

A portrait of Oliwia Lorenz, a woman with long blonde hair, wearing a black blazer over a dark top. She is looking directly at the camera with a neutral expression. Her hands are visible, holding the front of her blazer.

## Oliwia Lorenz

# Kocham swoją pracę

**Janina Ochojska**

- o swoich pasjach i współpracy  
biznesu z PAH

**Bogdan Krawczyk**

- o kredytach, inwestycjach  
i ubezpieczeniach

**Teatr Capitol**

klub i teatr w jednym

**Czesław Czapiński**

- o fotografowaniu gwiazd

**Anna Orłowska**

- o makijażu biznesowym

**Paweł Skrzecz**

- o boksie i jego roli  
wychowawczej

Środki unijne na rozwój  
w latach 2014 - 2020

Recenzje kulturalne

Rola wizerunku

Klasyka w modzie

Testujemy Jeepa



**Rancho**  
POD BOCIANEM

**Rabaty %**  
dla grup  
biznesowych



# Konferencje i szkolenia

w profesjonalnym ośrodku pod Warszawą



Sala Modrzewiowa

Sala Wielka Polana

Oferujemy 4 klimatyzowane sale konferencyjne mieszczące do 350 osób. Skorzystaj z cichego miejsca z wieloma dodatkowymi atrakcjami oraz dobrą kuchnią. To wszystko na 20 hektarach terenu otoczonego Chojnowskim Parkiem Krajobrazowym.



**4 TWARZE BIZNESU**

- Oliwia Lorenz  
„Kocham swoją pracę”
- Małgorzata Podniewska  
„Otrzymujemy wiele nagród”

**8 OSOBOWOŚĆ NUMERU**

- Czesław Czapliński  
„Nie czatuję z aparatem”
- Janina Ochojska  
„Jestem ciekawa świata”

**14 BIZNES I GOSPODARKA**

- Środki unijne na rozwój w latach 2014 - 2020

**16 Z SZUFLADY EKSPERTA**

- Jak networking wspiera rozwój biznesu - poziom 2
- W poszukiwaniu bezpiecznej przystani dla naszego majątku
- Kredyt hipoteczny - u doradcy kredytowego czy w banku?
- Kredyty, inwestycje, ubezpieczenia...
- Manipulacje nasze codzienne

**24 W DOBRYM STYLU**

- Casual, czyli dama „na luzie”
- Klasyka - co tak naprawdę oznacza
- Wizerunek: Moda i uroda?
- Nowa epoka jeepa

**30 ZDROWIE I URODA**

- Paweł Skrzec - „Boks to szkoła charakteru”
- Polubić własne ciało
- Dama w pracy, czyli makijaż biznesowy
- CC, czyli jedwabista skóra latem
- O sztuce kupowania perfum
- Kobieta zmienną jest

**38 TURYSTYKA I WYPOCZYNEK**

- Jak wybrać dobre biuro podróży?
- Gdy zachorujesz zagranicą

**42 KULTURA NA WIDELCU**

- Subiektywny Przegląd Kulturalny
- Kapitałny Capitol
- Prawa człowieka we współczesnej Europie - premiera

**Szanowni Państwo,**

wakacje są okresem, na który z utęsknieniem czekamy cały rok. Marzą nam się wtedy dalekie podróże, relaks oraz większe i mniejsze przyjemności, dzięki którym odpoczniemy od szarej codzienności, „ładując akumulatory” na cały następny rok. Zapewne każdy ma własną wizję tego, co uważa za dobry wypoczynek. Jedni

lubią wolny czas spędzać aktywnie, inni wolą poleniuchować. Ale przecież nie forma odpoczynku jest ważna tylko satysfakcja z udanego urlopu. Dlatego na półmetku wakacji życzę Państwu, aby każdy z Was miał możliwość wypoczęcia w sposób, jaki mu najbardziej odpowiada. Jednak nawet w tak miłym, bezstroskim czasie wato moim zdaniem pamiętać o pewnej ważnej dacie. Otóż w 2014 roku mamy okrąglą, bo 70 - tą, rocznicę wybuchu Powstania Warszawskiego. I w piękne, upalne sierpniowe dni wrócmy chociaż na chwilę myślami do tych, którzy ponad pół wieku temu walczyli za nasz kraj - także dla nas, jego przyszłych obywateli. Po to abyśmy mogli żyć w wolnej Polsce. Wokół Powstania Warszawskiego od lat toczy się spór - czy było wspaniałym aktem odwagi narodowej czy jedynie kłęską, obciążoną zbyt wysokimi stratami. Niemniej w dniach tej szczególnie ważnej rocznicy sądzę, że nie warto podgrzewać kolejnych konfliktów. Zamiast tego lepiej ciepło i z szacunkiem pomyśleć zarówno o powstańcach, którzy heroicznie oddali życie, jak i o tych jeszcze żyjących pośród nas. Zwłaszcza, że jest ich już tak niewielu.

Barbara Jończyk  
Prezes Europejskiego Forum Przedsiębiorczości

**48 WYDARZENIA**

- Gala Akademii Dobrego Stylu 2014
- Jak rozgromić konkurencję?
- X Forum Humanum Mazurkas
- Malarstwo Krzysztofa Wojtarowicza w Galerii Monstra
- Czar Błękitnej Markizy w Noc Muzeów
- XVII Zawody Wędkarskie Aktorów im. Mariana Łącza
- Letnia Gala Przedsiębiorców 2014
- Targi Nauki i Kooperacji
- Europejskie Forum Biznesu Alternatywnego 2014

**58 AKADEMIA DOBREGO SMAKU**

- Mistrz poleca

**60 WARSZAWSKIE KOLACJE I ŚNIADANIA BIZNESOWE****Redakcja:**

ul. Kaliska 17 lok. 42, 02-316 Warszawa  
tel. 501 243 876  
e-mail: redakcja@przedsiębiorcy.eu, www.efp.biz.pl  
Redaktor naczelny: Barbara Jończyk  
Redaktor prowadząca: Izabella Jarska  
Zespół redakcyjny:  
Izabela Włodarczyk, Aneta Sienicka,

Krystyna Zbylut, Krzysztof Jończyk,  
Rafał Korzeniewski

**DTP i druk:**

MaxMedia,  
ul. Estrady 67, 01-932 Warszawa,  
tel. 22 832 42 51  
wydawnictwo@maxmedia.org.pl  
www.maxmedia.org.pl

**Kontakt w sprawie reklamy:**

Barbara Jończyk, tel: 501 243 876

**Wydawca**

Europejskie Forum  
Przedsiębiorców Sp. z o.o.  
ul. Kaliska 17 lok. 42  
02-316 Warszawa  
NIP: 701-020-11-00

Numer oddano do druku 20.07.2014 r.

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam oraz materiałów promocyjnych. Publikowane zdjęcia i materiały są własnością redakcji oraz prezentowanych firm i instytucji. Przedruk tylko za zgodą wydawcy. Redakcja zastrzega sobie prawo do skrótów.

# KOCHAM SWOJĄ PRACĘ

## - wywiad z Oliwią Lorenz

**- Uważam, że problemy są po to, aby je rozwiązywać, a nie po to, aby się nimi załamywać - mówi Oliwia Lorenz, pomysłodawczyni, założycielka oraz właścicielka firmy coachingowej Corporate Development 1 on 1. Prywatnie osoba o wielorakich zainteresowaniach, miłośniczka sztuki, poezji, gry na pianinie i sportu.**

ROZMAWIA BARBARA JOŃCZYK

**Ma Pani własną, prężnie działającą firmę. Czy w polskim biznesie łatwo jest się przebić, czy trudno?**

– Myślę, że nie jest łatwo na samym początku. Biznes wymaga budowania długoterminowych relacji i oparty jest na wzajemnej współpracy oraz zaufaniu. Podstawową zasadą sukcesu jest zaangażowanie, determinacja, motywacja oraz umiejętność pokonywania różnych przeszkód. Ważne jest również wsparcie innych osób. Sam pomysł na biznes nie wystarczy, liczy się przede wszystkim działanie, współpraca z innymi przedsiębiorcami. **Zajmuje się Pani coachingiem, skąd taki właśnie wybór profesji?**

– Znalazłam się kiedyś w sytuacji, która zmusiła mnie do podjęcia ważnej decyzji życiowej oraz do zmiany planów zawodowych. Znajomy businessman wspominał mi o coachingu, jako świetnej formie rozwoju pracowników oraz biznesu. Zawsze słucham rad od osób odnoszących sukcesy i mających duże doświadczenie w biznesie. I tak umówiłam się na swoją pierwszą sesję coachingową. Moje po-



dejscie do życia zmieniło się po niej diametralnie, podobnie jak plany zawodowe. Wyzaczyłam sobie kolejne cele i krok po kroku zaczęłam je osiągać. Ta strategia bardzo mnie zafascynowała i zapragnęłam zgłębić temat coachingu. Coach, który mnie powadził, zaproponował mi współpracę, co dodatkowo zmotywowało mnie do szybkiego zrobienia certyfikowanych kursów. W końcu zaczęłam pracować jako samodzielny coach i okazało się, że odnoszę spore sukcesy. Wielu klientom pomogłam rozwinąć biznes, rozwiązać sytuacje kryzysowe z pozoru bez wyjścia i podnieść ogólny poziom życia. Może to zabrzmiało nieracjonalnie, ale znana polska jasnowidz dawno temu powiedziała mi, że mam dar oczyszczania ludzi. Teraz wiem, co miała na myśli. Patrząc na moich klientów, ich przemianę i wyniki, które osiągają, mam pewność, że to co robię ma sens.

#### **Co Pani najbardziej lubi w swojej pracy, a czego nie lubi?**

– Kocham swoją pracę, ponieważ dzięki niej poznaję interesujących ludzi o różnych osobowościach, kulturach, wywodzących się z różnych środowisk, którzy nierzadko są ekspertami w swojej dziedzinie. Każda z tych osób jest inna i to jest fascynujące. Poznając życie moich klientów, ich problemy, marzenia, cele i pragnienia i wspieram ich. Klienci otwierają się przede mną, a to buduje więź oraz wzajemne zaufanie i dyskrecję. Wspieram moich klientów w realizacji ich marzeń i to jest najpiękniejsze w tym co robię. Jakość życia człowieka i sprawne funkcjonowanie firmy zależy przede wszystkim od sposobu myślenia ludzi oraz ich skutecznego działania. Wiem, że w Polsce często ludzie narzekają, zamiast myśleć pozytywnie i realizować wyznaczone zadania. Czasami wystarczy inaczej spojrzeć na dany problem albo sytuację, a dzięki temu można dokonać ogromnej przemiany w biznesie lub życiu osobistym czy zawodowym. Odpowiednie podejście do życia, pozytywne myślenie oraz działanie to recepta na sukces. Nie lubię sytuacji, w której klient przychodzi na coaching, bo słyszał że problemy same się rozwiążą, a on nic nie musi się wysilać. Bez zaangażowania klienta w sesję i wzięcia odpowiedzialności za własne życie trudno jest mówić trwałych zmianach.

#### **Czy stosuje Pani zasady coachingu także wobec siebie? Jeśli tak, to na czym to polega?**

– Tak, stosuję coaching wobec siebie. Zwłaszcza kiedy nie wiem, jak rozwiązać dany problem lub też chcę zrozumieć zachowanie innych osób czy np. strategię działania jakiejś firmy. Mam zawsze zrobioną listę ściśle określonych celów na dany okres i konsekwentnie udaje mi się

je realizować. Coaching to coś w rodzaju budownictwa. Żeby powstał piękny wieżowiec, trzeba zrobić wizualizację, potem szczegółowy projekt, wdrożyć odpowiednie działania oraz zatrudnić kompetentnych ludzi. Coaching to wizja, cel i plan działania.

#### **Uprawia Pani jazdę konną, squasha, skydiving... Czy sport jest dla Pani sposobem na odreagowanie stresów, czy może przede wszystkim przyjemnością?**

## **Kocham swoją pracę, ponieważ dzięki niej poznaję interesujących ludzi o różnych osobowościach, kulturach, wywodzących się z różnych środowisk, którzy nierzadko są ekspertami w swojej dziedzinie. Każda z tych osób jest inna i to jest fascynujące.**

– Jedno i drugie. Sport daje mi ogromną siłę życiową. Za każdym razem po wysiłku fizycznym czuję zastrzyk dodatkowej, pozytywnej energii. Im więcej sprawiam sobie przyjemności, grając np. w squasha, tym łatwiej jest mi później załatwiać trudne sprawy życiowe. Jedno na drugie ma ogromny wpływ. Sport niewątpliwie podnosi jakość mojego życia - pozwala mi się odstresować. Generalnie uważam, że problemy są po to, aby je rozwiązywać, a nie po to, aby załamywać się nimi.

#### **Gra Pani na pianinie. Czy zamiłowanie do muzyki wyniosła Pani z domu?**

– Niestety, nie z domu. Będąc dzieckiem, zawsze marzyłam o własnym pianinie, natomiast moi rodzice nie chcieli mi go kupić. Gra na tym instrumencie była jedną z moich niezaspokojonych potrzeb z dzieciństwa. W życiu dorosłym postanowiłam zrealizować swoje marzenie i nauczyłam się gry na pianinie. Muzyka ukaja moją duszę i teraz już wiem, że dzięki rozwijaniu własnych pasji osiąga się w życiu znacznie więcej.

#### **Czy obok sportu i muzyki ma Pani jeszcze inne pasje życiowe? I czy znajduje Pani czas na ich realizację?**

– Oczywiście. Moją pasją jest sztuka dlatego współpracuję biznesowo z galeriami sztuki i wspieram je w rozwoju. Sztuka od zawsze mnie fascynowała. Teraz mam okazję poznać osobiście artystów i dowiedzieć się czegoś więcej na temat ich życia czy inspiracji do stworzenia dzieła. Czasem, gdy patrzę na dane dzieło artysty, widzę jego życie i stan emocjonalny w momencie tworzenia. To jest właśnie piękne w sztuce - sposób na wyrażenie się

bie. Jednym z moich ulubionych nieżyjących już artystów jest Eugeniusz Zak. Gdy patrzę na jego malarstwo, widzę dwa przenikające się światy - spokój, idyllę i światło. Ze współczesnych artystów podziwiam malarstwo Wojciecha Fangora, który bez wątplenia jest na wyższym poziomie świadomości, co widać w jego obrazach. Wędług mnie obrazy mogą mieć lecznicze działanie na psychikę człowieka, wysyłać pozytywne wibracje energetyczne.

W warszawskiej galerii „Mostra”, którą szczególnie wspieram w rozwoju biznesu, skupiamy artystów najwyższego kunsztu i wybitnie uzdolnionych, a także dobrze rokujących na przyszłość, co jest cenne dla obecnych i przyszłych kolekcjonerów, bo jak wiadomo sztuka to świetna inwestycja. Obok malarstwa kolejną moją fascynacją jest poezja Sylwii Gibaszek. Dlatego jestem mecenasem jej najnowszej książki, zatytułowanej: "Prolog do Sylwii", która ukaże się pod koniec tego roku.

#### **Co, na podstawie własnych doświadczeń zawodowych (i nie tylko) poradziłyby Pani tym, którzy chcieliby poczuć smak sukcesu i harmonii w swoim życiu?**

– Przede wszystkim, aby słuchali własnej intuicji. Doradców życiowych jest wielu, ale nasza własna intuicja jest niezawodna. Zdecydowanie radzę wyznaczać sobie nowe cele i doprowadzać krok po kroku do ich realizacji. Nie bać się marzyć i przede wszystkim zaspokajać najpierw własne potrzeby a dopiero potem innych. Mniej analizować a więcej działać. Rozwijając się fizycznie i rozwijając własne pasje, np. zapisać się na kurs tańca, lekcje śpiewu lub na coś, czego od dawna się pragnie a odkłada na plan dalszy. Patrząc na czyny innych i nie wierzyć w puste słowa. ■





# OTRZYMUJEMY WIELE NAGRÓD

## - wywiad z Małgorzatą Podniesińską

**- W gałęzi gospodarki tak trudnej i specyficznej, jaką jest branża mięsna, oprócz kalkulacji czysto finansowych potrzebna jest też nutka romantyzmu**  
**- mówi o pomysle „Wesela jak z bajki” Małgorzata Podniesińska, Prokurent Manager ds. Marketingu w Zakładach Mięsnych Mokobody.**

ROZMAWIA ANETA SIENICKA

**Od jak dawna działają ZM Mokobody i jakie były początki firmy?**

Zakłady Mięsne Mokobody sp. z o.o. powstały w grudniu 2008 roku. Jesteśmy firmą średniej wielkości. Spółka kontynuuje działalność rodzinnej firmy Państwa Podniesińskich: Skup i Ubój Zwierząt Handel Mięsem Waldemar Podniesiński, wcześniej była to Ubojnia Jana Zygmunta Podniesińskiego. Zatem jej początki sięgają lat 80 ubiegłego stulecia.

**W czym się specjalizują Państwa zakłady?**

- Zakład specjalizuje się w wołowinie. Firma od początku zajmowała się ubojem bydła, sprzedając mięsa i skór wołowych. Oferujemy także flaki wołowe, gotowane i krojone.

**Czy Państwa produkt trafia tylko na polskie stoły czy również poza kraj?**

- Generalnie nasze produkty w 90% wysyłamy za granicę. Jednak niewielka ich ilość trafia również na polskie stoły. W Polsce nie ma tradycji spożywania wołowiny. Jest to w naszym kraju produkt raczej niszowy.

**W Państwa zakładzie, dopóki nie zabroniło tego prawo, dokonywany był ubój rytualny. Czy zakaz spowodował duże straty?**



**Małgorzata i Waldemar Podniesińscy, właściciele ZM Mokobody**

- Szansą na rozwój naszego zakładu są rynki arabskie i muzułmańskie. Ponieważ tam spożywa się dużo wołowiny. Stąd idea uboju rytualnego. Zakład dzięki temu bardzo prężnie się rozwijał, uzyskując znaczne dochody i nieograniczony wręcz zbyt dla naszych produktów. Zakaz uboju spowodował znaczne straty materialne. Staramy się odbudować utracone rynki zbytu.

**Państwa firma jest doceniana przez różne gremia konkursowe zarówno regionalne, jak i ogólnopolskie. Która nagroda była dla Państwa najważniejsza?**

- Firma jest doceniana w licznych konkursach; otrzymujemy wiele nagród. Najważniejsze dla nas są wyróżnienia potwierdzające jakość naszych produktów oraz wysoki standard higieniczny zakładu. Zakład posiada certyfikowany system HACCP/ISO 22000:2005.

**Jakie mają Państwo plany na przyszłość odnośnie firmy?**

- Nasze najbliższe plany to budowa oczyszczalni ścieków oraz pozyskiwanie nowych klientów i zdobywanie nowych rynków.

**Pytanie na koniec - skąd się wzięła bryczka i pomysł na urządzenie klientom „wesela jak z bajki”?**

- Pomysł karety i "wesela jak z bajki" jest to tak naprawdę po trosze pasją mojego męża i nietypowym działaniem marketingowym naszego zakładu. W gałęzi gospodarki tak trudnej i specyficznej, jaką jest branża mięsna, oprócz kalkulacji czysto finansowych potrzebna jest też nutka romantyzmu. A może to po prostu nostalgia za czasami, które minęły, za bajką, jaką mogłoby być nasze życie, gdyby nie niestanna, bardzo twarda walka o przetrwanie polskich zakładów, o lepszy byt dla naszych rodzin i pracowników. ■

### ZM Mokobody

Początki istnienia firmy ZM Mokobody sięgają przełomu lat 80 i 90 ubiegłego stulecia, kiedy to pierwszy właściciel, Jan Zygmunt Podniesiński, zmagał się z przeciwnościami związanymi z raczkującą gospodarką rynkową w Polsce i brakiem dostępu do podstawowych urządzeń. W ciągu 20 lat działalności ubojnia, z bardzo skromnej i dość prymitywnie wyposażonej, przekształciła się w nowoczesny zakład spełniający wszelkie unijne wymogi sanitarne i weterynaryjne oraz dający gwarancję wysokiej jakości. Lata 2003-2004 stanowiły przełom. Zakład został gruntownie przebudowany i zmodernizowany. Obecnie znajduje się w czołówce firm w swojej branży.



# Bezpłatna pomoc dla przedsiębiorców z Mazowsza

Fundacja Instytut Badań nad Demokracją i Przedsiębiorstwem Prywatnym w ramach projektu „Zatrudnienie Fair Play” oferuje bezpłatną pomoc, która ma na celu poprawę planowania rozwoju firmy, poprawę relacji międzyludzkich oraz współpracę pracowników w różnym wieku, a także bezkosztowego przepływu wiedzy w przedsiębiorstwie. Dzięki wiedzy ekspertów właściciele i prezesi firm mają możliwość przełożenia swoich pomysłów na konkretny dokument, mogą także uzyskać pomoc w dookreśleniu celów strategicznych i formułowaniu strategii zarządzania zasobami ludzkimi z uwzględnieniem zarządzania wiekiem i mentoringu w oparciu o standard „Zatrudnienie Fair Play”.

W tworzeniu i realizacji strategii właściciele firm razem z ekspertami lub samodzielnie mogą skorzystać z internetowego generatora strategii dostępnego na stronie [www.zfp.zostanmentorem.pl](http://www.zfp.zostanmentorem.pl). Dzięki niemu firma sama decyduje kto i w jakim tempie uczestniczy w pracach nad strategią i to bez konieczności opuszczania siedziby firmy, a dzięki temu oszczędza czas i pieniądze.

**W projekcie mogą wziąć udział przedsiębiorstwa należące do grupy mikro, małych i średnich przedsiębiorstw mających swoją siedzibę lub jednostkę organizacyjną na terenie woj. mazowieckiego.**

Zainteresowane przedsiębiorstwa prosimy o kontakt

na e-mail: [aszczesniak@kig.pl](mailto:aszczesniak@kig.pl) lub [iped@kig.pl](mailto:iped@kig.pl), strona projektu: [www.zostanmentorem.pl](http://www.zostanmentorem.pl)

## O projekcie:

Celem głównym projektu jest poprawa jakości działań w obszarze utrzymania aktywności zawodowej pracowników 50+ poprzez opracowanie, przetestowanie, upowszechnienie i wdrożenie innowacyjnego standardu „Zatrudnienie Fair Play” oraz innowacyjnych narzędzi służących zarządzaniu wiekiem i zastosowaniu mentoringu jako sposobu wydłużenia wieku aktywności zawodowej wśród pracowników 50+.

## W ramach projektu Instytut:

stworzył innowacyjną platformę internetową, pozwalającą na opracowanie i wdrożenie w firmach programów zarządzania wiekiem i wsparcia zawodowego pracowników (w tym pracowników 50+) z wykorzystaniem nowego standardu „Zatrudnienie Fair Play”;

opracował dwa podręczniki: „Standard ZFP” i „Zostań mentorem” oraz publikację „Dobre praktyki w zarządzaniu wiekiem i zasobami ludzkimi ze szczególnym uwzględnieniem pracowników 50+” prezentujące nowe, skuteczne metody wsparcia w zakresie zarządzania karierą osób 50+ w przedsiębiorstwie;

zapewnia bezpośrednie wsparcia pracownikom 50+ w pozostaniu na rynku pracy poprzez zwiększenie ich kompetencji w zakresie budowy strategii przedsiębiorstwa w oparciu o standard „Zatrudnienie Fair Play” oraz budowy programów mentoringowych z wykorzystaniem platformy internetowej;

zapewnia bezpłatne wsparcie przedsiębiorcom w planowaniu rozwoju zasobów ludzkich i zarządzaniu pracownikami poprzez pomoc we wdrożeniu innowacyjnego standardu „Zatrudnienie Fair Play” oraz narzędzi służących zarządzaniu wiekiem i wsparciu rozwoju zawodowego pracowników 50+.

## Udział w projekcie jest bezpłatny!

Więcej informacji na stronie projektu: [www.zostanmentorem.pl](http://www.zostanmentorem.pl)

Kontakt PR: e-mail: [pr\\_instytut@kig.pl](mailto:pr_instytut@kig.pl), tel: 22 630 96 99.

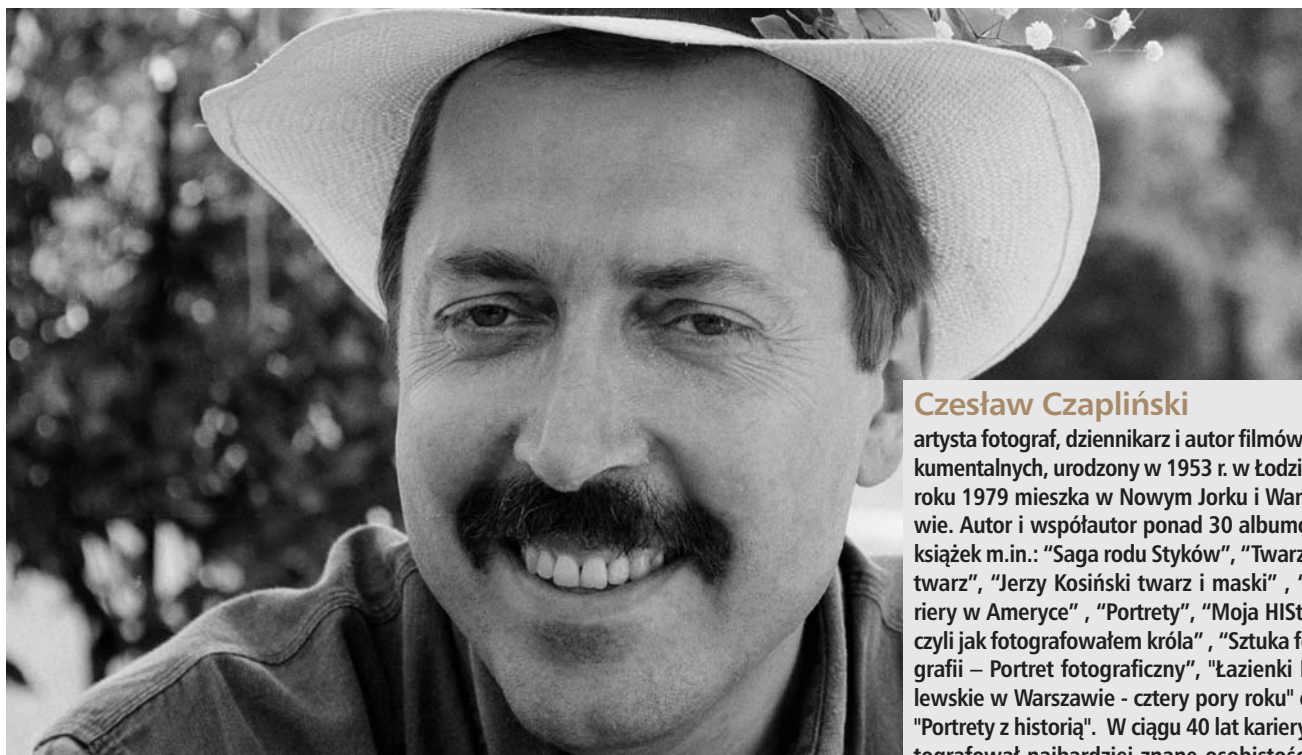
## Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Dzięki projektowi „Zatrudnienie Fair Play” współfinansowanemu ze środków Unii Europejskiej przedsiębiorcy z woj. mazowieckiego mogą uzyskać bezpłatną pomoc ekspertów przy przełożeniu strategii rozwoju przedsiębiorstwa, która „jest w głowie właściciela” na konkretny dokument i plan działania. Dzięki takiej pomocy firma może poprawić swoją pozycję konkurencyjną wprowadzając profesjonalne zarządzanie zasobami ludzkimi i budując zespół pracowników identyfikujących się z problemami przedsiębiorstwa.

