugiej jednak strony, jeśli hejtują – to dobrze, bo ważne, żeby mówili. Więc blogerki zaciskają zęby i blogują.

Kiedyś moda działała głównie w atelier projektanta czy na pokazach. Dzisiaj dzieje się na ulicy i w blogosferze. W czasie Tygodni Mody z uporem maniaka naciskam klawisz F5, czekając na relacje z pokazów projektantów, których cenię. I wtedy z pomocą przychodzą blogerki, które siedząc w pierwszych rzędach, ramię w ramię z Anną Wintour, zdają światu relację na żywo. Bo te najpopularniejsze blogi to nie tylko ładne stroje i makijaże. To także świetnie zrobione zdjęcia (które niekiedy swoją jakością przewyższają fotografie z najlepszych magazynów), styl życia, niesamowite podróże w najbardziej odległe zakątki świata, a nawet dobre jedzenie.

Blog The Blonde Salad, tworzony przez Chiare Ferragni, odwiedzam

od ponad trzech lat. Na oczach milionów fanów Chiara stała się jedną z najlepiej ubranych kobiet świata. Przeszła bardzo długą drogę – z dziewczyny z tlenionymi włosami i zbyt mocnym makijażem stała się kobietą świadomą swojego stylu i miejsca w świecie mody. Z założeniem i prowadzeniem bloga pomógł jej chłopak Riccardo Pozzoli, który powodował szybsze bicie serca u niejednej fanki Chiary. Zeszłoroczna wiadomość o rozstaniu młodej pary spowodowała poruszenie na portalach społecznościowych. Chiara prowadzi teraz życie, o jakim marzyła. Wiecznie w podróży. W rodzinnym Mediolanie spędza jedynie kilka dni w roku. Ma na koncie współpracę z takimi firmami, jak Louis Vuitton czy Christian Dior. Jest również ambasadorką marki Redken. Zarabia niemałe pieniądze, co pozwala jej na wygodne życie. Używa również swojej sławy, by pomóc potrzebującym. Wydała też książkę, pewnego rodzaju poradnik

dotyczący stylu, która świetnie się sprzedaje.

Gdy planuję podróż, a podróżuję dużo, oglądam, co o danym miejscu mówią moje ulubione blogerki. One już były tam, gdzie mam zamiarjechać, bo właśnie blog dał im szansę nieustannego zwiedzania świata. Ich strony są często lepsze i bardziej przydatne niż niejeden przewodnik. Przez zdjęcia, jakie opublikowała Tuula Vintage, zapragnęłam pojechać na Santorini. Dzięki Shea Marie wiedziałam, co zobaczyć w Miami, a Chiara podpowiedziała mi, gdzie zrobić zakupy w Madrycie. New social media powodują, że prawie wszystko można dowiedzieć się z konta na Instagramie, Twitterze czy Facebooku. Blogerki zatem to nie są puste dziewczyny, które poza nowymi ubraniami nie widzą świata. To dziewczyny, które nie bały się walczyć o swoje marzenia, a internet pozwolił im na ich spełnienie. Nauczmy się od nich wiary, że warto dążyć do upragnionego celu.

REKLAMA



ORKO
GROUP

Owocne kreacje reklamowe



drukarnia & studio graficzne



strony internetowe



gadżety reklamowe z logo



tel.: +48 693 161 943, e-mail: orko@orko.pl
41-106 Siemianowice Śląskie, ul. Wróblewskiego 67

www.orko.pl

FORD MARKI CHANEL

KILKA DNI TEMU MIAŁAM SPOTKAĆ SIĘ Z MOJĄ DOBRĄ KOLEŻANKĄ, KTÓREJ NIE WIDZIAŁAM OD JAKIEGOŚ CZASU. NA MIEJSCE PRAWIE PIĘCIOGODZINNYCH POGADUSZEK (ACH, TE KOBIETY!) WYBRAŁYŚMY ULUBIONĄ, MODNĄ OSTATNIO KAWIARNIĘ.

Nie myśląc zbyt wiele o stroju na tę okazję, założyłam czarne spodnie, czarny sweter, czarne botki i – co za niespodzianka – czarną kurtkę skórzaną. Odrobinę elegancko i modnie jednocześnie, bez rezygnacji z własnego stylu, czyli dokładnie tak jak lubię. Mina mojej towarzyszki nieco zrzędała, gdy mnie zobaczyła. Tworzyłyśmy dość dziwaczną kombinację – ja od stóp do głów w czerni, ona od stóp do głów w kolorach tęczy (dosłownie). Zieleń mieszała się z różem, pomarańcz z fioletem, a całości dopełniała krwista czerwień torebki. W końcu z charakterystyczną dla siebie prostolinijnością spytała: „Ale to nie jest chyba żałoba, co?”. Pytanie zbiło mnie z tropu na tyle, że jedynie wydobyłam z siebie jałowe „nie” i pokiwałam głową dla zapewnienia, że wszystko u mnie w porządku. Po chwili zdałam sobie sprawę, że skłamałam. To jednak żałoba... Ale po kolei.

W czerni ubrała nas Chanel. To według Gabrielle kolor silny, który jest ponad wszystko – tak jak i ona. O Mademoiselle każdy słyszał, a przynajmniej o imperium modowym, jakie po sobie zostawiła. Torebka z logo dwóch splecionych liter C jest synonimem luksusu i rozpoznają ją nawet najwięksi abnegaci. To właśnie Gabrielle dzisiejsze fashionistki zawdzięczają małą czarną, tweedowy kostium, dwukolorowe buty i Numer 5 – ciągle jeden z najlepiej sprzedających się zapachów na świecie, choć istniejący



COCO CHANEL

na rynku już od 1921 roku. Mając dość noszenia torebek w rękę, stworzyła słynną 2.55 – torebkę na pasku, nazwaną tak od daty jej powstania (luty 1955), która stała się fetyszem nowej kobiety. Także moim. Ścięła damom włosy, dała spodnie, wyzwoliła z gorsetów i ubrała w sukienki bez talii. Usunęła ozdoby, postawiła na oszczędność i czystość formy. Oddała ciału kobiety wolność. Stworzyła kobietę nowoczesną, która nie potrzebowała pomocy mężczyzny, by przejść kilka kroków w skomplikowanej sukni i wyjść z tego żywo. I wreszcie to, co najważniejsze (także dla mnie) – dała nam czerni.

