

SILESIA SMILE

Ludzie, miejsca, wydarzenia

Nr 7

lato 2016

www.silesiasmile.pl

ISSN 2353-8783

LEPSZA

wersja samego siebie

SZAFA

zamiast palestry

PASJA

po pięćdziesiątce

GDY ZA DALEKO

do Las Vegas

ZDROWIE

powinno być zawsze
w modzie

ŚIDLY

- opieka zdalna
seniora i nie tylko

KATOWICE

- magnes inwestycji
zagranicznych



Oddajemy w Państwa ręce kolejne wydanie magazynu SILESIA SMILE. Tym razem postaraliśmy się, by nie zabrakło w nim tematów lżejszych o rekreacyjnym i letnim charakterze. Ich lektura może być przedsmakiem wakacyjnego odpoczynku.

Czy warto w życiu ryzykować? Co wybrać, spokojną i pewną egzystencję czy też realizację marzeń i pasji, choć nie zawsze są one bezpieczne? Na takie pytania każdy musi sobie sam odpowiedzieć. Wydaje się jednak, że życie, w którym nie realizujemy naszych zainteresowań staje się bardziej egzystencją, niż przeżywaniem każdego dnia w sposób wyjątkowy. Prezentowanie osób, które żyją z pasją jest prawdziwą przyjemnością. Stwierdziliśmy, że również nasi czytelnicy powinni takich ludzi poznać. A jest ich w tym wydaniu cała plejada, od Irka Dudka i Bogdana Szczotki poczynając, a na Magdzie Wolny i Mirosławie Krzemińskim kończąc. Ciekawe rozmowy o ludzkich inspiracjach i sukcesach, o rozwoju regionu śląsko – dąbrowskiego i wyjątkowych formach rekreacji, o osiągnięciach ludzi, którzy do swoich profesji podchodzą nie tylko przez pryzmat wyniku ekonomicznego. To wszystko znajdziecie Państwo w tym wydaniu magazynu SILESIA SMILE.

Zachęcam Państwa do lektury i niezmiennie serdecznie zapraszam do współpracy przy tworzeniu naszego magazynu. Jesteśmy bowiem po to, aby pokazywać sukces, interesujące rozwiązania i rozwój, któremu towarzyszą innowacyjne przedsięwzięcia realizowane przez mieszkańców naszego regionu. Polecam także lekturę wersji elektronicznej magazynu na naszym portalu www.silesiasmile.pl.

Redaktor Naczelna
Barbara Urbanowicz - Śmigiel

REDAKTOR NACZELNA

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

KOREKTA I SKŁAD

Grupa PRC Sp. z o.o.

Nakład: 7000 egz.

Bezpłatny magazyn lifestylowy
www.silesiasmile.pl

SPIS TREŚCI

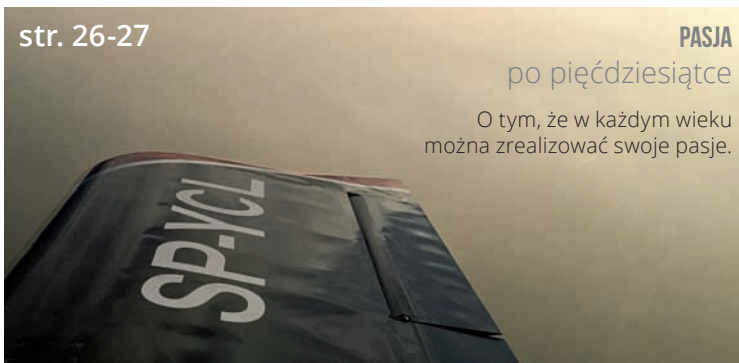
- str. 4-5** | **PIĘKNO**
jest w Tobie
Zabiegi stomatologiczne mogą diametralnie odmienić życie każdego z nas.
- str. 6-7** | **ŚLĄSKI**
chleb z tradycją
O historii powstania piekarni „Kłos” na Śląsku.
- str. 8-9** | **KATOWICE**
– magnes inwestycji zagranicznych
O tym, co sprawia, że Katowice są atrakcyjne dla inwestorów.
- str. 10-11** | **MEZOTERAPIA**
osoczem bogatopłytkowym – hitem wśród zabiegów odmładzania skóry
Bezpieczny i bezbolesny sposób, by znów poczuć się młodo.
- str. 12-13** | **SZAFA**
zamiast palestry
Wywiad z Magdą Wolny, która z prawnika stała się personal shopperem.
- str. 14-15** | **KAŻDY**
ma szansę na uśmiech
Nowoczesna impalntologia najlepszą metodą leczenia braków uzębienia.
- str. 16-17** | **KATOWICE**
miejscem spotkań świata biznesu
O mieście podlegającym wielowymiarowej przemianie.
- str. 18-19** | **Z KRANU WODA**
zdrowia doda?
O czystej i zdrowej wodzie na Śląsku.
- str. 20-21** | **PATENT**
na bezpieczne wakacje
O tym, jak przygotować auto na wakacyjne wyprawy.
- str. 22-23** | **GDY ZA DALEKO**
do Las Vegas
Najlepsze miejsca relaksu na Śląsku i Zagłębiu.
- str. 24-25** | **LEPSZA**
wersja samego siebie
Fotoreportaż Agnieszki Wróblewskiej.

str. 26-27

PASJA

po pięćdziesiątce

O tym, że w każdym wieku można zrealizować swoje pasje.





- str. 28-29 **SIDLY**
– opieka zdalna seniora i nie tylko
O urządzeniu wspierającym opiekę nad seniorami i chorymi.
- str. 30-31 **UŚMIECH**
zmienia wszystko
Innowacyjna metoda korekty ortodontycznej – Invisalign.
- str. 32-33 **ZACZĘŁO SIĘ**
od Schwarzeneggera
Rozmowa z Mistrzem Świata w kulturystyce, osobistym trenerem fitness Bogdanem Szczotką.
- str. 34-35 **KAPITAŁ**
spod pędzla
Alternatywna forma inwestowania - Art Banking.
- str. 36-37 **W BLUESIE**
nie ma stagnacji
Rozmowa z Irkiem Dudkiem, twórcą Festiwalu Rawa Blues.
- str. 38-39 **HYUNDAI**
na najwyższym poziomie
Nowa siedziba, nowy model Elantry i znakomity serwis. To oferta Katowickiego Hyundaia.
- str. 40-41 **POD PRESJĄ**
odruchów serca
Wyjątkowy projekt Fundacji ISKIERKA.
- str. 42 **ZDROWIE**
powinno być zawsze w modzie
Wywiad z Aleksandrą Żerkowską, założycielką wegańskiego bistro w Katowicach.
- str. 43 **WYZWANIA**
małego przedsiębiorcy,
czyli „Silna marka” dla Miś’a
Rozmowa z Michałem Kaźmierczakiem, autorem rozwiązania „Silna marka” dla małych i średnich przedsiębiorców.
- str. 44-45 **PODWODNY**
wszechświat, czyli nurkowanie
w Egipcie
Niecodzienna propozycja na wakacyjną przygodę.
- str. 46 **DZIĘKI POMOCY**
wielu ludzi Oliwierka z Zawiercia ma swoje „niuniu”!
Dzięki wsparciu wielu ludzi dobrej woli Oliwier Pelon z Zawiercia ma swoje pierwsze protezy. Uczy się chodzić.
- str. 47 **3D TOMO**
Najnowszy tomograf komputerowy CS9300 już w Katowicach!
- str. 48 **RAWA BLUES**
Kolejna Rawa Blues zbliża się wielkimi krokami.

SZCZEGÓLNI polecamy



ŚLĄSKI
chleb z tradycją

str. 6-7

ZACZĘŁO SIĘ
od Schwarzeneggera

str. 32-33

POD PRESJĄ
odruchów serca

str. 40-41



GDY ZA DALEKO
do Las Vegas

str. 22-23



PIĘKNO jest w Tobie

Kiedy sobie pomyślę, jak moje zęby wyglądały, kiedy pojawiłam się tutaj w katowickiej klinice, a jak wyglądają teraz, to tak, jakby porównywać dzień z nocą. Niesamowicie pozytywne wrażenia! Cieszę się, że zdecydowałam się na udział w programie! – to pierwsze wrażenia Pani Patrycji Katlewskiej po obejrzeniu swojego nowego uśmiechu.



Kolejna uczestniczka ogólnopolskiej akcji Metamorfoz z Claudią „Piękno jest w Tobie” właśnie zakończyła leczenie w katowickiej klinice Śmigiel Implant Master Clinic, która jest oficjalnym partnerem programu. Jej eksperci kolejny raz dokonali niezwykłej przemiany uśmiechu.

UCIECZKA ZE ŚREDNIOWIECZNEJ SALI TORTUR

Pani Patrycja na co dzień pracuje jako nauczycielka wychowania przedszkolnego. W domu ma dwa koty i psa oraz bardzo dużo kwiatków doniczkowych. Uwielbia czytać, zwłaszcza kryminały. W swojej pracy ma wiele powodów do uśmiechu, ale przed metamorfozą nie robiła tego tak często, jakby chciała.

– *Kłopoty z zębami miałam od dzieciństwa. Można nawet powiedzieć o pewnym lęku przed dentystą. Moją ostatnią wizytę u stomatologa należałoby porównać do wizyty w średniowiecznej sali tortur. Zupełnie inaczej czułam się tutaj w Katowicach. Świetne podejście lekarzy oraz super efekt* – mówi Patrycja Katlewska.

Kompleksowe leczenie – niezwykła przemiana

Po pierwszej wizycie Pani Patrycji okazało się, że jej zęby wymagają zabiegów higienicznych, protetycznych oraz leczenia. W pierwszym etapie wykonano czyszczenie wraz z instrukcją higieny oraz wybielenie. Następnie wykonano korektę przebiegu linii dziąseł, by poprawić proporcje w długości i symetrii zębów. Wyleczono próchnicę oraz wyleczono kanałowo trójkę. Na kolejnej wizycie wymodelowano materiałem kompozytowym przednie zęby.



– *Dzięki zastosowaniu takiej metody mogliśmy w jak najmniej inwazyjny sposób osiągnąć znakomity efekt. Znacząco poprawiliśmy kształt zębów, zachowując ich strukturę. Kompleksowe podejście ekspertów różnych specjalizacji z naszej Kliniki dało kolejny satysfakcjonujący dla pacjenta efekt, z czego jesteśmy niezwykle zadowoleni* – mówi dr Barbara Urbanowicz-Śmigiel, kierownik zespołu dokonującego Metamorfozy w katowickiej klinice Śmigiel Implant Master Clinic.

Leczenie zakończyło uzupełnienie brakujących zębów w odcinkach bocznych mostami porcelanowymi na podbudowie z tlenku cyrkonu. W tym celu najpierw wykonano cyfrowe wyciski skanerem wewnątrzustnym Trios, które następnie posłużyły do wykonania mostu w laboratorium techniki dentystycznej RS-Team. Badanie tomograficzne pozwoliło określić objętość kości w miejscu brakującej szóstki. Dr Marek Adwent wszczepił implant firmy Dentsply Implants marki Ankylos,



PRZED



PO

Metamorfoza uśmiechu
Pani Patrycji Katlewskiej
wykonana w naszej klinice

a laboratorium RS-Team wykonało porcelanową koronę na tytanowym łączniku.

– *Teraz mój uśmiech jest idealny. Mogę częściej się uśmiechać, co jest bardzo ważne w pracy z dziećmi. Zyskałam pewność siebie – podsumowuje swój udział w programie Metamorfoz z Claudią, Patrycja Katlewska.*

Efekt zabiegów stomatologicznych



www.facebook.com/smigiel.stomatologia



KŁOS
Dobre od pokoleń



ŚLĄSKI

chleb z tradycją

W tym miejscu jest jeszcze pusto. Jest dużo zieleni, cisza oraz spokój. I jeden z nielicznych na razie obiektów, piekarnia KŁOS. Otwarcie nowoczesnej i największej na Śląsku i Zagłębiu piekarni rzemieślniczej to dla właściciela firmy powód do dumy i zwieńczenie dwudziestu pięciu lat pracy.



OD MIKOŁOWA DO ZABRZA

MARIAN KURZYCA, z zawodu mistrz piekarstwa i cukiernictwa, w 1990 roku zaczął od skromnej piekarni w Mikołowie. Środowisko oraz klimat panujący wtedy w Polsce zmusiły go do walki o przyszłość swoją i swojej rodziny. Determinacja, upór i wiara pozwoliły przetrwać wiele kryzysów i podnieść się po niepowodzeniach podczas dążenia do zrealizowania wizji, która jak na tamte lata była śmiała, wręcz wizjonerska.

Kilka lat później właściciel firmy „Kłos” rozpoczął budowę piekarni w Katowicach Piotrowicach oraz zakupił piekarnię w Katowicach Dąbrówce Małej. To było wielkie przedsięwzięcie, jak na tamte czasy. Projekt piotrowickiego zakładu to ponad tysiąc metrów kwadratowych. Marian Kurzyca twierdzi jednak, że nigdy nie osiągnąłby sukcesu bez wsparcia zaangażowanych pracowników i ludzi związanych z rzemiosłem, którzy byli pełni pasji i wiary w wizję swojego Szefa, czasami Prezesa, a czasami Mentora. Sukces nie jest wynikiem działania jednostki. Trzeba wspierać ludzi, napędzać ich do działania, chwalić, ale i wymagać... tylko wtedy osiągnie się swój cel.





do ludzi i smak tradycyjnego chleba ze Śląska

– *Dziękuję Bogu każdego dnia za to, co osiągnąłem przy jego pomocy, za ludzi, których dane było mi poznać, w końcu za wyzwania, które przede mną stawia i pomaga mi im sprostać. Wiara pomaga mi znaleźć ukojenie w złych chwilach i daje siłę do dalszego działania i sięgania po więcej* – przyznaje Marian Kurzyca. – *Ufam ludziom... może nie bezgranicznie, ale wierzę w ich dobre intencje i zawsze wspieram moich pracowników w ich chęciach do rozwoju, doskonalenia się. Cieszy mnie fakt, że udało mi się stworzyć coś w moim rodzinnym regionie. Klimat Śląska jest niepowtarzalny i nie wyobrażam sobie, bym mógł prowadzić swój biznes gdziekolwiek indziej* – dodaje.

Zdrowe i smaczne przede wszystkim

Mimo że zakład w Zabrze to jedna z najnowocześniejszych piekarni w Polsce, receptury produkcji pieczywa są takie same, jak dwadzieścia pięć lat temu. Nie ma mowy o stosowaniu jakichkolwiek chemicznych dodatków, które powodują, że wyrobione ciasto

może miesiącami czekać na wypieczenie. Każdy nowy gatunek pieczywa czy ciasta musi zostać zdegustowany i zaprobowany przez właściciela.

W nowej piekarni został znacząco poprawiony komfort pracy. Ciężkie i uciążliwe czynności wykonywane są obecnie przez bardzo precyzyjne urządzenia. Warunkiem, decydującym o wyborze konkretnej maszyny, było to, aby z jednej strony spełniały one restrykcyjne wymogi i warunki techniczne, zapewniające utrzymanie dotychczasowych, tradycyjnych receptur, a z drugiej ułatwiły pracę naszym piekarzom i ciastkarzom.

Klienci szukają produktów opartych na recepturach tradycyjnych, gdzie na ciasto składają się mąka, woda, zakwas oraz inne naturalne składniki. Ludzie chcą też mieć coraz bogatszy asortyment do wyboru, aby móc degustować każdego dnia inne smaki czy to pieczywa razowego, żytniego czy pszennego. Czasy jednego rodzaju chleba mieszanego pszenno-żytniego już się skończyły.

– W nowej piekarni w Zabrze stworzyliśmy specjalny dział badawczo-rozwojowy, taką mini piekarnię doświadczalną w piekarni, gdzie przygotowywane są wciąż nowe propozycje pieczywa, ciastek i ciast.

Od zawsze najważniejszy był Klient i należny mu szacunek

– *Tylko najwyższej jakości produkt oraz szczerza komunikacja z Klientem pozwalają na wypracowanie trwałej relacji, więzi opartej na zaufaniu* – mówi założyciel piekarni KŁOS – *Początkowo próbowałem współpracować z różnymi sklepami, ale nie mogłem patrzeć na mój chleb wrzucony gdzieś między ziemniaki i ogórki konserwowe. A potem taki produkt jest oferowany Klientowi. Dla mnie oznaczało to brak szacunku zarówno do człowieka, jak i do chleba. Dlatego też z czasem postanowiłem stworzyć sieć sprzedaży pod własnym szyldem, gdzie do pieczywa i Klienta podchodzi się z odpowiednim szacunkiem.*

Liczą się trzy wartości: wiara w Boga, zaufanie

NA KAWĘ I ŚWIEŻĄ BUŁKĘ DO PIEKARNI

– *Chcemy, aby ludzie nam wierzyli, żeby wiedzieli, że nasze hasła reklamowe nie są tylko sloganami. Dlatego otworzyliśmy nasze małe piekarnie, pozwoliliśmy Klientom zajrzeć do nas, żeby mogli dokładnie zobaczyć i przekonać się, jak przebiega proces wyrobu chleba. W części z naszych piekarni całodobowych można przez szybę obserwować pracę piekarza, a przy ladzie kupić gotowe produkty* – zaznacza Marian Kurzyca.

