

# SILESIA SMILE

ludzie, miejsca, wydarzenia

Nr 5 | JESIEŃ/ZIMA 2015 | WWW.SILESIA SMILE.PL

ISSN: 2353-8783

**JESZCZE NADWAGA  
CZY JUŻ OTYŁOŚĆ?**

**ODSZKODOWANIE ZA  
KOLIZJĘ DROGOWĄ**

**TWORZĄC  
FUNDAMENT KULTURY  
NOWA SIEDZIBA NOSPR**

**IMPLANTOLOGICY NIE  
LUBIĄ NIESPODZIANEK**

**NIE SPRZEDASZ  
JAGUARA W GARAŻU!**

**AKTYWNY WEEKEND  
W HOTELU POZIOM 511 DESIGN  
HOTEL & SPA W OGRODZIĘNCU**





**Ś**ląsk jest regionem dziwnym. Czy ma główny trend? Myśl przewodnią? Jednoznaczną formę?

Region ciężkiego przemysłu, familoków, górników, a może centrum kultury? Obszar prężnie rozwijających się firm, kolebka polskiego jazzu i bluesa.

Zmiana to rzecz najpewniejsza. Śląsk się zmienił i zmienia się.

Śląsk to ludzie, to oni napędzają zmiany. Czy jesteśmy na fali tych zmian, czy falę gonimy, trudno mi ocenić. Nie śledzę polityki, nie wiem, czym kierują się urbaniści, czy dobitnie podkreślamy nasz indywidualizm, czy kopiujemy. Nie wiem. Jednak zmiany są widoczne.

Ludzie, nie pojedynczy człowiek, jest mocą, ponieważ jesteśmy tylko kroplami w tym oceanie. Bez znaczenia? Nie, bo krople tworzą ocean. Sami nie znaczymy wiele, jesteśmy zależni od osób nas otaczających.

Każdy ma własną falę, którą tworzą bliscy, współpracownicy, kontrahenci. Ja taką falę mam i jestem wdzięczna za to. Otaczają mnie dobrzy ludzie. Począwszy od rodziny, przyjaciół, pracowników naszego gabinetu, na serdecznych pacjentach kończąc. Dzięki Wam mogę podążać własną drogą.

Tak tworzymy nasze małe regiony. Za to jestem wdzięczna. Ostatnie miesiące wymagały od nas jeszcze więcej pracy, ponieważ oprócz wydania papierowego przygotowaliśmy serwis internetowy będący elektroniczną wersją magazynu. Zarówno ten numer jak i wszystkie poprzednie wydania Silesia Smile są teraz dostępne na stronie [www.silesiasmile.pl](http://www.silesiasmile.pl).

Zapraszam do lektury piątego już numeru Silesia Smile.

*Redaktor Naczelna*  
**Barbara Urbanowicz-Śmigiel**

## W NUMERZE

### 4 ROZALIA

W dzisiejszych czasach wygląd ma ogromne znaczenie. Wszyscy jesteście oceniani. Metamorfoza uśmiechu młodej dziewczyny pokazuje niezwykłą przemianę w kilku krokach.

### 7 ODSZKODOWANIE ZA KOLIZJĘ DROGOWĄ

Kiedy dochodzi do stłuczki, często zapominamy o tym, aby odpowiednio zabezpieczyć się przed ewentualnym nieporozumieniem ze sprawcą kolizji. Prawnicy Kancelarii DFD uczulają na co warto zwrócić uwagę i o czym trzeba pamiętać.

### 8 MULTILEARNING

Znany doradca finansowy Fryderyk Karzełek wyjaśnia dylematy przedsiębiorców związane z projektowaniem przyszłości w firmach.

### 10 ILONA KANCLERZ

Śląsk to rozwój. Kopalnia ciekawych pomysłów, ale też mody i trendów. Ilona Kanclerz o modnym Śląsku i nie tylko.

### 12 MONTAŻOWNIA KATOWICE

Historia powstania teledysku do utworu TU DO w wykonaniu Joanny Bronisławskiej, znanej pod pseudonimem artystycznym ASI MINA.

### 14 „TO MOŻLIWOŚĆ SPEŁNIANIA MARZEŃ SPRAWIA, ŻE ŻYCIE JEST TAK FASCYNUJĄCE”

Jeżeli sami nie wiemy jak przekonać dzieci do sportu, pozwólmy zająć się tym zawodowcom, którzy rozkończają ich w każdej dyscyplinie.

### 16 AKTYWNY WEEKEND W HOTELU POZIOM 511 DESIGN HOTEL & SPA W OGRODZIEŃCU!

Pomysł na aktywny wypoczynek oczami trenerki personalnej – Ady Palki.

### 18 IMPLANTOLODZY NIE LUBIĄ NIESPODZIANEK

„Jeżeli implant ma służyć dobrze i długo, to musi być wykonany z materiału najwyższej jakości i założony przez doświadczonego specjalistę”.

### 20 NIE SPRZEDASZ JAGUARA W GARAŻU

Reklama to potężny dział nauk ekonomicznych. Zabiegi marketingowe mają pomóc rozruszać biznes, ale co jeśli nie wiemy jak zabrać się za reklamę, lub co gorsza podejmujemy próby na ślepo?

#### Wydawca



[www.smigiel.net](http://www.smigiel.net)



[www.silesiasmile.pl](http://www.silesiasmile.pl)

#### Redaktor Naczelna

Barbara Urbanowicz-Śmigiel  
[barbara@smigiel.net](mailto:barbara@smigiel.net)  
0048 605 306 378

#### Kierownik Projektu

Joanna Dybała  
[joanna.dybala@smigiel.net](mailto:joanna.dybala@smigiel.net)  
0048 669 669 180

Nakład: 7000 egz.

Bezpłatny biuletyn  
informacyjny-ekspertki

#### Korekta

Kamila Szal

#### Skład

Marcin Szmandra

#### Druk

Drukarnia Kolumb

#### Zdjęcia

Wojciech Koszowski  
[www.koszowski.art.pl](http://www.koszowski.art.pl)

**21** „PIENIĄDZE SĄ SEXY”,  
czyli jak obalić mity i złamać tabu Polaka –  
malkontenta

**22** JESZCZE NADWAGA CZY  
JUŻ OTYŁOŚĆ?

Niezdrowa dieta i brak sportu niosą za sobą ogromne konsekwencje dla naszego zdrowia. Specjaliści z Kliniki Chirurgii Mazan informują o nowoczesnych metodach leczenia otyłości.

**24** W DOBRYM SMAKU  
Szczypta historii, odrobina gustu, moc umiejętności kulinarnych i doświadczenie – wyjątkowa ekskluzywna restauracja w zabytkowym czarnoleskim Pałacu.

**26** PROJECT 18  
Prawdopodobnie najstarsza szkoła językowa na Śląsku, a zarazem najbardziej nowoczesna i rozwojowa. Z dumą prezentują nowe rozwiązania i zupełnie nową siedzibę w sercu Katowic.

**28** KONIEC Z ODWIECZNYM  
DYLEMATEM: KARIERA  
CZY RODZINA. DAJ  
SOBIE SZANSE!

Work&Life balance, czyli znalezienie równowagi między rodziną a pracą okazuje się prostsze niż myślisz.

**30** DR TOMASZ ŚMIGIEL  
W JURY MAGAZYNU GALA  
Najgłośniejszy plebiscyt magazynu Gala roku 2015. Wydarzenie wyłoni najlepsze miejsca branży beauty w Polsce.

**32** TWORZĄC FUNDAMENT  
KULTURY  
Szczegóły powstania budynku, który zaledwie rok po zakończeniu budowy przeszedł do historii Śląska. Rozmowa z Tomaszem Koniosem – architektem nowej siedziby NOSPR w Katowicach.

**35** ANONIMUS  
Pierwszy wywiad z autorem książki *Anonimus* ukrywającym się pod pseudonimem John Smith. Pisarz jak dotąd nie decydował się na wywiady, dla nas zrobił wyjątek.

**36** JOHN SMITH  
„KATOWICE”  
Stolica Śląska oczami dawnych wspomnień.

**38** HOSPICJUM  
Z MARZENIAMI  
Nie wszystkie marzenia są realne, ale te, które choć na chwilę uda się komuś przybliżyć potrafią zdziałać cuda.



**4**

**ROZALIA  
METAMORFOZA**



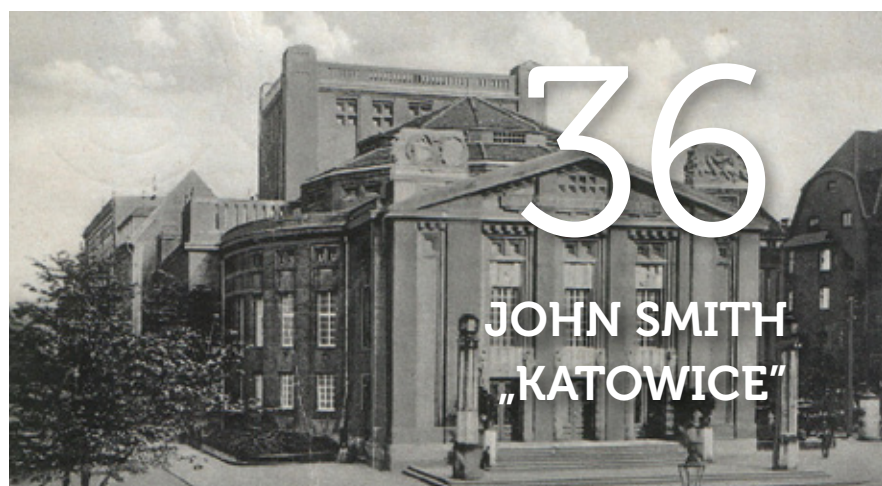
**22**

**JESZCZE NADWAGA  
CZY JUŻ OTYŁOŚĆ?**



**24**

**W DOBRYM SMAKU**



**36**

**JOHN SMITH  
„KATOWICE”**



## Rozalia

**W** dzisiejszych czasach, jeśli chcemy wzbudzać zaufanie, dbanie o wygląd to obowiązek. Jeśli dobrze się prezentujemy, zapewniamy sobie nie tylko uznanie innych, ale też lepsze samopoczucie. Jesteśmy pewni siebie, a zatem możemy więcej. Dlatego jeśli wątpisz, czy warto poprawiać swój wygląd, pamiętaj: zawsze warto – sprawi to, że poczujesz się lepiej. Niektórzy mają zdolność do wyglądanania świetnie zawsze, wszędzie i o każdej porze dnia i nocy. Inni odda-

ją się w ręce profesjonalistów. Ktoś inny planuje nam fryzurę, makijaż, doradza jak się ubierać. Lekarz stomatolog również jest w gronie ekspertów kreowania wizerunku. Uśmiech jest przecież atutem. Piękne, białe zęby przyciągają uwagę, tak samo jak długie rzęsy, piękne oczy czy gęste włosy. I skoro rzęsy można pogrubzić tuszem, oczy podkreślić cieniem, a włosy podnieść na piance, dlaczego nie wyróżnić też naszego uśmiechu? Czasem wystarczy, że wybierzemy zęby, jeśli są zdrowe i kolor jest ich

jedynym mankamentem. Efekt będzie oszałamiający. Ale co, gdy nasz uśmiech nas nie zadowala? Albo co gorsze jest powodem kompleksów, gdy martwe, ciemne zęby nie pozwalają nam poczuć się pewnie?

Rozalia jest żywiołową, energiczną, młodą kobietą. Niesamowicie entuzjastyczną i ekspresyjną. Jej marzeniem był piękny uśmiech. Naszym – spełnić je.





Największym zastrzeżeniem pacjentki był niejednolity kolor zębów oraz nieestetyczne wypełnienia. Zależało jej także na rozjaśnieniu wszystkich zębów. Po przeprowadzonym badaniu i omówieniu możliwych rozwiązań, wspólnie zdecydowaliśmy o leczeniu za pomocą licówek porcelanowych. Licówka to cienka łuska, naklejana na delikatnie oszlifowany ząb. Ich

zastosowanie, pozwala na zachowanie większej ilości tkanki zęba niż w przypadku tradycyjnych koron i umożliwia odbudowę prawidłowej biomechaniki zębów. Pacjenci najbardziej doceniają to, że adhezyjnie cementowane licówki porcelanowe pozwalają na uzyskanie idealnej estetyki zębów w odcinku przednim. Jak widać udało nam się uzyskać ten efekt u naszej pacjentki.

Autorem wszystkich zdjęć w niniejszym artykule jest fotograf Wojciech Koszowski.



## Dr Barbara Urbanowicz-Śmigiel

Lekarz stomatolog, współwłaściciel „Śmigiel Implant Master Clinic”.



Specjalizuje się w stomatologii estetycznej, której bazą jest interdyscyplinarne podejście do planowanych rekonstrukcji protetycznych, mających na celu przywrócenie prawidłowych funkcji zgryzowych i uzyskanie lepszych efektów estetycznych. Jest autorką rozdziału poświęconego stomatologii w książce Doroty Stasikowskiej-Woźniak „W sukience do sukcesu” z udziałem Jolanty Kwaśniewskiej, Doroty Soszyńskiej i Grażyny Kulczyk oraz mentorem ds. stomatologii fundacji Dress For Success. Pisze także publikacje w branżowej prasie medycznej („TPS, „Endodoncja w Praktyce”, „Cosmetic Dentistry”). Wyznaje zasadę minimalnej ingerencji, a maksymalnych korzyści, która doskonale sprawdza się w korektach estetycznych.



## Dr Anna Seget-Bieniasz

Lekarz dentysta, specjalizuje się w stomatologii zachowawczej, nowoczesnym leczeniu kanałowym pod mikroskopem oraz minimalnie inwazyjnym leczeniu protetycznym. Absolwentka licznych szkoleń z zakresu nowoczesnej endodoncji i protetyki. Autorka licznych publikacji o tematyce stomatologicznej, między innymi serii artykułów specjalistycznych o przewodzie stożkowej tomografii wolumetrycznej (CBCT) nad konwencjonalnymi zdjęciami radiologicznymi. Nieustannie pogłębia wiedzę na licznych kursach i konferencjach naukowych. W swojej pracy kładzie nacisk na kompleksowe planowanie leczenia.

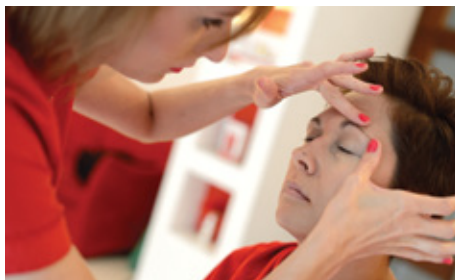
**A**by dopełnić metamorfozę Rozalii, należało zadbać także o perfekcyjny wygląd twarzy i makijaż. Przed jego wykonaniem, kosmetyczka dobrała do potrzeb jej skóry serie trzech zabiegów: - trwałe nawilżenie z mikrodermabrazją. Dzięki nim skóra nabrała jednolitego kolorytu i została intensywnie nawodniona, a wykonany makijaż był trwalszy.



### KROK 1

W pierwszej kolejności kosmetyczka przygotowała twarz pod makijaż, używając:

- mleczką z alpejskimi ziołami do cery normalnej i suchej oraz toniku z rumiankiem;
- nawilżającego kremu do twarzy HydraQuench;
- kremu pod oczy Eye Revive Beauty Flash o działaniu rozświetlającym i nawilżającym.



### KROK 2

Następnie nałożono na twarz:

- baza pod makijaż Instant Smooth Perfecting Touch, która doskonale wygładza i ujednolica skórę;
- podkład True Radiance nr 107, który zapewnia 24-godzinne nawilżenie, dzięki wykorzystaniu światła nadaje cerze nieskazitelny i promienny blask.



### KROK 3

Dla wyrównania koloru pod oczami zastosowano:

- baza na powiekę Instant Light Eye Perfecting Base – wygładza, koryguje wszelkie niedoskonałości oraz przedłuża trwałość cieni do powiek;
- korektor InstantLight Brush-On Perfector;
- rozjaśnia zaciemnione obszary i minimalizuje oznaki zmęczenia nr 00 Light Beige.



### KROK 4

- jasny beżowy cień 01 Ombre Matt jako baza pod makijaż oka.



### KROK 5

Makijaż oczu nową paletą cieni jesień/zima 2015

- 5-Colour Eyeshadow Palette nr 02 Pretty Night
- Dzięki jego wyjątkowości i uniwersalności można bardzo łatwo przejść z makijażu dziennego do makijażu wieczorowego.
- Ombre Matt 07 w kolorze Corbon Black.



### KROK 6

Wykończenie makijażu:

- puder Ever Matte Mineral Powder nr.00
- róż Blush Prodigy nr 03;
- Fix Make-up mgiełka utrwalająca makijaż, która pozostawiając niewidoczną warstwę na powierzchni skóry, ożywia kolor makijażu i przedłuża jego trwałość.



### KROK 7

- tuszowanie rzęs: tusz wydłużający Be Long Mascara;
- brwi: kredka do brwi nr 02 z najnowszej kolekcji z woskiem pszczelim;
- makijaż ust najnowszą pomadką o trwałości 6h nr 749 Bubble Gum Pink.

Makijaż wykonała Joanna Bulińska

**Clarins Beauty Studio** to profesjonalny salon kosmetyczny, obchodzący w tym roku 15-letni jubileusz. Pracownicy salonu Clarins specjalizują się w zabiegach rzeźbiących i ujędrniających ciało. Przygotowano również specjalne rodzaje terapii dla mężczyzn, a także kobiet w ciąży, uwzględniające specyficzne potrzeby ich skóry. Połączenie naturalnych produktów z doskonałymi technikami aplikacji gwarantuje uzyskanie natychmiastowo widocznych rezultatów.

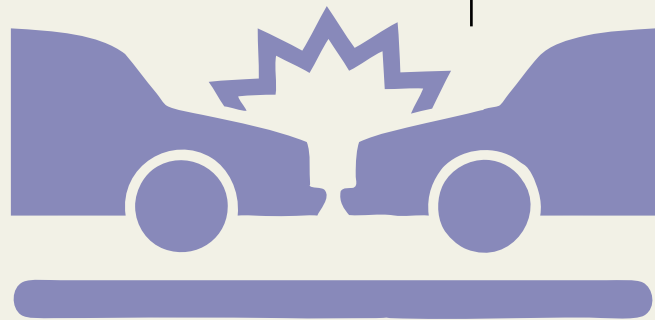
O wyjątkowości salonu świadczy tegoroczna nominacja do konkursu „Gala Beauty Stars” jako jeden z dwudziestu najlepszych gabinetów kosmetycznych w Polsce.

Clarins Beauty Studio  
ul. Andrzeja 25/1, Katowice,  
tel. 032/ 257 18 01  
[www.clarins.katowice.pl](http://www.clarins.katowice.pl)



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

# Odszkodowanie za kolizję drogową



**K**olizje drogowe to codzienność. Tym bardziej nie jest o nie trudno w dużej konurbacji województwa śląskiego. Moda na posiadanie samochodu przez każdego członka rodziny nadal trwa i choć jest to wygoda, to trzeba mieć świadomość, że im więcej pojazdów na drodze, tym większe ryzyko kolizji drogowej.