# NIE CZATUJĘ Z APARATEM

## - rozmowa z Czesławem Czaplńskim

- Portretowanie kogoś wiąże się z wejściem w jego intymność, w sferę osobistą. I dana osoba musi wyrazić na to zgodę. Ja się z częścią tych, którym robiłem zdjęcia, zaprzyjaźniałem. A trzeba jeszcze pamiętać, że znane osoby mają już zazwyczaj jakiś utrwalony na potrzeby publiczne wizerunek. I nie zawsze jest łatwo dotrzeć do nich tak, aby je pokazać inaczej - mówi Czesław Czaplński, jeden z najbardziej znanych na świecie polskich fotografów. Specjalizuje się w portretach. Pozowali mu m.in.: Jane Fonda, Tina Turner, Jerzy Kosiński, Michael Jackson, Beata Tyszkiewicz, Catherine Deneuve, Umberto Eco, Katarzyna Figura, Ryszard Kapuściński, Czesław Miłosz, Luciano Pavarotti, Roman Polański, Sophia Loren i Jimmy Carter.



Fot. Beata Tyszkiewicz

### Czesław Czaplński

artyista fotograf, dziennikarz i autor filmów dokumentalnych, urodzony w 1953 r. w Łodzi. Od roku 1979 mieszka w Nowym Jorku i Warszawie. Autor i współautor ponad 30 albumów i książek m.in.: "Saga rodu Styków", "Twarzą w twarz", "Jerzy Kosiński twarz i maski", "Kariery w Ameryce", "Portrety", "Moja Historia czyli jak fotografowałem króla", "Sztuka fotografii – Portret fotograficzny", "Łazienki Królewskie w Warszawie - cztery pory roku" oraz "Portrety z historią". W ciągu 40 lat kariery fotografował najbardziej znane osobistości ze świata biznesu, kultury, polityki i sportu. Ma na swoim koncie ponad 100 wystaw fotograficznych na całym świecie.

<http://czaplinski.com>

ROZMAWIA IZABELLA JARSKA

**Mówi się o Panu, że jest Pan fotografem gwiazd. Czy zgadza się Pan z tym określeniem?**

- Miałem w 1989 roku konferencję prasową w Galerii Narodowej Zachęta w związku z moją indywidualną wystawą „Twarzą w twarz” i jeden z młodych dziennikarzy zadał mi pytanie, czy nie jestem znany tylko dlatego, że fotografuję sławne osoby. I że świecę światłem odbitym od popularności tych osób. Odpowiedziałem mu wtedy, że być może w

pierwszych latach pobytu w Stanach Zjednoczonych rzeczywiście trochę miałem to na myśli. W tym sensie, że był to dla mnie rodzaj wyzwania. Uważałem wtedy, że jeśli uda mi się sfotografować na przykład Tinę Turner czy Jane Fondę, do których mało kto ma szansę dotrzeć, aby je sportretować, to osiągnę sukces. Ponieważ znajdę się w wąskim i elitarnym kręgu. Jednak w praktyce to zadanie okazało się znacznie trudniejsze, niż mogłem sądzić, zdecydowanie trudniejsze niż

w Polsce. Ponieważ w USA takie osobistości są otoczone kordonem osób, przez który trzeba przejść, żeby się do nich dostać. Drugą trudnością było to, że jak się okazało, nie wystarczy do gwiazdy dotrzeć i ją sportretować. Potem jeszcze trzeba konkurować z najlepszymi zdjęciami najsłynniejszych fotografów, którzy ją przedtem fotografowali. Kiedy zdałem sobie z tego sprawę, początkowo chciałem



się wycofać, jednak później doszedłem do wniosku, że spróbuję. A teraz, jak to kiedyś powiedział mi Roman Opalka (znany polski malarz i grafik, przyp. redakcji) o swojej „sztuce liczenia”, „odpłynąłem tak daleko, że nie mogę zawrócić, bo się utopię”. Ale stwierdzenie, że portretuję tylko gwiazdy i celebrytów, jest bardzo dalekie od prawdy. Bohaterami moich zdjęć bywają także ludzie nieznanymi publicznie. Choćby w moim cyklu „Ludzie Łazienek”, gdzie sfotografowałem pracowników tej instytucji, w tym pracujących tam ogrodników, mechaników, konserwatorów. Więc to nie jest tak, że interesują mnie tylko gwiazdy. Ponadto nie pracuję jak paparazzi. Na nikogo nie czatuję z aparatem. Nie „cykam fotek” hurtowo osobom znanym publicznie. Nawet jeśli mam okazję, bo jestem zapraszany na imprezy w strefie VIP, na których roi się od znanych twarzy. Robię zdjęcia sław na przykład u nich w domu, w pracy. W umówionym terminie. A otrzymać zgodę na prywatną sesję jest bardzo trudno.

#### **A kiedy już się otrzyma taką zgodę...**

– Trzeba się dobrze przygotować. To znaczy przed pójściem na sesję fotograficzną należy się dowiedzieć o danej osobie jak najwięcej. Ja się do portretowania kogoś obiektywnie bardzo starannie przygotowuję. Oczywiście zdarzyło mi się, chociaż było to zaledwie kilka razy, popełnić pod tym względem błąd zaniechania. Tak na przykład było w wypadku Françoise Gilot, znanej malarki, która była życiową partnerką i żoną Pabla Picassa oraz matką ich córki Palomy. Umówiłem się z nią, ponieważ chciałem poznać i sportretować osoby z otoczenia słynnego malarza. I idąc do Françoise Gilot wiedziałem tylko tyle, że była z nim związana. Podczas zdjęć cały czas pytałem o Picassa i zauważyłem, że robi się coraz bardziej wściekła. A po pół godzinie powiedziała mi, że już koniec sesji i rozmowy o Picassie. Na początku nie rozumiałem, o co chodzi. Dopiero później dowiedziałem się, jaki popełniłem błąd. Otóż okres wspólnego życia z Picassem był mroczny i toksyczny w życiu Françoise Gilot i niechętnie do tego wracała. A ja z powodu mojej niewiedzy na ten temat cały czas ją o to pytałem. Jednak mimo wszystko historia miała swój szczęśliwy finał. Otóż kilka dni po wspomnianym spotkaniu otrzymałem od pani Gilot list, w którym napisała mi, że dziękuję za te zdjęcia, ponieważ są pierwszymi w jej życiu, na których nie wygląda jak słodka idiotka. I że będzie ich używała jako swoich oficjalnych fotografii do różnych publikacji.

#### **Co Panu najbardziej pomogło w rozwinięciu kariery w Stanach Zjednoczonych?**

– Pierwszą ważną osobą, którą tam sfotografowałem, był Jerzy Kosiński. Zaprzyjaźniłem się z nim, a on znał tam

wszystkich. Kiedy go poznałem na początku lat 80., był sławny i wydawał bestseller za bestsellerem, znała go cała Ameryka. Zdobyłem jego adres oraz numer telefonu. Kiedy zadzwoniłem, telefon odebrała jego żona i asystentka w jednej osobie, Kiki. Łamaną angielszczyzną powiedziałem jej, że bardzo mi zależy na sfotografowaniu Kosińskiego do mojej wystawy „Znani Polacy w Ameryce”. Odparła, abym zadzwonił za trzy miesiące, bo teraz wyjeżdżają do Szwajcarii. Moja wystawa była za miesiąc. I tu nastąpił kluczowy moment w moim życiu: pomyślałem sobie, że jeśli chcę zrobić wspomnianą wystawę, to nie ma ona sensu bez jego zdjęć, ponieważ w tamtym czasie był on najbardziej znanym Polakiem za oceanem. Więc jeśli nie będę potrafił do niego dotrzeć, to nie mam tam czego szukać i lepiej wracać do Polski. Napisałem do Kosińskiego list po polsku, pojechałem pod adres jego mieszkania i przekazałem go przez portiera. Ledwie zdążyłem dojechać do domu, zadzwonił telefon. Był to Kosiński. Powiedział mi, że rzeczywiście wyjeżdża, ale jeszcze następnego dnia będzie w Nowym Jorku i ma sesję zdjęciową dla „Playboy’a”, więc jeśli chcę, mogę na kwadrans podjechać i zrobić mu zdjęcia. Następnego dnia wziąłem ze sobą portfolio moich zdjęć i pojechałem go sfotografować. Sesja przeciągnęła się aż do nocy. I tak się zaczęło. Bo Kosiński, jak mówiłem, znał w Nowym Jorku wszystkich. I jak w portfolio ma się zdjęcia takiej osoby, to później już nie ma trudności z namówieniem na sesję innych.

#### **Jak się portretuje sławne osoby?**

– Jak wcześniej powiedziałem, nie jest prosto się do nich dostać. Gdy już się dotrze, trzeba nawiązać z nimi jakąś więź. Bo portretowanie kogoś wiąże się z wejściem w jego intymność, w sferę osobistą. I dana osoba musi wyrazić na to zgodę. Ja się z częścią tych, którym robiłem zdjęcia, zaprzyjaźniałem. A trzeba jeszcze pamiętać, że znane osoby mają już zazwyczaj jakiś utrwalony na potrzeby publiczne wizerunek. I nie zawsze jest łatwo dotrzeć do nich tak, aby je pokazać inaczej. Ponieważ przedtem robiono im już tysiące zdjęć. I pokazanie ich tak, jak jeszcze nikt ich nie widział, jest niezmiernie trudne.

#### **Co Pana najbardziej interesuje w portretowanych twarzach? Jakiś ich element, np. oczy? Charakterystyczne cechy? Albo ogólnie - po prostu uroda?**

– Uroda nie ma tu znaczenia. Lubię, aby twarz była ciekawa. Aby coś pokazywała. Dla mnie najbardziej interesujące są twarze dojrzałe. Bo na nich jest zapisana historia życia. To jest poważna sprawa. Zawsze powtarzam, że na twarz trzeba sobie zapracować. Kiedyś sfotografowałem pianistę Vladimira Horowitza i Edward

Redliński, który wtedy był w Nowym Jorku, powiedział mi - „słuchaj, to nie jest twarz, tylko pole bitwy, na niej jest wszystko zapisane”. Ale takie twarze najciekawiej się fotografuje, chociaż zapewne jest to w jakiś sposób większe wyzwanie. Generalnie zrobienie dobrego portretu jest bardzo trudne.

#### **Dzieli się Pan swoją wiedzą na ten temat z adeptami fotografii?**

– Wydałem kilka książek, nazwijmy to, instruktażowych, gdzie zdradzam tajniki fotografii, zwłaszcza portretowej. Wkrótce planuję także wydanie unikalnej książki zawierającej moje czterdziestoletnie doświadczenie: „Jak fotografować cyfrowo? Czesław Czaplinski zdradza sekrety.” Żyjemy obecnie w kulturze, która na skalę masową komunikuje się obrazem. Dzięki internetowi i nowym cyfrowym technologiom każdego dnia w świat wysyłanych są miliardy, może nie fotografii, co obrazków właśnie. Sęk w tym, że gros z nich to śmiecie w pełnym tego słowa znaczeniu. Takie, jakie nigdy nie powinny być upowszechnione. I jak się za pomocą takich śmieci komunikować? Dlatego uważam, że warto przekazać wiedzę na temat tego, jak takie fotografie powinny być robione. Właśnie po to, aby świata nie zaśmiecały wspomniane wyżej buble. Być może powinno to nawet stanowić element nauczania w szkole. W tym czasie, gdy uczymy się pisać, powinniśmy się uczyć tworzyć obrazy.

#### **Niedawno, pod koniec czerwca, otworzył Pan wystawę poświęconą Michaelowi Jacksonowi...**

– Tak, ma to związek z 5 rocznicą jego śmierci, która minęła 25 czerwca. Wystawie towarzyszy album: Michael Jackson 1958-2009 „I love You, Poland” oraz jest rozdział poświęcony Jacksonowi w książce „Portrety z historią”, która ukazała się nakładem Wydawnictwa Zwierciadło. Jacksona sfotografowałem podczas jego pobytu w Polsce w 1997 roku. Spędziłem z nim wtedy 48 godzin. Przyznam, że początkowo miałem go za dziwaka, bo taki jego obraz stworzyły media. Okazało się, że ten obraz jest całkowicie nieprawdziwy. A Jackson był genialnym, skromnym facetem, który w jednym z wywiadów powiedział: „Pamiętajcie, najważne, ile razy przyjdzie wam wykonywać daną rzecz – róbcie ją dotąd, dopóki nie zostanie dobrze zrobiona. Wiercie w siebie, niezależnie od tego, ile negatywnej energii sprowadza was w dół. Odrzućcie ją i pamiętajcie – będziecie tylko tym, kim chcecie być. A najważniejsze, po sto kroć najważniejsze, to skromność. Może swojemu talentowi zawdzięczać będziecie siłę czy władzę nad ludźmi, ale nigdy nie dajcie się ponieść pysze ani dumie. To zguba ludzkości...”

# JESTEM CIEKAWA ŚWIATA

- rozmowa  
z Janiną  
Ochojską



Fot. Danuta Węgiel

**- Astronomia pomogła mi w mojej obecnej pracy, bo dała mi umiejętność patrzenia na sprawy z oddalenia, globalnie. Kiedy widzę człowieka, któremu brakuje wody, to nie myślę o tym, aby mu przynieść pełne wiadro, tylko zastanawiam się, jak rozwiązać ten problem na większą skalę i zapewnić mu stały dostęp. Jak mogę pomóc społeczności, w której ten człowiek żyje? - mówi Janina Ochojska, założycielka Polskiej Akcji Humanitarnej, z wykształcenia astronom.**

ROZMAWIA IZABELLA JARSKA

**Polska Akcja Humanitarna to dzisiaj już znana „marka” z tradycjami. Jakie były początki Pani działalności?**

- Czasami ludzie pytają mnie, czy kierował mną impuls. I tak, i nie. Uważam, że to, co człowiek robi, wynika z całego jego życia. Myślę, że nawet fakt, iż jako dziecko zachorowałam na polio, także ma wpływ na to, co robię dzisiaj. Bo sama do-

znałam pomocy od wielu ludzi i potrzeba oddania tego, co zyskałam od innych, zawsze we mnie tkwiła. Chociaż moja droga życiowa początkowo poszła w zupełnie innym kierunku - chciałam być astronomem, skończyłam studia i pracowałam naukowo. Byłam jednak świadkiem wsparcia, którego udzielano Polakom w stanie wojennym. Jak wspominałam, sama tak-

że doznałam ogromnej pomocy, dzięki której dzisiaj chodzę i mogę robić to, co robię. Byłam leczona we Francji a moją kurację sfinansowało francuskie Ministerstwo Zdrowia. I, proszę mi wierzyć, było to bez żadnych znajomości. Po prostu lekarz - Francuz - który dostał moje dossier, sam postanowił napisać do francuskiego Ministerstwa Zdrowia nawet mi o tym nie



mówiąc. I właśnie we Francji zetknęłam się z organizacjami humanitarnymi, a w szczególności z Fundacją Equilibre, która powstała po to, aby pomagać Polsce w stanie wojennym. I z czasem stałam się ich wolontariuszką. Interesowało mnie zwłaszcza to, w jaki sposób taka organizacja zbiera fundusze. W 1992 roku, podczas moich wakacji we Francji, dowiedziałam się o działaniach Equilibre skierowanych na pomoc Bośni. Była to akcja sprowadzenia tysiąca bośniackich dzieci wraz z opiekunami z obozów dla uchodźców do rodzin francuskich. Zgłosiłam się jako wolontariuszka nieco z ciekawości, bo chciałam zobaczyć, jak takie rzeczy są organizowane. W konsekwencji, w październiku 1992 roku znalazłam się w Bośni, czyli w samym środku wojny. I to był moment przełomowy, jeśli idzie o moją późniejszą działalność. Byłam w obozach dla uchodźców, widziałam ludzi, którzy wszystko stracili i nie wiedzieli, kiedy wojna się skończy. Były to głównie kobiety, dzieci, starsze osoby... Żyli w bardzo prowizorycznych warunkach. Niektórzy z nich oprócz dobytku utracili najbliższych. W Bośni byłam z ludźmi z fundacji, którzy kiedyś pomagali mojemu krajowi. Pomyślałam sobie, że ja też powinienam coś zrobić – i w imieniu swoim, bo doznałam pomocy, i w imieniu mojej ojczyzny. Postanowiłam, że po powrocie do kraju zorganizuję konwój z Polski do Sarajewa. Wtedy wydawało mi się to łatwe, ale wcale takie nie było. Niemniej wierzyłam, że to jest możliwe. Tu muszę powiedzieć, że przekonałam się - i jest to moje największe doświadczenie życiowe - iż jeżeli człowiek czegoś bardzo pragnie i w to wierzy, to ta rzecz się wydarzy. W moim przypadku było tak, że kolega skierował mnie do Radiowej Trójki, żebym tam opowiedziała o Bośni i wspomniała o swoich zamiarach zorganizowania konwoju. Poszłam do radia, żeby się najpierw umówić na termin wystąpienia. Dziennikarz - Tomek Kowalczewski - powiedział mi, że właśnie teraz ma czas na antenie. Opowiedziałam więc w studio o tym, co widziałam w Sarajewie, a pod koniec audycji wspomniałam o moich planach związanych z konwojem. Podałam także numer telefonu pewnej osoby. Zaraz po audycji zadzwoniłam do niej, żeby przeprosić za ogłoszenie jej numeru telefonu publicznie i już nie mogłam się dodzwonić. Bo Polacy byli w tym momencie gotowi, żeby pomagać Bośni, ale nie wiedzieli, jak to zrobić. Potrzebowali kogoś, kto powie: ja to zrobię. I ja na antenie to powiedziałam. Chociaż wtedy jeszcze nie wiedziałam, jak to zrobić. Ten jeden tylko program i moja deklaracja wyzwoliły taką energię ludzką i chęć pomocy, że wiele później działa się prawie samoistnie. Kolejne media po-

dejmowały temat, zorganizowaliśmy pierwszy konwój i spora liczba dziennikarzy z nami pojechała do Sarajewa. Później o tym pisali i mówili w mediach, toteż informacji na ten temat było tak dużo, że praktycznie każdy, komu na sercu leżała wojna w Bośni i kto chciał coś w tej sprawie zrobić, widział, że jest taka możliwość. I tak się zaczęło. Wtedy w ogóle nie myślałam, żeby budować jakąś organizację. Sądziłam, że zorganizuję jeden konwój i wrócę do mojej pracy astronoma, bo to było moim wymarzonym zajęciem. Ale kiedy wróciliśmy z Sarajewa okazało się, że w międzyczasie uzbierało się dużo darów i trzeba pojechać z drugim konwojem. Potem były kolejne wyjazdy i po roku staliśmy się już instytucją. W 1994 roku wybuchła wojna w Czeczenii i ludzie do nas dzwonili nie z pytaniami, czy organizujemy tam konwoje, tylko gdzie mają wpłacić pieniądze i przynosić dary. Niewątpliwie wpływ na moją decyzję żeby się temu poświęcić miało także to, że w grudniu 1993 roku - dokładnie rok po moim pierwszym wyjeździe do Sarajewa z konwojem - otrzymałam tytuł Kobiety Europy, nadany mi przez Wspólnotę Europejską właśnie za działalność dla Bośni. To wydarzenie wzbudziło duże zainteresowanie mediów i potem już było łatwiej rozwijać naszą

rzesze ludzi nie mają dostępu do wody, wszystkim pomóc nie mogę. Ale mogę, i to robię, budować studnie w Afryce, pomagając chociaż części z nich. Trzeba mieć świadomość, że udzielana pomoc budzi też pewne nadzieje. Powinna więc być taka, żeby ludzie wiedzieli, czego mogą oczekiwać. Muszą być wyznaczone jasne kryteria. I trzeba się tych kryteriów trzymać. Dlatego taka praca wymaga dużo empatii, ale również asertywności. Bo paradoksalnie jest tak, że pracownik humanitarny musi umieć odmówić pomocy, ponieważ nie da się rady zrobić wszystkiego. Pomagając trzeba wybierać i ten wybór czasami boli. Jednak jeżeli patrzymy na to pod kątem tego, jak wiele możemy zrobić, to wtedy taki wybór wygląda już inaczej. Po prostu wyznaczamy sobie kolejne zadania.

**Jesteście Państwo organizacją pozarządową, która zapewne nie mogłaby istnieć bez darczyńców, zarówno prywatnych, jak i tych, którzy mają firmy. Jak ludzie biznesu mogą wspierać, nazwijmy to „systemowo”, Polską Akcją Humanitarną?**

- Nasza współpraca z firmami przechodziła różnego rodzaju ewolucje. Kiedy jeszcze jeździliśmy z konwojami, potrzebowaliśmy po prostu konkretnych produktów, które firmy nam przekazywały w formie darów. Teraz już w zasadzie nie

## Paradoksalnie jest tak, że pracownik humanitarny musi umieć odmówić pomocy, ponieważ nie da się rady zrobić wszystkiego.

działalność. Chciałabym jednak podkreślić, że w tej chwili już konwojów nie organizujemy. Jesteśmy profesjonalną, rozwojową organizacją zajmującą się pomocą humanitarną. Nie chodzi o to, że konwoje są nieprofesjonalne. Jednak pomoc i jej formy powinny dawać możliwość rozwoju, i my już jesteśmy na takim etapie, że możemy to ludziom zaproponować. **Jak Pani sobie radzi i radzi z własną wrażliwością jeżdżąc w regiony ogarnięte wojną i stykając się z różnymi formami ludzkiego nieszczęścia?**

- Myślę, że w pewien sposób pomogła mi moja niepełnosprawność, z którą borykam się od dziecka. Miałam koleżanki i kolegów, którzy byli bardziej niepełnosprawni niż ja. Wychowywałam się w takich społecznościach i dla mnie tzw. nieszczęście było w jakiś sposób normą. Jednocześnie byłam bardzo szczęśliwym dzieckiem. To z pewnością w jakiś sposób uformowało mój charakter. I to mi pozwalało w takich miejscach, o których pani mówi, patrzeć nie na to czego nie mogę zrobić, a na to co mogę. Na świecie całe

przyjmujemy takiego wsparcia. Dlatego nasza współpraca z firmami uległa całkowitemu przeobrażeniu. Jej formy są bardzo różne: np. darowizny usługowe, finansowe, programy lojalnościowe, marketing społecznie zorientowany. Nasz najnowszy projekt - Klub PAH SOS Biznes - stwarza kolejne możliwości takiej współpracy. Na czym ona polega? Otóż Klub PAH SOS Biznes powstał na potrzeby działań pomocy humanitarnej. Chodzi o to, że gdy gdzieś na świecie wydarza się katastrofa humanitarna, pomoc jest potrzebna natychmiast. Nie chcemy tracić czasu na zbieranie pieniędzy, gdy ludzie już potrzebują wsparcia. Dlatego chcielibyśmy mieć pod ręką środki, które uruchamiamy od razu. Oczywiście przeprowadzamy zbiórkę publiczną, prosimy społeczeństwo polskie o wsparcie, ale w momencie katastrofy są nam potrzebne stałe pieniądze, którymi możemy natychmiast dysponować. PAH SOS daje nam właśnie taką możliwość. Członkowie Klubu, wpłacając stałe składki, tworzą dla nas taki kapitał na wypadek katastrofy humanitarnej, nie



➔ wiedząc z góry, na jaką pomoc pieniądze będą przeznaczone. Czy będą to Filipiny, czy może Haiti? Ale wszyscy ofiarodawcy są później informowani, na co dana kwota została przeznaczona. Jesteśmy pewni, że nasi klubowicze mają świadomość, że budują trwałe mechanizmy pomocy. Bywa, że firmy - zwłaszcza małe i średnie - chciałyby pomagać i przy okazji budować swój pozytywny wizerunek, ale często robią to chaotycznie i okazjonalnie. Poprzez Klub PAH SOS Biznes dajemy im możliwość, by ich zaangażowanie społeczne funkcjonowało systematycznie i efektywnie, a także aby stało się wspaniałą korzyścią wizerunkową dla firmy. Wyobraźmy sobie, że jakieś przedsiębiorstwo chce się włączyć w po-

choc, ale nie stać go na wyłożenie darowizny np. na budowę całej studni, bo jest to kwota rzędu kilkudziesięciu tysięcy złotych. System Klubu PAH SOS Biznes daje możliwość partycypowania w kosztach, dzięki czemu taka studnia czy dom na osiedlu dla uchodźców powstanie. Wtedy firma ma poczucie, że razem z pięcioma innymi darczyńcami przyczyniła się do tego, że tysiąc osób ma dostęp do wody. To bardzo dobrze wpływa na jej wizerunek. Często, jak wynika z naszych doświadczeń, także ogromnie konsoliduje pracowników, którzy to widzą i czują dumę z tego, że ich firma angażuje się w sensowne działania. Są także inne formy współpracy. Z niektórymi firmami mamy umowy partnerskie. Czasami wieloletnie, jak np. z BPH, BZ WBK, DHL i BŻ, czy do niedawna z LOT. Dla nas natomiast, jako dla organizacji, wspomniane formy współpracy oznaczają stabilność i przewidywalność finansową, co bardzo ułatwia naszą pracę. Dzięki stałemu wsparciu jest ona lepiej zaplanowana i efektywniejsza. Czasami także współpracujemy z jakąś firmą na zasadzie oferowania jako grantu usługi a nie pieniędzy. Tak jest np. z Microsofem.

**Czy potencjalny członek klubu też może zaferować usługę zamiast składki pieniężnej?**

- Póki co nie ma takiej możliwości. Klub PAH SOS to fundusz finansowy. Jednak gdyby zgłosiła się do nas firma, która by przedstawiła konkretną ofertę na coś,

## Janina Ochojska

Założycielka i prezes Polskiej Akcji Humanitarnej. Jest laureatką wielu prestiżowych nagród, otrzymała m.in.: wyróżnienie Fundacji POLCUL z Australii, tytuł „Kobiety Europy 94” przyznany przez Wspólnotę Europejską w Brukseli, Medal św. Jerzego „Tygodnika Powszechnego”, nagroda Pax Christi International Peace Award, Atsushi Nakata Memorial z Japonii, nagroda im. Jana Karskiego Za Odwagę i Serce Amerykańskiego Centrum Kultury i Domu Wolności w Waszyngtonie oraz Order Legii Honorowej przyznawany przez Prezydenta Republiki Francji i nagrodę Grand Prix Traveller.

Fot. Bart Pogoda



Janina Ochojska w Sudanie Południowym, gdzie PAH od lat buduje studnie

co by nam było potrzebne, to nie sędzę, abyśmy odmówili nawiązania współpracy. Przykładowo - potrzebujemy usług drukarskich. Nie wydajemy jakiegś ogromnej liczby ulotek czy plakatów, bo oszczędzamy na takich rzeczach, ale jak każda organizacja mamy czasami związane z tym potrzeby. Partnerstwo z jakąś drukarnią zapewne byłoby dla nas interesujące i pożyteczne. Jednak, jeśli ktoś chciałby zaproponować nam na przykład współpracę, gdzie w rozliczeniu są powiedzmy buty, to - chociażby były najpiękniejsze i najlepszych marek - nie są nam one przydatne w naszej działalności.

**Czy zdarzył się Państwu jakiś „Hrabia Monte Christo”, czyli darczyńca, który chciał zachować anonimowość w swojej dobroczynności?**

- Zdarzały się takie przypadki. Na przykład pewne małżeństwo przekazało nam milion złotych na budowę studni w Sudanie Południowym. I w całej fundacji tylko kilka osób, niezbędnych w obsłudze darczyńców indywidualnych, zna nazwisko tych państwa. W księgowości występują pod hasłem „Kopernik”, ponieważ wspomniani ofiarodawcy zapragnęli, aby ufundowane przez nich studnie nosiły nazwiska wielkich Polaków. Dlatego mamy w Sudanie Południowym studnie imienia Curie-Słodowskiej, Słowackiego, Kopernika itd.