W tych miejscach doskonale widać różnicę pomiędzy marketowym pieczy-

wem, a tym będącym efektem pasji, jaką dla właściciela firmy KŁOS stało się piekarnictwo. Podkreśla on, że w tej branży nie można się zatrzymać. Trzeba cały czas się rozwijać, bo w przeciwnym wypadku zostaje się w tyle. Jakże zatem kolejne kroki czekają markę KŁOS? Czas pokaże. Powoli decyzje w tej sprawie przechodzą na kolejne pokolenie, na synów pana Mariana i ich małżonki, bo KŁOS to firma rodzinna i kolejny dowód na to, że właśnie takie przedsiębiorstwa, jak żadne inne, podchodzą do swojej działalności nie tylko dbając o ekonomiczny wynik, ale też o jakość, tradycję i dobry smak.



KATOWICE

– magnes inwestycji
zagranicznych

W tegorocznym rankingu fDi Magazine, anglojęzycznego dwumiesięcznika z grupy Financial Times, Katowice znalazły się na piątym miejscu wśród dużych miast europejskich, które przyciągają w najlepszy sposób zagraniczne inwestycje.



NOSPR

W rankingu wzięto pod lupę 294 miasta z całej Europy i 148 regionów. Katowice znalazły się w gronie takich dużych miast jak Monachium, Glasgow czy Manchester i zajęły piątą lokatę wyprzedzając między innymi Rotterdam czy Frankfurt. Wyróżnienie dla Katowic odebrał osobiście prezydent Marcin Krupa podczas tegorocznych targów nieruchomości MIPIM w Cannes.

W ciągu ostatnich 16 lat Katowice wraz z aglomeracją śląską stały się doskonale skomunikowanym miejscem dzięki autostradom A4 i A1 czy drodze średnicowej DTŚ. W samym centrum miasta nastąpiła ogromna zmiana, a obszar, którego osią jest katowicki Spodek, to dziś jedno z najnowocześniejszych i najlepiej zaprojektowanych centrów biznesowo – kulturalnych. Przebudowa

– Wierzę, iż uzyskana już po raz kolejny wysoka pozycja Katowic w tak elitarnym rankingu to ogromne wyróżnienie dla naszego miasta. Chciałbym również zaznaczyć, iż cały czas udoskonalamy i rozwijamy naszą strategię przyciągania inwestorów. Jej kolejną odsłoną będzie zintensyfikowanie naszych działań w obszarze współpracy z inwestorami z amerykańskiej Doliny Krzemowej przy równoczesnym wsparciu katowickich start-upów w ich ekspansji na światowy rynek – powiedział Marcin Krupa, prezydent Katowic.

Stolica śląskiej aglomeracji z pewnością zasłużyła na ten tytuł. O dynamice rozwoju gospodarczego świadczą liczby i inwestycje. W ciągu dziesięciu lat, między 2004 a 2014 rokiem, nakłady inwestycyjne w katowickich przedsiębiorstwach wzrosły o 65,4%. W tym samym czasie wzrosły też dochody budżetu gminy na jednego mieszkańca z 2.917,99 zł/mieszkańca do 5.326,33 zł/mieszkańca czyli o 82,3%. Co najważniejsze o 59% wzrosło także przeciętne wynagrodzenie z 3.272,16 zł/miesiąc do 5.199,41 zł/miesiąc.

centrum kosztowała wiele pieniędzy i cierpliwości mieszkańców. Dziś jednak są tego efekty. W kwadracie wyznaczonym przez ul. 3 Maja, biurowiec Altus, Muzeum Śląskie wraz z siedzibą NOSPR oraz Spodek połączony z MCK powstały znakomite warunki do funkcjonowania każdego inwestora.

W Altusie, wciąż najwyższym wieżowcu w Katowicach, każdy biznesmen znajdzie wszystko, czego potrzeba do realizacji biznesowych działań. Są tu przestronne biura do wynajęcia, hotel, możliwość re-



Spodek

kreacji w klubie fitness czy w kinie. Jest bogata oferta gastronomiczna z wyjątkowym Sky Barem na „dachu” Katowic, jak i całe spektrum dodatkowych usług niezbędnych każdemu przedsiębiorcy. A to wszystko w jednym obiekcie, z którego na piechotę można się udać do imponującego architektonicznie centrum kongresowego MCK. Tam możliwa jest organizacja spotkań czy konferencji nawet dla kilkunastu tysięcy osób. Połączenie MCK ze Spodkiem powoduje, że powstała interesująca powierzchnia do organizacji imprez wystawienniczych czy targowych.

Kolejny atut to zmodernizowana ul. 3 Maja wraz z katowickim rynkiem oferująca różnorodną rozrywkę w wielu pobliskich lokalach, jak i ofertę kulturalną opartą na Teatrze Śląskim czy pobliskim NOSPR, jednej z najpiękniejszych architektonicznie siedzib instytucji muzycznych w Polsce.

Jednym słowem w sposób przemyślany, z wielką finezją, nowoczesnością i wyczuciem architektonicznym Katowice stworzyły warunki do przyciągnięcia nowych inwestorów. Piąte miejsce w prestiżowym rankingu fDi Magazine jest tego namacalnym dowodem.



MCK



MEZOTERAPIA

osoczem bogatopłytkowym – hitem wśród zabiegów odmładzania skóry

Medycyna i kosmetologia estetyczna rozwijają się bardzo prężnie. Wiele zabiegów pozwala na osiągnięcie niemal takich efektów, jak przy użyciu skalpela. Najnowocześniejszym jednak zabiegiem i niewątpliwie najbardziej efektywnym jest mezoterapia osoczem bogatopłytkowym. Zabieg ten i jego możliwości pokochały gwiazdy i celebryci. Wykonać można go w prestiżowych gabinetach kosmologicznych.

W zakresie swoich usług ma je także Instytut Kosmetologii Estetycznej Cosmabelle w Tychach, który słynie z zabiegów innowacyjnych i skutecznych. O magii zabiegu z użyciem osocza bogatopłytkowego opowie Pani Teresa Seemann.

Na czym polega zabieg?

Osocze bogatopłytkowe jest stosowane w medycynie m.in. chirurgii, ortopedii, okulistyce od ponad 30 lat. Od niedawna zaczęto je wykorzystywać w kosmetologii estetycznej. Jest to pochodzący od klienta, któremu wykonuje się zabieg, koncentrat płytek krwi w niewielkiej objętości osocza, zawierający substancje stymulujące procesy naprawcze – czynniki wzrostu. W mezoterapii osoczem bogatopłytkowym wykorzystuje się fakt, że płytki krwi mają za zadanie nie tylko tamowanie krwawienia poprzez tworzenie skrzepu, lecz także stymulowanie procesów gojenia rany poprzez uwalnianie substancji aktywnych – czynników wzrostu. Podanie osocza metodą iniekcji daje sygnał w miejscu nakłucia do rozpo-

częcia procesów naprawczych tak, jak to ma miejsce po powstaniu rany. Indukowane są podziały komórkowe, stymulowana jest synteza włókien kolagenowych oraz napływ komórek macierzystych. Są to procesy ważne dla rewitalizacji skóry i jej odmładzania.

Jak wygląda przebieg zabiegu?

Zabieg składa się z kilku etapów. W pierwszej fazie pielęgnarka pobiera niewielką ilość krwi klienta (standardowo z żyły odłokciowej) do specjalnych probówek, które następnie poddaje się wirowaniu w wirówce. Podczas wirowania dochodzi do oddzielenia osocza z koncentratem płytek od innych elementów komórkowych: erytrocytów i leukocytów. Po odwirowaniu krwi kosmetolog pobiera

Mgr Teresa Seemann

– Kosmetolog, Trycholog, Naturopata, Ekspert z zakresu Mikroskopowej Analizy Żywej Kropli Krwi, Międzynarodowy szkoleniowiec z zakresu kosmetologii estetycznej. Właścicielka Instytutu Cosmabelle, Założycielka Międzynarodowego Centrum Szkoleniowego, Prezes Perfect Body.



przygotowane w ten sposób osocze bogatopłytkowe do strzykawki i dodaje do niego substancję, która aktywuje płytki krwi do produkcji czynników wzrostu. Po delikatnym wymieszaniu przygotowany roztwór jest wstrzykiwany w skórę. Można go wstrzykiwać do skóry stosując klasyczne techniki mezoterapii lub liniowo np. wzdłuż zmarszczki.

Dla kogo przeznaczona jest mezoterapia osoczem bogatopłytkowym?

Zabieg dedykowany jest osobom szukającym naturalnych rozwiązań, a także klientom ze skłonnościami do alergii na różne substancje. Zabieg ten daje trwałe, widoczne efekty odmłodzenia skóry i jest w 100% bezpieczny.

Czy zabieg jest bolesny?

Przed zabiegiem stosuje się krem znieczulający dla pełnego komfortu klienta. Zabieg jest odczuwalny lecz nie należy do nieprzyjemnych. W zależności od obszaru zabiegowego trwa od pół godziny do godziny.

Na jakie partie ciała można zastosować mezoterapię osoczem bogatopłytkowym?

Wskazania do wykonania zabiegu są bardzo szerokie: biorewitalizacja okolicy twarzy, szyi, dekoltu, dłoni. W okolicy skóry owłosionej głowy z kolei, aby poprawić gęstość i jakość włosów oraz zatrzymać łysienie. Ma zastosowanie także jako zabieg zmniejszający blizny i rozstępy (szczególnie w połączeniu z innymi zabiegami). Może być także stosowany dla poprawy regeneracji skóry po peelingach chemicznych i laseroterapii. Zabieg ten daje trwałe, widoczne efekty odmłodzenia skóry, która staje się gładsza, bardziej elastyczna i wyraźnie młodsza. Osocze przyspiesza gojenie i regenerację skóry, stymuluje fibroblasty do namnażania się i wytwarzania nowego kolagenu i elastyny.

Czy zabieg może powodować efekty uboczne?

Metoda jest bezpieczna i w 100% biokompatybilna bez ryzyka nietolerancji, alergii czy innych reakcji immunologicznych. Prawidłowo wykonany zabieg nie

nieśie ze sobą ryzyka żadnych niebezpiecznych powikłań. Mogą pojawić się krwiaki, jako efekt techniki multiiniekcyjnej (wielokrotnych nakłuć) oraz niewielkie ślady po nakłuciu.

Czy wiek klientki ma znaczenie?

Zabieg jest bardziej efektywny w przypadku, kiedy skóra wymaga „naprawy”. U osób, których skóra nie potrzebuje mechanizmów naprawczych, może spełniać rolę profilaktyki przeciwstarzeniowej. Osoby młode, w średnim wieku wymagają mniejszej liczby zabiegów, żeby osiągnąć zadawalające efekty, ze względu na sprawne mechanizmy naprawcze całego organizmu oraz skóry. U osób w starszym wieku trzeba zwykle wykonać większą liczbę zabiegów, z kolei u osób po 60. roku życia ta metoda nie sprawdzi się. Ważnym elementem jest stan skóry - czyli jej wiek biologiczny. Skóra z uszkodzeniem postojemnym ma znacznie osłabione zdolności regeneracyjne, stąd będzie wymagała większej ilości zabiegów.



Jakie są przeciwwskazania do zabiegu?

Przeciwwskazaniami do zabiegu są: choroby nowotworowe, ciąża, karmienie piersią, choroby krwi, leczenie niektórymi antykoagulantami (leki p/zakrzepowe) oraz aktywna opryszczka lub inne aktywne infekcje skóry.

Ile zabiegów trzeba wykonać i jak długo utrzymuje się efekt?

Efekty zabiegów są widoczne dość szybko szczególnie u osób ze skórą, która łatwo i sprawnie uruchamia mechanizmy naprawcze spowodowane zabiegiem. W takiej sytuacji rezultaty mogą być widoczne już po pierwszym zabiegu. Zaleca się ok 3 zabiegów co 3 tygodnie, następnie 1 – 2 razy w roku.

Widoczne efekty zabiegu utrzymują się od około pół roku do roku w zależności m. in. od stanu wyjściowego skóry, trybu życia i narażenia na czynniki środowiskowe np.: promieniowanie słoneczne, palenie papierosów, zanieczyszczenia środowiska oraz od wieku klienta.

Jaka jest cena mezoterapii osoczem bogatopłytkowym?

Cena zabiegu zaczyna się od 800 złotych i zależy od wielkości obszaru zabiegowego i stosowanego systemu otrzymywania osocza bogatopłytkowego.

Jakie zabiegi podobne efektem do mezoterapii osoczem bogatopłytkowym mogłaby Pani polecić?

Oczekiwany efektem mezoterapii osoczem bogatopłytkowym jest odmładzanie skóry, które można osiągnąć stosując inne metody, które także stymulują procesy regeneracyjne w skórze. Wśród tych zabiegów są m. in. mezoterapia z zastosowaniem koktajli substancji aktywnych dobranych indywidualnie do potrzeb skóry, mikronakłuwanie z użyciem specjalnych rollerów (naturalna reakcja skóry na uraz). Procesy naprawcze w skórze zainicjuje także karboksyterapia, zabieg z zastosowaniem dwutlenku węgla CO₂. Są to bardzo szybkie i efektywne zabiegi, które kochają także gwiazdy i celebryci. Wybór metody zależy od stanu skóry, a najlepsze efekty daje łączenie różnych technik.

Wszystko brzmi bardzo obiecująco. Dziękujemy bardzo za rozmowę.

Dziękuję bardzo i serdecznie zapraszam do mojego Instytutu Cosmabelle na indywidualną konsultację, gdzie szczegółowo omówimy zabieg, rozchwieję wszelkie Państwa wątpliwości oraz pomogę w doborze odpowiedniej terapii.

Instytut Kosmetologii Estetycznej Cosmabelle

Tychy, ul. Barona 30
Balbina Centrum
tel. 32 788 16 02, 509 563 700,
www.cosmabelle.pl



SZAFA

zamiast palestry

Rozmowa z Magdą Wolny,
prawnikiem z zawodu,
personal shopperem
z zamiłowania

– Z zawodu jest Pani prawnikiem, której hobby to moda. Czym właściwie się Pani zajmuje?

– Z wykształcenia jestem prawnikiem, który wyspecjalizował się w sprawach z zakresu prawa gospodarczego. Po studiach pracowałam w kilku kancelariach prawnych, a później firmach. Do tej pory to robię, ale moda zawsze mnie interesowała.

– Czy zatem hobby powoli staje się Pani sposobem na życie?

– Odkryłam w pewnym momencie, że każdy potrzebuje zmiany. A w tym, jak nas ludzie zewnętrznie postrzegają tkwi duża siła. Doszłam do wniosku, że wiele osób może się zmienić poprawiając postrzeganie siebie, swojego podejścia do życia. Ćwicząc na sobie widziałam, jak zachodzące we mnie zmiany oddziałują na innych, jak zaczynają mnie traktować znacznie lepiej, niż wcześniej. Najpierw ubierałam siebie, później koleżanki i koleżanki koleżanek.



W pewnym momencie dojrzałam, aby zajmować się modą profesjonalnie.

- Załóżmy, że zgłasza się do Pani osoba, która pragnie zmian. Co wtedy? Zabiera ją Pani po prostu na zakupy?

- To nie takie proste. Najpierw muszę każdego człowieka lepiej poznać.

Jestem zwolennikiem ewolucji, a nie rewolucji w ubieraniu. Jeśli nawet mam jakąś koncepcję na daną osobę, mogłabym zaproponować nową fryzurę, jakieś dodatki czy zmianę kolorów ubrań, muszę się dowiedzieć, czemu ta zmiana ma służyć. Czasem jest związana z awansem zawodowym, czasem z jakąś uroczystością, na przykład ślubem, a czasem z chęcią rozpoczęcia innego etapu życia. To ważne, by określić cel. Poza tym często na początku współpracy proponuję drobne zmiany. Wymianę kilku rzeczy. Kiedy klientka nabierze pewności, że były to trafne wybory, można zmienić całą szafę.

- A zatem są pewne etapy owej metamorfozy?

- Na początku spotykamy się, nawet kilkukrotnie. Poznają podejście danej osoby do mody, do siebie. Orientuję się czy akceptuje ją i czy jest podatna na zmiany. Określamy też kwotę, którą chce przeznaczyć na zmianę wizerunku. Przeważnie mężczyźni chcą to zrobić raz, szybko i skutecznie wymieniając całą szafę. Kobiety podchodzą do tego ostrożniej. I bardziej obawiają się, że przy sprzątnięciu ich szafy - to kolejny etap - wszystko z niej wyrzucę. To wymaga ode mnie dużego wyczucia.

- I w końcu może Pani już iść z klientką na zakupy?

- Jeszcze nie. Najpierw przygotowuję grunt. Muszę przemyśleć, dopasować wszystko do siebie: kwotę i rzeczy wybrane konkretnie do charakteru i figury danej osoby. Sama wybieram różne propozycje, by w końcu zaprosić daną osobę na wspólne przymierzanie tego, co chcę zaproponować. Pozwalam też

mojej klientce, czy klientowi wyszukiwać to, co jej/jemu się podoba. Przeważnie są to bardzo modne w danej chwili rzeczy lub identyczne do tych, które już ma w szafie.

No i najważniejsze. Muszę zobaczyć, że klientka akceptuje moje wybory. Jeśli bowiem nawet moja koncepcja obiektywnie powoduje, że dana osoba o wiele lepiej wygląda, ale ona sama tego nie jest w stanie takich zmian przyjąć, nie mogę naciskać. Jeżeli nawet pod moją presją te rzeczy będą kupione, to w takiej sytuacji wylądują w szafie i nigdy nie zostaną wyjęte. A przecież nie o to chodzi.