Coco w wieku zaledwie 26 lat stanęła na czele najbardziej wpływowego imperium gospodarczego rządzonego przez kobietę. Była osobą obdarzoną niezwykłą inteligencją, charyzmą i wyobraźnią. Jednak nie osiągnęłaby wszystkich swoich sukcesów bez Arthura „Boya” Capela. Gdy się spotkali, on był już mężczyzną po przejściach, a ona kobietą z przeszłością. Na samym początku wspomógł ją finansowo, lecz Coco oprócz pieniędzy

potrzebowała także jego miłości. Uczucie Arthura względem Mademoiselle objawiało się licznymi aktami zdrady, lecz ona dawała mu pewnego rodzaju przyzwolenie na niewierność. Realia epoki, w jakich żył, wymagały, żeby poślubił inną kobietę niż Gabrielle, ale to właśnie tylko ją kochał. Małżeństwo z inną nie wpłynęło na stosunki między nimi. Ciągle tworzyli dość burzliwy związek



SŁYNNNE LOGO CC POWSTAŁO W 1925 ROKU

i choć ciężko było im żyć ze sobą, nie potrafili wyobrazić sobie rozstania. Miłość, jaka ich łączyła, zdarza się tylko raz w życiu. Nie jest to jednak materiał na kłiwą komedię romantyczną – ich historia nie ma szczęśliwego zakończenia. 22 grudnia 1919 roku Capel zginął w wypadku samochodowym. Pozostawił Coco samą, zdruzgotaną, zdziwioną i przepelnioną niewyobrażalnym smutkiem. Po latach wyznała, że tracąc Capela, straciła wszystko. Ale Gabrielle była zbyt silna, by się poddać. Po śmierci ukochanego wdawała się w liczne związki i romanse, jednak nikomu nie udało się zapełnić pustki po „Boyu”. Nić smutku biegła przez całe jej życie, wątki żałobne znalazły się także w jej mrocznej, złożonej modzie. I mimo że nie ma dowodów na to, co zainspirowało Coco do stworzenia małej czarnej, a okoliczności jej powstania owiane są tajemnicą, raczej nie należy wątpić w to, że śmierć ukochanego wpłynęła również na jej twórczość. Legenda głosi, że po wypadku „Boya” Coco pojechała do swojego butik i kazała szyc wyłącznie czarne ubrania. Narzuciła paryżankom żałobę po Capelu. Ekspresja żalu po stracie ukochanego spowodowała narodziny *garçonne*, której najsłynniejszą przedstawicielką była Zelda Fitzgerald. Na Zachodzie takie chłopczyce, jak żona Francisca Scotta Fitzgeralda, były zwane *flapper girl*. Przeciwstawiały się obowiązującym kanonom kobiecości, otwarcie piły alkohol, mimo panującej wtedy w USA prohibicji, paliły papierosy i chodziły do klubów. Chłopczyce nosiły rozpinane swetry i krótkie spódnice z zakładkami, obowiązkowo czarne. Przed Coco nikt nie odważył się na czerń, jednak ona twierdziła, że kobieta ubrana w ten kolor przyciąga uwagę do siebie, nie do swojego stroju.

W 1926 roku magazyn *Vogue*, Biblia mody, nazwał małą czarną *fordem marki Chanel*, co było największym wyróżnieniem dla Mademoiselle. Jednak mała czarna pojawiła się o wiele wcześniej, już w roku 1920. W świecie mody popular-



COCO Z ARTHUREM „BOYEM” CAPELEM



MADemoiselle W CZERNI

na jest anegdota, że pewnego dnia Coco wybrała się do opery i ujrawszy wszystkie kobiety ubrane przez Paula Poireta w najjaskrawsze kolory, postanowiła, że ubierze je na czarno. Stwierdziła, że tamte kolory są niemożliwe i świadoma pozycji, jaką zdobyła już w świecie mody, dała nam czerń.

Coco nigdy nie studiowała, a szyc nauczyła się w sierocińcu. Miała bardzo trudne dzieciństwo, o którym nie lubiła mówić, a jeśli już, to decydowała się na liczne kłamstwa, w których wiecznie się gubiła. Często kreowała siebie na nowo, wymyślając niestworzone historie. Była impulsywna, zamknięta w sobie, apodyktyczna. I bardzo samotna. Mieszkała sama w paryskim hotelu Ritz. Gdy straciła Arthura, stała się jeszcze bardziej neurotyczna, ale nigdy się nie poddała, bo to nie leżało w jej naturze. Od skrajnej nędzy, w której się urodziła, przeszła długą drogę, tworząc nowy rodzaj stylu i stając się największą ikoną mody XX wieku, mimo że w okresie tym tworzyli również Christian Dior czy Yves Saint Laurent. Często mawiała: „Jeśli rodzisz się bez skrzydeł, nie przeszkadzaj im wyrosnąć”. Ilekroć wątpię w siebie, przypominam sobie te słowa i wtedy wiem, że to chwilowe. Zatem tak, mój strój tamtego dnia był żałobą. Noszę ją prawie codziennie, bo kocham czerń. Gabrielle zdołała przeobrazić kolor żałoby w magię elegancji i za to jestem jej wdzięczna.

MAGDALENA FRAJ



MISS BESKIDÓW, MISS POŁUDNIA NASTOLATEK, MISTER POLSKI 2014

NADZWYCZAJNIE PIĘKNI I ZDOLNI

W BIELSKIM CENTRUM KULTURY ODBYŁY SIĘ POTRÓJNE WYBORY O TYTUŁY MISS BESKIDÓW, MISS POŁUDNIA NASTOLATEK I MISTERA POLSKI 2014. MŁODZI, PIĘKNI I UTALENTOWANI ZAPREZENTOWALI SIĘ W CZARUJĄCYM POKAZIE, PRZYGOTOWANYM PRZEZ LUCYNĘ GRABOWSKĄ Z AGENCJI GRABOWSKA MODELS.