**Praca na rzecz pomocy humanitarnej jest zapewne ogromnie absorbująca. Czy ma Pani czas na przyjemności? Czy jako**

**astronom z powołania i zawodu spogląda Pani jeszcze czasami w gwiazdy?**

- Jeśli chodzi o astronomię, śledzę nowinki na ten temat. Zwłaszcza że obecny rozwój technologiczny daje dużo większe możliwości przetwarzania obrazu i obserwowania kosmosu niż kiedyś. Pozwala także na uściślanie teorii powstania wszechświata, co zawsze było moją pasją. W gwiazdy najczęściej patrzę, gdy jestem z dala od domu, gdzieś w terenie, na przykład w Sudanie albo Czeczenii. W Warszawie czy w Krakowie, gdzie mieszkam, trudno by było obserwować niebo. Jednak gdybym dzisiaj chciała profesjonalnie wrócić do

astronomii, zapewne nie dałabym rady. Bo jestem już zafocana w stosunku do zmian, które zaszły w tej dziedzinie. Ale muszę przyznać, że astronomia pomogła mi w mojej obecnej pracy, bo dała mi umiejętność patrzenia na sprawy z oddalenia, globalnie. Kiedy na przykład widzę człowieka, któremu brakuje wody, to nie myślę o tym, żeby mu przynieść pełne wiadro, tylko zastanawiam się, jak rozwiązać ten problem na większą skalę i zapewnić mu stały dostęp. Jak pomóc społeczności, w której ten człowiek żyje? Zatem astronomia mi się przydała. Także w aspekcie logicznego myślenia, którego wymagają przedmioty ścisłe.

**A bardziej przyziemne pasje? Czytanie, gotowanie, muzyka...?**

- Gotować lubię i nawet myślę, że mi to nieźle wychodzi. Ale gotuję rzadko, raczej okazjonalnie. I chyba bym nie lubiła takiego typowego codziennego piczenia. Ale ugotowanie czegoś od czasu do czasu, dla przyjaciół, to dla mnie ogromna przyjemność. Muzyki słucham często, głównie poważnej, tworzonej do okresu Baroku. Czytam bardzo dużo. Każdą prawie wolną chwilę temu poświęcam, wykorzystuję na to także czas, kiedy jestem w podróży. Czytuję zwłaszcza książki z zakresu historii, ale także lektury związane z tym co robię, np. z krajami, którym Polska Akcja Humanitarna udziela pomocy. Ogólnie jestem ciekawa świata i książki częściowo zaspakają tę moją ciekawość. ■

# Gastro Magic

## wypożyczalnia

Gastro Magic Service



W ofercie wypożyczalni GMS sprzęt znanych marek: Versace, Rosenthal, Riedel, Chef&Sommelier, Steelite, Robbe&Berking, Dibbern, St James, Spiegelau, Villeroy&Boch, Nachtmann poprzez szeroki wybór asortymentu: porcelany, szkła, sztućców, bufetów, stołów, krzeseł, namiotów. Wyjątkowość wypożyczenia sprzętu w Gastro Magic Service polega na kompleksowej obsłudze imprez: okolicznościowych, masowych, eventów, bankietów, konferencji, szkoleń, plenerów. Dostępność na terenie całego kraju.





# ŚRODKI UNIJNE na rozwój firm w latach 2014-2020

**W najbliższych latach (2014–2020) dofinansowanie z Funduszy Europejskich będzie przyznawane w formach bezwrotnych (dotacje) i zwrotnych (pożyczki, poręczenia). Jednak w porównaniu do poprzednich budżetów UE, w tym na lata 2014–2020 instrumenty zwrotne będą częściej stosowane. Będzie to dotyczyć zwłaszcza przedsięwzięć komercyjnych, a zatem tych realizowanych najczęściej przez przedsiębiorców.**

**PAWEŁ IWANEK** – Koordynator ds. funduszy UE

**N**ie oznacza to jednak, że firmy nie będą mogły otrzymać dotacji - nadal duża część środków będzie przyznawana w tej postaci. W związku z tym, że programy operacyjne nie zostały zatwierdzone ostatecznie, często nie wiemy jeszcze dokładnie, które projekty będą mogły być finansowane dotacjami, a które pożyczkami. Jednak we wrześniu br. powinniśmy poznać szczegóły dotyczące nowych konkursów, a w listopadzie znane już będą za-

pewne terminy naboru wniosków na 2015 rok.

W przypadku dotacji jej wysokość oraz udział w kosztach całego projektu będzie zależał od zasad przyjętych w danym programie. Gdy idzie o wsparcie projektów niekomercyjnych (bez pomocy publicznej), poziom dofinansowania najczęściej mieści się w granicach 50-100% kosztów przedsięwzięcia. W projektach, w których przekazanie dotacji podlega zasadom pomocy publicznej, maksymalny

poziom dofinansowania różni się w zależności, czy jest ów projekt inwestycyjny, czy badawczy. Poziom dofinansowania na projekty inwestycyjne określa tzn. mapa pomocy regionalnej. Mapa stanowi zatem, jaki procent kosztów kwalifikujących się do dotacji na inwestycję może być z tej dotacji finansowany (wysokość dotacji wyniesie od 35% na projekty zlokalizowane w Warszawie do 70% na projekty zlokalizowane w 5 województwach wschodnich).



- Rozwój otoczenia biznesu (inkubatory przedsiębiorczości, centra transferu technologii)
- Promocja na rynkach zagranicznych
- Informatyzacja przedsiębiorstw
- Ochrona własności przemysłowej
- Powiązania i współpraca

### **Dotacje dla firm z województwa mazowieckiego jeszcze w 2014 roku**

W lipcu br. w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego 2007–2013, Mazowiecka Jednostka Wdrażania Programów Unijnych ogłosi ostatni konkurs w ramach działania 1.5 Rozwój przedsiębiorczości.

#### **Założenia ogólne konkursu:**

- O dofinansowanie mogą ubiegać się mikro-, małe oraz średnie przedsiębiorstwa.
- Projekty będą mogły być realizowane wyłącznie w ramach pomocy de minimis.
- Przewidywany początek okresu kwalifikowalności wydatków od dnia 1 stycznia 2014r.
- Okres realizacji projektu nie może przekroczyć 31 marca 2015 r.
- Maksymalny poziom dofinansowania wynosi 50% kosztów kwalifikowalnych.
- Wspierane będą projekty realizowane na terenie województwa mazowieckiego.
- Minimalna wartość dofinansowania: 300 000 PLN.
- Maksymalna wartość dofinansowania: 800 000 PLN.

#### **Rodzaje projektów:**

Dofinansowanie udzielane będzie wyłącznie na realizację inwestycji obejmujących zakup (wraz z uruchomieniem) środków trwałych (maszyny, urządzenia i specjalistyczne środki transportu) oraz wartości niematerialnych i prawnych (zakup/wdrożenie technologii, systemów informatycznych i oprogramowania).

#### **Wydatki niekwalifikowane:**

- Zakup nieruchomości w szczególności: grunty, budynki, budowle, lokale stanowiące odrębną nieruchomość, ich części lub udziały.
- Usługi doradcze.
- Zakup samochodów osobowych i ciężarowych.
- Roboty budowlane z wyłączeniem robót, które są bezpośrednio powiązane z uruchomieniem środka trwałego.

- 50% na studia wykonalności (+ 20/10 pp. dla małych/średnich firm),
- 50% na infrastrukturę badawczą.

#### **Planowane obszary wsparcia w ramach perspektywy finansowej na lata 2014–2020:**

- Prowadzenie badań i infrastruktura badawczo – rozwojowa
- Wdrażanie innowacji i rozwój przedsiębiorczości
- Współpraca sektora nauki i biznesu

Zgodnie z przyjętymi 21 maja 2014 r. unijnymi zasadami ramowymi dotyczącymi pomocy państwa na działalność badawczą, rozwojową i innowacyjną, w przypadku pomocy publicznej maksymalny poziom dofinansowania wyniesie:

- 100% na badania podstawowe,
- 50% na badania przemysłowe (+ 20/10 pp. dla małych/średnich firm),
- 25% na eksperymentalne prace rozwojowe (+ 20/10 pp. dla małych/średnich firm),



Varsovia Capital S.A.  
tel: +48 22 379 78 00  
mobile: +48 662 229 249

# JAK NETWORKING wspiera rozwój biznesu

**Networking to budowanie sieci kontaktów, które mogą nam pomóc w stworzeniu szerokich relacji z profesjonalistami i przedsiębiorcami. Wiedząc, czym jest, jak działa i czy przydaje się w prowadzeniu firmy, przejdźmy do jego drugiego poziomu wg. Robyn Henderson.**

GRZEGORZ TURNIAK

## Poziom drugi: jak networking jest umiejscowiony w moim świecie

Przede wszystkim zastanówmy się, jak planujemy rozwinąć nasz biznes poprzez networking, określając cele, strategię oraz kolejne kroki. Zaczniemy od oceny naszych zasobów. Raz na jakiś czas warto zrobić mini audyt sieci kontaktów osobistych i zawodowych. Należy przejrzeć, czyje numery ma się w telefonie, kogo się zna na portalach typu Facebook czy LinkedIn oraz jakie kontakty zawiera skrzynka w poczcie e-mail. Przeanalizujemy też, z jakich sieci społecznościowych i profesjonalnych korzystają nasi znajomi.

Jak wygląda ich kategoryzacja? Podam przykład - w poprzedniej firmie, Jobpilot, grupowałem kontakty według stanowisk (np. HRD, prezes itp.), typów firm (np. konsulting, konkurencja) lub umiejscawiałem je w kategorii „inne” (np. studenci). Obecnie robię to pod kątem miast i regionów oraz zajmowanych stanowisk.

Zastanówmy się, kogo chcemy poznać w najbliższym roku oraz o kogo planujemy poszerzyć strefę wpływu społecznego. Zrobimy taką listę i stale ją aktualizujemy. Posiadanie jej ułatwia realizację wspomnianego wyżej planu – zwracamy wtedy uwagę na to, kto z obecnych znajomych może nam pomóc w dotarciu do wybranej osoby.

Aby ułatwić sobie pracę, poświęćmy kilka minut dziennie na wpisanie nowych kontaktów do bazy oraz skategoryzowanie ich, co ułatwi późniejsze zarządzanie nimi (można to także zlecić asystentowi jako jego codzienne zadanie). Rekomenduję również wysyłanie e-maili zawsze z podziękowaniem za odbyty rozmowę. Taki „cyfrowy ślad” stanowi drugi krok w podtrzymaniu relacji i staje się pretekstem do telefonu lub kolejnego spotkania.

Po określeniu networkingowych celów będzie nam łatwiej odezwać się do wielu



### Grzegorz Turniak

niestrudzony orędownik idei: networkingu, miglingu, zarządzania talentami i karierą. W 2006 r. założył i do końca 2012 r. był prezesem BNI Polska. Złożył i prowadził z partnerami The Top Careers Club. Wcześniej, w swojej karierze pełnił m.in. funkcje: prezesa Jobpilot Polska, HR Sector Sales Managera w SAP Polska, Managing Directora w Neumann Management Institute, Dyrektora Polskiej Międzynarodowej Szkoły Zarządzania.

Absolwent Wydziału Elektroniki Politechniki Warszawskiej, certyfikowany konsultant OD (OD Institute Ohio), nauczyciel przedsiębiorczości (Babson College) oraz certyfikowany coach ICC (International Coaching Community). W latach 2002-2004 Członek Zarządu PSZK, założyciel i Prezes: Polskiego Stowarzyszenia Profesjonalnych Facylitatorów i Stowarzyszenia Profesjonalnych Mówców. Współautor książki: z J. Santorskim „Alchemia Karier”, z R. Wendtem „Profesjonalny networking czyli kontakty, które procentują” i z W. Antosiewiczem „Praktyczny poradnik networkingu”.

ze swoich znajomych. Kiedy wybieramy się na jakąś konferencję, galę, spotkanie klubu biznesu czy imprezę networkingową, poinformujemy o tym i zaprosimy swoich partnerów biznesowych, wysyłając im e-mail czy sms. Zazwyczaj 10% z zaproszonych ludzi podziękuje od razu, a pozostali uczynią to przy okazji jakiegoś spotkania. Moje doświadczenia pokazują, że w zależności o rodzaju imprezy, 1 do 3% znajomych skorzysta z takiego zaproszenia. Jeśli zaprosimy kogoś dzwoniąc do niego, skuteczność wzrasta nawet do 5 - 15 %. Z niektórymi osobami możemy odnowić relację przy okazji składania życzeń urodzinowych czy imieninowych. Ułatwiają to serwisy społecznościowe, które podpowiadają, kto danego dnia obchodzi swoje urodziny. Taki moment jest też doskonałą okazją do zamieszczenia krótkich referencji.

Inną przydatną metodą w podtrzymywaniu kontaktów jest „polubienie” i komentowanie wypowiedzi wybranych osób na portalach społecznościowych lub wysyłanie im linków do interesujących dla nich informacji. Dość często ludzie na facebooku proszą mnie o promowanie ich inicjatywy, wydarzenia, szkolenia czy spotkania stowarzyszenia. Jeśli jest to bliskie moim wartościom, chętnie to czynię. Z drugiej strony daje to możliwość wzajemności i od czasu do czasu można później poprosić o coś, czego się samemu potrzebuje.

Podczas networkingu warto kierować się swoimi wartościami i etyką np. nie wdawać się w niepotrzebne dyskusje na portalach społecznościowych. Są stratą czasu i nierzadko budują niekorzystny wizerunek. Należy pamiętać, że spotkania networkingowe i aktywność w społecznościach internetowych sprzyjają w kreowaniu profesjonalnego obrazu naszej firmy na rynku. Dobrze jest także obserwować najlepszych networkerów czy gospodarzy przyjęć i uczyć się od nich. ■

# W POSZUKIWANIU BEZPIECZNEJ PRZYSTANI dla naszego majątku

**Odkąd w 1973 roku USA zrezygnowało z powiązania kursu dolara z wartością złota, coraz więcej osób zadaje sobie pytanie, ile wart jest krążący w świecie pieniądź. Światowy kryzys pogłębił deficyty budżetowe w wielu krajach, a próby pobudzenia gospodarki poprzez wpompowanie dodatkowych środków pogłębiły problem rozwodnienia realnej wartości światowych walut. Jak długo dodruk pustego pieniądza będzie w stanie podtrzymać egzystencję światowych rynków finansowych? 5 lat? 10 lat?**

Ewelina Tobiasz

DIAMONDS INTERNATIONAL CORPORATION - D.I.C. PL Sp. z o.o.

**W**ielu inwestorom to pytanie spędza sen z powiek. Dlatego szukając możliwości dywersyfikacji swojego majątku, coraz częściej sięgają oni po warianty alternatywne.

Diament największym przyjacielem kobiety... i nie tylko

Dzisiaj największą zaletą inwestycji jest możliwość posiadania swojego majątku przy sobie, ulokowanego w uniwersalnych,

Te wszystkie kryteria doboru inwestycji (a także wiele innych) sprawiają, że coraz częściej do portfeli inwestorów trafiają diamenty. Popularność tych niezwykłych kamieni gwarantuje ich płynność. Jednolity system wyceny oparty o tzw. 4C (Cut - szlif, Carat - masa, Color - barwa, Clarity - czystość) ułatwia ich wycenę, a jednolity światowy cennik gwarantuje, że w każdym zakątku świata diament ma taką samą wartość. A co najważniejsze - światowe zasoby

wraz z rozwojem takich gospodarek jak Indie czy Chiny. Realia ekonomiczne są tutaj nieubłagane - wzrost cen tego surowca trwa od ponad 100 lat i nic nie wskazuje, żeby cokolwiek mogło się zmienić. I to chyba najważniejszy argument, który przemawia za ulokowaniem swojego majątku w najbardziej niezwykłym mineralu na naszej planecie.

Więcej o tej prestiżowej inwestycji, perspektywach wzrostu cen i możliwościach



**Coraz częściej do portfeli  
inwestorów trafiają diamenty.  
Popularność tych niezwykłych  
kamieni gwarantuje ich płynność.**

ponadczasowych dobrach. Najlepiej takich, które nie podlegają spekulacjom (co niestety dotyczy również złota, srebra, platyny). Dobrze, żeby były łatwe w wycenie i płynne (a stanowi to problem w przypadku sztuki czy antyków). Powinny być odporne na ryzyko uszkodzenia czy zniszczenia (jak wiele cennych przedmiotów). Najlepiej żeby były również dyskretne (w końcu nie każdy chce się chwalić swoim bogactwem).

by diamentów, eksploatowane dzisiaj w sposób rabunkowy, stopniowo się wyczerpują. Aby dzisiaj pozyskać jeden gram diamentu, trzeba wydobyć i przetworzyć ponad 1000 ton urobku (wg danych Gemmological Institute of America). Opracowania ekspertów mówią o zdecydowanym spadku wydobycia (zwłaszcza dobrych jakościowo diamentów) w perspektywie 20 lat. A światowy popyt nie tylko nie maleje, ale coraz bardziej wzrasta, zwłaszcza

optymalizacji podatkowej mogą się Państwo dowiedzieć od Partnerów firmy Diamonds International Corporation, jedynym w tej części Europy, która jest członkiem i udziałowcem Beurs voor Diamanthatel - najstarszej i najbardziej prestiżowej giełdy diamentów w Antwerpii oraz od niedawna również Giełdy Diamentów w Dubaju - Dubai Diamond Exchange.

Serdecznie zapraszam



# KREDYT HIPOTECZNY

## - u doradcy kredytowego czy w banku?

**Przez ostatnie 25 lat rynek kredytów hipotecznych w Polsce kształtował się bardzo dynamicznie. Obecnie działa na nim kilkadziesiąt banków oferujących kilkaset różnych ofert kredytowych. Różnorodność oraz zawiłości tych ofert wymagają od klientów coraz większej wiedzy na temat finansów. Dlatego oczekują oni profesjonalnej obsługi na każdym etapie procesu kredytowego, co wymogło powstanie nowego zawodu - doradcy kredytowego.**



**JERZY BARZYKOWSKI,**  
Dyrektor ds. kredytów FSM Polska

### Doradca kredytowy czy doradca bankowy?

Klienci zainteresowani kredytem hipotecznym przy wyborze najkorzystniejszej oferty mogą skorzystać z pomocy doradcy kredytowego lub doradcy bankowego. Głównym zadaniem niezależnego doradcy kredytowego jest znalezienie dla klienta optymalnej oferty kredytowej spośród kilkuset możliwości dostępnych na rynku - nie zawsze oznacza to wybór najtańszej oferty. Obecna sytuacja finansowa wielu klientów często bywa bardzo

skomplikowana, między innymi ze względu na złą historię kredytową w BIK-u, niską zdolność kredytową lub brak wkładu własnego itp. Dlatego doradcy kredytowi zaczynają poszukiwania nie od najtańszego banku, ale od takiego, który będzie chciał udzielić kredytu klientowi. Dobry doradca kredytowy towarzyszy klientowi podczas całego procesu kredytowego od negocjacji warunków cenowych, wyboru oferty i wypełnienia dokumentów przez złożenia wniosków kredytowych, doprowadzenia do wydania pozytywnej decyzji oraz podpisania umowy, aż po uruchomienie kredytu. Służy pomocą przy wynegocjowaniu najkorzystniejszej oferty dzięki znajomości całego rynku oraz doświadczeniu. Tłumaczy zawiłości procedury i przepisów danego banku, co bardzo często umożliwia klientowi podjęcie prawidłowej decyzji przy wyborze kredytu. Zaś samodzielny wybór banku przez klienta kończy się często wyborem droższej oferty. Różnica w racie bywa często niewielka, ale na przestrzeni 30 lat daje to kwotę kilkudziesięciu tysięcy złotych. Obecnie wiele firm doradztwa finansowego jest członkami Polskiej Izby Pośredników Ubezpieczenio-

wych i Finansowych, która powstała w celu stworzenia wspólnych standardów dla pośredników finansowych. PIPUiF wdrożył Kodeks Etyki, który gwarantuje należytą obsługę w zakresie doradztwa finansowego należących do niego firm.

Inną możliwością zaciągnięcia kredytu hipotecznego jest bezpośrednia wizyta klienta w banku u doradcy bankowego. Są oni na ogół kompetentni w swojej dziedzinie, ale skorzystanie z takiej pomocy niesie ze sobą kilka zagrożeń. Po pierwsze doradca bankowy zaproponuje klientowi wyłącznie produkt własnego banku (na rynku mogą istnieć znacznie tańsze oferty). Ponadto oprócz kredytu będzie się starał sprzedać dodatkowe produkty finansowe (które przeważnie nie są nam potrzebne), co jest spowodowane narzuconymi przez bank planami sprzedażowymi. Często oferta, która na pierwszy rzut oka wygląda jako najlepsza, po uwzględnieniu dodatkowych kosztów związanych z przeróżnymi ubezpieczeniami okazuje się ofertą „de facto” średnią, a czasami nawet najgorszą. Doradca bankowy zawsze pozostanie sprzedawcą wyłącznie jednego produktu, a prawdziwy doradca powinien zaproponować klientowi co najmniej kilka ofert i wybrać z nich najkorzystniejszą.

Tysiące naszych zadowolonych klientów doceniło już współpracę z doradcami kredytowymi FSM Polska, która w swojej ofercie posiada ponad 20 czołowych banków. Zapraszamy do skorzystania z bezpłatnego spotkania z naszymi ekspertami kredytowymi w celu analizy kredytowej. ■





**Warszawska Izba Gospodarcza  
Warsaw Chamber of Commerce**

**25 lat** doświadczenia w kreowaniu  
rozwoju gospodarczego i wsparciu biznesu  
obszaru metropolii warszawskiej.



Świętuj z nami **25-lecie**  
powstania WIG!

Dołącz do Izby i korzystaj z szeregu  
usług dopasowanych do potrzeb  
Twojej firmy



**Więcej informacji:**

[www.wig.waw.pl](http://www.wig.waw.pl)

e-mail: [sekretariat@wig.waw.pl](mailto:sekretariat@wig.waw.pl)



**Znajdź nas na Facebooku:**

[www.facebook.com/warszawskaizbagospodarcza](http://www.facebook.com/warszawskaizbagospodarcza)

WIG JEST CZŁONKIEM:



PAŃSTWA IZBA GOSPODARCZA



**FORUM IZB GOSPODARCZYCH**  
województwa mazowieckiego

Ciechanów, Legionowo, Ostrów Maz. Płock, Płońsk, Radom, Warszawa

# KREDYTY, INWESTYCJE ubezpieczenia...

**Rynek oferuje wiele różnorodnych instrumentów finansowych m. in. kredyty, inwestycje czy ubezpieczenia. Jak się poruszać w gąszczu ofert i co warto o nich wiedzieć? Czym się od siebie różnią i jakie mogą dać korzyści? Czy kryją w sobie jakieś pułapki, a jeśli tak to jakie?**



BOGDAN KRAWCZYK

## KREDYTY

O czym powinniśmy pamiętać, wybierając kredyt hipoteczny na budowę czy remont? Poniżej kilka porad dla zainteresowanych ofertą popularnej „hipoteki”.

Sprawdźmy ofertę naszego macierzystego banku

Bank, który prowadzi nasze konto osobiste, jest naturalnym wyborem dla większości zainteresowanych kredytem. Znając nas, może nam zaproponować korzystne warunki kredytu mieszkaniowego. Jednak banki, konkurując między sobą, umożliwiają klientom przeniesienie rachunku wraz z jego dotychczasową historią. Dzięki temu również w nowym banku będziemy traktowani jak stali klienci.

### Kredyt na remont lub zakup domu - różnice

Sfinansowanie remontu domu to zazwyczaj spory wydatek. Skorzystanie z kredytu hipotecznego przeznaczonego na remont charakteryzować się będzie tym, że bank może od nas wymagać przedstawienia faktur nabycia poszczególnych materiałów, elementów wyposażenia. Z taką praktyką spotkamy się w większości placówek oferujących kredyty hipoteczne. Dokumenty potwierdzające zakup materiałów budowlanych są swego rodzajem zabezpieczeniem kredytu i obligują kredytobiorcę do przeznaczenia środków finansowych na cel ustalony w umowie kredytowej. Niespełnienie tego warunku

może być powodem do zażądania przez bank ustanowienia dodatkowego zabezpieczenia spłaty lub nawet wypowiedzenia umowy.

### Warunki dodatkowe, czyli co może kryć się pod gwiazdką?

Większość ofert promocyjnych została skonstruowana w ten sposób, aby z jednej strony zachęcić potencjalnie zainteresowanych skorzystaniem z danej oferty kredytowania, z drugiej zaś, aby bank w wyniku udostępnienia oferty promocyjnej niewiele zmniejszył swoje przychody. Tym samym, aby skorzystać z promocji - przykładowo „promocji 0%” - należy posiadać w danym banku konto osobiste i kartę płatniczą, przystąpić do ubezpieczenia rekomendowanego przez bank czy skorzystać z pakietu konta osobistego i jednocześnie nabyć kartę kredytową.

### Jaki okres kredytowania?

Wybierając długość okresu kredytowania, czyli innymi słowy to, w jakim czasie zamierzamy spłacić nasze zobowiązanie, pamiętajmy o dwóch rzeczach – z jednej strony dłuższy okres kredytowania oznacza niższą miesięczną ratę, z drugiej jednak wiąże się z większymi odsetkami, czyli więcej zapłacimy bankowi za korzystanie z kredytu.

### Raty równe czy malejące?

Większość klientów decyduje się na raty równe z dwóch powodów. Po pierwsze klienci cenią sobie fakt, że comiesięczna rata będzie na jednolitym poziomie. Jednak pamiętać należy o tym, że decydując się na rozwiązanie alternatywne, czyli raty malejące, zapłacimy mniej odsetek od zaciągniętego kredytu. Jak to możliwe? Otóż raty w pierwszym okresie spłaty będą wyższe, jednak pod koniec okresu kredytowania spłacać będziemy w zamian odsetki od mniejszej kwoty pozostającego do spłaty kapitału.

### Kredyt walutowy czy złotówkowy?

Złota zasada mówi, żeby brać kredyt w tej walucie, w której uzyskujemy do-

chody - tej regule przyświecają również zalecenia ostrożnościowe kierowane przez Komisję Nadzoru Finansowego do banków.

### Porównujmy oferty - to nic nie kosztuje, a zyskać można wiele

Porównanie kredytów hipotecznych to w dzisiejszych czasach nic skomplikowanego. Wystarczy znać podstawowe dane na temat oczekiwanych parametrów kredytu (kwota kredytu, okres spłaty, waluta itp.) oraz wysokość uzyskiwanych dochodów (od jakiego czasu jesteśmy zatrudnieni, wysokość średnich dochodów itp.), jak również informacje na temat posiadanych zobowiązaniach (limity na kartach kredytowych, pożyczki gotówkowe itd.). Będąc wyposażonym w taki arsenał wiedzy, z pewnością otrzymamy informacje na temat propozycji kredytu, na jaki możemy liczyć w danej instytucji.

## INWESTYCJE

### Rynek akcji

Choć po drodze zdarzały się wzrosty i upadki, globalny rynek akcji ostatecznie zamknął ostatni okres na lekkim plusie. Indeks MSCI obrazujący łączną kapitalizację giełd światowych wzrósł w samym kwietniu o 0,8%. Oczywiście zwyżka tego indeksu mogła mieć miejsce jedynie w przypadku wzrostu najważniejszego rynku, jakim jest rynek amerykański.

### Na rynku obligacji

Nie bez znaczenia pozostawał fakt zmian w systemie emerytalnym, które wprowadzają zakaz nabywania obligacji skarbowych przez Otwarte Fundusze Emerytalne od początku lutego. Większość analityków prognozuje, iż brak tak istotnego gracza jak OFE spowoduje zarówno mniejszą płynność, jak i głębokość rynku, dlatego też inwestorzy zagraniczni chcieli sprzedać jak najwięcej obligacji jeszcze w styczniu. W minionym miesiącu indeks rynku polskich obligacji skarbowych CPGI spadł o 1,18% m/m. Rentowność obligacji 2-letnich wyniosła



3,25%, obligacji 5-letnich 4,12%, a obligacji 10-letnich 4,75%.

## Prognozy

Pomimo eskalacji konfliktu rozlewającego się coraz bardziej po terytorium Ukrainy, rynki finansowe pozostawały wyjątkowo powściągliwe. Inwestorzy zignorowali wojenną retorykę Rosji, skupiając swoją uwagę na prognozach wzrostu gospodarczego.