- Czy to dla Pani już zawód, czy jeszcze hobby?

- Jestem o krok, by zacząć się zajmować modą profesjonalnie. Do tej pory moje umiejętności sprawdzałam na znajomych. Chciałam poznać rynek i przekonać się, że jest sens założyć firmę. To zdobywanie doświadczeń trwało około 6-7 lat. Decyzja jednak zapadła. Lada moment uruchomię stronę internetową i rozpocznę działalność w branży, którą najchętniej nazywam personal shopper. Co prawda określenie „stylistka” nobilituje, ale też potrafi odstraszyć. Chcę, aby moimi klientami byli ludzie, których spotykam na ulicy, w kawiarni, w tramwaju. Wielu z nich może naprawdę w zdecydowany sposób odczuć, że zmiana zewnętrzna, wypowiedź w tym zakresie fachowca, spowoduje dużą pozytywną metamorfozę przede wszystkim w ich relacjach z innymi ludźmi. A przecież najważniejsze jest to, by po prostu lepiej się czuć, lepiej żyć.

- Dziękuję za rozmowę.

Trzeba zbudować relacje oparte na wzajemnym zaufaniu. Muszę się dokładnie wsłuchać, czego ten ktoś oczekuje ode mnie. Wszystko po to, aby w rezultacie wygląd zewnętrzny był zbieżny z charakterem konkretnej osoby.

Magda Wolny
e-mail: mawo345@gmail.com

Autor: Mariusz Szczygielski



KAŻDY

ma szansę na uśmiech

Czasy, gdy hulający wiatr poświstywał swobodnie między brakami uzębienia, mężczyźni nosili sumiaste wąsy, kobiety tapirowały włosy a la „czarownica”, a białe skarpetki i czarne lakierki były nowoczesnym trendem modowym, już dawno minęły. Ale zdarzyły się. Wystarczy spojrzeć na zdjęcia z lat osiemdziesiątych czy dziewięćdziesiątych.



IMPLANT
MASTERS
POLAND

Dziś Polacy nie gloryfikują już robotniczo – chłopskiego pochodzenia. Nasza mentalność uległa transformacji, europeizacji i globalizacji.

To spowodowało zmianę zachowań, w tym także w zakresie dbania o zdrowie, wygląd i stan uzębienia. Choć statystyki wciąż są alarmujące i słowa hiszpańskiego surrealisty Ramona Gomeza de la Serna: „Jej uśmiech rzucał wyzwanie denty stom” nadal są aktualne, nie jesteśmy bezbronni.

MILCZĘ, BO SIĘ WSTYDZĘ

Według danych resortu zdrowia u przeciętnego czterdziestolatka siedemnaście zębów zaatakowanych jest próchnicą, a problem ten dotyczy prawie każdego w wieku 35-44 lat czyli 99% populacji Polaków. 44% osób w wieku 65-74 lata w ogóle nie ma zębów. A bezzębność w przedziale 35-44 lata wynosi 4%. To efekt wciąż słabej profilaktyki i między innymi likwidacji szkolnych gabinetów dentystycznych. A także temat na zupełnie inny artykuł.



Zarząd Implant Masters Poland ustalił zasady afiliacji dla Stowarzyszenia IMP podczas pobytu we Frankfurcie na Uniwersytecie W.A.Goethego. Na zdjęciu w towarzystwie prof. Paula Weigl'a. Stoją od lewej: dr Jerzy Perndyk, prof. Paul Weigl, dr Tomasz Cegielski, dr Tomasz Śmigiel

Co jednak można zrobić, skoro mleko już się rozlało? Braki w uzębieniu blokują, wstydzimy się. Uśmiechamy się półgębkiem lub wcale. Kłopoty stomatologiczne mogą prowadzić do wielu innych chorób, zawałów serca, wylewów. Powodują też, że szybciej się starzejemy, a brak zębów powoduje efekt tzw. twarzy Baby Jagi.

Implantologia na światowym poziomie

Poziom wiedzy i leczenia stomatologicznego przez ostatnie kilkadziesiąt lat zmienił się diametralnie. Poczynając od eliminacji bólu przy zabiegach po możliwość poprawienia stanu uzębienia, a nawet odtworzenia brakujących zębów. Niezwykle dynamicznie rozwinęła się przy tym implantologia stomatologiczna.

– *Implant to stabilny fundament* – mówi dr Msc Tomasz Cegielski, prezes stowarzyszenia Implant Masters Poland – *na którym można odtworzyć uzębienie i spowodować, że pacjent może swobodnie gryźć, żuć i bez najmniejszych obaw szeroko się uśmiechać. Wszczepienie implantu często jest mniej czasochłonne, niż na przykład klasyczne leczenie zniszczonego zęba. Efekt jest trwały i bardzo skuteczny.*

Implant Masters Poland to stowarzyszenie non – profit stworzone przez wybitnych polskich implantologów, którzy ukończyli trudne studia podyplomowe na prestiżowym Uniwersytecie J.W.Goethego we Frankfurcie. Celem organizacji jest podnoszenie poziomu wiedzy społeczeństwa i jakości polskiej implantologii, a także propagowanie implantologii stomatologicznej jako najbardziej skutecznej i bezpiecznej metody wypełniania braków w uzębieniu. W tym celu IMP organizuje różnego rodzaju wykłady, szkolenia, konferencje, które wspierane są przez najwybitniejszych implantologów na świecie.

Między innymi pod koniec września br. w Warszawie odbędzie się II międzynarodowy kongres pod egidą Implant Masters Poland pt „Meet The Master”, podczas którego zaplanowane są wykłady Deborah Schwarz – Arad z Izraela, a także światowej renomy liderów implantologii: dra Paula Weigl'a z Frankfurtu oraz Ashoka Sethi z Wielkiej Brytanii. W trakcie konferencji zaplanowane są także wykłady członków IMP. Tym razem swój dorobek i wiedzę zaprezentują śląscy implantolodzy: dr MSc Marek Adwent z Będzina i dr MSc Tomasz Śmigiel z Katowic.

Dr Śmigiel reprezentował też Polskę podczas zamkniętego spotkania euro-

pejskich liderów stomatologii cyfrowej w ramach EU Aesthetic Advisory Board w Sztokholmie.

Brak przeciwwskazań

Istnieje zatem skuteczna metoda uzupełnienia braków w uzębieniu. Przynosi efekty nawet w skrajnych przypadkach bezzębia, gdy na kilku implantach osadzona jest stabilna proteza. Współczesna stomatologia potrafi przywrócić swobodny i szeroki uśmiech każdemu. A profesjonalizm lekarzy implantologów jest gwarancją, że zabieg zostanie przeprowadzony fachowo i przy użyciu najlepszych dostępnych materiałów i urządzeń. Tytanowy implant traktowany jest przez organizm jak własny naturalny element i zrasta się z nim na stałe. Blisko 99% implantów się integruje, co w medycynie jest wynikiem doskonałym.

W przypadku pacjentów, którzy korzystają ze wsparcia lekarzy będących członkami Implant Masters Poland, dodatkowym atutem jest Professional Dental Assistance Program. Dzięki niemu niezależnie od miejsca przebywania pacjent może skorzystać z doraźnej pomocy stomatologicznej w każdym gabinecie należącym do IMP na terenie całego kraju.



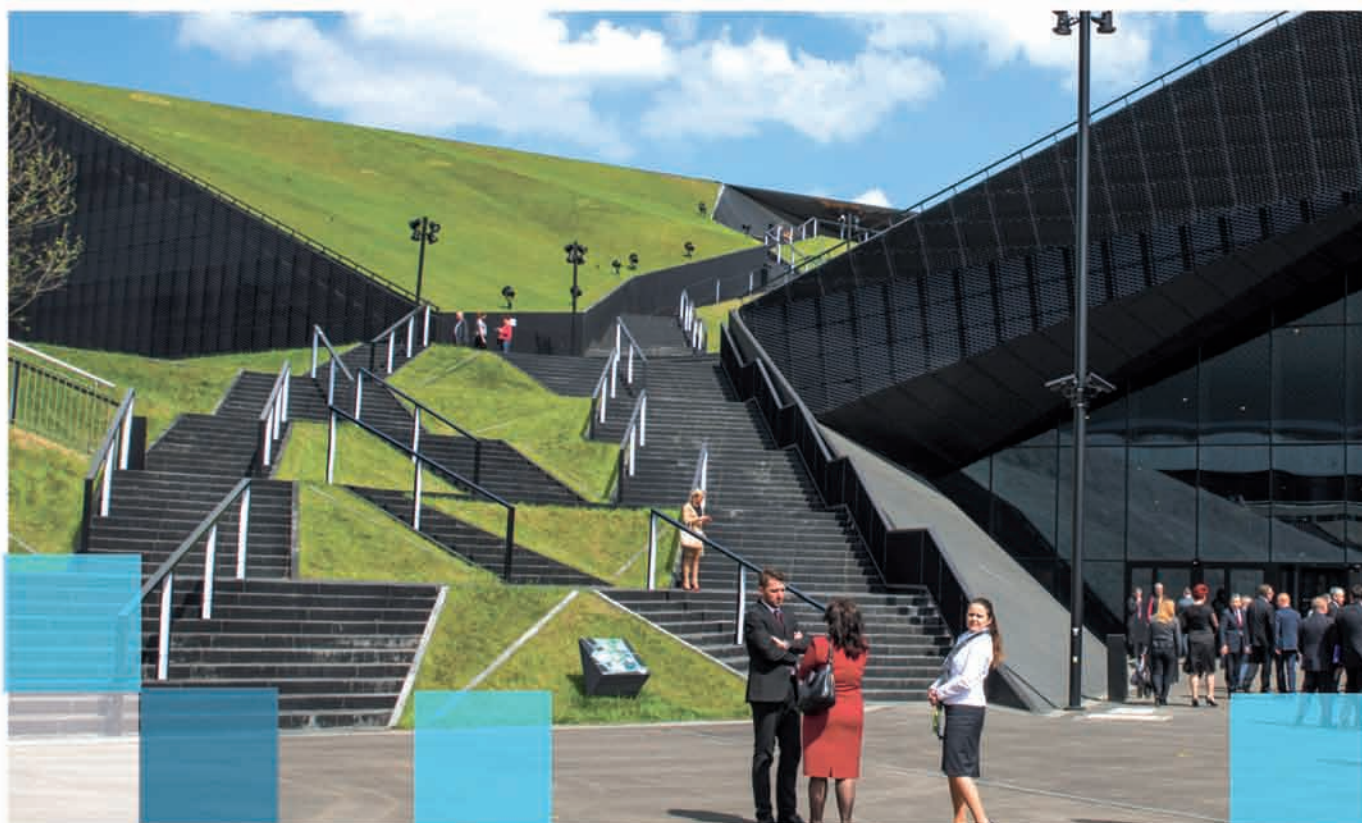
prof. Rojas Fernando Viscsya podczas prowadzenia swojego wykładu na Kongresie IMP w Warszawie w hotelu Marriott.

Obecnie w Polsce na zabieg implantologiczny decyduje się około 70 tysięcy pacjentów rocznie, w Niemczech - 1,5 miliona. Aby się ten wskaźnik zmienił, musi jedynie nastąpić zmiana w naszej mentalności, bo innych przeciwwskazań po prostu nie ma.

www.implantmasterspoland.pl

Autor: Mariusz Szczygielski

Katowice miejscem spotkań świata biznesu



Szczególnie istotnym elementem oddziałującym na rozwój przemysłu wydarzeń była zakończona w ubiegłym roku budowa Międzynarodowego Centrum Kongresowego (MCK), której koszt przekroczył 320 mln zł. Potężna inwestycja, wyróżniająca się dachem w formie zielonej doliny, uczęszczanej nie tylko przez mieszkańców, powstała tuż przy katowickiej ikonie – Spodku. Obiekt wybudowany na zrewitalizowanych terenach dawnej kopalni odgrywa zasadniczą rolę w kształtowaniu konkurencyjności regionu. Nie bez powodu MCK otrzymało wiele wyróżnień. Tylko ostatnio Międzynarodowe Centrum Kongresowe zwyciężyło w dziewiątej edycji konkursu BRYŁA ROKU na najlepszy polski budynek; zostało też laureatem piątej edycji konkursu architektonicznego tygodnika „Polityka”, otrzymując nagrodę za oryginalność oraz sposób, w jaki obiekt wpisuje się w otoczenie. Ważna jest jednak nie tylko wspaniała architektura. MCK zostało również nagrodzone w prestiżowym konkursie branży eventowej „Meeting Planner Power Awards”. Nagroda została

przyznana w kategorii Kongres Venue, czyli Centrum zostało nazwane najlepszym obiektem kongresowym w Polsce!

Obok Międzynarodowego Centrum Kongresowego, które w połączeniu ze Spodkiem, może przyjąć jednorazowo nawet 26 tys. osób, w Katowicach znajduje się wiele innych miejsc, w których odbywają się duże wydarzenia, m.in. nowe siedziby Narodowej Orkiestry Symfonicznej Polskiego Radia i Muzeum Śląskiego, które sąsiadują z MCK. Potężne inwestycje zrealizowane na terenie dawnej kopalni, kontynuując dobre tradycje sąsiadującego z nimi Spodka, stały się nowym symbolem Katowic, miasta kreatywnego i innowacyjnego, które wyrosło na solidnych fundamentach przemysłowej przeszłości.

Przemiana Katowic, w której uczestniczymy od lat, sprawia, że miasto stało się zdecydowanym liderem zmian gospodarczych i społecznych. Ich efektem jest chociażby ogromne zainteresowanie inwestowaniem w mieście. W ogólnym ujęciu przekłada się to na podniesienie jakości życia w Katowicach, a w bardziej

Turystyka biznesowa w Katowicach rozwija się dynamicznie



Katowice od wielu już lat poddają się wielowymiarowej przemianie, dzięki czemu dzisiaj nasza oferta jest postrzegana jako wyjątkowo bogata zarówno przez inwestorów, ale i przez gości uczestniczących w dużych, nierzadko międzynarodowych, wydarzeniach nie tylko gospodarczych, lecz także kulturalnych i sportowych.

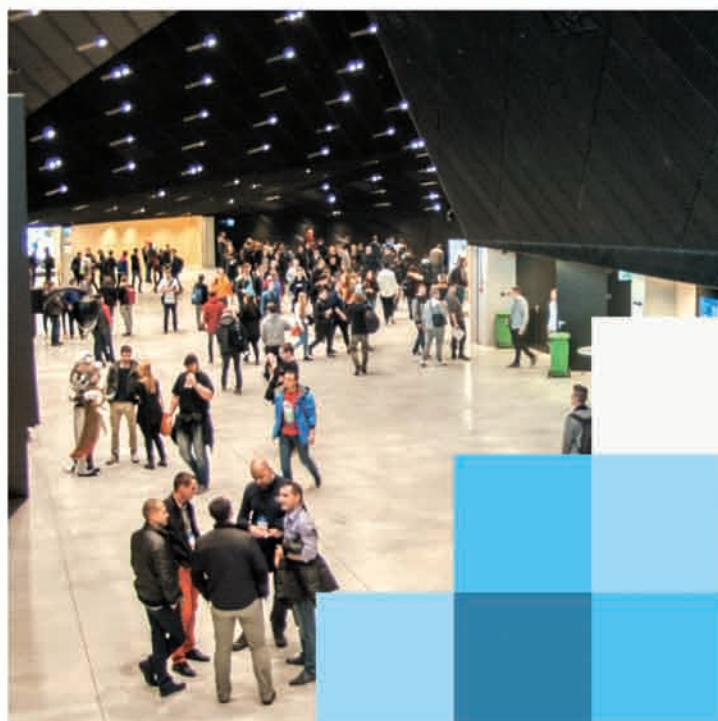
W ubiegłym roku odbyło się u nas ponad 6 600 wydarzeń o charakterze konferencyjnym, na które przybyło ponad 580 tys. gości. To o ponad 10% więcej niż w roku 2014. W samym Międzynarodowym Centrum Kongresowym, które otwarto wiosną zeszłego roku, odbyło się niemal 340 dużych wydarzeń. Bardzo cieszy nas fakt, że przyjeżdżający do Katowic goście dostrzegają przemianę miasta i chętnie korzystają z oferty przygotowanej przez obiekty w Strefie Kultury, zwiedzają zabytkowy Nikiszowiec czy przechadzają się szlakiem moderny. Osoby te często polecają później Katowice jako miasto warte odwiedzenia i co więcej – dobre do ulokowania tu swojego biznesu!

Osoby te często polecają później Katowice jako miasto warte odwiedzenia i co więcej – dobre do ulokowania tu swojego biznesu!

Poza tym od ubiegłego roku, kiedy to Katowice, jako jedyne miasto w Polsce i jedno z kilkunastu w Europie, otrzymały tytuł miasta kreatywnego UNESCO w dziedzinie muzyki, nasze możliwości urosły w siłę. To dla nas wyjątkowe wyróżnienie, którym z radością się dzielimy.

konkretnym – procentuje m.in. poszerzeniem rynku usług czy nowymi miejscami pracy. Dominującymi elementami gospodarki stały się usługi branży nowoczesnych technologii. Innym solidnym filarem, na którym wspiera się dziś miasto, jest kultura, potwierdziło to UNESCO, przyznając Katowicom tytuł Miasta Kreatywnego UNESCO w dziedzinie muzyki.