Do kolizji dochodzi często wtedy, kiedy najbardziej się spieszymy i absolutnie się tego nie spodziewamy.

Przybliżmy taką sytuację. Kierujący pojazdem nr 1 przepycha się między sznurem pojazdów, chcąc zająć miejsce jak najbliższej sygnalizacji, aby po zmianie na zielone szybko ruszyć. Kierowca pojazdu nr 2, który cierpliwie jedzie swoim pasem, podjeżdża właśnie do skrzyżowania i chce się zatrzymać przed czerwonym światłem. Kiedy pojazd nr 1 zbliża się do pojazdu nr 2, wymusza na nim pierwszeństwo, zajeżdżając mu drogę tuż przed pasami, doprowadzając do kolizji. W rezultacie pojazd nr 2 ma zerwany zderzak, rozbite prawe światło i znacznie wgniecioną maskę.

Dalszy ciąg zdarzeń wygląda z reguły następująco. Kierowcy, jeżeli jest to możliwe, kierują pojazdy na pobocze i ustalają między sobą, kto ponosi winę za zderzenie. Jeżeli dochodzi do wyjaśnienia sprawy po- lubownie, nie jest wzywana policja i to po-

spisaniu oświadczenia o zdarzeniu drogowym i wymianie dokumentami sprawa się kończy. Często wypadki mają jednak poważniejsze skutki i wówczas konieczny jest już udział funkcjonariuszy.

Obowiązkiem każdego kierowcy jest posiadanie aktualnej polisy OC, zatem koszt naprawy samochodu prędzej czy później przestaje nas kłopotać. O przykrych sytuacjach każdy chce jak najszybciej zapomnieć, ale czy nie jest tak, że po takiej stłuczce jesteśmy zdenerwowani, bo spóźniamy się na rozmowę o pracę albo przepada nam lot na samolot? Podczas wypadku nie ma rannych więc sami uznajemy, że wszystko jest w porządku. Następnego dnia tylko trochę boli nas kark, bo to jednak niespodziewane uderzenie więc rozmasowujemy go lub ewentualnie idziemy do lekarza. Specjalista zarekomenduje zakup kołnierza i maść, aby rozluźnić mięśnie. Dostajemy L4 na trzy dni, żeby odpocząć. Wynagrodzenie w tym czasie wynosi 80% naszej pensji. Kto wtedy się jeszcze zastanawia nad tym, że ciągną się za nami skutki kolizji i kto pomyśli, żeby pociągnąć do odpowiedzialności sprawcę wypadku? Czy można? Oczywiście, pod warunkiem, że jest to uzasadnione i słuszne, a dodatkowo poparte dowodami.

Polisa OC oprócz pokrycia kosztów majątkowych związanych z naprawą pojazdu obejmuje również wszelkie pozostałe szkody wyrządzone podczas zdarzenia. Mowa o: zadośćuczynieniu za doznaną krzywdę, odszkodowaniu i ewentualnie rencie czy pokryciu kosztów będących konsekwencją wypadku (np. leczenia, dojazdu do lekarza itp.). W trakcie kolizji mogło również dojść do uszkodzenia naszego mienia, takiego jak ubiór czy przewożone przedmioty, za które również możemy dochodzić odszkodowania. Teoria brzmi prosto, ale w praktyce, poza zwrotem kosztów naprawy, bardzo trudno jest wnioskować o przyznanie zapłaty ze pozostałe szkody. Walka z potężnym ubezpieczycielem i jego działem prawnym jest trudna, dlatego o pomoc należy poprosić profesjonalistów. Trzeba jednak pamiętać, że skutecznie mogą pomóc jedynie doświadczeni adwokaci i radcowie prawni. Powstające jak grzyby po deszczu firmy odszkodowawcze często ukierunkowane są nie na pomoc takim ludziom, ale



Tylko od stycznia 2015 statystyki pokazują, że jedynie 2 na 30 Polaków dochodzi swoich praw z tytułu odszkodowań za straty moralne podczas kolizji.

wyłącznie na swój własny interes. Inną sprawą jest kwestia fachowości usług.

*Trzeba dobrze znać przepisy i wiedzieć jak je zastosować, aby skutecznie i w odpowiedniej wysokości dochodzić świadczeń w razie odniesienia szkody w wypadku. Sprawy często ciągną się latami, dlatego ludzie zmęczeni całym postępowaniem odpuszczają, a to błąd – wyjaśnia Katarzyna Franczak-Durczok, adwokat z Kancelarii DFD Adwokaci i Radcowie Prawni Bartłomiej Dudek Katarzyna Franczak-Durczok Sp.P. w Katowicach. Od wielu lat zajmujemy się takimi sprawami i korporacje ubezpieczeniowe nie są nam straszne. Klienci przychodzą do nas z kompletem dokumentów, a my zajmujemy się całą resztą - od korespondencji z ubezpieczycielem poprzez wnioski i odwołania, włącznie z ewentualnym procesem sądowym. Klienci doceniają i chwalą sobie taką współpracę, ponieważ powierzając nam sprawę, zrzucają z siebie ciężar ogromnego stresu i cierpliwie czekają na pomyślne zakończenie sprawy, otrzymując pełną informację o podejmowanych w ich imieniu czynnościach.*

Pamiętajmy, że niezależnie od możliwości jakie daje nam polisa OC, należy zawsze skrupulatnie spisać dane uczestników zdarzenia, zrobić zdjęcia i przede wszystkim od razu zgłosić, że my, pasażerowie, lub coś jeszcze poza pojazdem, uległo uszkodzeniu. Wtedy prawnicy mają bazę do działania na rzecz dochodzenia naszych praw.

*Tekst: Joanna Dybała*

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

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

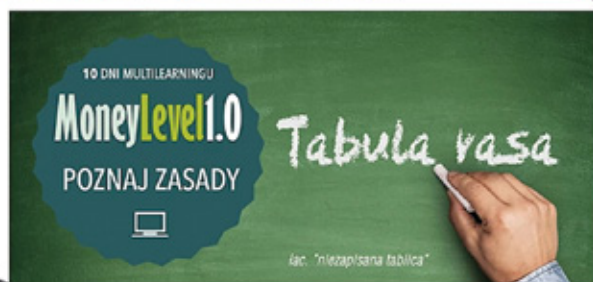


adwokat Katarzyna Franczak-Durczok

» *Zacznij myśleć właściwie o pieniądzu i ludziach je posiadających*

Celem dzisiejszej lekcji jest przewartościowanie własnych sądów o pieniądzu. Odchodząc od stereotypów przyjmijmy oczywistą tezę, że pieniądze są dobrem, którego zdobycie wymaga wiedzy i dyscypliny. Ludzi posiadających pieniądze musi cechować mądrość i dyscyplina.

Bez zaakceptowania faktu, że posiadanie pieniędzy zależy jak wszystko inne od indywidualnych cech wiedzy i pracowitości, nie może być mowy o ich zdobyciu, a potem utrzymaniu.



szłości prosi o przesyłanie wszelkich uwag klikając poniżej w ikonę z pytajnikiem.

Wzrostaj więcej

# Multilearning, czyli jak zaprojektować przyszłość w swojej firmie

Wśród członków zarządów firm i pracowników poszczególnych działów coraz większą furorę robi anegdota o tym, jak to dwóch prezesów rozmawia na temat szkoleń w firmie. Jeden z nich obawia się, że jak tylko przeszkolą załogę to ta, zdobywszy nowe kompetencje, poszuka sobie lepiej płatnych zajęć u innego pracodawcy. Drugi na jego wątpliwości odpowiada: – Pomyśl lepiej, co się stanie z naszą firmą, jeśli ich nie przeszkolimy, a oni zostaną z nami na dłużej...

**N**a rynku szkoleniowym od lat funkcjonują te same modele prowadzenia szkoleń. Najczęściej wiążą się one z dwu- lub trzydniową sesją z ekspertami i coachami połączoną z integracją w jakimś zacisznym ośrodku. Wygląda pięknie, tylko czy na pewno przynosi zakładany efekt? Możemy być pewni, że duża ilość informacji przekazywana nawet przez najlepszych specjalistów w ciągu zaledwie kilku czy kilkunastu godzin, wypadnie z głowy

w trakcie najbliższych tygodni. Skutek jest taki, że siłą rzeczy „przeszkolony” pracownik wraca do swoich starych nawyków. Dlatego kluczem do sukcesu jest systematyczne i długofalowe podnoszenie swoich kwalifikacji, dzień po dniu. Podobnie jest z wyrabianiem odpowiednich nawyków i zmianą dotychczasowych zachowań. Jak mawiali nasi rodzice „*małą łyżeczką bardziej się najesz, dużą łatwo się zadławić*”.

Nic więc dziwnego, że pośród róż-

nych dostępnych na rynku propozycji coraz więcej zwolenników znajduje nowe, innowacyjne narzędzie szkoleniowe, będące doskonałą odpowiedzią na dotychczasowe bolączki szefów HR i osób odpowiedzialnych w firmach za rozwój kadry i szkolenia. Narzędziem tym jest Multilearning, zwany też w Stanach Zjednoczonych „Blended Learningiem” lub po prostu „B-learningiem”. Chodzi tu o formę uczenia się, która łączy w sobie zajęcia tradycyjne, czyli bezpośred-





ni kontakt z coachem z aktywnościami prowadzonymi zdalnie przy pomocy komputera. W praktyce oznacza to, że w porównaniu do tradycyjnego modelu, uczestnicy biorący udział w kursie wykorzystującym Multilearning, mogą spotykać się z trenerem tylko sporadycznie w celu weryfikacji wiedzy przyswajanej dzięki kilkudziesięciminutowym, codziennym sesjom przed komputerem. Jednostka lekcyjna wypełniona jest nie tylko przekazem tekstowym, ale także grafikami i krótkimi wykładami wideo. Interaktywność poszczególnych lekcji polega m.in. na rozwiązywaniu zadań czy odpowiadaniu na kluczowe zagadnienia. Dzięki temu opiekun kursu ma bezpośredni wgląd w czynione przez szkolące się osoby postępy w przyswajaniu wiedzy.

Celem Multilearningu jest więc połączenie dwóch aspektów uczenia się: twarzą w twarz oraz wiedzy dostępnej online (e-learning). Czas spędzony z nauczy-

ciem jest wykorzystywany do angażowania i motywowania kursantów i zdobywania interaktywnych doświadczeń. Równolegle uczestnicy mogą korzystać z bogatej w materiały sieci, o każdej porze dnia, z dowolnego miejsca. Daje to osobom szkolącym się dużą elastyczność, tak potrzebną w natłoku innych zajęć.

Co ciekawe w Stanach Zjednoczonych, które są prekursorem tego typu edukacji, Multilearning staje się stopniowo podstawową metodą stosowaną na szczeblu szkolnictwa wyższego. Szacuje się, że nawet 93 proc. wykładowców i asystentów stosuje tę technikę nauczania w swoim instytucie. W Polsce skuteczność tej metody powoli odkrywa coraz więcej pracodawców, tym bardziej, że ma to swoje uzasadnienie ekonomiczne. Dzięki narzędziom online i spotkaniom stacjonarnym, np. raz na kwartał, koszt rocznego (!) szkolenia multilearningowego, w przeliczeniu na jednego pracownika, nie przekracza kilkuset złotych

miesięcznie.

W Polsce prekursorem Multilearningu jest założony przez znanego money coacha, Fryderyka Karzełka, katowicki Heksagon, który może poszczycić się specjalnie do tego celu zbudowaną platformą szkoleniową projektantprzyszlosci.pl. W tej chwili oferuje ona cykle multilearningowe takie jak m.in. „Cztery Pory Roku”, dedykowane sprzedawcom „Sprzedaż Naturalna” czy menedżerom „Dojrzałe Przywództwo”, ale ma też w swojej ofercie rozwiązania dla wszystkich, którzy np. chcieliby poszerzyć swoją wiedzę na temat świata finansów, istoty pieniądza i zarządzania własnymi aktywami - „Money Level” 1.0 i 2.0.

Więcej informacji nt. Multilearningu oraz pełną ofertę szkoleń znaleźć można na stronie [www.projektantprzyszlosci.pl](http://www.projektantprzyszlosci.pl).

Tekst: Mariusz Gzyl

## Ilona Kanclerz

artystka multimedialna, projektantka mody, działaczka społeczna. Promotorka młodych marek modowych, inicjatorka m.in. ruchu Modny Śląsk i Ambasada Śląska. Wielokrotnie nagradzana. Uznawana za jedną z najbardziej wpływowych kobiet na Śląsku.



*”Zawsze szukam pozytywów. Młodym markom potrzebne jest wsparcie, a nie krytyka. Ubolewam jednak nad tym, że tak niewielu mamy projektantów zainteresowanych czymś innym niż streetwear.*

### **Wchodzimy w erę designu.**

- Tak jak niedawno wszyscy chcieli być szefami kuchni, tak teraz każdy jest projektantem - mówi Ilona Kanclerz, projektantka i promotorka mody, inicjatorka ruchu Modny Śląsk.

### **Iwona Sobczyk: Czy śląska ulica jest modna?**

Ilona Kanclerz: Śląsk jest regionem bardzo różnorodnym więc trudno wywnosić jakieś generalne wnioski. Natomiast to, co jest bardzo widoczne w ostatnich latach, to niezwykle istotny wpływ mediów na to, jak ubiera się ulica. Jeszcze dwadzieścia lat temu nie było kolorowych magazynów, programów telewizyjnych o modzie czy ser-

wisów internetowych. Dzisiaj, kiedy jesteśmy zalani tak ogromną falą informacji, możemy na bieżąco obserwować wszystkie światowe trendy. Pytanie jest tylko takie, czy ludzie mieszkający na Śląsku mają wystarczającą ilość czasu i energii, żeby interesować się modą i wystarczająco dużo pieniędzy, żeby ją kupować.

### **Zainteresowanie modą najbardziej widać po młodych ludziach.**

Oczywiście, młode pokolenie zawsze jest motorem zmian.

### **Wydaje się, że wśród młodych coraz większą popularność zdobywają niezależne marki modowe.**

Ludzie chcą być niezależni, sami poszukiwać nowych rozwiązań. Poza tym właściciele tych marek to często znajomi tych, którzy je noszą.

### **Jak Pani ocenia młode, śląskie marki modowe?**

Zawsze szukam pozytywów. Młodym markom potrzebne jest wsparcie, a nie krytyka. Ubolewam jednak nad tym, że tak niewielu mamy projektantów zainteresowanych czymś innym niż streetwear. Wydaje mi się, że dzieje się tak dlatego, że większość śląskich marek modowych ma krótki staż, nie dysponuje kapitałem ani doświadczeniem. Nie mogą sobie pozwolić na drogie materiały ani skomplikowane formy. Szare dresy i koszulki z nadrukami zalały

śląski rynek. Natomiast bardzo mało jest dobrej, klasycznej czy wieczorowej mody.

### ***Łatwo być projektantem, jeśli polega to na nadrukowaniu grafiki na kupioną koszulkę, prawda?***

Tak jak niedawno wszyscy chcieli być szefami kuchni, tak teraz każdy jest projektantem. Generalnie jednak uważam, że na Śląsku dzieje się bardzo dużo dobrego. Po erze węgla, wchodzimy w erę designu. Wydaje mi się, że coraz więcej ludzi zaczyna też dostrzegać, że to, co nas odróżnia od innych regionów, to potencjał ludzki. Mamy sporo uczelni artystycznych, również tych zajmujących się modą, jak Wyższa Szkoła Techniczna w Katowicach czy sosnowiecki Zespół Szkół Projektowania i Stylizacji Ubioru. Śląska aglomeracja tworzy bardzo specyficzną młodą społeczność, zainteresowaną światowymi trendami, żyjącą w miejskiej przestrzeni, tworzącą produkty i usługi przeznaczone dla podobnych do nich. Tworzy się nowe mieszczaństwo.

### ***To nowe mieszczaństwo chętnie też bywa na targach modowych.***

Nie dość, że mamy Silesia Bazaar i Swag Show, to ostatnio śląską edycję zorganizowały największe w kraju targi Mustache. Mnożą się akcje wymiany ubrań czy warsztaty krawieckie. A przecież niedawno, kiedy rozkręciliśmy Modny Śląsk, to była jedyna modowa impreza w Katowicach. A dwadzieścia lat temu, kiedy organizowaliśmy wraz z TVP Katowice pierwsze działania modowe na Śląsku, wszyscy patrzyli na to szeroko otwartymi oczami.

Od wielu lat pracuję nad zmianą postrzegania Śląska i widzę, jaką długą drogę przeszliśmy. Modny Śląsk w ostatnich pięciu latach stał się szerokim ruchem społecznym, skupiającym śląskie środowisko mody, designu, kultury i sztuki. W jego ramach powstaje wiele przedsięwzięć - w ubiegłym roku wyłoniła się nowa część, którą nazwaliśmy Ambasadą Śląska. Poświęcona jest międzynarodowym projektom. Pokazywaliśmy już nasze marki w Berlinie i na Litwie, mieliśmy gości z Niemiec i z Czech. W zeszłym roku znana projektantka, Teresa Rosati, wybrała naszą imprezę na premierę swojej paryskiej kolekcji.

### ***Jest kogo pokazywać?***

Oczywiście. Mamy wspaniałych ludzi takich jak Kamil Sobczak, Iza Świąs - właścicielka marki Furelle czy Grażyna Pander-Kokoszka zainteresowana między innymi modą wieczorową. Jest także Sophie Kula, która robi bardzo dużo rzeczy za granicą czy Ola Bajer, która szyje streetwear. Z naszego regionu pochodzą natomiast Barbara Hoff, Barbara Ptak, Tomasz Ossoliński czy Mariusz Brzozowski.

### ***A także Ilona Kanclerz. Ma Pani jeszcze czas na projektowanie?***

Bardzo mało. Przeszłam tworzyć kolekcje po to, żeby sprzedawać spodnie, bluzki czy sukienki, bo zauważyłam, że wypalam się, kiedy mam projektować z miesiąca na miesiąc. To mi nie wystarczy, zmienność w modzie już mnie nie interesuje. Przeciwnie, fascynuje mnie klasyka i poszukiwanie źródeł. Zająłam się tym naukowo i kończę doktorat na ASP w Warszawie, który ma też swoją część modową. Kolekcja „Perły w koronie” miała premierę podczas drugiej edycji Modnego Śląska. Jako pierwsza podjęłam się próby uwspółcześnienia naszego tradycyjnego, regionalnego stroju. Śląska sylwetka jest bardzo trudna, ciężka. Długo zastanawiałam się, jak sobie z nią poradzić. Ostatecznie powstała kolekcja w całości czarna, której motywem przewodnim jest liść paproci. W czerni śląski strój wygląda bardzo współcześnie, ale zachowuje konotacje historyczne. Zresztą inspiracją była jakła śląska, którą podarowała mi Irma Kozina - historyk i znawca naszej sztuki.

