

SILESIA SMILE

Ludzie, miejsca, wydarzenia

Nr. 3 | JESIEŃ/ZIMA 2014 | WWW.SMIGIEL.NET

ISSN: 2353-8783

MIEJSCE, W KTÓRYM ZAKŁĘTA JEST MUZYKA

KAMIEŃ
KOPALNIA MOŻLIWOŚCI

RELAKS IDEALNY
511 M N.P.M

**NAUKA JĘZYKÓW
NIEJEDNO MA IMIĘ**

**ZDROWY KRĘGOSŁUP
W PÓŁ GODZINY?**

**DORADCA FINANSOWY
– NIE DAJ SIĘ ZWIEŚĆ!**

**ASI MINA
JEST ZIMNO I INTYMNIE**



Lato dobiegło końca, ale to nic, bo jesień rozpieszcza nas kolorami, ciepłem i słońcem. Nadchodzi zima, Święta, Nowy Rok no i białe szaleństwo. Wydaje mi się, że dopiero wczoraj oddałam w Wasze ręce drugi numer magazynu „Silesia Smile”, a tu już ukazuje się numer trzeci. Co dla mnie najważniejsze prosicie o kolejne wydania, a to tylko potwierdza, że mój projekt się podoba. Moja radość jest jeszcze większa, gdyż do współpracy udało się zaprosić kolejnych wspaniałych ludzi i firmy.

W trzecim numerze magazynu „Silesia Smile” (przyznano nam już numer ISSN!) przyglądamy się między innymi pięknemu materiałowi, jakim jest kamień. Kamień jest dziełem sztuki samym w sobie. Czy próbowałeś kiedyś zajrzeć w głąb jego struktury?

Tego lata zamiast wyjechać na wakacje, spędziłam trzy tygodnie w Oxford, w szkole OISE i wiem już na pewno, że taka forma nauki i wypoczynku jest skuteczna, praktyczna i fantastyczna. Jeżeli nie wiecie gdzie wysłać swoje dzieciaki na wakacje, albo macie wyrzuty sumienia, że obcy język dawno został zakopany gdzieś pod ogromem codziennych obowiązków, to gwarantuję, że warto wyjechać po „praktyczny” wypoczynek, poznanie nowych kultur i nauk! I tu dziękuję firmie Project za pomoc w realizacji mojego marzenia.

Mam szczęście spotykać w moim życiu osoby o wielkim sercu, które potrzeby innych przedkładają nad swoje własne. Taką osobą jest dr Jolanta Markowska, założycielka myśłowickiego Hospicjum Cordis. Osoba wyjątkowa, dbająca o swoich podopiecznych z wielką troską i uczuciem. Na wiele sposobów od lat staram się pomagać temu hospicjum. Zbliża się koniec roku, czy spotkałeś już kogoś, komu warto pomóc? Jeżeli nie, to zachęcam do przekazania 1% podatku tej instytucji.

Czy wiesz, że jest na Śląsku lekarz, który wyznacza kierunki rozwoju stomatologii w Polsce? Lekarz, którego dokonania i umiejętności zostały docenione przez międzynarodowe wydawnictwo DTI Dental Tribune International? Nie? To dowiedz się o tym więcej w rozmowie z doktorem Tomaszem Śmigiem, redaktorem naczelnym elitarnego czasopisma „International Magazin of Digital Dentistry CAD/CAM” poświęconego nowej erze w stomatologii.

Na pewno przyznasz mi rację, że śmiech to zdrowie. Grunt to się nie hamować – endorfiny są zawsze mile widziane. Zapraszam do przyjrzenia się metamorfozie, którą miałam możliwość i przyjemność wykonać u pani Anieli, beneficjentce organizacji Dress for Success, której jestem mentorem i wolontariuszką.

Zapraszam do miłej lektury.

Barbara Urbanowicz-Śmigiel
Redaktor Naczelna, lekarz stomatolog

W NUMERZE

4 ZDROWY KRĘGOSŁUP W PÓŁ GODZINY?

Specjalista ortopeda-traumatolog, dr n.med Mariusz Śmigiel o tym jak niewiele trzeba, aby kręgosłup był zdrowy

6 DORADCA FINANSOWY – NIE DAJ SIĘ ZWIEŚĆ!

Zatroszcz się o własny portfel

8 RELAKS IDEALNY 511 M N.P.M

Istnieje takie miejsce niedaleko Katowic, gdzie możesz poczuć się wyjątkowo

10 IL MIO BOUTIQUE

Czar, szyk i elegancja – ubranie zmienia nie do poznania. Specjaliści radzą co nosić

12 WYWIAD Z JOLANTĄ GRABOWSKĄ-MARKOWSKĄ

Hospicjum Cordis, czyli o tym jak udało się stworzyć miejsce, które daje ciepło i koi ból

14 NAUKA JĘZYKÓW NIEJEDNO MA IMIĘ

Języki obce trzeba znać. Są na to sposoby dużo ciekawsze od studiowania podręczników

16 ASI MINA. JEST ZIMNO I INTYMNIE

Joanna Bronisławska - o wierszach Mirona Białoszewskiego pisanych melodią

18 POMYSŁ NA UDANY WEEKEND

Całą rodziną na świeżym powietrzu. Góry - ciekawa alternatywa spędzenia wolnego czasu

Wydawca

śmigiel 
IMPLANT MASTER CLINIC

www.smigiel.net

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

Redakcja

Joanna Dybała
joanna.dybala@smigiel.pl
0048 669 669 180

Korekta

Kamila Szal

Skład

Marcin Szmandra

Druk

Drukarnia Kolumb

Zdjęcia

Wojciech Koszowski
www.koszowski.art.pl

20 MIEJSCE, W KTÓRYM ZAKŁĘTA JEST MUZYKA

Nowa siedziba Narodowej Orkiestry
Symfonicznej Polskiego Radia w Katowicach

22 Z UŚMIECHEM PRZEZ ŻYCIE

Nieskrępowany uśmiech – pora wyleczyć
kompleksy

24 KAMIEŃ - KOPALNIA MOŻLIWOŚCI

Kamień – naturalne dzieło sztuki

26 WINNIE THE POOH – PRZEDSZKOLE MIĘDZYNARODOWE

Myśląc o przyszłości swojego dziecka,
zadbaj o teraźniejszość. Edukacja to jeden
z najważniejszych elementów rozwoju

28 PROFESJONALNA OPIEKA PRAWNA DLA PRZEDSIĘBIORCY

Znajomość przepisów prawnych to podstawa
działalności - chcąc uchronić firmę i siebie
pozwól, by tym obszarem zajęli się specjaliści

29 JUŻ ZIMĄ ZATOKI W 3D!

Nowoczesna cyfrowa tomografia komputerowa,
pomocą w precyzyjnej diagnostyce zatok

30 CZY RZECZYWISTOŚĆ MNIE PRZEGANIA...?

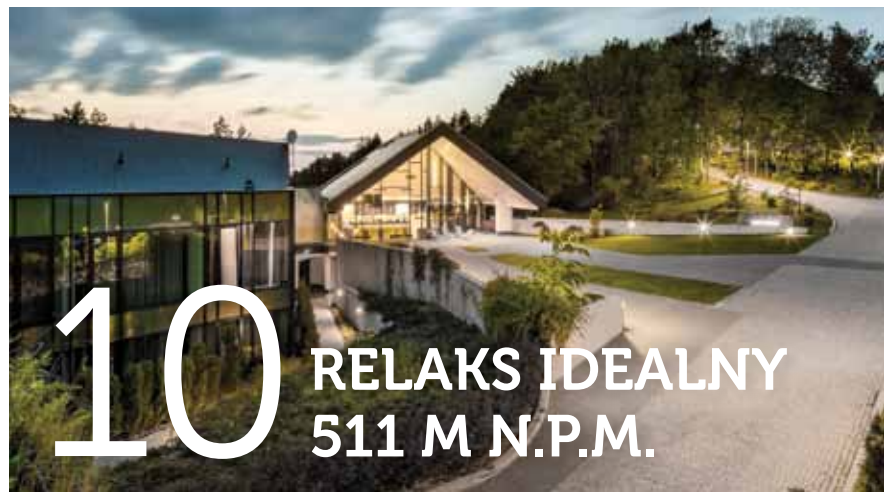
Kto kreuje rzeczywistość? O nowoczesnej
stomatologii opowiada Redaktor Naczelny
„International Magazine of Digital Dentistry”
M. Sc. Tomasz Śmigiel

32 NA RATUNEK

Złamany ząb to jeszcze nie koniec świata.
Znajomość pierwszej pomocy po urazie zęba
pozwala przywrócić uśmiech



WINNIE THE POOH PRZEDSZKOLE MIĘDZYNARODOWE



10 RELAKS IDEALNY 511 M N.P.M.



CZY RZECZYWISTOŚĆ MNIE PRZEGANIA...?



16 ASI MINA JEST ZIMNO I INTYMNIE



KAMIEŃ – KOPALNIA MOŻLIWOŚCI

Zdrowy kręgosłup w pół godziny?

Jego typowy pacjent jest po trzydziestce, dużo pracuje, świadomie się odżywia, przygotowuje się do pierwszego półmaratonu, ale drętwieją mu łydka oraz stopa, a do tego czeka go operacja kręgosłupa. **Dr Mariusz Śmigiel**, ortopeda i traumatolog z Katowic, jeden z nielicznych specjalistów w Polsce w zakresie zabiegów małoinwazyjnych i endoskopowych operacji kręgosłupa, wyjaśnia, dlaczego na bóle kręgosłupa nie działają reklamowane maści i rozgrzewające plastry. Co do zaoferowania ma współczesna chirurgia i ortopedia?

Redakcja: Po co wizyta u ortopedy skoro w aptece można kupić maść z reklamy?

Bo na dolegliwości kręgosłupa maść nie zadziała. Wnika na głębokość od 1 do 1,5 cm pod powierzchnię skóry, a problem znajduje się głębiej. Przykład maści obnaża jednak naszą przypadłość narodową – mimo dolegliwości leczymy się na własną rękę. Szukamy cudownych okładów, serwujemy sobie wcierki z końskiej maści, a za radą znajomych odkładamy wizytę

u specjalisty i trafiamy do „sprawzonego” znachora, kręgarza czy masażysty. Niestety w przypadku niezdiagnozowanych, poważnych problemów z kręgosłupem, zamiast pozbyć się dolegliwości, możemy je w ten sposób nasilić.

Może to przez strach? Ortopeda wyśle na zabieg, a to miesiąc leczenia, trzy miesiące rehabilitacji i ryzyko wózka inwalidzkiego...

To wszystko mity! Chirurgia kręgosłupa

w początkowej fazie, czyli zaraz po drugiej wojnie światowej, faktycznie mogła tak wyglądać. Zabiegi były rozległe i obciążone licznymi powikłaniami. Jednak od tego czasu, a zwłaszcza w ostatniej dekadzie, zarówno chirurgia jak i ortopedia zanotowały niewyobrażalny postęp. Obecnie przeprowadzamy zabiegi małoinwazyjne, w znieczuleniu miejscowym, wymagające tylko jedno- lub dwudniowego pobytu w szpitalu. Dzięki temu pacjent może pozbyć się źródła dolegliwości przy znikomym uszkodzeniu okolicznych tkanek

i struktur - często odczuwa poprawę naczyniową po zabiegu.

Czy postęp w leczeniu kręgosłupa nie oznacza rosnącej liczby chorych?

Przyjmuje się, że już 50 proc. dorosłych cierpi na okresowe tzw. bóle krzyża. Dotyczy to zarówno pracowników fizycznych jak i umysłowych. Po zmianie nawyków i trybu życia u większości z tych osób dolegliwości ustępują. Ale tylko w jednym przypadku na cztery dolegliwości nie powrócą!

Kto choruje najczęściej?

To zazwyczaj osoby po trzydziestce. Nierzadko równie aktywne zawodowo, co sportowo. Do mojego gabinetu trafiają zazwyczaj, kiedy dolegliwości z którymi zmagają się czasem nawet od roku, stają się nie do wytrzymania. Niektórych boli po prostu kręgosłup, innych noga, zdarza się też, że stopa opada z powodu osłabienia mięśni.

Jak postępować, gdy boli nas w krzyżu?

Jeśli ból nie ustępuje po lekach przeciwbólowych bez recepty lub po odpoczynku, a do tego promieniuje do nogi i zauważamy, że nienaturalnie wykrzywiamy tułów, to jest sygnał, żeby wybrać się czym prędzej do specjalisty. Poduszki i plastry rozgrzewające mogą pomóc, jeśli ból spowodowało niewielkie nadwyrężenie mięśni i więzadeł kręgosłupa. Ale jeśli nawet po kilku dniach odpoczynku ból powróci, mogło dojść do poważniejszych zmian.