Miss Beskidów została 18-letnia **Karolina Treпка** z Myszkowa nad Wartą, tegoroczna maturzystka. Ma 182 cm wzrostu i figurę o idealnych proporcjach. I wicemiss została **Justyna Radwan** ze Skawicy, II wicemiss **Wiesława Karch** z Koniakowa, a III wicemiss **Małgorzata Habdas** z Żywca. Tytuł Miss Południa Nastolatek 2014 przypadł **Marcelinie Ziętek** z Cieszyňa. Miss Marcelina ma dopiero 16 lat, ale w reklamie

próbuje sił od dawna – z powodzeniem. I wicemiss została **Magdalena Miodońska** z Pisarzowic, II wicemiss **Anna Oremus** z Bielska-Białej, a III wicemiss **Patrycja Więcek**, też z Bielska-Białej. Dwie finalistki jurorzy wyróżnili tytułami Miss Talent: w kategorii wokalne **Kingę Fiedor** z Miłówki, w kategorii literackiej **Annę Oremus**. Znakomicie wypadli też panowie. Misterem Polski 2014 został 26-letni **Rafał Maślak** z Gorzycy pod Międzyrzeczem (184 cm, Wielkopolska). Tytuł I wicemistera otrzymał **Adam Kwaśniewski** (Zachodniopomorskie), II wicemistera **Jakub Kąkol** (Podkarpacie), a III wicemistera **Rafał Najbor** (Małopolska). Gratulujemy! *Magazyn Lady's Club* był patronem medialnym imprezy.

ZDJĘCIA © LUCJUSZ CYKARSKI / BIELSKIE CENTRUM KULTURY







BANKOWCY RAFAŁ CIEŚLAWSKI I JERZY SUCHY ORAZ PREZES GABRIELA LENARTOWICZ NA KONFERENCJI W KATOWICACH

EKO-KREDYTY DLA KOWALSKIEGO

Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach przedstawił 27 maja ciekawą ofertę kredytową dla osób fizycznych (w tym również prowadzących działalność gospodarczą) i wspólnot mieszkaniowych. Jak wiadomo, beneficjentami Funduszu przeważnie są samorządy, instytucje i przedsiębiorstwa. Okazuje się, że każdy z nas może uzyskać atrakcyjnie oprocentowane pieniądze na sfinansowanie inwestycji – pod warunkiem, że będzie ona miała znaczenie dla środowiska, czyli charakter proekologiczny. Tę możliwość dają linie kredytowe obsługiwane przez wybrane w konkursie banki.

– Rzadko mówimy o naszej współpracy z instytucjami finansowymi, w tym także z bankami. Do „przeciętnego Kowal-

skiego” nasze środki trafiają z reguły pośrednio, na przykład za pośrednictwem samorządów, gdy chodzi o ograniczenie niskiej emisji, bo z nią mamy największy problem w województwie śląskim. A jak ma uzyskać pieniądze na inwestycję proekologiczną zwykły obywatel, jeśli jego samorząd nie jest tak operatywny jak inne samorządy? Czy może mieć dostęp do tych środków na równych zasadach z mieszkańcami innych gmin? I dlatego stworzyliśmy bezpośrednią ofertę we współpracy z bankami dla klientów detalicznych – powiedziała prezes WFOŚiGW Gabriela Lenartowicz.

Katowicki Fundusz uruchomił linie kredytowe na zadania proekologiczne w 1997 roku jako jeden z pierwszych w kraju. Do końca 2013 w ramach tych linii wypłacił beneficjen-



O EFEKTACH PROJEKTU MÓWIŁA TEŻ AGNIESZKA KOWALKOWSKA Z ZESPOŁU OCHRONY ATMOSFERY I POWIERZCHNI ZIEMI



GABRIELA LENARTOWICZ Z UWAGĄ SŁUCHAŁA OPINII BANKOWCÓW O SZCZEGÓŁACH OFERTY NA EKO-ZADANIA

DWIE LINIE KREDYTOWE

Obecnie czynne są dwie linie kredytowe: „Dom energooszczędny” (obsługiwana przez Bank Ochrony Środowiska SA) i „Ograniczenie emisji zanieczyszczeń do atmosfery” (obsługiwana przez Krakowski Bank Spółdzielczy i Bank Spółdzielczy w Raciborzu). W każdej z tych linii:

- oprocentowanie kredytu wynosi 0,95 stopy redyskonta weksli, lecz nie mniej niż 3,5% w stosunku rocznym
- okres spłaty nie może być dłuższy niż 12 lat od daty zakończenia zadania (wraz z okresem karencji); karencja nie może być dłuższa niż 12 miesięcy po wynikającym z umowy terminie zakończenia zadania
- zadanie powinno być wykonane do 18 miesięcy od daty postawienia kredytu do dyspozycji kredytobiorcy.

tom ponad 114 mln zł. We współpracy z bankami przez te lata WFOŚiGW dopłacał do inwestycji z zakresu ochrony atmosfery (ograniczenie emisji zanieczyszczeń, energooszczędność budynków, oszczędzanie energii cieplnej poprzez termoizolację ścian i stropów budynków, uprawy energetyczne, przedsięwzięcia energooszczędne dotyczące c.o.

i ciepłej wody), gospodarki wodnej i ochrony wód (budowa przydomowych oczyszczalni ścieków, wykonanie podłączeń budynków do sieci kanalizacyjnej) oraz ochrony powierzchni ziemi (demontaż, transport i unieszkodliwienie odpadów azbestowych).

W czasie konferencji na ten temat wypowiedzieli się przedstawiciele Funduszu: prezes Gabriela Lenartowicz, dyrektor ekonomiczny Andrzej Waliczek i Agnieszka Kowalkowska z Zespołu Ochrony Atmosfery i Powierzchni Ziemi oraz bankowcy: dyrektor Krakowskiego Banku Spółdzielczego, oddziału w Częstochowie, Jerzy Suchy, dyrektor oddziału Banku Ochrony Środowiska SA w Katowicach Rafał Cieślowski i doradca BOŚ ds. ekologii Przemysław Kozak.

Dokument „Ogólne warunki współpracy w zakresie udzielania przez banki kredytów preferencyjnych z dopłatą do oprocentowania ze środków Funduszu” dostępny jest na stronie www.wfosigw.katowice.pl

KALINA JAKO DOBRY PRZYKŁAD

Staw Kalina na granicy Świętochłowic i Chorzowa uważany był do niedawna za tykającą bombę ekologiczną. Zatruty przez wiele lat przez pobliskie zakłady chemiczne, produkujące farby i lakiery, zatruty fenolem, był źródłem nieustającego smrodu, który uprzykrzał życie mieszkańcom osiedla Zgoda. Wydawało się, że już na zawsze zapuszczony teren będzie udręką lokalnej społeczności. A kiedyś w stawie wędkarze łowili ryby, a dzieci kąpały się.

