

SILESIA SMILE

Ludzie, miejsca, wydarzenia

Nr 9

zima 2016

www.silesiasmile.pl

ISSN 2353-8783

WOLNE
miejsce

SPEŁNIAM
swoje marzenia

THE MILIEU
protest wobec kitu i kiczu

POISSON D'OR
mają się doskonale



SYLWESTROWY

błysk z klasą



Okres świąteczny – noworoczny zawsze jest bardzo wyjątkowy. Jego magiczność odczuwamy na każdym kroku już od początku grudnia. Dlatego też postanowiliśmy więcej miejsca poświęcić tej tematyce i pokazać ją w bardzo różnych formach. Świętom zawsze towarzyszą zakupy. Okazuje się jednak, że ma on swoją genezę w starych zwyczajach sięgających Cesarstwa Rzymskiego, podobnie jak i wiele katolickich świąt nakłada się swoimi terminami na święta pogańskie. W okresie świątecznym mamy też do czynienia ze zjawiskami niecodziennymi i inicjatywami, które budzą szacunek i zdumienie, jak choćby Wigilia dla Samotnych. Jest to akcja, która w tym roku w całym kraju, a także poza granicami Polski zgromadzi około sześć tysięcy osób, a zrodziła się tu, na Śląsku, gdy Mikołaj Rykowski wraz z żoną postanowił zaprosić pewną samotną osobę na wigilię. Jest to także niezwykle kolorowy i pełen radości jarmark, który już tradycyjnie organizowany jest na Nikiszowcu i jest odwiedzany przez całe śląskie rodziny.

Ten czas z jednej strony wypełniają nam chwile wypełnione przez bardzo rodzinną atmosferę, która poczynając od wigilii przez dwa dni świąt towarzyszy nam niezmiennie, powoduje, że jesteśmy dla siebie lepsi, miłsi, bardziej czuli. Z drugiej strony przygotowujemy się też na pożegnanie Starego i przywitanie Nowego Roku. Gdzie i w jak nietypowy sposób możemy go spędzić w regionie śląsko – dąbrowskim? Co warto wziąć pod uwagę szykując sylwestrową kreację. O tym wszystkim także piszemy w tym wydaniu magazynu „Silesia Smile”.

Zapraszam Państwa na nasz portal www.silesiasmile.pl oraz do polubienia i śledzenia naszej strony na facebooku www.facebook.com/silesiasmile.

Redaktor Naczelna
Barbara Urbanowicz - Śmigiel

REDAKTOR NACZELNA

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

KOREKTA I SKŁAD

Grupa PRC Sp. z o.o.

DRUK

Drukarnia Kolumb

REDAKCJA

Tomasz Jagodziński, Magda Wolny, Piotr Pazola, Mariusz Szczygielski, Mariusz Kwaśniak

Nakład: 7000 egz.

Bezpłatny biuletyn informacyjno-ekspertski
www.silesiasmile.pl

SPIS TREŚCI

str. 4-5

BOŻE

Narodzenie czyli Wilija
jak święto Słońca

Wiele świąt i tradycji katolickich wywodzi swoją genezę z okresu pogańskiego

str. 6-7

PIĘKNO

jest w Tobie

Metamorfozy z magazynem Claudia

str. 8-9

ŚLĄSKO

betlyjka

Tradycyjna śląska szopka noworoczna i nie tylko...

str. 10-11

AKTYWNE

wyszczuplanie w Strefie Body Space

Odcudzenie przy pomocy podciśnienia
i podczerwieni

str. 12-13

SYLWESTROWY

błysk z klasą

Kreacja sylwestrowa, co dziś jest na topie?

str. 14-15

TOMOGRAFIA

komputerowa - czyli leczenie
kanałowe z sensem

Wykorzystanie tomografii komputerowej w leczeniu
kanałowym

str. 16-17

ZATRZYMAĆ

czas

Jak zatrzymać młodość?

str. 18-19

SPEŁNIAM

swoje marzenia

Rozmowa ze zwycięzcą Mam Talent - Marcinem
Wyrostką

str. 20-22

POISSON D'OR

mają się doskonale

Muzeum motoryzacji w Bordeaux

str. 23

E-HULAJ

czyli e-hulajnoga w bagażniku

str. 23

ŚWIETLANA

przyszłość

Światło na najwyższym poziomie

str. 24-25



ŚWIJNTY

wjeczor na Nikiszu

Najbardziej tradycyjny
jarmark świąteczny na
Śląsku

Fotografia: Paweł
Szałankiewicz

str. 26-27

**WOLNE
miejsce**

Sześć tysięcy samotnych wspólnie spędzi wigilię

Fotografia: piszeskladampstrykam.pl

str. 28-29

WIRTUALNA

służba zdrowia

Sala operacyjna XXI wieku

str. 30-31

KARATE

– pozytywne zmiany w charakterze

Jak karate może wpłynąć na życie

str. 32-33

EMOCJE

w biznesie

Emocje w biznesie poskramiać czy nie?

str. 34-36

THE MILIEU

protest wobec kitu i kiczu

Wyjątkowy projekt fotograficzny

str. 37

MODERN

Talking lub Wiwisexia w Sylwestra

Jak w nietypowy sposób spędzić Sylwestra?

str. 38-39

DOLINA

Baliem

Wyprawa na Papuę

str. 40

BACHATA

w karnawale

Święto radosnego tańca dla każdego

str. 41

REKLAMA

Maciej Balcar



str. 42-43

MAKS

i jego przyjaciel Duchenne

Historia, która może zdarzyć się każdemu

str. 44-45

POTĘGA

druku

Kolumb, największa drukarnia w Katowicach

str. 46

CZY MY MAMY

mamy gorzej?

O specyfice funkcjonowania mam w życiu zawodowym

str. 47

REKLAMA

Kolumb

str. 48

REKLAMA

Peugeot



*Niezlomności w dążeniu do celu,
radości z każdej cennej chwili w życiu,
nadziei w spełnianiu marzeń
ciepła rodzinnej atmosfery*

*z okazji świąt Bożego Narodzenia
oraz Nowego 2017 roku
życzy*

redakcja „Silesia Smile”

SZCZEGÓLNI polecamy

**BOŻE**

Narodzenie czyli Wilija
jak święto Słońca

str. 4 - 5

SYLWESTROWY

błysk z klasą

str. 12 - 13



BOŻE

Narodzenie czyli Wilija jak święto Słońca

W naszej kulturze są tradycje i święta przekazywane z dziada pradziada kolejnym pokoleniom. Są tak naturalnym elementem życia, że nawet nie zastanawiamy się nad ich genezą. Po prostu są. Wymierzają rytm kolejnych miesięcy. A najbardziej rodzinnymi i uroczyste obchodzonymi są święta Bożego Narodzenia. Czas przesilenia zimowego był jednak czczony na długo przed narodzeniem Chrystusa.

Mitra, Saturn, Sol i Chrystus

W odległych czasach Persowie wierzyli w kult Mitry, boga słońca, który przyszedł na świat w ubogiej grocie. Dzień jego narodzin obchodzony był dokładnie 25 grudnia. Z kolei starożytni Rzymianie w okresie między 17, a 24 grudnia czcili swojego boga Saturna wierząc w jego wpływ na rolnictwo i zasiewy. W czasie Saturnaliów ludzie jednali się ze sobą, przez miasta maszerował kolorowy i wesoły orszak. Obdarowywano się także prezentami.

W Cesarstwie Rzymskim powstał kult łączący elementy wierzeń Rzymian, Persów i wyznawców bóstwa słońca Sol, który był odpowiednikiem greckiego Heliosa. Święto Sol Invictus obchodzono właśnie 25 grudnia. Gdy chrześcijaństwo w Rzymie stało się religią państwową, Kościół nakazał obchodzenie w tym dniu Bożego Narodzenia, a papież Juliusz I w 350 roku ogłosił tę datę dniem narodzin Chrystusa.

A zatem data narodzin Chrystusa nie jest przypadkowa. Wyznaczona została, by osłabić kultury związane z bóstwami perskimi, greckimi czy rzymskimi i zachęcić ludzi do chrześcijaństwa. Następowła asymilacja obrzędów i obyczajowości. Podobny synkretizm religijny pojawił się także na ziemiach Germanów czy Słowian. Stąd ogromne zbieżności między słowiańskim Światowidem, a św. Witem, między celtycką Brigid, a św. Brygidą czy w końcu między Welesem, a św. Mikołajem.

Sianko tak, ale dlaczego?

Wiele obecnych obrzędów i zwyczajów bożonarodzeniowych ma swoje źródła w tradycjach pogańskich. Między innymi wręczanie sobie prezentów wykracza daleko poza kulturę chrześcijańską. Plemiona Indian Ameryki Północnej kultywowały uczty rozdawcze nazywane potlaczami. Dodatkowe nakrycie na bożonarodzeniowym stole to dziś miejsce dla niespodziewanego gościa. Kiedyś było miejscem dla zmarłych, pełnoprawnych uczestników pogańskich świąt. Do dziś przetrwał także zwyczaj wkładania sianka pod obrus. Wcześniej owego siana było w izbach bardzo dużo. Wstawiano do chałupy całe snopki, rozkładano siano na podłodze. Pierwotnie miało to zapewnić gospodarstwu urodzaj w kolejnym roku. Później stworzono bardziej chrześcijańskie wytłumaczenie twierdząc, że w ten sposób chałupa bardziej przypomina szopę, w której narodził się Chrystus.

Fotografia: Przykuta



Chojnka pojawiła się w tradycji bożonarodzeniowej dopiero w XVII wieku. W czasach pogańskich domy przyozdabiano podłóżniczką, gałęzią sosny lub świerku podwieszoną pod sufitem

Fotografia: Zbigniew Czernik

Tradycyjną śląską potrawą bożonarodzeniową są makielki zrobione z maku, chałki, mleka, masła i miodu

Fotografia: Anagoria



ŚWJNTY WJECOR

Na te obrządki i tradycje, w których przeplata się chrześcijaństwo z echem jeszcze starszych wierzeń, nakładają się też zwyczaje regionalne. I tak jest również na Śląsku, gdzie wigilia nazywana jest śwjntym wječorem lub wilijum. W tym dniu na Śląsku należy wcześniej wstać, ale nie można nikogo budzić, by każdy wstał sam. Często też wówczas podejmowane są postanowienia, a to wszystko zgodnie z ludowym przysłowiem: Jakis we Wilijo, takiś cołki rok.

Bardzo wyjątkowym śląskim zwyczajem jest to, że wieczerza wigilijna odbywa się w bardzo wąskim, najbliższym rodzinnym gronie. Biorą

w nim udział rodzice, dzieci, ewentualnie owdowiała babcia czy dziadek.

Również menu wigilijne na Śląsku jest nieco inne. Typowo regionalną zupą jest siemieniotka, którą się podaje z gotowaną na sypko kaszą tataraczną lub grzankami. Tradycyjny wigilijny karp często jest polewany piwem, a z ryb towarzyszą mu jeszcze rolmopsy czyli śledzie w majonezie. Na śląskim stole królują także makielki, w których znajdziemy mak, chałkę, mleko, masło i miód. Innym wyróżnikiem śląskiego stołu jest tzw. moczka, którą wytwarza się z ciemnego piernika, migdałów, rodzynek, orzechów laskowych. Obok sianka Ślązacy pod wigilijnym obrusem kładą także portfel z rybimi łuskami, który ma im zapewnić dostatek w Nowym Roku.

Często też w śląskich domach choinka ubierana jest dopiero w wigilię.

Czegokolwiek byśmy jednak nie napisali i nie powiedzieli o pochodzeniu tradycji, o różnicach w obrzędzie, to Święta Bożego Narodzenia dla wszystkich są czasem przede wszystkim poświęconym najbliższej rodzinie. Oczywiście świąteczna otoczka, suto zastawiony stół, choinka czy prezenty dodają temu świętu uroku, ale to tylko dodatki dla wspólnych chwil w najbliższym rodzinnym gronie.

Autor: Mariusz Szczypiński



fotografie: Śmigiel Implant Clinic

PIĘKNO jest w Tobie

Do kliniki Śmigiel Implant Master Clinic w Katowicach musiałam przyjeżdżać kilka razy. W żadnym wypadku nie żałuję tych podróży z Warszawy. Usta same układają mi się do uśmiechu, i to szerokiego, kiedy pomyślę sobie, jak wiele zyskałam dzięki tym zabiegom. Udział w Metamorfozach z „Claudią” był jedną z najlepszych decyzji w moim życiu – mówi Małgorzata Andrzejuk. Czterdziestolatka, mama dwóch córeczek.



Małgorzata Andrzejuk to kolejna uczestniczka ogólnopolskiej akcji Metamorfoz z Claudią „Piękno jest w Tobie”. Jednym z ważnych elementów jej przemiany były zabiegi stomatologiczne wykonane w katowickiej klinice Śmigiel Implant Master Clinic, która jest oficjalnym partnerem programu. Osobą prowadzącą jej leczenie był współwłaściciel kliniki dr Msc Tomasz Śmigiel.

twojej ciemnej dwójki – opowiada dr Msc Tomasz Śmigiel – Przeprowadziliśmy próbę zmiany proporcji zębów, aby lepiej je wyeksponować i odwrócić problem nabyty w dzieciństwie. Ta próba pokazała nam wszystkim, że to dobry kierunek. Oczywiście ząb martwy został wyleczony. Podnieśliśmy linię dziąseł. Następnie zęby zostały wybielone. Kropką nad „i” było wykonanie trzech licówek pełnoceramicznych na zęby w odcinku przednim i korony na tlenku cyrkonu na ząb martwy. Od tego momentu Pani Małgosia już nigdy nie będzie musiała się krępować swojego uśmiechu, a swoim pogodnym usposobieniem i radością z tej zmiany może dzielić się ze wszystkimi wokół błyszcząc swoimi odmienionymi zębami.

ZAPOMNIAŁAM O SOBIE

Pani Małgorzata po urodzeniu drugiej córki na kilka lat wyłączyła się z życia zawodowego poświęcając całkowicie rodzinie. Kiedy wreszcie postanowiła powrócić do pracy, stwierdziła, że swoim wyglądem różni się od koleżanek z pracy i nie jest to różnica działająca na jej korzyść. Kiedy w styczniowym wydaniu Claudii pojawiła się informacja o castingu do Metamorfoz, bez wahania wysłała swoje zgłoszenie.

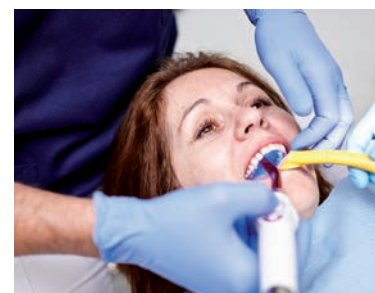
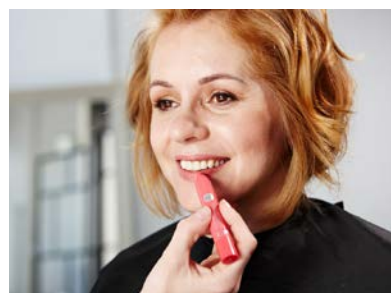
– Nie sądziłam, że się zakwalifikuję. Jednak dostałam zaproszenie na casting. Tam odbyła się kolejna tura. W ogóle sądziłam, że cała akcja polega jedynie na wsparciu ze strony wizażysty, profesjonalnego fryzjera. Byłam kompletnie zaskoczona, gdy usłyszałam, że metamorfozie poddane zostaną także moje zęby, a nawet dokonana zostanie korekta wzroku.