Nie pomaga rehabilitacja i leki przeciwbólowe. Co przyniesie ulgę?

Jeżeli przyczyną dolegliwości jest dyskopatia w postaci niewielkiego wysunięcia dysku, czyli wypukliny, to mamy do wyboru co najmniej dwa zabiegi małoinwazyjne. Pierwszy z nich to nukleoplastyka koblacyjna. Polega ona na wprowadzeniu do chorego dysku cienkiej jednomilimetrowej elektrody, która powoduje obkurczenie się wypukłego dysku i zmniejszenie w nim ciśnienia, co skutkuje szybkim ustępowaniem dolegliwości. Zabieg ten wykonuje się w znieczuleniu miejscowym i nie wymaga on nacinania skóry, a więc nie



powoduje powstania blizny. Konieczny jest tylko jednodobowy pobyt w szpitalu, a efekt jest odczuwalny już po kilku godzinach. Drugi, podobny zabieg to metoda DISC FX – termodyskoplastyka, która wykorzystuje ciepło wytwarzane przez fale wysokiej częstotliwości do obkurczenia dysku. Ta metoda wymaga wykonania trzymilimetrowego nacięcia skóry i również jest wykonywana w znieczuleniu miejscowym.

A co w przypadku, gdy dochodzi do wypadnięcia dysku w odcinku lędźwiowym? Jakie są tego objawy?

Powstanie przepukliny dysku - w terminologii medycznej jądra miazdżystego - objawia się silnym bólem pleców, który często promieniuje do jednej z nóg i znacznie ogranicza naszą ruchomość, jak również możliwość wykonywania nawet najprostszyc czynności. Może dojść także do osłabienia mięśni w nogach. Dolegliwości te są spowodowane znacznym wysunięciem, a czasem wypadnięciem, fragmentu dysku do kanału kręgowego i uciskiem struktur nerwowych.

Co wtedy?

W tym przypadku mamy wybór: stosując leki przeciwbólowe, możemy postarać się znieść silny ból przez kilka, kilkanaście tygodni - a często jeszcze dłużej - z niewielką szansą całkowitego ustąpienia lub też poddać się endoskopowemu usunięciu

przepukliny. Zabieg ten powoduje natychmiastowe ustąpienie bólu, wymaga dwudniowego pobytu szpitalnego, a powrót do pracy jest możliwy po dwóch tygodniach. Może być wykonany w znieczuleniu miejscowym, a wstaje się już po trzech godzinach od zabiegu. Jego skuteczność szacuje się na ok. 90 proc.

Dlaczego więc taka metoda leczenia nie jest powszechnie stosowana?

Ponieważ jest to jedna z najnowszych na świecie technik operacyjnych kręgosłupa, a w całej Polsce wykonuje się ją jedynie w kilku ośrodkach. Opanowanie przeze mnie tej techniki było możliwe dzięki dwukrotnemu pobytowi w niemieckich klinikach, gdzie zabiegi te są powszechnie stosowane.

Dr n. med. Mariusz Śmigiel w 1990 r. ukończył Śląską Akademię Medyczną (obecnie Śląski Uniwersytet Medyczny). W latach 1991 - 2008 pracował w Wojewódzkim Szpitalu Chirurgii Urazowej w Piekarach Śląskich, gdzie od 2000 r. do 2008 r. pełnił funkcję zastępcy ordynatora Oddziału Schorzeń i Urazów Kręgosłupa. W 2005 r. obronił rozprawę doktorską. Od 2008 r. pracuje w Klinice Chirurgii Endoskopowej w Żorach, gdzie wykonuje zabiegi. Dodatkowo przeprowadza konsultacje w gabinecie prywatnym w Katowicach Nikiszowcu.

www.mariusz-smigiel.pl



DORADCA FINANSOWY – NIE DAJ SIĘ ZWIĘŚĆ!

Choć polski system bankowy w realiach wolnego rynku funkcjonuje już 25 lat, to niestety nadal nie jest wolny od czegoś, co możemy nazwać chorobami wieku dziecięcego. Pomijam już fakt, że ¼ instytucji finansowych trafiło w ręce obcego kapitału. Bardziej przeszkadza mi filozofia prowadzenia biznesu przez banki obecne na polskim rynku. Miałem okazję przez dekadę, z bliska i od wewnątrz, przyglądać się niemieckim firmom sektora consumer finance. To, co uderza już na początku, to podejście do każdego, najzwyczajszego klienta tak odmienne

od tego, czego doświadczamy nad Wisłą, Odrą czy Bugiem. Co kilka tygodni potwierdzają to doniesienia medialne o kolejnym banku, który przez urzędy do tego powołane został przyłapany na stosowaniu niedozwolonych praktyk - od spraw błahych po poważne, skutkujące wymiernymi stratami lojalnych klientów.

Do dziś nie udało się wykształcić pośród naszych urzędników bankowych grona fachowych, niezależnych doradców, za to niczym przez pączkowanie wyrosło nam pokolenie sprzedawców produktów finansowych, czyli

takich „prawie” doradców, a „prawie” - jak głosi pewien slogan reklamowy - robi ogromną różnicę. Chodzi przede wszystkim o to, że przedstawiciele banków, niezależnie od osobistych intencji, i tak w rezultacie będą pracować na wynik firmy, realizując plany sprzedażowe swoich szefów, by na koniec skasować za to nagrodę w formie prowizji. Dopasowują więc oferowane przez siebie produkty nie do profilu, możliwości i oczekiwań klienta, ale do wielkości prowizji jaką można za ich sprzedaż zgarnąć. Jest wiele jaskrawych przykładów takich działań: od tworzenia fikcyjnych klien-

tów przy użyciu danych pochodzących z cmentarnych nagrobków, po chciązby wyrabianie kart kredytowych dla członków rodzin, gdy do wykonaniu planu brakuje ledwie kilka procent pozyskanych klientów – wszystko po to, by liczby w tabeli Excela zgadzały się z tymi, które wymyślił dyrektor regionu. Tu bezwzględnie liczy się ilość, a nie jakość.

Brak często nawet podstawowej wiedzy nt. finansów wśród osób obracających naprawdę sporą gotówką kończy się niestety tym, że co jakiś czas słyszymy o sądowych procesach czy pozwach zbiorowych, gdy naciągniętych klientów jest więcej niż kilkunastu. A przecież tych wszystkich nerwów, niepotrzebnych emocji i stresu można uniknąć pod warunkiem, że spotkamy na swojej drodze odpowiednich ludzi, profesjonalistów, dla których etyka zawodowa jest na pierwszym miejscu, a prowizja nie przysłania im głównego celu, jakim jest zadowolenie klienta.

Tymczasem profesjonalny doradca finansowy jest jak dobry lekarz - zanim postawi diagnozę - musi dokładnie zbadać pacjenta. Z całą pewnością nie powinien przepisywać lekarstwa, na podstawie jednego pytania.



Fryderyk Karzełek – sprawny finansista i ceniony money coach, od wielu lat z powodzeniem zarządzający kilkoma spółkami sektora finansowego.

Człowiek, który z profesjonalnego doradztwa finansowego uczynił prawdziwą sztukę. Bazując na ogromnym doświadczeniu rynku niemieckiego i polskiego opracował unikalne metody budowania zamożności wśród swoich klientów, dla których opracowuje indywidualne plany finansowe. Głośno mówi, że EMERYTURA TO BZDURA, o czym przekonują się ci, którzy dzięki współpracy z Polskim Doradztwem Finansowym uzyskali pełną niezależność finansową na długo przed osiągnięciem wieku emerytalnego.

Z równie wielką pasją szkoli liderów największych korporacji zarówno sektora finansowego, jak i ubezpieczeniowego. Jego mistrzem i nauczycielem jest sam Bodo Schäfer. Ma na swoim koncie niemal 10 tysięcy przeszkolonych osób, które dzięki jego wiedzy skutecznie zaplanowały i realizują finansową przyszłość.



ŻEBY SPRAWDZIĆ DORADCĘ WYSTARCZY PRZEPROWADZIĆ KRÓTKI TEST:

1 ODPOWIEDNIA DIAGNOZA

Sprawdź ile pytań zadaje twój doradca, zanim postawi „diagnozę”, czyli wskaże najodpowiedniejszy dla ciebie produkt. Jeśli dostajesz propozycję produktu już po jednym pytaniu, np.: jaką sumą dysponujesz, lepiej poradź się kogoś innego.

2 OCENA ZOBOWIĄZAŃ

Doradca nie powinien proponować produktu całkowicie oderwanego od innych, które już posiadamy. Musi on uwzględnić między innymi nasze dochody i koszty, zobowiązania wobec banków, to czy jesteśmy ubezpieczeni, jakie mamy produkty inwestycyjne.

3 INDYWIDUALNE PODEJŚCIE

Żeby wybrać odpowiedni dla ciebie produkt finansowy, doradca musi mieć spory zestaw informacji o tobie. Jakie cele sobie stawiasz? Ile chcesz oszczędzać? Czy chcesz oszczędzać w dłuższej, czy w krótszej perspektywie czasowej? Jak znosisz ryzyko?

4 PAMIĘTAJ! UMOWA NIE JEST CELEM

Jeśli widzisz, że osoba podająca się za doradcę manipuluje informacjami tak, by jak najszybciej doprowadzić do podpisania umowy - a nie wybrać najlepsze dla ciebie rozwiązanie - to jest to podejrzane. Niestety na rynku jest dziś bardzo wiele produktów, oferowanych przez przedstawicieli instytucji finansowych i banków, które dbają o kieszeń firmy, a nie klienta. Dopiero z czasem okazuje się, że są one koszmarnie drogie, bo np. mają ukryte koszty, o których nie poinformowano nas w momencie podpisywania umowy.

5 ZAPYTAJ O SERWIS

Sprawdź, czy osoba, z którą rozmawiasz może zapewnić ci pomoc w trakcie obowiązywania umowy? Czy w razie wątpliwości lub zmiany twojej sytuacji będziesz miał od kogo zwrócić się z pytaniami?



Relaks idealny 511 m n.p.m.

Odpuść idealny? Dla mnie to przede wszystkim łono natury i dużo ruchu. Jestem uzależniona od sportu. Do tego uwielbiam jeść i delectować się dobrym winem, godzinami mogę siedzieć przy stole i, jak każda kobieta, lubię zadbać o siebie. Rowerowe włóczędzy z sakwami, spaniem w namiocie, walką z komarami i polowym grillem zostawiam sobie na czasy, kiedy jeszcze coś będę chciała sobie udowodnić. Teraz po solidnym sportowym wysiłku cenię wygodną saunę, masaż, kieliszek dobrego wina i kojącą muzykę. Szukam zatem miejsc, które zaoferują mi to wszystko plus coś ekstra – to, co powoduje, że chcesz wracać...

Znajomi polecili mi Poziom 511, odszukałam adres – super, blisko Krakowa! Zresztą, teraz już wiem, że równie dobrze hotel mógłby być na drugim końcu Polski – i tak warto tam pojechać.

Poziom 511 znajduje się 511 metrów nad poziomem morza, w samym sercu Jury Krakowsko-Częstochowskiej. Idealnie, na mojej ulubionej trasie rowerowej - Szlaku Orlich Gniazd.

Buszuję dalej po stronie interneto-

wej hotelu i klikam AKTYWNIE.

Co mnie uwiodło absolutnie? Fantastyczne trasy rowerowe, wszystkie pięknie oznaczone na mapach, wiją się kusząco wokół hotelu. To lubię. Do tego jedna z trudniejszych tras wspinaczkowych. Ha! Wyzwanie. Wspinaczki próbowałam jedynie na sztucznych ściankach, ale zawsze musi być ten pierwszy raz. Te prostsze mnie oczywiście nie interesują. Sprzęt można wypożyczyć w hotelu – od rowerów, po kije do nor-

dic walkingu. A dla preferujących nieco spokojniejszy wypoczynek, okolice hotelu oferują kilometry tras spacerowych i biegowych, Szlak Orlich Gniazd i szereg innych atrakcji. Pobliski zamek w Ogrodzieńcu to jedno z najbardziej niesamowitych miejsc, jakie widziałam. Spragnieni wiedzy mogą zwiedzić Szlak Zabytków Techniki. Na stronie internetowej hotelu można pobrać wszelkie potrzebne przewodniki i mapy lub po prostu zapytać w recepcji.