### ***Czy Śląsk dobrze promuje swój modowy potencjał?***

Nie jest łatwo, choć kilka instytucji udało się już przekonać, że na modę warto postawić. Z Modnym Śląskiem współpracuje na przykład instytucja Miasto Ogrodów. Moda może stać się istotnym elementem kulturalnego pejzażu i wizerunku regionu. Takie kraje jak Włochy czy Francja potrafiły zrobić z niej wielki przemysł. My dopiero zaczynamy walczyć, żeby została doceniona. Na szczęście nie bez sukcesów.



Sesja zdjęciowa sierpień 2015, NOSPR Katowice



Ilona Kanclerz Laureatką Nagrody Honorowej Kobieta Humanitas anno domini 2015



Rozpoczęcie wiosennego sezonu modowego 2015



# Montażownia Katowice

Montażownia Katowice - nazwa przywołać może na myśl firmę budowlaną, ale nie dajcie się zwieść, bo za techniczną nazwą kryją się wyjątkowi ludzie, którzy zajmują się sztuką filmową. Nasza wspólna przygoda zaczęła się jesienią zeszłego roku, kiedy nagrałam płytę pt. „BIAŁO” - słuchowisko do prozy Mirona Białoszewskiego, a ekipa Montażowni samozwańczo zrealizowała klip do piosenki TU DO. Nie wiem na ile w tej sytuacji potrafię być obiektywna, ale uważam, że powstało coś naprawdę wyjątkowego.

2 kwietnia obraz poszedł w świat i zaczęli doceniać go inni. I tak dzięki głosom internautów dotarł do pierwszej dwunastki, a następnie doceniło go jury i poszybował już do finałowej trójki klipów w konkursie POKAŻ MUZYKĘ krakowskiego Festiwalu Off Camera 2015. W lipcu znalazł się także wśród trzech najlepszych teledysków na Sprockets Music Video Festival w Georgii w USA – wyłoniony z kilkuset teledysków z 19 krajów, z 6 kontynentów!

Za całym zamieszaniem stoi Maciek Gryzelko, który zebrał zespół i nadał sprawom bieg, a następnie wyreżyserował i na końcu zmontował klip. Kim jesteś? - zapytałam Maćka i część ekipy Montażowni po to, żeby mogli się Wam przedstawić: - Jestem kimś, kto zadaje sobie to pytanie, a po jakimś czasie, gdy znajduje odpowiedź, zapomina ją i zadaje sobie to pytanie na nowo. Mam jedno imię, ale mam wrażenie, że czasem dużo tych Maćków w Maćku. Niezależnie od tego, co robię w życiu, zawsze staram się wkładać w to serce, a to wymaga czasu i poświęceń. Jestem dyplomowanym filmowcem, to moja pasja, podobnie jak fotografia. Jest to nieodłączny element mojego życia, powodujący inne, mam wrażenie czasami trochę bardziej uważne, patrzenie na

świat. Od jakiegoś czasu prowadzę też firmę, nazywa się Montażownia Katowice, gdzie montujemy, myślę całkiem piękne, filmowe opowieści.

Nie ważne gdzie żyjemy, zawsze gdzieś obok, jeśli tylko dobrze poszukamy, znajdziemy ciekawe miejsca i interesujących ludzi. Zdjęcia do klipu TU DO powstały w Katowicach, w Gliwicach w Palmiarni, w Bytomiu, w Dąbrowie Górniczej u Dawida właściciela pajaka ptasznika i węża Roki, w rezerwacie buków na Murckach, gdzie członkowie drużyny ASG Delta Katowice trenują różne taktyki wojskowe, na Pogorii, gdzie zimą w przeręblach kąpie się człowiek. Śląsk skrywa jeszcze wiele niezłych skarbów! Ten klip jest dobry, ponieważ powstał w duchu w jakim działały kiedyś zespoły filmowe, to znaczy, że ekipa była zaangażowana w proces twórczy i wszyscy starali się, żeby efekt końcowy był jak najbliższy temu zamierzonemu, który powstał wcześniej w naszych głowach. Było pięć dni zdjęciowych, czyli bardzo dużo jak na klip.

Mieliśmy też szczęście, ponieważ udało nam się namówić kilku ciekawych pasjonatów, którzy wystąpili w klipie, albo udostępnili nam swoje zwierzęta i pomagali nam na planie filmowym.

Myślę, że w teledysku udało się nam opowiedzieć w ciekawy sposób historię

o nazwijmy to atawistycznym przesłaniu, sięgając jednocześnie po interesujący pryzmat postrzegania świata, pełen realizmu, ale jednocześnie też realizmu magicznego. Jestem bardzo zadowolony z efektu końcowego.

Na zmianę moją prawą lub lewą ręką, a czasami nawet półkulą mózgową na planie, był autor zdjęć Mariusz Rychłowski - młody filmowiec z Wrocławia i student Realizacji Obrazu Filmowego na Wydziale Radia i TV w Katowicach.

Mariusz: - Maciek powiedział mi jaki ma wstępny pomysł, puścił kawalek i to właściwie wystarczyło, żeby mnie zachęcić. Od razu spodobało mi się TU DO, konceptu wtedy jeszcze nie czułem, ale po kilku burzach mózgow zobaczyłem, że możemy zrobić coś fajnego i przede wszystkim po swojemu, bez żadnych ograniczeń. Najważniejsze było to, że nie próbowaliśmy kopiować innych teledysków, co niestety obecnie zdarza się coraz częściej.

Sugerowałem, żeby opowiadać bardzo klasycznie, statycznymi kadrami, jeden plan ogólny i kilka detali. Chcieliśmy uzyskać wrażenie obserwacji naturalnego środowiska na wzór programów przyrodniczych, co w rzeczywistości nie było trudne, gdyż większość scen była realizowana w zastanej przestrzeni.

Najciekawszą rzeczą w pracy przy tym projekcie było to, że każda scena i każdy dzień zdjęciowy był jakąś osobną, nową przygodą. Miałem okazję poznać kilku naprawdę niecodziennych ludzi, a także zobaczyć Śląsk z nieco innej strony.

Wymienna z Mariuszem ręką i półkula Maćka w akcji to - Kasia Goczol:

- Jestem kobietą, pracuję jako projektantka graficzna, a ostatnio także scenografka. Należę do osób, którym zazwyczaj nie wystarcza to, co jest i to uczucie instynktownie pcha mnie do przodu. Dlatego tak bardzo pociągają mnie nowe sytuacje, zwłaszcza te zawodowe. Uwielbiam moment, w którym stawiam pierwszy krok, muszę pokonać niepewność i z wypiekami na twarzy rzucam się w proces tworzenia. Tak było i tym razem. TU DO od razu trafiło na playlistę w aucie i codziennie towarzyszyło mi w drodze. Podczas jednej z pierwszych dyskusji, pracując nad scenariuszem, zasugerowałam Hotel Silesia jako miejsce, w którym mogłaby dziać się akcja. Pomysł nakręcenia scen w jego opustoszałych przestrzeniach okazał się szalenie inspirujący i stał się jednym z punktów wyjścia całego scenariusza. Gdy koncepcje scen nabrały ostatecznego kształtu, rozpoczęliśmy wy-

szukiwanie dodatkowych lokalizacji oraz osób i zwierząt, które miałyby pojawić się w teledysku. Na planie często improwizowaliśmy i byliśmy na siebie bardzo otwarci. Współpraca całego naszego zespołu, czyli Maćka, Mariusza, Moniki Jangrot i Marka Kity była wzorowa i dzięki temu udało nam się złapać coś nieuchwytnego. Oglądając pierwszy raz zmontowany teledysk, przeszły mnie dreszcze, gdy na ekranie zobaczyłam drżącą z zimna, ociekającą lodowatą wodą twarz pływaka. I mimo że byłam obecna przy kręceniu tej sceny i hasałam po wodzie/lodzie z siekierą, to poczułam nowe emocje, tak mocne, że włosy stanęły mi dęba.

Aktorzy występujący w teledysku to osobna historia. Ludzie i zwierzęta, o których można by napisać książkę. Osobowości. Niewątpliwie symbolem klipu stały się trzy psy, a dokładnie wilczaki czeskosłowackie - Czambor, Eetee II i Quebeck II, którymi opiekuje się Grzegorz Stelmachowski i tak opowiada o tej relacji: - Jestem zakręconym 42-latką, mieszkam w Dąbrowie Górniczej, od 16 roku życia pracuję jako zegarmistrz, a od prawie ośmiu lat dzielę swoje życie z wilczakami czeskosłowackimi. Zwierzęta nie są dla mnie tylko dodatkiem, ale integralną częścią życia, są sposobem na doskonalenie siebie, na walkę z własnymi słabościami. Wiele mnie nauczyły, pozwoliły nabrać zupełnie innego dystansu do otaczającego świata i do ludzi.

Nie do końca przekonywało mnie to, co chcieli zrealizować. Jednak po przesłuchaniu utworu i przejrzeniu kilku wywiadów z Asią, moje nastawienie uległo zmianie. Zaintrygował mnie taki sposób wyrażania świata. Wiedziałem, że jest to projekt zupełnie niszowy, specyficzny - to dobrze, bo nie lubię komercji. Zaciekawilo mnie czy Maciej i jego ekipa będą w stanie sprostać temu niełatwemu zadaniu i połączyć muzykę z obrazem.

Efekt przeszedł moje najśmielsze oczekiwania - perfekcyjne scalenie muzyki, poezji i obrazu było dla mnie zaskoczeniem. Jestem bardzo zadowolony, że zgodziłem się na udział w tym przedsięwzięciu. Dla psów pod względem pracy było to też nowe doświadczenie, a dla mnie możliwość sprawdzenia siebie i wysiłku jaki został włożony w ich wychowanie.

Zapewne jest to jeden z okrucichów, tych przyjemnych, jakie składają się na całość naszego życia.

Klip rozpoczyna ujęcie wynurzającego się spod lodu, zziębniętego pływaka,

morsa. Jest nim Leszek Naziemiec - fizjoterapeuta, psycholog, uczy rehabilitacji niemowląt na katowickim AWF-ie. - Jestem melomanem, interesuje mnie głównie muzyka XX wieku i nowa, ale też jazz i muzyka ludowa. Piszę wiersze, które można poczytać na moim blogu. Jedną nogą żyję w Czechach i śledzę czechską kulturę. Mam czwórkę dzieci, a w wolnych chwilach pływam w chłodnych wodach Balviten Baltic Challenge. Niedawno płynąłem kraulem z Dziwnowa do Szwecji - opowiada Leszek.

Dzień, w którym kręciliśmy zdjęcie do klipu był dla mnie trudny, ponieważ wcześniej tego samego dnia startowałem w mistrzostwach w zimowym pływaniu na Dolinie Trzech Stawów, których byłem jednocześnie organizatorem i przygotowywałem je cały rok. A ostatnie dwie noce w ogóle nie spałem więc pamiętam tylko zmęczenie. Bałem się, że to będzie za dużo dla organizmu, ale wytrzymałem i cieszę się, że dobrze wyszło.

W klipie ku mojemu zaskoczeniu zagrała też moja koleżanka Magdalena Herwy - fizjoterapeutka, nauczycielka jogi i tancerka: - Jestem szczęśliwym człowiekiem. Na co dzień staram się realizować swoje pasje i doświadczać życia.

Zaproszenie do udziału w klipie wydało mi się fantastycznym i intrygującym pomysłem. Mój udział miał być niespodzianką dla Asi.

Sama przygoda z kręceniem teledysku była bardzo interesująca. Nigdy nie uczestniczyłam w podobnej akcji. Taka praca zdecydowanie uczy pokory i cierpliwości, ale daje też wiele satysfakcji.

Poznałam fantastycznych i ciekawych ludzi, oddanych swoim pasjom.

Poza fenomenalnym obrazem przedstawionym przez Montażownię, największe wrażenie wywarło na mnie spotkanie z wilczakami. Ich postawa budzi ogromny respekt. Cieszę się, że mogłam poczuć ich energię.

W klipie zobaczycie także zamaskowanych żołnierzy, anonimową sarnę, nie-mie ryby, dużo palm, drzew, śniegu, lodu i niebo oraz ogrom bezinteresownej pracy niesamowitych ludzi. Białoszewski to świat.

**BARDZO WAM WSZYSTKIM DZIĘKUJĘ!**

Obejrzyjcie TU DO/ASI MINA/BIAŁO  
[www.montazowniakatowice.pl](http://www.montazowniakatowice.pl)  
[www.kasiagoczol.pl](http://www.kasiagoczol.pl)  
[www.czambor.pl](http://www.czambor.pl)  
[www.naziemiec.blogspot.com](http://www.naziemiec.blogspot.com)



# „To możliwość spełniania marzeń sprawia, że życie jest tak fascynujące”

Każdy z nas zastanawia się, jak wzbudzić u swojego syna czy córki zainteresowanie aktywnością fizyczną. Główną rolę w tym ważnym etapie życia bez wątpienia odgrywają rodzice i opiekunowie, szkoła oraz środowisko, w którym wychowuje się dziecko. Nie jest tajemnicą, że z tych trzech czynników najważniejsi są rodzice, którym często zdarza się popełnić błąd, narzucając dyscyplinę, którą uważają za stosowną bądź kierując się pobudkami takimi jak: niezrealizowane ambicje, wpływ znajomych czy prestiż danej dyscypliny.

## JAKI JEST WIĘC ZŁOTY ŚRODEK?

Najrozsądniejszym wyborem jest umożliwienie dziecku zapoznania się z całym wachlarzem aktywności sportowych poprzez rekreację czy zabawę. Nie jest to jednak takie proste ze względu na trudności związane z brakiem czasu, dojazdami lub dodatkowymi zajęciami pozaszkolnymi, ale jednocześnie nie może stanowić bariery przed uczestnictwem dziecka w wielu formach aktywności ruchowej. Ważną rolę odgrywa umiejęt-

ność zarządzania czasem, swoim oraz dziecka, która pozwala nam na optymalne wykorzystanie wielu możliwości.

## „ABY DO CZEGOŚ DOJŚĆ, TRZEBA WYRUSZYĆ W DROGĘ”

Rozwiązaniem jest odnalezienie miejsca, w którym dziecko będzie mogło rozwijać się zarówno pod względem fizycznym jak i socjalnym. Gdzie będzie miało możliwość korzystania z wielu dyscyplin sportowych jak i poznawania

rówieśników oraz uczenia się samodzielności w kontrolowanych okolicznościach. Na ratunek przychodzą nam kluby sportowe.

## ZADAJEMY SOBIE WTEDY PYTANIE: CZY KAŻDY KLUB SPORTOWY SPEŁNIA POWYŻSZE OCZEKIWANIA?

Tego nie jesteśmy w stanie zagwarantować, jednak możemy podzielić się naszą wiedzą, doświadczeniem i zaangażowaniem, jakie wkładamy w tworzenie



klubu sportowego, gdzie na pierwszym miejscu znajduje się dziecko oraz rodzinna atmosfera i każdy podopieczny czuje się swobodnie.

### WYCHOWANIE FIZYCZNE TO NIE TYLKO UCZENIE SIĘ RUSZANIA, ALE TAKŻE RUSZANIE SIĘ, ABY SIĘ UCZYĆ

Jeden Klub wiele dyscyplin. Czy jest to możliwe? - to najlepsze rozwiązanie.

Połączenie wielu dyscyplin sportowych zapewnia właściwe doskonalenie umiejętności dziecka, bo każda dyscyplina niesie za sobą odmienne korzyści. Ucząc dziecko wszelkich form aktywności ruchowej, zapewniamy mu prawidłowy rozwój psychomotoryczny - możemy zatem założyć, że ograniczanie się do jednej czy dwóch dyscyplin sportowych może prowadzić do zaburzeń w rozwoju dziecka.

Potrzebne jest więc wprowadzenie tzw. dyscyplin uzupełniających lub pośredniczących w uzyskaniu zadowalającego rezultatu i sukcesu sportowego w przyszłości.

### „JEDYNĄ DROGĄ ROZWOJU JEST CIĄGŁE PODNOSZENIE POPRZECZKI, JEDYNĄ MIARĄ SUKCESU JEST WYSIŁEK JAKI WŁOŻYLIŚMY, ABY GO OSIĄGNĄĆ”

Należy zaszczyć w dziecku, że w sporcie nie są ważne wyniki, a emocje towarzy-

szące aktywności fizycznej.

Multidyscyplinarność klubu sportowego, rodzinna atmosfera systematyczny trening sportowy i zaufanie to przesłanki do osiągnięcia pełnego zadowolenia i sukcesu.

Wychowanie fizyczne i sport zajmują szczególne miejsce w europejskich systemach edukacyjnych, gdyż oddziałują jednocześnie na fizyczną, psychiczną i społeczną sferę osobowości ucznia.

Różne formy aktywności fizycznej wzbogacają proces uczenia się, a system edukacji jednocześnie umożliwia uczestnictwo w sporcie.

### KLUB SPORTOWY ALPINO

Swoboda, wolność, przełamywanie wszelkich barier, zabawa poprzez sport i odwrotnie. Sukces sportowy i zawodowy przez pasję, spontaniczność i systematyczny trening. Robimy to, co wydaje się niemożliwe. Dążymy do celu z odwagą i spokojem.

Organizacja promująca aktywny styl życia wśród młodzieży, dzieci i dorosłych poprzez sport i rekreację. Prowadzimy treningi i zajęcia sportowe mniej lub bardziej ekstremalne, latem i zimą. Bierzymy udział w zawodach sportowych z różnych dyscyplin, uzyskując znaczące wyniki.

### Nasze przewodnie dyscypliny to:

- narciarstwo alpejskie;
- snowboard;
- wspinaczka skałkowa;
- rolki Inline Alpine, freestyle;
- pływanie;
- wakeboarding;
- MTB;
- skitouring;
- freeride;
- kitesurfing;
- gimnastyka i akrobatyka;
- windsurfing;
- żeglarstwo;
- paintball;
- survival.

Co nas różni od innych klubów i organizacji? Zajmujemy się zintegrowanym systemem szkolenia sportowego, nie ograniczamy się do kilku dyscyplin oraz wplatamy w nasz rozwój nie tylko aktywności sportowe, ale także socjologiczne i poznawcze. Naszym celem jest, aby klub był przysłowiowym drugim domem dla jego uczestników jak i trenerów.

www.alpino.pl  
 www.facebook.com/alpino.klub.sportowy  
 tel: 605 429 207, 697 699 676, 660 513 373  
 mail: alpino@alpino.pl

Tekst: Tymoteusz Błaszczuk, Piotr Świercz  
 Tomasz Zbiciak



# Aktywny weekend w hotelu Poziom 511 Design Hotel & SPA w Ogrodzieńcu!

Jeszcze pół roku temu nie wiedziałam o istnieniu tego wyjątkowego miejsca. Hotel Poziom 511 jest usytuowany zaledwie 50 km od Katowic, w samym sercu Jury Krakowsko – Częstochowskiej. Ostatnio miałam okazję spędzić weekend właśnie tam. Na co dzień pracuję jako trener personalny i nie wyobrażam sobie jakiegokolwiek wyjazdu bez aktywności fizycznej. Można powiedzieć, że jestem uzależniona od sportu, więc gdy wyjeżdżam gdzieś na weekend, w pierwszej kolejności szukam miejsca w pięknej okolicy i blisko natury, gdzie znaleźć można niezliczone trasy do biegania i ścieżki rowerowe. Hotele jakie odwiedzam, powinny oferować również bogaty wachlarz zabiegów spa & wellness, dzięki którym mogę zregenerować ciało i ukoić zmysły po wysiłku fizycznym.