Allianz poprzez nasze biuro oferuje wszystkie warianty inwestycji kapitałowych.

## UBEZPIECZENIA

### Komunikacyjne

Warto sprawdzić zakres i warianty ubezpieczenia oraz wziąć pod uwagę sposób likwidacji szkód.

Allianz jest znany ze sprawnej i szybkiej likwidacji szkód – jest on pięciokrotnym laureatem nagrody Złoty Zderzak.

Stosuje zasady udzielania zniżek dla nowo pozyskanych klientów - 20% za OC i 10% za AC i dodatkowe zniżki – 15% w przypadku ubezpieczenia mieszkania.

Szybka kalkulacja biorąca pod uwagę dodatkowe zniżki za bezszkodową jazdę spowoduje, że oferta Allianz będzie atrakcyjna.

### Mieszkaniowe

Ubezpieczenie mieszkania, domu, także w budowie, elementów działki i budynków gospodarczych, garażu. Odszkodowanie pozwoli odtworzyć zniszczoną nieruchomość i pokryje koszty np. akcji ratowniczej.

Warto sprawdzić zakres i warianty ubezpieczenia, a także sprawdzić najbardziej optymalny wariant (dzieląc sumę ubezpieczenia przez składkę).

### Zdrowotne

- grupowe ubezpieczenie zdrowotne skierowane jest do firm,
- programy odpowiadające oczekiwaniom pracodawcy i pracowników,
- wszechstronna opieka medyczna dla pracowników i ich rodzin,
- szybki i bezgotówkowy dostęp do lekarzy,
- badania laboratoryjne i diagnostyczne,
- profesjonalna i kompleksowa porada wysoko wykwalifikowanej kadry medycznej,
- leczenie w ponad 1 500 prywatnych zakładach opieki lekarskiej w całej Polsce w ponadstandardowych warunkach,
- efektywne narzędzie wspomagające działania w sferze polityki personalnej umacnia jego pozycję na rynku pracy.

Oferta jest skierowana do wszystkich przedsiębiorców zatrudniających minimum 5 osób.



## Ubezpieczenie na życie

Jest to strzał w dziesiątkę. We wrześniu 2013 r. Allianz wprowadził do swojej oferty produkt oszczędnościowo-ochronny „Plan na dziś i jutro”. Ubezpieczenie to okazało się prawdziwym hitem sprzedażowym, zwłaszcza że jego wielkim atutem jest możliwość dopasowania zakresu ochrony do zmieniających się potrzeb wszystkich członków rodziny oraz możliwość gromadzenia kapitału na przyszłe cele.

Warto podkreślić, że produkt pozwala:

- dołączyć do ubezpieczenia w dowolnym czasie swojego współmałżonka lub partnera oraz objąć ubezpieczeniem dzieci;
- komponować programy ochronne dla siebie i swoich bliskich z różnych rozwiązań zapewniających pomoc finansową w razie wypadku czy choroby;
- gromadzić pieniądze na przyszłość, korzystając z portfeli modelowych i szerokiego wachlarza funduszy kapitałowych zarządzanych przez doświadczonych doradców inwestycyjnych Allianz oraz innych czołowych towarzystw;
- samodzielnie zarządzać zgromadzonym kapitałem poprzez specjalną platformę internetową e-serwis, z pomocą której można dokonać zmiany alokacji składki lub przeniesienia środków.

Chcesz zapewnić bliskim bezpieczeństwo finansowe, zabezpieczyć spłatę kredytu, zadbać o bezpieczny start dzieci w dorosłość i o swoje przyszłe finanse - wybierz ubezpieczenie na życie. ■

### Bogdan Krawczyk o sobie:

Mój dorobek to: żona Anna, syn Miłosz, dom pod Warszawą i własne biuro na Pradze Południe współpracujące bezpośrednio z Allianz (niedaleko Promenady i Polsatu). Moje doświadczenie zawodowe: 20 lat pracy w PLL LOT, gdzie poznałem najwyższe standardy zarządzania firmą, ponad 20 lat w branży ubezpieczeń, kolejno w Amplico Life, ING oraz od czerwca 1996 w Allianz. Poza pracą gram w tenisa, uprawiam triathlon (pływanie, trochę biegam, jeżdżę na rowerze) i jeżdżę na nartach. Bardzo lubię taniec, dobry film i książkę oraz zjeść kolację w doborowym towarzystwie.

## Turystyczne

Skuteczna pomoc i pokrycie kosztów w razie nieszczęśliwego wypadku lub choroby, zaginięcia bagażu czy konieczności odwołania rezerwacji. Wystarczy jeden telefon. Oferta dla osób indywidualnych, rodzin i grup. Ubezpieczenie w podróży zagranicznej i krajowej

## Ubezpieczenie dla firm

Allianz oferuje ubezpieczenia dopasowane do potrzeb dużych przedsiębiorstw, jak i małych i średnich firm. W Allianz korzystamy z doświadczeń międzynarodowych, a także znajomości specyfiki polskiego rynku. Wiemy, co się liczy. Ubezpieczamy wszystkie ryzyka od rozpoczęcia inwestycji, jak również ryzyka w okresie działalności.

## Fundusz Emerytalny oraz reforma emerytalna

OFE należy do drugiego filaru emerytury. Część Twojej składki emerytalnej może być przekazywana na Twój indywidualny rachunek w OFE, gdzie środki są inwestowane i pomnażane. Środki zebrane na rachunku OFE są wypłacane po przejściu na emeryturę.

## Co się zmienia w reformie emerytalnej?

W 2014 roku wchodzi zmiany w funkcjonowaniu otwartych funduszy emerytalnych.

Aby nadal oszczędzać w OFE, należy złożyć stosowne oświadczenie od 1 kwietnia do 31 lipca.

Ważną informacją jest fakt przeniesienia 51,5% aktywów zgromadzonych w OFE do ZUS-u.

# MANIPULACJE nasze codzienne

**Manipulacja jest obecnie na porządku dziennym. Manipulują nami media, potencjalni partnerzy w biznesie, banki, sprzedawcy itd. Dzieje się tak zarówno w sprawach drobnych, jak i w ważnych. Zazwyczaj nie mamy świadomości tego, że ktoś wywiera na nas wpływ. A kiedy się zorientujemy, jest już za późno. Jak nie wpaść w sidła manipulacji?**



MARTA BUZALSKA

Z pewnością zdarzyło się kiedyś, że zostałeś przekonany do czegoś, na co pierwotnie nie miałeś ochoty - nietrafiony zakup, kłopotliwe zobowiązanie, mało korzystne warunki kontraktu. Po fakcie zastanawiałeś się, jak do tego doszło. Przecież mogłeś powiedzieć nie, a jednak... nie zrobiłeś tego. Dlaczego? Możliwe, że wpadłeś w pułapkę eksperta od wywierania wpływu i nieświadomy jej, zareagowałeś odruchowo. Nie musi tak jednak być - wystarczy świadomość kilku mechanizmów psychologicznych, by łatwiej bronić się przed manipulacją innych i chronić swoich interesów, tak prywatnych, jak i biznesowych.

## Wzajemność

Robert Cialdini, światowej sławy psycholog, opracował kilka najbardziej rozpowszechnionych metod wywierania wpływu na ludzi. Warto je poznać, by nie być bezbronnym wobec tych, którzy je stosują. Pierwszą z zasad Cialdiniego jest niezwykle często stosowana reguła wzajem-

ności. Opiera się ona na prostej regule: jeśli coś dostaniemy, chcemy się za to odwdziżyć. Dlatego kiedy hostessa częstuje nas serem w supermarkecie, kupujemy go. W końcu dostaliśmy coś za darmo i nieuprzejmie byłoby się nie odwdziżyć. Ta zasada działa także w negocjacjach. Nasz kontrahent idzie z własnej inicjatywy na małe ustępstwo, więc czujemy, że powinniśmy mu się zrewanżować. Często jednak taki rewanż okazuje się dla nas niekorzystny: kupiliśmy ser, za którym nie przepadamy, zgodziliśmy się na niekorzystny punkt w umowie. To dlatego, że poczucie zobowiązania jest niezwykle silne. Czy można się przed nim bronić? Oczywiście, ale jest to bardzo trudne, bo kłóci się z zakorzenionymi w wielu z nas odruchami. Aby obronić się przed regułą wzajemności, należy sobie uświadomić,

## Marta Buzalska

studentka Dziennikarstwa i Komunikacji Społecznej, absolwentka Instytutu Etnologii i Antropologii Kulturowej na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.

że obdarowujący nie działa bezinteresownie. Sprzedawca dając nam próbkę, namawia nas do niechcianego zakupu, kontrahent stara się wymusić na nas niekorzystne warunki. Jeśli jednak zaistniała sytuację uznamy za manipulację, a nie uprzejmy gest, nie pojawi się w nas poczucie, że należy się odwzajemnić.

## Zaangażowanie i konsekwencja

Drugą niezwykle często wykorzystywaną i silnie działającą regułą jest reguła zaangażowania i konsekwencji: jeśli zaangażujemy się w pewną sprawę i poświęcimy jej czas oraz nakłady finansowe, to jesteśmy zdecydowani, by konsekwentnie „pociągnąć ją do końca”. Na tej zasadzie opierają się np. jazdy próbne. Jeśli po rozmowie ze sprzedawcą zdecydujemy się na wypróbowanie danego modelu, jest bardzo prawdopodobne, że go kupimy. Pojechaliśmy specjalnie do salonu, porozmawialiśmy ze sprzedawcą, który okazał się na tyle miły, że całkowicie za darmo zaproponował jazdę próbną. Wiemy już, jak wrzucić wsteczny i jak działa radio w tym modelu - jesteśmy zaangażowani w sytuację. Pragniemy więc być konsekwentni w swoich działaniach, nie chcemy wyjść na osobę niezdecydowaną, która bez sensu marnuje czas. Dlatego podpisujemy umowę i kupujemy auto. Nawet jeśli wiemy, że samochód nie spełnia wszystkich naszych wymagań, a biznes może wygenerować straty. Oczywiście konsekwencja jest pozytywną cechą i dobrze jest się nią kierować. Jednak by obronić się przed tymi, którzy wykorzystują ją przeciwko nam, zastanówmy się, czy zachowujemy się konsekwentnie, czy po prostu mało elastycznie. Cialdini podpowiada, że w takich sytuacjach warto słuchać... sygnałów z żołądka. I choć może brzmieć to śmiesznie, nagły, charakterystyczny skurcz w żołądku stanowi sygnał ostrzegawczy od naszego organizmu, którego nie powinniśmy lekceważyć. Gdy go poczujemy, przemyślny, czy wybór, który chcemy podjąć, jest racjonalny i nie wynika z reguły zaangażowania i konsekwencji. A jeśli to możliwe, dajmy sobie czas na przemyślenie sprawy na spokojnie. Zapytajmy siebie: czy jeśli to zrobię, nie postąpię głupio?

Opisane wyżej dwie reguły są wykorzystywane najczęściej, jednak istnieje ich o wiele więcej. Jeśli zauważysz, że czyjeś działania wywołują u Ciebie sprzeczne z Twoim interesem odruchy, bądź czujny. Prawdopodobnie ktoś próbuje Tobą manipulować. ■



Zapraszamy do udziału w programie  
**„Przedsiębiorstwo Fair Play” 2014!**



Zdobądź najbardziej rozpoznawalny  
certyfikat rzetelności w Polsce \*



PRZEDSIĘBIORSTWO  
**FAIR PLAY**

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

Informacja i przyjmowanie zgłoszeń:  
Biuro Programu "Przedsiębiorstwo Fair Play"  
ul. Trębacka 4, 00-074 Warszawa  
tel.: 22 630 98 01, 22 630 96 21  
fax: 22 434 60 49, 826 25 96  
e-mail: [info@fairplay.pl](mailto:info@fairplay.pl)  
[www.fairplay.pl](http://www.fairplay.pl)



# CASUAL czyli dama „na luzie”

**Wszystkie kobiety, które cenią sobie dobry wygląd i jednocześnie wygodę, zapewne lubią (albo polubią) styl casual. Dzięki niemu można czuć się swobodnie, a zarazem świetnie się prezentować w wielu nieformalnych sytuacjach - w domu, na zakupach, spacerze czy podczas wakacji. Doskonale sprawdza się również w sytuacjach formalnych np. w pracy.**



IZABELLA JARSKA

**P**oczątkowo obowiązywał w czasie wolnym, a jego podstawę stanowiły dżinsy. Nie należy jednak stylu casual utożsamiać ze stylem sportowym. Ten pierwszy jest bardziej staranny, a nawet wyszukany. Obecnie posiada wiele wariantów, w tym business czy sport casual.

## **Dobry krój i znakomita jakość przede wszystkim**

Podstawą stylu casual są wygodne, dobrze skrojone ubrania, cechujące się świetną jakością. Hołdując mu, warto zaopatrzyć szafę w idealnie dopasowane do sylwetki dżinsy oraz proste w fasonie spódnice i sukienki o długości sięgającej kolan. Do tego należy dobrać odpowiednią „górkę”, czyli skrojone na miarę koszule, proste w fasonie bluzki, sweterki w serek i kardigany. Tzw. „bliźniaki”, czyli bluzeczki i sweterki do kompletu, także mieszczą się w stylu casual. Zaliczamy do niego też ubrania z lnu, które często no-

simy latem. Z dżinsami doskonale będzie współgrać bawełniany t-shirt, ale powinien się on wyróżniać starannością wykonania i znakomitą jakością. W stylu casual ważne jest to, aby ubrania miały sznyt. Nie bez znaczenia jest także dobór fasonu. Ubrania muszą podkreślać zalety figury oraz maskować jej ewentualne mankamenty. Nie ma tu miejsca na bezkształtne, workowate stroje.

## **Diabeł tkwi w szczegółach**

Istotne uzupełnienie stroju casual stanowią buty. W ich wyborze kierujemy się wygodą i dobrą jakością. Aby stopa czuła się komfortowo, buty nie mogą być na wysokim obcasie. Świetnie spiszą się zatem miękkie mokasyny lub skórzane baletki. W bardziej eleganckim wariantcie (business casual) sprawdzą się także czółenka na niewielkim obcasie.

Jeśli chodzi o biżuterię, stawiamy na prostotę i subtelność. Nie rzucający się w oczy zegarek albo perłowy naszyjnik oży-

wią strój. Charakter stylu podkreślą także dyskretne kolczyki, delikatne korale czy pierścione. Przede wszystkim liczy się umiar.

Krzykliwy, mocny makijaż zdecydowanie odpada. Należy zrezygnować z intensywnie czerwonej szminki na rzecz błyszczków lub pomadek w bardziej delikatnych albo naturalnych kolorach. Decydując się na styl casual, powinno się również unikać intensywnych, np. piżmowych zapachów. Kompozycje kwiatowe czy też zawierające nutkę cytrusową będą dużo bardziej odpowiednie.

Prawdziwej inspiracji dostarczą nam bohaterki z Wisteria Lane - kultowego serialu „Gotowe na wszystko”. Prezentują one różne odmiany stylu casual. Bree emanuje klasyczną elegancją, stroje Gabriele podkreślają jej zmysłowość, kreacje Susan mają wyraźnie sportowy charakter, a Lynette ubiera się jak rasowa business woman. Można oczywiście wypracować także swój własny, oryginalny styl casual. ■

# KLASYKA

## - co tak naprawdę oznacza?

**Przy kawiarnianym stoliku zauważasz piękną, smukłą kobietę. Jej zadbana fryzura i naturalny makijaż są niczym portret na obrazie jednego z malarzy boskich lat dwudziestych. Czarne spodnium z idealnie dopasowaną marynarką oraz szpilki z czerwoną podeszwą sprawiają, że mówisz: „Klasyka!”. A myślisz?... I tu pojawiają się pytania. Czym jest ten styl? To idea, filozofia, zasady? To mimesis i nuda czy kreacja oraz ciągle poszukiwania?**

MAĞDALENA LESZNER-SKRZECZ

**P**rzed wszystkim trzeba rozdzielić dwa ujęcia. Jedno z nich - wartościujące - stanowi wyraz najlepszej formy danego stylu czy epoki. W takim wypadku inaczej będzie wyglądać klasyczna moda XVI, XVIII czy XX wieku. Drugie - opisowe, określa pewne cechy, którymi powinna się odznaczać klasyczna moda. I właśnie ta definicja w ujęciu współczesnych zjawisk jest dla nas istotą rozmyślań.

Tak jak w sztuce starożytnej Grecji istniał kanon piękna, pewne zasady, tak i w modzie klasycznej obowiązują reguły, które rządzą, a także wyznaczają ów styl. Co ciekawe, większość elementów tego jakże dla nas eleganckiego stroju zostało zaprojektowanych pomiędzy I a II wojną światową przez francuskich twórców.

Czasy radości, wolności oraz zmiany obyczajów przyczyniły się do zerwania z dotychczasowym sposobem pojmowania kobiecości. Dawne damy nie były już tylko pięknymi żonami w sztywnych ramach męskiej siły, ale same tej siły nabrały, stając się intelektualistkami, artystkami i skandalistkami. Na scenie pojawiły się projektantki, które rozumiejąc swoją naturę, obdarzyły inne wiatrem swobody.

### Klasyka i wielcy projektanci

Madeleine Vionnet rezygnując z gorsetu, uwolniła kobiety, nadając ich strojom antycznej elegancji i lekkości. Coco Chanel głosząc: „Moda przemija a styl pozostaje”, wyznaczyła kierunek dla wielkich projektantów. Odchodząc od dotychczasowego pojęcia i traktowania

mody kobiecej, powróciła do myśli klasycznych, chyba nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Wprowadziła na salony czerni zarezerwowaną dotychczas wyłącznie dla wdów. Zaprojektowała tak uwielbiane przez Jackie Kennedy żakiety tweedowe. Z braku odpowiednich tkanin zaczęła wykorzystywać jersey, bez którego dziś nie wyobrażamy sobie naszej garderoby. I oczywiście mała czarna z dodatkiem torebki 2.55 stanowiącej czystą ideę klasycznego stroju. Została damą francuskiej elegancji, będąc rewolucjonistką mody.

Christian Dior tworząc linię Eight i Corrola, zapoczątkował swoją karierę, a kobiecie podarował piękny dekolt, rozkloszowaną spódnice i ołówkową prostotę, za którą przepadała Marlena Dietrich. Genialny Yves Saint Laurent to twórca damskich smokingów. Czarne, bardzo sztywne i eleganckie stały się niejako znakiem firmowym Catherine Deneuve.

W domach mody Calvina Kleina, Donny Karan, Giorgio Armaniego czy też

### Magdalena Leszner-Skrzecz

Absolwentka historii sztuki na KUL-u oraz Wydziału Tkanin i Ubioru ASP w Łodzi. Autorka kilku publikacji z zakresu sztuki, organizatorka oraz uczestniczka wystaw malarstwa w Polsce i zagranicą. Projektantka, założycielka marki MADLESS, oferujące klasyczne stroje kobiece.

Kontakt: [www.madless.eu](http://www.madless.eu), [madlessfashion@gmail.com](mailto:madlessfashion@gmail.com).



Azzedine Alaia klasyczny wzór garsonki z białą bluzką został typowym strojem biznesowym.

### Stare na nowo

Dziś cały czas powracamy do modeli powstałych przed laty. Ale czy jesteśmy tylko naśladowcami? We współczesnym ujęciu klasyka to te same elementy, które istniały w niej od początku. Trzy słowa – ład, harmonia, proporcja. Poszczególne części odpowiednio dobrane i wyważone czynią strój prosty w swym przekazie oraz klasycznie czysty w formie. Jednak, by nie był to tylko subiektywny i bezosobowy kanon, projektanci lekko go modyfikują, dodając cząstkę siebie. Liczy się estetyka wyrazu, umiar detalu, które podkreślą charakter stroju, nie czyniąc z niego postmodernistycznej kopii.

Idealny projekt, dopracowana konstrukcja, doskonała jakość materiału, a przede wszystkim znajomość klasycznych wzorców powinny być dla nas wieczną inspiracją. Trzeba zdawać sobie sprawę, że nie każda czarna sukienka będzie klasyczną chanelką, ale również pamiętajmy, iż nie tylko ten kolor będzie wyznaczać ten styl. Wybierając swoje modele, kierujemy się zasadą harmonii i zdrowego rozsądku. Jeśli do naszej karnacji nie pasuje czerni, postawmy na granat – również piękny, jakże elegancki. Jeśli dobrze czujemy się w spodnium, to nie wciskajmy się w sukienkę. Bo tak naprawdę każda z nas powinna mieć ulubione elementy garderoby klasycznej, które może ze sobą łączyć, by czuć się jak francuska gwiazda. ■





# WIZERUNEK Moda i uroda?

**Czym jest wizerunek? Jakie ma znaczenie w życiu zawodowym? Jakie czynniki nań wpływają? Poniżej kilka porad, na co zwrócić szczególną uwagę.**

PAULINA SKERCZYŃSKA

**W** Polsce kreowanie wizerunku nabrało znaczenia na początku lat 90. Wtedy to w postkomunistycznym kraju zaczęto zwracać uwagę na obraz osoby oraz instytucji - przyczyną był dynamiczny rozwój państwa. Nastąpił wzrost świadomości, a przysłowie „jak cię widzą, tak cię piszą” stało się niemalże naczelną zasadą funkcjonowania w świecie biznesu, mediów czy polityki. Wizerunek jest składową kilku istotnych elementów, na podstawie których rozmówca buduje obraz osoby. Pierwsze wrażenie to następstwo zaledwie kilku sekund kontaktu z drugim człowiekiem. Zazwyczaj wysyłamy w tym czasie komunikaty niewerbalne, takie jak sposób poruszania się, mimika, gesty, ubiór lub uścisk dłoni. Wer-

balny rodzaj komunikatów, które wpływają na ocenę osoby, to tembr głosu, sposób mówienia i konstruowania naszych wypowiedzi. Każdy szczegół może mieć wpływ na ocenę, dlatego należy przyłożyć szczególną wagę do stroju, fryzury oraz makijażu. Co więcej, warto zadać sobie pytanie, czy czujemy się dobrze w swoim ciele, czy jest ono naszym pomocnikiem, a jeśli nie, to co możemy z tym zrobić. Ćwiczenia jogi, regularne wizyty na korcie tenisowym czy zdrowy tryb odżywiania mogą być naszą przepustką do dobrego samopoczucia. Reasumując, wizerunek to suma komunikatów przekazywanych drugiej osobie: wygląd, sposób poruszania się i mówienia, a co najważniejsze, jak czujemy się w swojej skórze! Nie należy ignorować wagi tych aspektów, gdyż w świe-

cie ogromnej konkurencji każdy szczegół może zaważyć o naszym sukcesie.

## Rola wizerunku!

Wizerunek zaczął odgrywać zasadniczą rolę we współczesnym świecie. Dziś kreuje się wizerunek partii politycznych, przywódców, firmy i każdego jej pracownika. Skupmy się na jednostce, bo wiem każdy z nas ma wpływ na budowanie własnego wizerunku. Jak to zrobić? Najlepszą drogą jest konsultacja z profesjonalnym stylistą, wizażystą, PR-owcem, z którego usług można skorzystać w miejscach odpowiedzialnych za tworzenie kreacji wizerunkowych. Osoby specjalizujące się w tych dziedzinach pomogą nam dobrać strój odpowiedni do sylwetki oraz do okoliczności, doradzą, jaki makijaż bę-



dzie idealny w danej sytuacji oraz w jaki sposób wydobyc atuty urody. Udziela również porad związanych z wzorową autoprezentacją. Musimy zdać sobie sprawę, że stale wysyłamy komunikat i składa się nań każdy związany z nami szczegół. Czasami trudno jest opanować całość swojego image'u samodzielnie, dlatego warto skorzystać z porady specjalistów i stale zgłębiać tajniki kreowania wizerunku, co w dodatku może być świetną zabawą i przygodą.

Zanim jednak zdecydujemy się na konsultację ze specjalistą, wykonajmy kilka kroków samodzielnie, aby poczuć przedsmak przemiany. Zatem czytelniku/czytelniczko - poświęć sobie tydzień, obserwuj siebie, dbaj o swoje samopoczucie i wygląd. To działa cuda!

## Droga do przyszłości

### KROK 1 Zadbaj o swoje wnętrze i rozpieść swoje ciało

Zaraz po przebudzeniu daj sobie chwilę na wyobrażenie swojego nowego ja. Poczuj radość z każdego dnia, z każdej chwili. Namaluj na swojej twarzy szeroki uśmiech, zobacz, jak śmiało kroczysz do pracy, z zapasem pewności siebie. Doceń wszystko, co już udało ci się osiągnąć i zapragnij więcej. Zrelaksuj się i poczuj dobrze w swoim ciele. Dopiero po takiej chwili relaksu i wizualizacji wstań z łóżka. Poświęć na to pięć minut, ale nie zrywaj się na równe nogi! Zwyczajnie daj sobie czas na marzenie. Później zjedz pełnowartościowe śniadanie i wyjdź wcześniej z domu, może w drodze do pracy znajdziesz jakieś piękne miejsce, w którym zechcesz się na chwilę zatrzymać i ułożyć plan dnia. Wieczorem zaproś partnera albo kogoś znajomego na spacer.

### KROK 2 Zrób sobie prezent!

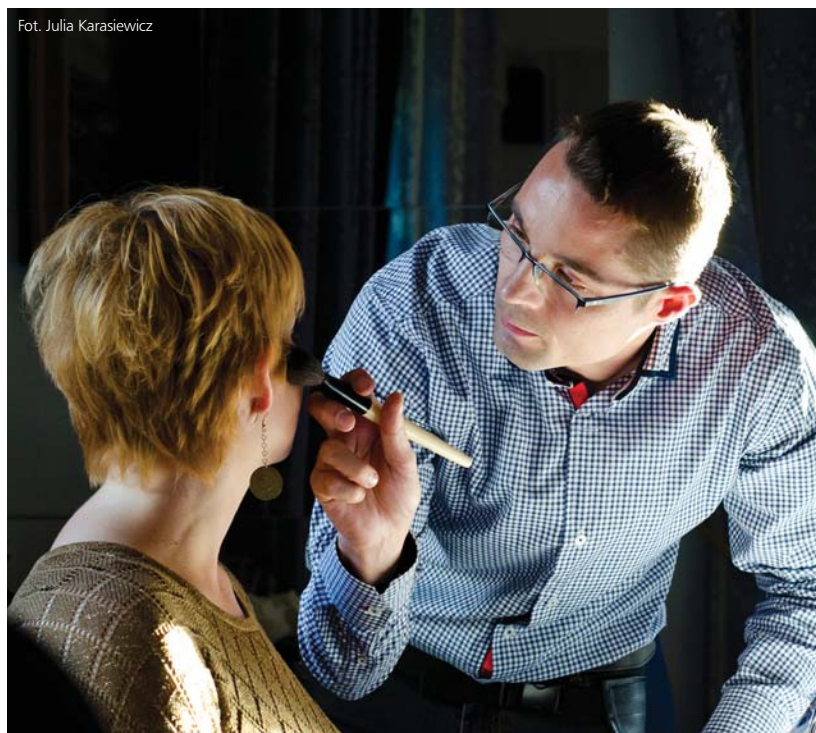
W wolnej chwili wybierz się do sklepu i sprezentuj sobie jakiś drobiazg. Nowy kosmetyk, może jakieś ubranie albo buty do biegania. To, co sprawi Ci najwięcej przyjemności.

### KROK 3 Zmień coś na próbę

Wybierz się do fryzjera i wykonaj drobną zmianę, zbadaj swoje samopoczucie. Może jakiś kolorowy drobiazg w twojej stylizacji? Nie bój się eksperymentów!

