

SILESIA SMILE

Ludzie, miejsca, wydarzenia

Nr 6

wiosna/ lato 2016

www.silesiasmile.pl

ISBN 2353-8783

EKSKLUZYWNE

hochglance

NOWY

uśmiech, nowe życie

SESJA

jak z wybiegu...
ale u dentysty!

MAGICZNY

art investing

WIOSENNE

trendy

DROGI

Panie B.!

GUIDO

– polecieć na Księżyc



Świat się zmienia na naszych oczach. A jednocześnie my się zmieniamy wraz z nim. Czy na lepsze? Warto wierzyć, że tak. Pozytywne jest przecież to, że na przykład nowoczesne technologie wykorzystujemy do lepszego, skuteczniejszego leczenia lub ułatwiania sobie wielu spraw w życiu.

Choć oczywiście postęp technologiczny ma swoje reperkusje. Dzięki internetowi i urządzeniom mobilnym niesamowicie zmieniły się zasady komunikacji między ludźmi. Nabrały one ogromnego tempa. Zapewne między innymi z tego powodu wydaje się nam, że czas dziś o wiele szybciej ucieka, niż kiedyś. To prawda. Im więcej jesteśmy w stanie zrobić, tym szybciej umykają nam minuty, godziny, dni czy tygodnie. Ważne jest zatem, aby wykorzystać każdą chwilę i to nie tylko na pracę.

Obecne wydanie magazynu „Silesia Smile” nie tylko opowiada o pozytywnych zmianach technologicznych, o dobrych rozwiązaniach biznesowych. Pokazujemy też możliwości relaksu i wypoczynku, a także sposoby efektywnego zadbania o swoje zdrowie i samopoczucie. Jednocześnie trochę się zmieniamy. Przede wszystkim zwiększyliśmy objętość magazynu. Nieco zmieniła się jego szata graficzna. Wszystko dlatego, że nie chcemy wpadać w rutynę. Rozwój i kreatywność są dla nas dominantami w postępowaniu i jednocześnie wyzwaniem, by tworzyć coraz lepsze pismo.

Zachęcam do lektury szóstego wydania „Silesia Smile” i jednocześnie serdecznie Państwa zapraszam do współpracy przy tworzeniu naszego magazynu, a także do lektury wersji elektronicznej na naszym portalu www.silesiasmile.pl.

Redaktor Naczelna
Barbara Urbanowicz - Śmigiel

REDAKTOR NACZELNA

Barbara Urbanowicz-Śmigiel
barbara@smigiel.net
0048 605 306 378

KOREKTA I SKŁAD

Grupa PRC Sp. z o.o.

DRUK

Drukarnia Kolumb

Nakład: 7000 egz.

Bezpłatny biuletyn informacyjno-eksperycki
www.silesiasmile.pl

SPIS TREŚCI

- str. 4-5** | **NOWY**
uśmiech, nowe życie
Odmieniamy życie laureatek metamorfoz magazynu „Claudia”.
- str. 6-7** | **„MARKETING**
szeptany czy hejting
– co kusí nie tylko polityków?”
Odkrywamy kulisy internetowych komentarzy.
- str. 8-9** | **WIDOK**
na... zysk!
W co inwestować w czasach ekonomicznego niepokoju.
- str. 10-11** | **ZATRZYMAĆ**
Piękno w zgodzie z naturą
Terapie, które pozwolą oszukać czas i zatrzymać młodość.
- str. 12-13** | **WIOSENNE**
trendy
Hity wiosennych kolekcji. Co kupić, by wyglądać modnie.
- str. 14-15** | **SESJA**
jak z wybiegu... ale u dentysty!
Wyjątkowe metody w Śmigiel Implant Master Klinik.
- str. 16-17** | **„BĄDŹ EGOISTKA**
i zakochaj się w sobie”
METAMORFOZA w 511 MEDI SPA (Poziom 511 Design Hotel & SPA) w Ogrodzieńcu
- str. 18-19** | **PRZYJEMNOŚĆ**
w dążeniu do perfekcji
Jak skutecznie uczyć języków obcych.
- str. 20-21** | **PRZYKRY**
obowiązek czy szansa na sprawdzenie stanu zdrowia?
Dlaczego warto robić badania okresowe.
- str. 22-23** | **GUIDO**
– polecieć na Księżyc
Wyprawa w miejsce niesamowite.

str. 24-27



DROGI

Panie B.!
Wzruszający fotoreportaż
Daniela Dmitriewa.



str. 28-29

REWOLUCJA

w walce z cukrzycą?

Genialny wynalazek może odmienić życie tysięcy chorych.

str. 30-31

W HARMONII

z marzeniami

Zaplanuj ślub jak z bajki!

str. 32-33

NOWOCZESNA

kosmetologia i jej rola w edukacji prozdrowotnej

Co trzeba wiedzieć i o czym pamiętać odwiedzając gabinet kosmetyka.



str. 34-35

**MAGICZNY
art investing**

O sztuce i magicznych światach opowiada malarz Jacek Szykarczuk.

str. 36-37

EKSKLUZYWNE

hochglance

Oryginalne suweniry z serca naszego regionu.

str. 38-39

WILLA

z basenem... w kieszeni!

Dlaczego warto kupować diamenty.

str. 40-41

UMIEM

siebie wyreżyserować

Wywiad ze Zbigniewem Zamachowskim.

str. 42-43

Z MYŚLĄo zdrowiu,
w trosce o zwierzęta

Z wizytą w pierwszym wegańskim bistro w Katowicach.

str. 44-45

PRZEPIS

na... podróż

Wyznacz cel, a o resztę się nie martw - pozwól działać biurom podróży.

str. 46-47

ARGENTYNA

najbardziej europejski kraj Ameryki Łacińskiej

Poznajcie tę piękną i wciąż niezbyt znaną krainę.

str. 48

ŚLONSKI PALUCH

– regionalny precel

Regionalny precel wkrótce na wyciągnięcie ręki.

SZCZEGÓLNI polecamy

**SESJA**

jak z wybiegu... ale u dentysty!

str. 14-15

**UMIEM**

siebie wyreżyserować

str. 40-41

GUIDO

– polecieć na Księżyc

str. 22-23

PRZEPIS

na... podróż

str. 44-45



fotografie: Bartosz Kozłowski

NOWY

uśmiech, nowe życie

Zęby od zawsze były moim kompleksem, więc spełniło się moje marzenie. Jestem pod ogromnym wrażeniem tego, jak wiele może zmienić zdrowy i piękny uśmiech. Teraz chyba nie będę przestawać się śmiać – nawet te słowa nie są w stanie oddać w pełni ogromnej radości, jaka towarzyszyła Pani Bożenie Michalskiej, gdy pierwszy raz spojrzała w lustro i zobaczyła efekt metamorfozy, którą przeszła w klinice Śmigiel Implant Master Clinic w Katowicach. Placówka prowadzona przez doktorów Barbarę i Tomasza Śmigiel jest oficjalnym partnerem ogólnopolskiej akcji Metamorfoz z magazynem Claudia.



Katowice dentystryczną stolicą Polski! Nasza klinika została oficjalnym partnerem ogólnopolskiej akcji METAMORFOZY magazynu Claudia. To dla nas ogromne wyróżnienie, a zarazem wielkie wyzwanie!

dr BARBARA URBANOWICZ-ŚMIGIEL

Kierownik zespołu ekspertów Kliniki. Redaktor naczelna czasopisma „Silesia Smile”. Mentorka z zakresu stomatologii w „Dress for Success” – największej światowej organizacji wspierającej kobiety na rynku pracy.



Metamorfoza uśmiechu
Pani Bożeny Michalskiej
wykonana w naszej klinice

Zdrowy i piękny uśmiech to podstawa

Metamorfozy z Claudią to cykliczna akcja, która odbywa się na łamach ogólnopolskiego magazynu. W drodze internetowego konkursu organizatorzy wybrali na początku roku około 30 kandydatek, spośród których branżowi specjaliści wybrali 6 pań. Na przestrzeni kolejnych miesięcy zostaną poddane specjalistycznym zabiegom mającym na celu poprawić ich wizerunek. Wśród ekspertów znaleźli się fryzjerzy, wizażyści, styliści oraz... dentyści, bo przecież atrakcyjny wygląd zaczyna się od zdrowego i pięknego uśmiechu.

– Dla naszej kliniki udział w akcji Metamorfoz to ogromne wyróżnienie i docenienie naszych osiągnięć. Ponieważ lubimy wyzwania chętnie się w nią zaangażowaliśmy. Z naszego doświadczenia wiemy, jak diametralnie może zmienić się życie pacjentów w chwili otrzymania zdrowego i ładnego uzębienia, czego najlepszym przykładem jest Pani Bożena – mówi Barbara Urbanowicz-Śmigiel, kierownik projektu z ramienia ŚMIGIEL IMPLANT MASTER CLINIC.

INDYWIDUALNE PODEJŚCIE I NOWOCZESNE TECHNOLOGIE

Na początku roku finalistki akcji przyjechały do Katowic. Każda z nich została poddana tej samej procedurze, co pacjenci kliniki Śmigiel Implant Master Clinic.

– Indywidualne podejście na każdym etapie, pogłębiony wywiad i precyzyjna diagnostyka z użyciem nowoczesnego sprzętu, takie-

go jak tomograf komputerowy czy wewnątrzustny skaner 3D, pozwoliły nam precyzyjnie zaplanować leczenie. Dzięki protokołowi Digital Smile Design i wykonanej profesjonalnej sesji zdjęciowej dobraliśmy uśmiechy „szyte na miarę” – relacjonuje dr Tomasz Śmigiel, współwłaściciel ŚMIGIEL IMPLANT MASTER CLINIC.

W tym numerze Silesia Smile prezentujemy Państwu pierwszą zakończoną Metamorfozę, którą przeszła Pani Bożena Michalska z Działdowa. Zapraszamy także na facebookowy profil Kliniki, na którym można znaleźć m.in. film prezentujący tę niezwykłą przemianę:



www.facebook.com/smigiel.stomatologia



„MARKETING

szeptany czy hejting
– co kusi nie tylko polityków?"

fotografie: Joanna Nowicka

3 proste założenia: jednolity przekaz, dobry frontman i mnóstwo share-ów. Paweł Kukiz zrobił w maju wynik w dużej mierze przez viral (atrakcyjne w przekazie samo-propagujące się informacje w mediach), którego stał się częścią oraz szeptanie odbiorców-wyborców. Platforma wie, że przespała ten moment, dlatego teraz wszyscy ruszyli do wyścigu o sieć. Pytamy Sławomira Chojnackiego, prezesa zarządu Bizzit S.A., co może dać marketing szeptany w polityce i czy kodeks etyczny tu do czegoś się przyda?

Krzysztof Jurga: W Jachrance wg Rzeczypospolitej Ewa Kopacz miała przyznać się, że PO zatrudniła 50 hejterów do krytykowania PiS-u*. Było dementi, ale w partii zgłosili się posłowie, którzy mieli szkolić się z Facebooka, Twittera, a także z tego „jak można uczestniczyć w internecie i jakie możliwości on daje”. Czy to znaczy, że walka o internet właśnie staje się fundamentem dobrego wyniku?

Sławomir Chojnacki, mistrz Polski w pozycjonowaniu stron, prelegent z zakresu marketingu szeptanego i budowy strategii internetowych, prezes BIZZIT S.A., która jako jedna z pierwszych w Polsce zajęła się marketingiem szeptanym w Internecie i wprowadziła do swoich działań kodeks etyczny: Wystarczy spojrzeć jak w sezonie wyborczym przybywa stron internetowych klubów, kół, kandydatów do Sejmu i na liczbę sformułowań, które padają w kuluarach coraz częściej słyszy się „pozycjonowanie”, „hejtowanie”, „content”, „szeptanie”. Wszyscy mocno się zbroją.

* <http://wiadomosci.onet.pl/kraj/rzeczpospolita-po-zatrudnila-internetowych-hejterow/3g9k4r>

KJ: Co da taka aktywność?

SC: Jedną z zalet marketingu szeptanego to wsparcie działań pozycjonowania serwisu, przez co znacznie zwiększamy szansę na wyższe wyniki w Google. Ale co ważniejsze, urozmaica profil linków i nierzadko wspiera najcięższe etapy pozycjonowania strony, gdy chcemy wspinać się jeszcze wyżej w ramach samego TOP10!

KJ: Dla speców od kampanii to łakomy kąsek?

SC: Tak, zwłaszcza, że po zmianach algorytmów Google zaczął wyżej wyświetlać serwisy, które są po prostu poczytne. Wyszukiwarka opiera się teraz sygnałach, cytowaniach z wielu domen, przede wszystkim z social media. Google obecnie coraz lepiej to mierzy i sprawdza. Bez dobrych copywriterów i wartościowych treści wysokie stabilne pozycje dla sprzedażowych fraz w wyszukiwarce, są teraz prawie niemożliwe.

KJ: Przed pozycjonerami, szeptaczami i wszystkimi specjalistami w zakresie marketingu w sieci złoty okres?

SC: Na pewno lepszy dla wartościowych działań, a dla polityków czas odpowiedzi na pytanie jak grać. Rozwiązań do wyboru jest kilka, pytanie po której stronie mocy stanąć. Zresztą przed tym samym dylematem stoją każdego dnia przedsiębiorcy. Kuszą ich np. szemracze, (bo z postawą, że internet przyjmie wszystko) będą zachwalać krem, który uczula, jako najlepszy dla alergików; albo latarkę, która nie świeci, jako idealną na długie, wieczorne spacerki. To plaga, podobnie jak "marketing spamerski" wykorzystywany tylko do pozycjonowania - tu liczy się ilość - wprowadzają linki gdzie tylko się da i liczą że zadziała zanim spam usuną moderatorzy.

KJ: Czyli mamy forum wędkarskie, wątek szaławików, a nagle ktoś się dołącza i podaje link do strony kandydata do sejmu?

SC: Dokładnie, a forum wędkarskie to wcale nie takie złe miejsce, gdzie

może trafić taki link. Klient zapłacił za ruch na serwisie, analitycs wygląda obiecująco, nie kosztuje to fortuny, ale jedyne czego nie widać, to że linki jednak spamują fora, i mogą działać w drugą stronę, negatywnie.

KJ: Co w takim razie znaczy dobra strona mocy i szeptanie?

SC: Na rynku komercyjnym zaczyna się od testów. Jedziemy wyciągiem narciarskim klienta, nocujemy w jego hotelu, kosztujemy pasztet, który chce promować. Ogólnie chodzi o to, żeby potwierdzić, czy towar istnieje, czy nie szkodzi i jakie ma najmocniejsze, a potem najsłabsze strony. Trzeba poznać grupę docelową, a im trafniej znajdziemy typowanego konsumenta i wejdziemy w jego skórę, tym lepiej określimy gdzie i jak prowadzić działania. W marketingu szeptanym przekazujemy opinię konsumenta - sami próbujemy, testujemy, szukamy mocnych i słabych stron. Potrzebujemy też podstrony landing page (podstrona w serwisie www klienta z możliwością dokonania zakupu itd.), do której odsyłamy naszego rozmówcę, na której rozszerzamy informacje o ofercie, a do tego dodajemy ważne i ciekawe fakty. Na przykład konsekwencje stosowania botoxu, kwasu hialuronowego u kobiet przed trzydziestką. Z jednej strony teza wprowadza niepokój, z drugiej, inspiruje do dalszej lektury, akcji.

KJ: Na łamach tygodnika Polityka ukazały się sugestie, że w marketingu szeptanym istnieje potrzeba stworzenia kodeksu dobrych praktyk. Do czego Wam taki kodeks?

SC: Agencje, które działają na rynku od lat, zgromadziły poważny portfel klientów, którym gwarantują skuteczność przy zachowaniu etycznych standardów. Te agencje wprowadzają na własną rękę takie kodeksy, których podstawowe założenie, to odrzucanie zleceń na promowanie produktów i usług, które mogą zaszkodzić, są niezgodne z prawem albo ich nadrzędnym zadaniem jest hejtowanie innych, dys-

kredytacja lub nieprawdziwe opinie. Standard, który sobie narzucają opiera się o przekonanie, że można podpowiadać konsumentowi, tylko, jeśli samemu mieliśmy styczność z danym towarem, poznaliśmy jego mocne/słabe strony lub jest powszechnie znany ale liczy się gdzie klient go kupi.