**P**oniżej znajdziecie krótką relację z dwudniowego pobytu w skalnym mieście w hotelu Poziom 511. Od razu zaznaczę, że się nie oszczędzałam i starałam się wykorzystać wszystkie możliwości do uprawiania sportu, jakie dawało otoczenie oraz sam obiekt.

## **BIEGANIE**

Zazwyczaj minimum trzy razy w tygodniu wychodzę na trening biegowy, w weekend nie może być inaczej. Tak było i teraz. Budzik dzwoni o 7.30 na rozruch – za oknem witają mnie promienie słońca i soczyste zielona ściana drzew. Wstaję, ubieram sportowe ciuchy i wygodne buty do biega-

nia. Wychodzę na świeże powietrze i chwilę się zastanawiam, gdzie pójść pobiegać? Z pomocą przychodzi personel hotelowej recepcji, polecając jedną z tras biegowych w lesie. Brzmi zachęcająco. Dobiegam do trasy, która jak się później okazało jest genialna. Pętla 5 km, teren crossowy, urokliwy krajobraz. Uwierzcie mi, nie chciało mi



się wracać. Musicie to sprawdzić na własnej skórze – zastrzyk endorfin na dobry początek dnia gwarantowany!

## ROWER

Ponieważ Poziom 511 jest doskonałą bazą wypadową na rowerowe przejażdżki, długo nie musiałam się zastanawiać, jak spędzę kolejny poranek. W okolicy nie brakuje oznakowanych tras - od łatwych, o charakterze rekreacyjnym, przez umiarkowanie trudne, po wymagające bardzo dobrej kondycji i techniki, jak choćby liczący niemal 200 km Jurajski Szlak Rowerowy Orlich Gniazd. Wypożyczyłam w hotelu rower, w recepcji zaopatrzyłam się w mapkę z wybraną trasą i ruszyłam w drogę. Można się zmęczyć, a przy tym nacieszyć oczy pięknymi widokami jurajskich ostańców. Koniecznie musicie zmierzyć się sami z rowerowym wyzwaniem.

## WSPINACZKA

Świetna sprawa, ale niestety nie dla mnie. Mam lęk wysokości i z tego względu musiałam odpuścić. Wielka szkoda, bo trasy z opowieści wspinaczy są rewelacyjne, a najbliższe ścianki wspinaczkowe znajdują się na terenie hotelu. Personel na życzenie gości może zorganizować instruktora wspinaczki. Pozwoliłam sobie więc na chwilę popołudniowego lenistwa w hamaku na hotelowej polanie pod skałkami, sącąc sok ze świeżo wyciskanych owoców.

## TRENING FUNKCJONALNY W PLENERZE

Zawsze wożę w bagażniku dużą ilość sprzętu do treningu. Na pobliskiej łące rozłożyłam sprzęt i pomyślałam, że urokliwe miejsce naprawdę pomaga zmoty-



fot. M. Piekaj

wować się do treningu. W towarzystwie pobliskich skał, z widokiem na ruiny Zamku Ogrodzenieckiego zrobiłam trening na skakance i taśmach TRX i na koniec oczywiście rozciąganie.

## BASEN, SAUNA

Po tak intensywnym wysiłku każdy organizm musi się zrelaksować i chociaż trochę zregenerować, aby móc działać na 100% następnego dnia. Wskoczyłam w puszysty, wygodny szlafrok hotelowy i postanowiłam zwiedzić strefę wellness. Duży, przeszklony basen wygląda naprawdę zachęcająco, a samo pływanie w nim pomaga rozluźnić zmęczone mięśnie. Później jacuzzi - ciepło i masaż w jednym, a na koniec seans w saunie. Po tak spędzonym popołudniu czułam się jak nowo narodzona.

## SPA

Jak każda kobieta potrzebuję chwili tylko dla siebie, chwili dla urody. Najbardziej jednak uwielbiam masaż ciała i twarzy więc

nie mogłam odpuścić wizyty w pięknym SPA - łagodne światło, przytulna atmosfera i nastrojowa muzyka dopełniają nastrój absolutnego spokoju. Po bieganiu, przejażdżce rowerowej czy treningu funkcjonalnym najlepiej czuję się, gdy moje mięśnie są dobrze wymasowane. Hotelowe SPA jako pierwsze zaskoczyło mnie masażami ciała ciepłymi świecami. Ten magiczny rytuał z użyciem wosku, który po zapaleniu świecy zamienia się w ciepły, aromatyczny olej, nie tylko dodaje energii, ale również wprowadza w stan głębokiego relaksu. Moje ciało zostało bardzo mocno rozpieszczone bogactwem witamin oraz składników regenerujących, a moja skóra stała się cudownie miękka i idealnie gładka. Mogę śmiało powiedzieć, że zakochałam się w tym zabiegu! I będę też dla niego wracać.

Po tak aktywnym pobycie jako sportswomenka mogę stwierdzić z ręką na sercu, że hotel Poziom 511 ma rewelacyjne zaplecze sportowe, z którego warto skorzystać. Zauroczona tym miejscem postanowiłam zrealizować wraz Piotrem Gruszką (siatkarz) program RODZINNY FRIEND-STRANING CAMP w hotelu Poziom 511. Ten projekt został stworzony z myślą o rodzinach, które chcą spędzić wspólnie i aktywnie wolny czas. Nasz program opiera się na połączeniu zajęć sportowych zarówno dla dorosłych jak i dla dzieci. Chcemy przekazać aktywne wzorce i nawyki dotyczące diety i odpowiedniego treningu, dzięki którym rodzina żyje zdrowo. Szczegóły pakietu dostępne są na stronie hotelu Poziom 511 Design Hotel & SPA.

POZIOM 511 Design Hotel & SPA  
ul. Bonerów 33  
42-440 Podzamcze k. Ogrodzieńca  
www.poziom511.com  
GPS: N: 50°27' 2.54" E: 19° 33' 11.81"

Tekst: Ada Palka





## Implantolodzy nie lubią niespodzianek

MASTER TEAM - jedyny taki duet w Polsce, jedynie w Katowicach. Oboje po studiach na Uniwersytecie Wolfganga Goethego we Frankfurcie nad Menem, każdy z tytułem Master Of Science in Oral Implantology od teraz w jednej Klinice - ŚMIGIEL - Implant Master Clinic w Katowicach. Lekarze, implantolodzy Marek Adwent i Tomasz Śmigiel.

**L**eczenie implantologiczne jest stosowane z powodzeniem od prawie pięćdziesięciu lat i choć technologia ciągle się zmienia, to generalna zasada pozostaje bez zmian. Jeśli implant ma służyć dobrze i długo, to musi być wykonany z materiału najwyższej jakości i założony przez doświadczonego specjalistę.

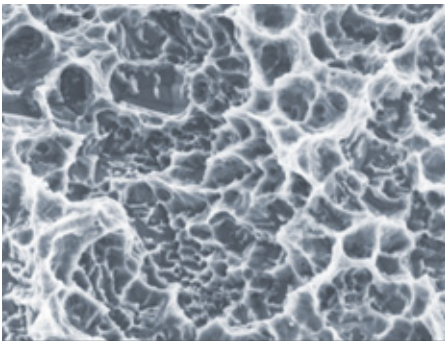
Implant zębowy wygląda całkiem niepozornie, jak mała, metalowa śrubka w szarym kolorze. Trudno się domyślić, że to efekt trwającej długie lata pracy naukowców, a metal, z którego jest wykonany, ma zupełnie niezwykle właściwości. Tytan jest bowiem obojętny tkankowo, co oznacza, że po wprowadzeniu do kości nie jest traktowany przez organizm jako ciało obce. Przeciwnie, zamiast próbować się pozbyć niechcianego gościa, żywa tkanka przyjmuje go jak swojego. Kość stopniowo przrasta do tytanu, trwale się z nim łącząc.

Jeśli laik chciałby przyjrzeć się implantowi pod mikroskopem, to zobaczyłby fakturę przypominającą powierzchnię Książca, poraną szczelinami, pokrytą siecią wzniesień i zagłębień. Lekarz powiedziałby, że to imitacja mikrostruktury kości. Tytan jest bardzo twardy więc żeby doprowadzić go do takiego stanu, trzeba się naprawdę postarać. Naukowcy bombardują go więc rozprężonymi drobkami tlenku glinu, topią w gorącym kwasie i poddają innym torturom. Tylko do tak „zniszczonej” powierzchni tytanu komórki kościotwórcze mogą przylgnąć licznie i z łatwością.

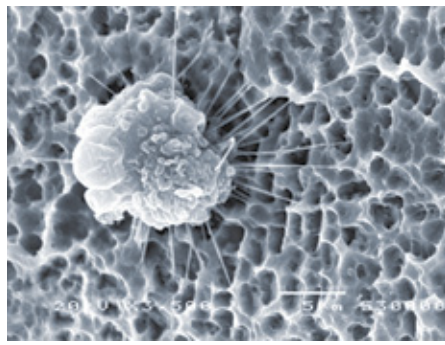
Implanty różnią się jakością, a te wykonane z gorszego materiału słabiej łączą się z tkanką – niestety jest ich też najwięcej.

- Na rynku mamy kilkaset systemów implantologicznych, z których tylko kilka należy do klasy premium. To te najlepiej przebadane i wykonane z materiałów naj-

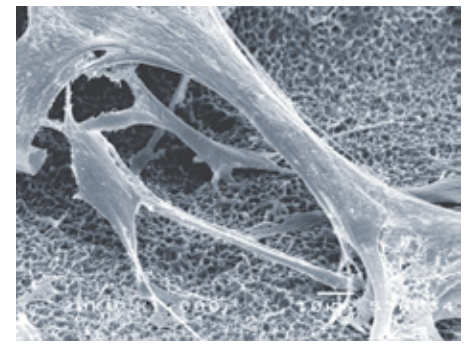
wyższego gatunku - mówi doktor Tomasz Śmigiel z Śmigiel Implant Master Clinic w Katowicach. Jego zdaniem jednym z najlepszych dostępnych systemów jest niemiecki ANKYLOS. Świątuje w tym roku 30 lecie historii klinicznej i jako jedyny spełnia wszystkie wymogi „tissue care concept”. Imituje strukturę kości na całej swojej powierzchni i jest zakładany głębiej niż inne implanty, co daje nieporównywalną z niczym innym stabilność. Istotny jest również sposób zespolenia implantu z łącznikiem, na którym budowany jest nowy ząb. - Połączenia mogą być równoległe albo stożkowe. W systemie ANKYLOS stosowane są te drugie i tylko one gwarantują całkowitą szczelność implantów - mówi stomatolog. Skutki nieszczelności mogą być opłakane. Bakterie nie są w stanie uszkodzić tytanu, ale doskonale radzą sobie z niszczeniem żywej tkanki, a to może prowadzić do wypadnięcia implan-



Ryc. 1: Powierzchnia implantu jest podobna do powierzchni naszej kości.



Ryc. 2: Komórka osteoblastyczna - "kościotwórcza" na powierzchni implantu.



Ryc. 3: Powiększenie komórki kościotwórczej na powierzchni implantu.

tu. Czasem kość jest tak zniszczona, że nie sposób już powtórzyć zabiegu.

Jedyną wadą systemów premium to ich cena. - Zabiegów stomatologicznych nie da się zrobić dobrze i tanio. Jeśli ktoś chce na nich oszczędzać, nie może oczekiwać perfekcyjnej jakości - mówi doktor Śmigiel.

Jeśli pacjentowi, który chce uzupełnić ubytki w uzębieniu, zależy na jakości, to wybierając gabinet, powinien koniecznie sprawdzić, jaki system implantologiczny jest w nim używany. Dobrze też się dowiedzieć, czy pracujący w nim lekarze mają odpowiednie kompetencje i doświadczenie. Warto zapytać o diagnostykę przedzabiegową. W większości polskich gabinetów stomatologicznych lekarz zaproponuje nam przede wszystkim wykonanie zdjęcia rentgenowskiego. Zdaniem Marka Adwenta to za mało, bo na świecie w takich przypadkach podstawą jest dająca trójwymiarowy obraz tomografia komputerowa. - Zwykle dwuwymiarowe zdjęcie nie daje wyobrażenia o przestrzen-

nej charakterystyce kości - mówi. Tymczasem tomografia pozwala zaplanować cały zabieg w najmniejszych szczegółach zanim jeszcze pacjent na dobre rozsiądzie się w fotelu dentystycznym. Pracując na trójwymiarowym modelu szczęki, implantolog może określić, jakich zabiegów przygotowawczych potrzebuje pacjent, dobrać najlepszy rozmiar implantu i wyznaczyć z dokładnością do jednej dziesiątej milimetra jego optymalną lokalizację. To najlepszy sposób, żeby ustrzec się przykrych niespodzianek w trakcie zabiegu.

Badanie dla pacjenta nie jest w żaden sposób obciążające. - Nasz tomograf wykonuje badanie wykorzystując dziesięciokrotnie mniejszą dawkę promieniowania niż tomografy szpitalne i potrzebuje na to tylko osiemnastu sekund. Ma zmienne pole obrazowania, co pozwala na objęcie badaniem tylko niezbędny obszar. Pacjent nie jest narażany na niepotrzebną dawkę promieniowania - opisuje doktor Śmigiel.

T o m o g r a f w jego Klinice coraz częściej służy też pacjentom z innymi

ośrodków. Wciąż niewiele gabinetów dysponuje podobnym sprzętem, ale stomatolodzy przekonują się, że to niezwykle pomocne badanie. - Tomografia jest dzisiaj na wyciągnięcie ręki, nie wykorzystanie jej można uznać za zaniedbanie. To tak jakbyście chcieli operować z zawiązanymi oczami - dodaje.

Pacjent, który decyduje się na implant zębowy zwykle musi spotkać się ze stomatologiem kilka razy. Samo założenie implantu trwa około pół godziny i jest przeprowadzane w znieczuleniu miejscowym. - Jest całkowicie bezbolesne. Po zabiegu zalecamy pacjentom przyjmowanie środków przeciwbólowych, ale niektórzy w ogóle ich nie potrzebują. Każdy ma inny próg odporności na ból - mówi Marek Adwent.

Po założeniu implantu potrzebuje zwykle sześciu tygodni na integrację z kością. Następnie jest odsłaniany i zakłada się na nim specjalną śrubę kształtującą dąsłło. Potem zostaje już tylko założenie na implant korony, czyli dopasowanego indywidualnie sztucznego zęba. Najtrwalsze są z porcelany. Najtańsze te z kompozytu, czyli tworzywa sztucznego. W Klinice Śmigiel na pacjenta po założeniu implantu czekają jeszcze zabiegi z użyciem lasera biostymulacyjnego i generatora ozonu, które pozwalają skrócić czas gojenia i zmniejszyć ewentualne dolegliwości bólowe. Jak wszyscy inni pacjenci, świeżo upieczeni posiadacze implantów, kierowani są również do higienistki stomatologicznej, która wyjaśnia, jak dbać o zęby, żeby problemy z nimi już się nie powtórzyły.

Względny czynnik ryzyka jest właściwie tylko palenie. Badania wykazały, że dym papierosowy w znaczący sposób zmniejsza ukrwienie kości. To zatem kolejny powód, aby rzucić palenie.

Tekst: Iwona Sobczyk

# Nie sprzedasz jaguara

## w garażu!



Strona WWW nie chodzi spać, jeść, nie choruje, nie wyjeżdża na urlop. Za to całą dobę może krzyczeć, że właśnie tu znajdziesz tę jakość, której szukałeś, ten produkt, usługę. Żeby strona wysyłała właściwy komunikat, potrzebuje kogoś, kto dopasuje projekt, znajdzie smaczek, który ją wyróżni i scali WWW z całą marką. Gdzie znaleźć tego „kogoś”? Na szczęście na Śląsku mamy właściwych ludzi.

– Nasi klienci wiele uwagi poświęcają zaprojektowaniu i wyposażeniu swoich salonów samochodowych, kosmetycznych, centrów sprzedaży. Dbają o to, by ich klienci czuli się komfortowo, a także troszczą się, żeby obsługa działała na najwyższym poziomie. Zawsze to robi na nas wielkie wrażenie. Ale jedynym elementem, który nierzadko nie pasuje do całej układanki, jest identyfikacja graficzna i strona WWW – mówi Michał Kaźmierczak, projektant, zwycięzca głównej nagrody m.in. w konkursie Chevroleta Polska, właściciel Agencji Reklamowej Fooz z Katowic, która pracowała już dla ponad 120 klientów.

### DESIGN PO POLSKU

Polacy projektują futurystyczne samochody, ekskluzywne jachty, budynki, które wzbudzają podziw na całym świecie. Graficy znad Wisły odpowiedzialni za identyfikację wizualną i strony internetowe to również światowa elita. Wyróżniają się zarówno ich prace, jak i efekty, które realnie przynoszą. Agencja Fooz działa na Śląsku od ponad pięciu lat. I to, co od początku ją wyróżnia, to silny nacisk na jeden z podstawowych składników rozwoju marek.

– Stawiamy na spójność. Bo tego jako konsumenci chcemy, tego podświadomie szukamy i oczekujemy. Wyobraźmy sobie, że zrezygnujemy z wystroju centrum sprzedaży i zaczniemy sprzedawać fantastyczne, nowe jaguary w garażu z taną terakotą, bez dojazdu, parkingu i obsługi. Realne? Spójność jest bezwzględnie potrzebna w przypadku towarów luksusowych, podobnie jak w przypadku żywności. Kiedyś mówiło się, że z ładniejszej miski lepiej smakuje. Teraz można powiedzieć: w lepszym opakowaniu lepiej się sprzedaje – śmieje się pan Michał.

Co ciekawe, mają tego świadomość globalni producenci żywności bezglutenowej, którzy właśnie agencji Fooz powierzyli projekt identyfikacji całej linii nowych produktów.

### Co daje spójna marka?

- 01 silną tożsamość,
- 02 większą sprzedaż,
- 03 wyższe marże,
- 04 potencjał rozszerzania i rozwoju,
- 05 wzrost efektywności działań.