Gwarantowane, że Twoje samopoczucie ulegnie znacznej poprawie. Niech takie małe ćwiczenie będzie zachętą do wielkiej zmiany. Zadbaj o siebie, wybierz się na przyjemne zajęcia, które pobudzą twoje ciało do działania i zainwestuj w swój wizerunek. Obiektywna opinia i porada profesjonalisty ułatwi Ci pracę nad nowym image. Nie bój się, zaryzykuj. To korzyść na przyszłość, ale także świetna zabawa i przygoda. Do dzieła!

**Autor stylizacji: Profimage Studio**



Fot. Julia Karasiewicz







# Nowa epoka JEEPA



**W porównaniu do swojego poprzednika nowy Jeep Cherokee dokonał nie tyle ewolucji swojego gatunku, co totalnej rewolucji na nowo definiującej istnienie tego modelu na rynku. Model został dostosowany do oczekiwań rynku europejskiego, zachowując równocześnie swoją tożsamość i nie zrywając z przeszłością.**



Krzysztof Jończyk, ANETA SIENICKA

Już sam wygląd tego auta budzi kontrowersje, bo zrywa z dotychczasowym wizerunkiem twardej terenówki. To teraz SUV w całej okazałości. Prezentowany model zza Oceanu rzuci rękawicę nieco mniejszej Toyocie RAV4, ale przede wszystkim chce „utrząść nosa” Volvo XC60, BMW X3 i Audi Q5. Trzeba przyznać, że cele są ambitne, ale młody Amerykanin wydaje się być przygotowany do tej potyczki.

### Wygoda prowadzenia

Konstruktorzy Cherokee postanowili zmierzyć się ze złą opinią na temat właściwości jezdnych samochodów amerykańskich. W nowym Jeepie czuliśmy wyraźne działanie dobrze skrojonego zawieszenia. Charakterystyka jezdna i praca układu kierowniczego są tu o niebo lepsze od tego, czego można by się spodziewać po samochodzie wyprodukowanym w USA. Testowany model, w wersji Trailhawk, z najmocniejszą jednostką 4x4 o pojemności 3,2 l, połączony z pierwszą w tym segmencie 9-stopniową, automatyczną przekładnią i o mocy bagatela 272 KM, spalił nam średnio 12-13 l paliwa w mieście. Zaś w trasie było to zaledwie 8,5 l! W tym ważącym blisko 2 tony „kolosie” pierwszą setkę ujrzeliśmy już po 8 sekundach. Prędkość maksymalna sięgnęła natomiast 190 km/h. Konkurenci mają się czego obawiać...

### Z Trailhawk nawet w najbardziej ekstremalnym terenie

Nie można zapomnieć również o właściwościach terenowych tego auta, szczególnie testowanej wersji Trailhawk. Wyposażony w zawieszenie terenowe Cherokee ma zwiększony prześwit z podstawowych 185 mm do aż 224 mm, dzięki czemu głębokość brodzenia wynosi 508 mm. Napęd pozwala na kontrolowanie momentu obrotowego na obie osie, zaś tryb 4WD Low je blokuje, a dzięki reduktorowi samochód potrafi pokonać trudne wzniesienia i podjazdy. Dodatkowym systemem jest Active Drive Lock blokujący tylny mechanizm różnicowy. Poruszanie się w terenie ułatwiają podsystemy kontroli wjazdu i zjazdu z wzniesień, które sterują momentem obrotowym silnika oraz układem hamulcowym. Pozwalają one na utrzymanie pożądanej prędkości podczas podjazdów i zjazdów w terenie oraz przejazdów przez przeszkody terenowe, umożliwiając kie-

rowcy koncentrację na prowadzeniu samochodu. Dostępny tylko w prezentowanej przez nas wersji modelowej Trailhawk system Selec-Speed umożliwia wybieranie prędkości jazdy w zakresie 1,6-8,5 km/h, a odbywa się to ruchem +/- na dźwigni skrzyni biegów.

### Bezpieczny do szpiku kości

Kolejna ważna rzecz w prezentowanym modelu to zestaw ponad 70 systemów i elementów bezpieczeństwa, którego fundamentem jest struktura nadwozia o 65 proc. udziale elementów konstrukcyjnych ze stali o dużej wytrzymałości. Bogate wyposażenie bezpieczeństwa czynnego i biernego obejmuje m.in. asystenta parkowania równoległego i prostopadłego, tempomat adaptacyjny, system ostrzegający przed najechaniem na poprzedzający pojazd oraz opuszczaniem pasa ruchu,



moduł bezpośredniego wywołania pomocy drogowej 9-1-1, elektroniczny system stabilizacji toru jazdy i jeszcze wiele innych ciekawych rozwiązań. Przykładowo wymieniony wyżej tempomat adaptacyjny, który jest oferowany po raz pierwszy w samochodzie produkcji Chrysler Group, potrafi w określonych warunkach zatrzymać pojazd bez udziału kierowcy, korzystając ze wskazań radaru i czujników video, aby zidentyfikować obiekty znajdujące się przed pojazdem. W ten sam sposób system jest w stanie, zgodnie z wyborem kierowcy, utrzymywać określony dystans od poprzedzającego pojazdu. Kiedy dystans skraca się zbyt gwałtownie, system ESC uruchamia hamulce, aż do zatrzymania się pojazdu nawet wtedy, gdy kierowca nie wykazuje żadnej aktywności. Aby kontynuować jazdę, należy dotknąć odpowiedniego przycisku na kierownicy lub choćby lekko wcisnąć pedał przyspieszenia.

### Amerykańskie wnętrze we włoskim stylu

We wnętrzu nowego Jeepa Cherokee widać wyraźne wpływy włoskiego właściciela. Co prawda linie kokpitu są klasyczne i stonowane, ale na każdym kroku da się zauważyć dbałość o wykończe-

nie i jakość użytych materiałów. „Tanie plastiki” znane z wcześniejszych modeli przechodzą do lamusa. Zegary są czytelne i wyposażone w znajdujący się między nimi kolorowy wyświetlacz informujący o podstawowych parametrach samochodu. Producent dołożył od siebie możliwość wyświetlenia wskaźnika poziomu ładowania akumulatora oraz ciśnienia i temperatury oleju. Centralna konsola wyposażona jest w 8,4-calowy ekran dotykowy, który spełnia rolę centrum multimedialnego auta. Dzięki temu, że auto powstało w USA, przednie fotele nie są zbyt wąskie, a siedziska są wystarczająco głębokie, aby osoby nawet o pokaźnych gabarytach we wnętrzu tego SUV-a mogły czuć się komfortowo. Niestety tylko fotel kierowcy ma opcję elektrycznej regulacji, pasażer musi zadowolić się rozwiązaniem opartym na mechanice. Gdy idzie

o przestrzeń z tyłu, również nie powinno zabraknąć wygody. Producent zadbał zarówno o przestrzeń na nogi, jak i o wystarczająco dużo miejsca nad głową. Nawet osoby o wysokim wzroście nie powinny narzekać. Tylna kanapa jest dzielona i składana w proporcji 60/40, można ją także przesunąć w poziomie, zwiększając nieco pojemność ładunkową z 412 do

500 litrów (licząc pojemność do pokrywy bagażnika).

Ceny nowego Jeepa Cherokee zaczynają się od 139,9 tys. zł za wersję ze 140-konnym turbodieslem wyposażonym w 6-biegową manualną skrzynię biegów. Za mocniejszą odmianę Multijet II z 9-biegowym automatem i napędem 4x4 trzeba zapłacić już około 156 tys. zł. Topowy Trailhawk z silnikiem V6 to wydatek na poziomie 193 tys. zł.

## EDMARK AUTO

Dziękujemy za udostępnienie do testów Jeepa Cherokee firmie Edmark Auto Sp. j., dealerowi marek Lancia i Jeep.  
www.edmark.com.pl

### plusy

- bardzo bogate wyposażenie podstawowe
- wysoka jakość wykończenia
- wyróżniające się na tle konkurencji systemy bezpieczeństwa

### minusy

- brak

# BOKS TO SZKOŁA CHARAKTERU

## - rozmowa z Pawłem Skrzeczem

- Sport uratował mi życie. Nie wiem, jakby ono wyglądało, gdyby nie boks. (...)

Mój pierwszy trener

- Mieczysław Kosinow

- zastąpił mi ojca i wziął

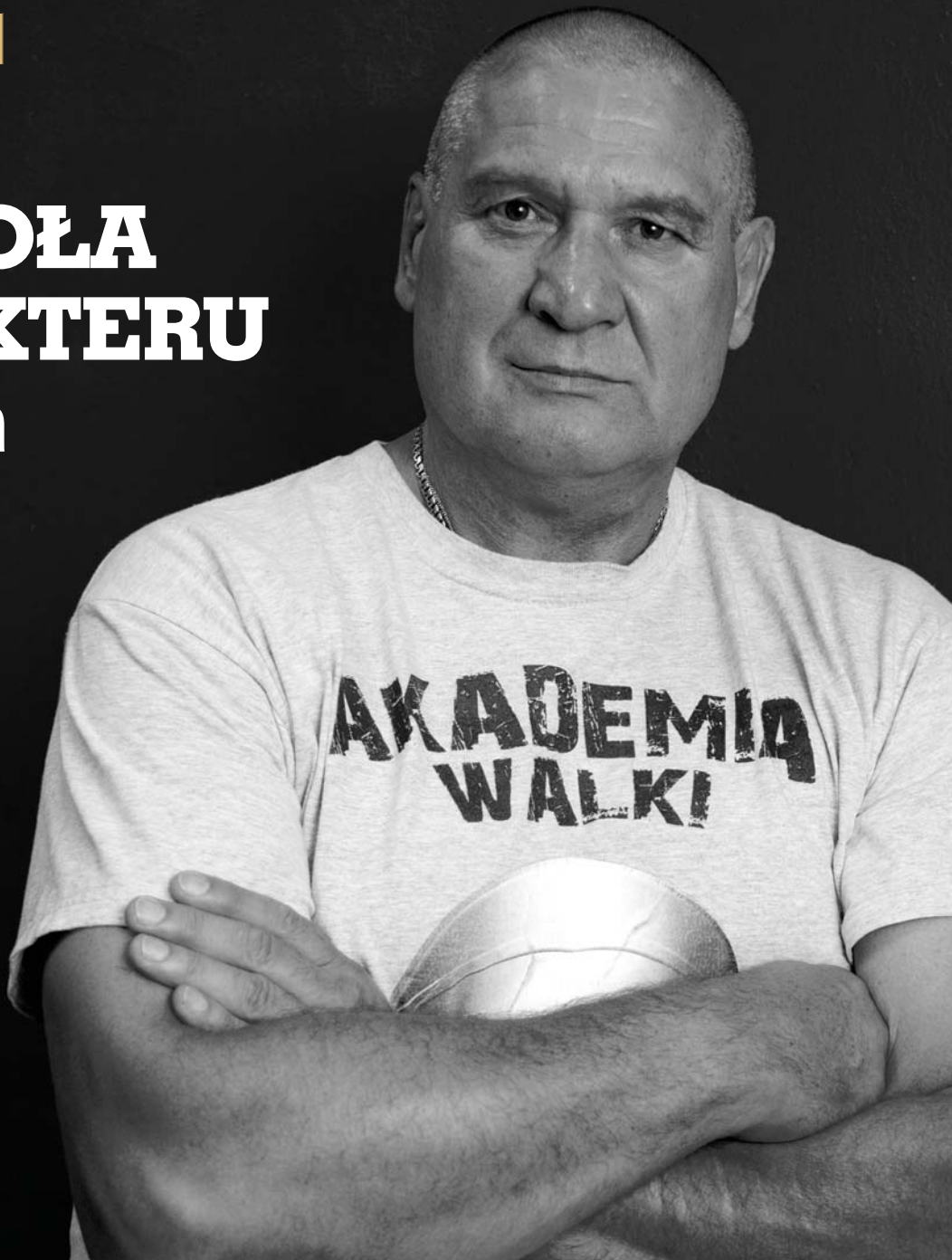
mnie w karby - mówi Paweł

Skrzecz, legendarny polski

pięściarz i wielokrotny

medalista Mistrzostw Polski,

Europy oraz Świata.



ROZMAWIA IZABELLA JARSKA

**Jest Pan legendą polskiego boks, Wicemistrzem Świata, wielokrotnym Mistrzem Polski. Czy takie wyniki w sporcie można sobie wypracować, na przykład wytrwałym treningiem? Czy jednak niezbędny jest także talent?**

– Jeśli ktoś ma duży talent, to w uzyskanie dobrych wyników może włożyć mniej pracy. Sukces przyjdzie mu łatwiej. Jednak bez talentu także można wiele osiągnąć. Ale wtedy trzeba dużo większego wysiłku. Bo czymś trzeba nadrobić ten brak talentu. Ale skoro nawet w cyrku przyuczają do różnych rzeczy zwierzęta, to tym bardziej człowieka można nauczyć wszystkiego. Tyle, że jednemu sukces przyjdzie z większym wysiłkiem, a dru-

giemu z mniejszym. Ale każdy może dojść do perfekcji.

**Czyli nawet bez talentu można zdobyć medal?**

– Można, o ile ktoś naprawdę tego chce. Ja dopiero w 1975 roku, kiedy zdobyłem Mistrzostwo Spartakiady Młodzieży, zrozumiałem, że coś z tego mojego trenowania boks może być. Bo przedtem traktowałem to dosyć luźno. Na zasadzie możliwości „legalnej” bójki - tyle, że w ringu. Od najmłodszych lat byłem chuliganem i lubiłem się bić. Dlatego boks mi wychodził. Takie rzeczy mi imponowały i chciałem się tym także popisać przed innym. Po tym pierwszym sukcesie zacząłem się bardziej przykładać. Je-

chałem na salę treningową już po szkole i byłem tam pierwszy, przed innymi. Zanim się zaczęły zajęcia bokserskie, ćwiczyłem koszykówkę czy piłkę nożną. Więc kiedy nadchodził trening, ja byłem już po niezłej zaprawie. Potem kilka godzin boks... a po treningu potrafiłem jeszcze zostać i dalej ćwiczyć, bo na przykład trener zauważył, że popełniam jakiś błąd i chciałem to skorygować. Ćwiczyłem na przykład godzinami jeden cios, żeby dojść do perfekcji. Mój pierwszy trener, śp. Mieczysław Kosinow, tak właśnie uczył nas boks. I to dawało wyniki. A zacząłem trenować dosyć późno, bo w wieku 16 lat.

**A jaki wiek jest najlepszy?**



## Paweł Skrzecz

polski bokser, czterokrotny Mistrz Polski, Wicemistrz Europy oraz srebrny medalista Mistrzostw Europy, srebrny medalista igrzysk olimpijskich w Moskwie. Stoczył 278 walki, z czego 239 wygrał. Przez całą swoją karierę zawodniczą karierę związany z Gwardią Warszawa. Po wycofaniu się z czynnego uprawiania boks w 1986 został trenerem. W 2013 roku sędziował na mistrzostwach Polski. Obecnie jest właścicielem klubu sportowego i szkoły boksu Akademia Walki, w Warszawie.



Fot. Czesław Czaplński

– Najlepiej jest zacząć treningi mając 11 - 12 lat, ale nie ma konkretnych ograniczeń wiekowych. Do mojego klubu na treningi przychodzą także chłopcy 7 czy 8-letni. Ale wtedy zaczynam z nimi od ćwiczeń ogólnorozwojowych, tyle, że ukierunkowanych na boks. Tak aby później były one przydatne w tej dyscyplinie.

### Skoro mówimy o dzieciach - czy myśli Pan, że sport może pełnić rolę wychowawczą?

– Na swoim przykładzie mogę powiedzieć, że sport mi uratował życie. Nie wiem, jakby ono wyglądało, gdyby nie boks. Mama nas - mnie i dwóch braci - wychowywała sama, bo kiedy miałem siedem lat, nasz tata sobie poszedł do innej pani. Wychodziła do pracy o 6.00 rano, a wra-

cała o 14.00, dawała nam jeść, a o 15.00 znowu wychodziła, żeby dodatkowo zarobić na utrzymanie nas wszystkich. Więc nie miała dla nas czasu i żyliśmy trochę samopas. Nie przywiązywaliśmy wagi ani do szkoły, ani do kwestii dyscypliny. Więc jeśli coś się w okolicy stało (a mieszkaliśmy na Żeraniu), to już nikt nie szukał winowajcy, tylko było wiadomo, że trzeba iść prosto do Skrzeczów, bo to pewnie oni jak zwykle narozrabiali. A byliśmy w chuligaństwie pomysłowi - na przykład kiedy chodziliśmy do ogrodu sąsiada, to nie kradliśmy kilku jabłek, tylko całą jabłonkę, którą sobie później „melinowaliśmy”, żeby się jej owocami opychać. Dopiero mój pierwszy trener, o którym już wspominałem - Mieczysław Kosinow - zastąpił mi ojca i wziął mnie w karby. Mama na początku nie chciała się zgodzić na żadne treningi, a zwłaszcza boksu, ponieważ obawiała się, że sport ten jeszcze pogłębi te nasze chuligańskie nawyki. Ale trener obiecał jej, że dopilnuje, abyśmy z bratem (bliźniakiem, też bokserem) pokończyli szkołę i wyprowadzi nas na ludzi. Kosinow umówił się z naszą wychowawczynią, że w specjalnym zeszytcie codziennie będzie wpisywała, co było zadane i czy coś narozrabialiśmy. I kiedy z bratem przyjeżdżaliśmy do klubu, trener sprawdzał zeszyt i najpierw odrabialiśmy lekcje. A jak przeczytał, że narozrabialiśmy, to z szafy wyciągał rzemienią skankę i tak potrafił zlać nam cztery litery, że się potem wstydzilem wchodzić z kolegami po treningu pod prysznic, żeby śladów nie zobaczyli. Kosinow zmarł w latach 70., ale ja pamiętałem, co obiecał mamie. Dlatego po jego śmierci stanąłem na głowie (a nigdy jej nie miałem do nauki) i ze względu na niego skończyłem szkołę. Nie z zamiłowania do nauki - tylko dlatego, że trener się przed moją mamą do tego zobowiązał. I dzięki temu wspaniałemu człowiekowi jestem teraz tym, kim jestem, czyli trenerem. Mam także cudowną rodzinę, żonę od 35 lat... Mam dwóch wspaniałych synów i wnuki. A rodzinie poświęcam każdą wolną chwilę. Mam z życia satysfakcję. A gdyby nie trener, to mogłem się stoczyć.

### Czy wobec młodych chłopców spoza rodziny, jako trener, pełni Pan czasami także rolę podobną do tej, którą w Pana życiu pełnił Mieczysław Kosinow?

– Zaraz po skończeniu kariery sportowej zostałem trenerem juniorów. I starałem się we wszystkim naśladować swojego pierwszego trenera i jednocześnie wychowawcę. Utrzymywałem kontakt z wszystkimi rodzicami oraz nauczycielami. W szkołach bywałem czasami po pięć razy dziennie. Bo np. dzwonił dyrektor i musiałem jechać, żeby zdyscyplinować swoich zawodników. Cel był taki, żeby każdy

z moich zawodników skończył szkołę. Niektórzy z nich to były wręcz antytalenty naukowe. A jednak szkoły pokończyli, zrobili maturę. Z wieloma do tej pory mam bardzo dobry kontakt. Teraz w moim własnym klubie także staram się utrzymywać przyjacielskie kontakty, niezależnie od wieku trenujących. Aby się tutaj dobrze - „rodzinnie” - czuli. Staram się tworzyć taką atmosferę, jaką tworzył mój pierwszy, ukochany trener.

### Miał Pan w życiu epizod, kiedy na chwilę wszedł Pan w politykę...

– To był błąd.

### Jednak wielu sportowców taki - jak Pan mówi - błąd popełnia. Jak Pan myśli, dlaczego?

– No przecież nie po to, żeby robić politykę. Kluby polityczne szukają po prostu znanych twarzy. A sportowcy są popularni. Ale przecież wiadomo, że nie mają potem żadnego realnego wpływu na politykę. I starzy partyjniacy, niezależnie od tego, z jakiego są klubu, do niczego ich nie dopuszczają. Mają po prostu przyciągnąć wyborcę.

### Odnosił Pan sukcesy sportowe na międzynarodową skalę. Czy nigdy Pana nie korciło, żeby wyjechać z Polski, gdzie zapewne byłyby większe pieniądze niż w PRL-u i inny komfort życia. Zapewne Pana nęcono...

– Tak, miałem takie propozycje, m. in. abym został w Stanach Zjednoczonych. Tam nawet proponowano mi małżeństwo dla obywatelstwa, czyli pełen pakiet. Ale jakoś nigdy mnie do emigracji nie ciągnęło. Wszędzie, gdzie pojechałem, bardzo tęskniłem za krajem, za Warszawą, za bliskimi... Jak za niczym innym. Poza tym, nawet jeśli w perspektywie rzeczywiste były dużo większe pieniądze, to tu jestem kimś, a tam różnie się mogło ułożyć. No i zagranicą nie miałbym zapewne takich przyjaciół, jak w Polsce.

### A jakby Pan zachęcił rodziców, aby posłali swoje dzieci na treningi bokserskie?

– Tu już nawet nie chodzi o sam boks, tylko o każdy sport walki, w którym staje się jeden na jednego. Gdzie nikt nie pomoże i trzeba liczyć tylko na siebie. Jest to po prostu olbrzymia szkoła charakteru. Trzeba się do treningu przyłożyć, bo jeśli się tego nie robi, to partner sparingowy da nam baty. Nie chodzi o to, żeby dziecko było potem zawodnikiem i czynnie uprawiało boks. Ale niech przyjdzie na salę, niech się nauczy dyscypliny i ciężkiej pracy. Niech nabierze charakteru. W naszym klubie nie odpuszczamy nikomu. Na przykład od wielu lat trenuje u mnie Michał Żebrowski. Przyjaźnimy się od dawna. Ale ja mu powiedziałem już na wstępie - jesteś gwiazdą w teatrze, ale nie tutaj. Tu musisz ciężko pracować. ■

# POLUBIĆ własne ciało...

**W czasie wakacji wiele osób odczuwa stres z powodu perspektywy pokazania się publicznie w kostiumie kąpielowym lub innym skąnym stroju. Niektórzy nawet planują urlop tak, żeby nie musieć paradować w bikini czy szortach. Dlaczego tak się dzieje? Co można z tym zrobić?**

JUSTYNA DOMANOWSKA-KACZMAREK

**B**adania pokazują, że ponad połowa kobiet i ok. 30 % mężczyzn jest niezadowolonych ze swojego ciała. Kobiety najczęściej chcą ważyć mniej, posiadać większe piersi, szczuplejszą talię, uda lub pupę. Uwaga mężczyzn koncentruje się wokół górnych partii ciała. Chcą mieć bardziej płaskie brzuchy, większą muskulaturę ramion, być wyżsi, więksi.

Jest kilka mechanizmów, które tłumaczą taki stan rzeczy. Pierwszy wiąże się z zaburzeniami odżywiania - osoby nimi dotknięte postrzegają swoje ciało inaczej, niż w rzeczywistości ono wygląda. Gdy mają je odwzorować, to przedstawiają je jako większe, niż faktycznie jest. Są to zaburzenia percepcji własnego ciała. Drugi mechanizm związany jest z porównywaniem się do pewnego ideału - wtedy obraz własnego ciała wydaje się niesatysfakcjonujący, wypada gorzej od podziwianego wzorca. Trzeci mechanizm ma związek z ogólnie z negatywnym stosunkiem do swojego ciała.

## Skąd się to wszystko bierze?

Prawdopodobnie mamy tu do czynienia z pewnym melanżem przyczyn. Jeżeli chodzi o niezadowolenie z własnego ciała, to największą odpowiedzialnością obarczane są środki masowego przekazu, które lansują osoby o przeważnie nieskazitelnej urodzie i figurze. Nabieramy złudnego przekonania, że większość ludzi jest bardzo szczupła, kobiety szczytają się idealną figurą, a mężczyźni odpowiednią muskulaturę. Przyjęcie takiego założenia na poziomie nieświadomym powoduje, że wszyscy inni ludzie wydają się gorsi pod względem atrakcyjności fizycznej.

Kolejną przyczyną negatywnego stosunku do własnego ciała jest wpływ rodziny. Dzieci rodziców, którzy nie kryli niezadowolenia ze swojego wyglądu albo ciała swych pociech, mają gorszy stosunek do własnej sylwetki, figury. Mniej akceptacji, więcej zarzutów i krytycznego nastawienia. Również kultura, w której żyjemy, wywiera ogromny wpływ na to, co uważane jest za ideał piękna i do czego się porównujemy.



## Co z tym zrobić?

Nadeszły wakacje i szkoda by było zmarnować radość odpoczynku i beztrojskiego plażowania na gorzkie rozmyślenia nad niedoskonałościami własnego ciała.

Pierwszym krokiem może być urealnienie. Warto wejść na wagę, zmierzyć się w talii i udach centymetrem, porównać swoje wymiary z normami BMI oraz innymi dostępnymi w sieci. Zastanowić nad rozmiarem noszonych ubrań. Mając te wszystkie dane, sprawdźmy, czy mieścimy się w normie. Jeśli nasze wymiary od niej nie odbiegają, a nas wciąż gryzą wątpliwości co do naszego wyglądu, zastanówmy się, na czym polega trudność. Czy to jest tak, że mamy jeszcze inne objawy (objadamy się, nic nie jemy, wymiotujemy, ciągle jesteśmy na diecie), które mogłyby świadczyć o zaburzeniach odżywiania? Jeśli tak, to z pewnością warto poszukać pomocy specjalisty psychoterapeuty.

Jeśli nie znaleźliśmy powodów do podejrzeń o zaburzenia łaknienia, prawdopodobnie niezadowolenie wynika ze zbyt bezkrytycznego przyjmowania promowanego w mediach ideału urody. Jak dowodzą badania, osoby, które zapoznały się z technikami retuszowania zdjęć, czują się lepiej i wyżej oceniają swoje ciało. Może zatem warto poświęcić chwilę czasu i zo-

baczyć, jak powstają obrazy, którymi epatują nas media?

Jeśli to nie pomoże, należy się zastanowić, jakie komunikaty na temat ciała, figury, wyglądu przekazywali nam rodzice. Czy przywiązywali dużą wagę do swojego wyglądu, czy się ciągle odchudzali, czy też odwrotnie - mieli nadwagę? Co mówili na temat naszego wyglądu? Czy był to dla nich ważny obszar, czy nas akceptowali, czy przeciwnie - byli krytyczni i niezadowoleni. Wszystkie te kwestie są nie bez znaczenia na to, jaki obraz własnego ciała posiadamy. Może chcemy sprostać oczekiwaniom rodziców?

Nadwaga w dzieciństwie może powodować uraz na tym tle i wstyd związany z ciałem, który będzie prześladował przez całe życie. Istnieją także osoby chcące swoim wyglądem zrobić innym na złość. Pokazać, że jest to obszar, o którym same decydują i nikt nie ma na to wpływu.

Można sobie pomóc chwilą refleksji nad sobą, swoją historią, przekazami rodzinnymi, wartościami, które wyznawano w domu. Następnie należy zadać sobie pytanie, co z tego jest moje? Co dla mnie się liczy? Czego dla siebie chcę? W skali od 1-10 na ile to, jak wyglądam czy ile ważę, jest dla mnie ważne? Ile jestem w stanie poświęcić, żeby do tego ideału dążyć? Co się stanie, jeśli zaakceptuję to, jak wyglądam? Czego się obawiam najbardziej, kiedy myślę, że moje ciało nie jest doskonale piękne? Do kogo się porównuję? Na czyjej aprobacie mi zależy? Wszystkie te pytania są istotne. Odpowiadając na nie, zyskujemy nową perspektywę. Urealniamy oczekiwania. Warto też czasem uważnie się przyjrzeć ludziom dookoła. Czy naprawdę wszyscy są perfekcyjni?

Na koniec najważniejsze. Aby cieszyć się swoim ciałem, należy zamknąć oczy i zadać sobie pytania - jak mi jest w moim ciele? Jak się czuję W ŚRODKU? Czy moje ciało dobrze mi służy, czy jest zdrowe? Czy właściwie o nie dbam? Czy może tylko wymagam od niego jak od niewolnika, żeby nie chciało jeść, było chude, sprawne i zdrowe? Co czynię, żeby dobrze się w nim czuć? Co mogę robić lepiej, więcej, bardziej?