KJ: Każdorazowe badanie tematu, pobieranie próbek lub testowanie to spore wyzwanie

SC: Dlatego też wpływa na cenę i oznacza minimum 20 proc. zleceń mniej. Powszechnie mówi się przez to, że wprowadzenie kodeksu dobrych praktyk na szerszą skalę jest niemal niemożliwe. Bo kiedy pojawia się okazja, by zwiększyć skuteczność jakiegoś działania i zarobić więcej, to zawsze będą tacy, którzy znajdą sposób, aby to zrobić. Pytanie, czy finalnie się to opłaca? Moim zdaniem żadnej ze stron, pomijając etykę, klient nie jest głupi.

Ale z drugiej strony konsumenci uodparniają się na reklamę i marketing, co skutkuje że dobre produkty, bez zarzutu, nie przedostają się do oka, ucha klienta, dlatego warto podnieść klienta ponad "tłum" i wskazać alternatywę, to właśnie realizuje marketing szeptany, gdy klienci już nie reagują na dobry produkt bezpośrednimi sygnałami marketingu.



Dziękujemy za wywiad Panu Sławomirowi Chojnackiemu (BIZZIT S.A.), rozmawiał: Krzysztof Jurga, dziennikarz, copywriter i właściciel agencji JBS EUROPE.



WIDOK

na... zysk!

10 000 złotych w ciągu zimowego miesiąca potrafi zarobić trzypokojowy apartament w Wiśle oddany pod wynajem – tak wynika z danych firmy Apartament Na Urlop, z którą współpracuje Kristensen Group. Nic zatem dziwnego, że chętnych na kupno luksusowych apartamentów jest coraz więcej. Stopa zwrotu z inwestycji to przynajmniej 5% – twierdzą specjaliści duńskiej firmy, która na zboczu Bukowej Góry buduje kolejny apartamentowiec.

Jest to drugi etap dużego przedsięwzięcia, które rozpoczęła przebudowa starego zniszczonego domu wypoczynkowego w luksusowe apartamenty. Projekt zakłada dwa budynki tworzące nowoczesny kompleks. W sumie 119 luksusowych apartamentów usytuowanych w urokliwej okolicy, z której widok rozpościera się nie tylko na Wisłę i Baranią Górę, ale przede wszystkim na... zysk!

Trzypokojowy apartament o powierzchni do 60 m² wraz z nowoczesnym wyposażeniem to koszt około 600 000 złotych. Jak wynika z raportu przeprowadzonego przez Kristensen Group, taki apartament przyniósł swoim właścicielom w ciągu minionego roku przychód brutto rzędu 65 000 złotych. To niemal 11% w skali roku. – *Głównym motywem zakupu apartamentu jest właśnie planowany zysk z wynajmu. Większość kupujących apartament na Bukowej Górze ma pełną świadomość potencjału inwestycyjnego tej lokalizacji i apartamentów wakacyjnych. Dodatkowo klienci dostają najlepszy w Beskidach widok z okna na dolinę miasteczka i okoliczne szczyty i lasy. Oddając apartament na wynajem w takim miejscu pojawia się nie tylko pewność otrzymania godnej stopy zwrotu,*





WISŁA JAK GDYNIA I KATOWICE

Apartamenty Bukowa Góra z pewnością już teraz należą do najbardziej charakterystycznych obiektów w Wiśle. To dzięki widocznemu nawiązaniu do architektury modernizmu, która już w okresie międzywojennym zawitała do Wisły, a dziś przeżywa swój renesans. Zwłaszcza młode pokolenia architektów szczególnie ją sobie upodobały. – *Od zawsze rozwijało się we mnie dążenie do „szczerzej prostoty” w projektowaniu, do minimalizmu, swoistej redukcji wyrazu. Apartamenty Bukowa Góra są modernistyczne, ale nie są przesadnie minimalistyczne. Mają swój klimat... Myślę, że wyrazisty, ale i przyjazny* – mówi architekt Marek Sojka ze Studia Projekt, w którym powstały projekty Bukowa Góra. Inspiracją projektantów były obiekty modernistyczne Wisły z lat 30. ubiegłego wieku. Być może w Wiśle nie powstanie szlak moderny, tak jak w Gdyni czy Katowicach, ale z pewnością modernizm może być słowem-kluczem, które pozwoli ją zidentyfikować. – *Myślę, że stała wystawa, zwłaszcza z fotografiami obiektów, które już nie istnieją, a są w muzeum, dałaby kolejny przyczynek do ponownego „odkrywania” miasta. Wisła tego potrzebuje, tak jak potrzebuje swojej marki, do której z pewnością przyczyniają się Apartamenty Bukowa Góra. Tak jednoznaczny ułkon w stronę kultowego okresu międzywojennego jest też sporym krokiem w stronę utrzymania tożsamości Wisły – Perły Beskidów* – dodaje Marek Sojka.

ale również możliwość korzystania z luksusowego wypoczynku... u siebie. – mówi Żaneta Kaczmarzyk, Sales Manager Kristensen Group w Wiśle.

plac zabaw, a wokół budynków będą poprowadzone ścieżki spacerowe. Do dyspozycji inwestorów w drugim budynku dostępnych jest

Według raportu duńskiej firmy obłożenie turystyczne apartamentów z I etapu osiąga niemal 50% w skali roku.

I penthouse... i luksusowa kawalerka

Powstający właśnie budynek II etapu będzie miał pięć kondygnacji mieszkalnych, podziemny garaż, komórki lokatorskie, a nawet... narciarnię. W przestrzeni pomiędzy budynkami powstanie atrakcyjny

75 mieszkań: od jednopokojowych (34-38 m²), przez dwupokojowe (48-52 m²) i dwupoziomowe (66 m²), po trzypokojowe i większe (od 58 m²). Zaprojektowano w budynku także dwa lokale typu penthouse – na ostatnim piętrze, o największej powierzchni, z szerokimi tarasami i ciekawym układem wewnętrznym. Ceny wahają się od 280 tysięcy złotych do 1,5 miliona zł.

Żeby apartament wakacyjny przynosił zysk z wynajmu musi być położony w niezwyklej okolicy, mieć najlepszy widok, przyciągać turystów atrakcyjną bryłą, wysokiej jakości wykończeniem, pełnym wyposażeniem i należytą obsługą. Te wszystkie warunki Apartamenty na Bukowej Górze z pewnością spełniają. Do tej pory Kristensen Group zrealizował w Polsce projekty w Pasyminiu na Mazurach, Świnoujściu, Karpaczu i Wiśle.



ZATRZYMAĆ

Piękno w zgodzie z naturą

W samym sercu Katowic, w zabytkowej kamienicy mieści się miejsce przyjazne Pięknu. Niczym w powrocie do przeszłości, w każdym gabinecie rozgościły się tu maszyny i mikstury, które mają niezwykle zdolności. Ich powołaniem jest zatrzymywać, a nawet cofać czas, w możliwie naturalny sposób. Miejsce, o którym mowa, to Skin Laser Lubelscy – największa na Śląsku Klinika Medycyny Estetycznej.



Dr Krystyna Lubelska

Klinika Skin Laser Lubelscy (wcześniej Skin Laser Studio) swoją nazwę zawdzięcza najbogatszej ofercie zabiegów laserowych na Śląsku. Personel o zabiegach laserowych wie prawie wszystko. – *Jako pierwsi w regionie zakupiliśmy 24 lata temu laser do celów medycyny estetycznej. Od tego czasu wiele się zmieniło. Stale rozbudowujemy i unowocześniamy naszą ofertę laseroterapii* – mówi dr Krystyna Lubelska, specjalista dermatolog, właścicielka Kliniki z kilkudziesięcioletnim doświadczeniem w medycynie estetycznej. W ofercie Kliniki znajdują się lasery do bezbolesnej depilacji nawet jasnych włosów oraz różne lasery regenerujące i ujędrniające skórę, usuwające zmiany brodawkowe, naczyńowe, blizny i tatuaże.

LIPOSUKCJA WYJĄTKOWO BEZPIECZNA

Klinika Skin Laser Lubelscy to jednak znacznie więcej niż tylko zabiegi laserowe. Można tu znaleźć najnowocześniejsze technologie, dostępne tylko w kilku miejscach w Polsce. Takim zabiegiem jest małoinwazyjna liposukcja ultradźwiękowa Vaser Lipo. Różni się od tradycyjnej tym, że fale odnajdują tkankę tłuszczową i zamieniają ją w emulsję, która zostaje następnie odesana za pomocą specjalnej, cieniutkiej sondy. To bezpieczny zabieg, bez narkozy i brutalnego działania na tkankę tłuszczową. Pacjent od razu może funkcjonować z minimalnymi sińcami i nacięciami. – *Wprowadziliśmy do swojej oferty zabieg Vaser Lipo, ponieważ jest wyjątkowo skuteczny i bezpieczny* – tłumaczy dr Krystyna Lubelska. – *Ultradźwięki pozwalają na delikatne usunięcie tłuszczu, bez naruszania nerwów oraz naczyń krwionośnych.*

Własny tłuszcz tylko gdzie indziej

Vaser Lipo to wiodąca technologia na świecie nie tylko do liposukcji, ale również do przeszczepów. Daje ogromnie możliwości w kształtowaniu sylwetki za pomocą naturalnego materiału. – *Z pobranej tkanki tłuszczowej eliminujemy stare i słabe komórki tłuszczowe, które mają słabe szanse na ponowne przyjęcie się* – tłumaczy dr Lubelska. – *Do przeszczepu używane są wyłącznie młode, silne komórki tłuszczowe, niezwykle bogate w komórki macierzyste. Efekty po ich przeszczepie utrzymują się dużo dłużej niż w przypadku komórek otrzymanych z surowicy, niedających efektu wypełnienia.* Przeszczepione komórki służą do modelowania twarzy, dłoni, piersi, czy pośladków. To żywe komórki, doskonale zintegrowane z ciałem i naturalnie wchłanialne. Mają jeszcze jedną zaletę, ogromny potencjał regeneracyjny. Poprawiają jakość skóry i tkanki podskórnej.

Klinika Medycyny Estetycznej - Skin Laser Lubelscy:

- Pełny zakres zabiegów medycyny estetycznej;
- Wszystkie najnowsze światowe technologie;
- 24 lata doświadczenia;
- 1000 Klientów miesięcznie

Lifting bez skalpela

Skalpel w Skin Laser Lubelscy zastąpiły ultradźwięki Ulthera i bezinwazyjne nici liftingujące PDO. A efekt? Taki, jak po chirurgicznym liftingu. Może nie całkiem. Zabieg Ulthera i PDO łączy coś jeszcze – pierwszy efekt widać zaraz po zabiegu, a dalej organizm uruchamia intensywną produkcję kolagenu. – *Zarówno przy zabiegu Ulthera, jak i niemi liftingującymi PDO, nie ma nagłej metamorfozy, czy obrzęku, nie są konieczne szwy. Twarz rozkwita i młodsze stopniowo przez kilka miesięcy* – opowiada dr Krystyna Lubelska, która ma duże doświadczenie w przeprowadzaniu takich zabiegów. Ich efekty można zobaczyć na stronie internetowej Kliniki skin-laser.pl.

Otwarta w 1992 roku Klinika to jedna z pierwszych tego typu placówek w Polsce i pierwsza na Śląsku. Nad jakością zabiegów czuwa dr Krystyna Lubelska, specjalista dermatolog z 24 letnim doświadczeniem w Medycynie Estetycznej, specjalizująca się w leczeniu trudnych przypadków z zakresu medycyny estetycznej. Dr Krystyna Lubelska regularnie rozwija swoje umiejętności. Doświadczenie zdobywała m.in. w prestiżowych Klinikach w Nowym Jorku, Wiedniu, Heidelbergu i Paryżu. Magazyn „Who is Who”, prezentujący sylwetki najbardziej znanych ludzi na świecie, nazwał dr Krystynę Lubelską pionierem w stosowaniu w Polsce laseroterapii i pomaganiu Polakom w podniesieniu ich samooceny, poprzez poprawianie wyglądu.

WCZESNIEJ



SKIN LASER LUBELSCY

KLINIKA MEDYCYNY ESTETYCZNEJ



Najbogatsza oferta zabiegów medycyny estetycznej na Śląsku

24 lata doświadczenia, ponad 1000 zadowolonych Pacjentów miesięcznie

Nowość 2016: do 31 marca 10%

Bezpieczna liposukcja ultradźwiękowa bez narkozy – **VASER LIPO**

✓ Bogata Oferta Liftingu – efekty jak po liftingu chirurgicznym: **ULTHERA, RF INFINI, THERMAGE, NICI LIFTINGUJĄCE PDO**

✓ Pełny zakres zabiegów laserowych i wiele innych zabiegów medycyny estetycznej

skin-laser.pl
tel.: 32 25 99 349, 32 25 35 300



fotografie: Olivka blog

WIOSENNE

trendy

W kalendarzu zagościł już kwiecień. Czas na wiosenne porządki w naszych garderobach. Trendy zbliżającego się sezonu zapowiadają się naprawdę obiecująco, w dodatku wcale nie musimy czekać, aż słońce zagości u nas na dobre. Niektóre propozycje możemy wykorzystać już teraz!

Przełóżając kolekcje największych kreatorów mody oraz największych marek odzieżowych możemy być pewne, że będzie w czym wybierać. Pierwsze propozycje już trafiły na sklepowe półki, ale nie dajmy się zwariować, wpadając w zakupowy szał! Przejrzyjmy najpierw garderobę i sprawdźmy na spokojnie, czego w niej brakuje lub co należy wymienić. Spośród szerokiego wachlarza rozmaitych tendencji wybrałam te, te które już teraz znajdziecie w popularnych sklepach lub w swoich szafach.



Stylizacje poleca Edyta Filipak – najmodniejsza mama w Polsce, wraz z córką Olivią i partnerem Peterem prowadzi bloga Olivka blog. Na co dzień mieszkają i tworzą w Żorach.



BIAŁE SPODNIE

Do wyboru modele klasyczne, rurki, boyfriendy lub powracające do łask dzwony. Ja postawiłam właśnie na ten ostatni model, klimatyczny luz lat 70-tych. To spodnie, które potrafią zdziałać cuda z naszą sylwetką, mogą optycznie nas wyszczuplić oraz wydłużyć nogi. Trzeba je tylko dobrać odpowiednio do pozostałych elementów garderoby. Moja propozycja to kobiece sweterek w beżowym kolorze. Beż podobnie jak biały, szary oraz czarny jest kolorem bazowym, dlatego warto jest mieć go w swojej garderobie. Będzie nam służył przy wielu innych stylizacjach, zwłaszcza tych cieplejszych, dodając delikatności i subtelności.

➤ DZIEWCZĘCA SUKIENKA

To wręcz niezastąpiona część wiosennej garderoby. Najnowsze trendy przynoszą nam wiele ciekawych fasonów i kolorów. Ja stawiam jednak na ponadczasową szarość i bardzo dziewczęcy krój, który sprawia, że sukienka będzie nam służyć zarówno na co dzień, gdy dobierzemy do niej wygodne płaskie buty lub botki, jak i na wieczorne wyjście w towarzystwie wysokich szpilek.

Wiosną powinniśmy pomyśleć również o ciekawych gadżetach, dodatkach, które będą przysłowio- wą kropką nad i w naszym outfitcie. Dla mnie jest to kapelusz - dobrze dobrany będzie nam służył niemal każdego dnia. Różnorodność modeli sprawia, że każda z nas znajdzie coś dla siebie – na spacer, zakupy, w drodze do pracy lub podczas wyjść bardziej formalnych.



SESJA

jak z wybiegu... ale u dentysty!

Na pozór wygląda jak zwykłe studio fotograficzne: markowy aparat, kilka obiektywów, profesjonalne lampy studyjne, statywy, system zawieszek umożliwiający zmianę tła. Z jedną ogromną różnicą. W roli fotografów występują tu... dentyści. W Śmigiel Implant Master Clinic w Katowicach zaprojektują Ci uśmiech „szyty na miarę” w trakcie profesjonalnej sesji fotograficznej! Takiej samej, jaką wykonuje się w największych domach mody na całym świecie.