Pogodna osoba zasłania usta dłonią, ściąga wargi maskując zęby, uśmiecha się nieśmiało... Pani Małgorzata jest żywym przykładem, że z wielkimi kompleksami można męczyć się przez większą część swojego życia. Można żyć w nieświadomości, że te kompleksy są do rozwiązania, gdy skorzysta się

z pomocy doświadczonych lekarzy. Problem pani Gosi zaczął się już w dzieciństwie od złych nawyków. Głównym powodem był fakt ssania kciuka, co spowodowało niewłaściwy rozwój szczęki, odwrócenie linii uśmiechu poprzez wypchnięcie zębów. Objawem w tym wypadku jest właśnie tzw „odwrócony uśmiech”, umieszczanie języka w przestrzeni pomiędzy zębami dolnymi, a górnymi. W efekcie człowiek zaczyna seplenić. Oprócz tego u pani Gosi wystąpił także problem martwego, ciemnego zęba, który niepotrzebnie przyciągał uwagę oraz tzw. uśmiech dziąsłowy w odcinkach bocznych.

– Leczenie poprzedziliśmy dokładną analizą, wykonaniem tomografii stożkowej w celu analizy warunków kostnych i zmian zapalnych wokół mar-

Metamorfoza
pozwoliła pani
Małgorzacie
uwieżyć
w siebie.



Znajdź nas na Facebooku

www.facebook.com/smigiel.stomatologia.



ŚLONSKO

betlyjka

Magiczną, pełną ciepła atmosferę świąt Bożego Narodzenia tworzyły przed laty ręcznie wykonywane szopki, zwane również stajenkami, żłóbkami czy betlejkami. Były nieodzowną dekoracją domów, stopniowo jednak wypieraną przez choinkę. Dziś z rozmachem prezentowane są w kościołach.

W klimat tego dawnego ludowego Betlejem wprowadza nas wystawa przypominająca tradycyjne betlejskie śląskie (z Chorzowa, Zabrze, Piekary Śląskich), szopki góralskie, przykłady szopki polskiej i – dla porównania – szopkę krakowską.

Na Śląsku stawianie szopki stało się corocznym zwyczajem świątecznym w pierwszej połowie XVII wieku, praktykowanym głównie przez zakony. Niedługo później stajenka trafiła do domów arystokracji, a w wieku XVIII zagościła w domach mieszczan i ludności wiejskiej. Mimo upowszechnienia produkcji masowej, w wielu śląskich domach przetrwał zwyczaj własnoręcznego wyrobu betlejek – ludowych arcydzieł. Ich przykłady można od połowy grudnia podziwiać w Muzeum Górnośląskim.



Zazwyczaj niewielkich rozmiarów, statyczna, tworzona w oparciu o przekaz ewangeliczny śląska betlejka składa się zwykle z drewnianej konstrukcji przypominającej szalę oraz z figur.

Jej centralny punkt stanowi żłóbek z Dzieciątkiem, przy którym czuwają Maryja i Józef. Towarzyszą im Trzej Królowie, pastuszkowie oraz zwierzęta – najczęściej owce, osiołek, wół, rzadziej wielbłąd.

Na wystawie *Ślonsko betlyjka* zaprezentowane zostaną betlejki ze

zbiorów Muzeum Górnośląskiego, z których najstarsza została wykonana na przełomie XIX i XX wieku, a najmłodsze – w latach 90. ubiegłego stulecia. Dla porównania zwiedzający zobaczą również kilka szopek przygotowanych przez górali oraz szopkę krakowską. Będą to stajenki z figurami struganymi w dREW-

nie i polichromowanymi, szopki ze słomy, papieru, gipsu, betlejki stojące i wiszące, szopki świecące i grające. Przedstawione zostaną w aranżacji ręcznie malowanych panoram.

Wystawa, przygotowana przez Annę Grabińską-Szcześniak, zostanie zaprezentowana w przestrzeni stałej wystawy etnograficznej *Z życia ludu śląskiego w XIX-XX wieku* i potrwa od 15 grudnia br. do 2 lutego 2017 roku. Uzupełniona zostanie o zbiory nawiązujące do przygotowań świątecznych i Wigilii.



NA ZDJĘCIACH:

betlejki ze zbiorów
Muzeum Górnośląskiego,
fotografie: Witalis Szołtyś

Wystawę można zwiedzać również w drugi dzień świąt, 26 grudnia (poniedziałek), w godzinach 11.00–17.00.

Autor: Mariusz Szczygielski



AKTYWNE

wyszczuplanie w Strefie Body Space

Dzięki wykorzystaniu podciśnienia i podczerwieni:

- czterokrotnie szybciej spalisz tkankę tłuszczową niż ćwicząc w tradycyjny sposób,
- zredukujesz cellulit,
- zgubisz zbędne kilogramy,
- ujędrnisz i wygładzisz swoje ciało.

Body Space®
Slim&Beauty

Czym jest Strefa Body Space w CosmoBelle Clinic?

To wyjątkowe miejsce, które oferuje swoim klientom kompleksową obsługę w dziedzinie odchudzania, modelowania sylwetki, redukcji cellulitu oraz ogólnej poprawy kondycji fizycznej. Dzięki wykorzystaniu w urządzeniach Body Space nowoczesnej technologii Vacuum oraz Infrared osiągnięcie wymarzonego efektu staje się szybsze, łatwiejsze i o wiele przyjemniejsze. Autorski program łączy wysiłek fizyczny na innowacyjnych urządzeniach Body Space z indywidualnie dobraną dietą oraz suplementacją.

Jak wygląda pierwsza wizyta w Strefie Body Space?

Podczas pierwszej wizyty przeprowadzony jest rzetelny wywiad, dotyczący stylu życia klienta, wywiad dietetyczny, analiza składu ciała oraz pomiar obwodów ciała. Daje nam to pełny obraz problemów i potrzeb klienta. To bardzo ważne, gdyż każdy z nas jest inny, ma inne oczekiwania i potrzeby. Taki pełen zbiór informacji pomaga nam w ustaleniu konkretnego celu, jaki chce osiągnąć klient, oraz daje możliwość stworzenia indywidualnego programu zabiegowo-treningowego.

Jakiego typu urządzenia są wykorzystane w Strefie?

Program zabiegowo-treningowy oparty jest na ćwiczeniach typu cardio wykonywanych na urządzeniach wzbogaconych o nowoczesne technologie, takie jak podciśnienie VACU oraz podczerwień INFRARED.

Nasze flagowe urządzenia to:

Vacu Therm Bieżnia – wykorzystuje w swoim działaniu promieniowanie podczerwieni, które wielokrotnie zwiększa

Teresa Seemann

Mgr Kosmetolog, założycielka Firmy CosmoBelle oraz właścicielka Cosmobelle Clinic, Prezes Międzynarodowej Akademii Kosmetyki i Biznesu,

Trycholog, Naturopata, specjalista kosmologii estetycznej, ekspert z zakresu mikroskopowej analizy elementów morfologicznych.

efekty wysiłku fizycznego i pozwala na osiągnięcie pożądaných efektów w krótszym czasie.

INFRARED to nowatorska metoda odchudzania polegająca na błyskawicznym rozgrzewaniu tkanek i mięśni, wzmagając przy tym krążenie i metabolizm, przyspieszając spalanie tkanki tłuszczowej, redukcję cellulitu, a w ostateczności wywołując efekt odchudzania.

Dzięki wykonywaniu klasycznych ruchów na bieżni w połączeniu z podciśnieniem VACU panującym w kapsule, dochodzi do polepszenia krążenia krwi głównie w miejscach najbardziej narażonych na powstawanie cellulitu (brzuch, uda, pośladki). Tlen jest lepiej doprowadzany do komórek ciała, to powoduje odprężenie, redukuje bóle mięśniowe i przyspiesza procesy leczenia.

Vacu Therm Rower Leżący – wykorzystuje w swoim działaniu nowoczesne technologie podciśnienia i podczerwieni. Dodatkowym atutem jest pozycja przyjmowana w trakcie zabiegu, która wymusza zgięcie bioder, a zatem ustabilizowa-

nie odcinka lędźwiowego. Szczególnie ważne dla osób z dolegliwościami odcinka lędźwiowego – kręgosłupa.

Body Roll – masaż na urządzeniu Body Roll jest sprawdzonym sposobem na jędrną sylwetkę. Polega na masowaniu całego ciała za pomocą drewnianych, charakterystycznie wyprofilowanych rolek. Podczerwień zamontowana w Body Roll jeszcze skuteczniej rozbija cellulit i pomaga w uzyskaniu pięknej, szczupłej sylwetki, wzmacnia mięśnie, uelastycznia skórę, redukuje rozstępy.

W czym tkwi sukces ćwiczeń z wykorzystaniem urządzeń Body Space?

Sposób spalania tłuszczu przy pomocy urządzeń body space ma dwie zasadnicze zalety w porównaniu z wysiłkiem fizycznym bez zastosowania podciśnienia:

- cząsteczki tłuszczu pobierane są dokładnie z okolic dotkniętych cellulitem, a więc z miejsc, gdzie wymuszono zwiększenie ukrwienia,
- spalanie tłuszczu następuje przy wysiłku dużo mniejszym - jedynie przy 50% maksymalnego obciążenia serca - niż przy wysiłku fizycznym bez zastosowania podciśnienia.

Zastosowanie metody Body Space powoduje rzeczywiste spalanie 20 do 50 gramów tłuszczu w czasie jednego zabiegu. Taki sposób spalania tłuszczu oznacza, że mięśnie zużywają w czasie wysiłku wolne kwasy tłuszczowe, które są dostarczane do komórek mięśniowych poprzez krew tętniczą. Dobrze ukrwione warstwy skóry są w stanie dużo szybciej oddać cząstki tłuszczu niż warstwy słabo ukrwione. Żadna inna forma terapii nie powoduje rzeczywistego spalania tłuszczu.

Body Space to kapsuła, w której ściśle zamknięta dolna część ciała poddawana jest na przemian działaniu ciśnienia ujemnego (podciśnienia) i dodatniego (ciśnienia atmosferycznego). Równolegle z terapią próżniową odbywa się trening na urządzeniach ergometrycznych, któremu z łatwością podoła nawet osoba unikająca aktywności fizycznej.

Czy każdy może otworzyć swoje studio z własną strefą Body Space?

Oczywiście że tak! To sprawdzony pomysł na biznes. Polski producent urzą-

dzeń Body Space Slim & Beauty działa na całym świecie. W ramach współpracy z Body Space Slim & Beauty Partner otrzymuje sprawdzony koncept, który oparty jest na wykorzystaniu najwyższej jakości sprzętu z nowoczesną technologią VACU oraz INFRARED oraz aparaturze z dziedziny kosmologii, który służy do odchudzania, wyszczuplania, modelowania sylwetki oraz ogólnej poprawy sprawności fizycznej. To pomysł na biznes dla każdego, kto chciałby stworzyć miejsce będące odpowiedzią na potrzeby wymagającego klienta. Biznes, który zapewni mu realizację marzeń, satysfakcję z pracy oraz niezależność finansową. Także osoby pracujące już w branży fitness lub kosmetycznej, które szukają nowych możliwości rozwoju mają taką możliwość z urządzeniami Body Space. Musimy pamiętać, że sukces jest możliwy tylko, gdy idzie w parze z najwyższą jakością.

Serdecznie zapraszamy do Strefy Body Space w CosmoBelle Clinic na pierwszą darmową wizytę i dobranie indywidualnego programu zabiegowo-treningowego.



CosmoBelle Clinic
Tychy, ul. Barona 30
tel. 509 563 700
www.cosmobelle.pl



SYLWESTROWY

błysk z klasą

Kiedy wstaniesz od wigilijnego stołu, chwila oddechu i myśl – Sylwester. Aby uniknąć stanu paniki i stresu wynikającego z tego, że, może kolejny raz, nie jesteś pewna, co na siebie włożyć, podejmij właściwe kroki najlepiej już w okolicy Andrzejek. Na początek może warto zajrzeć do swojej szafy i częściowo wykorzystać to, co już w niej się znajduje. Dobrze czasami połączyć style i mody, żeby czuć się w miarę swobodnie, choć wyjątkowo - swobodnie w czymś, co już znamy i zdecydowanie sprawdziło się podczas długiej, energicznej zabawy i wyjątkowo w czymś, co kupimy sobie specjalnie na okazję sylwestrowego wieczoru.

W tym roku najbardziej popularne są dopasowane fasony sukienek, zarówno te do kolan, jak i mini lub odsłaniające ramiona lub plecy. Musimy jednak pamiętać, że przy doborze stroju najważniejszy jest nasz temperament, typ sylwetki i charakter imprezy, w której uczestniczymy.



SILESIA MODOWA MAGDA WOLNY



Czarny, choć jest kolorem uniwersalnym i zazwyczaj sprawdza się podczas uroczystych wyjść oraz wieczorów nie musi być jedynym wyborem na tę okazję. Kojarzy nam się on z poczuciem bezpieczeństwa i możliwością swobodnego wyboru dodatków. Sylwester to jednak nie



zwyczajna noc, ale moment, kiedy możesz dać upust swojej fantazji albo zrealizować marzenia o odrobinie szaleństwa. Może warto zwrócić uwagę na modne w tym sezonie czerwienie, butelkową zieleń czy kobaltowy o metalicznym odcieniu. Jeśli jednak wybieramy czarny to raczej z dodatkiem cekinów, błyszczących naszywek czy ozdób. Każda czarna sukienka zyska na uroku jeśli dopniesz do niej fantazyjną broszkę, czy zawieszisz na szyi chokera, które nie tylko rozjaśnią, ale też fajnie urozmaicą Twój wygląd. Rolę biżuterii często przejmują „barokowe„ buty, czy oryginalna torebka, których nie musisz kupować w drogim sklepie, gdyż są dostępne w wielu wzorach również w sieciówkach.

Mam nadzieję, że moje stylizacje będą dla Ciebie inspiracją na duże wyjścia, gdzie dominuje błysk i przepych. Projektanci w tym sezonie stawiają właśnie na błysk cekinów, ale przecież to nie znaczy, że musisz ulegać trendom. Do wszystkiego nie pasuje wszystko, można wybrać stosowne elementy, które będą wyrażały nie tylko trendy ale będą też spójne z tym co tobie się podoba.

Oprócz klasycznych materiałów zauważamy też w tym roku powrót welurów, miękkich, przyjemnych,

a równocześnie efektownych tkanin rodem z filmów science fiction. Jeśli zależy Ci na odrobinie drapieżnym wyglądzie sięgnij po sukienkę, albo tylko wybrany element garderoby uszyty ze skóry. Skóra w każdej postaci i kolorze jest zawsze sexy.

Zasada złotego środka w doborze stroju oraz dodatków i ozdób daje zawsze gwarancję sukcesu i dobrego samopoczucia. Najważniejsze jest, żebyś czuła się równocześnie pięknie i swobodnie, a przełomowa noc dała Ci poczucie, że w kolejnym roku możesz zrealizować każde noworoczne postanowienie.