Poziom 511 i jego personel to dość wyjątkowe „zjawisko”, wymagające osobnego omówienia. Nie sposób bowiem nie wspomnieć o samym miejscu, które mimo że wkuwane w designerskie formy geometryczne, na swój sposób ujarzmiła naturę, wcale jej nie ujmując, a całość prezentuje się bardzo przytulnie. Hotel urządzony jest z niekwestionowanym smakiem, dość nowoczesnie, ale dokładnie tak, jak lubię – czyli bardziej eko niż modern. Dużo szkła, ale w sercu budynku imponujący jurajski ostaniec, skała mająca z milion lat. Współczesny wystrój baru i do tego kolorowe pieńki zamiast hokerów. Na architekturze się nie znam, ale całość zrobiła na mnie ogromne wrażenie. Podobnie jak oszklony basen widoczny z hollu głównego, od razu masz ochotę zrzucić ubranie i zanurzyć się w spokojnej tafli.

Urzekła mnie także restauracja – przestronna i przytulna, a w głośnikach muzyka, która koi i z pewnością dodaje apetytu na więcej. Karta taka jak lubię: mało i konkretnie. Z szacunkiem dla mojego czasu i żołądka. Jedynie cztery dania główne, ale takie, na widok których szaleją kubki smakowe. Restauracja A la carte, oprócz smaku stawia oczywiście na prezentację. Wyobraźcie sobie, jak pięknie można podać na przykład polędwiczka w pistacjach sous vide z polskimi warzywami, purée z topinamburu i czarną truflą, lub ravioli z kaczką, szalwią i chili. Talerz pachnie już z daleka, podawany przez uśmiechniętego kelnera w nieco hipsterskim, luźnym uniformie. Żadnych sztywnych koszul i rączek z tyłu, klasa jest na talerzu, nie ma potrzeby dodawać sobie animuszu zbędnym blichtrzem.

Animuszu zdecydowanie dodaje natomiast karta win. Włochy, Francja,



Portugalia, Argentyna, Austria, Hiszpania, Niemcy... Dużo tego, ale ścisła selekcja powoduje, iż karta składa się tylko z dwudziestu ośmiu win, będących kwintesencją poszczególnych regionów. I, o Bachusie! Jestem zachwycona, że mają moje ukochane chilijskie Merlot, w bardzo znaczącym wydaniu: Requinda Los Bollos Grand Reserve. Jestem w raju.

Czas na małe podsumowanie: albo czytają w myślach gości, albo faktycznie mają niesamowite wyczucie potrzeb klienta. Jestem dość ciężkim przypad-

kiem. Oczywiście nie z tych awanturujących się, wiecznie niezadowolonych – raczej z takich, którym się podoba, ale... czegoś brakuje. A tu znalazłam wszystko, a nawet więcej. Spokój i ogromną przestrzeń, kiedy potrzebowałam oddechu. Sportowe wyzwania, sprzęt i odpowiednią opiekę, kiedy chciałam poczuć adrenalinę. Godną „strawę i napitek”: wykwinnie, lecz bez przerostu formy nad treścią. Zapomniałam dodać, że w Poziom 511 oprócz wyrafinowanych win można skosztować też regionalnego piwa, co oczywiście uczyniłam, lokując się na wygodnym leżaczku w cieniu jurajskich skał. Poziom 511 ma też to coś, co wystaje ponad poziom standardów. Umiejętnie łączy wysoką jakość usług z totalną przystępnością. Nie mylić luzu i gościnności z nonszalancją, okiełznać żywioł natury, nie zagłuszając jej – to sztuka, która się tu udało. Ja wrócę na pewno – na najwyższy poziom relaksu.



Poziom 511 Design Hotel & SPA
www.poziom511.com
 Bonerów 33, 42-440 Podzamcze
 tel: 32 746 28 00

IL MIO Boutique

Jesień - słoneczna, złota i jakże ciepła. Zielona jeszcze trawa przypomina nam minione, upalne lato. Natomiast krzewy i drzewa zabarwione wszelkimi odcieniami brązu i czerwieni, upewniają nas, iż nadszedł czas na zmiany. Szczególnie w garderobie. I tu właśnie dochodzi do nieprzypadkowego spotkania. Ona – **IL MIO**. On – **DAVVERO UOMO**. W cudownym otoczeniu jesiennego parku wypełnionym leniwym pochodem spacerowiczów spotykają się, by w kilku odstępach zaprezentować Państwu najnowsze trendy włoskiej mody na jesień 2014 roku.

W czym tkwi niewątpliwy urok tej kolekcji? Przede wszystkim w połączeniu przeciwieństw, które za sprawą włoskich projektantów, jak również wycucia i znajomości tematu ze strony właścicieli tych dwóch, katowickich butików, stają się poszukiwaną przez nas całością – elegancką i wysmakowaną, a jednocześnie odważną, lekką i pełną polotu. To, co zwraca szczególną uwagę w tych stylizacjach, to umiejętne rozbudzanie w nas poczucia wyjątkowości, bez potrzeby uciekania się do przesadnych ozdóbek czy środków przypisanym wulgarnemu snobizmowi. Nie jest to bez znaczenia, szczególnie teraz, w dobie unifikacji i natarczywej wprost powtarzalności. Wielkie sieciowe sklepy zmuszają nas do utraty własnego charakteru na rzecz monotonii, nawet jeśli jest ona multikolorowa. Wymaga się od klienta jasno sprecyzowanych potrzeb i znajomości aktualnych trendów w modzie oraz wycucia niczym u zawodowego stylisty. Nikogo nie interesuje to, czy dobrze w czymś wyglądamy, czy pasuje to do naszej sylwetki, czy zestawienie kolorów nie kłóci się ze sobą. Nikt z nas nie lubi narzucania poglądów, nawet w tak, wydawać by się

mogło, trywialnym przedmiocie, jakim jest moda. Jednak w świecie oferującym tak wiele i tak dynamicznie zmieniającym się potrzebujemy czasem wsparcia i rady kogoś, kogo możemy nazwać profesjonalistą. A przede wszystkim potrzebujemy odrobiny intymności i indywidualnego potraktowania, by chociaż przez moment stać się kimś wyjątkowym i ważnym. Niewątpliwie doświadczymy tego w sklepach IL MIO i DAVVERO UOMO.

„Poświęcamy dużo uwagi naszym klientom. Śledząc trendy w modzie, a jednocześnie pilnie przyglądając się osobom odwiedzającym nasze sklepy, nie tylko pomagamy w poszukiwaniach odpowiedniego stroju. Nie raz odnajdujemy wspólnie nowy, lepszy styl - mówi Tomasz Stańczyk właściciel butiku.

Rzeczywiście w miejscach tych stykamy się z otwartością obsługi na sugestie i potrzeby klienta, bez natarczywe-

go wpierania nam czegoś, do czego nie jesteśmy przekonani. Jakość użytych materiałów, zestawienie – począwszy od obuwia, kończąc na nakryciu głowy i dodatkach - umożliwi nam zarówno uzupełnienie wypracowanego przez nas już stylu, jak również dokonanie całkowitej metamorfozy wizerunku pod okiem obsługi i właścicieli butików, którzy czuwają nad tym, by dokonane przez nas wybory, przede wszystkim sprawiły nam radość i zadowolenie.

Jeżeli odczuwasz potrzebę wyróżnienia się poprzez nietuzinkową i oryginalną, a jednocześnie elegancką stylizację rodem ze światowych stolic mody, zajrzyj do katowickich butików IL MIO lub DAVVERO UOMO.

Zapraszamy do sklepów:

IL MIO Boutique (damski)
ul. Wojewódzka 14
Katowice
[facebook.com/ilmioboutiquekatowice](https://www.facebook.com/ilmioboutiquekatowice)

DAVVERO UOMO (męski)
ul. Jagiellońska 6
Katowice
[facebook.com/Davvero.Uomo](https://www.facebook.com/Davvero.Uomo)
www.davverouomo.com



Jolanta Grabowska- Markowska

Lekarz pediatra,
specjalista medycyny
paliatywnej. Założycielka
i prezes Społecznego
Towarzystwa Hospicjum
Cordis

*Przestrzeń umierania jest
przestrzenią sakralną.
Dom chorego jest
miejszem najbardziej
intymnym, gdzie powinien
się rodzić i umierać.*



Piękny, duży budynek. W środku estetycznie i czysto, ale wbrew temu, czego można byłoby się spodziewać, na korytarzach wcale nie pachnie lekami. Króluje zapach smacznego obiadu. Uśmiechnięci ludzie, pewnie wolontariusze, każdego witają miłym słowem. Ta atmosfera decyduje o tym, że człowiek dobrze się tu czuje. Prawie jak w domu...

Redakcja: Skąd wziął się pomysł na założenie Hospicjum?

30 lat temu, kończąc studia, odbywałam praktyki na oddziale internistycznym. Z tego okresu najbardziej zapadła mi w pamięć ogromna liczba ludzi chorujących na choroby onkologiczne, umierających każdego dnia w cierpieniach. Nigdy nie zapomnę tej bezsilności, którą czułam

w tamtym czasie. Ludzie dosłownie wyli z bólu, podawane przez nas, lekarzy, leki przeciwbólowe w nieprawdopodobnych dawkach wcale nie przynosiły im ulgi... Przypadek sprawił, że już po studiach, gdy zastanawiałam się jaką zawodową drogę obrać, trafiłam na ludzi związanych z ruchem hospicyjnym. Kiedy zaczęłam wraz z nimi odwiedzać podopiecznych w ich domach, zaskoczyło mnie to, że chorzy

otwierali nam drzwi, nikogo nie bolało, nikt nie krzychał... Okazało się, że warunki w jakich przebywają chorujący, mają bezpośredni wpływ na przebieg choroby. Tak właśnie podjęłam decyzję o założeniu hospicjum – z chęci ulżenia we wszechogarniającym bólu, który dotyka człowieka umierającego. Uznałam, że tym właśnie chcę się zajmować w mojej pracy – znajdować możliwie jak najwięcej sposobów



na to, by łagodzić cierpienie towarzyszące chorobie i pozwalać ludziom odchodzić godnie! Zarówno w ich domach jak i na oddziale stacjonarnym naszego hospicyjnego domu.

Dlaczego do Hospicjum trafiają przede wszystkim ludzie w terminalnej fazie choroby nowotworowej?

Bo jest ich najwięcej. Liczba chorych na wszelkie odmiany raka rośnie z roku na rok. To prawdziwa plaga naszych czasów. Nie AIDS, tylko nowotwory, na które zapadają coraz młodsi, także niestety dzieci. Ale wbrew pozorom, hospicjum to nie nowość. Idea hospicyjna - opieki nad ciężko chorymi - jest obecna w społeczeństwie od zarania dziejów. Ale pierwsze, będące zresztą do dzisiaj wzorcowym, hospicjum stacjonarne powstało w 1967 r. w Londynie. Założyła je Cicely Saunders, stwarzając podwaliny opieki hospicyjnej, polegającej na niesieniu wszechstronnej pomocy terapeutycznej w zakresie leczenia bólu totalnego, a właśnie taki ból dotyka chorych w ostatniej fazie choroby nowotworowej. Dlatego współczesne hospicjum to zespół składający się nie tylko z lekarzy, pielęgniarek i opiekunów medycznych, ale także z psychologów, rehabilitantów, wolontariuszy i duchownych. Choroba nowotworowa dotyka najczęściej ludzi w sile wieku, jej przebieg jest zwykle intensywny i gwałtowny. Dramatyzm polega na tym, że przy wszystkich objawach śmierci ciała, chorzy mają pełną wydolność psychoduchową. Dlatego tylko taki wielospecjalistyczny zespół może próbować sprostać niezwykle trudnemu zadaniu, polegającemu na zapewnieniu choremu psychicznego i fizycznego komfortu umierania. Jedynie w przypadku dzieci opieką obejmujemy nie tylko te, które cierpią na choroby

nowotworowe, ale także umierające na inne schorzenia. Do nich nasz wyjazdowy zespół dojeżdża nawet do 100 km.

Czy rodziny płacą za pobyt chorego w Hospicjum?

Nasza opieka, zarówno domowa jak i stacjonarna, jest całkowicie bezpłatna. Także przedstawiciele rodziny czuwający przy chorych nie płacą za swój pobyt w hospicjum. W naszym domu hospicyjnym znajduje się 39 jednoosobowych pokoi z łazienkami i osobnym miejscem do spania dla bliskich, w tym dziewięć na oddziale dla dzieci. Nie wyznaczamy godzin odwiedzin. Rodzina może przebywać z chorym bez względu na porę dnia i nocy.

Skąd Hospicjum czerpie środki na działalność?