**Justyna**

**Domanowska-Kaczmarek**

Psychoterapeutka, psychodietyczka.

Pracuje z osobami, które chcą się lepiej czuć we własnym ciele, zmieniać sposób jedzenia i myślenia o nim. Jest członkiem zespołu CENTRUM PSYCHOTERAPII I PSYCHODIETETYKI RÓWNOWAGA



# DAMA W PRACY, czyli makijaż biznesowy

**Zacznijmy od tego, że w pracy makijaż jest niezbędny, dodaje bowiem śmiałości i sprawia, że kobieta wygląda i czuje się zadbana. Nawet jeśli pracuje w domu, również powinna o nim pamiętać - w trakcie służbowej rozmowy przez telefon umalowana kobieta podświadomie ma więcej pewności siebie.**

ANNA ORŁOWSKA

**C**zym się zatem charakteryzuje makijaż do pracy? Przede wszystkim powinien być elegancki, ale nie może się rzucać w oczy. Ma być wykonany starannie i subtelnie. Eyeliner podkreślający linię oczu, rozartane na powiece cienie tzw. smoky eyes czy jaskrawa pomadka raczej nie znajdą tutaj zastosowania.

W takim makijażu bardzo istotne jest to, aby długo wyglądał świeżo, jako że w pracy spędza się wiele godzin. Dlatego przed nałożeniem podkładu warto stosować bazę dostosowaną do potrzeb skóry (nawilżającą, matującą lub rozświetlającą). Przedłuża ona bowiem trwałość makijażu. Sam podkład powinien być trwały, dlatego wszelkie produkty typu BB lub kremy koloryzujące zazwyczaj się nie sprawdzają, ponieważ nie wytrzymują próby czasu. Kolejny element to puder. Rano, przed pracą, najlepiej użyć sypkiego - jest delikatny i najlepiej łączy się z podkładem.

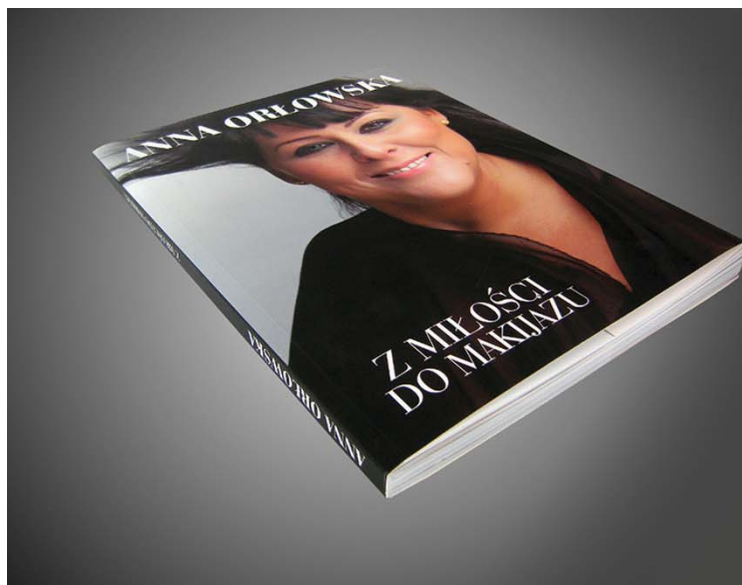
W kosmetyczce powinien też się znaleźć puder prasowany, który świetnie się nada do korekty makijażu w ciągu dnia. Tu zdradzę przydatny trick - trwałość oraz świeżość makijażu znakomicie przedłuży wodna mgiełka w sprayu. Należy nią spryskać twarz, po czym, zanim wyschnie, delikatnie (bez pocierania) przyłożyć do skóry papierową chusteczkę tak, aby wchłonęła nadmiar wilgoci. Następnie skórę wystarczy przypudrować, a nasz make-up odzyska blask.

W makijażu biznesowym obowiązują pewne zasady dotyczące kolorów. Nie powinny być one jaskrawe. Cienie do powiek nie mogą być zbyt błyszczące, a róż do policzków - intensywny. Mówi się nawet o tzw. biznesowym odcieniu różu czyli skrzyżowaniu beżu i brązu z kolorem pomarańczowym. Powieki należy pokryć kolorami, które podkreślą barwę tęczy, ale jednocześnie będą stonowane. Nie musimy sięgać po „bezpieczny”

brąz - możemy wybrać dyskretne szarości, beże z odrobiną różowego, łososiowy czy rozbielony wrzos. Ważne, aby te kolory były nieco przygaszone, niezbyt wyraziste.

Malując usta, stawiamy na naturalność - można sięgnąć po odcienie różu łamanego beżem czy lekko rudawy jasny brąz. Dobrym wyborem będzie błyszczak o przedłużonej trwałości, który nada ustom połysk i delikatny kolor.

Latem można się zdecydować na nieco inną paletę kolorów. Najogólniej mogą być one jaśniejsze niż w pozostałych miesiącach. W grę wchodzi np. odcienie jasnoniebieskiego lub fiołkowego na powiekach czy błyszczak do ust w tonacji łososiowej złamanej pomarańczowym. Użyjemy również ciemniejszego podkładu, który będzie współgrał z opalenizną twarzy, a róż na policzkach możemy zastąpić odrobiną brązującego pudru. ■



## Anna Orłowska

z wykształcenia, zawodu i powołania charakteryzatorka i wizażystka. Po ukończeniu studiów charakteryzatorskich przez 13 lat była związana z marką Chanel, później reprezentowała Estee Lauder, by ostatecznie stać się ambasadorką samej siebie we własnej szkole wizażu - Make Up Art Studio, którą z powodzeniem prowadzi od 1998 roku. Na swoim koncie ma makijaże do wielu sesji zdjęciowych (w tym okładkowych) dla najlepszych polskich magazynów, a od 9 lat występuje w TVN Style w programie dotyczącym urody. W marcu br. ukazała się jej pierwsza książka pt. „Z miłości do makijażu”.

# CC, czyli jedwabista cera latem

**Kremy BB (skrót od "blamish balm", czyli krem korygujący) od kilku lat robią karierę na rynku kosmetycznym. Producenci kosmetyków, wykorzystując ich popularność, nie ustają w poszukiwaniu jeszcze bardziej nowatorskich rozwiązań. I tak pojawiła się nowa generacja produktów korygujących cerę, czyli kremy CC (skrót od "color correcting cream": krem korygująco - koloryzujący).**



RENATA BIELAK

DORADCA KOSMETYCZNY

**L**ato to czas, kiedy każda kobieta chce się czuć pięknie przy minimalnym wysiłku. Z nowoczesnym kremem CC jest to możliwe. Jak zapewniają producenci tego typu produktów, ich jedwabista formuła sprawia, że skóra wygląda na wypoczętą, promienną i pełną witalności. Krem CC wydaje się być idealnym rozwiązaniem, jeśli podkład (na przykład z powodu wysokiej temperatury powietrza) to za dużo i potrzebujemy kosmetyku o lekkiej formule, który błyskawicznie poprawi wygląd cery bez konieczności nakładania pełnego makijażu. Kremy typu CC rozświetlają karnację, chronią przed wpływem promieniowania słonecznego, intensywnie nawilżają skórę i korygują zaczerwienienia. Obecnie wiele firm kosmetycznych ma w swojej ofercie takie produkty. Należy jednak pamiętać, że efekty ich stosowania nie zawsze mogą



być zgodne z naszymi oczekiwaniami. Przed zakupem dobrze z zatem taki produkt wypróbować, aby uniknąć rozczarowania. Dobry Krem CC nakłada się tak lekko, jak krem nawilżający - szybko wchłania się w skórę i daje efekt nawilżenia bez konieczności stosowania dodatkowego kosmetyku pielęgnacyjnego. Jakość krycia można rozpoznać po efekcie redukcji przebarwień i wyrównaniu kolorytu, zatuszowaniu cieni i obrzęków. Wybierając krem CC przy cery dojrzałej, zwróćmy uwagę na to, aby niwelował także widoczne oznaki starzenia się skóry oraz zmniejszał widoczność porów. To, co zdecydowanie zachęca do stosowania kremu CC, to jego wielofunkcyjność: pielęgnacja, krycie i korekcja cery. W rezultacie zamiast trzech warstw kosmetyków nakładamy tylko jedną.

[www.marykay.pl/renata.bielak](http://www.marykay.pl/renata.bielak)



# O SZTUCIE KUPOWANIA damskich perfum

**Chciałabyś sprawić sobie nowe perfumy. Wybierasz się zatem do perfumerii, by tam spotkać się z prawdziwym przepychem flakonów i woni. Nie wiesz, czy odkrywanie świata zapachów zacząć od półek z lewej czy też z prawej strony. Na jakie zapachy zwrócić uwagę, a które z góry pominąć? Dodajmy, że nie masz sprecyzowanych wymagań, pragniesz po prostu spróbować czegoś nowego.**

IZABELLA JARSKA

## Wyznacz cel

Najpierw zastanów się, czy tym zapachem chcesz się otulać w pracy, od święta, a może ma on ci towarzyszyć bez względu na okazję? W pierwszym przypadku szukaj aromatu stonowanego, który nie zmęczy cię, nie przytłoczy po kilku godzinach noszenia i nie będzie też drażnił ludzi wokół ciebie. W drugim możesz zaszaleć i zdecydować się na bardziej wyraziste nuty. Skład perfum uniwersalnych jest natomiast idealnie wyważony pomiędzy nutami lekkimi (kwiatowymi, owocowymi, ozonowymi), a cięższymi (piżmo, kadzidło, nuty drzewne). Tak skonstruowane zapachy sprawdzają się zazwyczaj o każdej porze dnia i roku. Niekiedy kolor opakowania zdradza charakter perfum - jasny bądź pastelowy (tj. zielony, błękitny, biały) często oznacza zapachy lekkie i świeże, ciemny (tj. czerwony, szafirowy, czarny) - ciężkie i oleiste. Złoto lub srebro skrywa zaś perfumy o wybitnie eleganckiej naturze.

## Przetestuj

Zanim zdecydujesz się na zakup, przetestuj kilka różnych zapachów, aby wybrać ten, który najlepiej podkreśli twoją osobowość. Tutaj uwaga - nie kieruj się wyłącznie tym, że jakieś perfumy spodobały ci się u innej osoby. Zawsze sprawdzaj je na własnej skórze, ponieważ każdy z nas pachnie inaczej, co nadaje kompozycji indywidualny ryt. Z tego samego powodu nigdy nie wachaj perfum z korka. Korek przeważnie pachnie sztucznie - zwykle plastikiem, co zniekształca woń wybranego pachnidła. Kiedyś wyglądało to inaczej, bowiem korki we flakonach perfum były szklane lub kryształowe. W sklepach często do testowania dostaniemy papierową tekturkę (paseczek). Choć stanowi ona lepsze rozwiązanie niż korek, to i tak nie oddaje charakteru kompozycji ze wszelkimi jej niuansami. Ta mianowicie rozkwita pod wpływem temperatury ciała i wraz z upływem czasu. Również wachanie zbyt



wielu zapachów naraz nie daje dobrych rezultatów. Przyjmuje się, że przeciętny nos może w pełni ocenić walory 3 - 5 kompozycji, później traci wrażliwość. Oczywiście istnieją osoby o znacznie czulszym powonieniu, rozróżniające po sto i więcej aromatów, ale należą do rzadkości. Nierzadko pracują one w przemyśle perfumeryjnym jako tak zwane „nosy” - kreatorzy zapachów.

Jeżeli kompozycja pomyślnie przeszła testy, to na początek zdecyduj się na zakup najmniejszej pojemności - wybrane perfumy, tak jak ubranie lub kolor pomadki, mogą szybko się nam znudzić. Jeśli jednak po dłuższym używaniu stwierdzisz, że zapach przystaje do ciebie niczym druga skóra, skus się na większą pojemność i ewentualnie kosmetyki z pachnącej linii pielęgnacyjnej. Reasumując - perfumy należy przymierzyć jak ubranie i tak jak ubranie powinny być skrojone na miarę.

## Brunetki, blondynki...

Kiedyś przy doborze perfum kierowano się zasadą, zgodnie z którą blondynki powinny używać aromatów lekkich, romantycznych, kwiatowych, nierzadko o słodkawej nucie, natomiast dla brunetek rezerwowano perfumy odurzające, balsamiczne, o wyrazistym, orientalnym charakterze. Czego powinny używać kobiety rudowłose, tego już powyższa zasada nie

określała, ale można przypuszczać, że bliżej im było w tej klasyfikacji do czarnowłosych wampów niż do blond anielic. Tak czy owak był to prosty i nie pozostawiający wątpliwości podział. Jednak od wielu lat taka klasyfikacja nie ma już zastosowania. Zauważono bowiem, zresztą słusznie, że kolor włosów niekoniecznie wiąże się z charakterem i nierzadko ognista brunetka jest psychicznie eteryczną blondynką i vice versa. Obecnie niewiele kobiet nosi naturalną barwę włosów, a i perfumy nie są tak jednoznaczne jak kiedyś. Bywa, że pierwsze nuty pachną świeżo i delikatnie, a dopiero po dłuższym czasie wyłaniają się akcenty orientalne. Dlatego też klasyfikacja oparta na cechach charakteru kobiety oraz stylu, w którym dobrze się czuje, okazuje się najwłaściwszą. Znaczenie ma również pora roku. Latem chętniej wybierzesz świeży, orzeźwiający zapach, a zimą ciepły i otulający. Dużo zależy także od okoliczności - inny makijaż robisz do pracy, a inny na bal. Podobnie jest z perfumami - delikatna, cytrusowa smuga nie będzie raczej współgrała z czernią lub grubą wełną, natomiast orientalny czy korzenny aromat nie dogada się z białym, zwiewnym muslinem. Po uwzględnieniu powyższych zaleceń kieruj się osobistymi upodobaniami - one odpowiedzą ci, czy wybrać perfumy pachnące cynamonem czy różą. ■

# KOBIETA zmienną jest

**Kobiety w swoją naturę mają wpisane upodobanie do zmian oraz do dbałości o własną urodę. Nie zawsze jednak wiadomo, co w tym zakresie należy zrobić, aby rezultat był jak najlepszy. Dlatego bardzo dobrym wyjściem jest oddanie się w ręce fachowców, którzy indywidualnie dobiorą najwłaściwsze zabiegi. Jaki to może przynieść efekt? Oceńcie sami.**

BARBARA JOŃCZYK



## Aneta Jermacz

Aneta ma 37 lat i prowadzi firmę szkoleniowo - doradczą związaną z rozwojem przedsiębiorstw, kompetencji zespołów oraz z indywidualnym rozwojem personelu. Prywatnie jest żoną i mamą 12-letniego syna oraz 3-letniej córki. Praca zajmuje jej dużo czasu, dlatego każdą wolną chwilę spędza z rodziną.

## Diagnoza

Aneta miała bardzo przesuszoną i niedożywną cerą. Jej skóra była cienka, jak pergamin, z prześwitującymi naczynkami i dużą liczbą zmarszczek. Poza wymagającą poprawy złą kondycją cery twarz Anety wymagała tylko niewielkiej pomocy specjalistów medycyny estetycznej, którzy zniwelowali działanie czasu i grawitacji.

## Jakie zabiegi wykonano?

Priorytetem w metamorfozie Anety było przywrócenie dobrej kondycji cerze. Wykonano zatem nowoczesny zabieg geneO™, który stanowi przełom technologiczny w pielęgnacji skóry twarzy: zluszcza, ułatwia wchłanianie substancji odżywczych oraz dotlenia cerę. Jego efektem jest widoczna poprawa kondycji skóry. U Anety zastosowano także mezoterapię twarzy osoczem bogatopłytkowym. Po zabiegach cera Anety pojaśniała i stała się bardziej nawilżona. W drugiej kolejności wypełniono bruzdy nosowo-wargowe, podniesiono kąciki ust oraz zastosowano Botox, aby pozbyć się zmarszczek na czole i wokół oczu.

Kolejnym etapem metamorfozy były zabiegi makijażu permanentnego. U Anety wykonano taki makijaż na ustach, oczach i brwiach. Brwi zostały delikatnie poszerzone i wyrównano ich kształt. Oczy podkreślono jedynie kreską zagęszczającą linię rzęs. Na ustach zaś wykonano bardzo delikatny i naturalnie wyglądający makijaż.



## Aldona Strzałkowska

Aldona ma 36 lat. Zawodowo spełnia się jako menadżer banku, a prywatnie jest szczęśliwą żoną i mamą dwójki maluszków, z którymi uwielbia spędzać wolny czas. Na „Metamorfozę” zgłosiła się, aby zmienić wreszcie coś w swoim życiu i oddalić od siebie perspektywę zbliżających się 40 urodzin.

### Diagnoza

Aldona to młoda i piękna kobieta, jednak na jej twarzy czas powoli zaczął zaznaczać swój ślad. Przesuszone skóra, przebarwienia i widoczne już zmarszczki dodawały jej lat. Słabo zarysowane jasne brwi oraz wąskie usta i głęboko osadzone oczy sprawiały zaś, że twarz była mało wyrazista.

### Jakie zabiegi wykonano?

W pierwszym etapie metamorfozy u Aldony wykonano zabiegi z medycyny estetycznej. Delikatnie pokreślono policzki i wymodelowano ował aparatem MAXIMUS, dzięki czemu rysy twarzy stały się wyraźniejsze a policzki wydatniejsze. Gęstość skóry poprawiła się po odmładzających zabiegach z użyciem lasera Fraxel. Zniwelowały one także drobne przebarwienia. Kolejnym etapem była redukcja sińców oraz nawilżenie skóry wokół oczu za pomocą mezoterapii. Doskonale niweluje on plamy i przebarwienia skórne oraz znakomicie nawilża i regeneruje cerę. Skóra wokół oczu Aldony stała się jaśniejsza już po jednym zabiegu. Aby pozbyć się pierwszych oznak starzenia zastosowano także Botox na czole i wokół oczu. Na koniec wypełniono bruzdy nosowo-wargowe oraz podniesiono kąciki ust wypełniając ich kontur preparatem Juvederm Volbella. Dzięki temu skorygowano niesymetryczność a wargi stały się jędrne, pełne i młodzieńcze.

Po serii zabiegów z medycyny estetycznej przyszedł czas na makijaż permanentny. W pierwszej kolejności uporano się z brwiami, które były bardzo jasne i słabo widoczne. Wykonano zatem delikatny makijaż metodą cieniowania i w ten sposób zaznaczono kształt łuku brwiowego. Górną i dolną powiekę podkreślono kreskami a wargi nabrały delikatnego malinowego koloru. W efekcie twarz Aldony stała się wyrazista, oczy zyskały głębię a usta stały się wyjątkowo kuszące.

W finale Metamorfozy fryzjer zmienił Aldonie fryzurę na bardziej romantyczną i „rozwiąną” a kolor włosów na kamelowy.



### Sharley Instytut Zdrowia i Urody Medical SPA

od lat uczestniczy w różnego typu metamorfozach organizowanych wspólnie z największymi czasopismami na rynku. Salon jest także autorem cyklu Metamorfozy z Sharley, który prowadzi samodzielnie jako swoją autorską akcję.





# JAK WYBRAĆ dobre biuro podróży?

**Sezon urlopowy w pełni. Wiele osób planując wypoczynek, decyduje się na się na ofertę wyjazdową biura podróży. Każdy liczy przy tym na to, że spędzi urlop jak najlepiej. Jak dokonać najkorzystniejszego wyboru oferty tak, aby ustrzec się rozczarowania, że nie spełni ona oczekiwań? - radzi Paweł Stacho, właściciel Biura Podróży FRAJDA.**

Paweł Stacho

Poniżej przedstawiamy odpowiedzi na najistotniejsze pytania:

Czy klient wykupując wycieczkę, może się w umowach z niektórymi biurami podróży natknąć na jakieś "pułapki"? Na przykład kosztu, których się nie spodziewał lub zapis niekorzystny dla klienta, a korzystny dla danego biura?

Prowadząc biuro podróży od 15 lat, co sezon spotykam się z nowymi zapisami w umowach biur, z którymi współpracujemy. W naszych umowach zresztą też się one znajdują. Dotyczą przede wszystkim zmian zachodzących w turystyce, bo przecież wszystkie działy gospodarki się rozwijają. Zmieniają się nie

tylko przepisy w ruchu turystycznym, wizowym czy ubezpieczeń, ale nawet całe ustawy. Dlatego należy pamiętać, że wszystkie umowy trzeba bardzo dokładnie przeczytać i w przypadku niezrozumiałej treści poprosić pracownika biura czy agenta o szczegółowe wytłumaczenie tego, co budzi wątpliwości.

Czy klient biura podróży może natknąć się w umowie na jakieś pułapki? Myślę, że nie. Nie znam biur, które chciałoby oszukać klienta, o ile ma zamiar dalej istnieć na rynku. Z mojego doświadczenia wynika, że bardzo często turyści, którzy uważają, że zostali oszukani, to głównie osoby, które nie doczytały umo-

wy albo ją niewłaściwie zrozumiały. Nie mówimy tu oczywiście o biurach, które w dziwny i przewidywalny sposób znikają przed terminem wyjazdu czy wylotu turystów na wypoczynek. Takie przypadki się zdarzają, ale na szczęście nie stanowią normy.

**Jakie niejasności albo kwestie sporne między klientem a biurem podróży należą do najczęstszych?**

Dużo niejasności jest zawsze w przypadku rezygnacji przez klienta z wyjazdu w ostatniej chwili. Na przykład jeden z uczestników wycieczki zachorował i rodzina nie chce jechać bez niego. Wtedy niedoszły turysta zaczyna szukać możli-



wości wycofania wpłaconych pieniędzy, najchętniej w pełnej kwocie, co przeważnie i zgodnie z umową nie jest takie proste. Za co rozżalony klient zrzuca zazwyczaj winę na organizatora. A przecież istnieje ubezpieczenie od rezygnacji z wycieczki, tylko należy je dodatkowo wykupić. No ale są to oczywiście dodatkowe koszty. Wszystkie umowy są tak skonstruowane, by klient przed ich podpisaniem wiedział, jakie przysługują mu prawa, na jakich warunkach i do kiedy może wycofać wpłacone pieniądze, do czego on sam jest zobowiązany, a jakie obowiązki ma organizator, za jakie świadczenia zapłacił i czego może oczekiwać w przypadku złej organizacji, problemów podczas wyjazdu czy różnych nieprzewidzianych sytuacji, które mogą wystąpić podczas wyjazdu (niekoniecznie z winy organizatora).

**Na co klient powinien zwrócić szczególną uwagę podpisując umowę i wykupując wycieczkę, żeby się ustrzec nieporozumień lub rozczarowania? Jakim kluczem wybierać rzetelne biuro podróży?**

Należy przede wszystkim wyjeżdżać tylko ze sprawdzonymi i poleceniami biurami podróży czy organizatorami. Biuro musi być zgłoszone we właściwych instytucjach, posiadać koncesje i ubezpieczenie organizatora turystyki. Powinno mieć także doświadczenie w organizowaniu wypoczynku i najlepiej gdyby specjalizowało się w jakimś wybranym kierunku czy sposobie wypoczynku, jaki nas interesuje (sport, rekreacja turystyka piesza, kwalifikowana czy po prostu zwykłe wczasy). Należy także dokładnie zapoznać się z ofertą pod kątem polecanych atrakcji oraz ceny. Przed wyjazdem zagranicę, zwłaszcza poza Europę, dobrze jest także poznać zwyczaje i zasady panujące w wybranym przez nas kraju, w którym chcemy wypoczywać. Może się bowiem zdarzyć, że nie będą nam one odpowiadały. Kolejna kwestia to sprawdzenie, jaki będzie dostęp do opieki medycznej w danym kraju oraz czy istnieje dodatkowe ubezpieczenie na wypadek nieszczęścia, utraty bagażu lub odpowiedzialności cywilnej. Jeśli klient zna wszystkie swoje prawa i wie na co może sobie pozwolić na przykład w przypadku kłopotów podczas podróży, wtedy nie musi się niczego obawiać. Z własnego doświadczenia mogę powiedzieć, że dobrze poinformowany turysta to połowa sukcesu w przypadku nieprzewidzianych sytuacji. Solidna opieka rezydenta, pilota, kierownika imprezy czy wychowawcy-instruktora to kolejne atuty dobrego biura i organizatora. Klient, wybierając ofertę, musi się czuć bowiem bezpiecznie. Reasumując: należy dokładnie czytać umowy, pytać, jeśli coś jest niezrozumiałe i

przede wszystkim dobrze przygotować się do każdego wypoczynku.

**Co standardowo musi zawierać umowa w zakresie obowiązków biura wobec klienta a czego nie musi?**

Każda umowa musi zawierać przede wszystkim punkty dotyczące wypoczynku, datę, miejsce, środek transportu, rodzaj opłaconego wyżywienia (ile posiłków dziennie), koszt wyjazdu oraz ubezpieczenie i dane na temat rezydenta lub opiekuna. Powinny się w niej także znaleźć informacje o świadczeniach nie objętych wykupionym skierowaniem, a które można dodatkowo wykupić jeszcze w biurze czy już na miejscu. W umowie musi być również wzmianka o możliwości i konsekwencjach zmiany ceny wycieczki z przyczyn niezależnych od biura czy organizatora. Do jakiego czasu przed terminem wyjazdu ta cena może ulec zmianie, a kiedy już nie. Muszą być także szczegółowe informacje w jakich okolicznościach może nastąpić odwołanie wycieczki i z jakiego powodu, oraz kiedy i za co klientowi należy się rekompensata lub inna oferta w zamian. Bardzo ważne są także punkty dotyczące przypadku re-

działań w zakresie turystyki. Kolejnym sygnałem jest słabo wykwalifikowany personel, który już na wstępie nie umie udzielić wszystkich ważnych dla klienta informacji, zwłaszcza tych, które wymagają wiedzy i doświadczenia. Bardzo ważne są opinie klientów, którzy już korzystali z usług danego biura. Chociaż niekoniecznie te z forów internetowych są zawsze wiarygodne. Dlatego też polecam sprawdzone biura, organizatorów działających na rynku co najmniej kilka i więcej lat, którzy mają grono swoich wiernych klientów. Bo nie od dziś wiadomo, że najlepszą reklamą jest reklama szeptana. Moje Biuro Podróży FRAJDA, które specjalizuje się głównie w turystyce dla dzieci, młodzieży i rodzin oraz ofertach z programem rekreacyjno-sportowym, ma swoich wiernych klientów. Tu należy podkreślić, że wypoczynek dzieci różni się znacznie od wypoczynku rodziców i musi być spełnionych wiele dodatkowych i bardzo ważnych aspektów organizacji. Jak np. zgłoszenie imprezy do kuratorium oświaty, specjalne kwalifikacje personelu wychowawczo-instruktorskiego. Miejsce zakwaterowania musi posiadać pozwole-

**Należy przede wszystkim wyjeżdżać tylko ze sprawdzonymi i poleceniami biurami podróży czy organizatorami. Biuro musi być zgłoszone we właściwych instytucjach, posiadać koncesje i ubezpieczenie organizatora turystyki. Powinno mieć także doświadczenie w organizowaniu wypoczynku i najlepiej gdyby specjalizowało się w jakimś wybranym kierunku czy sposobie wypoczynku, jaki nas interesuje**

zygnacji z wycieczki i wynikających z tego konsekwencji oraz określające zakres odpowiedzialności zarówno biura podróży, jak i jego klienta. Są to ogromnie istotne paragrafy umowy, bez zapoznania z którymi nie powinno się jej podpisywać.