Katowice w ostatnich latach dość wyraźnie podkreśliły swoje istnienie na europejskim rynku, czego dowodem są m.in. wysokie notowania w międzynarodowych rankingach. Wyzwanie, które miasto podjęło dekadę temu, dziś procentuje wzrastającą liczbą gości odwiedzających Katowice i uczestniczących w licznych międzynarodowych eventach, m.in. w Europejskim Kongresie Gospodarczym, czyli największej imprezie biznesowej w Europie Centralnej, w mistrzostwach świata w grach komputerowych Intel Extreme Masters, w wyróżnianym w Europie OFF Festivalu czy w innych prestiżowych imprezach kulturalnych i sportowych.





Z KRANU WODA

zdrowia doda?

W większości schematów nasz region postrzegany jest jako miejsce mocno zanieczyszczone. Choć wszelkie normy jakości szybują w górę, w żartach nasze powietrze ciągle można gryźć. Choć nasz region ma mnóstwo zieleni, reszta Polski postrzega go jako krajobraz usiany węglowymi hałdami. A jak jest z wodą? O najważniejszej substancji naszego życia rozmawiamy z Krzysztofem Kubkiem, Prezesem Zakładu Wodociągów i Kanalizacji Spółka z o.o. w Raciborzu.

Redakcja: Panie Prezesie, doskonale wiemy, że wieloletnie przyzwyczajenia budują w naszej świadomości określone schematy. Jak Śląsk to kopalnie, jak nasze powietrze to brudne, a jak nasza woda to...?



Krzysztof Kubek: A jak nasza woda to taka, którą trzeba 3 razy przegotować, zanim w ogóle będzie do użytku (śmiech). Na szczęście te czasy bezpowrotnie minęły i jakość wody jest na niezwykle wysokim poziomie. W całym regionie parametry są różne w zależności od dostawcy wody czy stanu wodociągu, ale jedno jest pewne – dzięki ciągłym usprawnieniom i przebudowom prowadzonym w wielu miastach województwa śląskiego w naszym regionie jest czysta i zdrowa.

szych do picia „kranówki” instalując w szkołach tak zwane poidelka. Skąd ten pomysł?

KK: Wiemy, że zdrowe nawyki warto wprowadzać już od najmłodszych lat. Dzieci chętnie chłoną wiedzę i często same inicjują zachowania czy praktyki, do których później przekonują się także rodzice. Z jednej strony chcieliśmy im pokazać, że picie wody z naszego wodociągu jest absolutnie bezpieczne, a z drugiej przyzwyczaić najmłodszych mieszkańców naszego miasta, że wodę można pić po prostu z kranu. Byliśmy jednymi z pionierów takiego rozwiązania, obecnie coraz więcej miast decyduje się na instalowanie poidelek. Ale to nie jedyna forma promowania picia wody z kranu.

R: Jak jeszcze staracie się Państwo propagować ten nawyk?

KK: Przedstawiciele naszej firmy są obecni podczas największych imprez plenerowych w naszym regionie.

Bierzemy udział w biegach, wydarzeniach sportowych i tych dedykowanych dzieciom. Wszędzie rozdajemy wodę, która pochodzi bezpośrednio z wodociągów i nie jest poddawana żadnej obróbce. Dodajemy do niej świeże owoce i serwujemy napój, który świetnie orzeźwia i jest dużo zdrowszy niż popularne wody smakowe, które zawierają mnóstwo cukru i innych substancji negatywnie wpływających na nasze zdrowie.

Ich picie wcale nie zapewnia nam prawidłowego nawodnienia – wręcz przeciwnie, niektóre z nich mogą nam tylko zaszkodzić.

R: Świadomość wad i zalet tego, co pijemy jest niezwykle istotna zwłaszcza w perspektywie nadchodzącego lata. W upały zawsze warto mieć pod ręką wodę, którą można się ochłodzić.

KK: Dokładnie tak. A teraz może to być woda nalana prosto z kranu. Dorosły człowiek potrzebuje ok. 2 litrów wody dziennie. Oczywiście w zależności od trybu życia, jaki prowadzimy, wartość może się zmienić,

ale wszyscy powinniśmy wypijać minimum 8 szklanek wody. To podstawa naszego zdrowia i dobrego samopoczucia. Oczywiście kiedy jest gorąco ilość ta powinna wzrosnąć.

R: Aż dziwne, że tak podstawowe wartości trzeba ciągle promować. Pana przedsiębiorstwo robi to w sposób niestandardowy – organizujecie spotkania, jesteście obecni w życiu miasta, a nawet otwieracie swoje drzwi w czasie Nocy Muzeów! Skąd ten pomysł?

KK: Jesteśmy bardzo otwarci na wszystkich, którzy chcą odwiedzić naszą firmę. Cyklicznie organizujemy imprezy, podczas których pokazujemy nie tylko zaplecze całego przedsiębiorstwa, ale również jego historię, która ściśle łączy się z historią miasta i całego regionu. Wyśleliśmy spotkania, zapraszamy na wieczorne zwiedzania podziemi, serwujemy bezalkoholowe drinki na bazie naszej wody – wszystko po to, by w przyjaznej i ciekawej formie pokazać mieszkańcom Raciborza, że woda to niezbędny element życia każdego z nas. Im szybciej zrozumiemy, że jej prawidłowe dostarczanie do organizmu pozytywnie wpływa na zdrowie, tym lepiej będziemy się czuć i my i nasi bliscy. Mamy nadzieję, że dzięki prowadzonym przez nas działaniom młode pokolenie przekona się do „kranówki”, a mity z nią związane przejdą do historii jako legendy i opowiadki.

R: W takim razie właśnie tego życzymy. Dziękujemy za rozmowę.

R: W dzieciństwie pewnie wielu z nas słyszało „Nie pij wody z kranu!”. A tymczasem coraz częściej słyszy się o kampaniach i akcjach promujących picie popularnej kranówki. Czy to naprawdę bezpieczne?

KK: Na przykładzie naszej firmy mogę zapewnić, że w rejonie Raciborza woda z kranu nadaje się do picia bez jakiegokolwiek obróbki czy oczyszczania. W wielu miastach w województwie i w całej Polsce można pić wodę z kranu bez obaw o swoje zdrowie. Stała kontrola, nowoczesne rozwiązania i doświadczenie pracowników firm wodociągowych zapewniają najwyższe standardy. Naszą wodę mogą pić bez obaw wszyscy, nawet dzieci..

R: Właśnie, skoro o dzieciach mowa – ZWIK Racibórz zachęca najmłod-



PROFIAUTO.PL

Składamy się z **najlepszych** części

- ProfiAuto to:
- sieć sprzedaży części samochodowych w całej Polsce
 - ponad 150 najlepszych sklepów i hurtowni motoryzacyjnych
 - profesjonalne serwisy samochodowe
 - fachowa obsługa, tylko sprawdzeni dostawcy

Sprawdź na www.profiauto.pl

aktualne promocje, konkursy, informacje,
najbliższy punkt ProfiAuto w Twojej okolicy.



tel.: (+48 32) 604 10 92
e-mail: info@profiauto.pl

tel. kom.: (+48) 728 84 94 99
www.profiauto.pl



PATENT na bezpieczne wakacje

Abak to sklep motoryzacyjny z ponad dwudziestoletnią tradycją, oferujący pełną gamę części samochodowych, pochodzących od renomowanych producentów. Doświadczony zespół pracowników gwarantuje klientom kompleksową obsługę oraz zapewnia profesjonalne doradztwo w kwestiach motoryzacyjnych. Cechą wyróżniającą sklep na rynku jest szeroka oferta oraz dostępność towarów.

Abak jest również partnerem akcji ProfiAuto PitStop w Katowicach. Cykl ProfiAuto PitStop to ogólnopolskie wydarzenie, współorganizowane przez ProfiAuto oraz partnerów handlowych, podczas których każdy kierowca ma możliwość skorzystania z bezpłatnej kontroli stanu technicznego samochodu i uzyskania porady mechanika. Eksperti motoryzacyjni zwracają uwagę na kwestie istotne dla bezpieczeństwa, takie jak m.in. stan zawieszania, ogumienia, szyb, akumulatora, układu klimatyzacji, wycieraczek, a także poprawne ustawienie świateł. W czasie, gdy rodzic zajmuje się samochodem, dzieci zwykle mogą skorzystać z kącika zabaw wypełnionego kolorowanymi, książeczkami i gadżetami.

Abak, jako katowicki partner akcji PitStop, przed nadchodzącym motoryzacyjnym sezonem podkreśla znaczenie kontroli stanu technicznego samochodów, która w każdym pojeździe powinna być obowiązkowym składnikiem przygotowania do wakacyjnych podróży.

– Sprawdzenie stanu technicznego samochodu to bardzo ważny, a nawet najważniejszy element planowania dłuższych, letnich wycieczek. O kontrolę pojazdu warto zadbać odpowiednio wcześniej, aby nie narażać na niebezpieczeństwo i niekomfortową jazdę zarówno siebie, jak i współtowarzyszy podróży. Ze statystyk wynika, że zły stan techniczny pojazdów nierzadko bywa przyczyną poważnych wypadków samochodowych. Chcemy działać i przyczynić się do zmiany w tym względzie – mówi Janusz Hitnarowicz, przedstawiciel sklepu Abak.

Poprzez współorganizowanie akcji PitStop, Abak chce zrobić krok zarówno w kierunku obecnych, jak i potencjalnych klientów, pokazując, że prowadzenie sklepu motoryzacyjnego polega nie tylko na sprzedaży części, ale także na kompleksowej obsłudze klienta w trakcie całego okresu użytkowania przez niego samochodu.

Na co dzień eksperci Abaku współpracują również z warsztatami samochodowymi, zaopatrując je w części i narzędzia, a także organizując profesjonalne szkolenia z zakresu branży motoryzacyjnej.



Siedziba sklepu mieści się w Katowicach, przy ulicy Warzywnej 9

Zapraszamy!



GDY ZA DALEKO

do Las Vegas

Podstawą dobrej i efektywnej pracy, jak również utrzymania pozytywnych relacji prywatnych jest równowaga pomiędzy wysiłkiem zawodowym, a rekreacją. Gdy jakiś czas temu Japończycy przymierzali się do budowy fabryki Toyoty w Wałbrzychu, specjalne delegacje tzw. tajemniczych klientów badały cały region pod kątem możliwości wypoczynku w czasie wolnym. Nie zawsze bowiem jest czas i pora, by na weekend polecieć do Paryża. Ale szczególnie w okresie wiosenno – letnim odczuwamy ogromną ochotę wyjścia z domu i spędzenia tych wolnych chwil w sposób niecodzienny, aktywny.

Disneyland po śląsku

I wcale nie musimy się zawieść, jeśli chodzi o ofertę różnorodnych form rozrywki i rekreacji, szczególnie w tym wydaniu rodzinnym, gdy szukamy miejsc, w których dla każdego – dużego i małego – znajdzie się jakaś atrakcja.

Tuż „za rogiem” czyli na pograniczu Katowic i Chorzowa od lat funkcjonuje Park Śląski, duma i miejsce pielgrzymek wielu mieszkańców całej aglomeracji. Park wymyślił Jerzy Ziętek zwany też Jorgiem, wojewoda śląski w latach pięćdziesiątych XX wieku. Ten sam, który był pomysłodawcą budowy katowickiego „Spodka”. Dziś trudno sobie wyobrazić, że wtedy był to ogromny i przerażający obszar w 75 procentach pokryty hałdami, pogórnymi odpadami, biedaszybami, zapadliska-





Foto: Materiały prasowe



Twinpigs

Saloonu. Pobyt w tym miejscu zawsze zajmuje dobrych kilka godzin, a oferta noclegowa i gastronomiczna dopełnia pozostałe, naprawdę wyjątkowe atrakcje.

Jeszcze więcej znajdziemy ich w Energylandii w Zatorze. Tam na 26 hektarach możemy spróbować swoich sił na prawie 60 urządzeniach. Park ma trzy strefy: dla najmłodszych, rodzinną i ekstremalną, a zatem każdy znajdzie coś dla siebie. Wśród 27 ogromnych atrakcji na uwagę zasługuje jeden z najszybszych rollercoasterów w Europie, który prędkość 100 km osiąga w 1,2 sekundy. Tym wszystkim atrakcjom do spróbowania i dotknięcia towarzyszą różnego rodzaju imprezy dodatkowe, które odbywają się na czterech scenach widowiskowych, łącznie z zaplanowanym w lipcu koncertem „Giganci rocka”, w którym uczestniczą największe rockowe gwiazdy polskiej sceny muzycznej.

WPLAW PRZEZ ŚLĄSK I ZAGŁĘBIE

mi, bagnami i wysypiskami. Zamiast tego mamy jedno z największych w Polsce Wesołe Miasteczko, Planetarium, Ogród Zoologiczny, Park Linowy, Park Etnograficzny, słynną Kolejkę Linową „Elka” czy kolejkę wąskotorową. Do tego setki parkowych alejek i wypełniony po brzegi program różnorodnych imprez towarzyszących.

Nieco dalej, bo w Żorach, bez żadnych wiz i kolejek w konsulacie USA, możemy się przenieść w świat Dzikiego Zachodu. Twinpigs, miasteczko westernowe, to propozycja nie tylko dla miłośników kowbojskich pojedynków i napadów na bank, choć i te o określonej godzinie odbywają się na oczach widzów. Twórcom miasteczka nie brakuje kreatywności. W tym miejscu znajdziemy bowiem nie tylko stanowiska do dojenia krowy, pokazy rodeo, strzelnicę czy wioskę indiańską. Możemy też przeżyć chwile grozy w tajemniczych podziemiach, odczuć wszystkimi zmysłami wartką akcję w kinie 5D lub spojrzeć na siebie w krzywym zwierciadle Zakłętego

Zwolennicy wypoczynku nad wodą w regionie śląsko – dąbrowskim również nie powinni się czuć zawiedzeni. W zasadzie w każdym subregionie znajduje się jakiś zalew, akwen wodny, który w te bardziej upalne dni pozwala zażyć kąpiele wodnej i słonecznej. Z pewnością po wschodniej stronie regionu jednym z najbardziej popularnych miejsc jest kompleks Pogoria koło Dąbrowy Górniczej. Są to sztuczne zbiorniki powstałe w wyniku zalania wyrobisk piaskowych. Dziś jednak to przede wszystkim miejsce rekreacji. Największe z nich Jezioro Wareżyńskie (Pogoria IV) to znakomite miejsce na jazdę na rowerze czy rolkach, a także centrum sportów motorowodnych. Pogoria III po dokonanej przez miasto modernizacji stanowi

cel pielgrzymek ludzi spragnionych plażowania i kąpiele.

Podobna jest historia Zalewu Nakło – Chechło w pobliżu Tarnowskich Gór. To również niegdyś teren wydobywania piasku, który został zrekultywowany i zalany wodą. Dziś w ciepły weekend wypoczywa tam nawet kilkadziesiąt tysięcy ludzi. Na brzegu powstały liczne ośrodki wypoczynkowe oferujące noclegi w domkach campingowych, a na przystaniach możliwe jest wypożyczenie sprzętu wodnego.

Zbiornik Dzieńkowicki, Zbiornik Goczałkowicki, Jezioro Dzierżno, Paprocany w Tychach, Zalew Rogoźnik czy Jezioro Przeczyckie to kolejne miejsca, gdzie wypoczynek nad wodą jest możliwy i co najważniejsze dzieli nas od tych miejsc jedynie kilkadziesiąt kilometrów, a często jest to nawet o wiele bliżej.

Siłą rzeczy nie wszystkie atrakcyjne miejsca znalazły się w tym materiale. Jest ich więcej. Wszystkie potwierdzają, że weekend, a nawet jakieś ciepłe popołudnie w regionie śląsko – dąbrowskim wcale nie musi oznaczać jedynie siedzenia przed telewizorem lub wyjścia do pobliskiego ogródka piwnego. Można wypocząć aktywnie. Można w tej bogatej ofercie relaksu znaleźć coś najbardziej odpowiedniego. Można. Trzeba tylko chcieć.



Foto: UM Dąbrowa Górnicza



Zbiornik Pogoria III



LEPSZA

wersja
samego
siebie

Tylko nielicznym zależy na zajęciu pierwszego miejsca. Zwycięstwem jest w tym wypadku pokonanie trasy, własnych słabości, dotarcie do mety, choć organizm aż krzyczy z wyczerpania. Chodzi bowiem o to, aby sobie samemu udowodnić, że tak, mogę, dam radę.

fotografie:
AGNIESZKA
WRÓBLEWSKA





Runmageddon to morderczy bieg z przeszkodami dla prawdziwych twardzieli, choć biorą w nim udział zwykli ludzie, a nie członkowie specjalnych jednostek. Czołganie w błocie, wspinaczka, skok przez ogień czy brnięcie po pas w wodzie to tylko niektóre przeszkody na trasie. Bieg odbywa się zawsze w trudnym terenie, którego krajobrazem są piaszczyste wydmy czy - jak w przypadku śląskich edycji - kopalniane hałdy.

- Było super, było cudnie - mówi Kasia, uczestniczka biegu i dodaje - na trasie były chwile, kiedy zadawałam sobie pytanie, po co ja to robię? Tu na mecie już wiem. Czuję takie maksymalne, pierwotne wyczerpanie. Takie piękne zmęczenie odczuwane każdym kawałkiem ciała. Czuję radość, że dotarłam do końca.