„PRZYMIERZ UŚMIECH”

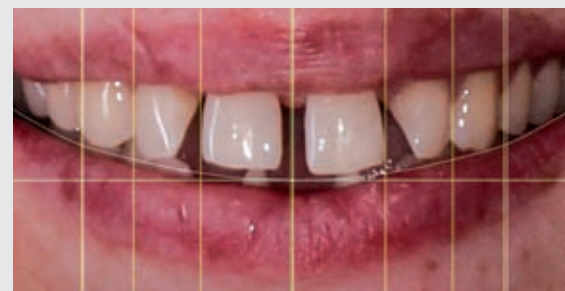
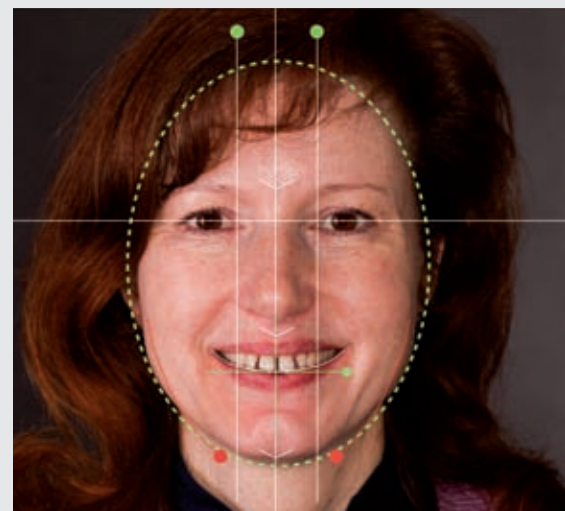
Wiele osób marzy o pięknym, zdrowym, „hollywoodzkim” wręcz uśmiechu. To atut, dzięki któremu jesteśmy postrzegani jako pewni siebie i atrakcyjni. Często jednak pacjenci nie podejmują leczenia, zwłaszcza w przypadku radykalnych zmian, gdyż obawiają się efektu. W katowickiej klinice pacjenci nie kupują kota w worku. – *Dzisiaj techniki wirtualne wkraczą coraz mocniej także w stomatologię. Nasza Klinika wyposażona jest w najnowsze zdobycze techniki dentystycznej, dzięki którym jeszcze przed rozpoczęciem leczenia możemy „przymierzyć” nasz nowy uśmiech, sprawdzić jak będziemy wyglądać po metamorfozie. Temu służy m.in. zaaranżowanie profesjonalnego studia fotograficznego, które konsultowaliśmy z zawodowcem. Pozwala nam ono leczyć jeszcze skuteczniej, przy najmniej inwazyjnych procedurach* – mówi dr Tomasz Śmigiel, współwłaściciel kliniki Śmigiel Implant Master Clinic w Katowicach, pionier wirtualnej stomatologii w Polsce. Redaktor Naczelny „INTERNATIONAL MAGAZINE OF DIGITAL DENTISTRY”





– Podczas wizyty pacjenta w klinice zapraszamy go na sesję zdjęciową. Przez chwilę stajemy się zawodowymi fotografami, ale także... psychologami. W trakcie sesji widzimy bowiem, jak dana osoba się uśmiecha, jakie przyjmuje pozy, a dzięki pogłębionemu wywiadowi poznajemy jego osobowość. Następnie zdjęcia trafiają do specjalnego programu, w którym „projektujemy” nowy uśmiech – tłumaczy dr Jacek Szybalski z kliniki Śmigiel Implant Master Clinic w Katowicach.

Następnie specjaliści z katowickiej kliniki analizują wszelkie relacje między zębami, ustami, uśmiechem, a rysami twarzy oraz mimiką wyrażającą emocje danego pacjenta. Dzięki temu, że widzi on na ekranie komputera swój nowy idealnie dopasowany uśmiech, może na każdym etapie skonsultować „projekt”. Ale to nie wszystkie zalety protokołu DSD.



analiza
uśmiechu

Jak to działa?

Twórcą metody Digital Smile Design (w skrócie DSD) jest brazylijski dentysta Christian Coachman. Pozwala ona na niezwykle precyzyjne zaplanowanie całego procesu leczenia oraz uniknięcie sytuacji, w której pacjenci wyobrażali sobie inaczej końcowy rezultat, jakim jest nowy, zdrowy, ale i piękny uśmiech.

– Przygotowany wirtualny projekt trafia do pracowni protetycznej, gdzie powstaje wzór uśmiechu, który można wręcz „przymierzyć” jak nowe spodnie czy buty i sprawdzić, jak w nim będziemy wyglądać. Jeśli pacjent go zaakceptuje, tworzymy kompleksowy plan leczenia – podsumowuje dr Marek Adwent, uznany chirurg szczękowy współpracujący z kliniką Śmigiel Implant Master Clinic w Katowicach.



Nowy rewelacyjny uśmiech pani Michalskiej został przez nas osiągnięty dzięki zastosowaniu metody planowania DSD. Jak widać zmiana uśmiechu może motywować do całkowitej zmiany wizerunku.

Zdjęcie wykonane podczas sesji przez Bartosza Kozłowskiego.

Dostęp do nowoczesnych technologii oraz szeroka specjalizacja dentystów pracujących w katowickiej klinice pozwala pacjentowi poddać się nawet najbardziej skomplikowanym przemianom. Mogły się o tym przekonać uczestniczki ogólnopolskiej akcji Metamorfoz z magazynem Claudia, których oficjalnym partnerem jest właśnie klinika Śmigiel Implant Master Clinic w Katowicach.

„BĄDŹ EGOISTKĄ i zakochaj się w sobie”

METAMORFOZA w 511 MEDI SPA
(Poziom 511 Design Hotel & SPA)
w Ogrodzieńcu

W natłoku codziennych spraw wiele kobiet zapomina, że do osiągnięcia kolejnych sukcesów niezbędny jest regularny relaks. Organizując konkurs METAMORFOZY chcieliśmy zachęcić każdą kobietę do posłuchania swojej intuicji, która jest potężnym narzędziem do radzenia sobie ze światem i podążania własną drogą.

Zobaczcie jak w myśl powyższej idei **Zwycięzcy konkursu Kasia Kubiczek** zyskała nowy wizerunek. Poza pięknem zewnętrznym wydobyliśmy z Kasi coś więcej, czego nie widać na zdjęciach – akceptację samej siebie, która pozwoli jej emanować dobrą energią, radością, szczęściem i pięknem.

Film z metamorfoz dostępny na stronie www.wzakladceHOTEL/TV.

Kasia Kubiczek przed metamorfozą



Na początku relaks w 511 MEDI SPA

Zanim zaczniemy „leczyć” i zmieniać swój wygląd zewnętrzny, musimy zadbać o swoją duszę i spokój umysłu. Musimy czuć się zrelaksowani i szczęśliwi. Taki błogi stan uzyskała zwycięzcy konkursu podczas pobytu w 511 MEDI SPA.

Dzięki wykonanym zabiegom na twarz **OBAGI SHINE** firmy **OBAGI MEDICAL** cera naszej Zwycięzcy nabrała blasku, świeżego, młodszego i promiennego wyglądu. Wcześniej został wykonany zabieg **OxyGeneo**, dzięki któremu skóra została dokładnie złuszczone, składniki aktywne wchłonęły się w głęboką warstwę naskórka, a cera została mocno nawilżona. Pani Kasia potrzebowała też zabiegu na poprawę owalu twarzy i w tym celu zastosowano urządzenie MAXIMUS TriLipo by Pollogen. To dzięki niemu uzyskaliśmy efekt pojędrnienia skóry, a zmarszczki zostały mocno zredukowane. Dopełnieniem był piękny makijaż, który na tak zadbanej twarzy wyglądał zjawiskowo i utrzymywał się cały dzień.

Pani Kasia spędziła też kilka godzin na hotelowym basenie by zadbać o swoją sylwetkę. Liczne zabiegi na ciało wykonane w 511 MEDI SPA takie jak peeling całego ciała, masaż z elementami regeneracji na masce ujędr-

METAMORFOZY W SKRÓCIE

Stylizacja modowa: Joanna Horodyńska
– stylistka prezentująca modę na światowym poziomie

Stylizacja fryzury: Maciej Maniewski – stylistka gwiazd

Marka kosmetyczna: amerykańska marka kosmetyków **OBAGI MEDICAL**

Makijaż: Magdalena Tomsia

Stylizacje i zabiegi to jednak nie wszystko! Zwycięzcy konkursu otrzymała również pakiet upominków, które długo jeszcze pozwolą jej się rozkoszować nowym wizerunkiem!

Stylizacja wieczorowa:

suknia wizytowa **SALONU SUKNI ŚLUBNYCH MADONNA z Krakowa**
kardigan **KOBIETA KOT BISZKOPTOWY BEŻ** firmy **RISK MADE IN WARSAW**
obuwie: marka **BALDOWSKI – kod produktu: Z00828**, kolor czarny

Stylizacja casualowa:

kardigan **THE ONE BLACK** firmy **RISK MADE IN WARSAW**
sukienka **MARIA ANTONINA BLACK** firmy **RISK MADE IN WARSAW**
obuwie: marka **BALDOWSKI – kod produktu: Z00826**, kolor złoty

niającej, zabieg modelujący sylwetkę urządzeniem MAXIMUS Trilipo by Pollogen wyszczupliły sylwetkę, zadziałały redukująco na tkankę tłuszczową i zmniejszyły cellulit. Dzięki nim Laureatka Metamorfoz wyglądała jeszcze piękniej w modowych stylizacjach. To wszystko dopełniły zabiegi regeneracyjne na dłonie i stopy oraz manicure i pedicure hybrydowy w czerwonym bardzo kobiecym kolorze.

Okiem stylisty- -krytyka

Styliści podkreślają, że aby być modną, nie trzeba wymieniać zawartości całej szafy. Ważna jest umiejętność doboru kolorów, fasonu do swojej sylwetki. Jak twierdzi Joanna Horodyńska, bardzo ważne jest, aby Kasia poznała podstawowe zasady stylizacji - jest to bowiem świetny początek, by pójść o krok dalej i poeksperymentować z najnowszymi trendami aby sobie nie zaszkodzić. *Kasia jest niezwykle*

osobą, bo jest otwarta na wszystko i jest osobą, która świetnie radzi sobie ze swoją sylwetką. Wie co ukrywać, wie co odkrywać. Natomiast jej styl jest mało nowoczesny, dodaje sobie lat i to bardzo chciałabym zmienić – podkreślała w rozmowie stylistka.

Bycie egoistką nie jest złe...

Laureatka konkursu „**BĄDŹ EGOISTKĄ I ZAKOCHAJ SIĘ W SOBIE**” wyglądała zniechęcająco, ale to nasze zdanie. Co o całym wydarzeniu i zmianach jakie zapanowały, powiedziała sama zainteresowana? *Przez te kilka dni miałam okazję przebywać we wspaniałym miejscu z fantastycznymi ludźmi. To była przygoda mojego życia, nigdy jej nie zapomnę. Zamierzam ją kontynuować, częściej odwiedzając 511 MEDI SPA. Fryzura stworzona przez Maćka Maniewskiego mocno mnie odmłodziła, a wskazówki modowe Joasi Horodyńskiej sobie wezmę do serca. No i zabiegi, które sprawiły, że zniknęły przebarwienia, moja skóra jest jędrniejsza, gładsza. Jestem bardzo zadowolona z efektów i cieszę się, że zgłosiłam się do metamorfozy. Polecam każdej kobiecie aby czasem stała się egoistką i odwiedziła 511 MEDI SPA.*

511 MEDI SPA, to wyjątkowe miejsce, w którym jakość i perfekcja idą w parze z pełnym relaksem, odprężeniem i dogłębną troską o urodę. Atmosferę spokoju i wytchnienia dopełniają nienachalne wnętrza i bliskość naturalnych ościńców. 511 MEDI SPA zaprasza do ekskluzywnego świata zabiegów na twarz i ciało opartych na wiodących markach kosmetycznych Ericson Laboratoire i Obagi Medical, gdzie o piękno i komfort gości troszczy się wykwalifikowany personel. Od 5 marca 2016 w ofercie 511 MEDI SPA dostępne są również zabiegi medycyny estetycznej.

OXYGENEO

to błyskawiczny zabieg pielęgnacyjny zainspirowany naturą. Wykorzystuje biologiczne mechanizmy organizmu dając efekt odmłodzenia, dotlenienia i rozjaśnienia skóry.



MAXIMUS

to najbardziej kompleksowe, nieinwazyjne urządzenie estetyczne przeznaczone do poprawy wyglądu i kondycji skóry oraz modelowania sylwetki, redukcji tkanki tłuszczowej i cellulitu.



Kasia Kubiczek – 34 lata, mama 6 letniej Wiktorii i 1,5 rocznego Marcela. Mieszkanca Zawiercia. Od 6 lat całkowicie poświęcona rodzinie. W 2016 rok weszła z mocnym postanowieniem: „Będę egoistką i znajdę czas również dla siebie samej!”. Będąc konsekwentną swoim postanowieniom podarowała sobie chwile przyjemności w 511 MEDI SPA i zgłosiła się do udziału w naszym konkursie METAMORFOZY.

Do udziału w konkursie mogły się zgłosić wszystkie Panie, które skorzystały z zabiegów w 511 MEDI SPA. Bardzo duże zainteresowanie Konkursem METAMORFOZY „**BĄDŹ EGOISTKĄ I ZAKOCHAJ SIĘ W SOBIE**”, efekt końcowy i radość Pani Kasi inspirowało nas do kolejnej odsłony! Zachęcamy więc do śledzenia naszej oferty na bieżąco.



PRZYJEMNOŚĆ

w dążeniu do perfekcji

Żyjemy w czasach powszechnej globalizacji, która powoduje, że nasze kontakty osobiste, a przede wszystkim zawodowe, wykraczają daleko poza granice kraju. Wymaga to jednak poznania języków obcych. Niektórzy twierdzą nawet, że znajomość dwóch języków poza ojczystym to wręcz niezbędne minimum.



Mimo, że języki obce od wielu lat wpisane są w programy nauczania w polskich szkołach, z ich znajomością nie jest najlepiej. Przyczyn takiego stanu jest wiele. Do najważniejszych trzeba zaliczyć fakt, że nauka odbywa się w dużych grupach, co powoduje, że nie ma możliwości, by wszystkich aktywnie zaangażować w rozmowę. Często też zamiast „żywej” rozmowy stosowane są testy i ćwiczenia. W efekcie według danych Głównego Urzędu Statystycznego aż 41,3% Polaków powyżej szesnastego roku życia nie zna żadnego języka obcego. Jedynie 12% twierdzi, że potrafi językiem obcym posługiwać się swobodnie w mowie i piśmie.

W tej sytuacji każdy, kto poważnie myśli o swojej karierze zawodowej, musi we własnym zakresie zadbać o to, by znać doskonale co najmniej jeden język obcy. Taką perfekcję można osiągnąć jedynie poprzez bezpośredni z nim kontakt. A zatem najlepiej udać się w miejsca, gdzie wszyscy się nim posługują. Wyjazdy na kilkutygodniowe kursy językowe, podjęcie nauki w szkole średniej lub studia za granicą to najlepsza forma poznania języka. Odbywa się ona w naturalnym środowisku i pozwala nie tylko poznać mowę, ale także kulturę czy zwyczaje danego kraju. **Project School & Travel** z Katowic pomaga swoim podopiecznym dobrze zorganizować taki wyjazd, który może nawet przyjąć formę akademickiego kursu przygotowującego do studiów na Oxford czy Cambridge. Taka podróż pozwala też na rozwijanie własnych zainteresowań, na przykład sportowych. Mogą to być zajęcia piłkarskie trenerami FC Barcelona czy Realu Madryt, te-



bezpośredni kontakt z językiem, w relacjach z innymi osobami różnych narodowości, poprzez poznawanie kultury i zwyczajów danego kraju czy miejsca, a także realizując swoje pasje i zainteresowania. W ten sposób przyswajanie języka obcego staje się przyjemnością, przebiega płynnie, daje najlepsze rezultaty i motywuje

Firma Project School & Travel istnieje na rynku od dziewiętnastu lat. Główną formą jej działalności jest projektowanie najlepszej ścieżki edukacyjnej do poznania języka.

do dalszego doskonalenia zdolności językowych. A taki jest przecież ostateczny cel - dążenie do perfekcji.