**Czy są jakieś sygnały ostrzegawcze, że dane biuro może nie być uczciwe i jak przeciętny klient może je rozpoznać?**

Sygnałów ostrzegawczych co do nieuczciwych biur jest bardzo dużo. Jednym z nich jest brak uprawnień do prowadzenia działalności organizatorów turystyki, brak informacji o danej firmie w rejestrze biur podróży, brak ubezpieczenia oraz brak pozwolenia wojewody na prowadzenie

nie straży pożarnej na przyjęcie dzieci oraz akceptację sanepidu, a środek transportu musi być dokładnie skontrolowany. Wypoczynek dla najmłodszych wymaga także właściwie dobranego programu zajęć oraz sprzętu sportowo-rekreacyjnego z atestem. Na wszystkie te czynniki także warto zwrócić uwagę przy wybieraniu oferty wakacyjnej dla dzieci. ■

**Paweł Stacho**

Prezes Biura Podróży

FRAJDA & O.W. FRAJDA

01-156 Warszawa; ul. Żytnia 64a/22

# WAKACYJNE UBEZPIECZENIE od choroby

**Co zrobić, aby podczas urlopu za granicą nie obawiać się wysokich kosztów ewentualnej choroby? Jak przed wyjazdem zabezpieczyć się przed nimi? Co to jest Europejska Karta Zdrowia? Warto poznać odpowiedź na te pytania, zanim wybierzemy się na urlop. Wszak licho nie śpi...**

IZABELLA JARSKA

Jako obywatele Unii Europejskiej na jej terenie mamy prawo do bezpłatnej pomocy lekarskiej na mocy porozumienia między krajami członkowskimi. Należy jednak pamiętać, aby przed wyjazdem postarać się w Narodowym Funduszu Zdrowia o tzw. Europejską Kartę Zdrowia, co jest trochę uciążliwe i nieco czasochłonne, ale niezbędne. Warto zaznaczyć, iż karta należy się tylko tym, którzy są ubezpieczeni w ZUS - ie, a za niektóre usługi lekarskie poza Polską i tak będziemy musieli zapłacić.

Kiedy natomiast wyjeżdżamy z biurem podróży, koszt wycieczki zawiera obojętne ubezpieczenie od kosztów leczenia. Żeby uniknąć przykrych niespodzianek, powinno się przed wyjazdem sprawdzić, jaka jest wysokość polisy i do jakich konkretnie świadczeń uprawnia.

## Wyjazd na własną rękę

Jeśli wyjeżdżamy na własną rękę, sami musimy zadbać o wykupienie ubezpieczenia - i tutaj lepiej nie oszczędzać. W towarzystwach ubezpieczeniowych cena polisy liczy się po przewalutowaniu złotych na euro. Przy wycenie jej kosztów brany jest pod uwagę kurs waluty, wiek osoby obejmowanej ochroną oraz liczba dni, na jaką będzie opiekować (im dłuższy pobyt, tym niższa składka).

Minimalna wysokość ubezpieczenia wynosi około 10 tys. euro na kraje europejskie oraz 15 tys. poza Europą. Górną granicę wartości polisy wyznacza na ogół kwota 100 tys. euro. Zdaniem ubezpieczycieli w Europie ubezpieczenie się na kwotę 20 - 25 tys. euro wystarcza nawet na 10-dniowy pobyt w szpitalu, a poza naszym kontynentem, aby czuć się bezpiecznie, powinno ono wynosić co najmniej 30 tys. dol.

## Co zawiera kwota polisy?

Wysokość polisy powinna pokryć usługi medyczne nawet w wypadku ciężkich zachorowań. W Europie pobyt w szpitalu na Oddziale Intensywnej Opieki Medycznej to koszt ok. 1000 - 1200 euro dziennie. Jeszcze drożej jest w Stanach Zjednoczonych, gdzie doba na OIOM kosztuje ok. 3 - 4 tys. dolarów. Warto wziąć to pod uwagę przy wyborze kwoty ubezpieczenia. Zwłaszcza, że na pomoc ambulatoryjną przeznaczają się z kwoty polisy ok. 5 procent jej całej wartości. Na przykład przy ubezpieczeniu się na 10 tys. euro, na wizyty lekarskie można przeznaczyć góra 500 euro, a na dentystę - zaledwie 100. W Polsce są to oczywiście spore kwoty, ale za granicą wystarczają zaledwie na doraźną pomoc w przypadku nagłego bólu.

## Młodzi płacą mniej

Najniższe stawki ubezpieczenia obejmują dzieci i młodzież do 18 roku życia - przy polisie na 10 tys. euro ubezpieczenie za tygodniowy pobyt (w zależności od kraju) kosztuje od kilkunastu do około 40 - 50 zł. Przy spełnieniu takich samych warunków (co do długości pobytu i kwoty ubezpieczenia) pełnoletnie osoby zapłacą nieco większą stawkę, a najwyższy wydatek poniosą seniorzy powyżej 65 roku życia. Tych ostatnich polisa ubezpieczeniowa będzie kosztowała od około kilkudziesięciu do ponad stu złotych. Wszystko jednak pod warunkiem, że nie chorują przewlekle - wówczas stawka może urosnąć nawet do kilkuset złotych. Bywa, że wspomniane koszty ulegają podwyższeniu.

Miłośnicy sportów ekstremalnych, którzy zamierzają poświęcić urlop na ich uprawianie, muszą się przygotować na wyższe stawki ubezpieczenia. Na tygodniowy wyjazd za opiekującą na 10 tys. euro polisę zapłacą składkę w wysokości od ok. 100 do 200 zł. Osoby niepełnoletnie poniosą nieco niższe koszty, a seniorów powyżej 65 roku życia ubezpieczenie będzie kosztowało od 170 do blisko 500 zł. Zaś starsi, a przewlekle chorzy miłośnicy sportów ekstremalnych zapłacą składkę wynoszącą nawet i 1500 zł. ■



# Nowy Airport Hotel Okęcie już we wrześniu.

Airport Hotel Okęcie w nowej, ulepszonej odsłonie zostanie otwarty już w połowie września br. Teraz w swojej ofercie Hotel będzie miał łącznie 264 pokoje, w tym nowe typu business oraz designerskie apartamenty. Pierwsze wyróżniać będzie dodatkowe wyposażenie, jak np.: szybki bezprzewodowy internet, mobilny stolik pod laptopa, dostęp do sauny, ładowarka do palmtopa czy żelazko i deska do prasowania. Nowe apartamenty natomiast to 7 unikalnie urządzonych pokoi, każdy w innym stylu i odmiennym klimacie.

Dwukrotnie większa będzie powierzchnia konferencyjna. Do dyspozycji zostanie oddanych 16 sal o łącznej powierzchni 1500 m<sup>2</sup>. W największej sali Galaxy będzie można zorganizować bankiet nawet dla 370 osób. Zaś w ustawieniu teatralnym sala ta pomieści ponad 540 osób. Większość sal ma ruchome ściany, co umożliwia modyfikacje ich powierzchni. Wszystkie posiadają dostęp do światła dziennego z możliwością pełnego zaciemnienia. Dodatkowym atutem są możliwości multimedialne: ekrany, rzutniki, profesjonalne nagłośnienie, oświetlenie - wszystko sterowane za pomocą iPada. Będzie istniała także możliwość prezentacji np. samochodów wewnątrz hotelu, a specjalne mocowania umożliwią montaż praktycznie każdej scenografii. Dla mniejszych konferencji proponowane będą ekskluzywne sale biznesowe na VII i IX p. z widokiem na lotnisko i Warszawę.

Nowością Airport Hotel Okęcie będą oryginalne miejsca gastronomiczne i rozrywkowe. Restauracja Polska serwować będzie tradycyjne przysmaki rodzimej kuchni w nowoczesnym wydaniu z najlepszych polskich, ekologicznych produktów. Stała karta menu wzbogacana będzie o sezonowe specjały. Dodatkowym atutem Restauracji Polskiej będzie szeroki wybór win, a także polskich nalewek, miodów pitnych oraz piw. Aviator bar & lounge to miejsce idealne na wieczorne spotkania przy muzyce na żywo i dobrym drinku, które swoją ofertę skieruje nie tylko do Gości Airport Hotel Okęcie, ale również do mieszkańców Warszawy. Lokal znakomicie się sprawdzi zarówno na spotkania biznesowe, jak i mniej formalne. Czekolada Café to miejsce serwujące prawdziwą, pyszną czekoladę w różnej postaci. Doskonałym dodatkiem będą trufle, praliny i wypieki przygotowane przez ho-



telowych cukierników. To miejsce idealne zarówno na przyjęcia rodzinne, słodkie kinderbale, jak również spotkania z bliskimi i przyjaciółmi.

Dodatkowe usługi i atrakcje Airport Hotel Okęcie to: organizacja wesel i imprez okolicznościowych, usługi cateringowe, a także nowość - Scena Kulturalna, czyli występy artystyczne znanych polskich gwiazd połączone z wyśmienitą kolacją. Jest także wypożyczalnia rowerów dla hotelowych Gości. Zmiany w Airport Hotel Okęcie to nie tylko nowa część budynku i nowe produkty. To także nowe logo oraz strona internetowa.

- W okolicy Airport Hotel Okęcie rośnie zapotrzebowanie na usługi hotelowe oraz konferencyjne. Rośnie także konkurencja. Chcąc się wyróżnić na rynku, stworzyliśmy oryginalną markę, która nie należy do żadnej sieci. Mamy ponad 13-letnie doświadczenie, jednak idziemy z duchem czasu i chcemy być obiektem nowoczesnym, który sprosta oczekiwaniom nawet najbardziej wymagających Klientów. Dlatego cały czas się zmieniamy, dążąc

do najwyższych światowych standardów - mówi Elżbieta Nitsze, Dyrektor Generalny Airport Hotel Okęcie.

Airport Hotel Okęcie jest obiektem o ugruntowanej pozycji rynkowej i ponad 13-letniej historii. Hotel jest inwestycją w całości zrealizowaną przez spółkę **Koncept 2000 sp. z o. o.**, która jest właścicielem oraz zarządcą obiektu. Zarówno inwestorzy, jak i kadra zarządzająca hotelu są osobami posiadającymi wieloletnie doświadczenie w branży hotelarskiej. Zarząd spółki tworzą Leszek Chróst – Prezes Zarządu oraz Wojciech Mogielski – Członek Zarządu, którzy w przeszłości uczestniczyli w projekcie budowy Hotelu Król Kazimierz w Kazimierzu Dolnym oraz współpracowali przy tworzeniu kompleksu szkoleniowo-rekreacyjnego w Falentach. Dodatkowo Wojciech Mogielski jest współinwestorem oraz Członkiem Zarządu Hotelu Jabłoń Lake Resort koło Pizsa.

Anna Machenia



IZABELLA JARSKA

# Subiektywny PRZEGLĄD KULTURALNY

## Książka

### „Masa o kobietach polskiej mafii”

Artur Górski, Jarosław Sokołowski  
literatura faktu  
wyd. Prószyński i S-ka

Książka jest zapisem wielogodzinnych rozmów znanego dziennikarza i autora powieści sensacyjnych - Artura Górskiego - z najślynniejszym polskim świadkiem koronnym - Jarosławem Sokołowskim „Masą”. Panowie, jak w tytule, rozmawiają o paniach. Ale nie tylko o nich. Także o mafii oraz jej powiązaniach ze światem biznesu, polityki i rozrywki (w tym o związkach mafii z wyborami Miss). Akcja jest wartka, język potoczny, a opisywane wydarzenia czasami zabawne, czasem niesmaczne lub wstrząsające, bywa, że nieprzyzwoite. Czyta się to wszystko jednym tchem, a barwnie ukazany na kartach książki świat może zaskoczyć niejednego odbiorcę. Publikacja jeszcze przed swoją premierą wzbudzała sensację oraz szybko stała się bestsellerem, który od miesiąca utrzymuje się w czołówce najlepiej sprzedających się pozycji. Na jesień br. zapowiadana jest premiera drugiej części rozmów Artura Górskiego z Masą. Póki co szczerze polecam część pierwszą jako wyborną lekturę na wakacje.



## Film

### „Riwiera dla dwojga”

reż. Joel Hopkins  
komedia sensacyjno - romantyczna

Duet Emma Thomson - Pierce Brosnan to podstawowy walor tego filmu. Para wytrawnych aktorów znakomicie odnajduje się w komedii, grając dwoje rozwodników, których połączy wspólna, karkołomna, acz podejrzana moralnie misja. Jaka to misja i co z niej wyniknie? Tego nie zdradzę, aby nie popsuć Państwu zabawy. Powiem jedynie, że misja okaże się zaskakująca, a film ubarwiają wyścigi samochodowe, zabawne przebieranki oraz dowcipne dialogi przeplatane romantyczną nutką i humorem sytuacyjnym w dobrym stylu. Znaczna część akcji rozgrywa się w malowniczych plenerach francuskiej Riwiery, jest zatem czym nasycić oko. „Riwiera dla dwojga” to produkcja z gatunku „dla wszystkich”, z powodzeniem może stanowić rozrywkę zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn i to niezależnie od wieku. Film gości na ekranach polskich kin od 27 czerwca br.



## Teatr

### „Intryga”

Jaime Salom, reż. Jan Englert, Teatr Kamienica, Warszawa  
komedia kryminalna

Piętrowa intryga oraz wartkie tempo i zaskakujące zwroty akcji to niewątpliwe atuty komedii kryminalnej autorstwa Jamie Salom, która w czerwcu miała swoją premierę w warszawskim Teatrze Kamienica. Znajdziemy tu wszystkie elementy gatunku: jest zdradzany mąż, kochanek, wiarołomna żona, zazdrosna sekretarka oraz z pozoru safandulowaty inspektor policji. Jest i trup... który w tym wypadku dosyć przewrotnie stanowi spiryus movens całej skomplikowanej intrygi. Jednocześnie prawie nikt nie jest tym, kim się na początku wydaje. Bohaterowie posiadają wiele twarzy, a widz, który podejrzewał, że już wszystko wie, odkrywa, że się mylił. „Intryga” to półtorej godziny dobrej zabawy, lekko podanej i znakomicie zagranej. Spektakl wyreżyserował Jan Englert, a w obsadzie figurują: Zbigniew Zamachowski, Beata Ścibakówna, Tomasz Stockinger, Szymon Bobrowski oraz Joanna Koroniewska.





# ◆ TEATR CAPITOL ◆

Joanna  
BRODZIK

Daria  
WIDAWSKA

Małgorzata  
LIPMANN

Amelia Bullmore

## Di, Din i Rose

Reżyseria:  
Maciej Kowalewski

Tłumaczenie:  
Klaudyna Rozhin

22 i 28 sierpnia 6, 14 i 19 września

Patron Główny

radio  
**wawa**  
ZAWSZE POLSKA MUZYKA

Patroni Medialni

TeleGazeta

Gala

metro

ams

GLOSSYMEDIA

polki.pl

INTERIA.PL

Partnerzy Teatru

ELE  
TAXI  
C22811111

ADIT



# KAPITALNY Capitol

**Jeśli ktoś szuka miejsca, które z jednej strony jest teatrem, a z drugiej ma walory dobrego klubu, ten to nietypowe połączenie odnajdzie w warszawskim Teatrze Capitol. Jest on położony w samym sercu miasta i przyciąga zarówno rozrywkowym repertuarem oraz dobrą obsadą aktorską, jak i ciekawym wystrojem wnętrza.**

*Ballantine's*

**T**eatr Capitol został powołany do życia we wrześniu 2008 roku jako prywatne przedsięwzięcie artystycznego małżeństwa - znanej aktorki Anny Gornostaj oraz reżysera Stanisława Mączyńskiego. Początkowo posiadał tylko jedną - dużą - scenę, ale w 2012 roku została otwarta druga - nieco mniejsza. W repertuarze Capitolu znajdziemy przede wszystkim spektakle o charakterze rozrywkowym: farsy, lekkie komedie romantyczne i kryminalne czy monodramy, ale także widowiska muzyczne oraz bajki dla dzieci. Teatr otwiera swoje podwoje również przed kabaretem oraz muzykami jazzowymi. Na deskach obydwu scen zobaczyć można znanych i lubianych aktorów, m.in.: Piotra Gąsowskiego, Katarzynę Skrzynecką, Joannę Brodzik, Darię Widawską, Magdalenę Schejbal oraz Przemysława Sadowskiego, Joannę Kurowską oraz Pawła Królikowskiego. Zaś po spektaklu czas można spędzić w części klubowej - Capitol Club. Całość wnętrza utrzymana jest w ciepłych, intensywnych barwach turkusu, złota i różu, nie brakuje tam luster i efektownych ornamentów. Teatr Capitol jest zatem „uczta” nie tylko dla ducha, ale i dla oka. ■



## Wybrane spektakle z bieżącego repertuaru:

**KIEDY KOTA NIE MA...**

JOHNNIE MORTIMER &amp; BRIAN COOKE

"Kiedy kota nie ma..." istnieje szansa, że pojawi się w najmniej oczekiwanym momencie. A wtedy bieg komicznych wydarzeń w tej znakomitej brytyjskiej komedii sytuacyjnej może nabrać zawrotnego tempa. Podróż poślubna do Saint-Tropez? Tak! Ale w dwudziestą rocznicę ślubu? Jak poradzą sobie z wzajemnymi uszczypliwosciami dwa zabawne angielskie małżeństwa z 20-letnim stażem? Jak rozbudzić dziłą namiętność w mężu fajtłapie? Jak ów próbuje dotrzymać kroku szwagrowi seksoholikowi? Jak za imponować zmanierowanej zamożnej siostrze i nie zabić jej wędzonym łososiem?

Oraz czy szczotka sedesowa z wizerunkiem pary królewskiej może pomóc w samobójstwie pięknej 20-latce? Odpowiedzi na te pytania mogą być abstrakcyjnie zaskakujące...

**Obsada:** Anna Gornostaj, Katarzyna Skrzynecka, Jacek Lenartowicz/Piotr Cyrwus, Wojciech Wysocki/Piotr Zelt, Zofia Zborowska/Aleksandra Grzelak, Marta Wierzbicka/Aneta Zając  
**Reżyseria:** Andrzej Rozhin

**KLUB MĘŻUSIÓW**

KRISTOF MAGNUSSON

Przyjaciele Roland, Karol, Andy i Mario raz w tygodniu spotykają się w od dawna nie używanej kotłowni centrum handlowego. Możliwość pobytu w męskim gronie to dla nich jedyna okazja ucieczki od konieczności robienia zakupów ze swoimi żonami. Właśnie te zakupy to temat przewodni ich spotkań i początek kłopotów w domu.

Do czego zdolni są mężczyźni, aby z powrotem wkraść się w łaski swoich żon? Na to pytanie znajdziecie Państwo odpowiedź w brawurowej komedii w reżyserii Andrzeja Rozhina. „Klub mężczyźni” to ironiczny pstryczek w nos dla problemów małżeńskich. Dowcipne ukazanie dwóch, diametralnie różniących się od siebie światów – męskiego i kobiecego. Współczesny język, zaskakujące zwroty akcji, lekkie pointy i mistrzowskie konwersacje to recepta na wyśmienitą zabawę. Komedie uzupełniają wielkie światowe hity disco, które łapały serca kobiet i królowały na pierwszych miejscach list przebojów.

**Obsada:** Krzysztof Tyniec/Tomasz Dedek, Cezary Morawski, Michał Milowicz/Jacek Kawalec, Robert Wabich/Bogdan Kalus

**Reżyseria:** Andrzej Rozhin

**Muzyka:** Marcin Partyka

**teksty piosenek:** Krzysztof Tyniec

**GOŁO I WESOŁO**

STEPHEN SINCLAIR &amp; ANTHONY McCARTEN

Komedie „Goło i wesoło” autorstwa Stephena Sinclaire'a i Anthony'ego McCartena zawojowała już cały świat, nie schodzi a afisza od prapremiery w Mercury Theatre w Auckland w Nowej Zelandii w 1987 r. Spektakl święcił sukcesy w USA, Kanadzie, Anglii, Francji (w 2001 r. produkcja francuska otrzymała nagrodę Moliere'a za najlepszą komedię roku na scenie teatralnej), Niemczech, Australii, Ameryce Południowej i krajach skandynawskich. Obecnie jest wielkim przebojem w Rosji. Wszędzie przyjmowana jest z entuzjazmem, zarówno przez publiczność, jak i krytyków teatralnych. „Goło i wesoło” okazała się hitem nie tylko w teatrach - film na podstawie sztuki, pod tym samym tytułem, podbił także kina. Spektakl oryginalny opowiada historię kilku bezrobotnych, którzy będąc bez pieniędzy i perspektyw, wpadają na pomysł, aby założyć grupę striptizerów o nazwie „Napalone Nosorożce”. Natomiast w Capitolu akcja przedstawienia dzieje się w Polsce, w Tomaszowie Mazowieckim. Bohaterowie próbują opanować trudną sztukę publicznego negliżu, początkowo w swoim gronie, następnie podczas przesłuchania w jedynym klubie w mieście o nazwie Eden. Przesłuchanie wypada fatalnie. Występ przed tomaszowską publicznością jest jeszcze gorszy. Menager striptizerów wynajmuje byłą tancerkę Wandę, aby udzieliła im kilku lekcji.

Jesteśmy świadkami komicznych prób „baletowych”, podczas których Wanda uczy ich podstaw profesjonalnego striptizu. Spektakl wieńczy spektakularny finał w wykonaniu „Napalonych Nosorożców”, którzy na scenie, przed publicznością rozbierają się z taką swobodą, jakby robili to od urodzenia. A piękniejsza część widowni zadaje sobie pytanie „Ile dzisiaj zdejmą z siebie?!”...

**Obsada:** Radosław Pazura, Mirosław Zbrojewicz, Tomasz Sapryk/Jacek Kopczyński, Andrzej Andrzejewski/ Maciej Mikołajczyk/Paweł Domagała Jacek Lenartowicz, Henryk Gołębiowski, Olga Borys, Jarosław Domin/Jacek Kopczyński

**Reżyseria:** Arkadiusz Jakubik



# PRAWA CZŁOWIEKA we współczesnej Europie

**Monografia pt.: „Prawa człowieka fundamentem Europy wartości” ukáže się 19 września jako pierwsza z publikacji Biblioteki Naukowej Klubu Integracji Europejskiej.**

**W**ydawnictwo zawiera zbiór tekstów, których tematyka obraca się wokół przestrzegania praw człowieka we współczesnej Europie. Wyboru studiów monograficznych oraz ich redakcji naukowej dokonał dr Cezary T. Szyjko. Wstęp do książki napisał prof. Józef Antoni Haber.

Publikacja dedykowana jest Inarze Wikaste, nagrodzonej w tym roku statuetką Victoria of Human Rights 2014 podczas dorocznej Gali Praw Człowieka w Warszawie. Laureatka to łotewska przedsiębiorczyni od wielu lat wraz z rodziną prześladowana przez wymiar sprawiedliwości oraz służby specjalne swojego kraju. I właśnie przypadek Inary Wikaste jest jednym z rażących przykładów łamania praw człowieka we współczesnej Europie.

Uroczysta premiera książki odbędzie się 19 września o godz. 13 w Audytorium im. Stefana Dembego Biblioteki Narodowej, przy Al. Niepodległości 213 w Warszawie. Imprezę poprowadzi aktorka Laura Łącz a po części oficjalnej przewidziano koktajl.

Wstęp wolny. ■



**Mając nas nie potrzebujesz już innych atrakcji**

**Oferujemy kompleksowy catering barowy**

**Kontakt:**  
Dora Rosłońska  
dora@barcatering.pl  
Tel: 509903301  
www.barcatering.pl

- barmani znający obsługę zgodną z protokołem dyplomatycznym
- nieszablonowe drinki na bazie alkoholi z całego świata
- eleganckie bary o nowoczesnym designie
- atrakcje, pokazy, warsztaty i animacje barmańskie
- oddziały w całej Polsce

**Bar Catering na evencie to spokój Organizatora i satysfakcja Klienta**





# JABŁOŃ LAKE RESORT

## KWITNIE CAŁY ROK

Śniesz o poezji szeptanej przez tafle wody, leśnych polanach elfów i odpoczynku pod konarem zaprzyjaźnionego drzewa? W oddalonej od zgiełku Jabłoni, baśnie przeistaczają się w rzeczywistość, a nasze zmysły odpoczywają wśród licznych bogactw natury. U nas poczujesz się jak w magicznej krainie, a gdy otworzysz okno w jednej z bajecznych sypialni uśmiech zatańczy na Twoich ustach. W zakątkach Jabłoni o każdej porze roku odnajdziesz coś dla siebie. Zglądając do SPA, doświadczysz autorskich zabiegów opartych na naturalnych składnikach oraz odprężających i leczniczych masażu (zmielonym berberyssem, gorącymi muszlami, wyciągami z korzenia żeńszenia). Nasi wyśmienici królowie kuchni uraczą Twoje podniebienie polsko-śródziemnomorską kuchnią, bazującą wyjątkowo na regionalnych i własnych produktach, a jesienią i zimą rozgrzeją Cię wyśmienitą gorącą czekoladą. Chętnie poczęstujemy Cię naszymi przetworami i powidłami. Mamy również własne jaja kurcze, miody, zioła i warzywa z ogródka.

Jeśli jesteś miłośnikiem aktywnego wypoczynku czekają na Ciebie korty tenisowe, boisko do siatkówki, rowery, narty biegowe. Niemało jest też atrakcji wodnych. Istnieje możliwość zorganizowania spływów kajakowych Krutynią i Pisą a także wypożyczenia rowerów wodnych i fódek.

**Jabłoń Lake Resort** to również idealne miejsce na spotkania integracyjne, szkolenia czy konferencje, które można zorganizować w naszych przestronnych salach z widokiem na jezioro.

Nasza Jabłoń kwitnie cały rok i chociaż barwne liście zasypują nasz pomost a biały puch okrywa tafle jeziora, zapraszamy o każdej porze roku. Zapewniamy, że będziesz długo i miło wspominał spędzone tu chwile podczas szkolenia, konferencji, w rodzinnym gronie czy w trakcie romantycznego weekendu we dwoje.







Statuetki dla nowych członków Klubu Integracji Europejskiej

# GALA AKADEMII DOBREGO STYLU Klubu Integracji Europejskiej

**Pokaz mody, przyznanie statuetek „Gracja” oraz przyjęcie nowych członków w poczet Klubu Integracji Europejskiej to tylko niektóre z atrakcji Gali Akademii Dobrego Stylu, która odbyła się 30 maja w historycznych wnętrzach Warszawskiego Domu Technika. Imprezę poprowadziła Laura Łącz.**

ANETA SIENICKA



Ewa Kuklińska jako modelka

**P**okaz mody oraz koktajl przygotowany przez restaurację Avanguardia poprzedziła część oficjalna. Po raz pierwszy w ramach Akademii Dobrego Stylu Klubu Integracji Europejskiej uhonorowano statuetkami „Gracja” znane z wdzięku i ponadczasowej elegancji panie: Bożenę Dykiel, Ewę Błaszczyk i Annę Jurkiewicz. Ponadto honorowym prezesem KIE został Ryszard Marcińczak, prezes Warszawskiej Izby Gospodarczej oraz pomysłodawca organizowanego po raz czwarty konkursu Laur Innowacyjności. Do grona Klubu Integracji Europejskiej przyjęto także nowych członków.

Certyfikaty oraz statuetki wręczali Prezes KIE Barbara Jończyk oraz Wiceprezes Krzysztof Jończyk.

W nieoficjalnej części Gali gwiazdy znane z ekranu, sceny i estrady wystąpiły w roli modelek, prezentując stroje polskich projektantek mody: Katarzyny Szymańskiej oraz Teresy Kopias. W pokazie mody



Izabela Trojanowska w roli modelki





**Ewa Błaszczyk i Barbara Jończyk**

udział wzięły: Izabela Trojanowska, Ewa Kuklińska, Sylwia Wysocka, Karolina Nowakowska, Aleksandra Woźniak, Katarzyna Walter, Michalina Robakiewicz, Grażyna Strachota, Jadwiga Gryń, Marianna Janczewska oraz Amira Ellili.