W 60 proc. naszą działalność finansuje NFZ, pozostałą część udaje się zdobyć organizując zbiórki, koncerty i inne akcje charytatywne. Na stałe w kalendarz wpisały się już licytacje wielkanocnych pisanek i bożonarodzeniowych bombek na antenie Polskiego Radia Katowice. Ludzie dobrze nas znają, wiedzą jak działamy, dlatego wspierają nas. Lekarstwa, krew, preparaty krwiotropne i sprzęt są dla nas na wagę złota. Eksploatujemy wszystko do cna, a na wykończenie czekają kolejne inwestycje: basen terapeutyczny do rehabilitacji, remont pokoi, które niszczyją poprzez permanentne użytkowanie. Niestety zdobytych środków finansowych nigdy nie jest tyle, aby móc powiedzieć dość. Zawsze musimy prosić ludzi o więcej.

Kto zatem i jak może pomóc?

Właściwie jedyny warunek, jaki trzeba spełnić to... chcieć pomóc. Pomagać

może dosłownie każdy. Mając mniej niż 18 lat można zostać wolontariuszem akcyjnym, który pracuje w ogrodzie, pomaga w porządkach, bierze udział w akcjach charytatywnych. Osoby pełnoletnie, po przejściu stosownego szkolenia, mogą zostać wolontariuszami medycznymi. Praca z chorymi w stanie terminalnym wymaga od wolontariuszy umiejętności rozpoznawania szeregu objawów, aby mogli w porę wezwać pomoc medyczną. Praca wolontariuszy to wielki skarb, jednak by Hospicjum mogło realizować w pełni swoją misję potrzebne są środki pieniężne. Mamy stałych darczyńców, zarówno firmy jak i osoby prywatne, którzy zawsze chętnie nas wspierają, i którym jesteśmy za to ogromnie wdzięczni. Współpracują z nami znane osoby ze Śląska, które używając swojego wizerunku zachęcają innych do wsparcia. Naszym wielkim przyjacielem od lat jest zespół Dżem, który raz w roku gra koncert, z którego dochód jest w całości przeznaczony na rzecz naszych podopiecznych. Jest jeszcze jeden sposób pomocy - spełnianie marzeń naszych podopiecznych. A marzenia, jak to marzenia, bywają różne. Jedni marzą o przejażdżce super szybkim samochodem, inni o warsztatach fotografii i doskonaleniu swoich zdolności. Pojawiają się również bardziej przyziemne marzenia, takie jak kawa w jednej z kawiarenek Nikiszowca. Najważniejsze dla nas jest to, że spełnienie ich daje siłę naszym pacjentom i poprawę samopoczucia. Pomaganie cieszy i darczyńcę, i obdarowanego. Warto tego doświadczyć. Za każdą parę rąk do pomocy i każdą złotówkę dziękuję z całego serca. To pozwala nam funkcjonować stwarzając przestrzeń, w której umierający człowiek może czuć się jak w domu. A to dla chorych rzecz bezcenna.

Rozmawiała JOANNA DYBAŁA

1% KRS

0000040314

**Konto S.T.
Hospicjum Cordis:**

**89 1240 4315 1111
0000 5300 6941**

Bank PEKAO S.A. Mysłowice



Nauka języków niejedno ma imię

W dzisiejszych czasach nauka języka obcego nie kojarzy się już z przerabianiem kolejnych ćwiczeń, wkuwaniem skomplikowanych struktur gramatycznych i żmudnym zapisywaniem słówek. Poznawanie nowego języka coraz częściej staje się atrakcyjną przygodą i drogą do spełniania marzeń.

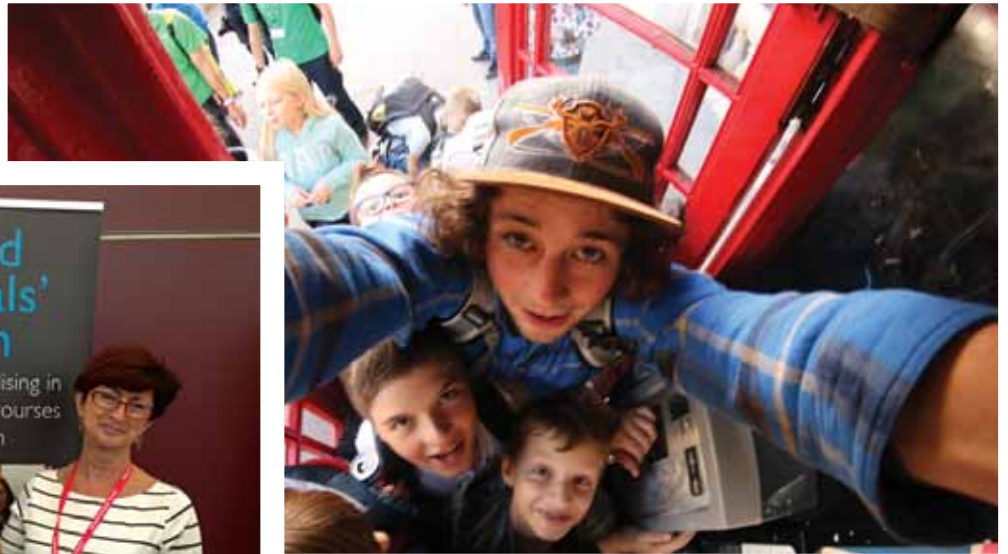
Kursy językowe cieszą się niesłabnącą popularnością i trudno się temu dziwić. W czasach globalizacji znajomość języków obcych otwiera wiele możliwości samorealizacji. Jeśli marzymy o ciekawej pracy, zagranicznych podróżach czy zawarciu interesujących znajomości, warto zainwestować w naukę.

- Obecnie oczekiwania klienta, zarówno biznesowego jak i indywidualnego, często są dokładnie sprecyzowane - mówi Bogusława Siewierska-Klyta od prawie dwudziestu lat prowadząca firmę edukacyjną Project w Katowicach - Dlatego ofertę wciąż należy wzbogacać, aby dostosować ją do różnorodnych potrzeb. Obok tradycyjnych kursów językowych proponujemy m.in. specjalne programy dla firm obejmujące kursy specjalistyczne (skierowane do określonych

grup - na przykład lekarzy, prawników, menagerów, inżynierów). Doświadczeni specjaliści przygotowują do rozmów biznesowych i negocjacji, wspierają naszych partnerów podczas ważnych wydarzeń. Wszelkie zajęcia odbywają się zawsze w kilkuosobowych grupach, a kursanci dobierani są pod kątem wieku i zdolności językowych. Nie boimy się też wyjść poza salę lekcyjną, aby pokazać, jak istotne jest poznawanie języków obcych. W tym roku zorganizowaliśmy katowicką odsłonę Wielkiego Testu Języka Angielskiego. Ponadto w ramach programu Toefl Junior przebadaliśmy bezpłatnie tysiąc uczniów ze śląskich szkół pod kątem ich sprawności lingwistycznej.

Jak wynika z niedawno przeprowadzonych badań, coraz więcej osób decyduje się również na naukę języka za granicą. Zdarza się, że to, co początkowo

traktowane jest jako wakacyjna przygoda, staje się początkiem drogi do sukcesu nie tylko językowego. Właściwie nie ma znaczenia wiek czy umiejętności językowe. Project organizuje zagraniczne kursy nie tylko dla dorosłych, ale także dla młodzieży, a nawet dla dzieci od piątego roku życia. Jest to możliwe dzięki stałej i długoletniej współpracy z zaufanymi partnerskimi ośrodkami edukacyjnymi na całym świecie. Te projekty realizowane są przez cały rok. Wyraźnie wzrasta zainteresowanie kursami przygotowującymi do studiów na uczelniach wyższych. Dużą popularnością cieszą się także semestralne czy roczne wyjazdy do szkół prywatnych lub publicznych m.in. w Anglii, Francji, Niemczech, Stanach Zjednoczonych, Tajlandii czy Nowej Zelandii, a także w innych ciekawych miejscach na całym świecie. W ostat-



nich miesiącach dwie studentki szkoły językowej Project przeszły pozytywnie proces aplikacji i rozpoczęły nowy rok szkolny w Wielkiej Brytanii. Siedemnastoletnia Victoria Patyna przez najbliższe dwa lata będzie się uczyć w prywatnej szkole z internatem St. Lawrence College w Ramsgate. Również Malwina Michnik (19 lat), która wielokrotnie uczestniczyła w zagranicznych wyjazdach językowych, zdecydowała się podjąć pierwszy rok studiów na Nottingham Trent International College.

- Jestem bardzo zadowolona – podsumowuje swoje początkowe wrażenia Malwina Michnik. – Dużo się tu dzieje. Lekcje są bardzo ciekawe, choć na razie przerabiamy głównie teorię, aby mieć podstawę do późniejszych ćwiczeń. Zdążyłam już poznać wiele interesujących osób, głównie z Indii, które starają się mnie nauczyć swojego języka. Wygląda na to, że przez ten rok będę pogłębiała nie tylko znajomość angielskiego!

również poszerzają swoje umiejętności (m.in. uczą się pisania esejów, wyszukiwania i systematyzowania informacji, krytycznego myślenia, klarownego prezentowania problemów i badań).

- Kontynuowanie edukacji za granicą stanowi ambitne wyzwanie. Odpowiednie przygotowanie kandydata to dla nas ogromna odpowiedzialność - przyznaje Siewierska-Klyta. - Trzeba wiedzieć, że nabyte w Polsce umiejętności językowe często nie wystarczają, aby zostać zaakceptowanym przez wybraną szkołę wyższą. Dlatego w szkole Project już na początku rozmawiamy o preferencjach, potrzebach i możliwościach kandydata, myślimy nad najlepszymi indywidualnymi rozwiązaniami. Oferujemy optymalną pomoc w aplikacji na semestr czy rok szkolny za granicą, przygotowujemy do egzaminów i rozmów wstępnych.

Specjaliści ze szkoły Project doskonale zdają sobie sprawę, że o językową edukację warto zadbać jak najwcześniej.

Uczestnicy zdobywają nie tylko wiedzę przedmiotową, ale

Dlatego po raz kolejny zorganizowali ogólnopolski projekt „Re-Integracja”. To wyjątkowy program, w którym wzięło udział około dwustu uczniów z kilkunastu szkół z całej Polski. Podczas tygodniowego pobytu w ośrodku edukacyjnym w Anglii dzieci aktywnie uczyły się języka angielskiego – zarówno w klasach jak i podczas pozalekcyjnych zajęć sportowych. Kto wie, być może uczniowie z tej grupy w przyszłości zaczną odnosić sukcesy na angielskich czy amerykańskich uczelniach?

PROJECT II

Nauczanie Języków Obcych

ul. Skłodowskiej - Curie 48/2
40-057 Katowice

tel. (32) 781 84 56
fax (32) 750 47 10
tel. kom. 665 123 850

www.project-school.pl
www.project-travel.pl

Asi Mina

Jest zimno i intymnie

Co zobaczyła najpierw w jego twórczości? Muzykę dźwięczącą w tych słowach. Ich dekonstrukcję, zabawę, neologizmy, rytmy, onomatopeje. Szaleństwo bez żadnych ograniczeń. Po 30 latach w pisarstwie Mirona Białoszewskiego odnalazła inną, bardziej mroczną stronę. I dlatego powstało „Biało”.

Asi Mina, czyli Joanna Bronisławska. Mieszkająca w Katowicach artystka, muzyk, pedagog, animatorka kultury. Wiecznie zajęta. Spiesząca się. Jak mówi o sobie – lubi ludzi. Po prostu. Pewnie stąd te wszystkie zajęcia i aktywności.

Dlaczego taki pseudonim: Asi Mina?
 – Wymyślił go mój starszy o sześć lat brat
 – Wojciech Kucharczyk. Na mojej twarzy można wyczytać wszystkie emocje, które właśnie przeżywam - mój nastrój, a bywa, że i moje myśli. Jestem „miniasta”. Jednak słowo „mina” w moim przypadku ma także informować o pozytywnej energii, która we mnie mieszka. I która od czasu do czasu eksploduje – mówi Joanna.

Na twórczość Białoszewskiego także trafiła dzięki bratu – wiecznym outsiderze i artyście, żyjącym życiem osobnym i własnym. Pod prąd. To on pierwszy pokazał młodszej siostrze świat takim, jakim sam go widział. Zaciekał, zachęcił do poszukiwań.

– Szaleństwo językowe Mirona Białoszewskiego było dla mnie pierwszym magnesem przyciągającym do jego twórczości. Gdy wróciłam do niego po wielu latach,



jako dorosła już kobieta, zobaczyłam w tej prozie kawał życia człowieka, który temu życiu się przyglądał, ale w nim nie uczestniczył. Obserwował. I opisywał w charakterystyczny dla siebie sposób. – opowiada Joanna Bronisławska.