Składa się na nią wiele czynników. Przede wszystkim trzeba określić cel. Wtedy rozpoczyna się poszukiwanie zagranicznej szkoły językowej, która w najlepszy sposób spełni oczekiwania klienta. Każda ścieżka edukacyjna planowana jest indywidualnie, jest dopasowana do konkretnej osoby.

- To jak tworzenie biznesplanu na życie - dodaje Bogusława Siewierska-Klyta - i projektowanie swojej przyszłości. Nasza oferta skierowana jest do ludzi w każdym wieku, ale najlepsze rezultaty przynosi wówczas, gdy mamy do czynienia z młodymi ludźmi, którzy dopiero wkracają w dorosłe życie.

Posiadamy ogromne kontakty i współpracujemy z najlepszymi szkołami językowymi na świecie. Naszej wiedzy nie opieramy na informacjach z internetu. To swoiste know-how, budowane na bazie niezliczonej liczby międzynarodowych spotkań i konferencji, bezpośrednich kontaktów i znajomości rynku.

Każdy, kto poważnie myśli o swojej przyszłości, powinien zastanowić się nad wyborem najlepszej dla siebie formy poznania języków obcych. Wyjazdy na kursy językowe, staże, studia trzeba w tym wypadku potraktować jako inwestycję. Z pewnością zaprocentuje ona w późniejszym życiu zawodowym czy osobistym.

„Gościłem 3 tygodnie w Oxfordzie, w szkole która pozwalała na niczym nieograniczoną eksplorację tego wspaniałego miasta. Jesteśmy w samym centrum akademickiej mapy świata, miejscu gdzie tworzył i żył Oscar Wilde, Tolkien, Lewis i wielu innych. I jesteśmy na ten konkretny czas, między końcem zajęć a północą, całkowicie niezależnym podmiotem. Możemy zwiedzać Oxford, brać udział w zajęciach sportowych lub siedzieć sami w pokoju, jeśli jest się bardziej samotnikiem niż lwem salonowym. Ja wybrałem ścieżkę odkrywcy. Zapierająca dech w piersiach gotycka architektura, monumentalny budynek Radcliffe Camera, przypominający kopułę Michała Anioła, która góruje nad Rzymem, i piękny ogród botaniczny.”

Jaś



„Był to najlepszy dotychczasowy samodzielny wyjazd córki, wróciła szczęśliwa z otwartą głową i mam wrażenie, że z nieco innym podejściem do sensu dalszej nauki, jej wartości i możliwości, jakie otwiera przed nią świat, nie mówiąc już o ilości nawiązanych przyjaźni... Jest zachwycona Cambridge, nawet chciałaby tam studiować :)”
mama Zosi

nisowe w szkole Rafaela Nadala na Majorce czy program z żeglowaniem na Malcie.

I właśnie na tym to polega. - mówi Bogusława Siewierska-Klyta, właścicielka Project School & Travel - Nowoczesne i dające najlepsze rezultaty nauczanie języka powinno przebiegać w najbardziej naturalny sposób. Uciekamy od traktowania tej nauki jako kolejnego przedmiotu szkolnego. Wyjazd na kurs językowy nie jest przedłużeniem nauki w polskiej szkole, ale fantastyczną przygodą. Nasi podopieczni zdobywają zdolności językowe poprzez

kontakt@project-travel.pl
www.project-travel.pl
www.project-school.pl
ul. Jagiellońska 27/2
Katowice
tel. 32 781 84 56
kom. 665 123 850

MEDYCYNA PRACY

PRZYKRY

obowiązek
czy szansa na
sprawdzenie stanu
zdrowia?

Obowiązek wykonywania badań wstępnych, okresowych i kontrolnych (po ponad trzydziestodniowym zwolnieniu lekarskim) jest postrzegany przez pracowników i pracodawców jako uciążliwość i kosztowna fanaberia ustawodawcy skrupulatnie egzekwowana przez Państwową Inspekcję Pracy i Sanepid. **Czy może być inaczej?**

Czy badanie profilaktyczne to jedynie zakup pieczętki lekarskiej na orzeczeniu dopuszczającym pracownika do pracy na określonym stanowisku pracy? Niekoniecznie. Warunki pracy są coraz bardziej cywilizowane. Coraz mniej jest firm zatrudniających pracownika w warunkach narażających go na opary chemikaliów, toksyny, hałas, wibracje, pyły i inne czynniki degradujące zdrowie i organizm ludzki. Coraz mniej fabryk przypomina te z „Ziemi obiecanej” czy „Doktora Judy”.

Jednak niektóre procesy technologiczne i dziś są związane z uciążliwościami i szkodliwością. Nie sposób w całości ich wyeliminować. Można tylko częściowo ograniczyć i zastosować środki ochrony: ochronniki słuchu, pochłaniacze pyłów czy substancji chemicznych, ubrania robocze, rękawice antywibracyjne.

W OCHRONIE PRACOWNIKA

Medycyna pracy broni również interes pracownika. Obiektywnie ocenia realne zagrożenie wynikające ze stanu jego zdrowia i sposobu wykonywania pracy. Często lekarz profilaktyczny kontaktuje się przedstawicielem firmy, aby zainicjować przesunięcie chorej, niepełnosprawnej osoby na inne, bezpieczne stanowisko. Osoba z dyskopatią kręgosłupa nie może rozładowywać TIRa dźwigając pakunki przekraczające nieraz 25 kg. Pracownik z padaczką, chory na cukrzycę pobierający insulinę musi pracować zawsze w towarzystwie drugiej osoby.

– Sugerujemy, aby ci chorzy mieli zapewniony wypoczynek i sen w godzinach nocnych – mówi dr Dariusz Galus – a wysyłając taką osobę do pracy na wysokości ponad jednego metra czy do mycia otwartego okna, trzeba pamiętać, że może ona nagle stracić przytomność.



Profilaktyka

Dla firm współpracujących na co dzień NZOZ św. Pawła 11A w Chorzowie ma o wiele szerszą ofertę badań profilaktycznych, niż ta wynikająca z przepisów prawa. Nowoczesna profilaktyka polega bowiem na zdiagnozowaniu choroby w jej pierwszym, bezobjawowym stadium. Wykonane raz na 2-3 lata badania krwi i moczu dają możliwość wykrycia cukrzycy, anemii spowodowanej guzem jelita, choroby nowotworowej, uszkodzenia nerek, wysokiego poziomu cholesterolu prowadzącego do choroby niedokrwiennej i zawału serca. Ponadto Przychodnia oferuje comiesięczne bezpłatne akcje adresowane do osób palących tytoń, otyłych kontrolując ciśnienie krwi, cukier czy oceniając spirometrię płuc.

Dla zainteresowanych – dodaje Dariusz Galus – przygotowaliśmy osobne Pakiet Profilaktyczny dla Pani i Pana, w którym zawarliśmy w formie „przeglądu technicznego” najistotniejsze badania mające ocenić stan zdrowia intensywnie pracującego managera, dyrektora, prezesa. Osoby zapracowane, na kierowniczych stanowiskach, dokonują regularnych przeglądów swoich samochodów, a zapominają o sobie.



Lek. DARIUSZ GALUS,
specjalista chorób
wewnętrznych i medycyny
pracy,
Dyrektor Niepublicznego
Zakładu Opieki Zdrowotnej
św. Pawła 11A w Chorzowie

Jesteśmy dziś świadkami epidemii otyłości trzewnej. Otyłość brzuszna spowodowana tłuszczem zgromadzonym w jamie brzusznej, oklejającym jelita, otłuszczającym wątrobę to rezultat nadmiernej ilości kalorii zawartych w niezdrowych posiłkach. Efektem ostatecznym otyłości trzewnej jest utajona cukrzyca typu drugiego, hipercholesterolemia, nadciśnienie tętnicze, hipertrójglicydemia, podniesiony poziom kwasu moczowego we krwi. Stąd już prosta droga do zawału serca i udaru mózgu, zwłaszcza, jeżeli ktoś do tego dokłada palenie tytoniu. Niestety, te zaburzenia metaboliczne towarzyszące otyłości są bezbolesne, rozwijają się skrycie i podstępnie doprowadzają do miażdżycy tętnic zaopatrujących serce i mózg.

– Z myślą o powyższych problemach w ramach naszego Zakładu uruchomiliśmy pracownię USG, poradnię leczenia otyłości, kardiologiczną, chorób naczyń, chorób płuc, okulistyczną i inne, które oferują swoje usługi w ramach kontraktu z NFZ, a także na zasadzie prywatnej odpłatności – mówi Dariusz Galus.

Więcej informacji o naszych poradniach i oferowanych usługach można uzyskać na:

www.medycynapracy.best.pl
lub telefonicznie w sekretariacie
naszego Zakładu 32/ 34 81 555

41-500 Chorzów
ul. Św. Pawła 11A



Dzięki posiadanej bazie diagnostycznej i wykwalifikowanej kadrze, wykonujemy szeroki wachlarz badań z zakresu medycyny pracy, w tym badania operatorów wózków widłowych, suwnicowych, pracowników zatrudnionych na wysokości, posługujących się bronią, operatorów sprzętu budowlanego i kierowców wszystkich kategorii, narażonych na promieniowanie jonizujące, a także badania sanitarne do książeczek zdrowia, badania sportowców.

REPREZENTUJĄC PRACODAWCĘ

– Jeżeli jest dobrze zorganizowana, medycyna pracy reprezentuje interes pracodawcy. Nie dopuszczamy do pracy osób chorych lub zagrożonych zdrowotnie, u których przebiegająca dotąd skrycie lub utajona choroba może się rozwinąć na nowym stanowisku np. astma u spawacza, piekarza, stolarza, anemia lub białaczka limfatyczna u pracownika stacji benzynowej, uszkodzenia nerek i wątroby u osoby narażonej na substancje toksyczne wnikające przez skórę czy drogą oddechową – mówi dr Dariusz Galus.

Po skrupulatnym badaniu, do którego w razie potrzeby zostają włączeni neurolog, okulista, laryngolog, psycholog, laboratorium, EKG serca czasami również pracownia rentgenowa,

pracodawca dostaje gwarancję, że kandydat dysponuje pełną sprawnością i może wspinać się na wysokości powyżej 3 metrów, prowadzić pojazd służbowy, przewozić ludzi albo wielotonowe ładunki lub wykonywać ekstremalnie ciężkie prace fizyczne w gorącym mikro klimacie np. murarza szamotującego piec hutniczy, albo górnika przodowego.

– Naszą dewizą jest wykonanie badań w systemie jednego dnia, w jednym miejscu, „pod jednym dachem”, aby pracownik nie musiał tracić więcej niż dniówki na przeprowadzenie nawet najbardziej skomplikowanego badania złożonego z wielu niezbędnych elementów diagnostycznych – dodaje dr Dariusz Galus.



GUIDO

– polecieć na Księżyc

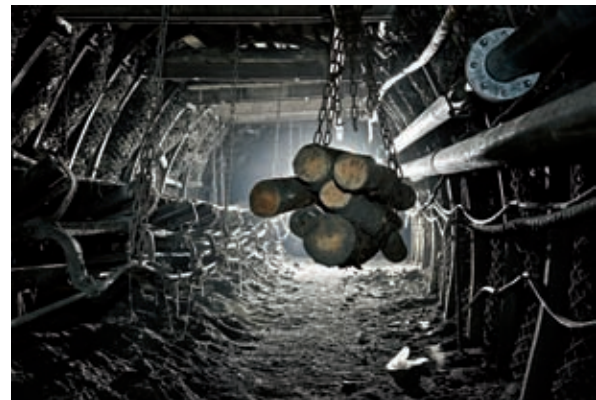
Kopalnia Guido w Zabrze to jedna z największych atrakcji turystycznych na Śląsku i Zagłębiu. Nie ma drugiej takiej kopalni węglowej, którą można zwiedzać.

Można zjechać pod ziemię autentyczną szalą górniczą i poczuć się jak prawdziwy górnik. Zrozumieć bardzo namacalnie, na czym jego praca polega. – To trochę tak, jakby polecieć na Księżyc – mówi Andrzej Mitek, rzecznik prasowy Guido – bo świat pod ziemią jest kompletnie inny i różny od tego, który znamy na powierzchni.

Kopalnia powstała w 1855 roku. Została założona przez hrabiego Guido Hanckel von Donnersmarcka. Wydobycie zakończono w 1928 roku. Podziemia Guido zostały udostępnione do zwiedzania dopiero w 2007 roku. Dziś są to trzy poziomy podziemne. W lutym tego roku uruchomiony został najgłębszy, Poziom 355. Jest to surowa kopalnia w takim stanie, w jakim górnicy zostawili ją dwadzieścia lat temu. Na kilometrowej trasie Poziomu 355 zwiedzanie trwa około cztery godziny. To połowa prawdziwej górniczej szczyty, ale turyści w całości mogą się poczuć jak górnicy. Otrzymują bowiem specjalne kombinezony, aparaty tlenowe, narzędzia, by pod okiem sztygara – przewodnika nie tylko przejść się podziemną trasą, ale też wykonać wiele z autentycznych czynności górniczych. Po takiej przeprawie już nikt nie zastanawia się dlaczego zawód górnika jest tak bardzo wyjątkowy. W zasadzie bardziej autentycznie, niż na Poziomie 355 nie można odtworzyć pracy górniczej.

Na Guido od lat funkcjonują także poziomy 320 i 170. Ten ostatni w grudniu 2015 roku został przemianowany na Poziom Świętej Barbary i jest trasą turystyczną ukazującą górnictwo i ludzi z nim związanych w różnych kontekstach: religijnym, językowym, kulturowym. Znajdują się tam ekspozycje i miejsca podkreślające wiarę oraz etos pracy braci górniczej. Jest tam między innymi kaplica Św. Barbary, gdzie odbywają się różnego rodzaju wydarzenia duchowe: pastorałki, rekolekcje, koncerty religijne czy msze z różnych okazji.

Guido to jednak nie wszystko. Jest też drugi niezwykle ciekawy obiekt górniczy – Sztolnia Królowej Luiza. W tym roku, w maju, uruchomiona zostanie tam pierwsza turystyczna trasa podziemna, a pod koniec tego roku zwiedzający będą mogli zwiedzić sztolnię dziedziczną byłej kopalni Królowa Luiza. Nie na tym koniec atrakcji. W przyszłym roku w Sztolni Luiza planowane jest uruchomienie podziemnej trasy wodnej, którą turyści pokonają łodziami wypływając na specjalnym nabrzeżu portowym w centrum Zabrze.



Niezaprzeczalnym atutem i elementem wyróżniającym Guido i Sztolnię Luiza jest całkowita autentyczność. Podziemne trasy, naziemne obiekty nie zostały specjalnie zbudowane dla turysty. To prawdziwe sztolnie, wyrobiska, szola, którą zjeżdża się pod ziemię i mnóstwo urządzeń, maszyn towarzyszących jeszcze kilkanaście lub kilkadziesiąt lat temu wydobyciu węgla.

Oprócz tej wartości poznawczej, turystycznej Guido to także centrum kulturalno-rozrywkowe tętniące życiem. To wyjątkowa okazja, by napić się piwa w podziemnym pubie na Poziomie 320. To także szansa uczestniczenia w najprzeróżniejszych koncertach, przedstawieniach czy festiwalach. W Guido odbywa się od lat Międzynarodowy Festiwal im. Krzysztofa Pendereckiego.

Niezależnie od tego czy ktoś wywodzi się z rodziny o tradycjach górniczych, czy jest mieszkańcem Śląska lub Zagłębia, każdy, kto znajdzie się w Zabrzu powinien odwiedzić kopalnię Guido. Na własne oczy przekonać się, jak wygląda czy wyglądała praca górnika, poczuć tę wyjątkową, niepowtarzalną atmosferę kilkaset metrów pod ziemią. Po prostu warto „polecieć” na Księżyc, który jest 300 metrów pod nami.





[o']
fotograf
daniel
dmitriew

Tekst i fotografie:
DANIEL DMITRIEW
www.danieldmitriew.com

DROGI

Panie B.!