Dziękuję salonowi SENSAL Spa, Katowice, ul. Sienkiewicza 3, za przygotowanie kosmetyczne i makijaż modelki.

Zdjęcia Wojciech Koszowski
<http://www.fotografiaslubna.art.pl/>

Magda Wolny
e-mail: mawo345@gmail.com



TOMOGRAFIA

komputerowa - czyli leczenie kanałowe z sensem

Endodoncja to dziedzina stomatologii, która zajmuje się kanałowym leczeniem zębów. Wymaga od lekarza ogromnej wiedzy i doświadczenia, oraz cierpliwości. Jednakże dzięki rozwojowi technologii kanałowe leczenie zęba przestało być dla pacjenta stresem, który kiedyś powodował, że nawet pod najbardziej odważnymi osobami ugięły się kolana.

Dziś rutynowo endodoncję powinna wspierać tomografia komputerowa. Dzięki niej możliwe jest bardzo dokładne poznanie topografii zęba, korzeni i kanałów korzeniowych. Często też trójwymiarowe zdjęcie pozwala podjąć decyzję czy leczenie kanałowe rzeczywiście pozwoli uzdrowić i uratować ząb. Bywa bowiem, że jest on tak zniszczony przez bakterie, iż najlepszym rozwiązaniem jest jego usunięcie i zastąpienie na przykład implantem.

To ważny postęp w stosunku do tego, jak tego typu przypadki leczone były wcześniej. Zwykle dwuwymiarowe zdjęcie przylegające nie dawało lekarzowi aż tylu ważnych informacji. Wcześniej wykonywano leczenie kanałowe, a później trzeba było czekać na efekty, bo stomatolog nie miał stuprocentowej pewności czy na pewno wszystkie bakterie z zęba zostały usunięte. Ponadto tomografia komputerowa pozwala na precyzyjny pomiar zmian zapalnych w kości okalających korzenie zębów. Kiedy po leczeniu wykonuje się ponowną kontrolną tomografię

- Tomografia komputerowa pozwala nam ocenić rokowania – mówi dr Jacek Szybalski z kliniki Śmigiel Implant Master Clinic w Katowicach – co jest bardzo istotne, ponieważ zabieg leczenia kanałowego jest bardzo skomplikowany. W anatomii zawsze występują pewne anomalie. Dzięki tomografii komputerowej jesteśmy w stanie je poznać przed przystąpieniem do leczenia i zaplanować wszystkie działania.

istnieje znakomity materiał porównawczy, który pozwala ocenić efekty leczenia.

– Czasami w kanale korzeniowym widać się korek – dopowiada dr Barbara Urbanowicz - Śmigiel – który jest odpowiedzią powstałej w efekcie naturalnej obrony zęba przed bakteriami, a dzięki tomografii kom-

puterowej możemy zobaczyć czy i w którym kierunku ten kanał za tą obliteracją dalej przebiega.

Nie oznacza to jednak, że w każdym przypadku leczenia kanałowego tomografia komputerowa jest stosowana. W Śmigiel Implant Master Clinic wszyscy pacjenci kierowani na powtórne leczenie kanałowe mają wykonywaną tomografię komputerową. Zabiegi wykonywane są przy użyciu specjalnego mikroskopu, który zdecydowanie poprawia precyzyjność czynności wykonywanych przez lekarza.

– W przypadku pierwotnego leczenia kanałowego powodzenie zabiegu wynosi 95-98% - mówi dr Jacek Szybalski – problemy diagnostyczne zaczynają się, gdy musimy powtórnie leczyć takiego zęba, ponieważ system kanałowy jest bardzo skomplikowany i bardzo trudno na zwykłym zdjęciu wszystkie te kanały odnaleźć. Umożliwia nam to jednak tomografia komputerowa, co z kolei pozwala precyzyjnie określić rokowania wyleczenia zęba.

Okazuje się, że w zębach często stany zapalne przebiegają bezobjawowo. Początkowo, gdy bakterie atakują miąższ w zębie odczuwany jest specyficzny ból. Jednak wielu pacjentów przetrzymuje ten okres

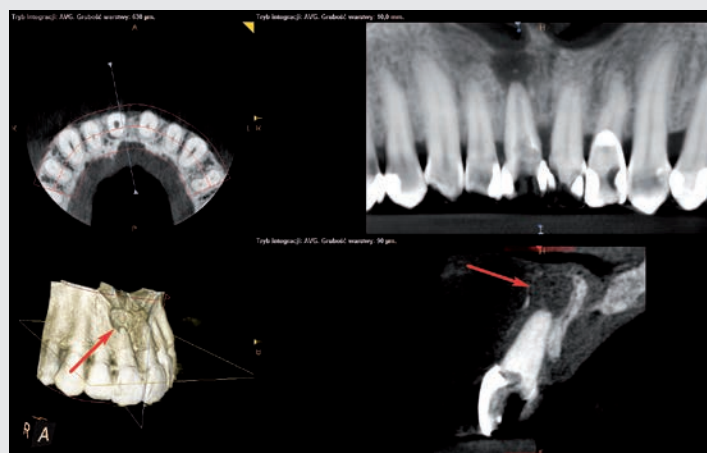
bez konsultacji ze stomatologiem. Ból mija, ale to nie oznacza, że zapalenie cofnęło się. Zakażenie przez tzw. otwory wierzchołkowe przedostaje się do kości, a wówczas stan zapalny obejmuje już nie tylko ząb, ale i kość i pośrednio może dotyczyć innych narządów organizmu.

Można by powiedzieć, że skoro współcześnie implantologia stomatologiczna charakteryzuje się bardzo dużą skutecznością, a nowy sztuczny ząb niczym się nie różni od zębów naturalnych, to gdy mamy do czynienia ze skomplikowanym leczeniem kanałowym, może po prostu lepiej usunąć ów chory ząb i zastąpić go implantem.

– To jest dyskusja, którą od dawna prowadzą między sobą implantolodzy i endodonci, do których ja się zaliczam – mówi dr J. Szybalski – Uważam jednak, że każda ingerencja w zęba musi mieć uzasadnienie. Każda decyzja o usunięciu zęba i zastąpieniu go implantem powinna być przemyślana. Ponieważ każdy zabieg medyczny obarczony jest ryzykiem. Okazuje się że w każdej takiej dyskusji pewne jest jedno. Warto postawić na profilaktykę i omijać z daleka implantologów i endodontów.



Czerwone strzałki na skanach tomografii komputerowej wskazują na rozległą zmianę zapalną zlokalizowaną wzdłuż oraz w rzucie korzenia spowodowaną pionowym pęknięciem zęba, które dyskwalifikuje ząb do powtórnej terapii kanałowej co nie jest widoczne na standardowym zdjęciu pantomograficznym.



ZATRZYMAĆ czas

Jak zatrzymać młodość? Na to pytanie i na wiele podobnych starają się znaleźć odpowiedź wielkie koncerny kosmetyczne, czarodzieje, chirurdzy-plastycy oraz mniej inwazyjni lekarze medycyny estetycznej. Jaki zabieg czy preparat pozwoli zatrzymać czas? Kiedy rozpocząć ten szalony wyścig o młodość? Jak zatrzymać hipotrofię tkanki? Czy tylko inwazyjny zabieg chirurgiczny sprostą naszym oczekiwaniom? Na pierwszy rzut oka wiele niewiadomych. Tylko pozornie – współczesna medycyna estetyczna z powodzeniem znalazła odpowiedź na wszystkie postawione wcześniej pytania. Rozmawiamy z dr Katarzyną Grudzień z Centrum Medycznego LIFT MED.

Pani Doktor, czy można w bezpieczny i skuteczny sposób pozbyć się zmarszczek?

Oczywiście! Najstarszym, a zarazem najbezpieczniejszym sposobem na likwidację zmarszczek i wypełnienie ubytków jest kwas hialuronowy zwany „eliksirem młodości”. Rewelacyjnie odmładza skórę i nawilża ją. Kwas hialuronowy występuje naturalnie w organizmie człowieka w postaci soli sodowej, związku, który wiąże wodę w skórze właściwej. Może być bezpiecznie stosowany bez konieczności wykonywania testów skórnych. W skórze ludzkiej kwas ten jest składnikiem macierzy międzykomórkowej skóry właściwej. U młodej osoby jest go pod dostatkiem, co gwarantuje jej sprężystość i brak zmarszczek. Z wiekiem niestety ilość kwasu maleje.

Z czego wynika popularność kwasu hialuronowego? Czy to odkrycie ostatnich kilku lat?

Kwas hialuronowy był od kilkunastu lat wykorzystywany w medycynie estetycznej i w tej też dziedzinie jest do dzisiejszego dnia najważniejszą substancją przywracającą młodość. Przechodził wiele modyfikacji, aby ostatecznie pojawić się jako produkt organiczny, o zupełnie innych właściwościach i jeszcze bardziej bezpieczny niż dotychczas. Wciąż podlega udoskonalaniu.

Czy kwas hialuronowy, który poleca Pani swoim Pacjentkom to konkretna marka?

Obecnie najnowocześniejszym i najbezpieczniejszym kwasem hialuronowym jest Naeuvia. Wyróżnia się na tle konkurencyjnych produktów tym, że jest najczystszy kwas hialuronowy otrzymywany przy fermentacji BACILLUS SUBTILIS. Najczystszy, a co za tym idzie najbezpieczniejszy immunologicz-



nie. Jego budowę oparto na glikolu polietylenowym jako czynnika ściągającym. Charakteryzuje go wzajemnie przenikająca się sieć polimerowa. Cała konstrukcja cząsteczki tego kwasu zapewnia właściwości reologiczne: spójność, lepkość, sprężystość i plastyczność. Cechuje go również duża zdolność adaptacyjna, co pozwala na modelowanie kształtu. Jako jedyny występuje w połączeniu z hydroksyapatytem wapnia, będącym substancją kolagenotwórczą. Ta ostatnia cecha klasyfikuje ten rodzaj kwasu hialuronowego na pierwszym miejscu na świecie, gdyż nie ma drugiego preparatu będącego mieszkanką kwasu hialuronowego i preparatu kolagenotwórczego.

U każdego pacjenta można zastosować kurację odmładzającą z wykorzystaniem tego konkretnego kwasu hialuronowego?

NAEUVIA ma w swojej ofercie dwa preparaty z hydroksyapatytem: wypełniacz Naeuvia Stimulate i Naeuvia Stimulate man-produkt przeznaczony dla mężczyzn. Bardzo skuteczna jest również Naeuvia Hydro de lux-preparat do mezoterapii,

który również zawiera hydroksyapatyt wapnia. Produkty te służą do wypełniania zarówno zmarszczek płytkich, jak i głębokich. W mezoterapii dają zaskakujące szybkie i długotrwale nawilżenie i odżywienie skóry.

Jakich efektów mogą się spodziewać Pani Pacjenci?

Połączenie zabiegów przy użyciu Naeuvia Stimulate i Hydro de lux daje spektakularne efekty nie tylko wypełnienia czy nawilżenia, ale także – dzięki stymulacji kolagenu – odbudowy tkankowej. Obecnie to jedyny taki produkt jaki istnieje na świecie. Coraz więcej moich pacjentów decyduje się na zabieg z wykorzystaniem kwasu hialuronowego. Nieprzekonanych do tej metody gorąco zachęcam do odwiedzenia naszego szpitala i konsultacji ze specjalistą. W LIFT MED o zdrowie Pacjentów troszczy się kilkudziesięciu lekarzy specjalistów. Doświadczeni, świetnie wykształceni profesjonaliści dbają kompleksowo o pacjentów od pierwszej wizyty.



tel. 32 440 88 99
ul. Cegielniana 14
44-200 Rybnik
rejestracja@liftmed.pl
www.liftmed.pl



SPEŁNIAM

swoje marzenia

Rozmowa z Marcinem Wyrostkiem, akordeonistą, zwycięzcą drugiej edycji programu „Mam talent”.



– W czasach brzmienia elektronicznego akordeon wydaje się instrumentem oryginalnym, żeby nie powiedzieć dziwnym.

To może i dziwny instrument, ale coraz bardziej doceniany. Właśnie wróciłem z Paryża, gdzie w polskiej ambasadzie graliśmy koncert promujący Łódź w ramach przyszłego EXPO. Do reprezentacji naszego kraju zaprosiło mnie Ministerstwo Rozwoju. A zatem osoby decydujące o wizerunku Polski chcą, aby promował go właśnie akordeon. To dowód, że ten instrument jest traktowany, jak coś, czym możemy się pochwalić.

– A może chodzi o swego rodzaju oryginalność?

Nie przeczę. Realizuję swoje pomysły, projekty, które mam w głowie od lat. I to jest moja wizja akordeonu, z którym wyszedłem poza wąską ścieżkę akademicką udając się w różnych kierunkach. W tej muzyce jest dużo improwizacji, folku, jazzu, projekty realizowane z różnymi artystami, orkiestrami symfonicznymi. Eksperymentuję na różnych płaszczyznach. Na pewno nie jest to muzyka biesiadna.

– Jest to muzyka Marcina Wyrostka, który od najmłodszych lat trzyma w rękach akordeon.

Tak, mój dziadek sprzedał nawet krowę, by kupić akordeon. Grał na nim mój tata. A kiedy ja się urodziłem i miałem dwa dni, spojrzał na moje ręce i stwierdził, że też będę akordeonistą. I tak się stało. Postanowiłem kształcić się w tym kierunku. Wyjechałem z rodzinnej Jeleniej Góry do Katowic na studia w Akademii Muzycznej i idę z akordeonem przez życie.

– Które chyba diametralnie zmieniło się, gdy wygrał Pan drugą edycję programu „Mam talent”?

Do tego momentu nie miałem świadomości, jakie znaczenie ma popularność. Wcześniej uczestniczyłem w wielu konkursach za granicą i w Polsce zajmując czołowe miejsca. Ale to nie wpływało spektakularnie na rozwój kariery. Miałem także finansowe trudności z kupnem nowego instrumentu. Wygrana w „Mam talent”, jako element całej układanki, domknęła to wszystko w całość. Pojawiły się propozycje, wszystko nabrało tempa. Spełniły się moje



fotografie: materiały Marcin Wyrostek

marzenia. Tuż przed finałem „Mam talent” ukazała się moja pierwsza płyta „Magia del tango” stworzona z zespołem „Tango Corazon Quintet”. Spotkała się ona z uznaniem w formie: dwóch nominacji do Fryderyków, potrójnej platynowej płyty, występu na festiwalu Top Trendy, w gronie TOP 10 najchętniej słuchanych wykonawców w Polsce. W tym kontekście wygrana w „Mam talent” pojawiła się w najbardziej odpowiednim momencie. Miałem już pomysł

na muzykę, doświadczenie. Sądzę, że pięć lat wcześniej nie byłbym jeszcze gotowy, by ten sukces wykorzystać w tak odpowiedni sposób.

– A czy wyobrażał Pan sobie, że wystąpi na scenie z Bobbym McFerrinem?