Podczas zorganizowanego 10 maja w Świętochłowicach Dnia Otwartego Funduszy Europejskich można było wejść na teren wiodących inwestycji w mieście, w tym i oczyszczanej Kaliny. Z tej okazji skorzystało wiele osób. Zaproszenie przyjęli także wicepremier Elżbieta Bieńkowska, prof. Jerzy Buzek i wiceprezes WFOŚiGW w Katowicach, Adam Liwochowski. – Śląsk ma dobre projekty, czego przykładem są Świętochłowice. Realizowane tu inwestycje zostały pozytywnie ocenione i znalazły finansowanie – mówił prof. Jerzy Buzek. – Inwestycje powinny służyć mieszkańcom. Do realizacji marzeń potrzebne są nie tylko finanse, ale i umiejęt-



WIZUALIZACJA NOWEJ KALINY. ZA ROK ŚWIĘTOCHŁOWICE BĘDĄ DUMNE Z EKOLOGICZNEGO PROJEKTU

ności i ciężka praca, wtedy uzyskuje się efekty, jak w Świętochłowicach – dodała wicepremier Elżbieta Bieńkowska. – Pozyskaliśmy prawie 100 mln zł na różnego rodzaju zadania – pochwalił się prezydent miasta, Dawid Kostempski. Staw przechodzi gruntowne oczyszczanie. System rur usuwa z dna toksyczne osady, które po odwodnieniu zostaną spalone (20 tys. ton!). Zagospodarowany zostanie również teren wokół stawu. Pojawią się ścieżki przyrodnicze, ławki i latarnie. Wokół akwenu nasadzonych zostanie blisko 300 drzew i prawie 1500 krzewów. Powstaną ścieżki spacerowe, które będą oświetlane przez 44 latarnie. Nad staw wróci życie, a nawet pojawią się jesiotry! Rewitalizacja Kaliny to zadanie dofinansowane w 85% z unijnych środków. Wkład własny pochodzi z budżetu miasta i preferencyjnej pożyczki z WFOŚiGW. Prace potrwać do końca lipca 2015. Zagospodarowanie przyrodnicze obejmie 4,9 ha. WFOŚiGW pełni dla tego projektu rolę Instytucji Wdrażającej. Za półtora roku Kalina ma być rekreacyjną chlubą miasta i regionu. Całkowity koszt wyniesie 30 mln zł.



OD PRAWEJ ADAM LIWOCHOWSKI, JERZY BUZEK, ELŻBIETA BIEŃKOWSKA I DAWID KOSTEMPSKI

HOROSKOP



BARAN (21 MARCA – 19 KWIETNIA)

Wszystkie znaki na niebie i ziemi wskazują, że zakochasz się w wysokim blondynie, którego poznasz w czasie wakacyjnych wojaży. To może oznaczać kryzys w Twoim dotychczasowym związku. Może, jeśli resztkami zdrowego rozsądku obronisz się przed zdradą. Tego nikt nie wie... Ty też nie wiesz, bo znana byłaś do tej pory jako osoba o stałych uczuciach. Ale, jak wiadomo, miłość jest ślepa. Porozmawiaj o tym ze swoim partnerem. Spokojnie, bez agresji. Spytaj go, jaka byłaby jego reakcja, gdyby nieoczekiwanie, wbrew własnej woli, zakochał się w jakiejś brunetce. Przed miłością nie należy się bronić – w każdym razie rezygnacja z wyjazdu niczego nie zmieni.



BYK (20 KWIETNIA – 20 MAJA)

Twój znajomy spod znaku Byka szykuje Ci niespodziankę. Przy spotkaniu w większym gronie powie Ci w zaufaniu, że jest w Tobie zakochany i nie może na to nic poradzić. Wie, że masz partnera, że wiele Was łączy, ale kiedy na Ciebie patrzy, nic innego się nie liczy. Po prostu mógłby godzinami wpatrywać się w Twoje oczy, usta, podziwiać Twoją figurę i to, jak się ubierasz. Ponieważ z tym znajomym widzisz się dosyć często i masz świadomość, że z Twoim partnerem łączą go interesy, już teraz zastanów się, jak wybrnąć z tej sytuacji. A może przyznaj się sama sobie, że ów Byk także Ci się podoba? Będziesz miała o czym myśleć w najbliższych tygodniach.



BLIŹNIĘTA (21 MAJA – 20 CZERWCA)

Poznaliście się dzięki Twojej koleżance i początkowo nie zrobił na Tobie wrażenia. Dopiero rozmowa odkryła, jaki drzemie w nim potencjał. Jest odcytany, błyskotliwy, ma głos radiowego prezentera. Poczulaś trzepotanie motyli w brzuchu, chęć przelotnego dotknięcia go, i jednocześnie wyrzuty sumienia, bo przecież zauroczenie tym mężczyzną byłoby jednoznaczne z nielojalnością wobec Twojego pana. W głębi serca rozgrywa się teraz bitwa: chcesz być wierna i chcesz jak najczęściej bywać w towarzystwie tego nowego. Przecież to jeszcze nic złego. Rozmawianie i przelotne dotknięcia nie są wiarołomstwem. Przyznaj się jednak: czy chciałybyś zgrzeszyć?



RAK (21 CZERWCA – 22 LIPCA)

Ogarnęła Cię euforia, kiedy dowiedziałas się, że w sierpniu możecie wyjechać na południe Europy. A wydawało się, że z tegorocznych wakacji wyjdą nici, głównie przez jego pracę i długi. Już teraz zacznij planować, kogo ze sobą zabrać i co wspólnie zobaczycie. Kusi Cię, żeby do waszej wakacyjnej paczki dołączyć niedawno poznanego Skorpiona. Całkiem interesujący facet. To nic, że ma dziewczynę. Nie wyglądają na parę związaną nierozdzielalnymi nićmi. Odkąd pamiętasz, zawsze w czasie wyjazdów do ciepłych krajów przytrafiały Ci się okazyjne miłostki. Czy zaryzykujesz także w tym roku? Twój mężczyzna ma przejściowe kłopoty, ale przecież go kochasz. Czyż nie?



LEW (23 LIPCA – 22 SIERPNIĄ)

Zdziwisz się na początku września, kiedy usłyszysz jego głos po drugiej stronie telefonu. Ile lat minęło od waszego ostatniego spotkania? Momentalnie odżyją wspomnienia. Mówi się, że stara miłość nie rdzewieje – i chyba coś w tym jest. Sprawy mogą się skomplikować, bo jesteś już w innym związku, a od niego dowiesz się, że mógłby się z Tobą spotkać i porozmawiać o przyszłości, bo właśnie został sam. Powinnaś już zacząć rozważania, jak wybrnąć z tej sytuacji. Czy pragniesz zmian? Czy chciałybyś spróbować powrotu do tego, co było? Przypomnij sobie, jakie były powody waszego rozstania. Może jednak nie odbieraj niektórych telefonów i nie rób sobie złudzeń.