Runmageddon zdobywa coraz większą popularność. Organizator i pomysłodawca biegu Jaro Bieniecki podkreśla, że w odróżnieniu od innych biegowych imprez, w tym nie liczy się zwycięstwo, ale pokonanie własnych słabości, szczególnie tych mentalnych i współpraca. Niektórych przeszkód nie można bowiem pokonać bez pomocy innych zawodników.



To już nie jest rywalizacja - jak mówi Jaro Bieniecki - tylko poszukiwanie lepszej wersji samego siebie.



PASJA

po pięćdziesiątce

Przekroczenie „magicznej” czterdziestki to podobno u mężczyzn kryzys wieku średniego. Drogie, sportowe samochody, motocykle czy ekstremalne wyprawy na koniec świata. Mirosław Krzemiński z Będzina w wieku 50 lat zdobył natomiast licencję pilota.



Mirosław Krzemiński

Będziński przedsiębiorca uważa, że z tym kryzysem wieku średniego to wielka przesada. – *To żaden kryzys – mówi Krzemiński – po prostu dopiero teraz można sobie pozwolić na realizację marzeń. W końcu najpierw są ważniejsze sprawy. Człowiek walczy o pewną stabilizację życiową, finansową niezależność. Buduje firmę, dom, zakłada rodzinę. To wszystko pochłania energię i czas. A kiedy już się to osiągnie, przeważnie człowiek dobija do czterdziestki lub ma już nawet czterdzieści plus. A wtedy przychodzi czas na realizację pasji, które się ma czasem nawet od dziecka.*

Mirosława Krzemińskiego od młodości interesowało lotnictwo. Własnoręcznie wykonał dziesiątki modeli samolotów. Jedną z jego pierwszych książek był „Dywizjon 303” Arkadego Fiedlera. Później marzenia o lataniu odłożył na półkę. Założył rodzinę, poświęcił się pracy zawodowej. – *Teraz już mogę sobie pozwolić na latanie. Syn wyszedł z domu, moja rodzina jest zabezpieczona materialnie, więc razem z żoną postanowiliśmy, że mogą wrócić do dawnych zainteresowań.*

Droga do ich realizacji nie była łatwa. Zdobycie uprawnień pilota to dziewięć egzaminów z najprzeróżniejszych dziedzin i kilka tysięcy pytań dotyczących anatomii człowieka, fizjologii, fizyki, aerodynamiki, geografii, nawigacji, mechaniki, prawa lotniczego.

Egzaminy w Urzędzie Lotnictwa Cywilnego w Warszawie poprzedziło 150-cio godzinne szkolenie. Mirosław Krzemiński wszystkie egzaminy zdał rekordowo w jednym dniu i w bardzo dobrym czasie, bo w ciągu godziny i 45 minut, a co najważniejsze – osiągnął znakomity wynik, zdobywając blisko 95% punktacji przy 75% wystarczających do zdobycia uprawnień pilota.



Dokumenty poświadczające, że jest pełnoprawnym pilotem zrządzeniem losu otrzymał dokładnie w dniu swoich pięćdziesiątych urodzin. Od tej pory może oddawać się swojej pasji spoglądając na ziemię z lotu ptaka. W powietrzu nie ma znaków drogowych, drogowskich. Jest jedynie mapa i pokładowy kompas. Nawet jeśli widać ziemię, to trudno z góry stwierdzić, w jakim się miejscu człowiek znajduje. – *Oczywiście są dostępne lotnicze GPS-y, ale postawiłem sobie kolejne zadanie: nie iść na łatwiznę i nauczyć się latać bez wsparcia osiągnięć techniki. Wychodzę z założenia, że przecież może się zdarzyć, że GPS wysiądzie, a ja tam w powietrzu nie mogę się zatrzymać i zapytać o drogę. Muszę sobie radzić sam* – opowiada Krzemiński.

Patrząc na naszego bohatera, pięćdziesięciolatka z uprawnieniami pilota, widać wyraźnie, że jest spełnionym człowiekiem, że realizacja dziecięcych marzeń stała się taką wisienką na torcie jego życia. Słychać to w głosie, gdy z pasją opowiada o swoich lotach do Olsztyna, Zielonej Góry czy Szczecina. Widać to w zachowaniu, któremu towarzyszy pełne opanowanie i spokój.



To już nie jest samo wrażenie, to pewność, że się ma do czynienia ze szczęśliwym człowiekiem. Mirosław Krzemiński jest żywym dowodem na to, że warto zachować swoje marzenia z dzieciństwa, nie pozbywać się ich i mimo wszystko nosić je wraz z bagażem lat ciężącym na plecach. Nigdy bowiem nie można sobie powiedzieć „nigdy” ani na pewno.


Foto: archiwum M. Krzemiński

Autor: Mariusz Szczygielski



Reklama

Strefa Konferencji i Biznesu

revitapark 



- nowoczesne powierzchnie coworkingowe dla wynajmujących;
- pomoc opiekuna w organizacji i promocji eventu;
- sześć w pełni wyposażonych sal konferencyjno-szkoleniowych z tablicami interaktywnymi w każdej z nich;
- szkolenia i konferencje dla ponad 100 osób z cateringiem;
- sala pokazowa oraz meeting roomy.

www.REVITAPARK.pl

+48 601 476 736 / +48 607 663 363

Katowice, ul. Żelazna 17 C - 17 D



SIDLY

– opieka zdalna seniora i nie tylko

Każdy kto kiedykolwiek podjął się opieki nad obłożnie chorym lub starszą osobą wie, że to wyzwanie. Zwłaszcza w sytuacji, gdy podejmujemy się opieki nad naszym ukochanym członkiem rodziny: babcią, dziadkiem, rodzicem... Chcemy ulżyć im w cierpieniu, zadbać o jak najlepsze samopoczucie jednocześnie godząc opiekę z życiem zawodowym, prowadzeniem domu i innymi aktywnościami. Ilekroć musimy się oddalić od naszego bliskiego, martwimy się, czy wszystko u niego dobrze, jak się czuje. Podobny problem miała Edyta Kocyk, współzałożycielka Sidly. I znalazła rozwiązanie.

O Sidly

Edyta Kocyk, zauważa, że polski rynek telemedycyny jest jeszcze niezagospodarowany i bardzo niedojrzały. Pozwala to z jednej strony nowym firmom na znalezienie na nim swojego miejsca, z drugiej wymaga edukowania konsumentów, a to oznacza zdecydowanie większe nakłady pracy. CEO Sidly nie powstrzymało to przed rozwojem projektu opaski medycznej, na pomysł której wpadła gdy sama stanęła przed wyzwaniem opieki nad jednym z członków rodziny. Jak stwierdza, zrobiła to dla swojej babci. Polski start up rozwija się bardzo dynamicznie. Korzystają już z niego wybrane szpitale w Europie, a po otwarciu oddziału w San Francisco marka wkroczyła na rynek USA. Sidly dostępne jest również dla klientów indywidualnych.

DLA KOGO?

Producent określa Sidly następująco: „*SIDLY Care jest połączeniem wygody i funkcjonalności, pozwala zminimalizować ryzyko sytuacji zagrażających zdrowiu, a nawet życiu użytkowników opaski i umożliwia natychmiastową reakcję, zapewnia regularność pomiarów, buduje ich historię oraz wspiera proces prediagnozy. Urządzenie wyróżnia kompleksowość funkcjonalności, kompatybilność ze wszystkimi standardami komunikacyjnymi oraz dyskretna wielkość.*”

Urządzenie wydaje się być idealnym wsparciem dla personelu medycznego i rodzin opiekujących się seniorami, chorych na Alzheimera, Parkinsona, epilepsję, stwardnienie rozsiane, a także kobiet w ciąży. Opaska służy pomocą również w samokontroli parametrów zdrowia,

PRZYPOMINANIE O ZAŻYCIU LEKÓW

Sygnaly dźwiękowe i świetlne przypominające o konieczności zażycia leków

POMIAR TĘTNA

Regularny pomiar tętna

PRZYCISK SOS

Powiadomienie lekarza lub opiekuna o naciśnięciu przycisku SOS (oznaczonego alfabetem Braille'a) w sytuacji zagrożenia

POMIAR TEMPERATURY

Regularny pomiar temperatury

CZUJNIK ZDJĘCIA OPASKI

Natychmiastowy komunikat do lekarza lub opiekuna w przypadku zdjęcia lub nieprawidłowego założenia opaski

DETEKTOR UPADKÓW

Automatyczna informacja do lekarza lub opiekuna o nagłym upadku użytkownika

**GEOLOKALIZACJA**

Informacja o lokalizacji użytkownika

Co to jest?

Sidly to opaska medyczna. Kompaktowe urządzenie, przypominające wymiarami niewielki zegarek wykonany z medycznego elastomeru i polipropylenu. Różni ją od konkurencji to, że nie jest, jak większość podobnych produktów, opaską dla sportowców. To urządzenie opracowane z myślą o osobach starszych, obłożnie chorych i ich opiekunach, zarówno rodzinie jak i lekarzach. Pozwala na ciągłe monitorowanie wielu parametrów jednocześnie i infor-

mowanie o nich. Dane dostępne są w formie czytelnych i przejrzystych wskaźników oraz wykresów, prezentowanych na platformie internetowej i w formie aplikacji na urządzenia mobilne. Dane są zbierane, wysyłane, przetwarzane i prezentowane w czasie rzeczywistym.

Detektory zainstalowane w opasce badają tętno, temperaturę ciała, wskazują lokalizację użytkownika na podstawie GPS (urządzenie jest na tyle czułe, że umożliwi określenie lokalizacji również w budynkach).

Urządzenie posiada także detektor upadków, czujnik zdjęcia opaski oraz ma możliwość włączenia przypomnienia o zażyciu leków. Dodatkowo opaskę wyposażono w przycisk SOS, za pomocą którego chory może wezwać pomoc. Platforma agregująca i prezentująca wyniki monitoringu pozwala na ustawienie alarmów i powiadomień, które widoczne będą w systemie, jak również wysyłane automatycznie na telefony opiekunów w formie smsa. Słowem: kompletny system dający możliwość stałego monitorowania chorego.

rehabilitacji i wspomaganie diagnostyki oraz wielu innych sytuacjach, gdy kontrola i ciągłe monitorowanie stanu zdrowia są niezbędne.

Sidly bardzo szybko rozwija platformę i swoje urządzenie. Dynamicznie wkracza na kolejne rynki. Znalazło już uznanie w szpitalach i domach opieki w zachodniej Europie i USA. Pozostaje tylko wierzyć, iż również polskie jednostki służby zdrowia zaczną w nie inwestować. A póki co, każdy z nas może nabyć je indywidualnie.

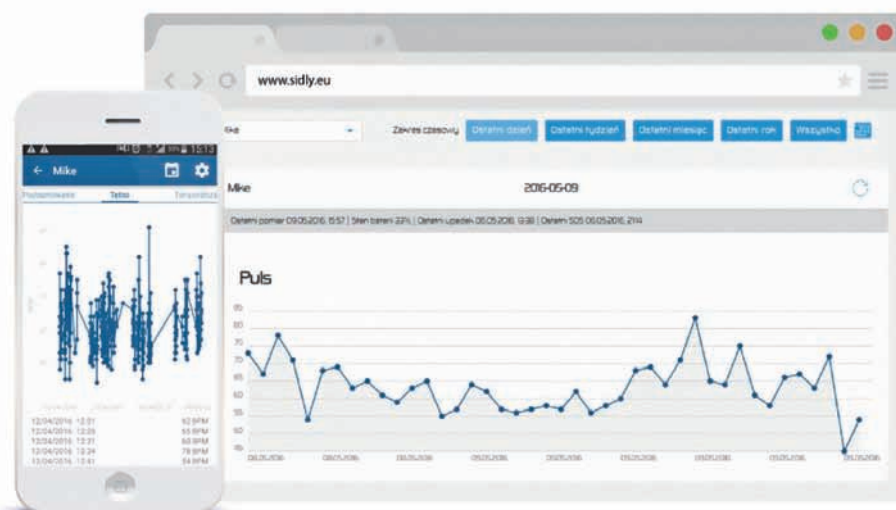


Foto: materiały własne producenta

Autor: Mariusz Kwaśniak

UŚMIECH

zmienia wszystko

Każdy z nas stara się iść przez życie z uśmiechem. Dorosły człowiek uśmiecha się dziennie średnio 15 razy, dziecko ponad 400! Z czego wynika ta różnica?

Bardzo prawdopodobne, że przed uśmiechaniem się hamują nas kompleksy, których dzieci nie mają. Dzięki innowacyjnej metodzie korekty ortodontycznej Invisalign wyzbycie się kompleksów jest - nomen omen - dziecinnie proste. Invisalign prostuje zęby za pomocą kompletu przezroczystych, wymiennych alignerów, które są wykonywane na zamówienie - indywidualnie dla każdego pacjenta.

JAK TO DZIAŁA?

Przed opracowaniem planu leczenia niezbędne jest wykonanie wycisku zębów lub trójwymiarowego skanu wewnątrzustnego, na podstawie którego zostaje opracowany szczegółowy plan leczenia z wykorzystaniem ClinCheck®, narzędzia do tworzenia wirtualnego, trójwymiarowego projektu terapii. Oprogramowanie ClinCheck prezentuje sekwencję ruchów zębów, które następują w trakcie leczenia - dzięki temu jeszcze przed rozpoczęciem terapii można zobaczyć, jak powinny wyglądać zęby na koniec leczenia.

Po rozpoczęciu terapii Invisalign każdy zestaw wykonanych dedykowanych dla pacjenta alignerów należy nosić przez dwa tygodnie. Wraz ze zmianą kolejnych kompletów alignerów zęby rozpoczynają swą podróż, by stopniowo, milimetr po milimetrze, przesunąć się na planowane ostateczne miejsce. W tym czasie niezbędne są wizyty kontrolne u Lekarza Invisalign, który będzie monitorować postęp leczenia i dbać o komfort pacjenta w jego trakcie.

CZYM SIĘ WYRÓŻNIA?

Metoda Invisalign znacząco różni się od tradycyjnych sposobów prostowania zębów. Rozwiązanie Invisalign jest oparte na autorskiej i wciąż rozwijanej technologii. Firma Align Technology jest kreatorem innowacyjnych rozwiązań w dziedzinie stomatologii i protetyki. 16 czerwca w Sztokholmie zorganizowała międzynarodową debatę na temat rozwoju stomatologii wirtualnej. Jedynym specjalistą z Polski, zaproszonym do wzięcia udziału w dyskusji, był dr Tomasz Śmigiel, właściciel Implant Master Clinic Śmigiel, redaktor naczelny magazynu „DIGITAL-International Magazin of Digital Dentistry”.

„Celem spotkania była ekspercka dyskusja na temat przyszłości szeroko rozumianej stomatologii cyfrowej. Jestem bardzo zadowolony, gdyż pierwszy raz zdarza się w mojej karierze, że firma będąca kreatorem nowatorskich rozwiązań zaprasza 11 ekspertów z kilkunastu krajów świata, aby zapytać nas - praktyków o to, czego nam potrzeba do lepszej pracy, co nam przeszkadza, czego brakuje. Całodniowa „burza mózgów” zaowocowała nowymi spostrzeżeniami i potrzebami. Myślę, że wyznaczyliśmy nowy precyzyjny kierunek rozwoju stomatologii wirtualnej, i co cenne: to spotkanie ponad podziałami - praktyków, profesorów, naukowców zostało zorganizowane przez komercyjną firmę, która chce tworzyć produkty w odpowiedzi na potrzeby rynku, a nie odwrotnie.”
- mówi dr Tomasz Śmigiel.

Uśmiech może poprawić pewność siebie, poczucie własnej wartości czy poziom zadowolenia. Nie na darmo mówi się, że śmiech to zdrowie. Uśmiechając się, nabieramy 3 razy więcej powietrza niż normalnie. Śmiech hamuje również wydzielanie hormonu stresu, co z kolei przekłada się na mniejsze bóle głowy i mięśni. Dzięki metodzie Invisalign posiadanie wymarzonego uśmiechu nigdy nie było prostsze.

Trzy miliony pacjentów. Trzy miliony uśmiechów.
JEDEN PROSTY WYBÓR.



Dzięki Invisalign posiadanie wymarzonego uśmiechu nie jest już problemem. Co więcej, nie wymaga to prawie żadnych poświęceń w codziennym życiu. Alignery Invisalign – wygodne, przezroczyste i łatwe do zdjęcia aparaty prostujące zęby. Ponad 3 miliony osób na całym świecie skorzystało z metody Invisalign. Każdego dnia przybywa coraz więcej uśmiechów Invisalign.



Wejdź na www.invisalign.pl i dowiedz się więcej!



ZACZĘŁO SIĘ

od Schwarzeneggera

Rozmowa z Bogdanem Szczotką, Mistrzem Świata, Europy i wielokrotnym Mistrzem Polski w kulturystyce. Trenerem kadry narodowej w Kulturystyce i Fitness. Trenerem osobistym.



Foto: archiwum prywatne

Jak zaczęła się Pana przygoda z kulturystyką?