### IDENTYFIKACJA W USŁUGACH

Ale nie tylko produkty wymagają odpowiedniego podejścia. Spójność jako przepis na sukces sprzedażowy działa także w usługach. Beskid Extreme Festiwal w Szczyrku to festiwal dla pasjonatów gór z całej Polski i nie tylko. Przyjeżdża tu śmietanka światowego himalaizmu z takimi nazwiskami jak Denis Urubko z Rosji czy Adam Bielecki. W zeszłym roku organizatorzy przygotowali miejsca dla 200 osób. Przyjechało ich pięć razy tyle. A w styczniu czeka nas kolejna edycja.

– Stworzyliśmy brand Beskid Extreme niemal od zera, a teraz zyskał on rozpoznawalność i żyje już własnym życiem. Zaczęło się od logo. Organizator natychmiast zobaczył ten potencjał i zgodził się, by w takiej samej konwencji zaplanować kompletną identyfikację. Teraz projekt ewoluował i to już nie tylko festiwal, ale też Beskid Sport Arena, czyli nowo powstający ośrodek narciarski w Szczyrku i wiele innych – tłumaczy pan Michał i dodaje: - Dobre projekty powstają tylko tam, gdzie jest kreatywny, silny i zgrany zespół. Ja mam szczęście pracować z najlepszymi ludźmi, jakich mogłem sobie tylko wymarzyć.

# „Pieniądze są sexy”, czyli jak jedną książką obalić mity i złamać tabu Polaka - malkontenta

Wielu ludzi, nie tylko topowych menedżerów czy biznesmenów, inspirowane postacią Steve'a Jobsa. Uwielbiają publikować na swoich profilach jego cytaty, uważając zapewne, że dzięki temu są w kręgu wtajemniczonych. Jest tylko jeden problem: większość z tych osób nie identyfikuje się z tym, co wkleja. Chcą być po prostu uznawani za fajnych gości, którzy czują przysłowiowego bluesa. Dlaczego o tym piszę? Bo zamiast sięgać po cytaty wielkich, większą korzyść osiągniemy, zaglądając do literatury, która nie tylko nas zainspiruje, ale przede wszystkim będzie czymś w rodzaju przewodnika przez życie. Dla Czytelników interesujących się szeroko pojętym rozwojem osobistym, taką pozycją jest z pewnością wydany wiosną tego roku poradnik autobiograficzny Fryderyka Karzełka „Pieniądze są sexy”.

Na rynku księgarskim w ostatnich latach pojawiło się sporo pozycji poradniczych. W większości mają one jednak jedną cechę wspólną: ich autorzy to zazwyczaj wielcy teoretycy, którzy doradzają innym, jak pokierować swoim życiem, by było ono udane. Jednak tak naprawdę nie wiemy, jak wygląda ich życiowy dorobek. Ten drobny szczegół czyni wielką różnicę w przypadku Fryderyka Karzełka, bowiem to jeden z nielicznych autorów, który jest autentycznym praktykiem. Wszystkie jego wskazówki i życiowe drogowskazy zawarte w książce poparte są przykładami z własnej biografii. A ta pełna była zarówno wlotów, jak i potknięć. Autor w swojej drodze do finansowej niezależności i biznesowego sukcesu w sektorze usług ubezpieczeniowych i finansowych

przeszedł wszystkie możliwe etapy, począwszy od kopiającego rowy emigranta, a skończywszy na zawiadywaniu grupą sprawnie funkcjonujących spółek i szkoleniu głodnych sukcesu adeptów biznesu.

A jeśli wątki osobiste zawarte w książce nie przekonają tych, którzy nastawieni są wobec ludzi odnoszących sukces nader sceptycznie, mówiąc „bo im się po prostu poszczęściło”, „Pieniądze są sexy” ukazują również przykłady z życia innych, autentycznych postaci. Znajdziemy tu wypowiedzi między innymi trenera piłkarskiego, który odnalazł nowe życie i spełnienie w zupełnie innej dziedzinie życia czy historię sukcesu małżeństwa stomatologów. Barbara i Tomasz Śmigłowie, bo o nich tu mowa, Fryderyka Karzełka poznali podczas charytatywnej gali Dress For Success. Wspólny sceniczny występ stał się początkiem nowej przyjaźni. Autorowi „Pieniądze są sexy” do tego stopnia zaimponowała konsekwencja w realizacji planów, układanych już na studiach, tytaniczna nieraz praca i odpowiednie, otwarte podejście do otaczających ich ludzi, które w efekcie złożyły się na sukces zawodowy i finansowy, że bez wahania postanowił uwiecznić Basię i Tomka na kartach swojej książki. W ich drodze do celu odnalazł bowiem wiele bliskich sobie cech, w tym upór w dążeniu do podnoszenia poziomu swoich kompetencji. Podobnie zresztą odnaleźli więcej i w efekcie – do dziś - Fryderyk bez oporów „łąduje” na fotelu dentystycznym ich kliniki, a Śmigłowie chętnie korzystają z rad szefa PDF, żywo interesując się jego szkoleniami.

*Tekst: Mariusz Gzyl*



## Charytatywny Koncert Gwiazd w Teatrze Rozrywki w Chorzowie

Doktor Barbara Urbanowicz-Śmigiel i Fryderyk Karzełek podczas wydarzenia wcieliili się w postaci gwiazd estrady, śpiewając znane przeboje zespołu Abba. Dochód ze sprzedaży biletów cegiełek został przeznaczony dla podopiecznych fundacji Dress for Success Poland oraz fundacji Porozumienie Bez Barier. Na zdjęciu od lewej: Fryderyk Karzełek, Barbara Urbanowicz-Śmigiel, Joanna Bąk i Jan Klimek.

FRYDERYK KARZELEK

Pieniądze są \$exy



# Jeszcze nadwaga czy już otyłość?

**P**ostęp to zjawisko obecne już nie tylko w technologii. Transformacji ulega nasz tryb życia, sposób spędzania wolnego czasu, a nawet żywność. Mamy nowe receptury, ale jakim kosztem? Negatywne skutki rozwoju cywilizacji odbijają się na naszym zdrowiu, ponieważ objadamy się niezdrową, przetworzoną żywnością, a zamiast uprawiania aktywności fizycznej poprzestajemy na oglądaniu jej w telewizji. Specjaliści mówią o powstaniu chorób cywilizacyjnych nazywanych też chorobami XXI wieku. Choroby cywilizacyjne globalnie dotyczą ludzi w mniejszym lub większym stopniu. Czy jest jeszcze w Polsce ktoś, kto nie zna osoby cierpiącej na cukrzycę, nadwagę lub otyłość?

Nadwaga to stan, w którym nasze ciało osiąga wagę wyższą niż granice normy. Znanym wskaźnikiem wagi masy ciała jest BMI, czyli Body Mass Index. Za pomocą prostego wzoru można obliczyć współczynnik powstały przez podzielenie masy ciała podanej w kilogramach przez kwadrat naszego wzrostu podany w metrach.

$$BMI = \frac{\text{masa}}{(\text{wzrost})^2}$$

Wynik sprawdza się w specjalnej klasyfikacji:

- 18,5–24,99 – wartość prawidłowa
- 25,0–29,99 – nadwaga
- 30,0–34,99 – I stopień otyłości
- 35,0–39,99 – II stopień otyłości (otyłość kliniczna)
- ≥ 40,0 – III stopień otyłości (otyłość skrajna)

Stan nadwagi jest możliwy do skorygowania precyzyjnie dobraną dietą, ćwiczeniami, a przede wszystkim pojęciem wiedzy na temat regularności w stosowaniu zdrowych nawyków. Pomoże w tym lekarz i dietetyk. Kiedy wskaźnik określi naszą wagę w przedziale powyżej 35 wówczas nie jest już tak prosto walczyć ze schorzeniem. Nadwaga ewoluuje w otyłość, a co gorsze, przedział jest tak wąski, że do skrajnej otyłości można przejść nie-

spostrzeżenie. Dietetycy podają dwa typy sylwetki: jabłko i gruszkę. „Jabłko” posiada większe predyspozycje do otyłości. „Jabłko” posiada większe predyspozycje do otyłości ponieważ gromadzi tłuszcz trzewny.

Leczenie otyłości metodami chirurgicznymi (dział medycyny nazywany bariatrią) to obecnie najskuteczniejsze rozwiązanie dla osób otyłych. Rozwiązania te zapewniają znacznie większy i dłużej utrzymujący się spadek masy ciała niż leczenie zachowawcze stosowane przy nadwadze. Wyniki odległe po wykonaniu operacji bariatrycznej dają skuteczność na poziomie 80-85%. Chorobliwa otyłość to nie tylko wysoka waga i duży rozmiar ubrań.

- Operacje bariatryczne pozwalają ustabilizować to, co widoczne jest na pierwszym planie, czyli nasz wygląd. Najcenniejszy jednak dla pacjentów jest fakt, iż operacja daje szansę na przywrócenie prawidłowego stanu zdrowia, a nawet wyeliminowanie objawów zespołu metabolicznego, na który składają się schorzenia takie jak miażdżyca, cukrzyca i choroby sercowo-naczyniowe, ale także przeciążenia stawów i stłuszczenie wątroby – wyjaśnia Grażyna Jaśkiewicz, dyrektor Kliniki Chirurgii Mazan w Katowicach. - Zanim pacjent zostanie zakwalifikowany do zabiegu musi zostać dokładnie przebadany, nie bez znaczenia jest również skuteczność lub nieskuteczność dotychczasowego leczenia zachowawczego, np. efekt jo-jo - dodaje dyrektor Jaśkiewicz.

Operacja dobierana jest do pacjenta, a wybór metody zależy jest od indywidualnych uwarunkowań medycznych. - Operujemy, wykorzystując dostępne i skuteczne techniki chirurgicznego leczenia otyłości mianowicie technikę restrykcyjną, czyli rękawową resekcję żołądka (SG), techniki wyłączające, czyli bypass czczo-krętnicy oraz techniki o mieszanym mechanizmie restrykcyjno-wyłączającym, do których zaliczamy wyłączenie żółciowo-trzustkowe z przełączeniem dwunastnicy (BPD-DS) i ominięcie żołądkowo-jelitowe (RYGB) z późniejszymi modyfikacjami, jak minigastric bypass.

Operacje, w zależności od metody, w różnym stopniu prowadzą do zmniejszenia objętości żołądka, a tym samym do zmniejszenia wydzielania tzw. greliny potocznie nazywanej „hormonem głodu”, czyli obniżenia uczucia głodu. Przy zmniejszonym żołądku dochodzi również do przyspieszenia przechodzenia pokarmu do dalszych części przewodu pokarmowego, dlatego u pacjentów zmienia się odczuwanie głodu i sytości.

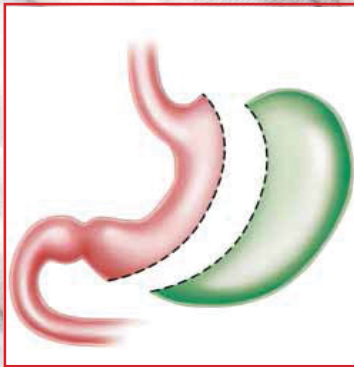
Jak szybko pacjent odzyskuje pełną sprawność po zabiegu?

- Zabieg operacyjny przeprowadzany jest w znieczuleniu ogólnym i trwa około 90 minut. Jeżeli operacja została wykonana laparoskopowo, po zabiegu chory zostaje w klinice od jednego do kilku dni. Powrót do pełnej aktywności trwa kilka tygodni, podczas których pacjent powinien stosować się do zaleceń lekarza. Po operacji konieczna jest zbilansowana dieta, która pozwoli utrzymać efekty operacji na stałe. Przyjmowanie kalorycznych pokarmów, nieprzestrzeganie zasady trzech głównych posiłków i trzech przekąsek może zniweczyć całe leczenie. Utrata wagi powinna następować stopniowo, aby zmniejszyć ryzyko powikłań zdrowotnych i komplikacji - wyjaśnia dr Zbigniew Mazan.

Po operacji

Spożywane pokarmy powinny mieć odpowiednią konsystencję. Początkowo dieta płynna, potem stopniowe przechodzenie do konsystencji zmiksowanej, aż po miękką lekkostrawną i produkty stałe. Na każdym etapie produkty powinny być starannie przeżuwane. Należy unikać spożywania alkoholu i tytoniu. Nadal pacjent powinien uczęszczać na regularne kontrole i badania lekarskie, a także o korzystaniu z grup wsparcia bariatrycznego.

Raport sporządzony przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) podaje, że 65% ludzi mieszka w krajach, w których nadwaga i otyłość zabijają więcej ludzi niż głód. Na Śląsku kompleksowo zagadnieniem i leczeniem otyłości zajmuje się Klinika Mazan w Katowicach. Konsultacja lekarska, dietetyk i szereg specjalistów pomogli wyleczyć się wielu pacjentom.



### Rękawowa resekcja żołądka

Zabieg wykonywany jest laparoskopowo, w znieczuleniu. Operacja pozwala zmniejszyć objętość żołądka o 90%, czego wynikiem jest wąski rękaw żołądka o pojemności 100-150 ml. Pokarm dużo szybciej przechodzi przez zmniejszony żołądek, zatem ograniczone jest wchłanianie. Pacjent po krótkim pobycie w szpitalu odzyskuje pełną sprawność już po kilku tygodniach.

## CZY WIESZ, ŻE:



**Nadwaga i otyłość u dzieci to w Polsce już prawdziwa epidemia. Z raportu Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wynika, że w ciągu ostatnich 20 lat w naszym kraju trzykrotnie wzrosła liczba dzieci z nadwagą. Polskie 11-latki są grubsze niż ich rówieśnicy w Europie i USA. Skala problemu narasta - naukowcy mówią wręcz o epidemii otyłości wśród młodego pokolenia.**

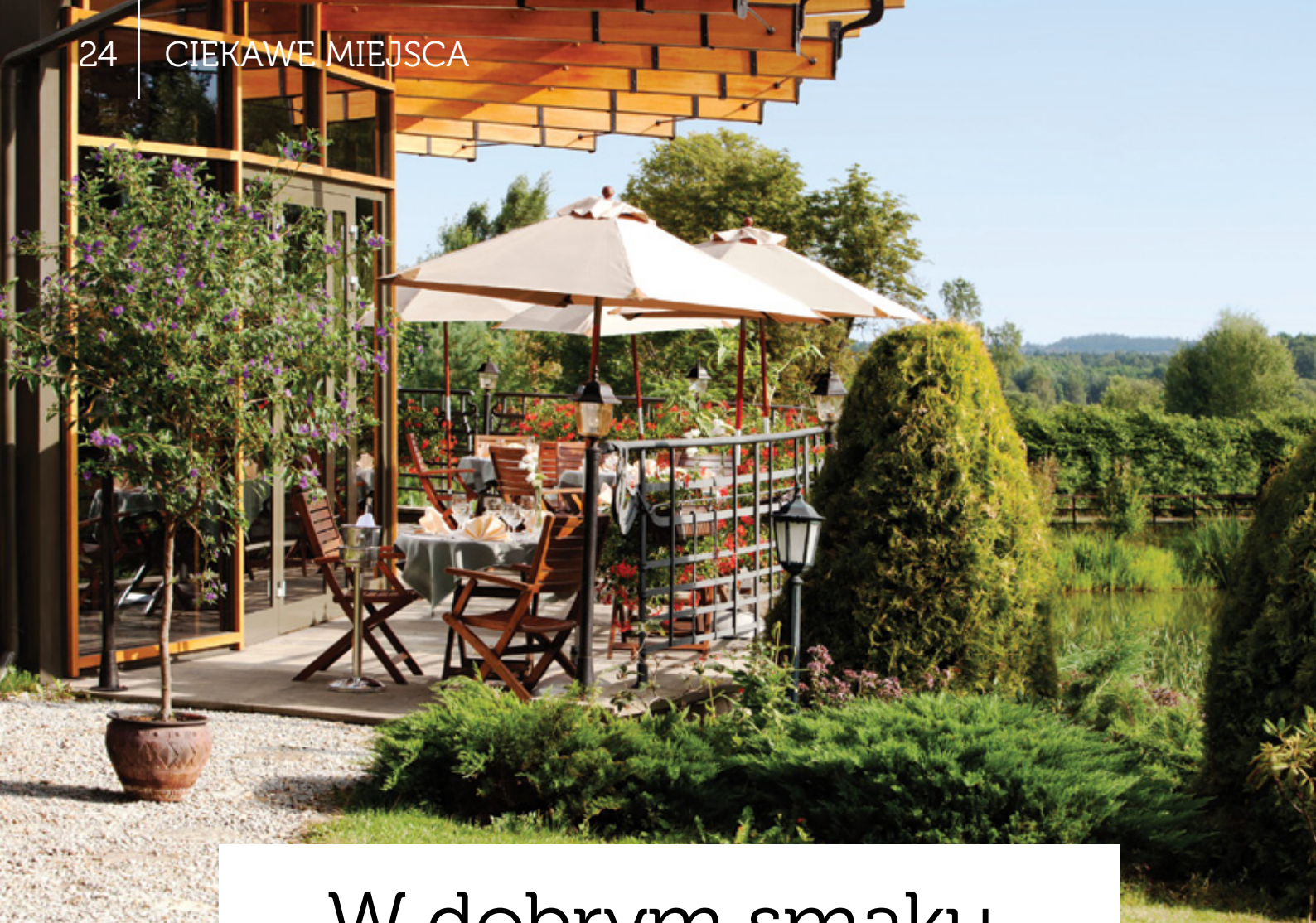


Klinika Chirurgii Mazan  
ul. Brzozowa 54, Katowice

telefony stacjonarne: 32 255 38 32, 32 255 23 25  
sekretariat@klinika-mazan.pl  
www.klinika-mazan.pl

*Tekst: Joanna Dybała*

Artykuł został przygotowany w oparciu o materiały edukacyjne The Patient Education Institute, „Chirurgia bariatryczna - materiał edukacyjny dla pacjenta” przy współpracy Zarządu Sekcji Chirurgii Metabolicznej i Bariatrycznej Towarzystwa Chirurgów Polskich. Warszawa 2015.



## W dobrym smaku

Warto poszukiwać miejsc przyprawiających o niezwykle doznania, takich, które sprawiają, że ważne dla nas chwile pozostają w pamięci na długo. Tę trwałość tworzy kompozycja wielu czynników, takich jak towarzystwo, okazja, ale przede wszystkim to, co oddziałuje na nas najbardziej, czyli obraz i smak. Poruszenie tych dwóch zmysłów jest dopełnieniem, o którym dobry restaurator musi pamiętać.

**N**a co dzień być może nie przywiązujemy do tego większej wagi, ale można zauważyć, że kiedy chodzi o coś cenniejszego niż szybka lunchowa przekąska, rozglądamy się za miejscem, które rozbudzi nasze doznania. I tak poszukując doskonałego jedzenia i wnętrza można trafić na restaurację Hotelu\*\*\*\* Pałac Czarny Las w Woźnikach. Usytuowana w Pałacu z początku XX wieku, z dala od hałaśliwego miasta, a jednak tak blisko Częstochowy i Katowic.