PANNA (23 SIERPNIĄ – 22 WRZEŚNIA)

Masz przed sobą wspaniałe perspektywy. W pracy układa Ci się nieźle, a jest szansa, że po wakacjach awansujesz. Poza tym już wkrótce czeka Cię fantastyczny wyjazd do ciepłych krajów. Także w uczuciach sielanka, ale to akurat budzi Twoje zaniepokojenie, ponieważ Twój partner od pewnego czasu jest za miły, za dobry, za słodki. Zastanawiasz się, czy czegoś nie przeszkrobał i czy nie zacząć go śledzić. Wolisz dmuchać na zimne, zanim komukolwiek wydrapiesz oczy, do czego jesteś przecież zdolna. Z zazdrości mogłabyś nawet pobić rywalkę, chociaż emocje potrafisz dobrze ukrywać pod maską spokoju. Musisz sprawdzić, co się kryje za dobrym humorem Twojego pana.



MIŁOSNY



WAGA (23 WRZEŚNIA – 22 PAŹDZIERNIKA)

Wokół Ciebie mnóstwo fantastycznych osób, z pomysłami i ambicjami. Powinnaś je naśladować, żeby nie odstawać. Masz sporo rzeczy do nadrobienia. Dawno nie byłaś w kinie, do teatru chodzisz rzadko, do księżek też nie zaglądasz. Wiedzę o świecie czerpiesz z internetu i seriali, a to za mało. W towarzystwie uchodzisz za osobę niezbyt skorą do dyskusji, trochę tajemniczą, a przecież najlepiej wiesz, że na poważne tematy głosu nie zabierasz, bo obawiasz się kompromitacji. To się jednak może wkrótce zmienić. Jest ktoś, kto doceni Twój potencjał umysłowy i zacznie nad Tobą pracować. Początkowo bezinteresownie, lecz Wasz romans się rozwinie i... wyda wspaniałe owoce.



SKORPION (23 PAŹDZIERNIKA – 21 LISTOPADA)

Męczy Cię towarzystwo niektórych osób. Irytuje Cię, że tracisz przez nie tyle czasu. A mogłabyś spożytkować te nasiadówki znacznie ciekawiej. Jest na to sposób: zacznij wymawiać się... sportem. Musisz zmienić tryb życia. Zapisz się na kurs tańca albo do klubu fitness. Ruch będzie dla Ciebie ratunkiem. Uwolnisz się od koleżanek, które sens życia widzą w rozmowach o ciuchach, biżuterii i kosmetykach albo w szwendaniu się po sklepach. Początkowo nie uwierzą Ci, będą Cię nawet śledziły, czy mówisz prawdę. Odczepią się, kiedy zobaczą u Twojego boku nowego znajomego. Poznasz bowiem świetnego Strzelca, który wprowadzi nowy ład w Twoim życiu. Już w sierpniu.



STRZELEC (22 LISTOPADA – 21 GRUDNIA)

Tego lata otrząsniesz się z kłopotów, które męczyły Cię od dawna. Jest szansa, że wyzwolisz się z długów, nabierzesz chęci do życia i wzmocnisz kondycję. Nie sprawi tego czarodziejska różdżka, lecz Twój partner, który po długiej terapii zacznie wreszcie zarabiać i stanie na nogi. Powinnaś mu pomóc w dopełnieniu niezbędnych formalności, żeby Wasz związek wzmocnił się i żebyście mogli wspólnie zaplanować, co dalej: czy sprzedacie część majątku, czy wyjedziecie w długą podróż, czy też osiedlicie się nad morzem, o czym marzysz od dawna. Możliwości jest wiele, pod warunkiem, że będziesz chuchać na Waszą miłość. Tylko ona pozwoli Wam wszystko przetrwać.



KOZIOROŻEC (22 GRUDNIA – 19 STYCZNIA)

Nie powinnaś zazdrościć innym dziewczynom, lecz w końcu zacznij to robić. To jest ten moment: w lipcu tego roku. Powiedz sobie, że potrafisz, nawet jeśli nie wiesz, od czego zacząć. A więc skoro inne prowadzą bloga, to Ty też spróbuj. Jeśli inne robią domową biżuterię, to znaczy, że i Ty możesz. Świat należy do odważnych. Coraz młodsze kobiety zakładają firmy i świetnie sobie radzą. Usiądź, pomyśl, co chciałabyś robić – i zacznij. Poproś o radę, zapisz się na kurs, zacznij naukę języka obcego. Możliwości są nieograniczone. Pewien przystojny brunet chętnie włączy się w realizację Twoich postanowień, ale musisz mu dać szansę. Rozglądnij się – on już Cię widzi...



WODNIK (20 STYCZNIA – 18 LUTEGO)

Pewnie nic z tego nie będzie, ale nie dowiesz się, jeśli nie spróbujesz. Już w sierpniu spotkasz ciekawego mężczyznę. Na tyle ciekawego, że będziesz go zaczepiała w mailach, przez portal społecznościowy, nawet na ulicy. Rozmowy z nim będą sprawiały Ci dużą przyjemność. Nie przyjdzie Ci do głowy, by zbliżyć się bardziej, jesteś przecież w stałym związku, ale myśli o nim będą Cię absorbować. Zaczyniesz sobie wyobrażać Was oboje w sytuacjach intymnych. I będzie Cię męczyło, czy on poświęca Ci w myślach tyle samo uwagi. A jeśli tak, to co zrobisz? Zostaniesz w sferze bezpiecznych nocnych marzeń, czy rzucisz się w otchłań miłosnej przygody? Ciężka sprawa.



RYBY (19 LUTEGO – 20 MARCA)

Wiele czynników złoży się na tę sytuację, ale ostateczna decyzja będzie zależała od Ciebie. Wakacje są okresem zawierania wielu znajomości, najczęściej krótkotrwałych. Poznasz w czasie podróży do ciepłych krajów faceta, który spośród wielu kobiet wybierze Ciebie i skupi na Tobie cały swój czar. Będzie Cię adorował, nadskakiwał, prawił komplementy. Zamiast sympatii, wzbudzi raczej niechęć, bo dlaczego masz być wakacyjnym łupem jakiegoś żigolaka? W końcu okaże się, że to Twój przyszły szef, to znaczy człowiek, od którego tak czy owak może zależeć Twój zawodowy los. Kariera zaletnią przygodę? Już teraz zacznij o tym myśleć, bo o awansie marzysz od dawna.