Zacząłem nie myśląc w ogóle o jakichkolwiek zawodach czy karierze kulturystycznej. Miałem 15 lat i byłem zafascynowany dobrze zbudowanymi facetami, między innymi aktorami, którzy wówczas byli na topie, jak Arnold Schwarzenegger czy Sylvester Stalone. Nie miałem zbyt solidnej postury i postanowiłem zacząć nad nią pracować. Wraz z kolegami stworzyliśmy sobie takie miejsce do ćwiczeń. Po kilku miesiącach w moim miasteczku powstała pierwsza siłownia. Zacząłem tam systematycznie ćwiczyć. Po jakimś czasie zaproponowano mi opiekę nad salą. To dodatkowo mnie mobilizowało i pozwalało pracować nad własną sylwetką. Po trzech latach ćwiczeń zdecydowałem się na start w pierwszych zawodach kulturystycznych, bardziej z ciekawości niż z woli rywalizacji (dostaliśmy zaproszenie od organizatora i to ja zostałem wybrany, aby reprezentować nasz klub na Mistrzostwach województwa zielonogórskiego w Kulturystyce). Doceniono wówczas nie tyle moją muskulaturę, co odpowiednią „rzeźbę” ciała i ku mojemu sporemu zdziwieniu udało mi się wygrać pokonując 17 rywali w klasyfikacji juniorów. Rok później wystartowałem w Mistrzostwach Polski Juniorów i zdobyłem złoty medal. Tak zaczęła się moja kariera.

Foto: mjj



Która doprowadziła Pana do Mistrzostwa Świata?

Tak. W 1999 roku zdobyłem swój pierwszy medal (srebrny) Mistrzostw Europy w kategorii do 80 kg, w 2002 roku zostałem Wicemistrzem Europy ale już w kategorii do 90 kg. Rok później zdobyłem tytuł Mistrza Europy i Wicemistrza Świata. W 2004 roku spełniłem swoje marzenia i ukoronowałem karierę sportową, zostając Mistrzem Świata. Jeśli chodzi o zawody krajowe, to posiadam kolekcję medali z Mistrzostw Polski we wszystkich kategoriach wagowych łącznie z kategorią open. Można zatem powiedzieć, że w kulturystyce amatorskiej zdobyłem wszystko, co było do zdobycia. Postanowiłem, że z zawodnika stanę się trenerem.

No właśnie - od lat jest Pan trenerem kadry narodowej.

Tak. Od 2003 roku prowadzę kadrę polskich kulturystów, a od 2010 roku jestem trenerem kadry narodowej w kulturystyce i fitness. Na przestrzeni kilku ostatnich lat wprowadzono sporo zmian w dyscyplinach sylwetkowych.

Dodano kulturystykę klasyczną, gdzie obowiązuje limit wagi w stosunku do wzrostu, ale największym zainteresowaniem ćwiczących w klubach fitness cieszą się fitness plażowe mężczyzn i bikini fitness kobiet, w których bardziej chodzi o eksponowanie jędrnego ciała, niż masy mięśniowej. Dzięki tym zmianom dyscypliny te zyskują na popularności i są dostępne dla szerszego grona zainteresowanych.

Ile potrzeba czasu i samozaparcia, by - podobnie jak Pan - wątłe ciało zamienić na muskularne, dobrze wy-modelowane?

W kulturystyce, podobnie jak w innych sportach czy biznesie, najważniejsza jest determinacja i konsekwencja. Nie można sobie pozwolić na żadne odstępstwa czy rezygnację z treningu albo złamanie diety. I jeśli posiada się odpowiednie proporcje ciała i warunki genetyczne do rozwoju mięśni, można przy odrobinie szczęścia osiągnąć spory sukces. Ja zdobyłem złoty medal Mistrzostw Świata po 14 latach treningów.

Gdzie polska kadra kulturystyki i fitness plasuje się w tych dyscyplinach na tle świata?

Jesteśmy bardzo wysoko. Należy do czołówki europejskiej i światowej. Kilukrotnie w ostatnich latach zdobywaliśmy drużynowe Mistrzostwo Europy. Na świecie znajdujemy się w czołowej piątce w tej dyscyplinie.

Fitness i dbanie o sylwetkę mają wymiar nie tylko wyczynowy. Coraz więcej osób chętniej zagląda na siłownię. Czy jako trener personalny zauważa Pan to większe zainteresowanie?

Tak. Coraz więcej osób ma świadomość swojego ciała i stara się je poprawić. Wywodząc się z kulturystyki przechodziłem wszystkie etapy tego rozwoju i dziś dzielę się swoją wiedzą i doświadczeniem nie tylko z osobami, które uprawiają te dyscypliny wyczynowo. Prowadzę także zajęcia z ludźmi, którzy chcą po prostu poprawić swoją kondycję fizyczną lub lepiej wyglądać. Teoretycznie zagadnienia te oraz dietetyka czy odchudzanie są bardzo proste, ale w praktyce dość

trudne do osiągnięcia. Dlatego wiele osób potrzebuje w tym zakresie wsparcia.

Co może Pan poradzić ludziom, którzy stawiają na siłowni pierwsze kroki?

Przede wszystkim polecam kontakt z trenerem, który odpowiednio dobrać ćwiczenia, poinstruuje jak je wykonywać. Często na początku przygody z siłownią wiele osób popełnia błędy w ćwiczeniach, które mogą prowadzić do kontuzji.

To bardzo ciekawy temat i myślę, że wrócimy do niego w kolejnym wydaniu Silesia Smile.

Rzeczywiście zasługuje on na szczególne omówienie. Ale najważniejsze jest, abyśmy porzucili niezdrowe przyzwyczajenia. Zamiast dwóch potężnych posiłków czyli obiadu i sytej kolacji powinniśmy wprowadzić do swojego menu pięć mniejszych posiłków. Kiedy bowiem najemy się na obiad i kolację, nasz organizm nie ma szans spalić zbędnych kalorii, bo przecież nocą śpimy, a tłuszcz się odkłada. Myślę, że przy następnej okazji opowiemy o tym o wiele więcej.

Dziękuję za rozmowę.



Foto: archiwum prywatne

Autor: Mariusz Szczygielski

JAROSŁAW JAŚNIKOWSKI



KAPITAŁ

spod pędzla

Jest rzeczą absolutnie naturalną, że ludzie posiadający nadwyżki finansowe chcą tak ulokować pieniądze, by jak najbardziej pomnażać zyski. Coraz większą popularnością cieszą się inwestycje alternatywne. Zamiast lokat czy gry giełdowej inwestorzy kupują złoto, nieruchomości, inwestują w wino lub whisky. Coraz częściej na formę lokowania kapitału wybierają art investing. W centrum ich zainteresowania są zarówno uznani autorzy, jak i młodzi artyści, którzy w perspektywie najbliższego czasu mogą wstąpić do panteonu najbardziej popularnych malarzy.



Kolej transsyberyjska

Na rynku istnieją wyspecjalizowane firmy, które posiadają szeroki wachlarz ofert inwestycyjnych. Są to już nie tylko typowe propozycje regularnego inwestowania w akcje z programami długoterminowego pomnażania kapitału czy też tworzenia portfela akcji polskich i zagranicznych. To także inwestycje alternatywne, a wśród nich coraz bardziej popularne inwestycje w sztukę. Ceny obrazów wybitnych artystów wzrosły w ciągu kilku ostatnich lat niemal czterokrotnie. Dostrzegają to zarówno banki, jak i inne instytucje finansowe, które dla swoich klientów przygotowują specjalne portfele inwestycyjne związane ze sztuką. Coraz częściej inwestorzy wycofują swoje pieniądze z niepewnej giełdy i lokują je w obrazach. Stabilną lokatą jest zakup obrazów uznanych artystów, jak choćby Jerzego Nowosielskiego, którego „Dziewczyna na statku” w 1996 roku kupiona została za 45 tysięcy złotych, a w 2013 roku osiągnęła wartość 440 tysięcy złotych. Warto też przemyśleć inwestycję w dzieła współczesnych gwiazd sztuki, jak choćby Jarosława Jaśnikowskiego, który w swoich obrazach zdaje się zaklinać rzeczywistość i kształtować ją od nowa.

Uranois

ALTERNATYWNY ŚWIAT JAROSŁAWA JAŚNIKOWSKIEGO

Surrealistyczne obrazopowieści pędzla Jaśnikowskiego zyskują coraz więcej zwolenników. Świat, który malarz pokazuje w swoich obrazach, to przestrzeń istniejąca równolegle do naszej. Powstał w średniowieczu, gdy nastąpiła alternatywna możliwość końca świata. W związku z tym, że była to tylko alternatywa, nastąpiło rozdwojenie continuum czasoprzestrzennego – losy świata potoczyły się normalnie, ale powstała też Alternatywna Historia, w której doszło do wielkiego kataklizmu. Świat został rozbity na wiele dryfujących wysp. Dlatego artysta nazywa go Światem Alternatywnym. Jaśnikowski wędruje po nim, bada go i obserwuje. Traktuje swoje obrazy jak okna, przez które możemy zajrzeć i obserwować tę magiczną przestrzeń.



Twierdza w górach

Ponieważ Jaśnikowski opowiada przeróżne historie dziejące się w Świecie Alternatywnym, sam siebie nazywa Opowieściomalarzem, a z jego obrazów wylania się ogromne zamiłowanie do fantastycznych pojazdów, maszyn. Dlatego artysta nazywany jest także najwybitniejszym przedstawicielem polskiego steampunku w malarstwie. W jego twórczości widać też fascynację gotykiem, którego elementy można zaobserwować w wielu budowlach Świata Alternatywnego.

Ceny surrealistycznych obrazów Jarosława Jaśnikowskiego wciąż pną się w górę, stając się pewną i stałą opcją inwestowania. W ciągu niespełna dziesięciu lat ich wartość wzrosła z kilku tysięcy złotych do 25 000 – 35 000 złotych za obraz średniej wielkości (100x70 cm). Rzadkie obrazy większych rozmiarów potrafią osiągnąć cenę do 100 000 złotych. Dla wielu stanowią znakomitą lokatę kapitału, choć są również celem poszukiwań dla koneserów. Świadczy to o swego rodzaju modzie na twórczość Jaśnikowskiego zarówno w kontekście biznesowym, jak i artystycznym.



W BLUESIE

nie ma stagnacji

Rozmowa z Irkiem Dudkiem, pomysłodawcą i organizatorem festiwalu Rawa Blues.

Jest Pan nazywany ojcem, matką i niesfornym dzieckiem polskiego bluesa. Skąd się wzięła fascynacja muzyką u Pana?

– Już jako paroletni chłopak uczyłem się grać na skrzypcach muzykę klasyczną, ale kiedy otrzymałem harmonijkę (miałem wtedy 15 lat) rzuciłem klasykę i zacząłem szperać w bluesie. Moim idolem był John Mayall, grałem wszystkie jego utwory - traktowałem je jak etiudy, no i na tej bazie nauczyłem się grać.

Blues laikom kojarzy się przede wszystkim z filmem „Blues Brothers”. Jak Pan mógłby scharakteryzować muzykę bluesową? Czym wyróżnia się na tle innych gatun-

ków muzycznych? Co jest jego kwintesencją?

– Przede wszystkim blues jest źródłem pozostałych gatunków muzycznych jak jazz, rock&roll szeroko rozumiany, a nawet pop, szczególnie amerykański. Tam słychać ten blue note, ten charakterystyczny dźwięk między tercją małą a tercją dużą, ten specyficzny niby fałsz. Czym się charakteryzuje... Tak jak każdy gatunek – blues się rozwija, w nim nie ma stagnacji. Wywodzi się z połączenia dwóch kultur: afrykańskiej i amerykańskiej (Delta Mississippi), potem powędrował do Chicago – urban blues, czyli elektryczny blues. Teraz się już rozprzestrzenił po całych Stanach: inaczej grają w Nowym Jor-

ku, inaczej na zachodnim wybrzeżu, inaczej też brzmi Texas blues. Amerykanie mają bardzo dużo odmian bluesa.

Blues jest muzyką do interpretacji, nie ma sztywnych ram.

– Przede wszystkim są aranże, ale faktycznie sztywnych ram nie ma. Musi być motyw przewodni, riff gitarowy, które oczywiście zależą od rodzaju bluesa. Na przykład worksongi były sprzeciwem wobec nędzy. Był dowódca, który zapowiadał tekst i chór mu wtórował. W bluesie są wciąż obecne dyskusje między wokalistą i gitarzystą, tak zwany call and response. W innych gatunkach muzycznych zdarza się tak, że kiedy są ściśle aranże to artyści wyłączają umysł i po raz setny zagrywają to samo. W bluesie tak się nie dzieje, artysta musi być cały czas czujny i uważać na to, co zapoda kolega z zespołu. W razie zawołania trzeba dać właściwą odpowiedź. Blues jest muzyką niezwykle żywą i taką właśnie lubię najbardziej.

Pewnie z tego podejścia wzięła się akcja „Stop playbackowi”.

– Zdecydowanie tak. Podam konkretny przykład: przez ostatnie 5 lat co jakiś czas otrzymywałem propozycje wystąpienia w programie „Jaka to Melodia”. Postawiłem jeden warunek – wystąpię tylko na żywo. Po 5 latach producenci programu w końcu się zgodzili. Jako jedyny artysta biorący udział w tym programie wystąpiłem na żywo. Okazało się, że muzyka zagrana live brzmi lepiej, a praca ze mną, występującym na żywo, trwała krócej, aniżeli z innymi artystami, którzy nagrywali playbacki.

Moim zdaniem poprzez granie live następuje naturalna weryfikacja artystów. Można ich podzielić na tych, którzy kombinują w studio (wykorzystują komputery do czyszczenia niedoskonałości) oraz na takich, którzy w studio po prostu nagrywają to, co później prezentują na żywo. Dla mnie w sztuce liczy się prawda, którą pokazują grając live.

Podczas festiwalu w 2009 r. Eric Sardinias krzyknął ze sceny, że Rawa Blues to najlepszy festiwal bluesowy na świecie. W czym tkwi jego fenomen?

– W ubiegłym roku jeden z artystów potwierdził te słowa. Tegoroczna edycja jest organizowana z jeszcze większym rozmachem: koncerty oprócz Spodka odbędą się również w siedzibie NOSPR-u. Rawa się ciągle rozwija. Jak powiedział perkusista grupy Canned Heat, Adolfo DeLa Parra – to jedyny festiwal, na którym rządzi muzyk i muzyka, a nie biznesmen. W tym roku zaczynamy koncertem w NOSPR, na którym wystąpi Corey Harris, artysta łączący afrykańską muzykę z amerykańskim bluesem. Z kolei występ Keb'Mo' z orkiestrą symfoniczną będzie wydarzeniem na skalę światową. Do tej pory artysta nie grał symfonicznego bluesa. Konieczne było zatem przesłanie wszystkich utworów Krzesimirowi Dębskiemu, a następnie wspólne aranżowanie utworów, które Keb'Mo' zaprezentuje podczas koncertu.

Mając ponad trzydziestoletnie doświadczenie w organizacji Rawy Blues, co jest Pana zdaniem największym problemem w organizacji tak dużego przedsięwzięcia?

– Największym problemem jest zaproszenie takiej ilości ludzi, żeby wypełnić Spodek. Nie wiem dlaczego tak się dzieje. Może reklama festiwalu jest mało nachalna? Sam tego nie udźwignę. Media muszą mi pomóc w promocji tego wydarzenia. Chcę przybliżyć bluesa ludziom, którzy niekoniecznie go znają, ale kochają żywą muzykę. Przychodząc na Rawę Blues mają właśnie taką żywą muzykę, która ich porywa.

Czy to jest ten moment, w którym media powinny do promocji festiwalu podejść misyjnie?

– Tak. Obecnie idzie ku dobremu, szczególnie w przypadku mediów publicznych. Media prywatne kierują się głupstwami typu ocenianie słuchalności artysty itp. Media publiczne z kolei mają misję do spełnienia.

Jestem po rozmowach z Programem Pierwszym Polskiego Radia, od którego dostałem propozycję stworzenia autorskiego programu, rozmawiałem również z Radiem Katowice na temat ewentualnej współpracy. W tym roku po raz pierwszy na Rawie Blues zagości wóz transmisyjny TVP 2, który transmituje Festiwal w Opolu w jakości HD. W samej siedzibie NOSPR-u zostanie zainstalowanych 12 kamer. Zainstalowanych w taki sposób, aby nie zakłócić odbioru muzyki. Występy Keb'Mo' i Coreya Harrisa będą prawdziwą uczcą, podaną w subtelny sposób. Kontrapunktem jest z kolei Spodek, gdzie ludzie szaleją, bo przecież blues ma w sobie mnóstwo energii. Trzecim, uzupełniającym NOSPR i Spodek elementem jest Master Class Alberta Lee, który będzie opowiadał o swoich związkach z największymi wirtuozami gitary. Spotkanie z artystą jest absolutnie wyjątkowe i niepowtarzalne: Albert Lee jest trzykrotnym zdobywcą nagrodą Grammy, najlepszym wirtuozem fingerpicking.

W tym roku na scenie wystąpi również królowa bluesa – Shemekia Copeland.

– Tak, co prawda Shemekia występowała już kiedyś w Polsce na innym festiwalu, ale postanowiłem zaprosić ją na Rawę. Uważam, że jako artystka dopiero teraz ma swój złoty czas. Nagrała świetną płytę dla Alligatora, który zresztą na Rawie będzie obchodził swoje 45 lecie. W tym roku po raz pierwszy szerzej otworzyłem się na polską scenę bluesową, gdzie niekwestionowaną gwiazdą będzie Dżem. Ciekawie zapowiada się także mała scena, gdzie zaprezentuje się wielu młodych, polskich wykonawców.

Festiwal od samego początku organizowany jest w Katowicach. Jak Pana zdaniem zmieniła się w tym czasie stolica Śląska?