Nie i było to dla mnie wielkie muzyczne wydarzenie. Bobby McFerrin wybrał mnie spośród 40 artystów, którzy chcieli z nim wystąpić w Domu Muzyki i Tańca w Zabrzu. To genialny muzyk. Nie tylko wokalista, ale instrumentalista. Osoba, która potrafi czynić magię na scenie. Wszedłem też w projekty z innymi artystami, z Kayah, Marylą Rodowicz, Ryszardem Rynkowskim czy Adamem Sztabą. To krótkotrwałe przedsięwzięcia, które dają mi jednak ogromny багаż doświadczeń i wiedzy. To kontakty z ludźmi, rozmowy na i poza sceną. Z każdego spotkania wyciągam lekcję muzyki dla siebie i inspirację do dalszej pracy z zespołem, która jest dla mnie priorytetem. Tworzę go z ludźmi, których mogę nazwać przyjaciółmi. Spędzamy ze sobą mnóstwo czasu, rozumiemy się, a to daje szansę na muzyczny rozwój i podejmowanie kolejnych wyzwań artystycznych.

– Przed Panem i zespołem dwa duże koncerty w katowickim NOSPR i Filharmonii Narodowej w Warszawie. Koncerty platynowe. Czy to forma

podsumowania jakiegoś okresu muzycznego?

To podsumowanie pracy nad płytą „For Alice”. Chcemy w ten sposób podziękować wszystkim, z którymi pracowaliśmy nad tą płytą. Chcemy też podziękować słuchaczom, którzy tę płytę kupili. Swoją drogą jest to też element spełnienia kolejnych moich marzeń. Jeszcze jako mody chłopak wyobrażałem sobie swój koncert w prestiżowym miejscu. Filharmonia Narodowa, a tym bardziej wyjątkowa w skali światowej sala NOSPR spełnia te marzenia. Jest to dla mnie naprawdę wielka satysfakcja, że jestem w takich miejscach i organizuję tak wyjątkowe wydarzenia.

– Te koncerty to niejako pożegnanie z płytą „For Alice”. I co dalej?

Pracujemy już nad kolejną płytą i nad związaną z nią trasą koncertową. Premierę planujemy na jesień przyszłego roku. Jest też wiele innych wyzwań i planów. To kolejne moje artystyczne marzenia. Jednym z nich jest trasa po największych salach koncertowych stolic Europy i nie tylko, możliwość podzielenia się ze słuchaczami moim odczuwaniem muzyki. Nie chcę zapeszać, ale już w tym kierunku podejmujemy pewne działania. Za wcześniej jednak na szczegóły.

– Może Pan chyba jednak zdradzić, jak spędzi Pan święta?

Oczywiście rodzinnie i oczywiście ... z akordeonem. To już taka tradycja, że spotykamy się w najbliższym gronie i przez te trzy dni świąt kolędujemy, mamy nawet śpiewniki. Raz się zdarzyło, że nie zabrałem ze sobą akordeonu i było bardzo dziwnie, gdzieś nam ten duch świąt uciekł.

Święta to dla mnie zawsze czas rodzinny i na rozmowy, na które zwykle czasu brakuje. I później, gdy zgodnie z naturą nagle brakuje niektórych osób, pozostają słowa niewypowiedziane lub nieusłyszane. Dlatego święta zawsze spędzam z rodziną.

– Dziękuję za rozmowę

Autor: Mariusz Szczypiński





POISSON D'OR

mają się
doskonale

Aby w to uwierzyć, wystarczy wybrać się w rejon Bordeaux. Cała okolica wygląda jakby hurtowo wyławiała spełniające życzenia, pokryte drogocennym kruszczem i władające ludzkim językiem wodne stworzenia.

Wszystko zaczęło się już w pięćdziesiątym drugim roku, kiedy to pojawiły się pierwsze nasadzenia winorośli. Obecnie jest to największy zwarty obszar produkcji wina na świecie, w skład którego wchodzi osiem tysięcy posiadłości zwanych Chateaux, wyrastających raz po raz w dywanie niekończących się pól winorośli. Wygląda na to, że zdecydowana większość mieszkańców tego pięknego skrawka na ziemi, wyławiając rzeczoną złotą istotkę, zapragnęła mieszkać w zamku i zbijać fortunę na produkcji i handlu winem. Cóż miały począć biedne rybki, spełniały życzenia jedno po drugim. Przez dwa tysiące lat, z drobnymi przerwami,

wino stanowiło większość przychodu tego dostatniego regionu, a głównymi odbiorcami niemal od początku byli mieszkający nieopodal mieszkańcy Brytanii.

W jakież ogromne osłupienie, pierwszego dnia tysiąc dziewięćset siedemdziesiątego szóstego roku, musiał wprawić pewien Jean Jacques, schwytaną przez siebie złotą rybkę. Znużona, niejako od niechcenia, machając swoim drogocennym ogonem, była już w połowie stawiania okazałej posiadłości, gdy ten sympatyczny gość poprosił o skromny warsztat na skraju miejscowości. Jakimś nieprawdopodobnym zrządzeniem losu, trafiłem na podwórze tego magicznego miejsca.



Oniemiałem. Stałem nad odkrytym sarkofagiem. Każdy krok i każde łypnięcie okiem, odbijały się zachwytem. Żywe muzeum, dobitnie świadczące o zamiłowaniu mieszkańców regionu do wybitnej motoryzacji i czerpania z niej przyjemności.



Na próżno szukać tutaj jakichś plebejskich pojazdów mających na celu motoryzowanie społeczeństw. Zamiast tego, maszyny o sportowym zacięciu i elitarne limuzyny z najwyższej półki a pomiędzy nimi wypełniający każdą wolną przestrzeń jednoślad lub inny element związany z motoryzacją z minionej epoki. Elitarność nie jest tutaj w żadnej mierze naciągana, jak bowiem nazwać sytuację, gdy pod jedną warstwą kurzu stoi prominentna limuzyna Daimler DS. 420, bywalczyni takich dworów królewskich jak szwedzki, duński czy też brytyjski a drugi jej koniec skrywa osobiwy pojazd DeLaHaye? Francuska marka, która dzierżyła miano jednej z najbardziej ekskluzywnych marek świata, stawiana na równi z tak sławną jak Maybach.

Wyjątkowa mieszanka, niby przypadkowych staruszków na kołach, nie jest tak do końca przypadkowa. Zarówno konstrukcja Marcela Huberta, w postaci Alpine A110 jak i projekt Piero Castagnero - Lancia Fulvia, święciły sportowe triumfy w podobnym czasie, ścigając się po najtrudniejszych trasach rajdowych ze sławnym Monte Carlo na czele. Te dwa niewielkie, acz dzikie auta, z łatwością przenoszą mnie w czasie. Na chwilę stałem się niewidzialnym świadkiem tego, co mogło dziać się na pobliskich, malowniczych drogach, gdy letnie, sobotnie popołudnie jest rozrywane przez młodzieńczy zapał bycia tym szybszym.

Ledwo wybrzmiały w oddali ostatnie nieco chropowate dźwięki zaważających pojazdów, gdy z pobliskiego Chateaux wyskoczyły aksamitne dzikie koty. Mrucząc rządową szóstką, Jaguar XK 150, wytworny symbol brytyjskiego GT z lat pięćdziesiątych, jak się okazało, przetarł tylko szlak dla swego nieco starszego, lecz bardzo wyjątkowego i rzadkiego brata, C-Type. Tego drugiego, na całym świecie pojawiły się tylko pięćdziesiąt trzy sztuki, a za kierownicę łapał sam Sir Stirling Moss. Jakby tego było mało w garażach Jean Jacquesa można znaleźć jeszcze, kolejne sportowe pojazdy, jak choćby oryginalny Lotus Seven, ucieleśniona wizja prawdziwie bezkompromisowego sportowego pojazdu według Colina Chapmana, czy w tej całej grupie, wręcz masowo produkowany Austin Healey 100-6.



Zgromadzone zbiory w tym warsztacie, są wspaniałym świadectwem, z jednej strony wyjątkowej zamożności mieszkańców tego malowniczego regionu, jak również ich wyjątkowo wysublimowanego smaku motoryzacyjnego. Każdy z pojazdów zgromadzonych na tej przedziwnej Arce, jest nieszałonowy bądź to zrealizowany zgodnie z wizją jego twórcy, bądź też wyjątkowo niestandardowy i wyższej klasy.

Sam Jean Jacques zapewnia, że wszystkie te maszyny należą do klientów i czekają na swoją kolej. Zapewne wielu z tych klientów czeka na swoje pojazdy już w innej przestrzeni, pozwalając na niespieszne zajęcie się ich automobilem, który



zapewne zaraz po niezbędnej prawie zostanie odstawiony pod bramę okazałego Chateaux.

Na pierwszy rzut oka, mogłoby się wydawać, że niezdrowo podniecamy się garażem pełnym „łomków”.

Poprosiliśmy jednak o ocenę profesjonalistów, Michał Przęda z pierwszego i jak dotąd jedyne w naszym kraju domu aukcyjnego Ardor, który zajmuje się samochodami klasycznymi i zabytkowymi, oszacował kilka z egzemplarzy o których wspominamy.

Garaż przedstawiony w artykule jest miejscem postoju wielu legend motoryzacji, ale również stałych elementów ofert najbardziej znanych zachodnich domów aukcyjnych. Oczywiście, najciekawszym egzemplarzem pozostaje legendarny i ekstremalnie rzadki Jaguar C-Type, który może być wyceniany, w zależności od stanu między 3, a 5 mln€. Niezwykle łakomy kąsek dla kolekcjonerów stanowią również inne brytyjskie

konstrukcje. Ceny są już bliższe powierzchni Ziemi, ale w dalszym ciągu nie należą do najniższych. Jaguar XK150 można określić na poziomie 50 000€ za egzemplarz jeżdżący do około 90 000€ za zadbane auto. Lotus Seven, dość niecodzienna sportowa konstrukcja, w oryginale spotykana jest niezmiernie rzadko, a ceny egzemplarzy z pierwszej serii produkcyjnej wycenia się pomiędzy 20 000, a 45 000€. Wyjątkiem, który nie zwyżkuje cenowo w ostatnich latach, a możemy raczej mówić o niewielkiej kilkuprocentowej korekcie cen, jest Austin-Healey 100-6. Roadster, to wydatek rzędu 25 000€ do nawet 60 000€. Legenda rajdów, Alpine A110 stanowi dziś jeden z bardziej poszukiwanych rajdowych modeli, która cenowo plasuje się pomiędzy 50 000, a 90 000€, jednak nie sposób liczyć na znalezienie egzemplarzy z niższej półki cenowej. Lancia Fulvia, która również znalazła się w tym magicznym garażu to wydatek rzędu 8 000-20 000€, z zachowaniem stałego trendu wzrostowego.

Ardor Auctions powstał w odpowiedzi na rosnące zainteresowanie klasycznymi autami w Polsce. Skupiając się na wyjątkowych pojazdach, niosących ze sobą spory kawałek historii oraz posiadających prawdziwą duszę, pomagają i doradzają zarówno tym co dopiero zaczynają przygodę w magicznym świecie klasyków, jak i tym co potrzebują profesjonalnego wsparcia.

www.ardorauctions.pl



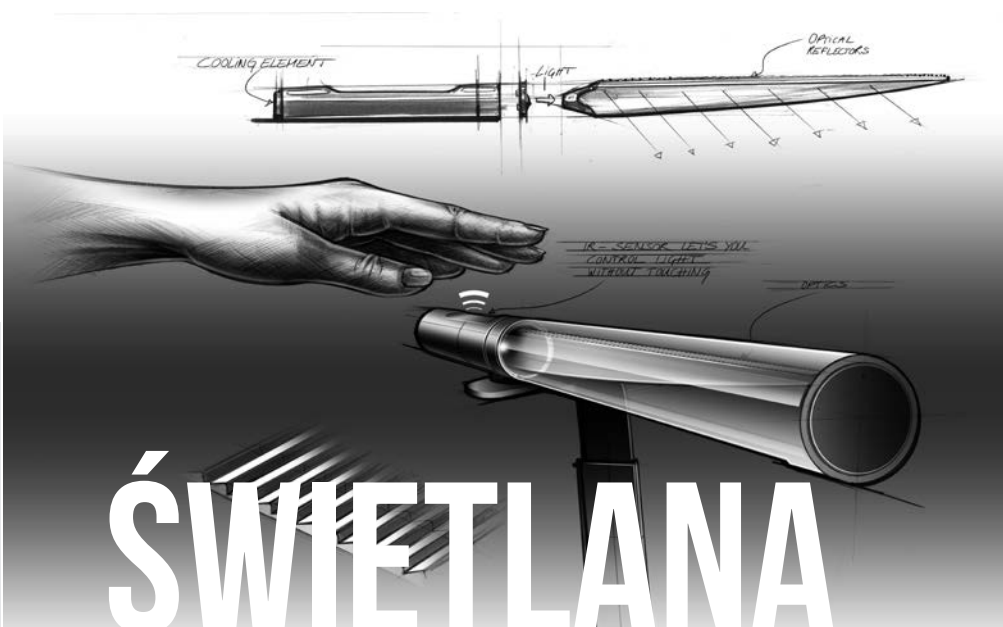
E-HULAJ

Realizacja wizjonerskiej przyszłości nowoczesnego transportu miejskiego, nabrała takiego przyspieszenia, że jednym susem ominęła kilka rozwiązań będących w naszym zasięgu od pokoleń.

Wiadomo, że poruszanie się po mieście własnym pojazdem, który jednocześnie spełnia wszelkie wymagania bycia rodzinnym, nie jest ani łatwe ani przyjemne. Zapewne po kolejnym kółku w poszukiwaniu miejsca do zaparkowania w ścisłym centrum, mieliście dość wszystkiego i już na pewno, następnym razem zaparkujecie nieco dalej i skorzystacie z komunikacji miejskiej. Niestety, tabory, rozkłady jazdy a co najważniejsze ich przewidywalność nie zawsze działa współmiernie do założeń oraz naszych oczekiwań. Ponadto, jeśli macie do „obskoczenia” kilka punk-

tów w rejonie, to wykorzystanie do tego publicznego transportu będzie dość karkołomnym wyzwaniem.

Peugeot Design Lab, jako komórka projektowa działającego w przemyśle od 200 lat producenta, we współpracy z Micro, zaproponowała swoją wizję mobilności, oferując w swoim najnowszym modelu 3008 „e-kick”, wspomaganą przez silnik elektryczny, hulajnogę. Zachowując niezależność w podążaniu do celu, jednocześnie uwalnia nas od walki o każdy skrawek wolnego miejsca parkingowego u celu. Składamy pojazd jak parasol i zabieramy go ze sobą. Spoczywając w specjalnej stacji dokującej w bagażniku, hulajnoga jest w stałej gotowości. Po jazdach testowych w okolicach Bolonii, daje się wyczuć jeszcze jeden ważny atrybut. Nie ważne, jak stresujące spotkanie Was czeka, ale wejście tam lekkim krokiem z młodzieńczą iką w oku. To jest prawdziwa przyjemność z jazdy.



ŚWIETLANA przyszłość

Światło jako punkt wyjścia i płaszczyzna współpracy dwóch specjalistów.