Konsekwencje naszych działań są zawsze tak złożone, tak różnorodne, czasem wręcz sprzeczne, że przewidywanie przyszłości jest naprawdę trudnym zajęciem... Nadchodzi czas, kiedy będzie trzeba wybrać między tym, co dobre a tym, co łatwe.
J.K. ROWLING



ubierają się w prześwitujące sukienki z delikatną koronką, krótkie asymetryczne spódnice, jakby poszarpane tępych nożyczkami, czy dwurzędowe płaszcze. Młodzi czarodzieje noszą się luzacko w marynarkach i płaszczach oraz, koniecznie, w okrągłych oprawkach, do złudzenia przypominających okulary Harry'ego Pottera. Biel i écru splatają się z czernią, pojawiają się spokojne szarości, granaty, ciemne grafity. Całość to odważne połączenia wełny z jedwabiem, skóry z koronką. Elementy ciężkie spotykają

W czasie majowego Fashion Week Poland w Łodzi Natasha Pavluchenko, bielska projektantka mody, zaprezentowała nową kolekcję, inspirowaną tym razem cytatem z powieści J.K. Rowling „Harry Potter i Więzień Azkabanu”. Za sprawą czarodziejskiej różdżki przenieśliśmy się w świat Szkoły Magii i Czarodziejstwa w Hogwarcie. Natasha jest wierna przesłaniu, że moda nie powinna mieć granic. Także czasoprzestrzennych. Zmienia się tylko stylistyka. W języku angielskim *equilibrium* oznacza równowagę, ale w jej wizji przyszłości młode czarodziejki

EQUILIBRIUM

JESIEŃ/ZIMA 2014-2015

NATASHA PAVLUCHENKO

się z delikatnymi, ręcznie robionymi, które nieregularnością, widoczną strukturą i mocno poszarpanymi brzegami oddalają nas od stanu równowagi. To inny rodzaj *equilibrium*, ten z niespokojnej, pulsującej niepewnością przyszłości.

BUS
ZDJĘCIA SEWERYN CIEŚLIK



CHURCHILL i trzecia wojna

CZESKI TYGODNIK „RESPEKT” OZDOBIŁ SWOJĄ OKŁADKĘ PODOBIZNĄ POLSKIEGO MINISTRA SPRAW ZAGRANICZNYCH RADOŚLAWA „RADKA” SIKORSKIEGO. NAD NIĄ UNOSI SIĘ GŁÓWNY TEMAT NUMERU – „NOWY LIDER EUROPY”. ŻE NIBY SIKORSKI ZMIENIA EUROPEJSKĄ POLITYKĘ I HISTORIĘ. NO CÓŻ, BYĆ MOŻE SIKORSKI W TO UWIERZYŁ, WIELE SIĘ CZYTA O JEGO NIEBYWALE ROZDĘTYM EGO. ALE, PRYZNAM SZCZERZE, MAM NADZIEJĘ, ŻE JEDNAK MINISTER POLSKIEGO RZĄDU UMIAŁ WOBEC TAK BARDZO PRZESADZONEGO KOMPLEMENTU CZESKIEGO PISMA ZACHOWAĆ ZDROWY DYSTANS. I WOLAŁBYM, BY POLSKI MINISTER – WZOREM NAPRAWDĘ WYTRAWNYCH POLITYKÓW – ROZUMIAŁ ZNACZENIE BYCIA POWAŻNYM POLITYKIEM, TZN. TAKIM, KTÓREGO NIEKONIECZNIE CHCE SIĘ KOMPLEMENTOWAĆ, ALE NA PEWNO TRZEBA GO SZANOWAĆ. I TO SZANOWAĆ NAWET WTEDY, GDY NIE STOI ZA NIM POTĘGA PAŃSTWA, JAKIE REPREZENTUJE.

Podam klasyczny przykład takiego poważnego polityka. Oto na Kongresie Wiedeńskim zapytano ministra spraw zagranicznych Francji, Talleyranda: „Czemuż nie chcesz, książę, być razem z nami ministrem Europy?”. Ten był minister Napoleona Bonaparte, na kongresie reprezentujący rozbitą Francję Ludwika XVIII, odpowiedział: „Dlatego, że chcę być tylko ministrem Francji, a panowie możecie to poznać ze sposobu, w jaki odpowiedziałem na waszą notę”. Tak, Talleyranda nie sposób było kupić jakimkolwiek komplementem, był zbyt poważnym politykiem, by takie błyskotki w ogóle zauważać. Jakoś mi się zdaje, że pod tym względem prawie wszyscy polscy politycy są jakby niedopieczeni, tak bardzo zdają się lasi na każde dobre słowo skierowane pod ich adresem. Ale zostawmy tanie dusery prawione niedojrzałym mężom stanu – zajmijmy się polityką. Poważną polityką, o której dzisiejsi kandydaci do ministerialnych foteli powinni mieć choć pojęcie, że taka istnieje. Ilustracja będzie historyczna, ale też zasady polityki tak bardzo się nie zmieniają. Choć czas mija, to ten, kto był w polityce prymusem, na długo prymusem pozostaje, a ci, którzy od reszty poziomem odstawali, z osłej ławki na długo wyjść nie umieją.

Zajmijmy się choćby przyjaciółmi w polityce. Taka Wielka Brytania nie miała nigdy stałych przyjaciół – miała tylko niezmiennie interesy. Polska – zupełnie inaczej. Słyszysz się niekiedy, że nawet bratnie nacje mamy, mamy także bratanków, a już przyjaciół politycznych Polski nie zliczysz. Nieco łatwiej mówić o przyjaciółach w czasie pokoju. A w czasie wojny? Przy okazji wydarzeń na Ukrainie słyszało się ostatnio o groźbie III wojny światowej. Muszę więc zaznaczyć, że książka Jonathana Walkera, której polski tytuł brzmi „Trzecia wojna światowa”, dotyczy roku 1945 i tajnego planu Brytyjczyków, który zakładał ofensywę przeciw coraz bardziej panoszącym się po Europie Sowieciom. Książkę do zakupu i lektury serdecznie polecam. Ale mam parę uwag. Walker jest rzetelnym, sprawnie piszącym historykiem, a przecież w przyjętej przez niego narracji także dają zauważyć się symptomatyczne przekłamania, dodajmy: przekłamania tak miłe sercom Polaków. I tak pisze Walker, że jednym z powodów przygotowywania w 1945 roku planów wypowiedzenia wojny Związkowi Radzieckiemu było – słuchajcie, słuchajcie – przekonanie Churchilla, że Polacy zasługują na demokrację. No cóż, być może Churchill, rzeczywiście uważał, że Polacy zasługują na demokrację, ale uznać, że takie właśnie przekonanie brytyjskiego premiera miałyby być istotnym powodem doprowadzenia do starcia z Armią Czerwoną, grzeszy skrajną, powtarzam, skrajną naiwnością. Dowód? W tym samym czasie, kiedy Churchill zamartwiał się sytuacją zagrożonej przez komunizm demokracji w Polsce, zwracał on także swoje spojrzenie m.in. na Turcję. Turcja przystąpiła co prawda do wojny w ostatniej chwili i zaofiarowała aliantom ledwie jedną dywizję, ale „brytyjski premier nie bagatelizował tego gestu, cieszył się z tureckiego wsparcia, [pisał że] Turcja może się nam jeszcze przydać”. No właśnie, Turcja mogła się jeszcze przydać... Nie tylko zresztą Turcja mogła się w planach Churchilla przydać. W jego planach III wojny światowej przydać się mogły również niedobitki Wehrmachtu. A zawsze warto przypominać, co powiedział generałowi Władysławowi Andersowi: „Zabieraj pan swoje dywizje. Już ich nie potrzebujemy!”