– Mój tata - katowiczanie zresztą - jeszcze przed wojną mówił, że Katowice to miasto nowoczesne. Kiedy ja się urodziłem (na ul. Powstańców, nieopodal Katedry Chrystusa Króla) to kojarzyłem tylko pewien fragment

miasta. Później trochę podróżowałem po Polsce, wyjechałem do Amsterdamu i po powrocie zacząłem dostrzegać zmiany. Oczywiście znane były już miasta, którymi wszyscy się zachwycali, np. Kraków, Wrocław czy Warszawa, ale ja zauważyłem jedno – prezydent Uszok, jako inżynier, zaczyna zmiany od tego, czego nie widać. Miasto przez ostatnie kilka lat rozkwitło jak kwiat. Kiedy przygotowywałem program dla telewizji, jeden z kadrów nagrywaliśmy w Sky Barze. Spojrzałem wtedy na panoramę aglomeracji i uznałem, że w niczym nie ustępujemy dużym miastom z Zachodu. Moją żoną, będąc w Katowicach w zimie, stwierdziła, że to miasto prezentuje się lepiej niż Amsterdam. Jako katowiczanie z dziada pradziada cieszę się, że miasto wygląda jak wygląda, jestem zakochany w Katowicach. Będąc lokalnym patriotą, kolejne projekty chciałbym realizować właśnie tutaj. Bardzo się cieszę że mam swój wkład w muzyczny rozwój Katowic, które dzięki Rawie Blues staną się bluesowym sercem Europy. Koncertowałem w wielu miejscach na świecie i zawsze podkreślałem, że jestem bluesmanem z Polski, z Katowic! Bo Polska i Śląsk mają się czym chwalić. Mamy wspaniałe uczelnie, chociażby Akademię Muzyczną czy Politechnikę Śląską. Generalnie uważam, że Polska bez Śląska niewiele by znaczyła.

Pana ostatnia studyjna płyta „...Bo ładnym zawsze lżej” ukazała się w 2011 roku. Kiedy fani Irka Dudka mogą się spodziewać kolejnego albumu?

– Może przyjdzie dobry moment na nową płytę. Obecnie Shakin' Dudi na bluesa ma jeszcze czas. Obserwuję rynek. Jeżeli uznam, że to właściwy czas na zrobienie czegoś ciekawego – na pewno to zrobię. Moje płyty zawsze były na swój sposób przełomowe, nowatorskie. Zanim przystąpię do pracy nad nowym materiałem muszę dostać wewnętrzny kopa i informacje z rynku, że na moją muzykę jest zapotrzebowanie.

Dziękuję za rozmowę i do zobaczenia na Rawie Blues!



HYUNDAI

na najwyższym poziomie

Za chwilę miną trzy lata odkąd firma Autokopex Cars, znany na Śląsku i Zagłębiu autoryzowany dealer Hyundai z Mysłowic, pojawił się z nową siedzibą w prestiżowym miejscu przy Alei W. Roździeńskiego w Katowicach.



Siedziba Autokopex Cars

Dynamika i pewność siebie

Nie tylko salon charakteryzuje się nowoczesnością i rozwiązaniami na miarę XXI wieku. Również propozycja aut Hyundai wpisuje się w taką charakterystykę, czego przykładem może być flagowy model tej marki nowa Elantra. O jej zaletach opowiada Piotr Janocha, kierownik katowickiego salonu.

– Nowa Elantra urosła pod względem długości i szerokości. Jest wygodniejsza. Jej sylwetka nabrała dynamiki w efekcie zastosowania filozofii projektowej „Fluidic Sculpture”. Płynna rzeźba nadwozia z pewnością może budzić podziw.

Elantra posiada dwa dynamiczne silniki: benzynowy o mocy 128 KM i diesla o mocy 136 KM. Oba są niezwykle oszczędne, jeśli chodzi o zużycie paliwa. Auto oferuje obszerne wnętrze, w którym nawet cztery osoby mogą wygodnie podróżować na długiej trasie. Do tego pasażerowie mają do dyspozycji bardzo duży, jak na sedan, bagażnik o pojemności 458 l.

W Elantrze zastosowano wiele rozwiązań, które w innych markach stosowane są w wyższych klasach. Między innymi mamy podgrzewaną kierownicę i fotele, czujniki z asystentem parkowania, siedzenie kierowcy ze zintegrowanym systemem pamięci czy inteligentny bagażnik.

Elantra to najlepiej sprzedający się na świecie model Hyundai wszechczasów. Również zasady sprzedaży

Nowoczesna linia nadwozia nowego Hyundai Elantra podkreśla jego sportowy i zdecydowany charakter. Zoptymalizowane zawieszenie i układ kierowniczy pozwoliły uzyskać wyważone i pewne prowadzenie. Nadwozie nowego Hyundai Elantra wykonane jest w 53% z ultrawytrzymałej stali, co przekłada się na wyższą stabilność i komfort jazdy. Nowy Hyundai Elantra dysponuje również zaawansowanymi technologiami, jak system wspomagania zmiany pasa lub system monitorowania tzw. martwego pola, zwiększając bezpieczeństwo kierowcy i pasażerów. Poznaj nowego Hyundai Elantra – samochód przyszłości dostępny już dziś.



DANE TECHNICZNE

Liczba miejsc	5
Liczba drzwi	4
Moc	128 KM, 136 KM
Momen obrotowy	155 Nm, 260 Nm, 300 Nm
Pojemność skokowa silnika	1582 cm ³ , 1591 cm ³
Rodzaj katalizatora	Katalizator (3-drożny), Katalizator (DPF)
Liczba cylindrów	4
Liczba zaworów	4
Skrzynia biegów	Automatyczna, Manualna
Napęd	przedni

są dość kuszące. Posiadacze innego Hyundai już na starcie dostają upust w wysokości dwóch tysięcy złotych. Kolejne dwa tysiące rabatu klient dostaje za chęć nabycia Elantra, a następne dwa tysiące jako premię za pozostawienie swojego samochodu w rozliczeniu.

Full service

A kiedy już kupimy auto, warto zadbać o jego serwis. I w tym zakresie firma Autokopex Cars ma dla swoich klientów ofertę na najwyższym poziomie. Serwis Hyundai w Katowicach należy do największych w Polsce. Znajduje się tu 11 stanowisk do obsługi mechanicznej, nowoczesne stanowisko do badania geometrii

kół, specjalna ścieżka diagnostyczna, lakiernia i blacharnia, a także innowacyjne stanowisko czyszczenia i uzupełniania klimatyzacji.

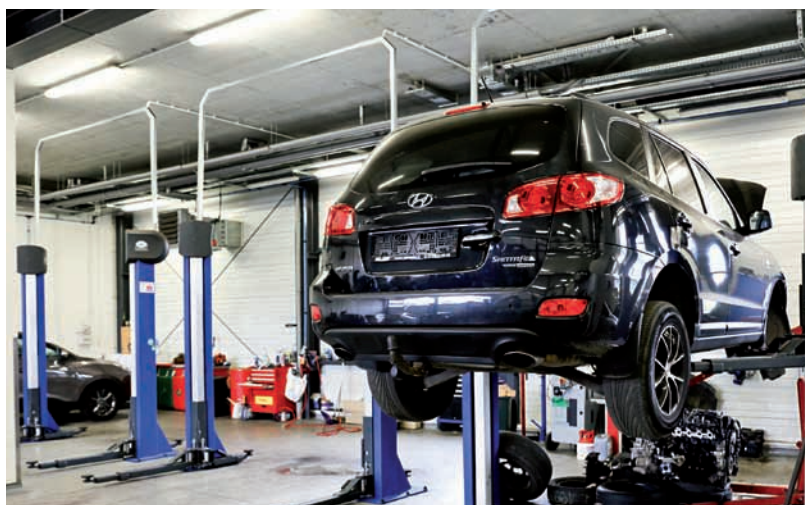
– Geometrię kół badamy w wersji 3D – mówi Tomasz Gogoła, kierownik serwisu – to skraca czas operacji. Kiedyś głowice zapinało się na kołach, auto było unoszone na podnośniku. Dziś głowice nakładamy na koła za pomocą magnesów. Wystarczy krótki przejazd – pół metra do przodu, pół metra do tyłu – i po badaniu.

Katowicki serwis Hyundai, jako jeden z trzech w kraju, brał udział w programie organizowanym przez Hyundai Europe, którego celem było



Ultra wytrzymała stal o podwyższonej sztywności

poprawienie zadowolenia klientów z obsługi. Projekt realizowany był na miejscu, a jego efekty zostały przedstawione na ogólnopolskiej konferencji. Ponadto dwóch pracowników katowickiego serwisu zakwalifikowało się do ogólnopolskiego finału olimpiady serwisowej Hyundai. To wszystko powoduje, że z pełnym zaufaniem można oddać swoje auto w ręce fachowców z serwisu Hyundai w Katowicach.



Autokopex Cars Sp. z o.o.

Salon + 48 32 420 6000

Serwis +48 32 420 6007

E-mail: salon@hyundai.autokopex.pl

Al. Roździeńskiego 214

40-315 Katowice

PROGRES
centrum coachingu

coaching

team d

szkolen

dorad

rzeczy, które
wprawillibyśmy

mas A. Edison

POD PRESJĄ

odruchów serca

Fundacja ISKIERKA od wielu lat działa na rzecz dzieci z chorobą nowotworową. W różnorodny sposób wspiera leczenie onkologiczne na oddziałach dziecięcych i na oddziałach hematologii dziecięcej.

Fundacja ISKIERKA jest organizacją pożytku publicznego zajmującą się od 2006 roku budowaniem systemów wsparcia finansowego, psychologicznego i społecznego dla dzieci z chorobą nowotworową i ich rodzin. Od kilku lat organizuje także szkolenia dla personelu medycznego z zakresu komunikacji, pracy zespołowej i radzenia sobie ze stresem, aby usprawnić dialog i współpracę na linii pacjent-lekarz-rodzina.

W maju br. rozpoczęła się realizacja kolejnego projektu, który jest współfinansowany przez Fundację ISKIERKA i Urząd Marszałkowski Województwa Śląskiego, a jego realizacją zajęło się Centrum Coachingu „Progres” z Katowic. To jeden z wielu projektów realizowanych przez Fundację ISKIERKA, która w sposób systemowy pracuje z całym środowiskiem mającym styczność z chorobami nowotworowymi dzieci. Przedstawiciele Fundacji wychodzą z założenia, że podnoszenie kompetencji personelu medycznego ma bowiem bezpośredni związek z leczeniem małych pacjentów i efektywną współpracą w tym zakresie z rodzicami i innymi uczestnikami tego procesu.

Projekt Fundacji ISKIERKA „Coaching dla personelu medycznego oddziałów onkologii i hematologii dziecięcej na terenie województwa śląskiego” umożliwi personelowi medycznemu skorzystanie ze wsparcia w postaci indywidualnych sesji coachingowych, podczas których uczestnicy tych spotkań będą mogli wypracować korzystne dla zdrowia psychicznego zachowania i umiejętności radzenia sobie w sytuacjach szczególnie narażających personel medyczny na stres i obciążenie psychiczne. Uczestnicy tych spotkań to ordynatorzy, lekarze i pielęgniarki trzech śląskich ośrodków onkologii dziecięcej.

– *Z założenia każda z tych osób sama ustala sobie cel naszych spotkań* – mówi Beata Piwowarczyk, dyrektor zarządzający CCProgres – *Spotkania powodują rozwój umiejętności w wielu obszarach. Nie tylko przeciwdziałają wypaleniu zawodowemu, ale także pozytywnie wpływają na relacje zawodowe. Pokazują, jak budować zespół i rozwiązywać konflikty. Ta wiedza wykracza daleko poza wykształce-*

nie medyczne, ale jest niezbędna w takich miejscach i przy spełnianiu takich funkcji.

Ludzie ci podlegają nieprawdopodobnemu obciążeniu psychicznemu, a coaching ma wpłynąć na poprawę komfortu ich pracy. Nie ma przy tym znaczenia czy tematy poruszane na spotkaniach coachingowych dotyczyć będą spraw zawodowych, czy też osobistych oraz zawodowych i staną się próbą znalezienia balansu między jednymi i drugimi.

– *W ostatecznym efekcie* – dopowiada Aleksandra Holewa, coach – *spotkania mają doprowadzić do ogólnej poprawy komfortu funkcjonowania w tak nietypowych warunkach, a tym samym przełożą się na umiejętność radzenia sobie z emocjami wynikającymi ze stykania się z nieuleczalnymi chorobami małych pacjentów oraz emocjami ich rodziców.*

Coaching - to forma wsparcia dla danej osoby w wyznaczaniu i osiągnięciu celów. Etapowo wprowadza pozytywne zmiany rozwoju osobistym i zawodowym. Często uświadamia, że zamierzenia są możliwe do zrealizowania. Coaching opiera się na kreatywności klienta i zakłada, że ma on odpowiednią wiedzę i umiejętności lub może je posiadać, aby z powodzeniem osiągnąć swój cel.

Spotkania odbywają się w siedzibie Centrum Coachingu Progres w Katowicach, w biurze Fundacji ISKIERKA w Chorzowie, a także w Zabrze, w hotelu Diament, który gościnnie użycza miejsce do spotkań. Są to indywidualne sesje trwające średnio od 1 do 1,5 godziny i odbywające się co dwa tygodnie. Każda z osób korzystających z tej formy wsparcia w sumie będzie miała od czterech do sześciu takich sesji.

Mimo, że akcja dopiero się zaczęła, specjalistki od coachingu zauważyły już pewne obszary problemów, które się wyróżniają. Są one przede wszystkim związane ze stresem wynikającym z ograniczeń współczesnej medycyny, która nie zawsze może nieść skuteczną pomoc. Inny obszar stanowią relacje związane z pracą w zespole, który tworzą ludzie

z różnymi osobowościami. Kolejny to kwestie dotyczące wzmocnienia samego siebie, swojej odporności. W wielu wypadkach są to problemy pokrywające się z tymi, z którymi specjaliści od coachingu spotykają się podczas pracy z innymi grupami zawodowymi.

– *Zauważamy* – mówi Beata Piwowarczyk – *że bardzo ważne jest dla tych osób zadbanie o samych siebie, odpowiedni relaks po pracy i odtworzenie zasobów energetycznych, które szybko wyczerpują się w sytuacjach trudnych do wyobrażenia przez ludzi nie mających styczności z pracą na oddziałach hematologii i onkologii dziecięcej. Wykonywane przez te osoby zadania zawodowe powodują ogromne zaangażowanie zarówno czasowe, jak i emocjonalne. Staramy się zatem znaleźć sposoby, by ci ludzie mieli oddech dla siebie, bo tylko wtedy nabiorą siły, by pomagać innym efektywnie i w sposób długotrwały.*

– *Przedstawiciele innych zawodów* – dodaje Aleksandra Holewa – *często szukają w coachingu sposobów na większą motywację i zaangażowanie w sprawę zawodowe. W tym wypadku sytuacja jest wręcz odwrotna.*

Narażeni na ogromny stres, na czasem niewyobrażalne obciążenia psychiczne uczestnicy spotkań coachingowych mają w ich trakcie możliwość wygadania się, bo coach potrafi aktywnie i dobrze słuchać. Im nie są potrzebne rady, co mają robić, bo to wiedzą doskonale. W trakcie spotkań łapią oddech, dzięki któremu łatwiej im wrócić do pacjentów i wykonywać swoje obowiązki. Dlatego też pomysł przeprowadzenia takiego projektu to strzał w dziesiątkę. A realizujący go przedstawiciele CCProgres twierdzą, że czynią to z dumą.

– *Traktujemy to* – mówi Beata Piwowarczyk – *w dużej mierze, jak działania z zakresu CSR i to nie tylko ze względu na zasady finansowania projektu, ale przede wszystkim dlatego, że ci ludzie i to, co robią, budzi nasz ogromny podziw.*



ZDROWIE

powinno być zawsze
w modzie

Jest wysoka, szczupła i zawsze uśmiechnięta. Kiedy opowiada o swojej pasji, jej oczy aż świecą się z emocji. Nieustannie w biegu, zawsze chętna do rozmowy, stara się зараżać ludzi optymizmem i pozytywną energią. I przekonaniem, że zdrowe życie pasuje każdemu. Z Aleksandrą Żerkowską, właścicielką Bistro Zielony Most, rozmawiamy o tym, dlaczego moda na zdrowie nie przemija.

Redakcja: Olu, siedzimy właśnie w Twoim bistro. Przez okno z tyłu lokalu wpada słońce, oświetla otwartą kuchnię, w której kucharze uwijają się przygotowując kolejne potrawy. Potrawy robione z naturalnych składników, bez konserwantów, barwników i ulepszaczy. Potrawy robione bez mięsa. Powiedz nam, skąd wziął się pomysł na tego typu biznes – czy to tylko chwilowa moda czy może kryje się za tym coś więcej?

Foto: archiwum prywatne



Aleksandra Żerkowska: Zdrowy tryb życia nie zawsze obecny był w mojej codzienności. Wszystko zmieniło się kilka lat temu, kiedy rozpocząłam wolontariat w schronisku dla psów w Rudzie Śląskiej. To zmieniło moje postrzeganie na cierpienie zwierząt i postanowiłam wykluczyć mięso z mojej diety. Stopniowo eliminowałam wszystkie produkty pochodzenia zwierzęcego i starałam się przekonać do tego moich najbliższych. Kiedy przeszłam na weganizm dotarła do mnie smutna rzeczywistość – tak naprawdę weganie mają do dyspozycji niewiele miejsc z fajnym klimatem, w których mogą się spotkać ze znajomymi i dobrze zjeść. Stąd narodził się pomysł Zielonego Mostu – miejsca, w którym gotujemy wegańsko i w którym każdy znajdzie coś dla siebie.