Kiedy pracowała nad słuchowiskiem „Białe” czuła się zmęczona psychicznie i fizycznie. Białoszewski tak działa. A przy tym nieustannie zachęca, by do niego powracać. Premiera płyty odbyła się w październiku tego roku, jej wydawcami są: Bólt Records i mik.musik.! Album ukazał się jako CD i kasetka (w limitowanym nakładzie), ale będzie dostępny

także w postaci plików cyfrowych różnego rodzaju oraz jako striming.

– Pewien mój znajomy określił ten album następująco: jest zimno i intymnie. Ja się identyfikuję z tym stwierdzeniem. „Szumy, zlepy, ciągi” Mirona Białoszewskiego, na podstawie których powstało słuchowisko „Białe”, to opowieść w sumie bardzo prosta: jedno miasto, ulica, jeden blok, mieszkanie, okno, klatka schodowa i GŁOWA. Wybierając teksty, celowo odeszłam od nazwisk i nazw. Zaśpiewałam czy powiedziałam tylko takie fragmenty, które wydaje mi się, że dotyczą nas wszystkich.

Staralam się też oddać muzykalność samego tytułu. To nie mogły być zwyczajne piosenki. Tak nie brzmi życie. Dlatego „Białe” to nie produkcja, to łapanie momentów. Prawda i fakt, że w życiu bywa różnie. Kontrasty – mówi Joanna.

Artystka poprzez koncerty chce spróbować opowiedzieć wszystko od nowa. Rozszerzać „Białe” i dołączać nowe fragmenty tekstów w zależności od zastanego na dany dzień świata.

Joanna Bronisławska to jednak nie tylko artystka. To także muzyk i pedagog. Jej uczniowie mówią, że po części również muzykoterapeuta. A pewnie wiedzą, co mówią, bo jest ich z roku na rok coraz więcej. Dzieci, młodzież, dorośli. Od 19 lat Joanna prowadzi lekcje gry na gitarze klasycznej i pianinie.

– Muzyka jest językiem specyficznym. Najbardziej uniwersalnym jaki istnieje. To język emocji niepotrzebujący tłumaczy. Jeśli ktoś do mnie przychodzi na lekcje, to znaczy, że jest w nim jakaś głęboka i niezaspokojona potrzeba. Czasem więc lekcję bardziej przegadamy, niż przegramy, żeby potem grało się nam lepiej, pełniej.

Naukę gry zaczęła od dzieci lekarzy. Właściwie przez przypadek. I zauważyła, że to właśnie lekarze mają silną potrzebę uczenia swoich córek i synów muzyki i muzykowania. Bywa, że w ślad za dziećmi na lekcje przychodzi ktoś z rodziców-w-doktorów. Może to kontrast pomiędzy



przeżyciem duchowym jakie zapewnia muzyka, a twardą fizycznością, z którą stykają się codziennie w pracy, stanowi ten wabik? Nie wiadomo.

Kobieta multifunkcyjna. Kilka rzeczy naraz. Bezustannie w ruchu.
 – Tak, czasem mam wrażenie chaosu i braku balansu. Ale potem to wszystko jakoś się harmonijnie układa, porządkuje. Mnie jest łatwiej po prostu zrobić jeszcze jedną rzecz, niż jej nie zrobić. Taka jestem. Działanie to mój żywioł. Bierność nie jest dla mnie.

Ewa Grochowska

Joanna Bronisławska - pseudonim: Asi Mina. Muzyk, pedagog, animatorka kultury, aktywistka. Członek zespołu The Complainer and The Complainers (od 2008) i Mołr Drammaz (od 1994), związana z legendarną już wytwórnią niezależną mik.musik.! Solowo zadebiutowała w 2006 roku płytą „Wszystko mam! Tylko gdzie?”. W 2011 r. nagrała płytę z orkiestrą dętą pt. „Wybiegły!”. Na koncercie ma wiele koncertów i akcji artystycznych w kraju i zagranicą. Pracuje z dziećmi i młodzieżą – uczy gry na gitarze i pianinie. Prowadzi liczne autorskie warsztaty muzyczne dla dzieci i dorosłych.

Stacjonuje w Dobrej Karmie w Katowicach. Tam też odbywają się lekcje, warsztaty, koncerty i spotkania.

Brała udział w znaczących festiwalach muzycznych, m.in. OFF Festival, Opener, Nowa Muzyka, Unsound, Ars Cameralis.

www.facebook.com/AsiMinaaa

Pomysł na udany weekend

Jeszcze trochę, jeszcze trochę, jeszcze dwa kroki i uff... Jesteśmy na szczycie. Góra zdobyta! Widoki zapierają dech w piersiach. W takich momentach człowiek już wie po co wstawał o świcie i wchodził trzy godziny pod górę. Budząc się w sobotę o szóstej rano, myśli się tylko i wyłącznie by pozostać w łóżku i nie wychodzić z niego jeszcze przez co najmniej dwie godziny. A jeśli już zmusimy się do wstania nietrudno o zwyzywanie samego siebie za głupie zachcianki spędzenia aktywnie weekendu. No a teraz... Ciepłe promienie słońca, mieniające się czerwienią i brązem lasy bukowe, i góry widoczne aż po horyzont. Aż strach pomyśleć, że ten dzień mogliśmy spędzić w domu.

Aby cieszyć się pięknem gór wcale nie trzeba jechać w Bieszczady czy Tatry. Wystarczą zaledwie dwie godziny jazdy samochodem z Katowic, aby znaleźć się w naprawdę cudownym miejscu. Mowa o Małej Fatrze. Jest to pasmo górskie położone w północno - zachodniej części Słowacji. Miejsce idealne zarówno na długi weekend jak i na jednodniową niedzielną wycieczkę.

Aby cieszyć się pięknem gór wcale nie trzeba jechać w Bieszczady czy Tatry. Wystarczą zaledwie dwie godziny jazdy samochodem z Katowic, aby znaleźć się w naprawdę cudownym miejscu. Mowa o Małej Fatrze. Jest to pasmo górskie położone w północno - zachodniej części Słowacji. Miejsce idealne zarówno na długi weekend jak i na jednodniową niedzielną wycieczkę.

Dolina Wagu dzieli to pasmo na dwie części - luczańską i krywańską. Krywańska część tych gór jest bardziej atrakcyjna niż luczańska. Słynie z wapiennych, masywnych, skalistych szczytów, takich jak masyw Wielkiego Rozsutca. To właśnie on jest uważany za najpiękniejszy fatrzański szczyt i cieszy się największym zainteresowaniem. W sezonie jego wierzchołek bywa niestety bardzo zatłoczony.



Zdobywanie szczytu najlepiej rozpocząć z małej wioski – Stefanowej – położonej u jego podnóża. Jest to absolutnie jedna z najpiękniejszych i najciekawszych wycieczek górskich jakie można zaplanować.

Do równie atrakcyjnych wędrowek należy przejście pasma górskiego główną granią. Jest to piękny widokowy odcinek, pokryty rozległymi halami. Kiedy po mozolnym wejściu wdrapiemy się na główny grzbiet, otworzy się przed nami jeden z najpiękniejszych widoków jakie można zobaczyć w całych Karpatach.

Nie sposób być w Małej Fatrze i nie wybrać się do Janosikowych dierów. To system kanionów i wąwozów skalnych z dwudziestoma pięknymi wodospadami. Biegnie tamtędy szlak turystyczny, którego przejście wiąże się z koniecznością pokonania licznych mostków, drabinek i kładek.

Nie jest przypadkiem, że szlak ten jest nazywany „Janosikowym”. To właśnie w Małej Fatrze urodził się, chyba najsłynniejszy, karpacki zbójnik - Juraj Janosik.

W Polsce długo panowało przekonanie, że był Polakiem grasującym na Podhalu. Teorię tę wykreował młodopolski poeta Kazimierz Przerwa-Tetmajer opisując w swoich opowiadaniach Janosika jako szlachetną postać realizującą ideę Robin Hooda. Na podstawie jego dzieł powstał doskonale znany polski serial telewizyjny. Prawda jest taka, że słynny zbójnik z nikim się specjalnie łupami nie dzielił, ale mimo tego na Słowacji jest uważany za bohatera. Dowodem niech jest to, że pierwszy pełnometrażowy film nakręcony w Czechosłowacji był właśnie o... Janosiku.

Mała Fatra nazywana jest czasami „Tatrami w miniaturze”. Faktycznie istnieje kilka podobieństw geologicznych, ale najważniejsze jest to, że Mała Fatra nie ustępuje jeśli chodzi o piękno gór, bogactwo roślinności i przepiękne widoki.

No, ruszamy już. Czas ucieka, a przecież jeszcze dziś musimy wrócić do Katowic. Choć nocleg w tej uroczej wiosce kusi... Może innym razem. Na pewno jeszcze tu wrócę.



Anna Seget-Bieniasz - lekarz dentysta, pasjonatka turystyki i krajoznawstwa. Od najmłodszych lat zakochana w górach, szczególnie w polskich Beskidach. Swoje zainteresowania rozwija poprzez uczestnictwo w Kursie Przewodnickim organizowanym przez Studenckie Koło Przewodników Beskidzkich w Katowicach.

Miejsce, w którym zaklęta jest muzyka

Miasto się zmienia. Przybywa nam pięknych skwerów i dobrych knajp. Mamy już gdzie wyjść i zrelaksować się, poczuć kulturę. Katowice rozwijają się w kosmicznym tempie, za chwilę będziemy mieli gotowy Rynek, a póki co możemy cieszyć się jednym z najpiękniejszych miejsc ścisłego centrum Katowic – przestrzenią dawnej kopalni Katowice, na której powstała nowa siedziba Narodowej Orkiestry Symfonicznej Polskiego Radia.

Wspaniały, majestatyczny obiekt architektoniczny od wielu miesięcy budzący

zainteresowanie mieszkańców Katowic, jest dziełem śląskiego architekta Tomasa Koniora. Budynek przykuwa wzrok, a filary i elewacja z czerwonej cegły nawiązują do tradycyjnych śląskich zabudowań Nikiszowca. Wchodząc do budynku, ukazuje się nam ogromna węgelną bryła. Nic bardziej nie odda charakteru Śląska niż cenny surowiec wydobywany tu od lat. Dla wielu wrażliwych dusz, mimo zachwyty dla oczu, ważniejsze jest to, co węgelną bryła skrywa w środku. A podobnie jak węgiel rozpała.

Wnętrze i jego akustyka porusza serca setek miłośników muzyki klasycznej. Sala koncertowa dla 1800 osób i kameralna, która przyjmie 300 melomanów, gotowe są gościć największe sławy świata muzyki. 1170 punktów świetlnych i reflektorów eksponuje wnętrze sali koncertowej, skąpane w brązowym drewnie i falujących betonowych drążeniach zdobiących ściany. Dopełnieniem jest zapach prawdziwego drewna, który sprawia, że panuje w niej przyjemna atmosfera, a melomani mimo ciszy czują muzykę.

Nieskromnie nowa siedziba NOSPR



to jedna z najlepszych sal koncertowych w Europie. Architekt nadał jej niesamowity wyraz Śląska, a wybitne sławy, takie jak Krystian Zimerman, Krzysztof Penderecki czy Wojciech Kilar dzieląc się sugestiami, pomagali stworzyć miejsce dla muzyki o niezwykłej, nowej jakości. Orkiestra dzięki genialnym możliwościom, które daje sala koncertowa, z pewnością nie raz zaszczyci wspaniałym brzmieniem i sprawi, że uda nam się „poczuć i przeżyć” muzykę.

Tekst: Joanna Dybała.



BAL

SYLWE STROWY

godz. 21.30

Piotr Metz

gospodarz nocy sylwestrowej

Muzyka z winyli

Skaldowie

w 50-lecie założenia zespołu

Karen Edwards

z zespołem

informacje:

Dział Organizacji

Widowni

32 73 25 320

**Narodowa Orkiestra Symfoniczna
Polskiego Radia**

Katowice, plac Wojciecha Kilara 1

KASA BILETOWA:

poniedziałek: nieczynna, wtorek – sobota: 11.00 – 20.30

niedziela: na dwie godziny przed koncertem

tel. 32 73 25 312

KONCERT

SYLWE STROWY

godz. 19.30

dyrygent

**Alexander
Liebreich**

Ewa Vesin

sopran

W programie **muzyka francuska**
m.in. **Ravel, Bizet** (*Carmen!*)

www.nospr.org.pl

Z uśmiechem przez życie



uczesanie: Salon Fryzjerski Berendowicz&Kublin Katowice
makijaż: Salon Kosmetyczny Clarins Beauty Studio Katowice

Pani Aniela dołączyła już do grona osób, które doświadczają wpływu pięknego uśmiechu na swoją osobę, a także na otoczenie. Zyskała pewność siebie i... wiarygodność. Gdy rozpoczęliśmy naszą przygodę była beneficjentką organizacji Dress for Success. Udział w warsztatach i coachingu, wsparcie wolontariuszek oraz ich pomoc w budowaniu nowego wizerunku okazały się silną inspiracją i pomocą. Poprawa uśmiechu była kropką nad i.