Tak, przynajmniej Churchill martwił się pewnie losami demokracji na kontynencie europejskim, mniej więcej tak, jak w V wieku przed Chrystusem martwili się Ateńczycy losami demokracji w greckich polis. A Ateńczycy przejmowali się tą kwestią z jednego tylko powodu, bo na uwadze mieli wyłącznie dobro pierwszego demokratycznego imperium w dziejach – takim był przecież ateński Związek Morski. Cóż, sir Winston Churchill był premierem Wielkiej Brytanii, o Polskę, polską demokrację zamartwiał się w takim stopniu, w jakim było to zgodne z interesami brytyjskiego imperium.

Polska zasłużyła na demokrację... Społeczeństwo zasługuje na demokrację wtedy, kiedy umie wybrać do władzy taką polityczną elitę, która będzie umiała dbać o jego interesy. Proste?

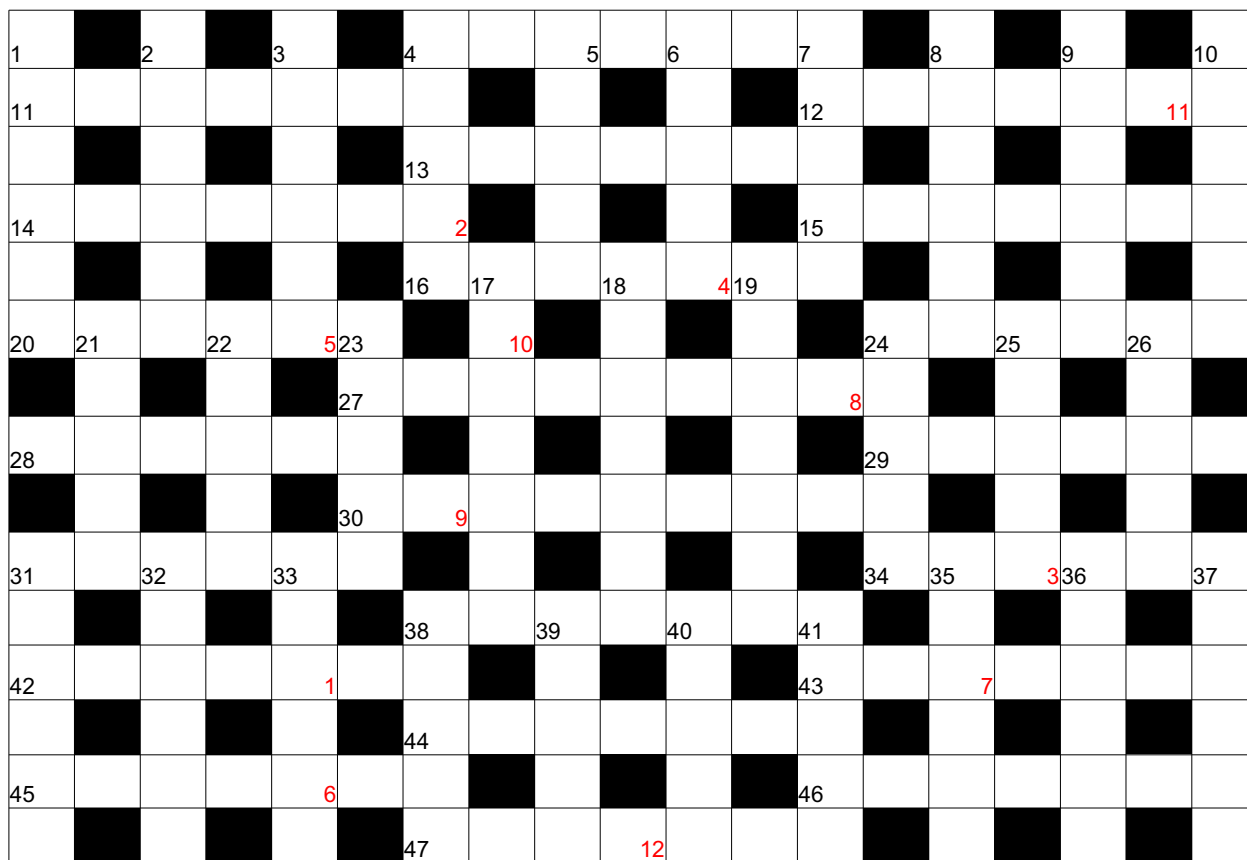
PS. Polskie tłumaczenie książki Jonathana Walkera „Operation Unthinkable: The Third World War: British Plans to Attack the Soviet Empire 1945” nosi tytuł „Trzecia wojna światowa”. Dobrze, zgoda. Ale już podtytuł („Tajny plan wyrwania Polski z rąk Stalina”) i nadtytuł („Czy ceną za naszą wolność byłby sojusz z Niemcami?”) zdradzają słabości polskiego myślenia o polityce. O nich był ten felieton.