To miejsce spotkań od lat słynące ze znakomitej kuchni, idealne na dobry początek dnia, rodzinny obiad, spotkanie przy kawie czy romantyczną kolację. Wnętrze sali przepełnione klasą i smakiem w błogiej scenerii pięknego ogrodu i stawu

jest wymarzonym miejscem także na wesele.

W stylowych i ciepłych wnętrzach restauracji podawane są zarówno dania kuchni polskiej jak i europejskiej. Szef Kuchni oraz kucharze dbają o to, aby posiłki były nie tylko smaczne, ale również zdrowe i wykwintnie podane. Entuzjaści nowoczesnych trendów kulinarnych znajdą w karcie propozycję dań przygotowanych metodą *sous vide*, smakoszom kuchni polskiej na pewno będzie odpowiadać menu regionalne oraz wspaniałe wyroby z własnej wędzarni.

W każdym miesiącu proponujemy naszym Gościom dania ze specjalnej karty w ramach Kulinarnych Tygodni Smaku, zawierającej wyszukane propozycje potraw

stworzone w oparciu o warzywa oraz owoce sezonowe – zachęca Monika Nawrotek, Manager Hotelu.

### SAMA SŁODYCZ

Będąc w Czarnym Lesie, nie można sobie odmówić czegoś słodkiego. Wypieki przygotowywane według tradycyjnych receptur oraz sezonowe desery zadowolą każdego amatora słodyczy. Na szczególną uwagę z pewnością zasługuje wyśmienity sernik czarnoleski cieszący się niesłabnącym powodzeniem wśród stałych gości oraz beza, przygotowywana według przepisu Kingi Paruzel - finalistki jednego z najpopularniejszych telewizyjnych programów kulinarnych. Dla amatorów spotkań w mniejszym gronie alternatywą dla pobytu w głównej restauracji jest sala kominkowa,



oranżeria, winiarnia lub biblioteka, gdzie na życzenie gości serwowane są posiłki. Goście korzystający z noclegu mają możliwość zjedzenia posiłku w wyjątkowych, pałacowych wnętrzach, a dla tych lubiących poleniuchować dobrym rozwiązaniem będzie zamówienie śniadania do łóżka, które składa się przede wszystkim z lokalnych produktów lub tych własnego wyrobu i koniecznie aromatycznej kawy – przekonuje Beata Ćwiklik, kierownik recepcji.

Śląsk to region niezwykle rodzinny i bardzo mocno ceniący tradycję. Kulinarnie również jesteśmy wymagający. Dobra kuchnia to jedno, a drugie to otoczenie, które pozwoli nam odetchnąć. Takie połączenie zapewnia Hotel \*\*\*\*Pałac Czarny Las. Warto dodać, że od wiosny do jesieni, w każdą sobotę i niedzielę, otwierany jest tutaj Ogród Grillowy, w którym serwowane są różnorodne potrawy mięsne, ryby oraz warzywa. Każdy znajdzie tu coś dla

siebie. Warto zanurzyć się w bogactwie kulinarnych propozycji, spędzić przyjemnie czas i odpocząć w rozległym pałacowym parku - nie tylko latem, zimą jest tam również przepięknie.

---

Hotel\*\*\*\* Pałac Czarny Las  
Czarny Las 8  
42-289 Woźniki koło Częstochowy  
[www.czarnylas.pl](http://www.czarnylas.pl)





## Project 18

W maju tego roku szkoła językowa Project skończyła osiemnaście lat. Każdy rok przynosił ze sobą nowe wyzwania oraz możliwości. Nie zawsze było łatwo, ale ciągle przyświecała mi idea prowadzenia szkoły, która będzie działała zgodnie z moją filozofią nauczania. Głównym założeniem było stworzenie miejsca, w którym będziemy słuchać naszych uczniów i odpowiadać na ich potrzeby w nauce języka. Każda osoba ma swoje doświadczenia, inny poziom wiedzy czy znajomości języka i to powinno zostać uwzględnione w programie nauczania. Nie wyobrażałam sobie sytuacji, w której uczeń nie może zdecydować o tym, czego i jak będzie się uczył. Stawiamy też na naukę jeden na jeden, a jeśli w grupie to maksymalnie czteroosobowej - mówi Bogusława Siewierska – Klyta, założycielka szkoły Project.

**P**ierwszym krokiem w tworzeniu takiego środowiska było pozyskanie odpowiednich lektorów. Musieli to być ludzie, dla których liczy się dialog z uczniem oraz zależy im na jak najlepszym przekazaniu wiedzy i umiejętności komunikacji w danym języku. Tacy, którzy byli gotowi spróbować czegoś innego niż tylko zwykłego „przerabiania” lekcji po lekcji. I takie osoby udało mi się zna-

leć. Część lektorów jest z nami już ponad piętnaście lat. Są to osoby, które mają nie tylko ogromne doświadczenie w nauczaniu, ale także wyznają te same wartości.

Moje przeczucia odnośnie wielkiego zapotrzebowania na bardzo zindywidualizowane podejście do zajęć w pełni się potwierdziły. Na przestrzeni lat w Project pojawiały się osoby, których potrzeby były diametralnie różne. Niektórzy musieli

przygotować się do spotkań z kontrahentami z zagranicy, inni do matury lub egzaminu gimnazjalnego.

Wielu uczniów przygotowywało się do egzaminów językowych, po których ich kompetencje miały zostać potwierdzone certyfikatem. Dla takich uczniów najważniejsze było odpowiednie opanowanie gramatyki oraz zdobycie wprawy w podchodzeniu do tego rodzaju egzaminów.

Między innymi dlatego zawiązała się ścisła współpraca pomiędzy szkołą Project a Panem Adrianem Chróstowskim, który jest Managerem Rozwoju Biznesu w firmie Pearson. Dzięki wymianie doświadczeń i wiedzy byliśmy w stanie jeszcze lepiej przygotować naszych uczniów do poradzenia sobie z każdym egzaminem językowym.

Zawsze stawiamy na sukces naszych studentów, czyli likwidowanie wszelkich barier językowych i dostarczanie narzędzi służących do efektywnej nauki.

W tym miejscu chciałabym podziękować moim długoletnim lektorom i egzaminatorom: Paniom Marioli Chudek i Marzenie Tofilskiej za zaangażowanie i współtworzenie wizerunku firmy, a drogą Pani Teresie Nowak za wyjątkową obsługę klienta i ciepło okazane każdemu, kto przekracza próg szkoły Project.

Po stworzeniu podstawy, jaką była szkoła językowa, następnym etapem było rozpowszechnianie idei wyjazdów językowych. Pomysł pojawił się w trakcie jednego z pobytów w Anglii i wizyty w szkole Lake School Of English w Oksfordzie. Po godzinnej rozmowie z dyrektorką szkoły, Carmel Engine, zrozumiałam, jak bardzo taki kilkutygodniowy wyjazd może przyspieszyć naukę języka. Od razu po powrocie do Polski rozpoczęłam organizowanie wyjazdów językowych. Znowu moje przecucia okazały się słuszne – każdy, niezależnie od tego czy wyjechał na tydzień, dwa lub dłużej, wracał zachwycony atmosferą, pełen nowej wiedzy i umiejętności posługiwania się językiem w codziennych sytuacjach. Po pewnym czasie, kiedy zainteresowanie wyjazdami znacznie wzrosło, dołączyła do nas Pani Beata Prokopiak,



która zajęła się organizacją wyjazdów językowych. Obecnie pomaga również naszym Klientom indywidualnym dobrać kursy językowe, które najlepiej spełnią ich oczekiwania. Jednak wyjazd językowy to nie tylko nauka, to także cudowna okazja do zwiedzania i poznawania innych kultur. Anglia, Hiszpania, Portugalia, Włochy, RPA, USA czy Malta – nie tylko nauka czeka na odwiedzających.

Niedługo po rozwinięciu się działalności związanej z wyjazdami językowymi, przyszedł czas na nowy projekt, który chyba jest mi najbliższy. Jest to przygotowanie oraz pomoc w wyjeździe na rok szkolny lub studia za granicą. Z tej możliwości coraz częściej korzystają licealiści, a odpowiednie przygotowanie oraz zaplanowanie ścieżki edukacji jest wręcz kluczowe. I tak Project, dzięki pracy Pani Joanny Kowolik, rozszerzył swoją dzia-

łalność, pomagając w aplikacji do najlepszych szkół i uniwersytetów za granicą.

Jak pisałam wcześniej rok 2015 jest dla szkoły Project wyjątkowy. Dzięki Panu Krzysztofowi Hoffmanowi wprowadziliśmy nowoczesne systemy operacyjne pomocne w planowaniu nauki języka oraz doborze najciekawszych rozwiązań edukacyjnych. Ale to nie wszystko, ponieważ w sierpniu zmieniliśmy siedzibę. Obecnie nasza firma znajduje się w **Katowicach przy ul. Jagiellońskiej 27/2**.

Zmieniamy się, aby jeszcze lepiej odpowiadać na wszelkie potrzeby, które mogą mieć nasi uczniowie. Tak samo nowi jak i ci obecni.

Ostatnio wróciła do nas uczennica, którą pamiętam jako nastolatkę. Dziś, jako młoda kobieta, powiedziała mi, że nie wyobraża sobie, aby powierzyć edukację swoich dzieci innej firmie. To chyba najwspanialszy prezent na osiemnaste urodziny zaraz obok tego, który otrzymuję każdego dnia od mojej rodziny.

Dziękuję Agacie i Markowi. Bez Waszego wsparcia nigdy nie osiągnęłabym tak wielu sukcesów.

Zapraszam do naszej nowej siedziby. Przyjdź, pocuj i poznaj jak wygląda nauka języków obcych razem z Project.



[www.project-school.pl](http://www.project-school.pl)  
[www.project-travel.pl](http://www.project-travel.pl)





# Koniec z odwiecznym dylematem: kariera czy rodzina. Daj sobie szansę!

Mary Kay Cosmetics istnieje na polskim rynku od 2003 roku. Wciąż powiększa grono swoich Klientek nie tylko dzięki innowacyjnym kosmetykom do pielęgnacji, ale również pełnym uśmiechu i zadowolenia konsultantkom. Gdy zobaczyłam na półce mojej mamy kosmetyki do pielęgnacji dłoni Mary Kay, bez zastanowienia postanowiłam ich użyć. Efekt? Zachwycający! Zdecydowałam się dowiedzieć czegoś więcej na temat marki, najlepiej u źródła. Redakcji Silesia Smile udało się spotkać z Wirginią Issel-Balcar, która od półtora roku z wielkim zaangażowaniem promuje kreatywny i pozytywny styl życia jako ambasadorka Mary Kay Cosmetics w Polsce.

***Wiele słyszy się o tym, że praca w branży sprzedaży bezpośrednio idealne rozwiązanie dla kobiet, które chcą efektywnie połączyć życie rodzinne i rozwój osobisty.***

Mary Kay Cosmetics dla wielu kobiet może okazać się pracą marzeń: elastyczne godziny, wynagrodzenie zależne od zaangażowania, nieograniczony dostęp do wszystkich szkoleń organizowanych przez firmę. Wartości, na jakich Mary Kay Ash zbudowała firmę, są ponadczasowe. Na pierwszym miejscu jest szeroko pojęta wiara, na drugim rodzina, a na trzecim kariera. Zakładaniu

firmy towarzyszyło przekonanie, że każda kobieta, bez względu na wiek, wykształcenie i status finansowy, w zdominowanym przez mężczyzn świecie biznesu, ma równe szanse wzrastać i rozwijać się w atmosferze przyjaźni i wsparcia. Czy taka domena nie brzmi wspaniale? Przy zakładaniu firmy założycielka kierowała się dwiema najważniejszymi dewizami, stanowiącymi kamienie węgielne Mary Kay Cosmetics: „Traktuj innych tak, jak sama chciałabyś być traktowana” oraz „Spraw, bym poczuł się ważny”. Idee te przetrwały ponad pół wieku, są ponadczasowe, a system pracy i prowdzi zmieniał i wciąż zmienia życie tysięcy ko-

biet na całym świecie. Sama firma stabilnie z ciągłym wzrostem utrzymuje się na rynku, dając możliwość współpracy kobietom w 38 państwach.

***Skąd pomysł na taką formę aktywności zawodowej?***

W życiu każdego z nas w końcu przychodzi czas na zmiany. Tak było również w moim przypadku. Studia, rodzina, dzieci, którym poświęciłam całą swoją energię. I nagle poczułam, że potrzebuję czegoś więcej. W wolnych chwilach poświęcałam swój czas na rozwijanie talentów: szyłam patchworki,

malowałam obrazy, ilustrowałam książki, a nawet projektowałam strony internetowe! Wiele plusów, jeden poważny minus – niewielkie dochody. I choć mąż nigdy nie dał mi tego odczuć, wiedziałam, że brak niezależności finansowej może w życiu przynieść sporo komplikacji. Jestem pewna, że wiele kobiet doskonale wie, o czym mówię.

### ***I wtedy pojawił się pomysł pracy dla Mary Kay?***

Nie! Postanowiłam podjąć pracę na etacie i tak też zrobiłam. Miał rok, w czasie którego zastąpiłam domową codzienność codziennością w pracy. Czułam, że zaniedbuję rodzinę, byłam zmęczona i rozczarowana. O rozwoju osobistym mogłam tylko pomyśleć, a zmiany na których tak mi zależało, musiałam po raz kolejny odłożyć w kąt. Zrezygnowałam.

### ***Jestem pewna, że wiele kobiet stoi przed takim dylematem: rodzina vs kariera. Rzadko jednak decydujemy się porzucić pracę – kwestie finansowe mocno determinują nasze decyzje.***

Zgadzam się, a czasami wystarczy jeden mały krok, aby życie nabrało innych kształtów. Która z nas nie marzy o pracy wypełnionej miłą i etyczną atmosferą z elastycznym czasem pracy? Do tego możliwość rozwoju osobistego i godziwe wynagrodzenie. Być sobie sterem, żeglarzem i okrętem, mieć poczucie wolności i wyboru – o takiej pracy marzyłam dla siebie. Pierwszy pomysł, jaki wpadł mi do głowy – własna firma. Ale skąd wziąć fundusze? Zaryzykować z kredytem?

Strach przed porażką dopadł mnie z niewyobrażalną siłą. Bałam się ryzyka i wróciłam do niezmiennej codzienności, codzienności wypełnionej poszukiwaniem własnej drogi. Właśnie wtedy dostałam zaproszenie na spotkanie kosmetyczne, które organizowała moja koleżanka.

### ***Czas na upragnione zmiany?***

Szczerze mówiąc, z początku szkoda mi było czasu, aby na nie pójść. Przekonało mnie jedno zdanie: „Cały czas robisz coś dla innych. Daj sobie szansę i poświęć tylko dla siebie te dwie godziny. Zaslugujesz na to!”. Zdecydowałam się i była to jedna z lepszych decyzji w moim życiu.

### ***Na rynku istnieje wiele firm, które specjalizują się w bezpośredniej sprzedaży kosmetyków. Proszę opowiedzieć Czytelnikom, co skłoniło Panią do pracy właśnie dla Mary Kay?***

Przede wszystkim zachwylił mnie próbny makijaż wykonany na spotkaniu oraz indywidualne podejście do każdej Klientki. Szczerze powiedziawszy nie znałam firmy Mary Kay, ale właśnie w tamtym momencie pomyślałam, że jeśli tak bardzo dbają o zadowolenie każdej kobiety oraz o poziom, jakiego miałam okazję doświadczyć, to na jakim poziomie muszą być szkolenia dla pracowników? Musiałam się dowiedzieć. Kupiłam kosmetyki, a nazajutrz umówiłam się na kolejne spotkanie, tym razem biznesowe. Przedstawiono mi zasady pracy, która spełniała moje oczekiwania. Niewiele myśląc, podpisałam umowę niezależnej



konsultantki. Przez pierwszy miesiąc testowałam preparaty, korzystałam ze szkoleń on-line, które odbywały się co czwartek w moim własnym domu, czytałam i chłoniłam materiały i rozkochiwałam się w historii i filozofii firmy Mary Kay.

### ***Gdy mowa o marce Mary Kay, kobiety często wspominają o tzw. Złotym Serwisie. Na czym on polega?***

Złoty Serwis Mary Kay to jeden z tych elementów, który przekonał mnie do podpisania umowy. W skrócie polega on na profesjonalnym doborze pielęgnacji i kolorówki pod potrzeby skóry i konkretnego typu urody. Dla mnie, osoby, która należała do kompletnych laików w temacie odpowiedniej pielęgnacji, propozycje konsultantki były olśnieniem. W końcu dowiedziałam się co robić, by wyglądać naprawdę dobrze. Wiedza, którą zdobyłam ponad półtora roku temu, wciąż niezmiennie pomaga mi w życiu codziennym.

### ***Czy poleciliby Pani pracę w Mary Kay Cosmetics innym kobietom?***

Jak najbardziej! Jeśli szukacie zmiany w swoim życiu, chcecie się rozwijać, podnosić swój status finansowy, być niezależnymi, osiągać cele i realizować swoje marzenia, ta praca jest właśnie dla Was! Dajcie sobie szansę, znajdźcie czas i umówcie się ze mną na spotkanie lub kawę biznesową, a być może tak jak ja, zaczniecie najpiękniejszą podróż w swoim życiu – podróż w kierunku zmiany. Kosmetyki Mary Kay odmładzają twarz i ujędrniają ciało. Biznes z Mary Kay otwiera serca i buduje poczucie wartości, dzięki któremu rzeczy niemożliwe stają się możliwe.

Niezależna Dyrektorka Sprzedaży Mary Kay  
Wirginia Issel-Balcar  
mail: wirginia.issel@gmail.com  
tel: 693555779





## Dr Tomasz Śmigiel w jury magazynu Gala

Gala Beauty Stars to opiniotwórczy plebiscyt, którego celem jest wyznaczanie estetycznych trendów i promowanie najlepszych miejsc branży beauty w Polsce. Jednym z trzech ekspertów merytorycznych tego prestiżowego konkursu, organizowanego przez magazyn Gala, został dr Tomasz Śmigiel z kliniki Stomatologii Śmigiel w Katowicach.

*– Zupełnie nie spodziewałem się takiej propozycji. To było miłe zaskoczenie i swój udział w tym plebiscycie traktuję w kategoriach dobrej zabawy, za którą stoi jednak merytoryka. Cieszy mnie, że organizatorzy dostrzegli moje doświadczenie i wiedzę – mówi dr Tomasz Śmigiel.*

Głównym założeniem konkursu Gala Beauty Stars jest promowanie najwyższej jakości usług, bezpieczeństwa, zaufania oraz wyjątkowej opieki nad klientem. Jego organizatorem jest dwutygodnik Gala, jeden z najważniejszych i największych kolorowych magazynów.