Z satysfakcją obserwuję zmiany, jakie zachodzą w moich pacjentach, gdy rozwiążę problem ich zębów - zmiany w sposobie zachowania i w wyglądzie. Przychodząca z cudowną lekkością pewność siebie, dodaje im niekłamane go uroku.

Śmiech to zdrowie - to jest już wiedzione naukowo. Zagadnieniem wpływu śmiechu na nasz organizm

zajmuje się gelotologia. Śmiech rozluźnia i odstresowuje, przyczyniając się do wzmocnienia układu odpornościowego organizmu. Śmiejąc się, głębiej oddychamy - normalnie przy wdechu pobieramy około pół litra powietrza, a śmiejąc się do rozpuku trzy razy tyle. Dzięki temu lepiej dotleniamy mózg i wszystkie komórki ciała, a także pozytywnie oddziałujemy na pracę serca. Dodatkowo podczas śmiania się wytwarzane są endorfiny - hormony szczęścia - co zdecydowanie poprawia nastrój. A gdy czujesz, że dopada Cię chandra, chociaż nieznacznie unieś kąciki ust, bo wiadomo już, że nawet zmuszanie się do uśmiechu może poprawić nastrój. Czy wiesz, że uśmiech to pierwszy element, na który zwraca się uwagę podczas spotkania z nieznanym? Ludzie uśmiechnięci są bardziej lubiani! Postrzega się ich jako osoby atrakcyjniejsze, pozytywnej nastawione do życia i towarzyskie.

Z badań przeprowadzonych na Uniwersytecie Jagiellońskim wynika, że aż 74 proc. Polaków nie chciałoby robić interesów z osobami, które uśmiechają się rzadko lub wcale - 58 proc. respondentów określiło takie osoby, jako mające coś do ukrycia, nieszczerze, którym trudno zaufać.

To jest oczywiste. I wcale nie takie trudne, chyba że... uśmiechać się nie możemy, bo zdajemy sobie sprawę, że śmiech odstraszyłyby naszych rozmówców. Z tym problemem spotykam się codziennie w mojej pracy. Widzę z jak silnym kompleksem męczą się pacjenci, którzy pierwszy raz pojawiają się w mojej klinice. Stała kontrola nad sobą, brak spontaniczności i unikanie prawdziwego, szczerego uśmiechu głęboko rani ich samoocenę i obniża wiarę w siebie.

Jak przebiega leczenie?



Zaczynam od szczegółowej diagnozy i analizy, co mogę zrobić, wykorzystując moją wiedzę i możliwości jakie daje mi zdobyte doświadczenie oraz współczesna, zaawansowana stomatologia. Potem następuje proces leczenia, który zajmuje czasem jeden dzień, a czasem kilka miesięcy.

Efekt? Cokolwiek to znaczy, cokolwiek to będzie: licówki, korony, korekty materiałem kompozytowym - cel jest jeden: trwałość, jakość i spektakularny seksowny uśmiech, który przyciąga jak magnes...

Barbara Urbanowicz-Śmigiel

Lekarz stomatolog, współwłaściciel „Śmigiel Implant Master Clinic”.

„Specjalizuję się w stomatologii estetycznej, której bazą jest interdyscyplinarne podejście do planowanych rekonstrukcji protetycznych, mających na celu przywrócenie prawidłowych funkcji zgryzowych i uzyskanie najlepszych efektów estetycznych. W tej dziedzinie wykorzystuję talent rzeźbiarski i plastyczny oraz umiejętność planowania przestrzennego. Jestem autorką publikacji w prasie medycznej („TPS”, „Endodoncja Praktyczna”, „Cosmetic Dentistry”). Wyznam zasadę minimalnej ingerencji, a maksymalnych korzyści, która doskonale sprawdza się w korektach estetycznych materiałem kompozytowym.

Najważniejszym celem zawsze było dla mnie niesienie pomocy, dlatego zostałam mentorką z zakresu stomatologii w Dress for Success, największej na świecie organizacji wspierającej kobiety defaworyzowane na rynku pracy. Jestem autorką rozdziału dotyczącego stomatologii zamieszczonego w książce „W sukience do sukcesu” Doroty Stasikowskiej-Woźniak i Wioletty Uzarówic. Z takich samych pobudek – chęci niesienia pomocy – zostałam członkiem komitetu budowy nowego domu Hospicjum Cordis w Mysłowicach. Należę również do Polskiego Towarzystwa Endodontycznego i European Society of Endodontology. Prowadziłam program Metamorfozy z „Polską The Times”, podczas którego przywróciłam piękny uśmiech jego uczestniczkom. Jestem pomysłodawcą akcji społecznej dotyczącej postępowania w przypadku urazu zębów skierowanej do dzieci, opiekunów i rodziców”.



KAMIEŃ

- kopalnia możliwości

Kamień od zawsze obecny był w naszym życiu - jest materiałem o bardzo silnym wyrazie. To obok drewna podstawowy budulec naszego świata. W pierwotnej nieobrobionej formie, od czasów prehistorycznych, stanowił fundament megalitycznych budowli. Surowy nie zwraca naszej uwagi, jednak zadziwiające, co może ukazać się po wypolerowaniu bloków kamiennych, po odkryciu jego wnętrza. Litoterapeuci to wiedzą, czerpiąc energię leczniczą z tego surowca. Kto z nas nie nosił przy sobie szczęśliwego kamienia? W kieszeni niejednego dziecka znajdziemy właśnie kamień. No i pewnie kawałek patyka...

Czy z kamieniem można się zaprzyjaźnić? Czy może być on inspiracją? Okazuje się, że tak. Marek Klyta prowadzi swoją firmę Makronex Stone od dwudziestu siedmiu lat, a przypadek który spowodował, iż z pracownika naukowego jednej z wyż-

szych uczelni stał się właścicielem firmy kamieniarskiej, uważa za jeden z ważniejszych momentów swojego życia. Uczył się kamieniarstwa od podstaw, zaliczając kolejne etapy szkoleń zawodowych - od czeladnika do mistrza kamieniarskiego. Były to typowe począt-

ki wielu firm lat dziewięćdziesiątych, w czasach rodzącego się w Polsce kapitalizmu.

Szybko zrozumiał, że poza branżą nagrobkową w budownictwie znajduje się również olbrzymi obszar dla zastosowania kamienia naturalnego, i w tym

kierunku rozwijał swoją firmę. Realizacje wnętrz sakralnych, elewacje biurowców, wnętrza obiektów bankowych i coraz większe zapotrzebowanie wśród klientów indywidualnych, wskazywały wyraźnie na rodzący się trend używania coraz ciekawszych i lepszych surowców. Wtedy też rozpoczęła się współpraca z firmami z Włoch, Hiszpanii, Afryki, Indii i wielu innych krajów, a materiały tam pozyskiwane urozmaiciły dosyć ubogą ofertę kamieni rodzimych. Sam atrakcyjny wygląd marmuru czy granitu nie wystarczał i trzeba było bardziej skupić się na formie i sposobie jego pokazania. Coraz częściej więc korzystał ze współpracy z architektami, ucząc się wraz z nimi i wzajemnie inspirując w tworzeniu nowych rozwiązań wykorzystujących kamień naturalny.

— *Modny i elegancki minimalizm w architekturze swoją klasę opiera na dobrych materiałach. Doceniana prostota form i niezaprzeczalne piękno naturalnych materiałów pozwalają na tworzenie wyjątkowych przedmiotów, które są równocześnie dziełami sztuki* - mówi Kamila Cieśla, architekt związana zawodowo z firmą Makronex Stone.



fot. Irena Stangierska
www.stangierska.pl

Ludzkie ręce tworzą najpiękniejsze otaczające nas rzeczy, a w czasach bylekości wypełnionej kopiami, zawsze znajdują się ludzie potrafiący docenić wkład pracy człowieka wytwarzającego jednostkowy, oryginalny przedmiot, który będąc użytkowym, może również nosić znamiona dzieła sztuki. Stąd wziął się pomysł na

linię mebli i elementów wyposażenia wnętrz z kamienia połączonego z innymi szlachetnymi materiałami, jak stal, drewno czy szkło. Marek Kłyta aktualnie pracuje nad serią stołów o industrialno-przemysłowym wzornictwie z akcentami śląskimi i kopalnianymi. Ich unikalny charakter i jednostkowość potwierdzona będzie sygnowaniem medalionami z brązu zaprojektowanymi przez artystę rzeźbiarza Bogumiła Burzyńskiego.

Przygoda z kamieniem, jako tworzywem do produkcji, dla właściciela firmy Makronex Stone zaczęła się przez przypadek, ale wyborem już całkowicie świadomym było odkrywanie natury tego istniejącego od zawsze na ziemi materiału w różnych środowiskach. W tym również pod wodą. Zamiłowanie do nurkowania szybko przerodziło się w pasję, kiedy po raz pierwszy zanurkował w meksykańskich jaskiniach na Półwyspie Jukatan. Gra światła, różnorodność form naciekowych, z tworzącymi się tysiące lat stalaktytami, zmuszają do refleksji nad kruchością naszego życia, a z drugiej strony nad mocą czystej formy światła, które nas otacza. I nie kolorowe rybki czy rozbudowane formy koralowców są tu w centrum uwagi, a kamień właśnie...



fot. Irena Stangierska
www.stangierska.pl



Winnie the Pooh – przedszkole międzynarodowe

Lekcje języka angielskiego w przedszkolach przestają już dziwić kogokolwiek. Jednak czas przeznaczony na naukę mija bardzo szybko - zbyt szybko, by kilkulatek utrwalił zdobytą wiedzę – a jedna lekcja w tygodniu nie pozwoli na opanowanie nawet podstaw języka obcego. Do kolejnych zajęć maluch zdąży już wszystko zapomnieć. Szansą na utrwalenie tej wiedzy jest nauka słówek, powtarzanie. Jak zatem pokazać małemu dziecku, że edukacja nie jest przykrym obowiązkiem?

IM WCZEŚNIEJ, TYM LEPIEJ

Dzieci najchętniej uczą się przez zabawę. Dodatkowe lekcje języka obcego są urozmaiceniem, jednak kiedy odbywają się rzadko, nie pełnią funkcji edukacyjnej. Trzy- i czterolatki to bardzo chłonne językowo umysły. W tym wieku dzieci zwykle znają już swój ojczysty język, często na bardzo komunikatywnym poziomie. To etap, w którym dzieci są otwarte na poznawanie świata, ciekawe nowych rzeczy, a także z łatwością nawiązują kontakty ze swoimi rówieśnikami i chętnie się z nimi porozumiewają, bo jak uważają specjaliści, w tym wieku nie istnieją bariery językowe. Potwierdza

to zasadność rozpoczęcia wczesnej nauki języka angielskiego. Bilingwalność, czyli płynne posługiwanie się dwoma językami staje się wówczas realnym celem. Ponadto do dwunastego roku życia narządy mowy u dzieci są na tyle elastyczne, że umożliwiają naukę języka obcego z charakterystycznym dla niego akcentem. Edukacja językowa na tym szczeblu edukacji jest zatem bardzo ważna i to ona będzie rzutować na znajomość języka obcego w przyszłości.

ANGIELSKI NA OKRĄGŁO

Wiek przedszkolny to idealny czas na naukę języka angielskiego. Chodzi jednak

o taką, która nie będzie serią kolejnych godzin spędzonych na odsłuchiwaniu płyt i przepytывaniu ze słówek. To czas na naukę, która może być codziennością, czymś zupełnie naturalnym i niewymuszonym. Czy potrafimy wyobrazić sobie przedszkolaki, które spędzając razem czas, porozumiewają się tylko po angielsku? Dotychczas żeby było to możliwe, dziecko musiało wyemigrować z rodzicami za granicę, gdzie chodziło do przedszkola razem z obcokrajowcami. Fakt, że chcemy, aby nasze dziecko nauczyło się języka jest wspaniałe, ale nikt tylko z tego powodu nie zdecyduje się na zmianę miejsca zamieszkania. No

i słusznie. Teraz jest to niepotrzebne. W Katowicach od dwóch lat działa anglojęzyczne przedszkole Winnie the Pooh dla polskich dzieci i obcokrajowców. Maluchy pod okiem dwóch nauczycieli – native speakera i drugiego biegle władającego językiem angielskim, rozwijają słownictwo i pamięć. Korzystają z zajęć fizyczno-ruchowych, takich jak: rytmika, zumba i basen, a przede wszystkim rozwijają się społecznie.