Audi Industrial Design, po raz kolejny wykracza poza branżę motoryzacyjną, tym razem zawiązując kooperację z wyjątkowym profesjonalistą w dziedzinie oświetlenia, monachijską firmą Occhio. Łącząc, to, co najlepsze i wyciągając charakterystyczne cechy dwóch ponadprzeciętnych przedsię-

biorstw powstał modułowy system oświetleniowy „Sintesi”. Technologia Audi Led, wykorzystana w kreatywny sposób przez ekspertów monachijskiej manufaktury światła została zamknięta w smukłej, eleganckiej sylwetce, zgodnej z wzornictwem Audi. Oczywiście, do wykonania wykorzystano najwyższej jakości aluminium, od dawien dawna, symbol firmy z Ingolstadt jeszcze z lat dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku. Sterowanie natężeniem światła za pomocą gestów, w górnej części korpusu jest jednym z elementów zaawansowanej technologii zastosowanej w tym projekcie.

Według Andre Georgi, szefa Audi Industrial Design, Sintesi jest realizacją między dyscyplinarnego standardu projektowania, które w Audi wykracza daleko poza strefę motoryzacji.

Przedmiot, który w nienachlany sposób podkreśli przywiązanie do wzornictwa i technologii tej perfekcjonistycznej marki, będzie można nabyć dopiero w 2017 roku.



Paweł Szalankiewicz
Invisible Moments

ŚWIJNTY

wjeczor na Nikiszu

Po raz dziewiąty na katowickim Nikiszowcu odbył się JARMARK NA NIKISZU. Już tradycyjnie to wydarzenie, które wprowadza nas w atmosferę świąt Bożego Narodzenia, odbywa się w weekend najbliższ przypadający Barbórcę. Jarmark – jako jeden z najważniejszych symboli zmieniającego się Nikiszowca – rozwija się z roku na rok. Tym razem wzięła w nim udział rekordowa liczba 190 wystawców.

Podczas Jarmarku prezentowane były nietuzinkowe towary, choć dominowało rękodzieło i sztuka użytkowa – m.in. malarstwo, rzeźba, ceramika artystyczna, wyroby z drewna, ozdoby świąteczne, krawiectwo artystyczne, biżuteria, pamiątki z Nikiszowca i Górnego Śląska. Grafika lokalnego artysty, Grzegorza Chudego, promowała





tegoroczny Jarmark. Organizatorzy zadbali o punkty gastronomiczne, gdzie w grudniowym klimacie można było m.in. zasmakować grzanego wina i piwa, skosztować świątecznych przysmaków.

Jarmark to także scena muzyczna i atrakcje dla dzieci. Najmłodsi mogli obejrzeć przedstawienie „Pingwiny z zimowej krainy”, pokręcić się na karuzeli wiedeńskiej i pojeździć pociągiem Św. Mikołaja. Wszyscy mogli posłuchać muzyki na żywo z różnych zakątków świata, którą zagrał słowacki akordeonista Ladislav Jamnický. Wystąpiła także Orkiestra Dęta Kopalni Wierzynek, nigeryjski wokalista soulowy KC Nwokoye i zespół „Fungus Combo”, inspirowany m.in. muzyką różnych regionów świata. Zagrał także Jan Nowak – reprezentant katowickiej sceny elektronicznej oraz rybnicki zespół „Chwila Nieuwagi”.



Autor zdjęć: Paweł Szałankiewicz, Invisible Moments

strona: fil.org.pl

Profil FB: www.facebook.com/JarmarkNaNikiszu/



BASIA JENDRZEJCZYK
PISZESKLADAMPSTRYKAM.PL

WOLNE

miejsce

Wigilia to niezwykle czas, który spędzamy w gronie najbliższych, z rodziną. Zawsze też pozostawiamy symbolicznie jedno wolne nakrycie dla nieznajomego. Ale są miejsca, gdzie korzysta z nich nawet kilka tysięcy osób.

Fundacja Wolne Miejsce stworzona przez Mikołaja Rykowskiego od lat organizuje wigilie i śniadania wielkanocne dla samotnych. Zaczęło się od jednej osoby zaproszonej przez państwa Rykowskich na wigilię do domu. Dziś ponad sześć tysięcy osób 24 grudnia zgromadzi się przy jednym stole w Katowicach, Chorzowie, Kołobrzegu, Tarnowie, Ostrowie Wielkopolskim i Łodzi.

Trzydzieści lat temu Mikołaj Rykowski spotkał na swojej drodze Dariusza, który zwierzył mu się, że odkąd zmarli jego rodzice, wigilię obchodzi sam. Idzie na groby, wyciąga gotową, udekorowaną sztuczną choinkę i siada do pustego stołu, bo świąteczne potrawy smakują tylko wtedy, gdy się je spożywa z najbliższymi. Mikołaj zaprosił Darka na wigilię do swojego domu. Rok później również razem spędzili ten wieczór, a wraz z nimi znajoma Darka, która także jest samotna. Grono przy stole wigilijnym co roku powiększało się, aż w końcu uroczystość trzeba było przenieść do restauracji. Ale i tam zrobiło się



BASIA JENDRZEJCZYK
PISZESKLADAMPSTRYKAM.PL



było śniadanie wielkanocne w Kijowie, tuż po zakończeniu Majdanu. Spotkania mają charakter otwarty, każdy może w nich uczestniczyć niezależnie od swoich poglądów i wyznania. Jednocześnie nie jest to tylko stół ze smacznymi potrawami i upominki. To atmosfera tworzona przez organizatorów i uczestników. To otwartość, rozmowy, wspólne śpiewanie i przebywanie z drugim człowiekiem.

– Najpiękniejszą zapłatą za te wysiłki jest dla nas widok uśmiechniętych ludzi, którzy nie są zamknięci we własnej samotności w tym szczególnym dniu – mówi M. Rykowski – Poza tym udało nam się stworzyć też ogólnopolską, a nawet międzynarodową sieć współpracy wolontariuszy, którzy odczuwają potrzebę wspierania innych osób, włączenia się w nasze działania.

Mieszkańców Katowic czy Chorzowa specjalnie o Wigilii dla Samotnych nie trzeba informować. To wydarzenie wpisało się już w kalendarz regionalnych uroczystości. Oczywiście jest kilka tysięcy plakatów rozwieszonych w mieście, w tramwajach, na terenie dużych osiedli. Ale najważniejszy jest przekaz bezpośredni. Ludzie sami się o tym wydarzeniu informują. Jest też kilkuset wolontariuszy, którzy często są także samotni i mają wielu znajomych, których zapraszają do wspólnego spędzenia tej wieczery.

– Podczas każdego takiego spotkania dzielimy się tradycyjnym opłatkiem i jest przesłanie – dopowiada M. Rykowski – Nigdy jednak wcześniej nie przygotowujemy jakiegś przemowy. Słowa rodzą się same, w naturalny sposób i pod wpływem tej wyjątkowej atmosfery. Od jakiegoś czasu łączy-

za ciasno. Kolejne spotkania odbyły się najpierw w hali Kapelusz w Parku Śląskim, a rok temu – dzięki współpracy z miastem – w katowickim Międzynarodowym Centrum Kongresowym obok Spodka. Tegoroczna wigilia odbędzie się natomiast w dwóch miejscach: w MCK w Katowicach oraz w Chorzowie, w hali Moris. Fundacja „Wolne Miejsce” pozyskuje patronów, sponsorów i ofiarodawców, którzy wspierają tę inicjatywę. Gromadzi też całą rzeszę wolontariuszy uczestniczących w jej realizacji.

– Rola naszej Fundacji polega na dotarciu do kolejnych miast, by je wspierać w organizacji takiego wydarzenia. Dlatego wyszliśmy poza Śląsk, a nawet poza Polskę.

– mówi Mikołaj Rykowski – Nie upieramy się, że musi być ona firmowana przez Fundację, ale – jak dotąd – wszystkie miasta chcą i współpracują z nami.

Wszystkie wigilie, a także śniadania wielkanocne poza granicami kraju organizowane między innymi w Irlandii, Kanadzie czy Brazylii, skierowane są do samotnych Polaków rozsypanych po świecie. Wyjątkiem



To grono przyjaciół. Ostatnio nasi partnerzy, organizatorzy wigilii w Kanadzie, stracili dom, który spłonął. Mieszkają w hotelu i tym razem to oni nie mają gdzie spędzić świąt. Naprawdę nie musiałem specjalnie nikogo namawiać, żeby w krótkim czasie zebrać pieniądze na ich podróż z Calgary w Kanadzie do Polski. Te najbliższe święta spędzą zatem z nami. I to jest właśnie przykład owej współpracy opartej na odruchach serca i przyjaźni.

my się też on-line z poszczególnymi miastami. W zeszłym roku z Kołobrzegiem i Wisłą śpiewaliśmy nawet koledy. W tym roku prezydent jednego z miast wystąpi wraz z żoną w roli Józefa i Marii w naszym przedstawieniu. Bardzo bym chciał, żeby tych miast przybywało, żeby w całej Polsce znaleźli się ludzie, którzy chcą nieść pomoc osobom samotnym i potrzebującym. A wciąż rosnąca liczba gości przy naszym świątecznym stole pokazuje, że jest taka potrzeba.



WIRTUALNA

służba zdrowia

Wirtualna rzeczywistość i umożliwiające zagłębienie się w nią gogle VR powoli wkraczają pod strzechy. Pierwsze jej zastosowania silnie związane były z rozrywką, zabawą, relaksem. Zdjęcia panoramiczne, filmy sferyczne, gry – to materiały z jakimi przeciętny kowalski zobaczył. Wraz z rozwojem technologii i jej udoskonalania rozwiązania związane z goglami VR zainteresowały nowe gałęzie biznesu.

Wśród najciekawszych i najbardziej innowacyjnych rozwiązań jakie zawitały do świata wirtualnej rzeczywistości są bez wątpienia jej zastosowania w szkoleniu pilotów, astronautów, operatorów maszyn i wielu innych specjalistycznych zawodów. Nowa jakość prezentacji wyników swojej pracy odkrywają również architekci, którzy dzięki technologii VR mogą już teraz przenosić swoje projekty do świata wirtualnego i umożliwić inwestorom spacer po budynku, który istnieje jedynie w planach.

Od pewnego czasu świat wirtualny zawitał również do medycyny. Ostrożnie, powoli pierwsze kroki czynione są na polu transmisji edukacyjnych i rozwiązań nieco bardziej złożonych. Na jedną z pierwszych dużych realizacji zdecydował się



➤ Sala operacyjna hybrydowa
w Klinice Chirurgii Naczyniowej
Instytucie Hematologii
i Transfuzjologii w Warszawie

Fotografia: www.kchn.pl

Nieco inne zastosowanie, acz też związane z edukacją, widzi w medycznych zastosowaniach wirtualnej rzeczywistości polska firma Immersion. Powołana przez nią marka ViReMED nawiązała współpracę z jedną z najsłynniejszych polskich chirurgów, profesorem Marią Siemionow. Dzięki wiedzy Pani Profesor oraz grona ekspertów z zakresu medycyny ViReMED planuje wprowadzenie kilku produktów wirtualnych. Z jednej strony są to programy profesjonalne dedykowane studentom i lekarzom pogłębiającym swą wiedzę, w tym umożliwiające obserwację mechanizmów zachodzących w organizmie, przebiegu chorób, procedur leczenia. Pracę nad rozwojem projektu zadeklarowało kilka szpitali z USA, które chcą uczestniczyć w budowaniu programu.

VR-hospital

Fotografia:
www.happyVR.pl



Królewski Szpital w Londynie. Transmisja skomplikowanej operacji do świata wirtualnego to doskonały materiał edukacyjny dla studentów i innych lekarzy z całego globu. Pozwala na dużo wierniejsze odwzorowanie tego co dzieje się na sali operacyjnej. Nie tylko szczegółów zabiegu, ale jak podkreślają eksperci, również specyficznego klimatu i emocji towarzyszącym skomplikowanemu zabiegowi. Oczywiście technologia wirtualnej rzeczywistości nie zastąpi – przynajmniej na tym etapie rozwoju – treningów w świecie realnym. Jest jednak doskonałym narzędziem „oswajania” z salą operacyjną studentów oraz doskonałym narzędziem konsultacji i wymiany technik operacyjnych lekarzy na całym globie, jednocześnie, bez ograniczeń.

Zdecydowanie ciekawszy dla przeciętnego użytkownika gogli VR wydaje się drugi projekt ViReMED. To aplikacja, która pozwala jak w filmie z 1987 roku, Interkosmos. Projekt zakłada, że użytkownik oprogramowania zostanie „pomniejszony” do rozmiarów umożliwiających mu poruszanie się wewnątrz organizmu i obserwowanie procesów w nim zachodzących. I choć pewnie programy edukujące specjalistów są bardziej przydatne światu, już nie mogę się doczekać, kiedy założę moje gogle i będę mógł buszować po zakamarkach tego niesamowitego urządzenia, jakim jest nasze ciało.



KARATE

– pozytywne zmiany
w charakterze

Rozmowa z Markiem Sitarzem, prezesem Fundacji Projekt Champion, karateką, trenerem w klubie KSKARATE.

– Spotykamy się na sali gimnastycznej przy V LO w Katowicach. Na parkiecie trenują małe dzieciaki, większość w kimonach. Zastanawiam się czy one faktycznie już znają karate?

Ta grupa nie jest najmłodsza. Na zajęcia uczęszczają też jeszcze młodsze dzieci, przedszkolaki. Dla nich droga do poznania karate dopiero się zaczęła. Dziś pracujemy nad ich ogólnym rozwojem fizycznym, jak i duchowym. Zajęcia z nimi to różnorodne ćwiczenia fizyczny, gry w formie zabawowej oraz nauka dyscypliny, nabywanie szacunku i doskonalenie charakteru. Dopiero z czasem, w kolejnych grupach wiekowych, będą oni poznawać elementy walki i samoobrony.

– Ile osób dziś trenuje w klubie?

Jesteśmy stosunkowo młodym klubem. Powstał pięć lat temu. Dziś w naszych zajęciach uczestniczy ponad sto osób w różnych kategoriach wiekowych. Oczywiście przez klub przewinęło się dużo więcej chętnych. Ale to naturalne, że z czasem, szczególnie w tych naj-





fotografie: materiały klubu KSKARATE

młodszych grupach, dzieciaki się wykruszają. Okazuje się bowiem, że ten rodzaj aktywności fizycznej im nie odpowiada. Jednak ci, którzy pozostają, potrafią czerpać z karate bardzo wiele przyjemności. O ile sześć czy siedmiolatki przyprowadzają rodzice, o tyle już choćby dwięciolatki, które już kilka lat trenują, nie wyobrażają sobie życia bez tych treningów.

– Czy w takim razie karate to coś więcej, niż sport?

Oczywiście. To rodzaj filozofii, w której walka wcale nie jest na pierwszym miejscu. Karate świetnie doskonali charakter, pozwala przełamywać własne słabości, wpaja przestrzeganie określonych zasad i uczy koncentracji. A są to elementy, które generalnie przydają się w życiu. Jeśli nawet ktoś nie ma zamiaru bardziej profesjonalnie zajmować się karate, nie chce zdobywać tytułów, to kontakt z tą dyscypliną daje mu wiele korzyści we wszystkich sferach, zarówno prywatnej, jak i zawodowej.

– Czy to oznacza, że bardziej przygotowujecie tych młodych ludzi do życia, niż do walki choćby na macie?