### WYJĄTKOWI EKSPERCI

Gala Beauty Stars to pierwszy tego typu plebiscyt, którego jurorami są klienci – salonów i klinik zgłoszonych w konkur-

sie oraz eksperci merytoryczni magazynu Gala. I właśnie do tego prestiżowego grona został zaproszony dr Tomasz Śmigiel, jako jedyny lekarz stomatolog i przedstawiciel branży zdrowotnej w kraju!

Obok niego w jury znaleźli się Maja Mendraszek-Goser (szefowa działu urody magazynów Gala oraz InStyle), Katarzyna Ryciak (Creative Projects Director w Burda Publishig), Marta Rudowicz (vice naczelna i szefowa działu urody w magazynie ELLE), Joanna Winiarska (szefowa działu urody magazynu Glamour), Anna Protas (redaktorka magazynu Claudia) oraz doradcy merytoryczni jury: aktorka Paulina Holtz, Andrzej Matracki (wielokrotnie nagradzany mistrz świata, Europy i Polski we fryzjerstwie).

O tytuł „Najlepszego Miejsca Gala Beauty Stars 2015” salony i kliniki po-

walczą w czterech kategoriach: najlepszy gabinet medycyny estetycznej, najlepszy gabinet kosmetyczny, najlepszy gabinet stomatologiczny, najlepszy salon fryzjerski. Do 20 października 2015 r. czytelnicy magazynu Gala oraz użytkownicy portalu Gala.pl głosować będą na najlepsze miejsce beauty. Następnie przedstawiciele Gali odwiedzą i ocenią po pięć miejsc, które otrzymają największą liczbę głosów w swoich kategoriach. Podsumowaniem głosowania będzie werdykt jury zasilanego przez gwiazdy oraz ekspertów merytorycznych w poszczególnych dziedzinach.

Zachęcamy czytelników Silesia Smile do udziału w głosowaniu.

[www.gbs.gala.pl](http://www.gbs.gala.pl)



*Implantolog rewolucjonista. Wizjoner i innowator, łączący najnowsze osiągnięcia technik wirtualnych ze stomatologią autorską. Autor wielu publikacji naukowych, współwłaściciel prestiżowej kliniki implantologicznej w Katowicach – tak o doktorze Tomaszu Śmiglu piszą organizatorzy Gala Beauty Stars.*

## W jury eksperci i gwiazdy



**Maja Mendraszek-Goser**  
Szefowa działu urody magazynów  
Gala oraz inStyle



**Katarzyna Ryciak**  
Creative Projects Director  
w Burda Publishing



**Marta Rudowicz**  
Wicenaczelnia i szefowa działu urody  
w magazynie ELLE



**Dr Tomasz Śmigiel**  
Implantolog rewolucjonista



**Joanna Winiarska**  
Szefowa działu urody magazynu  
Glamour



**Anna Protas**  
Redaktorka magazynu Claudia



**Paulina Holtz**  
Utalentowana aktorka  
teatralna i filmowa



**Andrzej Matracki**  
Niekwestionowany autorytet  
fryzjerstwa



# Tworząc fundament kultury

„Plac drzewny po byłej kopalni. Swoista nieobecność w sercu miasta. Cztery hektary pustki naznaczonej historią. Miejsce spotkań – myśl, która daje początek idei, układa strukturę i hierarchię. Kształtuje relacje przestrzeni: od zewnątrz-pierścieni dla muzyków, wewnątrz-atrium dla melomanów, w środku sala dla muzyki. Trzy współzależne strefy. Dwa budynki, jeden w drugim. Z przestrzenią wokół i pomiędzy, dostępną dla wszystkich. Architektura inspirowana miastem”.

Fragment książki „Dotknąć muzyki” poświęconej powstaniu nowej siedziby NOSPR w Katowicach.  
Wydana przez Miasto Katowice.

**W** takim mieście jak Katowice nie trudno jest być uczestnikiem zmian kulturowych czy urbanistycznych. Remontuje się centrum, tworzy parki, wszystko po to, aby stworzyć wygodną przestrzeń dla mieszkańców stolicy Śląska. Przyzwyczailiśmy się do tabliczek „objazd” czy „z powodu remontu przejście drugą stroną ulicy”. Najlepsza orkiestra w kraju przez wiele lat, skryta na uboczu w Centrum Kultury Katowice, bywała daleka katowiczantom. 12 marca 2012 roku ruszyły prace nad budową nowej siedziby NOSPR, wtedy również, biały płot osłania-

jący teren budowy, nikim nie wstrząsnął. **Tomasz Konior** – architekt, urbanista, absolwent wydziału Architektury Politechniki Krakowskiej. Laureat kilkudziesięciu nagród i wyróżnień przyznawanych w branżowych konkursach krajowych i zagranicznych. Od 1995 roku prowadzi własne biuro architektoniczne Konior Studio, które oprócz nowej siedziby NOSPR wybudowało wiele innych, wspaniałych budowli. Podczas rozmowy dla magazynu Silesia Smile Tomasz Konior opowiada o najciekawszych faktach związanych z powstaniem budynku dla NOSPR.

**Przygoda z projektem i budową nowej siedziby NOSPR trwała sześć lat. Wszystko rozpoczęło się w lipcu 2008 roku od konkursu architektonicznego, w którym zdecydował się Pan wziąć udział. Co było dalej?**

Przygotowanie koncepcji konkursowej trwało 90 dni. To było wyczerpujące wyzwanie. Walczyliśmy z czasem, wciąż szukając odpowiedzi na pytanie, czym ma być najważniejsze miejsce dla muzyki na Śląsku, największa jak dotąd sala



koncertowa w kraju. Po wygraniu konkursu radość była ogromna. Jednak wraz z całym zespołem stanęliśmy przed największym i skrajnie odpowiedzialnym zadaniem. Przez dwa lata kilkudziesięciu inżynierów i ekspertów od wszelkich, zastosowanych technologii koncentrowało energię na wyjątkowym, pionierskim projekcie. Choć gdy zaczęliśmy budowę, projekt musiał być gotowy, to przez cały okres realizacji wprowadzano ponad 1500 zmian. I tak nie wszystko się udało, jednak efekt cieszy ogromnie. Po okresie projektowania i budowania teraz mamy trzeci etap tworzenia tego budynku. On wciąż trwa i mam nadzieję, że będzie trwał jak najdłużej. Każde wydarzenie i to spektakularne i zwyczajne spotkanie buduje historię miejsca, które jeszcze niedawno było zupełnie martwe. Szukając pomysłów na jego ożywienie, wiedziałem, że ludzie będą tu przychodzić wtedy, gdy zrozumieją tę przestrzeń, poczują w niej dobrą atmosferę. Zarówno w budynku jak i wokół niego. Teraz często tu wracam, obserwuję jak to miejsce działa, jak zmienia się o każdej porze dnia czy nocy. Ludzie przychodzą tu, bo czują się tu dobrze. Zarówno muzycy, melomani i mieszkańcy, którzy spędzają wolny czas w siedzibie NOSPR i w jej ogrodach.

***To nowoczesne budowlane przedsięwzięcie interesowało niemal-***

***że wszystkich. Władze miasta, muzyków, melomanów. Posiadał Pan swoją własną koncepcję na stworzenie budynku, lecz skoro budynek miał służyć ludziom kochającym muzykę, musiał Pan wsłuchiwać się w słowa tych, którzy ją tworzą. Kto przyczynił się do powstania obecnej sali koncertowej?***

Celem nie była nowoczesność budynku, sama dla siebie. Zależało mi raczej, aby ten ważny gmach wytrzymał próbę czasu. Aby nie był kaprysem architekta. Żeby oprócz muzyki, nieustannie tętniło w nim życie. Budynek ma bowiem służyć ludziom, a nie ideom. Bez wątplenia ważną osobą dla powstania wielkiej sali koncertowej był Krystian Zimerman. Poznaliśmy się po jego koncercie w Akademii Muzycznej. Niedługo potem dzięki Krystianowi mogłem zwiedzać najważniejsze sale koncertowe w USA, rozmawiać z wybitnymi, amerykańskimi akustykami, poszukiwać inspiracji dla nowej sali koncertowej. Przede wszystkim jednak nieocenione znaczenie miały dla mnie niekończące się rozmowy z mistrzem o muzyce, akustyce, o instrumentach, ich brzmieniu w dobrych i złych wnętrzach. Nie zapomnę jak pierwszy raz odwiedził nasze biuro i w rozmowie z całym zespołem wykonał osobliwy eksperyment. Z całej siły uderzył dłonią w ścianę,

a potem w kolumnę, dzięki czemu wykazał różnicę związaną ze skalą i materiałem, jak zasadnicze znaczenie dla akustyki ma każdy szczegół. Kolejnym etapem poznawania tajników projektowania sal koncertowych była podróż studialna do Japonii. W Tokio doszło do spotkania z Yasuhisa Toyota z Nagata Acoustics. Toyota jest jednym z najbardziej uznanych inżynierów akustyki na świecie. W efekcie tej rozmowy doszło do współpracy, która zaowocowała piątym (!) projektem sali koncertowej NOSPR, który ostatecznie został zrealizowany. Współpraca z Toyotą była czymś wyjątkowym. Na początku zapytałem go - „Jak ma wyglądać sala koncertowa z doskonałą akustyką?” - odpowiedział: - „To ty jesteś architektem. Zaprojektuj salę, a ja wymyślę dla niej akustykę”. Pod koniec prac projektowych powstał specjalny model w skali 1:10, który odwzorowywał wnętrze sali koncertowej. W 1800 fotelach zasiadły miniaturowe laleczki. W trzykrotnym badaniu akustyki potwierdziliśmy zgodność zamierzeń projektowych z rzeczywistym efektem brzmienia sali. Każdy niuans ma znaczenie, nic nie jest tutaj przypadkowe. Gęstość materiałów, kształty ścian, sufitu, balustrad i plafonu. Nawet dobór foteli, które zaprojektowaliśmy specjalnie dla tej sali. Ich budowa zapewnia stałą akustykę przy pełnej i pustej widowni. Sala zbudowana jest z betonu i stali, wykończona drewnem brzozy klejonym w spe-





cyjnej technologii birchup, która eksponuje piękny, naturalny rysunek. Wreszcie zastosowana kolorystyka, też nie jest przypadkowa, to złocista barwa skrzypiec Stradivariusa! Betonowe ściany zdobi rodzaj falowanej draperii, która pozornie wydaje się miękka, jednak w rzeczywistości jest bardzo twarda i stanowi doskonały kształt i materiał dla odbicia i rozproszenia dźwięku. W tych rozwiązaniach wyrażony jest rzemieślniczy kunszt i światowe osiągnięcia związane z akustyką. Przebywając w sali koncertowej, mamy wrażenie, że jesteśmy wewnątrz instrumentu, a to potęguje efekt związany z odbiorem muzyki. Co ciekawe tak samo jak instrument, salę koncertową również poddaje się strojeniu. Dawniej sale budowane były na planie prostokąta tzw. „shoe box”, czyli pudełka na buty. Wielka sala w NOSPR to połączenie tradycyjnej sali z nowatorską winnicą, gdzie widownia rozłożona jest w sektorach opadających stopniowo w stronę umieszczonej centralnie estrady.

***Atrium to jedno wielkie miejsce spotkań, przeznaczone dla około 2000 gości. Mimo wszystko przebywając tam w tak licznym gronie, jest dosyć cicho. Jak udało się osiągnąć ten efekt?***

Proszę zwrócić uwagę na ażurowy sufit w kształcie masywnych belek. To one pochłaniają nadmiar dźwięków. Jednak to nie wszystko. Komfort akustyczny zapewnia cały koncept przestrzenny. Struktura zbudowana jest z warstw - im bardziej w głąb tym ciszej, kameralniej. Od

zewnątrz prostą bryłę tworzy 80 filarów, których wnętrza wypełniają głośnie instalacje niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania obiektu.

Filary pokrywa ceglana powłoka. Wnęki okienne, w czerwieni dobrze znanej chociażby z zabytkowego Niskowca, wykończono specjalną glazurą, co zapewnia znacznie większą trwałość niż używana do tego celu farba. Na całej powierzchni elewacji cegły różnią się fakturą, odcieniem i kolorem. Delikatne, zwęglone spieki, połyskujące odcienie czerwieni, fioletoń i brązów sprawiają, że padające pod różnym kątem promienie światła tworzą niepowtarzalne efekty. Elewacja się zmienia, żyje w ciągu dnia i nocy. Cegła jest tradycyjnym, śląskim materiałem. Tym samym i tutaj budynek wpisuje się w zastany krajobraz, mówi nam: „jestem stąd”.

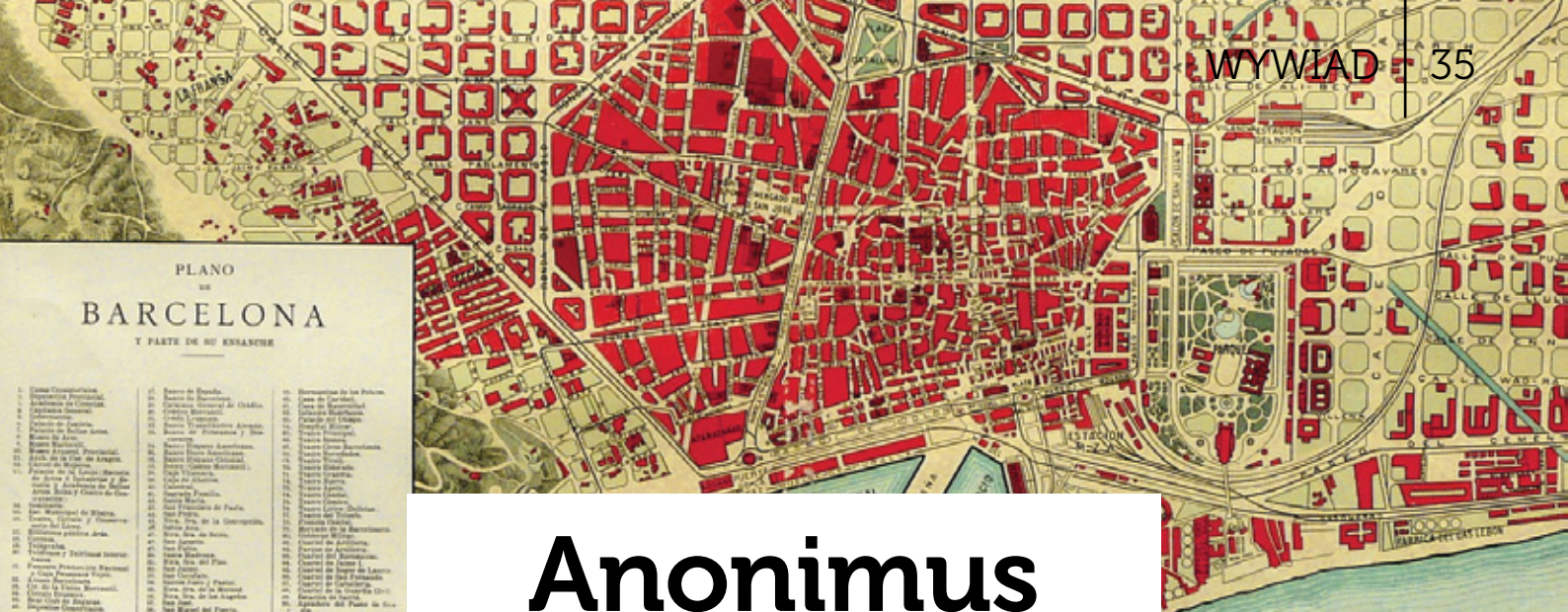
Sala koncertowa od strony atrium to ogromna antracytowa skorupa, która chroni wnętrze przed zgiełkiem otoczenia. Fakturę ścian stanowi rysunek odcienionych desek szalunkowych. To kolejne nawiązanie do Śląska, rdzennej tradycji wielkiego przemysłu.

***Piękny, dawny plac drzewny okalający budynek to mnóstwo miejsc dla ludzi. Przejścia, dróżki, ławki prowokują do spotkań i zapraszają do przebywania w tej przestrzeni. Podobno zostało tam posadzonych ponad 400 drzew! Dopelnieniem wszystkiego jest tajemniczy labirynt – co przedstawia?***

Labirynt jak cały projekt również ewoluował. Wciąż szukałem adekwatnej formy i funkcji. Zależało mi na wymownej symbolice, przesłaniu, które nada temu miejscu głębszy sens. Zrealizowano, jeśli dobrze pamiętam, czwartą jego wersję, która zrodziła się już podczas budowy. Powstał w końcu labirynt... na planie centrum Katowic z 1926 roku. Tak jak wtedy już się nie buduje, zatem jest to aluzja do współczesnej urbanistyki, której efekty doświadczamy na co dzień. W labiryncie jest sieć ulic, place, zwarta zabudowa porastających roślin, rzeka i podobnie jak w mieście przecinające go torowisko, a na nim zamiast wagonów wygodne szelongi. Tutaj można się zrelaksować, posłuchać muzyki na wolnym powietrzu. Pierwotnie kwartały labiryntu miały tworzyć krzewy bukszpanu, jednak ostatecznie rosną tam graby. Do tej decyzji przyczynił się Krzysztof Penderecki, który podczas jednej z wizyt na placu budowy przekonał mnie do tej zmiany. Grab bardziej niż bukszpan nadaje się do naszego klimatu, jest bardziej trwały i szybko rośnie. Skorzystałem z doświadczenia wielkiego kompozytora, który muzyczne pasje dzieli z zamięłowaniem do drzew.

Wielu wspaniałych, utalentowanych ludzi ma swój wkład w powstanie tego miejsca, które stało się perłą miasta. Wszyscy bez wyjątku swobodnie korzystamy z tego, że NOSPR i jego otoczenie stało się nam bliskie, przyjemnie codzienne. Można powiedzieć, że żyjemy w samym sercu muzyki, a ona wypełnia nas tak bardzo, że teraz możemy próbować „dotknąć muzyki”.

Rozmawiała Joanna Dybała



# Anonimus

Przygotowując się do każdego numeru, inspirujemy się ciekawymi historiami ludzi i ich pasją. Zawsze wybieramy tych, którzy urzekają nas zamiłowaniem do tego, co robią. Tak było i tym razem, kiedy serdeczni ludzie podsunęli nam książkę Anonimus, autorstwa pisarza ukrytego pod pseudonimem John Smith. Lektura nie należy do łatwych, ale była to miła odmiana od tego, co można znaleźć na półkach komercyjnych księgarni czy supermarketu. Książki pisane obecnie to w większości zamienniki telewizyjnych seriali. Fabuła jest każdemu znana, a język niczym nie różni się od codziennych dialogów.

Z przyjemnością zabrałam do Anonimusa, który już z rekomendacji zapowiadał się jako książka innego rodzaju. To bez wątpienia literatura piękna, bardzo poruszająca i wrażliwa. Opowiada o Vasco Botello, dziennikarzu Voz del Pueblo, który podejmuje się rozwikłania pewnej zagadki. Książka porusza wątki miłosne i filozoficzne. Mimo iż postaci są fikcyjne, rzeczywistość w której żyją, jest opisana dokładnie tak samo, jak Hiszpania w 1940 roku. Jak się okazuje, autor poświęcił wiele miesięcy na zebranie materiału, który pomógł mu osadzić akcje w dawnej Barcelonie. Nie zdradzę nic więcej, powiem jedynie, że mało kto obecnie pisze książki w takim stylu. John Smith zgodził się na krótką rozmowę dla przybliżenia jego postaci naszym i jego Czytelnikom.