KRZYSZTOF ŁĘCKI



SOCJOLOG, PUBLICYSTA, FELIETONISTA, KOMENTATOR, KONSERWATYSTA, AUTOR M.IN. „INNEGO ZAPISU”, „PERSPEKTYW SOCJOLOGII KULTURY ARTYSTYCZNEJ” (Z ALEKSANDREM LIPIKIM), „DOGMATÓW I HEREZJI” (Z WITOLDEM IZDEBSKIM), „KOMUNIKACJI INTERPERSONALNEJ W PRACY SOCJALNEJ” (Z ANDRZEJEM SZÓSTAKIEM), ROZPRAWY „ŚW. GOMBROWICZ”, ZBIORU FELIETONÓW „WIDMA WOLNOŚCI”. PRACUJE NA WYDZIALE NAUK SPOŁECZNYCH W INSTYTUCIE SOCJOLOGII UNIwersYTETU ŚLĄSKIEGO W KATOWICACH. AUTOR PONAD STU SZKICÓW I ARTYKUŁÓW, GŁÓWNIEM W TOMACH ZBIOROWYCH I CZASOPISMACH SPECJALISTYCZNYCH.

KRZYŻÓWKA Z NAGRODAMI



POZIOMO: 4. np. z nosa, 11. słynne z Koniakowa, 12. częsta w preparatach chroniących narząd wzroku, 13. uniesienie, ekstaza, 14. w nim korzenie zęba, 15. cięta i trafna odpowiedź, 16. dmuchana zabawka, 20. podmuch, 24. nimfa drzew, 27. o kimś lub o czymś, co istnieje niezależnie od czegoś innego, 28. prowadzą na górę, 29. golibroda, 30. robi peruki, 31. akt prawny uchwalany przez parlament, 34. świder chirurgiczny, 38. Jakub ..., koszykarz, 42. trudna sytuacja, 43. lekki kaftanik wkładany na koszulę nocną, 44. karton, 45. część krzesła, 46. kwaśny owoc, 47. miłośnik koni

PIONOWO: 1. Polny, ziele, które wzmacnia paznokcie, 2. największa gmina w powiecie łęczyckim, 3. okrągłe, nadziewane kluski, 4. gatunek ryby słodkowodnej, 5. andrut, 6. służył do rozbijania bram, 7. opiekuje się statkiem podczas postoju w porcie, 8. do mierzenia sekund, 9. kura, 10. słodkie wino lub miasto w Andaluzji, 17. najważniejszy rangą w marynarce wojennej, 18. jest nim rodzic, 19. nazwa jednego z działów medycyny, 21. wysoki ma szpilka, 22. obraz sakralny, 23. potocznie wpadka, 24. mąż Kaliny Jędrusik, 25. domek ze śniegu, 26. sztuczna skóra, 31. specjalista od UFO, 32. na głowie po umyciu włosów, 33. mężczyzna z bujnym wąsem, 35. okrągłe okno z witrażem w kościele, 36. niesforny pukiel włosów, 37. rosyjskie miasto nad Oką, 38. pieniądze, 39. huragan, 40. łacińska nazwa omanu wielkiego, 41. w parze z ogierem

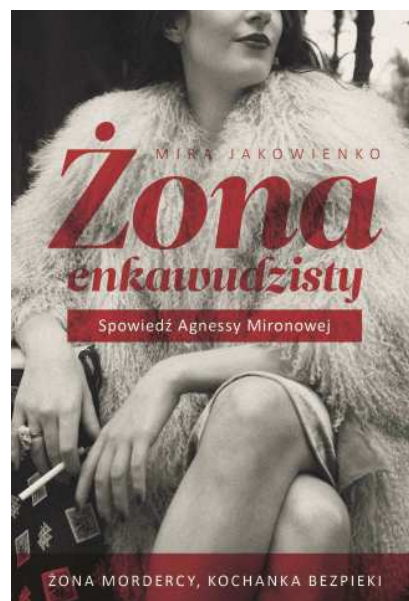
Litery z pól oznaczonych czerwonymi cyframi od 1 do 12 utworzą hasło krzyżówki. Prawidłowe rozwiązanie prześlij pod adresem s.bubin.ladysclub@gmail.com lub **Firma Wydawnicza Lady's Club, ul. Sucha 32, 43-309 Bielsko-Biała** – w terminie do 14 sierpnia 2014. Nagrody zostaną wysłane pocztą.

NAGRODY:

- Dwa egzemplarze książki Miry Jakowienko „Żona enkawudzisty. Spowiedź Agnessy Mironowej”, wydanej przez Wydawnictwo Znak Horyzont (www.znak.com.pl).

Rozwiązanie z nr 2 (29) 2014: **SPACER PO LESIE**. Lista nagrodzonych znajduje się na stronie www.ladysclub-magazyn.pl

Przygotowała ANNA JURCZYK/www.lowiskoksiazek.blogspot.com



SKOFF



Drogę do sukcesu
oświetli Ci SKOFF

BOLERO

Zastanawiasz się, dlaczego niektóre wnętrza od początku wywierają na Nas większe wrażenie niż inne?
Klasyczne piękno, perfekcyjne wykończenie detali i użycie najwyższej jakości materiałów
- oto cała tajemnica sukcesu.

Ponadczasowy wygląd produktów marki SKOFF, dzięki zastosowaniu innowacyjnej w oświetleniu technologii LED sprawia, że produkt ten znajduje zastosowanie zarówno we wnętrzach klasycznych jak i nowoczesnych. Produkty marki BOLERO przeznaczone są głównie do podświetlania ciągów komunikacyjnych, korytarzy, schodów, czy nawet mebli, czyli miejsc które nie potrzebują intensywnego, energooszczędnego oświetlenia.

WWW.SKOFF.PL



MADE IN POLAND



Masz problemy ze wzrokiem ?

Mamy rozwiązanie
dla każdego

Operacje zaćmy bez kolejki

Usunięcie zaćmy oraz dioptrii
podczas jednego zabiegu dzięki
wszczepieniu wysokiej jakości
soczewce wewnątrzgałkowej AcrySof

Nowoczesne metody leczenia przynopii

PRELEX – ostre widzenie bliży
i dali bez okularów

RAINDROP – NOWOŚĆ!

Czytanie bez okularów nawet
po 45. roku życia



Bezbolesne operacje laserowe z dożywotnią gwarancją

Dokładne i bezpieczne zabiegi
NEOSMILE 3D oraz **NEOLASIK HD**
przeprowadzane za pomocą lasera
femtosekundowego

Leczenie chorób siatkówki

Leczenie biologiczne AMD iniekcjami
doszkliskowymi



Klinika Okulistyczna Czeski Cieszyn
Hlavní třída 2020/28 / 737 01 Czeski Cieszyn
kom.: +48 883 893 988
www.neovize.pl

NeoVize
Klinika okulistyczna

Nasze kliniki: Praga – Brno – Bratysława – Czeski Cieszyn