Każda osoba, która wychodzi na matę musi posiadać te niezbędne podstawy i zasady, które obowiązują w naszym środowisku. Ale rzeczywiście jesteśmy przekonani, że uczestnictwo w zajęciach karate powoduje dużo pozytywnych zmian w charakterze każdego człowieka i w podejściu do życia. Wzajemny szacunek, etyka zachowania, upór w dążeniu do celu i umiejętność panowania nad swoimi emocjami, to wszystko zdecydowanie poprawia relacje każdego człowieka ze światem zewnętrznym, wpływa na lepszy rozwój i na osiąganie określonych celów.

– Czy to jedyna forma działalności Fundacji Projekt Champion?

Jesteśmy w trakcie przygotowania nowego projektu, który nie jest związany z karate, ale również jest skierowany do młodzieży. Każdy z nas – oprócz tego, że wywodzi się ze środowiska sportowego – jest także przedsiębiorcą. Mamy kontakt z młodymi ludźmi, którzy wchodzi na rynek pracy lub próbują uruchomić własny biznes. Uważamy, że są oni do tego za słabo przygotowani. Dlatego zamierzamy uruchomić zajęcia wprowadzające do przedsiębiorczości. Chcemy, aby prowadzili je praktycy, ludzie którzy osiągnęli sukces,



z powodzeniem prowadzą własne firmy. Ich wiedza różni się znacznie od tej, którą młodzież otrzymuje w szkole. Przygotowanie do odpowiedniego startu w życie zawodowe często warunkuje sukces na tym polu. Dlatego chcemy się tym tematem zająć już w przyszłym roku.

– Póki co mamy koniec roku i święta za pasem. Czy może Pan ten rok podsumować i opowiedzieć o planach na przyszłość?

Z pewnością systematycznie udaje nam się rozwijać działalność. Przybywa nam uczestników zajęć karate, dostrzegamy rozwój najbardziej uzdolnionych zawodników, wśród których warto wymienić Janka Karasia, Miłosza Fuksa czy Mateusza Knapika. Wśród starszych na wyróżnienie zasługują Grzesiek Kłos, a także Mateusz Kapica, którzy coraz częściej w bardzo dobrym stylu pokazują się na różnych zawodach. Cieszę się, że także organizowane przez nas obozy i zimowiska sportowe cieszą się sporą popularnością. W styczniu wybieramy się na obóz zimowy SHINKYOKUSHIN do Zakopanego, a jednocześnie organizujemy aktywne ferie na miejscu w Katowicach. Mamy też wiele innych planów, a wśród nich stworzenie kawałka Japonii w Katowicach czyli prawdziwego dojo - sali do ćwiczeń z elementami ogrodu japońskiego. Ale to już dalekosiężne plany.

– Dziękuję za rozmowę

Autor: Mariusz Szczygielski



EMOCJE

w biznesie

Rozmowa z Ewą Czertak

Czy nad emocjami w kontaktach biznesowych trzeba panować, czy też lepiej świadomie nimi zarządzać? A jeśli zarządzać, to w jaki sposób?

Tykająca bomba zegarowa, tak bym określiła człowieka, który nie zajmuje się swoimi emocjami. Nauczyliśmy się spuszczać parę, inne określenie wentylować, ale to jest działanie doraźne. Specjaliści uczą nas technik relaksacyjnych, wizualizacji, oddechu, pracy z ciałem a rzadko kiedy mają odwagę odeśłać menadżera lub przedsiębiorcę do innych ekspertów, gdzie w dłuższym czasie mogą poznawać siebie i dojrzewać emocjonalnie.

To może być praca indywidualna lub grupowa z coachem, psychologiem, terapeutą. My musimy nauczyć się rozpoznawać własne emocje, nazywać je, dopiero wtedy możemy nimi zarządzać. Jedyna droga do dojrzałości biznesowej to branie odpowiedzialności za to co czujemy i jak się zachowujemy w relacjach z pracownikiem, klientem, partnerem biznesowym. W sytuacjach związanych z pracą ważne jest, żeby jasno spojrzeć na to, co się dzieje. Jeśli szef sprawia swoim ludziom cierpienie i przenosi osobiste niepowodzenia na środowisko pracy, jest to pierwszy sygnał

do rozpoczęcia pracy nad własnymi emocjami.

Czy jest jakaś zdecydowana różnica pomiędzy emocjonalnością kobiet i mężczyzn?

Żyjemy w bardzo przełomowych czasach. Kobiety wreszcie powieziały dosyć. Sukces, sława, wielkie pieniądze i wielka władza, a także wyjątkowe zdrowie i uroda, czyli to wszystko, co bardzo cenimy, trafiały się do niedawna tylko nielicznym i to głównie mężczyznom. Dziś kobieta nie musi mieć męża, by pracować gdzie chce, mieć pieniądze i pozycję. To jest wielka zdobycz ostatnich kilkudziesięciu lat. Kiedyś nie miała wyboru. Różnica płci jak do tej pory trafia przez drzwi kuchenne do firm, niby coś wiemy o różnicach wynikających chociażby z płci mózgu, ale nie zmieniamy stylu pracy w przy-

społecznej, odwaga przyznania się do słabości oraz poszanowanie odmienności. Przeprowadzono bardzo wiele badań, które dowiodły, że połączenie myślenia i odczuwania daje większą równowagę, mądrość, lepszy osąd i przede wszystkim jest wyznacznikiem dobrego porozumiewania się, udanych relacji i skutecznego przywództwa.

Czy empatii można się nauczyć?

Odpowiem na pytanie szerzej. Zdecydowanie inteligencję emocjonalną możemy rozwijać. Przyjęto pięć głównych aspektów tej inteligencji: samoświadomość, motywacja własna, samoregulacja, empatia, umiejętności społeczne.

W przypadku empatii, mówimy o nabywaniu wielkiej wrażliwości społecznej i uświadamianie sobie, że najpierw trzeba zrozumieć, potem oczekiwać bycia zrozumianym.

Co zrobić, gdy jednak nie mamy wpływu na nasze emocje, nie potrafimy nad nimi panować?

Często używam metafory, że życie jest wędrówką a jeśli tak, to nasze doświadczenia są bagażem, jaki niesiemy na plecach. To jest również bagaż emocji, których nie pozwalamy sobie na codzień wyrażać. Czasem nie mamy siły iść dalej, nie widzimy sensu drogi a mimo to idziemy dalej. Bagaż nie ruszany od lat daje się we znaki na przykład poprzez emocjonalne zachowania. Tylko skąd wiedzieć, jak okiełznać emocje w codziennym zachowaniu w pracy czy w rodzinie. Nie zawsze książki, poradniki psychologiczne dają dobre odpowiedzi, nazbyt mocno generalizują i niestety uspokajają nas w przekonaniu, że nad wszystkim jesteś w stanie zapanować. Najprostsze a zarazem najtrudniejsze rozwiązanie to zająć się na poważnie swoim bagażem i zacząć długoterminową pracę nad sobą.

Emocje w sytuacjach kryzysowych, pokazywać je czy nie?

Wyrażane świadomie lub nieświadomie emocje, dają obraz jak czu-

je się partner w rozmowie lub my sami. Jak Pan czuje się w rozmowie z komputerem? Mamy to doświadczenie, kiedy łączymy się z automatyczną obsługą telefoniczną np. banku. Otrzymujemy informację i wiemy krok po kroku co zrobić, ale nie mamy odczuć związanych z tym kontaktem, nie zapisujemy w naszej pamięci takiego wspomnienia. To jest główne znaczenie emocji, one pozwalają nam pamiętać, odczuwać, pozwalają nam rozpoznać głębokość relacji, pozwalają nam rozumieć reakcje oraz intencje rozmówcy. Jeśli wykasujemy z biznesu reakcje emocjonalne, to wydłużymy czas tak zwanego "obwąchiwania" się w biznesie. My chcemy widzieć człowieka po drugiej stronie, z wadami i zaletami, wcale nie pragniemy poprawnych, letnich i wyuczonych reakcji biznesowych. To zdecydowanie utrudnia prowadzenie biznesu. Czym innym jest brak panowania nad emocjami i niekontrolowany wybuch agresji, złości, smutku, rozpaczy, żalu, zawodu. Mamy zdecydowany problem z wyrażaniem emocji, dlatego biznes te emocje wyciął pod płaszczykiem etykiety biznesowej. A to już temat na inną rozmowę.



EWA CZERTAK

Ekspert i praktyk personal branding dla przedsiębiorców, mentor biznesu, mówca motywacyjny. Twórczyni Akademii Marki z Klasą, od 2004 certyfikowany coach ICC, praktyk storytellingu.

fotografie: materiały Ewa Czertak

padku kobiet. Mamy mniej empatii dla płaczącej kobiety w pracy, dla karmiącej kobiety. Nadal w miejscu pracy obowiązują reguły męskiej rywalizacji, ciągłej gotowości do zwyciężania. Kobiety bardziej zbliżają się do współdziałania, w pełni rozumieją efekt synergii. Jestem przekonana, że również w zarządzaniu będziemy świadkami wielkiej zmiany. Polecam lekturę książki, "Pracować inaczej". Turkusowe organizacje już na horyzoncie, a za sterami sprawdzą się kobiety.

Co to jest inteligencja emocjonalna i jak ją wykorzystać?

Inteligencja emocjonalna to samowiedza człowieka, jego samoświadomość, wrażliwość społeczna, empatia i umiejętność skutecznego komunikowania się z innymi. To wyczucie czasu i poprawności



THE MILIEU

protest wobec kitu i kiczu

Dzisiejsze spotkanie ze sztuką i ciekawymi śląskimi twórcami na łamach Silesia Smile, ma zupełnie inny charakter niż w poprzednim numerze.

Chciałbym Was zaprosić na spotkanie z niezwykle utalentowanym gliwiczaniec, tworzącym pod pseudonimem artystycznym Piotr Blanke.

Piotr w swych artystycznych i moralnych peregrynacjach wykonał swoistą wolę. Otrzymując staranne, kierunkowe wykształcenie na Akademii Sztuk Pięknych, będąc studentem m.in. pracowni fotografii śp. Piotra Szymańskiego, reprezentującego klasyczną szkołę fotografii reportażowej, przez wiele lat związał się zawodowo z agencjami reklamowymi realizując projekty komercyjne.

To wówczas narodził się Piotr Blanke – artysta i intelektualista. Jak sam o sobie mówi, odczuł potrzebę tworzenia jako wyraz kontestacji twórczości komercyjnej, nastawionej wyłącznie na sprzedaż i konsumpcję.



„Praca doprowadziła do powstania osobistego projektu fotograficznego, niejako w proteście. Poziom kitu wciskanego odbiorcom, przepraszam – grupom docelowym, jest tak duży, że powiedziałem sobie, że nie chcę mieć z reklamą nic wspólnego. Jest to narzędzie maszyny nastawionej na tworzenie sztucznych potrzeb i w prostej linii przyczynia się tylko i wyłącznie degradacji naszego środowiska.”



„Zaczynamy od szkicu, aby już na etapie zdjęć uzyskać elementy wizualne finalnej koncepcji, czy to poprzez elementy scenograficzne, czy strój i wizaż. Jest to praca z farbami do ciała, charakteryzacją, rekwizytami w technice druku 3D, a nawet formowanymi termicznie tworzywami sztucznymi, czy też tkaninami. Dużo tego, dlatego projekty nie powstają szybko”

Po przygotowaniu materiału fotograficznego, zaczyna się prawdziwa zabawa - tworzenie finalnego efektu. Jest to, jak w każdym procesie twórczym, etap wiecznych zmian i eksperymentów. Można nazwać to destrukcją źródłowego obrazu, gdyż fotografia studyjna staje się tylko tłem do całej oprawy. W ruch wchodzi mieszanie wielu mediów: skano-

W ten sposób powstała m.in. seria prac z jego najnowszego cyklu - Milieu, której fragmenty stanowią ilustrację graficzną artykułu.

W całym cyklu dominuje monochromatyczna fotografia. Symboliczna, szorstka, brudna, czasem nieprzyjemna i budząca dyskomfort. To wyraz buntu i sposób na radzenie sobie z tym, z czym autor zgodzić się nie chce. W jego pracach jest także widoczna bezsilność i przekonanie, że nie da się pewnych trendów zmienić czy zatrzymać. Ale skoro żyjemy w swojej wirtualnej bańce i nie zwracamy sobie wieloma rzeczami głowy aby „było wygodnie”, prace Piotra mają to poczucie nieco „pobudzić i podrapać”.

Poza walorem moralnym i intelektualnym, warto przyrzeć się także technice wykonania prac.

Powstają one przy użyciu zarówno starych aparatów średnio-formatowych, jak i nowoczesnego sprzętu cyfrowego. Część zdjęć powstaje na tradycyjnych kliszach, bo jak twierdzi autor „film daje element zaskoczenia co do finalnego efektu, ale też odwdzięcza się zupełnie inną plastyką obrazu”

Piotr podchodzi do swojej sztuki w sposób niezwykle uporządkowany. Najpierw dokładnie planuje i tworzy szkice koncepcji. Dominującym elementem prac jest fotografia, bo jak się przyznaje „fotografia jest moim ulubionym medium, jest w niej trochę teatru, trochę rzeczywistości, model staje się tworzywem dla prezentacji idei, dlatego też nie skupiam się na tożsamości modela, zazwyczaj są to anonimowe ciała, symbolizujące człowieka w tym całym bajzlu, który nas otacza”.

Modelki i modele współpracujący z Piotrem, to osoby zwykle nie związane z fotografią, dzięki czemu w bardziej naturalny sposób potrafią zinterpretować swoim ciałem idee, które chce przekazać fotografik.



wanie kliszy fotograficznej, często jej fizyczne niszczenie, składanie wielu klatek w jedną, retusz piórkiem i tuszem i wiele innych, prehistorycznych technik fotograficznych.

Całość przekształcana jest na materiał cyfrowy i końcowa edycja odbywa się już w programach graficznych.

Tam też w zależności od potrzeb dodawane są elementy typograficzne i wektorowe oraz finalne przygotowanie pliku do druku... Bo prace Piotra nabierają swojego ostatecznego wyrazu ponownie przeniesione do świata rzeczywistego w postaci wydruków wielkoformatowych realizowanych w klasie Fine Art na specjalnych bawełnianych i celulozowych papierach.

Tak oto z potrzeby odreagowania rzeczywistości, powstają genialne symboliczne w swym wyrazie prace, mające swą brutalnością zmusić nas do chwili zastanowienia się jak bardzo zatraciliśmy się w dążeniu do posiadania, płacąc za to czasem i zdrowiem, a zapominając o tym co najważniejsze... żeby po prostu szczęśliwie przeżyć życie...



Wiwisexia

fotografia:
Jeremi Astaszow,
JerBaStudio

MODERN

Talking lub Wiwisexia w Sylwestra

Większość z nas sylwestrową noc spędzi w gronie przyjaciół. Wybierzemy się na tzw. domówkę, albo weźmiemy udział w jakimś balu. Jednak jest też spora grupa osób, która wybiera wydarzenia nietuzinkowe: koncert, spektakl lub Sylwestra „pod chmurką”. A zatem gdzie i jak możemy w sposób oryginalny powitać Nowy 2017 Rok?