## J.D: Jak zrodził się John Smith?

J.S: Z samego zamysłu był legendą - ideą, a co piękne w ideach, mogą one przyjmować imiona, a nawet twarze, ale nigdy nie staną się człowiekiem. To człowiek może być tutaj przedstawicielem i właśnie tak się tutaj czuję. Jestem

jedynie reprezentantem, gdyż każdy z nas mógłby tworzyć i wydawać pod tym właśnie pseudonimem. W każdym z nas jest ukryty taki Smith, każdy z nas zna podobne historie, budując własną tożsamość, zapisujemy kolejne strony własnej historii, tworząc najwspanialszą księgę - historię naszego życia. Smith nauczył mnie bardzo wiele i za to jestem mu wdzięczny. Nauczył mnie podejścia do życia i do śmierci. Nauczył tego jak spoglądać na ludzi, na ich historie. Czasem wydaje nam się, że przeżyliśmy wiele bądź więcej od innych - nic bardziej mylnego. Każdy z nas przeżył tyle, na ile był w stanie sobie pozwolić, tutaj nie ma miar, nie ma wytycznych, jedni odnajdą ekstazyjną przyjemność w przejażdżce na rowerze, gdy wiatr targa ich włosy, inni potrzebują zdobyć Mount Everest, poruszając się na granicy życia i śmierci, lecz wciąż dla obu tych ludzi znaczyło to tyle samo, różnicą jest tylko skala obserwatora.

## J.D: Dlaczego Barcelona?

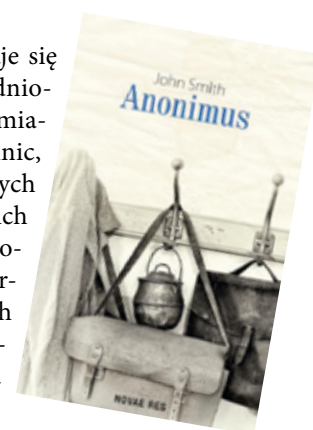
J.S: Barcelona jest tak magicznym miastem, że sama idea fantasmagorycznej

postaci-idei wydaje się elementem średnio-wiecznej części miasta. Miejsca tajemnic, wąskich, krętych uliczek, wysokich kamienic i szalonych wyczynów architektonicznych Gaudiego. Barcelona jest idealną metaforą życia.

## J.D: Dlaczego książka napisana jest pod pseudonimem?

J.S: Bo anonimowość sprawia, że książka nie ma wtedy tak subiektywnego wydźwięku, może być skierowana do szerszego grona odbiorców, a tajemniczość dodaje smaku każdej historii. Kiedy ludzie nie wiedzą kto napisał książkę, nie mogą ocenić osoby, oceniają jedynie zawartość lektury i własne odczucia. Nie chodzi o strach przed ujawnieniem, tylko o obiektywizm. Książka jest tylko formą, tak naprawdę tworzysz takie historie żyjąc.

Rozmawiała Joanna Dybała





JOHN SMITH

# KATOWICE

**K**waśne krople deszczu wciąż jeszcze spływały po mojej twarzy, skapując na przemoczony płaszcz, którego włókna przybrały teraz nieco brunatnoszary odcień. Wiatr targał koronami miejskich drzew, podrywając z nich ostatnie krople deszczu. Bezgłośnie wpatrywałem się w ogromną postać ze stali. Nieco pociemniały i naznaczony turkusową zielenią czasu pomnik prezentował sylwetkę człowieka ustawionego na wielkim cokole, o rysach nieomylnie przypominających moje. Sięgnąłem do wewnętrznej kieszeni prochowca, wyciągając plik przemoczonych kart. Gdzieś pomiędzy nimi znów natrafiłem na złożoną na pół starą wiodkówkę - raz jeszcze przyjrzałem się fotografii starego teatru. W dolnej części odbitki znajdował się niemalże niewidoczny już napis:

*Kattowitz O.- S. Stadt-Theater*

Na odwrocie zaś odnalazłem sumiennie wykaligrafowane zdanie:

*Stadttheater, Teatr Miejski, Wielkie otwarcie, 1907*

Złożyłem na powrót pocztówkę, która zaczęła już przyj-

mować wilgoć otoczenia. Spojrzałem na pozostałe papiery. Pożółkłe dokumenty ociekały wodą, a rozmożony materiał wchłonął już atrament, pozostawiając jedynie czarne ślady swojej obecności. Mogłem rozszyfrować jedynie datę wydania dokumentu - papier odkształcony w miejscu wybicia pieczętki mówił, że dokument ten wyszedł z rąk urzędników państwowych w roku 1920. Fotografia z niewątpliwą pewnością przedstawiała człowieka, w którego stalową rzeźbę wpatrywałem się już od dłuższego momentu.

- Kim jesteś? - pomyślałem, odwracając się i odchodząc.

Nocne niebo znów przeszła błyskawica, a grzmot rozbił się echem pomiędzy rzędami starych kamienic, które na powrót zanurzyły się w ciemności.

Pamiętam jak wcześniej, jeszcze tego samego wieczoru, znajdowałem się przed budynkiem udokumentowanym na fotografii. Stałem tak, próbując dopasować stare zdjęcie do aktualnego stanu, w którym znajdował się teatr. Mimo iż był to niezmiennie ten sam budynek, może prócz napisu u zwieńczenia budowli, który dziś prezentuje treść: Teatr im. St. Wyspiańskiego - miejsce, na które spoglądałem w tamtej chwili, wydawało się całkiem odmienne. Dziś wszystko było tu żywe. Miejskie klomby zarastała soczysta zieleń, trakcje kolejowe przecinały ulice wzdłuż i wszerz, a podłużne światła uśmie-

chały się spomiędzy torowisk, połyskując szmaragdową barwą.

Ludzie wybiegali z teatru, kryjąc się pod płaszczami i parasolkami, pary obejmowały się, ktoś śmiał się i komentował „Piątą stronę świata” Kutza. Spojrzałem na rozmakającą broszurę pod moimi nogami. Delikatnie odkleiłem ją od ziemi, dźwignąłem i zacząłem czytać:

*„Śląsk, piąta strona świata, to miejsce, gdzie zacierają się granice, a historia bawi się ludźmi i narodami. Nie sposób zamknąć go w sztywne ramy ani opowiedzieć od początku do końca. Można tylko próbować odsłaniać po kawalku, zestawić z tysiącami zabawnych, tajemniczych i fascynujących ludzkich historii.”\**

Przejechałem wzrokiem trochę niżej, zatrzymując się w dolnej części karty. Widniała tam data:

[ND]20.09.2015, 19:00

Rozmasowałem twarz, by pobudzić krążenie i bez zrozumienia spojrzałem raz jeszcze na uśmiechniętych przechodniów, czując, że bardzo chciałbym zobaczyć tę sztukę. **Na to jednak było już dziś za późno.** Otaczająca mnie sielanka nie odciągnęła mnie jednak od moich pytań.

W swoim życiu miałem możliwość zetknąć się z kilkoma przypadkami amnezji, lecz do samego zagadnienia od strony medycznej podchodziłem z pewną dozą ignorancji, właściwą nam wszystkim – nie liczyłem, że i mnie może to spotkać. Jakiś człowiek ukryty pod parasolem, osłaniając się przed ostrym wiatrem postawionym na sztorc kołnierzem, przemknął po drugiej stronie ulicy, nie spoglądając nawet w moim kierunku. Otuiliłem się mocniej płaszczem i ruszyłem przed siebie, wspinając się ulicą Francuską przecinającą stare śródmieście. Z niewiadomych powodów czułem jak gdyby to miasto było moim domem. Są takie miejsca, w których niezależnie od naszego wieku, wiedzy czy czasów, w których przyszło nam żyć, mamy tę niepodważalną pewność, że jesteśmy właśnie tam, gdzie powinniśmy być. Że jesteśmy w domu.



Ostatnie światła gasły już w oknach kamienic, witryny oszklonych sklepów świeciły się różnokolorowo. Czułem, że miasto żyje, oddycha. W mojej pamięci rysowała się mapa alejek i ulic, nazwy niektórych miejsc, imiona osób kompletnie ze sobą niepowiązanych, bez kontekstu i ładu przeplatały się i znikały. Coś jednak sprawiało, że mimo tej niepodważalnej bliskości wszystko to było dla mnie nowe. Jakże ciężko ubrać uczucia w słowa, kiedy nie pamięta się nawet własnego imienia. Wszystko jednak wydawało się inne, nieco odmienne niż w mojej wyobraźni. Wszystko utrzymywało się w stanie ładu i niezrozumiałego dla mnie spokoju, mimo szalejącej wichury

i ciemności sklepienia rozświetlanego raz za razem jasnymi błyskawicami. Świat wokół mnie wydawał mi się nieco zbyt idylliczny.

Zatrzymałem się, by ze zdezorientowaniem godnym starszka przyjrzeć się olbrzymiemu gmachowi Urzędu Wojewódzkiego. Monstrualna budowla dumnie spoglądała na mnie rzędami okien, które odbijały teraz złowieszcze obrazy aktów odgrywanych na niebie. Flagi trzepotały u szczytu białych masztów, zagłuszając swoim koncertem wszelkie odgłosy miasta.

Rozgniewany zagubieniem rozglądałem się, starając odnaleźć cel swojej podróży. Drobną sylwetką czarnego kocura spoglądała na mnie z zainteresowaniem z popękanego murku ogrodzenia znajdującego się po przeciwnej stronie ulicy. Jego zielone ślepie przenikały mnie na wskroś jak gdybym był właśnie tym, na kogo czekał. Przebiegłem przez ulicę Ligonia i zbliżyłem się powolnie do tajemniczego stworzenia, które nie spuszczało ze mnie wzroku. Sięgnąłem ręką i zacząłem subtelnie głaskać delikatne futerko jego grzbietu. Dobiegło mnie ciche mruczenie, uśmiechnąłem się i spojrzałem na mroczny ogród znajdujący się za plecami mojego małego przyjaciela. Mój wzrok spoczął na postaci, odcinającej się od otaczającego mnie obrazu, która stała gdzieś w głębi sadu, oparta o gruby pień starego kasztanowca. Nieznajomy taksował każdy mój ruch z zaciekawieniem. Ta nieodgadniona iskra zagrzebana gdzieś głęboko w nas, pozwala nam czasem ocenić dobrze sytuację, by instynktownie zareagować. I tak było tym razem. Zerwałem się nagle w kierunku nieznanego, myśląc jedynie o tym, że skoro ten podjął się trudu śledzenia mnie, musiał posiadać informacje na mój temat, a z pewnością jednak wiedział o mnie więcej niż ja sam. Nie spuszczać wzroku, minąłem metalowe ogrodzenie i pchając rachityczną furtkę, której zgrzyt przebił powietrze, wpadłem do ciemnego

ogrodu. Chlust wody przelewającej się pomiędzy kałużami niskiej trawy był akompaniamentem tego tajemniczego pościgu. Piorun rozbił się o dachy pobliskich budynków, blask błyskawicy oświetlił twarz nieznanego, grzmot przebił powietrze z głośnością artyleryjskiego wystrzału, a gdy dźwięk ucichł dostrzegłem, że ten zniknął. Oniemiały spoglądałem

w miejsce, gdzie jeszcze przed sekundą znajdował się człowiek. Miejsce to nie nosiło żadnych śladów obecności obcego. Przełknąłem ślinę. Jakiś tajemniczy głos wykrzykiwał w moim umyśle jedno nazwisko.

- von Winckler.

Dzwony Archikatedry Chrystusa Króla wybiły trzykrotnie, a po moich plecach przebiegł niepohamowany dreszcz przerażenia. Nie wiedząc czemu, byłem pewny, że mój czas dobiegł końca.

\* <http://www.teatrslaski.art.pl/strefawidza/spektakl/11>



# Hospicjum z marzeniami

Wszyscy marzymy. Wyobrażamy sobie przedmioty lub miejsca, które z pozoru wydają nam się zupełnie nieosiągalne. Chcemy ich dotknąć, doświadczyć, mieć poczucie, że są nasze. Bez tych marzeń, naszych celów, byłoby nam bardzo ciężko. Na pewno dodaje nam sił świadomość, że własnymi staraniami, cierpliwie czekając, w końcu spełnią się nasze marzenia. No właśnie...  
cierpliwie czekając... A co, jeśli ktoś nie ma czasu czekać?

**M**ając świadomość, że pozostał Ci miesiąc życia, trudno jest zanurzyć się w słodkich marzeniach. To nie wszystko. Masz 19 lat, jesteś piękną, młodą dziewczyną, a tu: rak kości. Ponad 20 operacji, chemia. Stan fizyczny - terminalna choroba nowotworowa. Stan psychiczny - depresja, zwątpienie, żal. Nie zastanawiasz się nad wakacjami z przyjaciółmi, tylko wciąż próbujesz pojąć, dlaczego Cię to spotkało. Tyle chciałoby się jeszcze przeżyć, zobaczyć! Żyć tak jak rówieśnicy. Móc wyjść na imprezę, spotkać się z koleżankami na pogaduchach, po prostu zwyczajnie żyć.

„Skontaktuj się z hospicjum, chciałybyśmy spełnili czyjeś marzenie” – usłyszałam w jeden z majowych dni od Barbary Śmigiel. Nie myśląc wiele, przekazałam tę wspaniałą informację w Ho-

spicjum Cordis, pytając czy jest ktoś, kogo marzenie moglibyśmy zrealizować. Usłyszałam, że marzeń jest wiele, a jedno jest szczególnie ważne. Ucieszyłam się, a zarazem przestraszyłam, kiedy głos w słuchawce powiedział: „Musimy się spieszyć, bo Kamila słabnie z każdym dniem.”

Co to było za marzenie? Kamila wyznała, że marzy o wycieczce, o tym, żeby poczuć słońce i móc popływać w basenie. Na chwilę oderwać się od okrutnej rzeczywistości i na chwilę zapomnieć. Taki wyjazd to nie łatwa sprawa, sami nie dali byśmy rady go zorganizować. Wystarczył jednak tylko jeden telefon i nasza deklaracja pomocy. Wszystko od A do Z przygotowało hospicjum. Opiekę, transport, nocleg z wyżywieniem i atrakcjami. Po naszej stronie były tylko wykonanie przelewów i nadzieja, że Kamila zdąży pojechać.

Razem z najlepszą przyjaciółką, lekarzem, pielęgniarką i psychologiem Kamila spędziła dwa dni w pięknym hotelu w Białce Tatrzańskiej. Mimo iż był to początek sezonu i hotel Bania pękał w szwach, załoga stanęła na wysokości zadania. Zorganizowanie noclegu dla osoby poruszającej się na wózku to nie lada wyzwanie, ale udało się. Stan Kamili pogarszał się, wycieczka była ryzykownym posunięciem, ale ostatecznie z całym personelem medycznym niebezpieczeństwo zostało zmniejszone do minimum. Kamila bała się, że ze względu na towarzyszący jej ból nie da sobie rady z wejściem do basenu, że nie znajdzie siły, żeby popływać. Będąc o krok przed upragnioną wodą, z zabezpieczeniem w postaci leków przeciwbólowych Kamila weszła do wody. „Jest bosko!” – zawołała. Błękitna

toń wody, słońce i widok gór sprawiły, że dziewczyna poczuła utęsknioną radość i szczęście czerpane z chwil takich jak ta. Woda rozluźniła ciało i pozwoliła na swobodne ruchy pozbawione bólu.

Po basenie na dziewczyny czekał pyszny obiad. Ze zdumieniem rozkoszowały się daniem z wyjątkową dekoracją wykonaną z pięknych, jadalnych kwiatów. Po obiedzie był czas na krótki odpoczynek. Tylko na chwilę, aby zregenerować siły, ale nie za długo, by nie stracić dnia. Jak tu odpoczywać, kiedy tyle jeszcze do zobaczenia! Przyszła pora na spacer po okolicy. Aura dopisała więc w ciepłku można było podziwiać górskie szczyty malujące się w oddali na horyzoncie. Tak minęły dwa dni z życia Kamili. Od dawna nie wypełniała ich radość i zabawa.

29 lipca Kamila odeszła. Posiadając wiedzę, że to wkrótce nastąpi, wcale nie było łatwo się z tym zmierzyć. Ani przyjaciółce Kamili, ani jej Mamie, bliskim, pracownikom hospicjum, ani nam. Była to lekcja życia, która uczy pokory, szacunku i niesienia pomocy, ale także próba wytrzymałości dla bliskich, bo kiedy ból fizyczny chorego się skończy, zaczyna się ból psychiczny bliskich.

Ten artykuł powstał z premedytacją, właśnie po to, aby pokazać, że to, co nazywamy pomocą, nie zawsze jest uściskiem dłoni czy szczodrym datkiem - pomocą jest również spełnienie czyjegoś marzenia. Ktoś marzy o wycieczce, a ktoś o filiżance ulubionej kawy zaparzonej na rynku zabytkowego Nikiszowca. Każdy jest inny i marzenia są inne. Nie zakładajmy z góry, że mnie nie stać na taką pomoc. Bo my już wiemy, że stać na nią każdego, wystarczy tylko chcieć.

Chcielibyśmy serdecznie podziękować hotelowi Bania z Białki Tatrzańskiej, który potraktował bardzo szczególnie spełnienie marzenia Kamili, wykazał się ogromną dobrocią serca i przygotował indywidualne rozliczenie, dzięki któremu środki przeznaczone na nocleg i wyżywienie mogły zostać wykorzystane na dodatkowe atrakcje dla Kamili.

1% KRS:0000040314  
Konto S.T. Hospicjum Cordis:  
89 1240 4315 1111 0000 5300 6941  
Bank PEKAO S.A. Mysłowice  
Tel. 32/608 14 86  
[www.hospicjumcordis.pl](http://www.hospicjumcordis.pl)

*Tekst: Joanna Dybała*



# TWORZYMYSY, BY ZACHWYCAĆ

W Lexusie jesteśmy nieugięci w naszym dążeniu do doskonałości. Chcemy przekraczać granice, by dostarczać coś fantastycznego, wyjątkowego i olśniewającego. Nasze samochody pozostają w pełnej harmonii z potrzebami kierowcy. W skrócie: tworzymy, by zachwycać.

UMÓW SIĘ NA JAZDĘ TESTOWĄ I ODKRYJ UOSOBNIENIE LUKSUSU.



Zapraszamy do salonu:

Lexus Katowice  
Aleja Roździeńskiego 208 A  
Tel. 32 743 70 00  
[www.lexus-katowice.pl](http://www.lexus-katowice.pl)

 **LEXUS**  
**KATOWICE**