Na wstępie mojego listu chciałem Ci bardzo podziękować za kolejny poranek. Za tę najwspanialszą część dnia. Za możliwość zjedzenia kolejnego śniadania, za ból w kościach, za uśmiech pielęgniarki. Dopóki jestem, każdy dzień ma niezapomniany smak. Chcę czuć te smaki jak najdłużej. Wiem, że kiedyś to się skończy, nie będzie poranków, tylko ich będzie mi szkoda. Nie narzekam, bo mnie staremu już nie wypada. Brak mi będzie odgłosu wózka z jedzeniem i czekania na pukanie zwiastujące odwiedzinę, bycia dla kogoś ważnym, wartym odwiedzenia i porozmawiania. Tak, to jest cudowne uczucie, tak cudowne jak dar życia.

Dobrze pamiętam smaki dzieciństwa, mamę i babcię, jak śpiewały w kuchni podczas gotowania: „była cicha i piękna jak wiosna, żyła prosto zwyczajnie jak my”. Pamiętam beztrudne wakacje przerwane wybuchem wojny, która dla małego człowieka jest pojęciem bardzo abstrakcyjnym; pierwszą miłość, bo przecież tego się nie zapomina; smak pocałunku skradzionego na ławce w parku;



Esej fotograficzny „Poranki” jest zapisem czternastu poranków spędzonych w Domu Opieki Społecznej „Dom Kombatanta” w Lublińcu. Zatrzymuje w kadrze codzienne zmagania się z upływającym czasem, chorobami i radościami w towarzystwie rozmów, żartów, a czasem łez. Podczas przygotowania materiału zdjęciowego główny cel - stworzenie wystawy fotograficznej - zszedł na dalszy plan, a zastąpiło go bliższe poznanie mieszkańców oraz ich historii. Z wielu rozmów przeprowadzonych z mieszkańcami Domu wyłonił się obraz człowieka wrażliwego i pogodzonego ze światem, a najbardziej adekwatnym określeniem panującej tam atmosfery stała się myśl, że „samotność można dzielić z innymi”.

W wielu przypadkach teza ta sprawdziła się, potwierdzając, że człowiek niezależnie w jakim jest wieku, potrzebuje ciepła i uwagi drugiej osoby.

czerwień cegieł kamienic żywą jak dziś, zapach unoszący się w powietrzu - to nie mogło być aż tak dawno. I wielką radość z posiadania dziecka, bo już nie odpowiadam tylko za siebie, żyję dla kogoś, dbam, zarabiam i karmię. Pamiętam telewizor kupiony w Pewexie - nagrzewał się długo, pilota zastępował człowiek, trzeba było podejść, gdy było za głośno, a żona krzyczała: „Ciszej! dzieci śpią”. (Dziś te dzieci mają swoje dzieci i to całkiem duże, studia kończą, a ja się martwię: „żeby tylko dobrą pracę znalazły”). A życie toczyło się dalej. Rząd wybudował tysiąc szkół i znalazł skuteczną metodę na brak mieszkań - wielką płytę. Pewnego grudniowego dnia zaczął się czas apokalipsy. Transportery opancerzone oświetlone bla-

ciąg dalszy
na str 26



ciąg dalszy
ze str 25

skiem koksowników wyjechały na ulice. Swoi - przeciwko swoim. Modne stały się wszelkiego typu skrót, których znaczenie znał każdy: SB, MO, ZOMO, ORMO. Dziś to tylko zlepek liter, a jeszcze wczoraj symbol stłamszonej wolności. Jedzenie kupowaliśmy nie za pieniądze, tylko za takie kartki małe, odcinane nożyczkami. Mam tu taką jedną chcesz zobaczyć? Potem, jak na ironię, wszyscy zostaliśmy milionerami. Zer na banknotach przybyło i było ich zbyt wiele, więc skreślili kilka i milionerów ubyło, ale za to więcej mogą. Pamiętam też podróże pociągami. Mówili na nie „tek-sas”, bo żywcem wyjęte były z westernów. Pierwszy samochód? Tego dnia nie da się zapomnieć. Kolor – zgniła zieleń. Czekaliśmy w kolejce, talon na cztery kółka i nad Bałtyk pojechaliśmy już naszym Fiatem. Model całkiem sprawny czterobiegowy tylko, ktoś zamienił przód z tyłem i ba-





gaźnik mieliśmy przed sobą. Zresztą i tak nie był za duży i wszystko się na dachu woziło, w torbie po składaku. Teraz za granicę lata się samolotem z jedną walizką. Kuchenki turystycznej „Polsportu” nie musisz zabierać, wszystko podane jak na tacy i właśnie z tacą podchodzi Polak w Egipcie do szwedzkiego stołu. Namiotowe śledzie zostały zastąpione przez karty magnetyczne do pokoju z numerem przynajmniej czterocyfrowym. Oj, kiedyś to były wczasy. A teraz? Wszystko szybko, najlepiej na wczoraj. Zmiany następują w ogromnym tempie, a my – starsi - takich gwałtownych zmian nie lubimy.

Za te wszystkie wspomnienia dziękuję Ci bardzo. Dziękuję też z góry za każdy poranek, który jeszcze mnie czeka. Kończę mój list, mam jeszcze tyle do zrobienia, a nie wiem, czy zdążę.

Pozdrawiam Cię serdecznie

Twój C.





REWOLUCJA

materiały foto diabdis.com

w walce
z cukrzycą?

Talent i geniusz ludzi objawia się w rozwiązaniach, które w zewnętrznej warstwie, tej użytkowej, są proste. Skomplikowane i wymagające życie chorych na cukrzyce właśnie zostało znacznie uproszczone dzięki katowickiemu startupowi Diabdis.

CUKRZYCA — I POJAWIA SIĘ „SŁODKI PROBLEM”

Autorzy Niebieskiej Księgi Cukrzycy, dokumentu agregującego dane dotyczące cukrzycy, nie pozostawiają wątpliwości – to jedna z najgroźniejszych chorób cywilizacyjnych. Blisko 382 miliony chorych na całym świecie, w tym 3 miliony w Polsce. Aż 1 milion Polaków nie wie, że cierpi na tę chorobę. Efekt? Co 6 sekund z powodu powikłań wynikających z cukrzycy umiera jeden pacjent.



Życie z cukrzycą to nie wyrok. Należy jednak dbać o podstawowe zasady „higieny” tej choroby. Szczególnie ważnymi aspektami są stałe monitorowanie poziomu cukru, prowadzenie dzienniczka glikemii, odpowiednia terapia oraz regularna opieka i wsparcie diabetologa. Niewiele? Tylko pozornie. Samo tylko prowadzenie dzienniczka to rzecz żmudna, absorbująca. Wymaga analizy, doszukiwania się powiązań, wsparcia i doradztwa lekarza diabetologa... Wsparcia lekarza? W Polsce mamy obecnie 700 (!) diabetologów, czyli na jednego specjalistę przypada 4286 chorych. Liczby mówią same za siebie.

„Słodki” środek

Z pomocą w walce z cukrzycą pędzą ku diabetynom coraz lepsze glukometry, paski, pompy. Od pewnego czasu także aplikacje na smartfony pozwalające przenieść swój dzienniczek do telefonu. Wszystkie te urządzenia z pewnością pomagają. Ale nie niwelują dyskomfortu, nadal wymagają uwagi i skupienia na chorobie, notowania, analizy, szukania wsparcia itd. I tu na scenie pojawia się nowa „postać”.

Katowicki startup Diabdis opracował i wdrożył rozwiązanie, które za-

powiada prawdziwy przełom w monitorowaniu i walce z cukrzycą. W telegraficznym skrócie: Diabdis to bezpłatne rozwiązanie dla cukrzyków, dzięki któremu praktycznie w pełni automatyzujemy prowadzenie dzienniczka glikemii, dostajemy pełny podgląd wyników (w telefonie lub platformie on-line) oraz – co szczególnie imponujące – możliwość zdalnych konsultacji z ekspertami. Brzmi nieźle. Jak działa w praktyce?

Trwające pół roku badania pilotażowe, które zakończyły się w lutym 2016 roku, wskazują na duży potencjał rozwiązania. W trakcie pilotażowego badania uczestnicy korzystali zgodnie z ideą statupu z urządzenia Dibdis oraz programu wsparcia chorych, w ramach którego mieli możliwość stałego kontaktu telefonicznego, mailowego i smsowego z ekspertami. Otrzymywali również regularne podsumowania edukatora cukrzycowego, w ramach którego przekazywano wskazówki jak lepiej radzić sobie z chorobą, a także sugestie zindywidualizowanego modelu tera-

pii. Wyniki podsumowujące pilotażowy program są obiecujące. 86% uczestników uznało, iż przekazywana wiedza jest bardzo przydatna, a dzięki wskazówkom 77% diabetyków poprawiło nawyki żywieniowe. Co więcej, aż 57% badanych poprawiło swoje wyniki HbA1C, czyli kluczowego wskaźnika hemoglobiny glikowanej. Warto wspomnieć, że rekordzista pilotażu uzyskał wynik mieszczący się w normach dla osób wolnych od cukrzycy.

Jak dołączyć?

Chorzy mogą przystąpić do programu zgłaszając się telefonicznie bądź mailowo (dane na stronie diabdis.com). Po zakwalifikowaniu diabetyk bez opłat otrzymuje urządzenie Diabdis, które łączy się z jego glukometrem, a to z kolei wysyła automatycznie dane pomiarów do aplikacji na telefon i platformę on-line. Uczestnik programu ma pełny dostęp do swoich statystyk, zyskuje cenne wskazówki dotyczące reguł zachowań i zwyczajów (np.: żywieniowych) mających wpływ na jego samopoczucie. Wyniki podawane są w bardzo przystępnej i czytelnej formie. Wartością dodaną jest możliwość praktycznie nieograniczonego dostępu do ekspertów (edukatorów diabetologicznych, lekarzy, psychologów, dietetyków) z którymi beneficjent programu może porozmawiać o swoich wynikach. Sposób kontaktu wybierany jest przez pacjenta i może przybrać formę mailową, telefoniczną lub smsową. Dodatkowo uczestnicy otrzymują informacje edukujące ich, pozwalające poprawić swoje nawyki i zoptymalizować wyniki.

SUBIEKTYWNE OD AUTORA

Tym, co najbardziej przekonuje mnie do modelu Diabdis, jest jego prostota i integralność rozwiązania na poziomie użytkowym. Otrzymujemy oto urządzenie, które jednym przewodem podpinamy do glukometru i... już. Nie masz smartphona, ok, nie potrzebujesz. Urządzenie samo wysyła wyniki bez udziału urzędzeń pośredniczących. To ważne zwłaszcza w przypadku osób starszych. Ponadto wyrzucasz archaiczny papierowy dzienniczek, dane na podstawie zbieranych wyników same trafiają na platformę, a tam w postaci czytelnych wykresów i komunikatów stają się cennym źródłem informacji dla ciebie i twojego lekarza podczas walki

z chorobą. Wreszcie wsparcie i niejako coachnig ekspertów, którzy poradzą, podpowiedzą jak walczyć z chorobą. Czat z lekarzem i szybkie omówienie wyników? Bardzo proszę. Ciężkie chwile i chciałbyś porozmawiać z kimś kto Cię wesprze, zmotywuje? Dzwonisz. Proste, skuteczne. I nie musisz wiedzieć, że tam gdzieś na serwerze statupu z Katowic pracuje logarytm napisany przez kilku zdolnych ludzi, którzy mieli na tyle dużo talentu i zaparcia, by stworzyć kod analizujący Twoje wyniki poziomu cukru i przekładający je na pomocne w terapii wskazówki. Ważne że działa. I że możesz wyrzucić ten dzienniczek...



W HARMONII z marzeniami

Ślub i wesele to dla wielu osób najważniejszy dzień w życiu. Dlatego planuje się go w najdrobniejszych szczegółach przez bardzo długi czas. Najlepiej rozpocząć przygotowania na rok przed planowaną datą, dzięki temu zaoszczędzimy sobie niepotrzebnego stresu, będziemy mogli wybrać miejsce odpowiadające naszym oczekiwaniom i damy sobie szansę na realizację wszystkich marzeń o bajkowym ślubie.



O CZYM MUSIMY PAMIĘTAĆ?

Parom, które zdecydują się na zorganizowanie wesela w Hotelu Pałac Czarny Las, oferujemy bardzo atrakcyjne pakiety all inclusive. W ramach jednej opłaty oprócz sal weselnych oraz wyśmienitego menu gwarantujemy: powitanie chlebem i solą wraz z toastem, open bar z napojami alkoholowymi i bezalkoholowymi, bufet słodkości, tort weselny, nocleg ze śniadaniem dla wszystkich gości, prezent dla rodziców Pary Młodej oraz dedykowanego opiekuna, np. takiego jak ja – zachęca Magdalena Lula, specjalistka ds. sprzedaży w Hotelu.



cji naprawdę pięknej, romantycznej przestrzeni – przekonuje Monika Nawrotek, Dyrektor Hotelu Pałac Czarny Las.

Nie tylko miejsca na wesela często są zarezerwowane na wiele miesięcy do przodu. Podobnie jest jeśli chodzi o najlepszych fachowców z zakresu oprawy muzycznej, operatorów, fotografów. Organizacja wesela to naprawdę spore wyzwanie, warto więc skorzystać z pomocy fachowców i rozważyć współpracę z konsultantami ślubnymi, których usługi cieszą się coraz większym powodzeniem.

Lokalizacja miejsca weselnego, otoczenie – czy jest istotna?

Idealna sala musi spełniać wiele wymogów, ale jej otoczenie także. Cicha, spokojna okolica, park z zadbaną zielenią, który daje możliwość wyjścia na spacer czy zorganizowania ślubnej sesji plenerowej to niezaprzeczalne atuty naszego Hotelu – zachęca Pani Monika. Ponadto, od



Jak rozpocząć przygotowania aby wszystko przebiegło zgodnie z planem ?

Najpierw należy sobie odpowiedzieć na pytanie czego oczekujemy – skromnej uroczystości tylko dla najbliższych czy hucznego wesela. Bardzo istotną kwestią przy planowaniu wesela jest ustalenie budżetu. To on najczęściej determinuje nasze plany. Gdy już zarezerwujemy miejsce wesela, a weekendowe terminy w najbardziej popularnych, letnich miesiącach często są zajęte już na dwa lata do przodu, konieczne jest ustalenie terminu w kościele lub, w przypadku ślubu cywilnego, w Urzędzie Stanu Cywilnego. W tym drugim przypadku pary często decydują się na zaślubiny w plenerach naszego Hotelu, których udziela urzędnik. Daje to możliwość aranża-



tego roku, na terenie hotelowego parku pojawi się ekskluzywny namiot, w którym będą organizowane przyjęcia, nie tylko weselne. Namiot wyposażony będzie we wszystkie niezbędne akcesoria do organizacji przyjęcia. To propozycja skierowana do par szukających niebanalnych rozwiązań!

Czego poza standardową obsługą oczekują przyszli małżonkowie?

To sprawa bardzo indywidualna. Dzięki wieloletniemu doświadczeniu i współpracy z najlepszymi oferta Hotelu Pałac Czarny Las jest naprawdę wszechstronna. Począwszy od organizacji ceremonii zaślubin, poprzez dekoracje weselne, oprawę artystyczną, sesję zdjęciową, transport, pokazy kulinarne, barmańskie czy pirotechniczne, po opiekę nad najmłodszymi uczestnikami przyjęcia. Wszystko na najwyższym poziomie, o czym będzie się można przekonać na Dniach Otwartych, które odbędą się w czerwcu tego roku. Warto zarezerwować czas na przyjazd do hotelu, nie tylko aby zapoznać się z jego bogatą ofertą, ale skorzystać z uroków tego wyjątkowego na mapie Śląska miejsca.

Hotel ** Pałac Czarny Las**
Czarny Las 8
42-289 Woźniki koło Częstochowy
www.czarnylas.pl



NOWOCZESNA

kosmetologia i jej rola w edukacji prozdrowotnej

Poprawa wyglądu skóry oraz pozbycie się jej defektów jest dla wielu osób ogromnie ważne. Atrakcyjny wygląd wzmacnia pewność siebie, poprawia samopoczucie oraz ułatwia kontakty interpersonalne. Dlatego tak wiele kobiet i mężczyzn korzysta z możliwości, jakie oferuje nowoczesna kosmetologia.

Czym zatem jest nowoczesna kosmetologia i jakie zabiegi oferuje? Z jakiego sprzętu korzysta? Jaką rolę pełni w niej diagnostyka? Na te i inne pytania odpowie mgr Teresa Seemann

– kosmetolog, trycholog, naturopata. Pasjonatka piękna i zdrowego stylu życia, właścicielka Instytutu Kosmetologii Estetycznej Cosmabelle.