ODMIENNOŚĆ TO CODZIENNOŚĆ

Podopieczni przedszkola pochodzą z całego świata. To między innymi Japończycy, Koreańczycy, Włosi, Hiszpanie, Anglicy, Francuzi i Polacy. Najczęściej są to dzieci obcokrajowców, gdzie jedno z rodziców jest Polakiem, ale także te pochodzące z polskich rodzin.

– *Rodzice widzą głęboki sens w edukacji językowej i chcą, aby ich dzieci równolegle do wiedzy lingwistycznej zdobywały wiedzę programową na najwyższym poziomie* – wyjaśnia Jolanta Kałuża, założycielka Międzynarodowego Przedszkola Winnie the Pooh oraz dyrektor Complex of Silesian International Schools. Wartością dodaną do systemu edukacji opartego na rozwoju językowym jest kontakt z wielokulturowością. Przedszkolaki uczą się tolerancji i akceptacji inności. Nie jest dla nich niczym dziwnym czarnoskóry kolega z ławki, świetnie radzą sobie również z odmiennym akcentem Japończyków. Każdy uczy się szacunku dla drugiej osoby, poznając różne religie i tradycje. Dzieci, które po ukończeniu przedszkola Winnie the Pooh kontynuują naukę w Complex of Silesian International Schools, biorą udział w tak zwanych Dniach Kultury organizowanych przez szkołę. Zapoznają się wtedy z najważniejszymi elementami poszczególnych kultur i narodowości.

Prywatne Przedszkole "Winnie the Pooh" przy „Complex of Silesian International Schools”

40-832 Kotowice; ul. W. Witosa 18

tel.: 32 254 91 94

www.international.edu.pl

e-mail: sekretariat@nasze-szkoly.edu.pl



Profesjonalna opieka prawna dla Przedsiębiorcy

Chcąc zmienić fryzurę, idziemy do fryzjera – nie eksperymentujemy sami. Rachunkowość firmy powierzamy księgowym – nie ryzykujemy sankcji Urzędu Skarbowego.



adwokat Katarzyna Franczak-Durczok

Pewne dziedziny życia wymagają bowiem konsultacji specjalistów, bo konsekwencje własnych decyzji mogą być opłakane w skutkach. Jeżeli chodziłoby tylko o źle dobrany kolor włosów, sprawę prawdopodobnie można rozwiązać, jednak gdy weźmiemy pod uwagę sprawy związane z działalnością gospodarczą, gdzie w grę wchodzi zawile przepisy prawne, wszystko się komplikuje.

Utarło się przekonanie, wśród nas, Polaków, że korzystanie z profesjonalnych usług prawnych to egzotyka. Zwykle chcąc podjąć temat wymagający znajomości przepisów prawa, w pierwszej kolejności zaglądamy do Internetu, a następnie wypyujemy znajomych. Mylnie sugerujemy się opinią i radą znajomego kolegi szwagra, który miał podobny przypadek do naszego. Często porównujemy naszą sytuację do cudzej i sami decydujemy czy i w tym przypadku obowiązują nas te same przepisy. Problem w tym, że nigdy nie mamy pewności, że uzyskane przez nas informacje są prawidłowe. Skorzystanie z porady radcy prawnego czy adwokata ogranicza ryzyko wystąpienia problemów prawnych. Każdy element działalności należy bowiem dostosować do wymogów prawnych: przepisy BHP, zawieranie umów, zatrudnianie pracowników, handel, produkcja, rękojmia i wiele innych. Podobnie jest i w życiu prywatnym, gdzie nie rzadko również potrzebujemy porady

prawnej. Każde przedsięwzięcie, w które angażujemy się osobiście lub zawodowo powinno zostać przeanalizowane pod kątem ryzyk, które nam zagrażają i odpowiedzialności, którą możemy ponieść. Radca prawny lub adwokat to osoba, której rolą jest nas przed nią zabezpieczyć.

Przedsiębiorca korzystający z usług prawnych zyskuje w oczach kontrahentów, ponieważ w jasny sposób daje do zrozumienia, że jest przede wszystkim poważnym partnerem biznesowym, dba o sprawy firmy i tym samym deklaruje rzetelną współpracę zgodną z literą prawa. Lekceważące postępowanie partnerów biznesowych może prowadzić do sporych problemów oraz kosztownych i długotrwałych procesów sądowych.



Podjmując działania, w których możemy ponieść konsekwencje prawne, powinniśmy przede wszystkim:

- Określić, co chcemy zrobić i uświadomić sobie ewentualne konsekwencje.
- Sprawdzić wiarygodność partnerów, z którymi podejmowana jest współpraca.
- Jasno i wprost sprecyzować prawa i obowiązki każdego uczestnika projektu/przedsięwzięcia.
- Wprowadzić przejrzysty i zrozumiały system sankcji za niewywiązanie się z ustaleń.
- Rozważyć możliwość ograniczenia odpowiedzialności.

Kiedy pojawiają się wątpliwości na którymkolwiek z etapów, radca prawny lub adwokat nie tylko udzieli pomocy na każdym z nich, ale przede wszystkim zaproponuje rozwiązanie dające ochronę. Profesjonalna usługa prawnicza rozpoczyna się od zrozumienia istoty przedsięwzięcia lub problemu i poznania oczekiwań klienta. W kolejnym etapie przedstawiany jest gotowy projekt rozwiązania i jego alternatywy. Najważniejszy jest jednak etap końcowy, czyli pomoc w całym procesie negocjowania i realizacji zlecenia.

Korzystanie z usług prawnych to prawdziwy komfort dla przedsiębiorcy. Poleganie na wiedzy specjalistów pozwala na spokojny sen i kreatywne rozwijanie działalności nieograniczone obawami niepowodzeń. Opieka prawna to działania profilaktyczne, a określanie ryzyka już na początku zapobiega problemom. To jest sedno. Nie czekaj na kłopoty, bo przecież lepiej zapobiegać niż leczyć.

**DFD Adwokaci i Radcowie Prawni
Bartłomiej Dudek,
Katarzyna Franczak-Durczok
Spółka Partnerska**

ul. Zacisze 1/3, 40-025 Katowice
www.dfdlegal.pl
tel. +48 32 32 68 600, fax +48 32 32 68 611

Już zimą Zatoki w 3D!

Hasło brzmi jak zapowiedź filmu przyrodniczego o przepięknych zimowych widokach granicy morza i lądu, ale nim nie jest. Tytuł zasadniej będzie porównać do filmu science fiction z tą różnicą, że to, co dzieje się w 3D, dzieje się naprawdę.

Ból zatok dla większości osób nie jest niczym obcym. Zwykle potrafimy zdiagnozować się samodzielnie. Objawami najczęściej są: zapchany nos, uciążliwa ropna wydzielina, a także infekcja błony śluzowej nosa, czyli katar. Często złemu samopoczuciu towarzyszy także silny ból głowy. To charakterystyczny objaw, ponieważ odczuwalny ból, promieniujący do oczodołów i zębów, który nasila się przy pochylaniu, w 90 proc. ma związek z zatokami. Tak wygląda diagnoza stawiana samodzielnie. O jej trafności przesądają jedynie subiektywne odczucia. Dlatego niezbędna jest opinia lekarza specjalisty, który opierając się na precyzyjnych badaniach, zaproponuje plan leczenia.

Apteki, sklepy, stacje benzynowe w okresie jesienno-zimowym pękają w szwach od suplementów diety i leków na zatoki. Leczenie na własną rękę może pomóc jedynie wtedy, gdy infekcja nie jest zaawansowana. Specjaliści alarmują, że objawów nie można bagatelizować. *- Chore zatoki w wielu przypadkach zmuszają do rezygnacji z aktywności ruchowej, ponieważ nawet podczas niewielkiego wysiłku fizycznego ból się nasila. Choć powyższe objawy dla niektórych brzmią pospolicie, to zlekceważenie ich, może doprowadzić do powikłań zagrażających zdrowiu i życiu pacjenta* – tłumaczy dr n. med. Justyn Bogusz, specjalista otolaryngolog.

Gdzie zatem miejsce dla efektów 3d?

Mimo iż stan zapalny zatok może rozwinąć się w tempie błyskawicznym, pewne zmiany w zatokach można wychwycić wcześniej. Pomocna jest laryngologiczna tomografia komputerowa 3D. Tomogra-

fia zatok umożliwia lekarzowi precyzyjne prześledzenie każdej z zatok w trzech płaszczyznach: czołowej, osiowej i strzałkowej z dokładnością do 1/3 milimetra.

- Szczególnie powikłane przypadki schorzeń wręcz wymagają diagnostyki w trójwymiarze - dokładna tomografia



3D pozwala bowiem zobaczyć to, co może być niewidoczne na standardowym zdjęciu RTG zatok, czyli: stosunek ścian zatoki do przylegających struktur, wielkość, kształt i pojemność zatoki, twory patologiczne występujące w jej obrębie, a także umożliwia dokonywanie pomiarów grubości błony śluzowej – wyjaśnia doktor Bogusz.

Globalna cyfryzacja scen filmowych jest już powszechna. W dziedzinie radiologii i diagnostyki cyfrowe obrazowanie jest natomiast czymś zupełnie innowacyjnym, a zarazem bezpiecznym i pewnym.

- Tradycyjna tomografia 3D zatok wykonywana w tzw. technice walcowej obciążała pacjenta wysoką dawką promieniowania, ponieważ pacjent był nasświetlany kilkakrotnie w trakcie jednego badania – wyjaśnia Jakub Baran, technik radiolog Pracowni Tomografii Stoma-

tologicznej i Laryngologicznej 3DTomo w Katowicach.

- Tomografia, którą dysponujemy w naszej pracowni to tomografia stożkowa. Dajemy naszym pacjentom gwarancję najniższej dawki promieniowania zgodną z europejskimi standardami bezpieczeń-

stwa i ochrony radiologicznej, a zarazem badanie o bardzo wysokiej jakości. Pacjent nasświetlany jest tylko raz, a cała reszta odbywa się cyfrowo. Dla porównania tomografia walcowa generuje dawkę promieniowania pochłanianą przez pacjenta w przedziale 1,5 – 2 mSv (milisilwerta), a tomografia stożkowa około 20 razy mniejszą – 0,1 mSv – podkreśla pan Jakub. Cyfrowa technologia 3D, która pojawiła się od niedawna na rynku diagnostycznym, przerosła oczekiwania laryngologów i stomatologów. Tomografia komputerowa wykonywana w ramach poszerzonych badań

coraz częściej, dzięki zapobiegliwym lekarzom i rosnącej ilości wyedukowanych pacjentów, staje się rutynową diagnostyką. Badanie wykonywane jest niezwykle sprawnie, a jego wynik zapisany na płycie CD dostępny jest od razu.

Każdy „kadr” badania jest niezwykle cenny dla lekarza. Jak się okazuje, dla pacjenta również, ponieważ im dokładniejsza diagnostyka, tym bliższy „happy end” leczenia zatok.

Tekst: Joanna Dybała

Pracownia Tomografii Stomatologicznej i Laryngologicznej 3DTOMO w Katowicach

www.3dtomo.pl
tel: 669 669 532



Czy rzeczywistość mnie przegania...?

Redakcja: *Ale o co chodzi z tą rzeczywistością?*

Tomasz Śmigiel: Zawsze chciałem robić wyjątkowe rzeczy: zajmować się technologią i przeprowadzać jakieś innowacyjne badania. Wszystko to udało mi się zrealizować w stosunkowo krótkim czasie dzięki wytrwałości, konsekwencji, a czasem walce z przeciwnościami.

Nie spodziewałem się jednak, że moje dokonania i aktywność zawodowo - naukowa, spotkają się z tak spektakularną i prestiżową propozycją. A zaczęło się niepozornie - zostałem zaproszony do otwartej dyskusji, jako jeden z pionierów nowoczesnych technologii w Polsce, na temat utworzenia wyjątkowego Magazynu dla lekarzy stomatologów i techników dentystycznych z zakresu rodzącej się „Cyfrowej Stomatologii” (ang. Digital Dentistry). Oczywiście jako lekarz wiedziałem, że właśnie w tym kierunku rozwija się stomatologia i od tego nie ma już odwrotu. Dyskusja się odbyła i nie ukrywam, że byłem wielkim entuzjastą tego projektu.