R: Wiesz chyba, że większość osób, które słyszą, że ktoś nie je mięsa myśli, że na jego talerzu codziennie gości tylko sałata? Co więc z osobami, które nie jedzą nie tylko mięsa, ale i innych produktów pochodzenia zwierzęcego?

A.Ż.: Tak, doskonale znam to stwierdzenie (śmiej). Nie jest tak, że jemy samą sałatę - wystarczy spojrzeć na nasze menu, które codziennie się zmienia. Wbrew pozorom nasza dieta jest dużo bardziej urozmaicona niż dieta osób jedzących mięso. Szukając mięsnych zamienników i produktów, które zapewnią wszystkie niezbędne składniki, sięgamy przede wszystkim po owoce i warzywa, ale też po różne dodatki i przyprawy, które w innych kuchniach są rzadkością.

R: Czym więc zaskoczyć nas może jedzenie w Zielonym Moście?

A.Ż.: Nasza kuchnia pozbawiona jest sztucznych wzmacniaczy smaku, barwników i słodzików, jest pełna ziół i naturalnych przypraw. Przygotowywane potrawy mają dużą ilość błonnika, co pozytywnie wpływa na sylwetkę. Polecamy ją wszystkim, którzy poszukują nowych wrażeń dla podniebienia – również jako urozmaicenie dla tych, którzy nie chcą rezygnować z mięsa. Wyjątkowe jest również to, że do przygotowywania potraw używamy oleju kokosowego oraz oliwy z oliwek z rodzinnych greckich plantacji, co nadaje potrawom wyjątkowy i niepowtarzalny smak.

R: Wszystko masz dobrze przemyślane i zaplanowane. Zakładam, że w Twoim życiu zdrowe i wegańskie jedzenie to nie przelotna moda?

A.Ż.: Zdecydowanie nie! Mam nadzieję, że każdy znajdzie dla siebie taką drogę, która pozwoli mu wieść szczęśliwe życie. Dla mnie tą drogą jest weganizm. I wiem, że ten trend raczej nie przemienie.



WYZWANIA

małego przedsiębiorcy, czyli „Silna marka” dla MŚP

Rozmawiamy z Michałem Kaźmierczakiem, właścicielem katowickiej agencji reklamowej Fooz, autorem rozwiązania „Silna marka” dla małych i średnich przedsiębiorców. Znany jest wśród klientów z tego, że tak, jak pokonuje ultramaratony dla prawdziwych twardzieli, tak zawodowo przełamuje sztafpe, wprowadza harmonię i konkretne rozwiązania, które pozwalają małym i średnim przedsiębiorcom walczyć na równym poziomie z korporacyjnymi gigantami.

Krzysztof Jurga, wieloletni dziennikarz prasowy, właściciel agencji public relations: Znacie trochę już klientów z sektora małych i średnich przedsiębiorstw. Jakie są dziś ich największe wyzwania?

Michał Kaźmierczak, autor Silnej Marki, właściciel agencji reklamowej Fooz z Katowic: Firma to duża część ich całego życia. Zaczyna się od drobniejszego biznesu, na potrzeby którego wystarcza proste logo z Worda i pieczętka. Wtedy najważniejsze jest docieranie do klientów i troska o jakość usługi. Pracy przybywa, bo klienci są zadowoleni. Pojawiają się kolejni pracownicy, działają. Każdy uprawia marketing po swojemu: tworzy pisma, oferty, ulotki itd. Zmienia się struktura firmy, rośnie zasięg rynkowy i jedyny obszar, który pozostaje taki sam, to wizerunek

zaprojektowany chałupniczo, a na odmianę którego nigdy nie ma czasu.

Jak sprawdzacie, czy marka jest silna?

Na podstawie audytu, weryfikacji wszystkich działań związanych z wizerunkiem. Przedsiębiorcy zapominają, że taką samą misję marketingową realizuje stopka wiadomości e-mail, co papier firmowy, katalog. To właśnie spójność i konsekwencja są sygnałem, który firma wysyła w świat dowodząc swojej siły. Dzięki temu może zarabiać nawet 40 proc. więcej.

Dlaczego ograniczacie się do małych i średnich przedsiębiorców?

Duże korporacje o tym wiedzą. Z kolei 45 proc. małych i średnich śląskich firm, które powstały na bazie firm rodzinnych, nie przeprowadza rebrandingu w pierwszych

10 latach działalności. A to powoduje, że często ich wizerunek nie nadąża za jakością, jaką reprezentują.

Rebranding wystarczy do toczenia bojów z korporacjami?

Nasi klienci na co dzień współpracują z większymi organizacjami. Są ich dostawcami, podwykonawcami, klientami, a także konkurentami. Na każdej z tych płaszczyzn ważne jest prezentowanie i emitowanie jednego sygnału: jesteśmy profesjonalistami, nasi klienci dobrze wybrali, pokonamy was.

Jak to robicie?

Współcześni konsumenci postrzegają świat, doświadczają poprzez obrazy. Rozpoznajemy je i szybko się do nich przywiązujemy. Przyjmujemy, że logo ma konkretną misję do wypełnienia. W pierwszym kontakcie ma przekazywać sygnał: „Tak! Dobrze wybrałeś!” Choć to jeden element. A w ramach Silnej marki działamy w oparciu o 5 filarów.

Co to takiego?

Logo, kolor, typografia, key visual i spójność. Od logo zaczynamy, bo działa jak porządny fundament wieżowca, który będzie rósł w górę przez najbliższe lata. To z logo kojarzą firmę jej klienci. Nasze rozwiązania muszą sprostać rozwojowi firmy i za 5 lat trzymać poziom, kiedy np. przekształci się w korporację.

Ile trwa cały proces?

Okolo 2 miesięcy trwa pierwszy etap – odzyskanie niewykorzystanego potencjału (spowodowanego przez brak spójności, chaos). Potem jest już regularna obsługa miesięczna, na zasadzie zewnętrznego działu marketingu.

Znacie mocne strony przedsiębiorców. Jaki jest Wasz najmocniejszy punkt?

Ludzie. Zespół Silnej marki to eksperci w zakresie grafiki, wizerunku, typografii. Ich umiejętności zapewniają odpowiedni poziom wizualnej identyfikacji, oszczędzają czas, a zmiany, które wprowadzają pozwalają wyróżnić się na tle konkurencji.



PODWODNY

wszechświat, czyli nurkowanie w Egipcie

„Są rzeczy na niebie i ziemi, o których nie śniło się Waszym filozofom” – rzekł w XVI wieku William Szekspir. Nie wiedział wówczas, że za kilka stuleci ludzie odkryją również cuda pod powierzchnią wody.



Nurkowanie to sport dla każdego – nie liczą się tu osiągnięcia czy rekordy. Najważniejszy jest spokój i doznania, jakich doświadczymy pod wodą.

Wśród licznych spotów nurkowych dostępnych na całym świecie, jeden wzbudza szczególne zainteresowanie i powoduje dreszcze ekscytacji u nurków – to egipskie wybrzeże Morza Czerwonego. Żyją tu gatunki ryb, których nie spotkamy nigdzie indziej. Woda jest tu wyjątkowo przejrzysta, a warunki nurkowe sprawiają, że każdy znajdzie tutaj coś dla siebie niezależnie od poziomu zaawansowania.

Co czyni to miejsce najpopularniejszym wśród nurków? Zapierająca dech w piersiach podwodna flora i fauna. Jej dziewicze piękno ochroniono, gdy w Egipcie zakazano używania dynamitu do połowu ryb. Dzięki zakazowi unikatowe korale



zwykła Blue Hole – studnia morska w Zatoce Akaba – a także liczne wraki. Naszymi towarzyszami będą ogromne ławice tuńczyków i drapieżnie wyglądające barakudy. Przy odrobinie szczęścia spotkamy tu także rzadsze okazy – rekiny młoty i rekiny oceaniczne; może nawet przemknie nad nami manta? Interesujące są także bajkowe (choć niebezpieczne!) skrzydlice oraz wargacze garbogłowe (potocznie zwane napoleonami) – ryby z charakterystyczną naroślą na głowie.

Na rafach koralowych o pięknie brzmiących nazwach – Abu Galawa, Claudia czy Habili Ali – czeka nas rendez vous z mniejszymi (lecz nie mniej ciekawymi) stworzeniami takimi jak płaszczki, ośmiornice czy jeżowce. Wyjątkowo interesujące są tu także lasy gorgonii – niezwykłych organizmów z grupy koralowców, przypominających dobrze rozróżnione krzewy.



zostały tu zachowane w nienaruszonym stanie, a wiele z akwenów jest pod ochroną.

Największe egipskie kurorty nurkowe to Hurghada, Dahab, Marsa Alam i Sharm El Sheikh. Posiadają one swoje własne komory dekompresyjne. Wśród atrakcji, jakie spotkamy pod wodą, czeka nas nie-

Żadne słowa nie są w stanie opisać tego, co spotka nas w wodach Morza Czerwonego. Wczasy nurkowe polecamy wszystkim – małym i dużym, młodym i nieco starszym, lubiącym aktywny wypoczynek i tym, którzy wolą bierny relaks. A więc – maska na oczy, płetwy na nogi i do wody!

Foto: Piotr F. Pazola



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



DZIEKI POMOCY

wielu ludzi Oliwierek z Zawiercia ma swoje „niuniu”!

1,5-letni Oliwierek właśnie wrócił z Niemiec ze specjalnymi protezami nóg. To dzięki nim może wreszcie poruszać się prawie tak, jak jego rówieśnicy. Bo choć urodził się bez nóg, lewej ręki i prawej dłoni jego rodzice robią wszystko, by mógł żyć normalnie. Przed nimi następujące wyzwania: operacja rekonstrukcji palca dłoni i kolejne protezy.

Oliwier Pelon urodził się w listopadzie 2014 roku w Zawierciu. O niepełnosprawności dziecka rodzice dowiedzieli się przy narodzinach. Wcześniej, mimo kilku różnych badań, w tym 7 badań USG, lekarze nie wykryli żadnych nieprawidłowości. Oliwier ma wrodzony brak lewego przedramienia i obu dłoni oraz obustronny brak podudzi i stóp.

Rodzice Oliwierka od początku walczą o to, by miał normalne dzieciństwo, jak jego rówieśnicy. Znaleźli firmę w Niemczech, która przygotowuje protezy dostosowane indywidualnie do dziecka. Pobyt w Niemczech trwał kilkanaście dni: – *Oliwier musiał przede wszystkim przyzwyczaić się do swoich nowych nóżek, nauczyć się stać, utrzymywać równowagę i wreszcie chodzić. Teraz czeka*

go wiele godzin rehabilitacji i ćwiczeń. Samo zaakceptowanie nowej części siebie trwało dość długo – mówi Anna Pelon, mama Oliwierka. I dodaje: – *Wszystko idzie w dobrym kierunku. Oliwier już sam chce zakładać protezy, chce chodzić na nowych nóżkach, które nazywa „niuniu”.*

NOWE „NOGI” CO ROK

Koszt protez, wyjazdu i rehabilitacji w Niemczech wyniósł ponad 20 tys. zł. Rodzice sami nie byliby w stanie udźwignąć tych kosztów, a dochodzi jeszcze do tego rehabilitacja w Polsce. – *Dzięki dobrym ludziom i wsparciu Fundacji Petralana udało się zbierać niezbędne fundusze na zakup protez* – opowiada Kacper, tata Oliwierka. Jednorazowy zakup nie rozwiąże problemu, protezy

trzeba będzie wymieniać co rok lub dwa, w zależności od tego jak szybko malec będzie rósł. – *Już teraz rozpoczynamy zbiórkę na kolejne, większe protezy. To będzie generowało kolejne koszty, znacznie większe niż teraz. Protezy będą dłuższe, zmienia się też technologia ich przygotowania* – tłumaczy Kacper.

Założenie nowych protez można porównać do poruszania się na szczydach, dlatego Oliwierek będzie musiał niemal od nowa uczyć się chodzić. I tak za każdym razem. To będzie wymagało kolejnych godzin intensywnej rehabilitacji.

KCIUK Z KRĘGOSŁUPA I NOGI

Przed Oliwierkiem, jeszcze w tym roku, stoi inne wyzwanie. I kolejny wyjazd, tym razem do Włoch. – *Prawdopodobnie w październiku pojedziemy na konsultację, by sprawdzić czy Oliwierek będzie mógł przejść operację wszczepienia kciuka. Wymaga to pobrania tkanek z kręgosłupa i nóg Oliwierka. Nie ma pewności czy nasz syn będzie mógł tym palcem poruszać, zginać go, ale na pewno będzie miał w nim czucie. I będzie mógł dłonią chwytać swoje zabawki.* – mówi Anna Pelon.

Oliwierek cały czas potrzebuje wsparcia. Dotychczas w pomoc dla chłopca zaangażowało się wiele osób prywatnie oraz Fundacja Petralana i Grupa PRC. Dla wszystkich, którzy chcą się włączyć i wesprzeć małego Oliwierka, uruchomiono specjalne konto, na które można wpłacać dowolne kwoty.

**Nr konta: 15 1060 0076 0000
3310 0018 2615**

**Tytułem: 25799 Pelon Oliwier
darowizna na pomoc i ochronę
zdrowia**



Jesteśmy na rynku od prawie 5 lat. W tym czasie wykonaliśmy już kilka tysięcy badań. Posiadamy najnowocześniejszy tomograf komputerowy Kodak C59300. Dzięki temu możemy wykonać zdjęcia pantomograficzne i tomograficzne głowy. Zapraszamy do współpracy lekarzy stomatologów i laryngologów.

Szeroki zakres badań

17 x 13,5		<ul style="list-style-type: none"> • Ortodoncja • Złożone przypadki wymagające obrazowania głowy • Chirurgia ortodontyczna • Rekonstrukcje twarzy • Zdjęcia pourazowe • Obrazowanie zatok i dróg oddechowych
10 x 10		<ul style="list-style-type: none"> • Implantologia • Przypadki jednoczesnego występowania kilku zębów zatrzymanych • Inne przypadki wymagające obrazowania szczęki i żuchwy
17 x 6 - TMJx2		<ul style="list-style-type: none"> • Obrazowanie obu stawów skroniowo-żuchwowych
10 x 5		<ul style="list-style-type: none"> • Inne przypadki wymagające obrazowania jednego łuku zębowego
8 x 8 - TMJx1		<ul style="list-style-type: none"> • Obrazowanie pojedynczego stawu skroniowo-żuchwowego i ucha wewnętrznego
8 x 8		<ul style="list-style-type: none"> • Implantologia • Przypadki jednoczesnego występowania kilku zębów zatrzymanych • Inne przypadki wymagające obrazowania szczęki i żuchwy
5 x 5		<ul style="list-style-type: none"> • Endodoncja • Pojedyncze implanty



Korzyści dla lekarza:

- ➊ Badanie nagrane jest na płytę CD wraz z oprogramowaniem do przeglądania zdjęcia. Do płyty załączona jest instrukcja obsługi przeglądarki – program jest intuicyjny i prosty w obsłudze.
- ➋ Zapis badań w formacie DICOM pozwala na ich wykorzystanie przez inne programy takie jak Simplant, NobelGuide i SureSmile.
- ➌ Elektroniczne archiwum badań – kiedy płyta zostanie uszkodzona badanie możemy nagrać ponownie.
- ➍ Cyfrowa tomografia stożkowa CBCT gwarantuje najlepszą jakość zdjęć, a także możliwość dokonania rzeczywistych pomiarów w skali 1:1.

Korzyści dla pacjenta:

- ➊ Inteligentny System Kontroli Dawki – dawka dobierana jest do postury i wagi pacjenta – niska dawka to większe bezpieczeństwo dla pacjenta.
- ➋ Krótki czas badania – kilkanaście sekund.
- ➌ Posiadamy własny parking i wygodną poczekalnię.
- ➍ Na badanie można umówić się tego samego dnia.
- ➎ Pracownia czynna jest od poniedziałku do piątku.

Rawa Blues



THE WORLD'S BIGGEST INDOOR BLUES FESTIVAL

NOSPR 30.09.2016 GODZ. 19.30

**KEB' MO' & NOSPR
COREY HARRIS SOLO**

SPODEK 1.10.2016

**JJ GREY & MOFRO
SHEMEKIA COPELAND
ALBERT LEE
TORONZO CANNON
SHAKIN' DUDI
DŻEM**

**KRZYSZTOF GŁUCH OSCILLATE ★ JOE COLOMBO FEAT. KASIA SKOCZEK
HOT TAMALES ★ CHEAP TOBACCO ★ F*CK THE PEOPLE ★ JANUSZ HRYNIEWICZ**

SCENA GŁÓWNA OD GODZ. 15.00

*Pokój Numer 3, Levi, Black Job, Black Bee, Blues Drawers
Elephant's Escape, Forsal, Jurajski Oddział Bluesowy*

SCENA BOCZNA OD GODZ. 11.00

Prowadzenie koncertów Piotr Baron, Jan Chojnacki i Marek Jakubowski.

info: www.rawablues.com

bilety: www.ticketpro.pl