Czym jest nowoczesna kosmetologia?

Nowoczesna kosmetologia to kompletna, holistyczna pielęgnacja twarzy i ciała z użyciem specjalistycznych sprzętów kosmetycznych oraz wysokiej jakości kosmetyków. Współczesna kosmetologia to jednak nie tylko pielęgnacja i upiększanie ciała, ale także **budowanie świadomości zdrowotnej i kształtowanie zachowań prozdrowotnych u klientów korzystających z usług kosmetycznych**. Obecnie kosmetolog poza dbaniem o wygląd zewnętrzny swojego klienta, pełni również rolę edukatora w zakresie profilaktyki i prewencji chorób, szeroko pojętej profilaktyki anti-aging, a także promocji zdrowia.

Czy nowoczesna kosmetologia to alternatywa dla medycyny estetycznej i zabiegów dermatologicznych?

Po części tak. Obecnie chcąc poprawić swoją urodę, nie trzeba od razu sięgać po opera-

◀ mgr Teresa Seemann
kosmetolog, trycholog, naturopata.
Pasjonatka piękna i zdrowego stylu życia.

cje plastyczne czy inwazyjne zabiegi medycyny estetycznej. Wystarczy udać się do rekomendowanego gabinetu kosmetycznego, gdzie doświadczony kosmetolog dokona diagnozy i zaproponuje odpowiednie zabiegi. Nowoczesna kosmetologia pełni funkcję „pomostu” pomiędzy tradycyjną kosmetologią a medycyną estetyczną. Dobry gabinet kosmetyczny współpracuje ze światem medycznym i korzysta z jego wiedzy i umiejętności. Jeśli kosmetolog nie jest pewny czy może wykonać jakiś zabieg i czy jest on bezpieczny dla klienta, zawsze konsultuje to z lekarzem specjalistą.

Na czym polega diagnostyka w kosmetologii?

Diagnostyka w kosmetologii polega na wyszukiwaniu przyczyny dolegliwości, z którymi przychodzi do gabinetu klient. To nie tylko szczegółowy wywiad, lecz także kontrola kondycji organizmu klienta – zapoznanie się z historią jego chorób (aktualnymi badaniami) oraz trybem życia. Poza tradycyjnymi badaniami laboratoryjnymi, warto wykonać także mikroskopową analizę żywej kropli krwi. Służy ona ocenie zdolności organizmu do utrzymania wewnętrznej stabilności, zwanej homeostazą. Podczas analizy możemy zobaczyć: zmiany powstałe uszkodzeniami wolno rodnikowymi, siłę układu immunologicznego, zakwaszenie organizmu, brak minerałów, obecność wirusów, infekcji, grzybów, pasożytów, metali ciężkich, kryształów kwasu moczowego. Wiedząc, w jakim stanie jest ogólna kondycja organizmu naszego klienta, jesteśmy w stanie dobrać odpowiednie zabiegi i uzyskać najlepsze efekty. Taką analizę można wykonać tylko w dobrych gabinetach kosmetycznych – mamy ją w ofercie także my.

Jakie zabiegi proponuje nam nowoczesna kosmetologia?

Poza tradycyjnymi zabiegami, które stosowane są już od lat, kosmetologia sięgnęła po nieinwazyjne metody, które skutecznością dorównują już zabiegom chirurgicznym. Mowa tutaj o kosmetologii estetycznej. Jest mnóstwo nowych zabiegów, o których kiedyś można było tylko pomarzyć, m.in.: karboksyterapia, elektrokoagulacja, krioterapia, kriolipoliza, osocze bogatopłytkowe, endermologia, zabiegi falami radiowymi, lipoliza iniekcyjna, liposukcja ultradźwiękowa (kawitacja), mezoterapia igłowa, zabiegi laserowe takie jak fotoepilacja, zamykanie naczynek, usuwanie przebarwień,



leczenie trądziku. Do nowoczesnych zabiegów możemy także zaliczyć makijaż permanentny, usuwanie tatuaży oraz innowacyjną terapię Body Space. Pamiętajmy także, że nowoczesna kosmetologia to także nowoczesny sprzęt oraz certyfikowana aparatura.

Czy może Pani po krótko opisać każdy z tych zabiegów?

Oczywiście.

Mezoterapia igłowa – polega na dostarczaniu aktywnych składników do wierzchniej warstwy skóry na głębokość około 1 mm przy pomocy mikroiniekcji. Mezoterapia daje możliwość optymalnego działania, ponieważ dociera bezpośrednio w miejsca tego wymagające. Ma wiele zastosowań, m.in.: odżywienie skóry, likwidacja zmarszczek, przebarwień, lifting, itd.

Osocze bogatopłytkowe – niechirurgiczny sposób redukcji zmarszczek, polega na wstrzykiwaniu w skórę klienta osocza bogatopłytkowego pozyskiwanego z jego własnej krwi, w celu wypełnienia zmarszczek.

Elektrokoagulacja – zabieg polegający na usuwaniu zmian skórnych przy użyciu prądu zmiennego o dużej częstotliwości, usuwa zmiany skórne takie jak: włókniaki, prosaki, brodawki, naczyńka, zmiany barwnikowe.

Krioterapia – zabieg usuwający zmiany skórne poprzez wymrażanie azotem. Wykonuje się go za pomocą specjalnego urządzenia. Usuwa zmiany skórne takie jak: kurzajki, brodawki i włókniaki.

Karboksyterapia – terapia dwutlenkiem węgla („cudownym gazem”), czy inaczej karboksyterapia została ogłoszona przełomem w kosmetologii estetycznej. Nic dziwnego, ponieważ ilość zastosowań i skuteczność tej metody jest imponująca. Jest to bezpieczna, bardzo mało inwazyjna i klinicznie sprawdzona metoda stosowana do odmładzania skóry, walki z cellulitem, rozstępami, bliznami, lokalnymi nadmiarami tkanki tłuszczowej, zwiótczeniami skóry, łysieniem, zaburzeniami krążenia.

Lipoliza iniekcyjna – zabieg redukujący tkankę tłuszczową. Polega na podaniu zastrzyków z substancji powodujących rozpuszczanie komórek tłuszczowych. Pamiętajmy, że lipoliza to zabieg bardziej modelujący, a nie metoda na pozbycie się otyłości.

Makijaż permanentny – metoda gwarantująca długoletni efekt upiększający, a jej podstawę stanowi podskórna implantacja nietoksycznego i niealergizującego pigmentu pochodzenia naturalnego.

Liposukcja ultradźwiękowa – jest to nieinwazyjna metoda wyszczuplania i modelowania sylwetki oraz bezbolesnej redukcji tkanki tłuszczowej, cellulitu w miejscach gdzie trudno się jej pozbyć np.: pośladki, uda, brzuch.

Kriolipoliza – to nieinwazyjna metoda, która polega na redukcji tkanki tłuszczowej przy działaniu niskiej temperatury. Dzięki chłodzeniu uzyskujemy efekt lipolizy, czyli rozpadu komórek tłuszczowych. Cały tłuszcz krystalizuje się, a następnie jest naturalnie wydalany z naszego organizmu.

Zabiegi falami radiowymi – na skutek działania fal radiowych (RF) następuje stymulacja kolagenu, przyspieszony zostaje drenaż limfatyczny, eliminacja toksyn. Podgrzanie włókien kolagenowych wywołuje ich skurczenie i napięcie, dzięki czemu następuje proces regeneracji. RF stymulują fibroblasty do odbudowy i wytwarzania kolagenu oraz elastyny, dając efekt wypełnienia zmarszczek. Zwiększa się gęstość, elastyczność i napięcie skóry oraz poprawia owal twarzy i koloryt cery.

Endermologia – to terapia próżniowa, masaż podciśnieniowy, który oddziałuje na tkankę łączną skóry. Dzięki temu zabiegowi możemy się odchudzić, pozbyć cellulitu, wymodelować sylwetkę, a nawet poprawić kontury twarzy.

Fotopielacja – to depilacja laserowa wykorzystująca unikalną technologię IPL umożliwiającą usuwanie zbędnego owłosienia niemal z każdej części ciała (za wyjątkiem brwi).

Body space – innowacyjna terapia polegająca na połączeniu treningu na urządzeniach ergometrycznych nastawionego na spalanie „złego tłuszczu” z terapią próżniową, wspomaganą przez technologię ćwiczeń w podciśnieniu „VACU” i podczerwieni InfraRed. Terapia pomaga szybciej zrzucić zbędne kilogramy, zachować smukłą sylwetkę, poprawić wydolność organizmu, a nawet uelastycznić skórę.

Na co zwrócić uwagę szukając odpowiedniego gabinetu i fachowca?

Przede wszystkim na jego ofertę, doświadczenie, podejście do Klienta, fachową wiedzę, potwierdzoną udziałem w konferencjach, kongresach, szkoleniach. W dzisiejszych czasach zarówno kosmetyki jak i specjalistyczna aparatura kosmologiczna mają tak mocną siłę działania, że nieumiejętne ich wykorzystanie może wyrządzić krzywdę. Dlatego tak ważne jest, aby trafić do osoby specjalistycznie przygotowanej i wyszkolonej do pracy z daną aparaturą.

Czy Instytut Cosmabelle to współczesny gabinet kosmologiczny oferujący nowoczesną kosmetologię prozdrowotną?

Zdecydowanie tak. Nasz zespół to certyfikowani kosmologowie, kosmetyczki, trycholog, psychodietetyk oraz inni specjaliści, którzy stale podnoszą swoje umiejętności i pozyskują bezpieczne doświadczenie. Cosmabelle to wyjątkowe miejsce, które powstało 16 lat temu, z myślą o Klientach ceniących sobie komfort, profesjonalizm oraz najwyższą jakość usług. Na bieżąco śledzimy światowe trendy, wprowadzamy najnowsze technologie oraz pełen zakres wzajemnie uzupełniających się zabiegów z zakresu kosmetologii estetycznej, medycznej, tradycyjnej, a także trychologii oraz badania żywej kropli krwi. Dzięki kompleksowej ofercie odpowiadamy na oczekiwania i potrzeby Klientów, którzy chętnie do nas powracają. Cosmabelle to jednak nie tylko sam gabinet, to także Międzynarodowa Akademia Kosmetyki i Biznesu Cosmabelle (**jedyna w Polsce** prestiżowa i nowoczesna szkoła kształcąca w systemie rocznym i dwuletnim), Hurtownia Kosmetyki Profesjonalnej i Medycyny Estetycznej (zaopatrujemy salony kosmetyczne, gabinety medycyny estetycznej oraz Ośrodki Wellness&Spa) oraz centrum szkoleniowe (prowadzimy profesjonalne szkolenia kosmetyczne).

Rada dla czytelników na piękny wygląd?

Dbajcie o swój organizm od środka, uprawiajcie sport, przebywajcie na świeżym powietrzu, pamiętajcie o nawadnianiu się – piją wodę, zdrowo się odżywajcie oraz świadomie dobierajcie kosmetyki i zabiegi. Jeśli macie jakiś problem, z którym nie możecie sobie poradzić zapraszam do mojego Instytutu na konsultację kosmologiczną – postaram się pomóc.



**Instytut Kosmologii Estetycznej
Cosmabelle**
Tychy, ul. Barona 30
Balbina Centrum
tel. 32 788 16 02, 509 563 700,
www.cosmabelle.pl



MAGICZNY

art investing

O odkrywaniu nowych miejsc i światów, o tym, co go od dawna pochłania i o tym, co nadal chce robić, opowiada malarz Jacek Szykarczuk

Dom zachodzącego słońca

Szykarczuk 2016



Niebocko

Swoje obrazy dzieli Pan na dwie kategorie. Te namalowane przed 2010 rokiem i magiczny realizm. Dlaczego zatem magiczny realizm? Dlaczego nastąpił przełom i co go wywołało?

Data 2010 r. jest umowna. Nie ma właściwie konkretnego punktu zwrotnego, jakiegoś szczególnego momentu przełomowego. To był raczej pewien proces dojrzewania mojej twórczości. Mniej więcej około roku 2010 zacząłem interesować się nurtem „Realizmu magicznego”. Spostrzegłem, że moje wcześniejsze malarstwo ma z nim wiele cech wspólnych, a dotychczasowe poszukiwania naturalną drogą podążają w tym właśnie kierunku. Wówczas, rozpoczęła się – być może na pozór niewidoczna – ewolucja mojego malarstwa. Odszedłem od nieco impre-

że można to zastąpić pytaniem czy dochody są satysfakcjonujące. Dla mnie satysfakcjonujące jest przede wszystkim to, że poza malowaniem nie muszę martwić się o pracę. Malarstwo jest tym co pozwala mi zapewnić utrzymanie sobie i rodzinie. Jednak by to osiągnąć, musiałem się bardzo postarać. Początkowo łączyłem pracę w innej branży z malowaniem, na które pozostawało mi już niewiele czasu. To trwało bardzo długo, dopiero od niedawna malarstwo to jedyne moje zawodowe zajęcie.

Jak wygląda zainteresowanie Pana dziełami?

W tej chwili zainteresowanie ciągle rośnie, co mnie bardzo cieszy, daje bowiem nadzieję na to, iż droga, którą sobie obrałem, ma perspektywy rozwoju. Pojawia się coraz więcej za-

która często bywa agresywna, prowokująca, epatująca brzydotą i negatywnym przekazem. To jest mój pogląd, ale też ludzi z którymi rozmawiam, z odbiorcami moich obrazów. I to jest chyba coś co czyni je coraz bardziej popularnymi.

Czy obecnie młody artysta, który pnie się w górę, ma komfort tworzenia czy musi w pewnym sensie „produkować taśmowo”?

Na dzień dzisiejszy chyba mogę powiedzieć, że mam komfort tworzenia, bo robię to co lubię, a moje malarstwo znajduje odbiorcę. To, że mogę być codziennie w pracowni, by malować, jest sytuacją, która daje poczucie swobody twórczej i niezależność. Mieć pracę, która daje satysfakcję i sprawia przyjemność to chyba komfort, który nie każdy posiada.

Jakie jest Pana największe artystyczne marzenie?

Po części już się ono realizuje. W tej chwili mogę zajmować się malarstwem, co jest jednocześnie moją pracą. To, że mogę „tworzyć coś” codziennie, a nie tylko w wolnej chwili, daje mi bardzo dużo radości. Mam wiele pomysłów, które od dawna czekały na realizację. Odkrywanie nowych miejsc i światów, to jest to co mnie od dawna pochłaniało i co nadal chcę robić. To, że dzięki temu mogę jeszcze znaleźć się na jednej wystawie wśród tak znanych nazwisk jak Olbiński, Yerka czy Jaśnikowski, z pewnością daje także ogromną satysfakcję.



Widok z górnego piętra

Leonardo da Vinci twierdził, że piękno rzeczy śmiertelnych mija, lecz nie piękno sztuki. Obecnie analizy rynkowe zdają się to potwierdzać i dodają skrzydeł modzie na art investing, promując w ten sposób nowych twórców. Nie próżnuje także polski rynek – w gronie coraz bardziej cenionych artystów znajduje się m.in. Jacek Szynkarczuk, którego dzieła traktowane są przez marszandów również jako lokata kapitału.

sjonistycznego traktowania tematu i powierzchni płótna, na rzecz większej dbałości o detal. Paleta barw uległa stonowaniu, przez co kolorystyka obrazów stała się bardziej rzeczywista, choć sama tematyka jak poprzednio, pozostała osadzona w świecie już mniej rzeczywistym.

Czy malarstwo, w tym wypadku w nurcie magicznego realizmu, to dla młodego artysty dochodowe zajęcie?