Filharmonicznie

Już 29 grudnia w dąbrowskim PKZ możemy wziąć udział w koncercie świątecznym w wykonaniu Filharmonii Zabrzeńskiej pod batutą Sławomira Chrzanowskiego. W programie zaplanowane są najpiękniejsze polskie kolędy, ale również największe przeboje Franka Sinatry czy Binga Crosby'ego. Orkiestrze będą towarzyszyć wokaliści: Agnieszka Bochenek-Osiecka – sopran i Adam Szerszeń – baryton.

Rozrywkowo

Z kolei Teatr Rozrywki w Chorzowie zamyka rok spotkaniem ze swoimi widzami koncertem „Siedem stron świata”. Oznacza to bardzo zróżnicowany repertuar muzyczny, w którym z pewnością każdy znajdzie coś dla siebie. Na scenie wystąpi cały zespół Teatru Rozrywki, a także gościnnie Elżbieta Okupska.

Humorystycznie

W Korezie w ostatni dzień roku będziemy mogli zobaczyć najnowszą komedię Tomasza Jachimka „Wiwisexia”, co oznacza sporą dawkę seksu i perypetii małżeńskich. Jeśli ktoś pragnie w tym dniu postawić na dobry humor zabarwiony nutką erotyzmu, ta propozycja na pewno przypadnie mu do gustu. W rolach głównych wystąpią Ewa Kubiak, Daria Polasik – Bułka, Piotr Bułka i Mirosław Najnert.

Operetkowo

Teatr Śląski w Katowicach zaprasza 31 grudnia miłośników muzyki operetkowej i musicalowej. Usłyszymy między innymi utwory Johana Straussa, Franza Lehara, Jacques'a Offenbacha. Na scenie wystąpi Wioletta Białk, Jolanta Kremer, Michał Musiał oraz Arkadiusz Dołęga. Towarzyszyć im będzie Śląska Orkiestra Festiwalowa i zespół baletowy. Wśród znanych

operetkowych przebojów usłyszymy m.in. „Księżniczkę czardasza” czy „We-sołą wdówkę”.

Jazzowo

W NOSPR-ze w sylwestrowy wieczór królować będzie jazz, a na scenie wystąpi Ewa Bem z kwartetem polskich gwiazd z tego nurtu muzycznego. Pojawi się także zespół Sound Society z gościem specjalnym, wokalistą i gitarzystą Chuckiem Frazierem. Pozostałą część zabawy wypełni muzyka z krążków winylowych prezentowana przez dziennikarza radiowej Trójki Piotra Barona.

Przebojowo

Już po raz drugi w Katowicach odbędzie się koncert sylwestrowy przy Spodku organizowany wraz z Telewizją Polsat. W tym roku gwiazdą wieczoru będzie legendarna grupa niemiecka Modern Talking. A wśród 20 różnych artystów będziemy mogli posłuchać m.in. Kamila Bednarka, Sylwii Grzeszczak, Bajmu, Feela czy zespołu Enej.

Można powiedzieć, że wachlarz propozycji spędzenia Sylwestra jest bardzo bogaty i każdy może znaleźć coś dla siebie. Niekoniecznie też musi to być zwykły bal czy prywatka. Najważniejsze jednak, aby ten wieczór spędzić w jak najlepszym humorze, z którym wejdziesz w Nowy 2017 Rok i który oby nam towarzyszył przez kolejne 365 dni.



fotografia: archiwum Modern Talking

DOLINA

Baliem

Ta piękna dolina położona w górach Jayawijaya na Papui na wysokości 1600-1700 m n.p.m., zajmuje powierzchnię o około 2400 km², przecina ją rzeka Baliem; dookoła strome stoki i niski, górski las. Tutaj można spotkać pierwotne plemiona Dani, Lani i Yani w ich naturalnym habitatcie. Dolina Baliem została odkryta 23 czerwca 1938 przez Richarda Archbolda, amerykańskiego biologa i filantropa.

Dzisiaj by dostać się na te dziewicze tereny najlepiej dotrzeć samolotem do Jayapura, a później do Wameny. Niezbędne jest zdobycie pozwolenia na zwiedzanie tego terenu i wynajęcie przewodnika. Doskonałą okazją do zobaczenia m.in. inscenizacji walk plemion, śpiewów i wyścigów świń jest Festiwal Doliny Baliem. Jest to wydarzenie, które odbywa się w sierpniu, a najbliższe będzie miało miejsce w dniach 8-10 sierpnia 2017 r. W ramach festiwalu organizowany jest transport. Poza tym wydarzeniem na miejsce dostaniemy się tylko pieszo. Nie można tego potraktować jako zwykłą atrakcję, trzeba się do niej przygotować i zaplanować w formie trekkingu, zabrać ze sobą śpiwór. Wszystko w duchu ekoturystyki, czyli nie zostawiamy nic poza śladami stóp i nie zabieramy niczego oprócz zdjęć. W Wamenie i na terenie doliny panuje zakaz spożywania i posiadania alkoholu.

Czego się można spodziewać po takiej wyprawie? Spotkania z przyrodą i ludźmi zamieszkującymi dolinę oraz przeprowianie się przez rzekę. Ludzie z plemienia Dani żyli do niedawna niczym w epoce kamienia łupanego. Zaopatrzeni w proste narzędzia, zajmują się uprawą głównie batatów na własne potrzeby oraz innych roślin (taro, banany, tytoń, ogórki, imbir) z przeznaczeniem na





handel na lokalnym targu oraz hodowlą świń. Dieta jest monotonna, głównie bataty pieczone na ognisku pod stertą liści. Kobiety układają ziemniaki na żarze, następnie obkładają je zielonymi liśćmi patatów oraz kilkoma warstwami siana i liści palmowych. Ziemniaki pieką się w czymś w rodzaju kopca około 2 godzin. Na kolację je się ciepłe, a reszta zostaje na śniadanie i przekąskę w ciągu dnia.

Mieszkają w tradycyjnych, pokrytych strzechą domach, zwanych Honai. Dachy chat są bardzo grube, dzięki czemu w dzień chronią przed upałem, a w nocy przed chłodem. Dani nazywani są również „łagodnymi wojownikami”. Mają wybudowane posterunki i wieże widokowe, aby bronić swojej doliny przed wrogimi plemionami.



Po śmierci bliskich kobiety obcinają sobie części palców na oznakę żałoby i oddania hołdu bliskiej osobie.



Tradycyjny strój męski to nagość. Jedyną częścią garderoby jest opaska na biodra, mającą na celu przytrzymanie koteka - osłony penisa. Wielu mężczyzn nosi nakrycia głowy, wykonanych z kolorowych piór (najczęściej czerwonych lub białych) dodatkowo przyozdobionych kamieniami. Strój uzupełniony jest naszyjnikami oraz półokrągłą szablą świni, wkładaną w środkowy płatek nosa. Kobiety kiedyś nosiły się topless. Niestety cywilizacja przyniosła podkoszulki i spodnie. Kontakt z cywilizacją zmienia te ludy w bardzo szybkim tempie. Trzeba się spieszyć, by zobaczyć ich autentyczne zwyczaje.

Nie pozostaje nic innego jak pakować się, ruszyć we wspaniałą podróż i chwycać doświadczenia, o których będzie można już niedługo tylko przeczytać.



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/>

Turniej ma charakter rozrywkowy, nie wyłania mistrza Polski i nie nadaje tytułów mistrzowskich, jest skierowany do pasjonatów tańca, do osób, które mają ukończone 18 lat i chodzą na zajęcia salsy lub bachaty w parach trenując przez minimum miesiąc czasu. Sędzią głównym turnieju będzie Mateusz Wróbel, mistrz Polski w kategorii bachata pary oraz wicemistrz Polski w kategorii tańców karaibskich.

Fotografie: www.studiopiatek.pl

BACHATA

w karnawale

Karnawał to czas zabawy i dobrego humoru. To najlepsza pora na szaleństwo na parkiecie. Jedną z okazji do tego na pewno będzie I Ogólnopolski Turniej Tańca „Salsa - Bachata Rising Stars of Poland”, który zostanie rozegrany 14 stycznia 2017 r. w Villa Moda przy ul. Kościuszki 4 w Dąbrowie Górniczej. To będzie pierwszy taki turniej tańca salsa - bachata dla kursantów i uczniów z regionu Śląska i Zagłębia.

Bachata to taniec, który narodził się w portach Dominikany. Jest bardzo gęsty, zmysłowy, pozwala przekroczyć obowiązujące na co dzień konwencje społeczne. To także taniec bardzo uczuciowy i czuły, który buduje poczucie bliskości i porozumienie bez słów. Relacja pomiędzy partnerami jest w nim nadrzędna w stosunku do skomplikowanych kroków i figur. To dobry początek przygody tanecznej, bowiem taniec nie jest skomplikowany rytmicznie, a zarazem pełen energii i zmysłowości.

Z kolei salsa kubańska powstała w latach czterdziestych XX wieku na Kubie z połączenia sonu i rumbi ku-

bańskiej. Do Stanów Zjednoczonych i Europy, gdzie dużo bardziej rozprzeczona technika była salsa liniowa, dotarła z opóźnieniem, lecz natychmiast wniosła do świata tańca nowe inspiracje i powiew świeżości. To taniec bardzo żywiołowy, często tańczony w ruedzie, co oznacza, że pary tańczą w kole i na sygnał prowadzącego następuje zamiana partnerów. Salsa bogato czerpie z tradycji tańców afro. To idealna propozycja dla tych wszystkich, którzy na parkiecie szukają dobrej zabawy.

Chcąc wziąć udział w turnieju wystarczy wykupić akredytację startową. W konkursie startuje para, a tur-

niej będzie rozgrywany na zasadzie rund eliminacyjnych, podczas których pary będą zdobywać skreślenia, by wejść do finału. W finale otrzymują noty sędziowskie. Jako pierwsza będzie rozgrywana kategoria salsa cabana, a następnie po rundzie finałowej nastąpi przerwa na przygotowanie i będą rozgrywane rundy z bachaty. Po turnieju odbędzie się impreza taneczna dla wszystkich uczestników. Organizatorem turnieju jest Agencja La Cultura z Sosnowca, która prowadzi zajęcia taneczne na Zagłębiu, organizuje warsztaty taneczne oraz wyjazdy sportowe i integracyjne.



NOWY ALBUM

MACIEJ BALCAR



ZNAKI 2017 TOUR

trasa promująca album

11.02 WĘGIERSKA GÓRKA 12.02 BIERUTÓW
13.02 WARSZAWA 16.02 GDYNIA 17.02 KOLBUDY
18.02 GOLCZEWO 19.02 SZCZECIN
20.02 INOWROCŁAW 21.02 POZNAŃ 22.02 WROCŁAW
23.03 LUBLINIEC 24.02 OSTRÓW WLKP.
25.02 OPOLE 26.02 TYCHY.

www.maciekbalcar.com.pl



MAKS

i jego przyjaciel Duchenne.

Jestem całkiem zwyczajną mamą zupełnie niezwykłego dwulatka. W odniesieniu do rzeczywistości, z którą przyszło nam się zmierzyć, nie jestem całkiem przekonana czy określenie „niezwykłego dwulatka” jest tu bardziej zaszczytem czy przekleństwem.

Niezwykłość mojego małego chłopca polega na tym, że cierpi on na dystrofię mięśniową Duchenne’a. Tak, tak... niedawno też tak myślałam. Co to takiego jest? Jeszcze chwilę temu nawet nie miałam pojęcia, że takie schorzenie w ogóle istnieje.

Nie będę zaskoczona jeśli kogoś zdziwi sposób, w jaki piszę o tej okrutnej chorobie, ale w naszej rodzinie wybraliśmy myślenie kategoriami „Maks i jego przyjaciel Duchenne” zamiast emocjonalnego bokowania się z nieszczęściem, które nas spotkało. To nasz sposób, by odnaleźć się w tej i tak trudnej sytuacji. Jak zwał, tak zwał. Jedno jest pewne. Każdy z nas musi na własny sposób nauczyć się myśleć i mówić o tej chorobie. Wiem, że ani łatwo powiedzieć, ani łatwo to zrobić w obliczu diagnozy, której towarzyszy szereg skrajnych emocji. Jestem jednak przekonana, że nadzieja i uśmiech pozwalają przetrwać nawet najtrudniejsze chwile. A to dopiero początek długiej walki o naszą kochaną pociechę.





wychodzimy z gabinetu konsultacji lekarskiej i zostajemy sami z naszym kochanym maluchem i jego duchem. Nie istnieją żadne skuteczne procedury pomocy człowiekowi w odnalezieniu się w tej traumatycznej rzeczywistości. Nie istnieją ani dla malucha, ani dla jego zdruzgotanych diagnozą rodziców.

Na tym etapie okazuje się, że nasze rodziny i przyjaciele są nieocenionym skarbem. To oni nie pozwolą nam się poddać, nawet jeśli zdarzy nam się chwila zwątpienia czy załamania. Dzielę się z wami swoimi przemyśleniami, bo takich rodzin jak moja, których życie wywraca się w sekundzie do góry nogami jest bardzo dużo. To zaskakujące, jak jeden wynik badania genetycznego odmienia wszystko, zmienia priorytety, potrafi przemodelować sposób myślenia. I choć nadzieja na to, że będzie dobrze, nas nie opuszcza, to jedno jest pewne. Już nic nigdy nie będzie takie samo. My już nigdy nie będziemy tacy sami.

Żaden rodzic decydując się na przyjęcie na świat dziecka w najmniejszym stopniu nie spodziewa się, że jego malucha może dotknąć rzadka choroba, która powoli będzie wyniszczała jego małe ciało.

Wyzwanie emocjonalnie da się okiełznać w każdej kochającej i wspierającej się rodzinie, ale pozostaje jeszcze kwestia finansowa. Powiedzmy sobie to szczerze, wyzwanie tej rangi przekracza możliwości większości polskich rodzin. Naszą również.

Dlatego zwracam się do was Kochani, tych którzy z problemem dystrofii mięśniowej Duchenne'a już się spotkali jak i tych, którzy są po prostu lub aż ludźmi wielkiego serca.

Proszę pomóżcie nam gromadzić środki finansowe, dzięki którym będziemy mogli chwycić wszystkie szanse na zdrowie dla naszego Maksia.

Wszystkich, którzy zechcą wesprzeć naszą walkę o zdrowie, prosimy o wpłaty darowizn lub 1% na następujące konto:

Fundacja Pomocy Chorym na Zanik Mięśni
Al. Wojska Polskiego 69, 70-478 Szczecin
Bank Pekao S.A. I/O Szczecin
KRS: 0000020975
26 1240 3813 1111 0000 4395 6119
z dopiskiem dla : MAKSYMILIANA SURMA

Czy tego chcemy czy nie, życie ma własny scenariusz dla każdego z nas.

W dniu kiedy dostałam do ręki wynik badania genetycznego mojego synka, czułam się bezradna i zagubiona jak dziecko. O tym ile jestem w stanie znieść przekonałam się dopiero w chwili, kiedy przyszło mi się z tym zmierzyć. Dziś, trzy miesiące od diagnozy, mogę śmiało powiedzieć, że nigdy nie czułam się silniejsza. Mam cudownego syna dla którego przeniosę wszystkie możliwe góry. Mam wspaniałą rodzinę, która jest największym wsparciem i fantastycznych przyjaciół, którzy są obok.