Propozycja pojawiła się oficjalnie - było to zaproszenie do stworzenia i po-

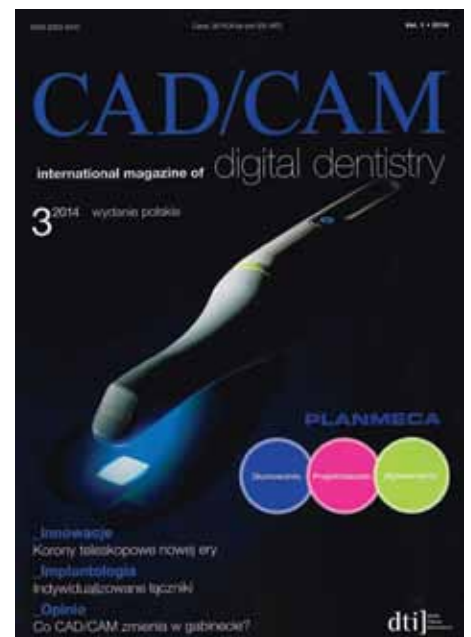
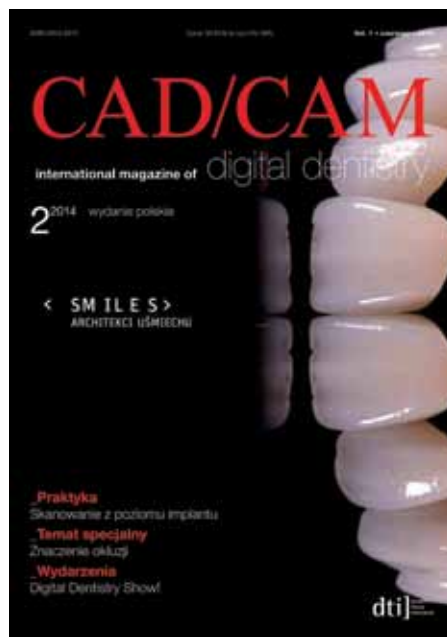
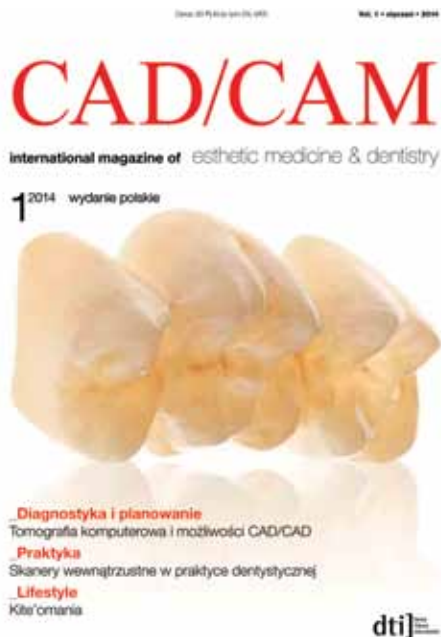
rowadzenia, jako redaktor naczelny, nowego Magazynu, który będzie publikowany przez jedno z największych Wydawnictw branży dentystycznej na świecie, czyli Dental Tribune International DTI. Magazyn miałby się nazywać „INTERNATIONAL MAGAZIN OF DIGITAL DENTISTRY CAD/CAM”. Co miałem zrobić? Podskoczyłem z radości i zgodziłem się natychmiast. Takich propozycji się nie odrzuca. Przecież w Polsce jest prawie czterdzieści tysięcy praktykujących lekarzy dentystów, a wybrano właśnie mnie. I wtedy zadałem sobie pytanie: Czy to rzeczywistość mnie przegania? Odpowiedź przyszła po chwili namysłu - nie, to ja kreuję rzeczywistość, nowy świat stomatologii cyfrowej - to mój świat.

Co oznacza stomatologia cyfrowa, tak w uproszczeniu, aby każdy mógł to zrozumieć? Dlaczego to jest takie ważne i nieuniknione?

T.Ś.: W latach osiemdziesiątych ubiegłego wieku oglądałem program „SONDA” prowadzony przez wspaniałych redaktorów i pasjonatów techniki Kurka

i Kamińskiego. Jeden z odcinków dotyczył ultra nowoczesnej techniki transmisji obrazu za pomocą satelit - mieliśmy wtedy w Polsce tylko dwa programy telewizyjne. Redaktorzy pokazywali przypuszczalną przyszłość dla telewizji, gdzie odbiornikiem sygnału była antena w kształcie talerza. Podsumowaniem programu były słowa redaktora Kamińskiego: „Technologia ta, chociaż bardzo droga, jest bardzo obiecująca. Życmy sobie, aby kiedyś trafiła pod strzechy...”. Dzisiaj telewizja satelitarna jest wszędzie i nikogo nie dziwi, więcej, nikt się nad jej fenomenem nawet nie zastanawia. Po prostu jest. I w ten sam sposób możemy mówić o stomatologii cyfrowej.

Kiedy na początku lat dziewięćdziesiątych byłem na stażu w niemieckiej klinice dentystycznej w Kolonii, zobaczyłem, że niektórzy lekarze utwardzają wypełnienia kompozytowe (nazywane potocznie plombami) jakimś magicznym błękitnym światłem. Przywiozłem taką lampę do Polski, ale tu nie było takich materiałów w sklepach... Dzisiaj mało kto pamięta, że mogło być kiedyś inaczej... Lampy halogenowe, diodowe, laserowe, plazmowe są teraz normą.



Kiedy na początku dwudziestego pierwszego wieku pojawiły się cyfrowe aparaty fotograficzne, nikt nie wróżył im przyszłości. Klisza była niepokonana. Przecież zdjęcia musiały być na papierze! Największe ówczesne autorytety fotografii zapewniali nas, że cyfrowe zdjęcia NIGDY nie pobiją swoją jakością zdjęć analogowych. Kto z Was ma dzisiaj aparat fotograficzny na kliszę?

To, co dzieje się we współczesnej stomatologii to nie ewolucja... to REWOLUCJA!

Woody Allen powiedział kiedyś ważne zdanie na temat odnoszenia sukcesu w różnych działaniach: „80 proc. sukcesu to UCZESTNICTWO”. Ja wybrałem udział w tej rewolucji na 100 proc.

Czy uważa Pan Doktor, że Pacjenci to doceniają? Czy tego potrzebują?

T.Ś.: Pacjenci wiedzą to najlepiej - lekarz, który się nie rozwija, cofa się. Dlatego też musi być ktoś pierwszy, kto wyznaczy kierunki rozwoju, kto pomoże innym dobrze wybrać, np. sprzęt. Kupiliśmy do naszej kliniki, jako pierwsi w Polsce już na początku 2012 roku, skaner wewnętrzny Trios, który pozwala tworzyć wirtualne obrazy zębów i przesyłać je mailem do techników dentystycznych. Ponieważ była to totalna innowacja, to w Polsce technicy nie byli jeszcze na nią gotowi, a my już chcieliśmy w ten sposób działać. Przez cały czas użytkowania wysyłałem do Danii, gdzie mieści się firma

produkująca skanery, informacje o detalach, które należy poprawić, aby polepszyć ich działanie. Teraz ten sprzęt jest już zmodyfikowany i cały czas się rozwija. Mamy wyjątkowy tomograf, który tworzy wirtualny obraz całej głowy w osiemnaście sekund. To wszystko poprawia diagnostykę i jakość leczenia, ale przede wszystkim zwiększa bezpieczeństwo pacjentów.

A czy lekarze na tym wszystkim także mogą skorzystać?

T.Ś.: Lubię uczyć innych, dzielić się wiedzą i doświadczeniem, dlatego też prowadzę wykłady na najbardziej znaczących kongresach naukowych - ostatnio na najważniejszym kongresie implantologicznym w Polsce: „Implanty: Idea-Sztuka-Praktyka”, gdzie właściwie wykładają głównie cudzoziemcy. Piśzę dużo publikacji, a w grudniu 2012 roku zorganizowałem w Katowicach pierwszą konferencję międzynarodową „Technologia vs. Sztuka”. To było wydarzenie, którym zainteresowały się nawet media.

Na zakończenie proszę o kilka słów, co dla Pana oznacza ten sukces.

Mój Tato, który właśnie skończył 80 lat, był bardzo cenionym dentystą i wielu pacjentów wspomina go do dzisiaj. Starszy brat Mariusz jest z kolei absolutnym liderem w Polsce mało inwazyjnych, endoskopowych zabiegów kręgosłupa. Ja dokładam wszelkich sta-

rań, aby kontynuować godnie tradycję rodzinną, a różne propozycje, w tym ta, by być Redaktorem Naczelnym Magazynu, potwierdzają, że obrany przeze mnie kierunek drogi zawodowej i jakości leczenia, jaką daję moim pacjentom, jest obserwowany i doceniany na poziomie światowego wydawnictwa. To oznacza coś wielkiego.

Dziękuję za rozmowę i życzę kolejnych sukcesów, a także siły, bo na pewno będzie potrzebna.

M. Sc. lek. stom. Tomasz Śmigiel

Absolwent Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w 1997. W roku 2009 ukończył „Curriculum Implantologiczne” na Uniwersytecie im Johana Wolfganga Goethego we Frankfurcie na Menem. Zyskał dzięki temu szeroką wiedzę i umiejętność implantologa. Od 2010 roku studiował na tymże Uniwersytecie, aby w maju 2012 roku uzyskać stopień naukowy „Master of Science in Oral Implantology” na podstawie pracy naukowej Master Thesis „The retentive force evaluation of a novel retainer for removable dentures.” W marcu 2012 przeprowadził innowacyjne badania na Uniwersytecie im W.Goethego we Frankfurcie nad Menem wraz z inż. Holgerem Ziprichem. Badania dotyczyły wytrzymałości nowych systemów teleskopowych tworzonych wirtualną techniką CAD/CAM.

Obecnie Redaktor Naczelny „INTERNATIONAL MAGAZIN OF DIGITAL DENTISTRY CAD/CAM”

Na ratunek



Dzieciństwo to czas nauki chodzenia, poznawania świata, zabaw z rówieśnikami. Wzmocniona aktywność ruchowa sprawia, że dzieci są szczególnie narażone na urazowe uszkodzenia zębów. Ze względu na to, że najlepsze efekty leczenia obrażeń zębów można uzyskać po właściwie udzielonej pierwszej pomocy, zespół ŚMIGIEL IMPLANT MASTER CLINIC przygotował akcję edukacyjną przeznaczoną dla dzieci w wieku szkolnym, rodziców oraz nauczycieli. Celem naszych działań jest przekazywanie, w przystępnej formie, wiedzy na temat pourazowych uszkodzeń zębów. Na

potrzeby akcji przygotowaliśmy materiały dydaktyczne oraz stronę internetową. Prowadzimy też bezpośrednie zajęcia z dziećmi w formie warsztatów. Już od samego początku akcja cieszyła się dużym zainteresowaniem. Jak dotąd dotarliśmy do ponad 4 000 uczniów ze szkół podstawowych i klubów sportowych. Rozdaliśmy prawie 5000 ulotek. Szczególnie zależy nam na edukacji z zakresu udzielania pierwszej pomocy w przypadku obrażeń zębów, ponieważ właściwa reakcja może zdecydować o dalszym rokowaniu czy kosztach leczenia. Najlepszym przykładem jest, często zdarzające się, złamanie zęba.

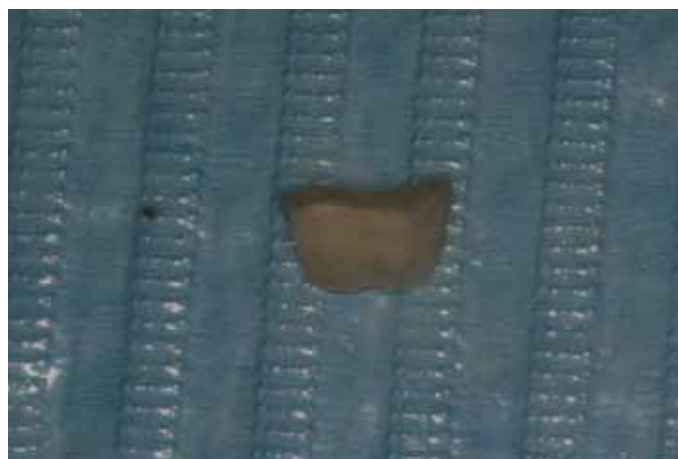
Każdy, kto był obecny na naszej prelekcji lub przeczytał przygotowaną przez nas ulotkę wie, że należy odnaleźć złamany fragment, umieścić go w pojemniku z płynem (solą fizjologiczną lub mlekiem) i udać się do stomatologa. Odłamany fragment korony zęba można przykleić i tym samym w prosty sposób uratować ząb.

www.urazyzebrow.pl
telefon: 609 557 726

tekst: Anna Seget-Bieniasz



Nieszczęśliwy wypadek. Podczas zabawy na sankach 8-letni chłopczyk złamał sobie obie jedyńki.



Na szczęście udało się odnaleźć złamane fragmenty.



Zostały one przyklejone w gabinecie stomatologicznym.



Efekt końcowy po przyklejeniu obu fragmentów.