To zależy co rozumiemy pod pojęciem „dochodowe”? Nie dla każdego będzie to oznaczało to samo. Myślę,

pytań od galerii i osób prywatnych. Często zdarza się, że nie jestem w stanie w danym momencie zaproponować zainteresowanym żadnego obrazu, ponieważ ich nie mam. Moje malarstwo tworzę po to by wyzwać w odbiorcy pozytywne emocje, by widz patrząc na obraz ze spokojem zatapiał się w inną rzeczywistość, wolną od zgiełku i problemów. To mi się chyba udaje i mam wrażenie, że ludzie poszukują tych chwil, w których mogą odpocząć, choćby na chwilę obcując ze sztuką. Myślę, że to odróżnia „realizm magiczny” od wielu innych nurtów sztuki współczesnej,



Karawana do Kumulopolis

EKSKLUZYWNE

hochglance

Pomysł zrodził się z potrzeby chwili. W czasie studiów Roma Skuza i Bogna Polańska uczestniczyły w wymianie studenckiej w ramach programu Sokrates. Jedna pojechała do Danii, druga do Portugalii. I nagle pojawił się problem. Co takiego wziąć ze sobą w prezencie, co będzie ładne, wyjątkowe, a przede wszystkim będzie związane z regionem śląskim. To jeszcze nie był pomysł, tylko konstatacja, że w zasadzie dziesięć lat temu na rynku nie było żadnego takiego produktu. Wtedy, że za granicę pojechał tradycyjny polski bigos i wódka. Ale sam problem pozostał.

Po skończonych studiach Roma i Bogna otworzyły własną pracownię architektoniczną. Wtedy też już zupełnie poważnie zaczęły się zastanawiać nad regionalnym gadżetem, który może firmować Śląsk, będzie miał polot i otrzyma atrakcyjną formę.



W ten sposób zrodził się pomysł na biżuterię. A skoro biżuteria, to trzeba było połączyć węgiel z jakimś metalem szlachetnym. Wybór padł na srebro. I to nie tylko dlatego, że kolory czarny i srebrny w jakiś naturalny sposób komponują się ze sobą. Przede wszystkim udało się stworzyć pewien wyjątkowy kontrast wynikający z niekieszonej dzikości węgla i szlachetności srebra. Dlatego też bryłki węgla w tej biżuterii nie są za bardzo obrabiane, pozostają w swojej pierwotnej, nieregularnej formie.

– Dzięki temu każdy z naszych produktów jest niepowtarzalny. Nie ma dwóch takich samych kolczyków czy pierścionków – mówi Roma Skuza – Oczywiście są jakieś ramy wynikające z rozmiarów, ale każdy kształt węgla jest zupełnie inny.

Drogą indywidualnych prób i błędów autorki biżuterii z węgla doszły do tego, w jaki sposób zabezpieczyć ten materiał przed kruszeniem się, a przede wszystkim przed brudzeniem. Trudno sobie bowiem wyobrazić, żeby ktoś chciał założyć spinki z węgla do białej koszuli ze świadomością, że za chwilę wszystko będzie pokryte węglowym osadem.

Niezwykle pomocny w tworzeniu biżuterii z węgla okazał się kontakt projektantek z katowickim artystą, rzeźbiarzem Czesławem Jurkiewiczem, specjalizującym się w wykorzystywaniu w swojej twórczości węgla. Jest on źródłem wiedzy na temat tego kruszca i osobą, która do tej pory dokonuje selekcji węgla wykorzystywanego w produkcji biżuterii.



Spełniła się idea jej autorek, by stała się ona eleganckim, podkreślającym regionalność suwenirem, którym można obdarować znajomych czy członków rodziny żyjących w innych regionach kraju lub gdziekolwiek na świecie. Te oryginalne wyroby pojawiły się także w Brazylii z inicjatywy projektu The Spirit of Poland. Jest to przedsięwzięcie projektantów i założycieli polskich marek, których głównym celem jest ukazanie potencjału polskich wyrobów na forum międzynarodowym.

Wydaje się zatem, że o ile przyszłość górnictwa na Śląsku stoi pod znakiem zapytania, to biżuteria z węgla ma swoją przyszłość. Jest atrakcyjnym, oryginalnym, a przede wszystkim powiązanim z regionem produktem, który znajduje coraz więcej zwolenników. Dla pomysłodawczyń biżuteria ta stała się pasją, artystycznym przedsięwzięciem, które dziś funkcjonuje na równorzędnych zasadach z działalnością podstawową, jaką jest projektowanie architektoniczne.

fotografie: Silesia Smile

– Zrobiliśmy wśród znajomych taki mały research, z czym najbardziej kojarzy im się Śląsk – mówi Roma Skuza – i najwięcej odpowiedzi wiązało się z węglem, kopalniami, przemysłowym brudem. Wtedy nabrałyśmy przekonania, że tym materiałem, na którym powinniśmy się oprzeć jest właśnie węgiel.

– Ale początkowo, z racji wykształcenia, myślałyśmy o produktach związanych z wnętrzem – dodaje Bogna Polańska – Zastanawiałyśmy się nad stworzeniem na przykład lamp z węgla czy stolików z węglowym blatem. Jednak te pomysły uciekały od idei, która była na początku. Przecież miał być to gadżet łatwy do zabrania w każdy zakątek świata, zapakowania do plecaka. Musiałyśmy pomyśleć bardziej praktycznie.

Biżuteria z węgla, czyli po śląsku tzw. hochglance, przekroczyła już granice kraju.



WILLA

z basenem... w kieszeni!

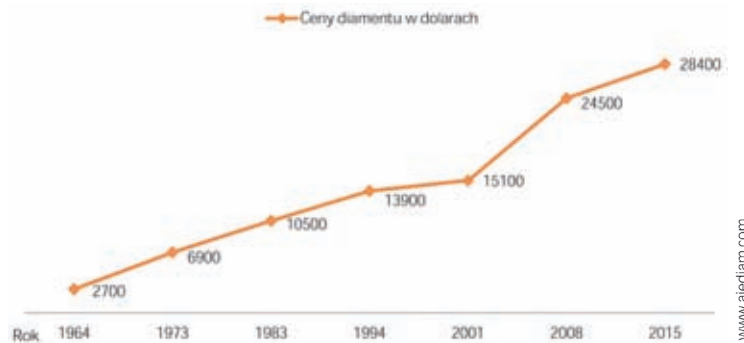
Jak wynika z raportu analityków banku Goldman Sachs, znajdujemy się obecnie w trzeciej fali kryzysu gospodarczego, którą wywołały silny dolar i spadające ceny surowców na światowych rynkach. Co więcej, fala ta zalewa zwłaszcza te kraje, które zaliczane są do rynków rozwijających się. Kryzysowe tsunami jednak nam nie grozi, a receptą na przetrwanie nurtu fali kryzysu jest mądre inwestowanie, np. w diamenty – przekonują specjaliści z firmy Goldia.

PEWNE INWESTYCJE NA NIEPEWNE CZASY!

– Ostatnia sytuacja na rynkach światowych, gospodarcza, polityczna powoduje, że nasi klienci zaczynają coraz mniej ufać instytucjom bankowym, które czasami mogą nie wywiązywać się ze swoich zadań, czyli właściwego inwestowania i zwrotu zarobionych pieniędzy. Nasi klienci chcą niemalże mieć rękę na pieniądzu – mówi Piotr Sędziak, Prezes Zarządu Mennicy Staropolskiej. Diamenty wręcz dosłownie dają inwestorom taką możliwość. Niewielkie rozmiary gwarantują ich olbrzymią mobilność. – Tylko posiadając diamenty możemy w kieszeni zmieścić wilę z basenem. Nie ma innego materiału generującego tak duży zysk przy tak niewielkiej masie! – dodaje Piotr Sędziak. Według najważniejszego światowego indeksu określającego ceny diamentów The Rapaport Diamond Report zysk z zainwestowanego 1000 \$ w ciągu 9-ciu lat to niemal 50% w przypadku diamentu 1-karatowego i niemal 150% w przypadku diamentu 5-karatowego.



Załamania na giełdach i zawirowania w bankowości zmuszają inwestorów do szukania nowych okazji i form inwestowania. Coraz więcej z nich wybiera właśnie lokowanie kapitału w diamenty. Nie bez powodu. Te prestiżowe kamienie szlachetne dają poczucie bezpieczeństwa inwestycji. Na przestrzeni lat ich wartość tylko dwukrotnie i na bardzo krótki okres nieznacznie spadła: w 2001 roku po zamachach terrorystycznych na WTC oraz podczas pierwszej fali kryzysu ekonomicznego w 2008 roku. Co więcej – w czasach kryzysów i zawirowań na świecie ich cena notuje stały trend wzrostowy.



Kluczowe wydarzenia na świecie mające wpływ na sytuację gospodarczą:

- 1964 – wojna w Wietnamie
- 1973 – kryzys paliwowy w USA
- 1983 – załamanie na giełdzie w USA
- 1994 – załamanie się giełd w Azji
- 2001 – zamach terrorystyczny na WTC
- 2008 – początek kryzysu bankowo-finansowego



Inwestycja w diamenty to proces długotrwały. Specjaliści podkreślają, że opłacalna sprzedaż diamentu może nastąpić po kilku latach od jego kupna. Znakomitą wiadomością dla inwestorów jest fakt, iż światowe zasoby diamentów kurczą się w bardzo szybkim tempie. De Beers – firma, która praktycznie zmonopolizowała rynek wydobywczy tych szlachetnych kamieni, przewiduje, że w roku 2020 złoża diamentów wyczerpią się. Co za tym idzie odnotowujemy obecnie wzmożony popyt na diamenty, przy równocześnie malejącej podaży. Koszty wydobycia rosną niebotycznie, a to oznacza szybki wzrost cen. Zaledwie od grudnia 2014 do lipca 2015 roku cena za 1-karatowy diament F, VVS2 wzrosła z 37000 zł do 45000 zł, czyli niemal o 22%. Na cenę diamentów wpływają cztery czynniki, tzw. 4C (masa-carat, barwa-colour, czystość-clarity, szlif-cut). Wartość kamieni określają światowe indeksy, a wśród nich najważniejszy The Rapaport Diamond Report.

Płynny jak diament

O ile jeszcze kilka lat temu szybkie upłynnienie diamentów nie było sprawą oczywistą, to teraz sprzedaż tych kamieni stała się o wiele łatwiejsza. Coraz więcej firm gwarantuje swoim klientom gwarancję odkupu diamentów. Oprócz tego każdy z zakupionych w wyspecjalizowanej firmie kamieni posiada certyfikat i laserową inskrypcję potwierdzającą autentyczność. Dzięki temu diamenty można sprzedać na każdej szerokości geograficznej, np. na giełdach w Antwerpii, Nowym Jorku czy New Delhi – kolebkach rynku diamentów. Warto dodać, że diamenty inwestycyjne to kamienie, których wartość rozpoczyna się już od 5000 zł. Według raportu Rapaporta koszt 1-karatowego diamentu, najwyższej jakości oscyluje wokół 15 000 USD.

Diamenty nie mogą się kurczyć!

Wśród wielu firm specjalizujących się w obrocie diamentami, kamieniami

szlachetnymi i złotem, na polskim rynku zdecydowanie wyróżnia się należąca do Mennicy Staropolskiej Goldia. Oferuje bowiem kategorię produktów zwaną biżuterią DPO (Diamond Price Only). DPO to biżuteria inwestycyjna, a zatem z diamentami najwyższej jakości, do której producent nie dolicza marży jubilerskiej. Ta w wielu jubilerskich sieciówkach wynosi nawet 300% wartości produktu. – **Zarabiamy tylko i wyłącznie na sprzedaży. A zatem na różnicy między kursem sprzedaży a kursem kupna, w tym wypadku diamentów. Ceny diamentów zależą tylko od realnego rynku i zdrowych zasad ekonomii, gdzie popyt i podaż regulują cenę danego towaru** – mówi Jakub Bizoń, dyrektor zarządzający marki Goldia. – **Do tej pory inwestowanie w diamenty wyglądało następująco: inwestor kupował w firmie brokerskiej lub na specjalistycznych giełdach diamenty, które leżały w sejfie i się kurczyły.**

Diamenty powinny błyszczeć swoim blaskiem. Wymyśliłmy zatem biżuterię inwestycyjną. Klient wybiera kamień o odpowiednich parametrach, a my dodatkowo proponujemy mu oprawę tego diamentu w pięknej biżuterii – dodaje Bizoń. Co więcej, diament oprawiony w biżuterię nie traci znamion inwestycyjnych. Chcąc go sprzedać wystarczy go z oprawy zdemontować. Ponadto za komplet 5 lub 7 takich samych brylantów, często wykorzystywanych w kolekcjach biżuterii, brokerzy są w stanie zapłacić znacznie więcej...



By zabezpieczyć się przed ewentualnymi skutkami kryzysu gospodarczego z pewnością warto zainwestować w diamenty. Jak podkreślają jednak analitycy, nasze inwestycje powinniśmy dywersyfikować. W opinii specjalistów w diamenty powinniśmy lokować około 15-20% naszego kapitału.



fotografia Silesia Smile

UMIEM

siebie wyreżyserować

Rozmowa ze Zbigniewem Zamachowskim, aktorem, autorem tekstów, kompozytorem, twórcą wielu niezapomnianych ról filmowych i teatralnych.

Z moim trzydziestopięcioletnim dorobkiem jest tak, że reżyserzy młodzi czy starzy zostawiają mi wolne pole, a ja już umiem siebie wyreżyserować.

Pańska kariera artystyczna zaczęła się od piosenki, dopiero później było aktorstwo. Czy między tymi formami wyrazu w Pańskiej twórczości istnieje symbioza?

Miałem kiedyś pomysł na siebie, by zostać piosenkarzem. Pisałem piosenki, śpiewałem, nagrywałem. Los zdecydował inaczej. Jednak nie rezygnuję z muzyki, która jest dla mnie drugą stroną mojego zawodu. Nadal piszę piosenki, śpiewam recitale. A między aktorstwem i piosenką oczywiście istnieje symbioza. Od 20 lat w Akademii Teatralnej w Warszawie wykładam przedmiot, który się nazywa interpretacja piosenki. Jest to nieodłączna część zawodu aktora. W teatrze często mamy do czynienia z muzycznymi zadaniami i trzeba umieć się z nimi zmierzyć.

Czy rola Michała Wołodyjowskiego w „Ogniem i mieczem” była dla Pana próbą zmierzenia się z postacią wykreowaną wcześniej przez Tadeusza Łomnickiego?

Nie podchodziłem do tego w ten sposób, ale duch pana Tadeusza nad tą rolą wisiał. Przyznam, że gdy dziś oglądam ten film, widzę, że trochę za bardzo się wystrachalem. Z Jerzym Hoffmanem postanowiliśmy nie konkurować z tym, co zaproponował pan Tadeusz. Zresztą już na starcie miałem w plecy, bo Wołodyjowski w „Ogniem i mieczem” jest naprawdę rolą drugoplanową. Pan Tadeusz Łomnicki miał cały swój film czyli „Pan Wołodyjowski”, a i w „Potopie” też jest go dużo więcej. A ten mój Wołodyjowski jest jeszcze taki trochę in spe, jeszcze nawet nie był wtedy pułkownikiem. Jednak odtworzyliśmy kostium, jeździłem na siwym koniu, próbowałem machać wąsem. Myślę, że zabrakło mi dystansu do tego, co zrobił pan Tadeusz. Dziś zupełnie inaczej bym do tego podszedł. Nie zmienia to faktu, że była to jedna z ról, które będę wspominał do końca życia z rozrzewnieniem. Wielka polska superprodukcja, pierwsza w nowych czasach. Jestem też szczęśliwy, że spośród paru chłopaków na podwórku, którzy okładali się kijkami po obejrzeniu w telewizji przygód

pana Michała, to mi się udało być tym prawdziwym Wołodyjowskim.

Spotkał Pan w swojej karierze wielu wybitnych reżyserów. Na ile reżyser wpływa na kreowaną przez Pana postać, a na ile pozostawia Panu swobodę w tym zakresie?

Ilu reżyserów, tyle metod. Odpowiedź na to pytanie przy każdym byłaby nieco inna. Lubię mieć reżysera, do którego mam zaufanie i wiem, że nie wejdę na manowce, bo on mnie tam nie wepchnie. Z moim trzydziestoletnim dorobkiem jest tak, że reżyserzy młodzi czy starzy zostawiają mi wolne pole, a ja już umiem siebie wyreżyserować. Wolę jednak takiego Kazia Kutza, u którego mam poczucie wolności, ale ona jest w pewnych ryzach. Dokładnie wiadomo, gdzie trzeba pójść, co zrobić, jak coś powiedzieć. On daje fantastyczne, z pozoru nawet zbyt proste uwagi typu: głośniej, ciszej, szybciej, wolniej. Ale to się właśnie do tego sprowadza. Coraz częściej przekonuję się, że ta metoda Kazia Kutza jest absolutnie słuszna. Rozmowy czym ma być rola, kim ma być postać, do czego dążymy realizując film lub przedstawienie można czasem włożyć sobie do butów. Ważny jest natomiast konkret. Jest to kwestia rzemiosła. A jeśli pojawi się nadwartość i gdzieś te anioły latają nam nad głowami, to jest fenomenalnie. Ale to rzadko się zdarza, choć u Kutza zdarzyło mi się kilka razy. Dlatego z Kaziem wybrałbym się w każdą podróż.