**Pozdrawiam
Mirka - mama 2 letniego Maksia
z DMD**



Wracając do SPRAWCY całego zamieszania. Dystrofia mięśniowa Duchenne'a to rzadka, genetyczna choroba polegająca na zaburzeniu produkcji dystrofiny, białka niezbędnego do prawidłowego funkcjonowania mięśni. W wyniku jego braku mięśnie stopniowo zanikają. Pierwsze objawy choroby pojawiają się przeważnie około 5, 6 roku życia. Obecnie jest to choroba nieuleczalna, a główną metodą leczenia jest rehabilitacja, która ma podnieść komfort życia chorego. I to jest pierwsza bomba, która spada na nas rodziców wraz z diagnozą. Jak nieuleczalna? Jak podnieść komfort życia chorego? Przecież ja chcę leczyć moje dziecko?!

Kiedy już otrząśniemy się z pierwszej fali uderzeniowej, serwowana jest nam druga pod tytułem: rokowanie w chorobie jest bardzo złe. Od 10, 12 roku życia dziecko porusza się już całkowicie na wózku. Chorzy przeżywają do 20-30 roku życia. W nielicznych przypadkach trochę dłużej. Będzie istniała potrzeba przystosowania mieszkania itp.

Dlaczego nikt nie mówi jakich sposobów mam się chwycić, żeby uratować moje dziecko? Jakie mamy możliwości? Przecież muszą być jakieś sposoby?

Wszyscy przechodzimy przez podobną lawinę niewyobrażalnych emocji, strachu i tysiąca pytań bez odpowiedzi. I nagle okazuje się, że

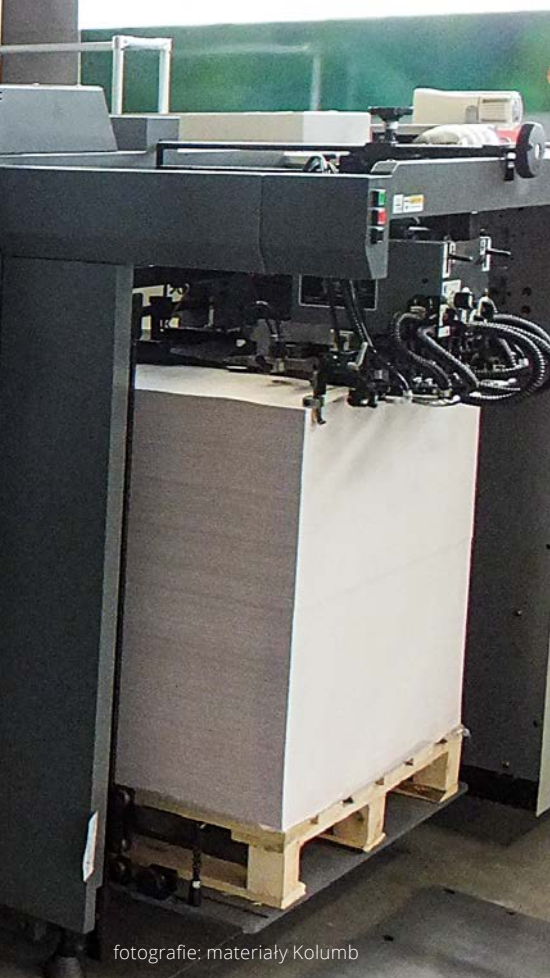


POTĘGA

druku

Magazyn, którzy trzymacie Państwo w dłoni, jest dziełem wyjątkowej w naszym regionie drukarni. Jej pracownicy zadbali, by strony równały się z brzegiem okładki, grzbiet elastycznie poddawał się dłoniom, a kolor, umieszczony na odpowiednio dobranym papierze, był nasycony i żywy. O efekcie końcowym zdecydowało doświadczenie i uwaga osób pracujących przy druku, które zwróciły szczególną uwagę nie tylko na wykonanie swojej pracy, ale też na funkcjonalność otrzymanego finalnie produktu. A to w poligrafii jest połączeniem niemal idealnym.

Poligrafia, czyli wytwarzanie druku to dziedzina, która ma bardzo odległy początek w historii rozwoju kultury i cywilizacji. Pierwsze druki powstały w Chinach w VII wieku, wtedy jeszcze w postaci druków drzeworytniczych na papierze. Zapisanie fragmentu papieru zajmowało skrybom „całą wieczność”, teraz to niemalże mgnienie oka. Dzisiaj nie drukuje się już ręcznie. Manufakturalne druki zarezerwowane są na wyjątkowe okazje. Tych jest naprawdę niewiele. Sztuką jest nadanie codziennym drukom jakości równej królewskim zaproszeniom w czasie szybszym niż jeden obrót ziemi wokół słońca. Czy da się zatem stworzyć taki magazyn w 24h? Niektórzy to potrafią, ale bez wątpienia nie jest ich wielu. Od 15 lat w Katowicach działa drukarnia Kolumb. To największa drukarnia w mieście. Jak sami o sobie mówią – drukują na okrągło, 24h, 7 dni w tygodniu. W drukarni nigdy nie gaśnie światło, bo każdy klient chce mieć wszystko „na wczoraj”.



fotografie: materiały Kolumb

Jesteśmy w branży naprawdę bardzo długo, poligrafia to nasza pasja. Cały czas szkolimy siebie i naszych pracowników, aby stale podnosić poziom wiedzy, kompetencji oraz obsługi klienta – mówi szefowa drukarni Anna Jańska. Pracując w takim tempie, nie trudno o pomyłki. Z dumą jednak chwalimy się tym, że od 10 lat jesteśmy drukarnią działającą zgodnie z certyfikatem jakości ISO, a to potwierdzenie dla naszych klientów, że każdy proces w firmie podlega starannym procedurom. Poddajemy się regularnym audytom z których wynika, że procent reklamacji wynosi zaledwie 1 PROMIL (!).

Wiedza, kompetencje, doświadczenie

Czas ma dla klienta ogromne znaczenie, ale Ci, którzy mieli okazję współpracować z jakąkolwiek drukarnią wiedzą już, że wiedza i doświadczenie pracownika odgry-

wają tu ogromną rolę. Pracownicy drukarni Kolumb, którzy zajmują się obsługą klientów i wielokrotnie udzielają szczegółowych informacji o planowanym druku, odciążają Klientów z konieczności zagłębiania się w tajniki poligrafii. Niedowiar- kom proponują zaś testowy wydruk próbny, czyli proof, który czarno na białym pokaże jak druk wygląda na wybranym papierze.

Co można wydrukować?

Drukarnia działa w pięciu obszarach: druk offsetowy, cyfrowy, wielkoformatowy, druk na kopertach i gadżetach, introligatornia. Co to dokładnie oznacza? Że w Drukarni Kolumb można wydrukować praktycznie wszystko, począwszy od ulotek, książek, wizytówek, kartek okolicznościowych poprzez zakładki, standy, kalendarze, naklejki, teczki, katalogi skończywszy na banerach, tablicach reklamowych, roll-upach, kartach plastikowych i tablicach informacyjnych. W zasadzie trudno znaleźć coś, z czym Kolumb sobie nie poradzi, ponieważ jeżeli ktoś planuje druk na czymś bardzo nietypowym wystarczy przyjść do drukarni i wspólnie z pracownikiem rozważyć optymalne rozwiązanie.

Jedyna taka maszyna w Europie

W parze z jakością idzie technologia. To wszystko, co drukarnia może stworzyć, osiąga dzięki inwestycjom w sprzęt.

Drukarnia Kolumb może pochwalić się nowoczesnym parkiem maszynowym wyposażonym w maszyny wielkoformatowe, gilotyny, maszyny offsetowe, a także – jako pierwsza drukarnia w Europie – ośmiokolorową maszyną offsetową, która od razu drukuje dwustronnie.



Skraca to czas wykonywania zleceń z czterech dni do jednego, ponieważ papier nie musi schnąć przed zadrukowaniem drugiej jego strony.

EKOLOGIA

Jak w każdej firmie, w Kolumbie również pozostają odpady. Drukarnia bardzo skrupulatnie prowadzi politykę proekologiczną. Polega ona na segregacji odpadów takich jak ścinki papierowe, materiały plastikowe oraz odczynniki chemiczne, które przetwarzane są przez wyspecjalizowane firmy – wyjaśnia Anna Jańska. Przetworzone i zrecyklingowane odpady przyczyniają się do poprawy środowiska naturalnego. To jednak nie wszystko – dodaje Jańska - w swojej ofercie mamy dostępny papier posiadający certyfikat FSC, co oznacza, że materiał wykorzystany do produkcji tego wyrobu pochodzi z lasu mającego certyfikat FSC. Są to tak zwane legalne źródła uwzględniające ochronę środowiska i racjonalną gospodarkę społeczną i ekonomiczną.



ŚLĄSKO-ZAGŁĘBIOWSKI
Kongres Mam

CZY MY MAMY mamy gorzej?

Czy dziecko utrudnia kobiecie osiągnąć sukces zawodowy?
Czy mamy mają trudniej w biznesie?
Na te i wiele innych pytań wszystkie panie otrzymają odpowiedź podczas pierwszego na Śląsku i w Zagłębiu „Kongresu Mam”, który odbędzie się już 12 stycznia 2017 roku w Wyższej Szkole Biznesu w Dąbrowie Górniczej.

- To wyjątkowe wydarzenie powstało z myślą o wszystkich przyszłych i obecnych mamach z naszego regionu, które po urodzeniu dziecka planują wrócić do pracy, albo już łączą domowe obowiązki z pracą zawodową – mówi Elżbieta Kowacka, założycielka Fundacji Edukacja i Integracja Społeczna, jednego z organizatorów, twórca i kreator Kongresu, prywatnie mama Mai.

Razem z Marcinem Piechem z Interpersonnel Polska oraz przedstawicielami Wyższej Szkoły Biznesu z Dąbrowy Górniczej chcemy stworzyć przestrzeń do wymiany doświadczeń, poszerzenia wiedzy i umiejętności m.in. z zakresu kompetencji interpersonalnych będących jednym z elementów stanowiących o sukcesie osobistym i zawodowym każdej kobiety.

Program wydarzenia jest bardzo bogaty i pozwala każdej z uczestniczek wybrać interesujące ją zagadnienie. Poza sesjami plenarnymi dedykowanymi wszystkim, każdy może się zgłosić na dowolnie wybrany panel szkoleniowy z zakresu: budowania motywacji, kreowania wizerunku, zarządzania czasem czy przezwyciężania wewnętrznych obaw.

Dodatkowo, organizatorzy chcąc promować postawy przedsiębiorcze: wśród kobiet-matek ogłosili Plebiscyt na „Mamę Przedsiębiorczą”. Każda uczestniczka Kongresu może wesprzeć swoją faworytkę oddając głos poprzez witrynę internetową www.kongresmam.pl/mamypredsiiebiorcze do 25 grudnia 2016 roku. Warto się zaangażować, ponieważ nie tylko na Mamę Przedsiębiorczą, ale także na uczestniczki biorące udział w głosowaniu czekają upominki.

Dzięki udziałowi w Kongresie każda kobieta ma szansę poznać pracodawców otwartych na współpracę właśnie z mamami, okazję do nawiązania nowych znajomości, pozyskanie kontaktów biznesowych. Będzie się można także dowiedzieć, skąd pozyskać fundusze na własny biznes, nauczyć się zarządzania czasem, ale przede wszystkim każda uczestniczka otrzyma z pewnością zastrzyk pozytywnej energii, by uwierzyć we własne siły.



Warto
zarezerwować
sobie czas
**12 stycznia
2017 roku**
i już dziś zgłosić
sвій udział
w Kongresie.

Zgłoszenia poprzez formularz zgłoszeniowy na www.kongresmam.pl/zglos_sie_kongres przyjmowane są do 25 grudnia 2016 roku.

Więcej informacji na
www.kongresmam.pl



drukarniakolumb.pl

Już 10 lat posiadamy certyfikat jakości ISO 9001

Dziękujemy naszym klientom za wspólny 2016 rok za współpracę i zaufanie

Jakość jest naszą pasją!

Od roku 2006 doskonalimy się w podnoszeniu jakości naszych prac dzięki systemowi zarządzania jakością **ISO 9001**. Poziom reklamacji wynosi obecnie mniej niż 1,3 PROMILA! rocznie, więc możemy zagwarantować zadowolenie naszym klientom z jakości drukowanych u nas zleceń.

Stawiamy sobie za cel zadowolenie naszych klientów i produkcję na najwyższym poziomie jakościowym.

To dla Was jesteśmy wierni misji naszego przedsiębiorstwa.

Misja firmy:

Misją firmy jest dostarczanie produkcji i usług poligraficznych o bezdyskusyjnej wysokiej jakości przy możliwie najniższej cenie dla klienta.

Nasz system jakości ISO 9001 świętuje 10 lat ciągłego wdrożenia w naszej drukarni.

Drukarnia Kolumb oferuje swoje usługi od 16 lat na rynek polski i zagraniczny.

W tym roku świętujemy **10 lat** drukowania zgodnie ze standardem jakości systemu **ISO 9001**.

W roku 2015 zakupiliśmy nowe maszyny produkcyjne.

W Drukarni Kolumb została zainstalowana **pierwsza w Europie nowa 8 kolorowa maszyna Ryobi** do równoczesnego druku obu stron arkusza, co daje naszym klientom **4 krotnie krótsze** terminy druku oraz oczywiście **tańsze produkty**.

Jednocześnie w roku 2015 zainstalowaliśmy 6 nowych linii: do klejenia, szycia zwykłego, oczkowego i szycia niemi. W efekcie możemy wydrukować aż do **340 000 stron A4** w godzinę! Oraz do **2 milionów opraw** szytych i klejonych w miesiącu.

Produkujemy katalogi, raporty roczne, gazety, książki, albumy, foldery, broszury, ulotki a także ponad 20 różnych modeli kalendarzy.

Wszystko według indywidualnych projektów naszych klientów.

Drukujemy na okrągło od jednej sztuki do miliona!

Certyfikowany druk offsetowy



Katalogi, broszury, foldery, ulotki, gazety, książki, albumy.

Certyfikowany druk cyfrowy



Katalogi, książki, plakaty, wizytówki, druk personalizowany.

Kalendarze: trójdzielne, jednodzielne, wieloplane, książkowe.

www.drukarniakolumb.pl • on-line@drukarniakolumb.pl

Infolinia +48 801 641 691 • tel. +48 32 352 17 00

41-100 Katowice/Siemianowice Śl., ul. Budowlana 15

NOWY SUV PEUGEOT 3008

ŻADEN SUV NIE DOTARŁ TAK DALEKO



NOWY PEUGEOT i-COCKPIT® / PAKIET ADVANCED GRIP CONTROL / PEUGEOT CONNECT NAV

**OD 899 ZŁ NETTO/MIES.
0% WPŁATY WŁASNEJ**

PEUGEOT
PERFECT DRIVE

PEUGEOT REKOMENDUJE TOTAL Zużycie paliwa w cyklu mieszanym dla modelu SUV Peugeot 3008: od 4 do 6 l/100 km, emisja CO₂: od 100 do 136 g/km. Szczegóły oferty w salonach. Szczegółowe informacje dotyczące odzysku i recyklingu samochodów wycofanych z eksploatacji na peugeot.pl.

NOWY SUV PEUGEOT 3008

MOTION & EMOTION



PEUGEOT