Co w najbliższym czasie będzie robił Zbigniew Zamachowski?

W Teatrze Narodowym, z którym jestem związany od lat, w przyszłym sezonie pan Michał Zadara będzie reżyserował jedną ze sztuk Brechta. Wiem, że będę to robił z Danusią Stenką. Jeśli chodzi o film, to jakoś tak ostatnio słabiej. Od czasu do czasu są jakieś propozycje z telewizji. A poza tym jeżdżę po kraju ze swoim recitalem i może kiedyś pojawię się z nim także i tu w Pałacu Kultury Zagłębia w Dąbrowie Górniczej.

Dziękuję za rozmowę.

Najnowszy film „7 rzeczy, których nie wiecie o facetach” i Pańska rola Ricky’ego. Czy jest to bardziej barwna czy skomplikowana postać?

Jest to postać bardzo barwna, a rola dość skomplikowana. Jest to trochę jazda na jednej łyżwie. Kiedy przeczytałem scenariusz, wiedziałem, że chcę to zrobić. Problem polegał na tym, że bardzo łatwo było przekroczyć pewną granicę grania komicznego, śmieszności. Można było przez to utracić wiarygodność. Kiedy po raz pierwszy obejrzałem ten film, stwierdziłem, że to, co założyłem, udało mi się zrealizować. Film się podoba, a postać Ricky’ego też wychodzi obronną ręką.

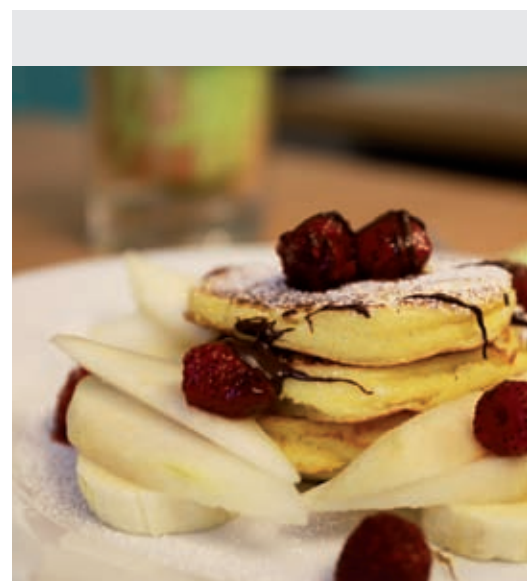


fotografie: Silesia Smile

Z MYŚLĄ

o zdrowiu,
w trosce o zwierzęta

Jeżeli dbacie o linię, zależy Wam na dobrym samopoczuciu i świetnej sylwetce, albo od dawna zastanawialiście się do czego dodać nasiona chia, mąkę orkiszową lub linguinę, koniecznie musicie zajrzeć do nowego, bardzo zielonego bistro w Katowicach. A jeśli te terminy to dla Was ciągle czarna magia, tym bardziej powinniście odwiedzić Zielony Most – niewielką i absolutnie wyjątkową knajpkę w samym centrum miasta.



Pożywne śniadania, kolorowe obiady oraz rozpuszalne, a jednak zdrowe desery – to wszystko charakteryzuje kuchnię Zielonego Mostu.



Z MIŁOŚCI DO ZWIERZĄT

Weganizm to nie tylko sposób odżywiania, ale także styl życia. Jednym z powodów założenia bistra była ogromna miłość do zwierząt właścicielki lokalu oraz wolontariat w schronisku dla psów. Miłośnicy zwierząt mogą tu spokojnie usiąść ze swoim czworonożnym przyjacielem, na którego przy drzwiach czeka karma i miska z wodą.

– *Nasze bistro powstało z pasji do roślinnej kuchni i przekonania, że możliwe jest życie i jedzenie zarówno bez zbędnego okrucieństwa wobec zwierząt i bez kulinarnych wyrzeczeń i ascezy* – mówi Aleksandra Żerkowska, właścicielka lokalu – *Chcemy stworzyć miejsce, w którym nie tylko dobrze zjecie, ale też spędzicie miło czas. Kontakt z gośćmi, uśmiech i rozmowa mają dla nas ogromne znaczenie. Miłość do zwierząt, to przecież także miłość do ludzi, o czym nie zapominamy* – podkreśla.



Bistro Zielony Most znajdziecie w Katowicach, pod adresem Słowackiego 12. Codzienne menu publikowane jest na profilu restauracji na Facebooku facebook.com/BistroZielonyMost, a o samym miejscu przeczytacie na stronie internetowej – www.zielonymost.katowice.pl



Wegańskie nie znaczy nudne!

Zielony Most to najlepsze miejsce, by przekonać się o tym, że kuchnia wegańska to nie tylko sałatki. Dostaniemy tu pieczeń warzywną, gryczane kaszotto albo pieczone pierożki. Codziennie do lokalu dostarczane są świeże produkty, z których układane, a następnie zapisywane na tablicy zostaje wyjątkowe menu. Dania przygotowywane są na miejscu i zawierają wyłącznie naturalne i sezonowe produkty. Nie znajdziecie tu tłuszczów trans czy białego cukru, a w razie wątpliwości możecie podpytać kelnera, który chętnie podpowie co oczyści, a co odmłodzi nasz organizm. Dzięki otwartej kuchni możemy oglądać mistrzów przy pracy, a także poznać nieco tajniki zdrowego gotowania. Kameralna atmosfera bistro sprawia, że każdy poczuje się tu jak u siebie - to miejsce gdzie aż chce się jeść, ogrom kolorów i unoszący się w powietrzu aromat przypraw sprawiają, że apetyt rośnie z każdą minutą.





PRZEPIS

na... podróż

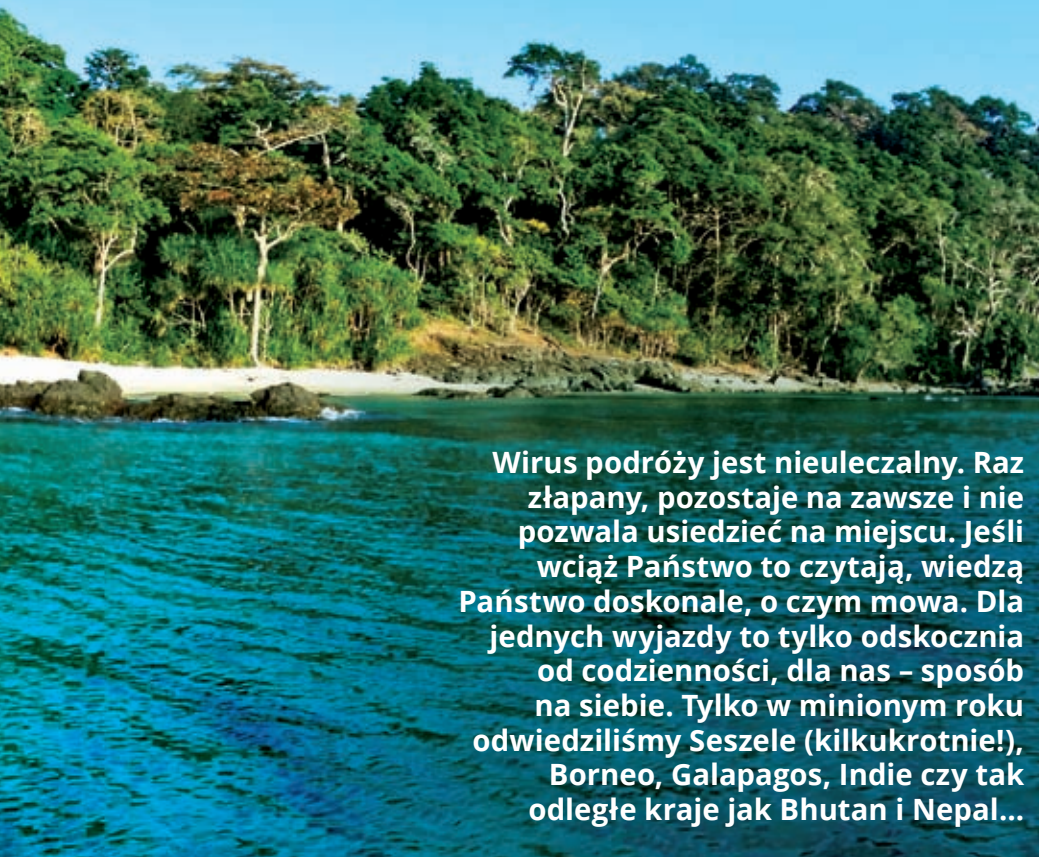
Czy podróże mogą być sensem życia? Czy życie można spędzić na podróżach? Jeśli twierdząco odpowiedzieli Państwo na te pytania, zapraszamy do zapoznania się z naszą opowieścią o pasji i niekończącej się podróży pod wodą, na ziemi i w powietrzu.



Bhutan to kraj, którego nie da się zapomnieć. Ulice mienia się tu kolorowymi *gho* i *kirami*, czyli tradycyjnymi strojami, a w powietrzu unosi się zapach wszechobecnego betelu... Ze wszystkich stron spogląda na nas pogodne oblicze poprzedniego króla – wszak listopad to jego urodziny... Krętymi drogami przemierzamy ten niewielki kraj wzdłuż i wszerz. Kosztujemy jaczego masła – jest gorzkawe i słone, tak inne od naszego. Na ulicach – pogodne oblicza. Nie dziwi, że to najszczęśliwszy kraj na świecie. Wszystko ma tu swoje miejsce, nic nie dzieje się przypadkiem. Gdy po dwunastokilometrowym trekkingu zdobywamy Taktasang, Tygrysie Gniazdo położone na wysokości 3120 metrów nad poziomem morza, udziela nam się spokój Bhutańczyków. Warto było przemierzyć tysiące kilometrów, aby tu dotrzeć. Z tej perspektywy nasze problemy wydają się malutkie...

Cel firmy to spełnianie marzeń – właśnie takich jak wizyta w Bhutanie. Czego jeszcze Państwo sobie życzą? Sushi w Japoni? Proszę bardzo. Podglądanie pingwinów na Antarktydzie? Nie ma problemu. To klient decyduje o miejscu, w którym chce spędzić wakacje. Zdarza się, że sugerujemy wyprawy, nigdy jednak nie narzucamy naszego zdania – to klient ma tu ostatnie słowo.

A jest z czego wybierać... Organizujemy nie tylko wyjazdy nurkowe, choć z takich jesteśmy najbardziej znani. Wyjeżdżając z nami, można zapomnieć o nudzie. Zamiast leżenia na plaży (chyba że ktoś będzie miał na to ochotę!) czekają atrakcje takie jak trekking, rafting, snorkeling, przejażdżki buggies czy nawet... zawody łucznicze. Wszystko



Wirus podróży jest nieuleczalny. Raz złapany, pozostaje na zawsze i nie pozwala usiedzieć na miejscu. Jeśli wciąż Państwo to czytają, wiedzą Państwo doskonale, o czym mowa. Dla jednych wyjazdy to tylko odskocznia od codzienności, dla nas – sposób na siebie. Tylko w minionym roku odwiedziliśmy Seszele (kilkukrotnie!), Borneo, Galapagos, Indie czy tak odległe kraje jak Bhutan i Nepal...

dopracowane w najdrobniejszych detalach po to, aby zapewnić klientom komfort podróży i wakacje życia.

Wszystko zaczęło się od pasji. W 1998 roku założyciel firmy, Piotr Pazola odkrył, że podwodny świat jest czasem bardziej interesujący niż to, co dzieje się na powierzchni. Po dwóch latach od pierwszego zanurzenia w głębinie nabył uprawnień instruktorskie i wyjechał do Egiptu, gdzie wyszkolił rzeszę znudzonych beczynnym *plażingiem* turystów. Po kilku latach okazało się jednak, że Egipt to za mało, że ludzie chcą podróżować wciąż dalej i dalej, na stałym lądzie też można ciekawie spędzić

czas – zdobywając szczyty, szalejąc plażowymi pojazdami czy łowiąc coraz to większe ryby. Ponieważ pasjonaci podróży przyciągają się niczym magnes, wkrótce zgromadził wokół siebie grupę osób gotowych pomóc w tworzeniu firmy, która dla większości jest fabryką spełnionych marzeń.

Tak też narodził się pomysł tworzenia wypraw szytych na miarę. Szytych – to idealne określenie. Klient zgłasza się z pomysłem, a pracownicy zdejmują miarę z jego marzeń, dodając szczyptę fantazji, kilka niespodzianek i mnóstwo entuzjazmu. W końcu najlepsze wyjazdy to te stworzone przez pasjonatów dla pasjonatów.



Gdy pomysł zostanie zatwierdzony, klienci nie muszą martwić się już o nic – najwyżej o pogodę. Firma organizuje przeloty, ubezpieczenia, dba o wyżywienie i atrakcje na miejscu. Uczestnikom zawsze towarzyszy pracownik firmy. Dbą o komfort i bezpieczeństwo, a także pełni rolę tłumacza w zależności od potrzeby. Czasami nawet śpiewa przy ognisku gdy muzyki brak.



Co powstaje z przepisu na podróż doskonałą? Mnóstwo pięknych zdjęć i jeszcze więcej wspomnień, które ogrzewają w zimowe wieczory i pobudzają apetyt na... jeszcze więcej podróży.

To gdzie dziś lecimy? Australia, Chiny czy może... Miami? Dla nas nie ma rzeczy niemożliwych.



PAZOLA – to firma zajmująca się od kilkunastu lat organizowaniem aktywnego wypoczynku. Jesteśmy jednym z największych operatorów podwodnej i nadwodnej zabawy. Jeśli chcą Państwo zaplanować z nami wakacje życia, zapraszamy do kontaktu pod numerami telefonów: **797 581 292** i **786 815 806** lub adresem e-mail **biuro@pazola.com**. Znajdą nas Państwo także w Internecie na stronie www.pazola.com oraz na Facebooku: <https://www.facebook.com/wwwPIOTRPAZOLAcom/>



ARGENTYNA

najbardziej europejski kraj Ameryki Łacińskiej

Argentyna to jeden z wielkiej trójki często rywalizujących na różnych polach krajów Ameryki Łacińskiej (obok Brazylii i Meksyku). Kiedyś światowa potęga gospodarcza, potem i ponownie ostatnio targana ekonomicznymi i politycznymi kryzysami. Przywodzi skojarzenia z piłką nożną, winem, najlepszymi na świecie stekami, tangiem. Argentyna etnicznie i kulturowo ukształtowana została przez wiele nacji, głównie przez Hiszpanów, Włochów i Francuzów. Jest chyba najbardziej europejskim z krajów Ameryki Łacińskiej.

Autorem zdjęć i tekstów jest **TOMASZ KRÓL**, który od kilkunastu lat podróżuje i fotografuje najodleglejsze zakątki świata.

Pochodzi z Czeladzi i odwiedził już ponad 100 krajów.





Buenos Aires. La Boca to dzielnica Buenos Aires znana między innymi z kolorowych domów, sklepów z pamiątkami i tłumów turystów.



Wodospad Iguazu. Prawdopodobnie najbardziej spektakularny wodospad świata znajduje się na granicy z Brazylią. Widok z helikoptera łatwiej pozwala wyobrazić sobie jak powstał.



Salta. Bogata jest w architekturę kolonialną i przywodzi skojarzenia z hiszpańską Andaluzją.



Jezioro Nahuel. Okolice górskiego kurortu Bariloche u podnóża Andów to jedno z najpiękniejszych widokowo miejsc w Argentynie.

Buenos Aires. Tango narodziło się w biednych dzielnicach Buenos Aires pod koniec XIX wieku. Teraz uchodzi za taniec wytworny, a jego pokazy można zobaczyć na ulicach stolicy Argentyny.





ŚLONSKI PALUCH

– REGIONALNY PRODUKT



razem tworzymy tradycję