Wśród gości nie zabrakło wielu osób ze świata kultury i mediów - przybyli m. in. Jerzy Gruza, Tatiana Sosno - Sarno oraz Iwo Orłowski. ■



**Laura Łącz, Bożena Dykiel, Barbara Jończyk**



**Prezes KIE Barbara Jończyk wręcza statuetkę Gracja Annie Jurkiszewicz**



**Znane aktorki w roli modelek**



**Publiczność nie zawiodła, frekwencja była znakomita**



**Katarzyna Walter jako modelka**

# AKADEMIA PRZEDSIĘBIORCY

## Jak rozGROMić konkurencję?



Prezes KIE Barbara Jończyk  
z Romanem Polko

Wiceprezes Klubu Integracji  
Europejskiej Krzysztof Jończyk

Tytuł jest nawiązaniem do książki generała Romana Polko, pod dowództwem którego GROM odniósł swoje największe, najbardziej spektakularne sukcesy. Generał był również głównym gościem spotkania zorganizowanego w ramach tegorocznej edycji Akademii Przedsiębiorcy, która odbyła się 8 maja w warszawskim hotelu Hilton.

**N**a spotkaniu poruszono kwestię, jak budować znakomicie funkcjonujący zespół. Roman Polko dzielił się ze słuchaczami swoją wiedzą i doświadczeniami - okazało się, iż między wojskiem a biznesem występuje zaskakująco wiele analogii.



Roman Polko



Bohdan Łazuka

## X FORUM HUMANUM Mazurkas

**X** - jubileuszowa edycja Forum Humanum Mazurkas odbyła się 1 czerwca w Hotelu Mazurkas w Ożarowie Mazowieckim. Spotkanie poświęcone było mistrzom polskiej estrady: Bohdanowi Łazuce oraz Czesławowi Majewskiemu. Imprezę uświetniły występy bohaterów wieczoru oraz wernisaż malarstwa Jerzego Cicheckiego.

## MALARSTWO KRZYSZTOFA WOJTAROWICZA w galerii MOSTRA

**W**ernisaż obrazów Krzysztofa Wojtarowicza odbył się 26 maja w warszawskiej galerii MOSTRA. Wystawę zorganizowano w dziesiątą rocznicę śmierci artysty. Wernisaż ubarwił recital piosenki francuskiej w wykonaniu Jerzego Antoszkiewicza.

Galeria MONSTRA, ul. Chocimska 35 lok. 25, Warszawa



Fot. Marek Szymański





# WARSZAWSKI DOM TECHNIKI NOT Sp. z o.o.

Położony w samym centrum Warszawy przy ul. T. Czackiego 3/5

## OFERUJE:

wynajem sal do organizowania  
konferencji, szkoleń, kursów  
oraz imprez okolicznościowych  
tel.: (22) 33 61 223  
e-mail: [izabela.krasucka@wdtnot.pl](mailto:izabela.krasucka@wdtnot.pl)



wynajem powierzchni biurowych  
tel.: (22) 33 61 205  
e-mail: [pawel.stronski@wdtnot.pl](mailto:pawel.stronski@wdtnot.pl)



**WDT NOT Sp. z o.o.**  
ul. T. Czackiego 3/5,  
00-043 Warszawa  
[www.wdtnot.pl](http://www.wdtnot.pl)

# CZAR BŁĘKITNEJ MARKIZY w Noc Muzeów

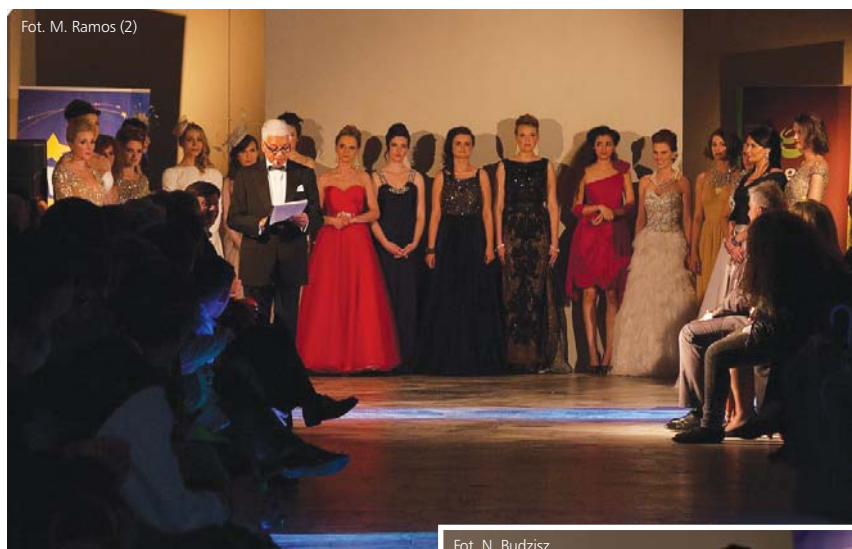
**Kto chociaż raz czytał utwór Ignacego Krasickiego „Żona modna”, ten wie, jak wielką uwagę przywiązywano w różnych epokach do mody i jej obowiązujących kanonów. Niejednego zacnego męża owe nowinki i „musiki” przyprawiły o bóle głowy, i oczywiście zmniejszyły zasobność portfela. Sprzedaż wsi, by kupić upragnione jedwabne koronki - niezbędny dodatek eleganckiej sukni - niewielu wtedy gorszył.**

Agnieszka D. Michalczyk  
WICEPREZES STOWARZYSZENIA  
AKADEMIA WILANOWSKA

**B**y ubarwić Noc Muzeów, Debiutantki (uczestniczki programu edukacyjno - charytatywnego pod patronatem Klubu Integracji Europejskiej, autorstwa mecenasa Akademii Dobrego Stylu - Agnieszki Michalczyk) przygotowały epokowy pokaz mody rokokowej oraz współczesnej - pod nazwą: „Debiutantka Modna” - wzorując się na postaci osiemnastowiecznej właścicielki Pałacu w Wilanowie - Księżnej Izabeli Lubomirskiej. Była ona nie tylko mecenasem i kolekcjonerką sztuki okresu rokoka, ale także niekwestionowaną ikoną stylu. Z powodu jasnoniebieskich sukni, które często nosiła, jeszcze za życia nazywano ją Błękitną Markizą. Najelegantsza dama w Rzeczypospolitej, podczas swych licznych wojaży zagranicznych miała możliwość dokładnego poznania najnowszych trendów w modzie i co za tym idzie zaprezentowania ich na ziemi ojczystej.

Zmienność pogody 17 maja 2014 r. spowodowała, że pokaz mody „Debiutantka Modna” odbył się w Oranżerii Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie, w późnych godzinach wieczornych. Miało to swój urok i czar, bowiem wcześniejszy spacer po dziedzińcu pałacowym, ogrodach i alejkach, nastrajał widzów nostalgicznie i wprowadzał w minie epoki.

Składający się z dwóch części pokaz poprowadził elegancki Ryszard Rembiszewski. Pierwsza (właściwa) odsłona rokokowego haute-couture zapierała dech w piersiach ogromnym bogactwem i przepychem. Suknie rokokowe (rekonstrukcje i inspiracje) wykonały projektantki z Międzynarodowej Szkoły Kostiumografii i Projektowania Ubioru: Justyna Chru-



Fot. M. Ramos (2)

ślicka, Katarzyna Sałdak oraz Aleksandra Kucharczyk. Na wybiegu podziwiano przepiękne materiały, koronki, finezyjne wykończenia, kwieciste ornamenty, złote frędzle oraz sznury pereł i korali. Druga część pokazu przyniosła ze sobą współczesną elegancję. Debiutantki z wdziękiem zaprezentowały suknie firmy Madonna oraz biżuterię Lewanowicz. Kreacje długie, krótkie, lekkie, błyszczące mnogością



Fot. N. Budzisz



**Twórczyni programu Debiutantki Agnieszka Michalczyk i prowadzący pokaz Ryszard Rembiszewski**

cekinów wspaniale podkreśliły młodość, urodę i czar modelek.

Za epokowe stylizacje młodych dam odpowiadała Akademia Makijażu Mokotowska oraz Salon Piękności Milord. Fundatorami pokazu mody „Debiutantka Modna” byli: Bankowość prywatna Friedrich Wilhelm Raiffeisen, GRUPA ENERGA oraz LOTTO. ■



# XVII ZAWODY WĘDKARSKIE AKTORÓW im. Mariana Łacza

Siedemnasta edycja Zawodów Wędkarskich Aktorów im. Mariana Łacza odbyła się 23 czerwca br. Imprezę zorganizowano w Ranczo pod Bocianem w Przyłkach koło Tarczyna. W rywalizacji, jak co roku, wzięli udział znani artyści, którzy stanęli do współzawodnictwa o główną nagrodę - Puchar Tele Tygodnia - patrona medialnego imprezy.



**Tomasz Stockinger**



**Laura Łącz**



**Krzysztof Daukszewicz**



**Prezes Klubu Integracji Europejskiej Barbara Jończyk z reżyserem Jerzym Gruzą**

W szranki stanęło blisko trzydziestu zawodników, a wśród nich m.in.: Tomasz Stockinger, Emilian Kamiński, Tatiana Sosno - Sarno, Marian Opania, Krzysztof Daukszewicz, Olaf Lubaszenko, Olin Gutowski, Sylwia Wysocka oraz Jolanta Mrotek. Uczestnicy zajęli wylosowane stanowiska wokół dwóch malowniczych stawów, gdzie przez cztery godziny musieli się wykazać swoimi wędkarskimi umiejętnościami. Podczas zawodów nie zabrakło przygód i niespodzianek - Emilian Kamiński złowił rybę tak potężną, że pod jej ciężarem połamała się wędka. Natomiast Tatiana Sosno - Sarno upolowała maleńkiego okonia, który zważywszy na miejsce i okoliczności, był rzadkością.

Po zakończeniu zawodów odbyło się ważenie złowionych ryb. Zwycięzcą został Olin Gutowski z wynikiem połowu 6, 7 kg. Wśród pań prym wiodła Sylwia Wysocka, która złowiła blisko 5 kilogramów ryb. Laur za wyłowienie największego karasia przypadł Jolancie Mrotek. Zaś najpotężniejszą rybę - czterokilogramowego karpia - złowił Olin Gutowski.

Zawody zwieńczyła ceremonia przyznania nagród. Odbyło się także symboliczne podpisywanie ryb. Zwycięzca otrzymał również nagrodę specjalną, którą wręczyła Barbara Jończyk, Prezes Klubu Integracji Europejskiej. Klub był jednym z patronów imprezy.

Pozostali zawodnicy także zostali obdarowani wieloma cennymi nagrodami, ufundowanymi przez licznych sponsorów. Organizatorem imprezy była Agencja Artystyczna „Laura”, należąca do znanej aktorki Laury Łącz, córki imienia patrona Zawodów. ■



**Emilian Kamiński**



**Tomasz Stockinger i Jolanta Mrotek**



**Sylwia Wysocka**



**Wiceprezes KIE Krzysztof Jończyk z Andrzejem Chamcem, synem Laury Łącz**

# LETNIA GALA

## Przedsiębiorców 2014

**Czwarta już, Letnia Gala Przedsiębiorców odbyła się w niedzielę 29 czerwca, na Rancho pod Bocianem, koło Tarczyna. Na doroczny rodzinny piknik organizowany przez Klub Integracji Europejskiej przyjechali wraz z rodzinami przedsiębiorcy z całego kraju. W malowniczo położonym hotelowym kompleksie czekały na nich liczne atrakcje oraz wyborny poczęstunek.**

Izabela Włodarczyk

**G**oście pikniku mogli wziąć udział w zawodach minigolfa (o puchar prezesa Europejskiego Forum Przedsiębiorczości) i w treningu bokserskim poprowadzonym przez zespół Legii. Można było także popływać łódką, przejść po „małym moście”, pojeździć quadami oraz spróbować swoich sił na ścianie wspinaczkowej i strzelnicy. Na zwolenników cyklingu czekały również rowery. Zaś szczególną atrakcją była przejażdżka bajkową bryczką, zaprzęgniętą w trzy paradnie przystrojone rumaki.

Moc atrakcji przygotowano także specjalnie dla dzieci. Na Pikniku witały je baśniowe postacie i stoiska z wata cukrową. Najmłodsi mogli także budować fantastyczne konstrukcje z klocków, poskakać na batucie lub dmuchańcu albo poturlać się w wielkiej nadmuchanej kuli. A wszystkim chętnym malowano buzie.



**Bajowa bryczka**



**Na Letniej Gali goszczono także zwierzęta**



**Most linowy**





**Ewa Jakubczyk - Cały, prezes PKF Consult oraz Andrzej Surowiecki**

### **Ścianka wspinaczkowa**

Letnia Gala była także miejscem gdzie przedsiębiorcy na specjalnych stoiskach mieli okazję aby zaprezentować swoje wyroby lub opowiedzieć o swojej działalności (były to m.in. PKF Consult, Garden Service, grupa Auto Wimar (dealer Skody) oraz Euroas). Można również było obejrzyć najnowsze modele samochodów.

A na wszystkich przez cały dzień czekały suto zastawione stoły, pełne wsze-



### **Malowana buzia**

lakich smakołyków. Były m.in. dania z grilla, pyszne miejscowe wędliny, serwowany z kuchni po-

lowej żurek przygotowany przez warszawską restaurację Florian, sałatki, pierogi i placki ziemniaczane a na deser ciasta i owoce. Ugasić pragnienie można było zimnymi napojami oraz piwem Jabłonowo. Dla smakoszy mocniejszych trunków w strefie VIP



### **Zawody minigolfa**



**Prezentacja Grupy Auto Wimar, dealera marki ŠKODA**



### **Zespół Pieśni i Tańca Warszawianka**



organizatorzy Letniej Gali

współorganizatorzy



główni partnerzy



partnerzy



opieka medyczna



patronat medialny



Trening bokserski

dostępne także były wina portugalskie i wódka.

W części oficjalnej imprezy już po raz trzeci wręczono prestiżowe Perły Euro Turystyki, przyznawane corocznie przez Europejskie Forum Przedsiębiorczości za wyjątkowość miejsca i najlepszą jakością ofertę pobytową, której istotnym elementem jest także umiejętna promocja regionu. Nagrody wręczyli Prezes Barbara Jończyk oraz Wiceprezes Klubu Integracji Europejskiej Krzysztof Jończyk. W tym roku statuetkę otrzymała firma Euro Trademex - za inwestycję Polana Rysulówka w Zakopanem, w skład, której wchodzi trzy wille w podhalańskim stylu: Irys, Krokus, i Róża (projekto-

wał je jeden z najwybitniejszych architektów i artystów Wojciech Styrzula). Kolejnym laureatem jest Grupa Andres nagrodzona za dwa przedsięwzięcia: zespół hotelowy powstały na dawnym zamku krzyżackim w Rynie, oraz za Hotel Krasicki w odnowionym podzamczu rezydencji biskupów w Lidzbarku Warmińskim.

Także uczestnicy zawodów minigolfa zostali wyróżnieni. Za udział w turnieju zwycięzcy otrzymali bowiem nagrody. Obok pucharu był to tygodniowy pobyt w ośrodku Columnna Medica oraz cenna kolia ufundowana przez firmę Canley Jewellery. Zwycięzcą zawodów został Andrzej Wierzb.



Prezes Barbara Jończyk oraz wiceprezes Krzysztof Jończyk wręczają statuetki Perły Euroturystyki





**Irenka Thomann odbiera nagrodę wygraną na loterii  
- rysunek światowej sławy artysty Bogusława Lustyka**

Goście pikniku mogli wziąć także udział i wygrać cenne nagrody w loterii wizytówkowej oraz fantowej. Dochód z tej drugiej przeznaczony był na Stowarzyszenie „Azaliowa”, zajmujące się aktywacją ludzi z zaburzeniami psychicznymi. Część oficjalną zakończył barwny występ Zespołu Pieśni i Tańca Warszawianka. Dla gości zaśpiewał także Sebastian Gawlik.

Imprezę poprowadziła znana aktorka Laura Łącz. ■



**Stoły pełne smakołyków**



**Przejażdżka quadem**



**Aneta Sienicka na stoisku Klubu Integracji Europejskiej**

## TARGI NAUKI i Kooperacji

**T**argi Nauki i Kooperacji odbyły się 26 i 27 czerwca w warszawskim Centrum Expo XXI. Imprezę zorganizowano w ramach projektu: Mazowiecka Sieć Ośrodków Doradzo -Informacyjnych w zakresie innowacji, realizowanego przez samorząd województwa mazowieckiego. Podczas Targów odbyła się także dwudniowa konferencja „Od pomysłu do innowacji”.

## EUROPEJSKIE FORUM Biznesu Alternatywnego 2014

**E**uropejskie Forum Biznesu Alternatywnego odbyło się 1 maja w warszawskim Hotelu Marriott. Spotkanie poświęcone było kwestiom DS (sprzedaży bezpośredniej) oraz MLM (marketingu wielopoziomowego). W imprezie wzięli udział m.in.: Michael Strachowitz, współtwórca Colway i jego prezes Jarosław Zych oraz dr Dariusz Tarczyński z Instytutu Nieinwazyjnej Analizy Osobowości.



**Michael Starowitz**

# MISTRZ

**POLECA**

## Robert Sowa

Znany kucharz,  
autor książek kulinarnych  
i autorytet w dziedzinie  
sztuki kulinarnej.  
Szeff kuchni i właściciel  
restauracji Sowa & Przyjaciele  
na warszawskim Mokotowie.

### **PIEŚ Z KURCZAKA MARYNOWANA W ROZMARYNIE PODANA NA KURKACH Z TRUSKAWKAMI I BIAŁYM KREMEM BALSAMICO**

#### **Składniki dla 4 osób:**

4 piersi z kurczaka (po 200 g każda)

#### **Marynata:**

100 ml oliwy z oliwek

50 ml czerwonego wina

2 ząbki czosnku

1 starta na tarce o grubych oczkach marchewka

¼ selera starta na tarce o grubych oczkach

Kilka gałązek świeżego rozmarynu

Sól, grubo mielony, czarny pieprz

200 g kurek

2 łyżki oliwy z oliwek

2 pokrojone w kostkę szalotki

50 ml bulionu warzywnego

1 łyżka masła cytrynowego

50 ml białego kremu balsamico

80 g świeżych truskawek

Kilka listków świeżej mięty

Sól, pieprz czarny, mielony do smaku



#### **Sposób przygotowania:**

Oczyszczone i umyte piersi z kurczaka zamarynować w oliwie, czerwonym winie, czosnku, startych warzywach i rozmarynie. Doprawić solą i pieprzem, a następnie odstawić do lodówki na około 8 godzin.

Na rozgrzanej oliwie zeszklić szalotki, dodać kurki, po chwili smażenia wlać bulion, a następnie dodać masło cytrynowe i biały krem balsamico. Gdy sos zacznie gęstnieć, całość doprawić do smaku, dodać cząstki truskawek i posiekane listki mięty.

Kurczaka wyjąć z marynaty, obsmażyć na patelni z obu stron na złoty kolor, a następnie piec około

10 minut w temperaturze 180°C.

Upieczone mięso wyjąć z piekarnika i przełożyć na chwilę na papierowy ręcznik. Następnie każdą pierś pokroić w plastry i ułożyć na aromatycznych kurkach z truskawkami. Tak przygotowane danie podawać z bukietem ulubionych, chrupiących sałat.



**AROMATYCZNY FILET Z HALIBUTA  
PODANY NA KURKACH W KREMOWYM SOSIE Z SAŁATĄ RUKOLA,  
SUSZONYMI POMIDORAMI, KAPARAMI I PRAŻONYMI ORZESZKAMI PINII**

**Składniki dla 4 osób:**

600 g fileta z halibuta bez skóry

**Marynata:**

50 ml oliwy z oliwek

2 ząbki czosnku

1 łyżka pesto

1 łyżeczka posiekanych kaparów

pieprz cytrynowy

200 g świeżych kurek

50 ml oliwy z oliwek

½ cebuli

50 ml białego wina

100 ml śmietany 36%

kilka gałązek świeżego koperku

sól czosnkowa, pieprz do smaku

1 pęczek rukoli

100 g pomidorów koktajlowych

80 g suszonych pomidorów

pokrojonych w paski

8 dużych kaparów

50 g sera parmezan

1 cytryna

**Sposób przygotowania:**

Umytego i osuszonego halibuta pokroić na 4 równe

porcje, zamarynować w oli-

wie z oliwek połączonej z

posiekanym czosnkiem, pesto,

kaparami i pieprzem cytrynowym i odstawić do lodówki na około 2 godziny.

Na gorącej oliwie zeszklić cebulę, dodać umyte kurki i czosnek, po chwili smażenia wlać

białe wino i śmietanę. Całość dusić do momentu, aż sos znacznie gęstnieje, a następnie

doprawić do smaku solą czosnkową i pieprzem i dodać posiekany koperek.

Umytą rukolę wymieszać z cząstkami pomidorów koktajlowych, suszonymi pomido-

rami i kaparami. Rybę wyjąć z marynaty, przełożyć na blachę i piec 15 minut w tem-

peraturze 180°C.

Na talerzu ułożyć rukolę i gorące grzyby. Aromatycznego halibuta wyjąć z piekarnika,

ułożyć na grzybach, posypać płatkami tartego parmezanu i skropić sosem powstałym

podczas duszenia kurek. Tak przygotowane danie podawać z cząstkami cytryny.



**ROLADKI Z ŁOSOSIA NORWE-  
SKIEGO NADZIEWANE SEREM  
RICOTTA Z KURKAMI I ZIOŁAMI  
PODANE Z SOSEM JOGURTOWYM**

**Składniki dla 4 osób:**

300 g wędzonego łososia norwe-

skiego w plastrach

100 g sera ricotta

1 cebula

1 łyżka parmezanu

Sól czosnkowa, pieprz czarny mie-

lony, tymianek, bazylija do smaku

50 ml koniaku

100 g kurek

4 łyżki oliwy z oliwek

**Sos:**

150 ml jogurtu naturalnego

Sok z ½ cytryny

3 łyżki czerwonego kawioru

Sól, cukier, pieprz czarny, mielony do smaku

1 łyżeczka posiekanego świeżego koperku

**Sposób przygotowania:**

Kurki oczyścić, umyć i podsmażyć na oliwie z oliwek. Pod koniec smażenia dodać pokrojoną w kostkę cebulę i koniak, całość doprawić do smaku bazylią, tymiankiem, solą czosnkową i pieprzem. Odstawić do wystudzenia. Jogurt połączyć z kawiorom, dodać sok z cytryny i odrobinę koperku. Doprawić solą, pieprzem i szczyptą cukru. Ser przełożyć do miski, dodać podsmażone kurki i parmezan, dokładnie wymieszać i doprawić do smaku. Na plastrach wędzonego łososia norweskiego ułożyć łyżkę masy z sera ricotta i kurek, zawijać formując roladki. Roladki podawać ze schłodzonym sosem jogurtowym udekorowane świeżym koperkiem.

**SMAŻONE PIEROŻKI Z KURKAMI PODANE ZE ŚWIEŻO TARTYM  
OSCYPKIEM**

**Składniki na 10 sztuk:**

1 cebula

½ łyżeczki tymianku

80 ml oliwy z oliwek

Sól czosnkowa, pieprz czarny,

mielony do smaku

50 ml koniaku

½ łyżeczki suszonego kopru

**Ciasto:**

150 g mąki

1 żółtko

1 łyżka oliwy

Sól, pieprz czarny, mielony do smaku

2 pomidory bez skóry

½ główki sałaty frisée

4 łyżki świeżo tartego oscypka

2 łyżki oleju lnianego (ew. oliwy truflowej)

**Sposób przygotowania:**

Na rozgrzanej oliwie podsmażyć oczyszczone i umyte kurki. Pod koniec smażenia dodać pokrojoną w kostkę cebulę i koniak. Całość doprawić solą czosnkową, pieprzem, tymiankiem i koprem. Kurki wystudzić, a następnie lekko pokroić nożem lub zmielić w maszynce o grubych oczkach. Część (1/4) farszu można odłożyć do dekoracji. Do przesianej mąki dodać żółtko, olej oraz taką ilość ciepłej wody, aby otrzymać konsystencję ciasta pierogowego. Ciasto zagnieść i na chwilę odstawić, a następnie rozwałkować i używając szklanki wykroić koła. Na każdym z nich ułożyć małe porcje farszu i zlepić brzegi. Pierogi gotować 3 minuty we wrzącej, osolonej wodzie, a następnie podsmażyć na maśle. Pozostałe kurki połączyć z pokrojonymi w kostkę pomidorami oraz tartym oscypkiem i posypać nimi pierogi. Danie udekorować sałatą frisée i skropić olejem lnianym (ew. oliwą truflową).



# WARSZAWSKIE kolacje biznesowe



Podejrzeliśmy, co przystawiła dla nas kuchnia Floriana



Dorota Wodzińska, Laura Łącz, Robert Ziófek i Barbara Jończyk



Bawiliśmy się dobrze. Na zdjęciu Leszek Mellibruda, psycholog biznesu



Prezentacja mody damskiej



Występ wypadł naprawdę efektownie



I jeszcze jeden rzut oka na salę



Barbara Jończyk i Dagmara Michalczyk



Robert Żołędziewski, Barbara Jończyk, Sebastian Gawlik i Krzysztof Jończyk



„Kobieta! Boski diabeł” wywiad z Adamem Hanuszkiewiczem



Krystyna Kołodziejczyk

## Restauracja Florian, kwiecień 2014

„Wiosna jest kobietą!” - pod takim hasłem 17 kwietnia w restauracji Florian odbyła się cykliczna kolacja biznesowa Klubu Integracji Europejskiej. Atrakcją wieczoru była prezentacja książki „Kobieta! Boski diabeł” stanowiącej zapis rozmów autorki - Renaty Dymnej - z Adamem Hanuszkiewiczem.

Wspomniane rozmowy dotyczyły kobiet, które przewinięły się przez życie tego wybitnego artysty. Publikacja zawiera pełno anegdot oraz błyskotliwych bon motów, z których słynął Adam Hanuszkiewicz. Fragmenty książki przeczytała aktorka Krystyna Kołodziejczyk. Imprezę uatrakcyjnił także mini recital wokalisty Tomka Martyńskiego, lidera grupy Sunset Strip. Imprezę poprowadziła Laura Łącz.

## Restauracja Florian

ul. Chłodna 3, Warszawa, kontakt: 22 620 93 98, [www.florian.pl](http://www.florian.pl)



# PORANNA KAWA z ekspertem



Porannej kawie z ekspertem towarzyszyły znakomite nastroje



Podczas spotkania serwowano typowo śniadaniowe potrawy



Frekwencja dopisała



Wiceprezes KIE Krzysztof Jończyk i Halina Rostkowska - Niemczyk



Wykład o funduszach unijnych poprowadził Paweł Iwanek z firmy Varsovia Capital S.A.

## Restauracja Florian, czerwiec 2014

Jak wykorzystać dotacje unijne? Co się zmieni w zasadach przyznawania dofinansowania z funduszy europejskich i jakie są szanse, aby z nich skorzystać? Będzie trudniej czy łatwiej? Tego m. in. można się było dowiedzieć na pierwszym spotkaniu z cyklu śniadań biznesowych „Poranna kawa z ekspertem”. Odbyło się 12 czerwca w restauracji Florian, a inauguracyjnym cyklem ekspertem był Paweł Iwanek z firmy Varsovia Capital S.A.

Śniadania biznesowe będą się odbywały raz w miesiącu. Ich ideą jest, aby przy kawie i porannym posiłku poszerzyć wiedzę o istotne do prowadzenia biznesu kwestie. W tym celu na każde spotkanie będzie zapraszany ekspert, który podzieli się z uczestnikami swoją wiedzą. Lista tematów nie jest ograniczona. Zapewne będą dominować wątki związane z gospodarką, choć pojawią się także tematy społeczne czy kulturalne. Wykładowcami będą eksperci z wielu dziedzin.

## Restauracja Florian

ul. Chłodna 3, Warszawa, kontakt: 22 620 93 98, [www.florian.pl](http://www.florian.pl)

# Razem w biznesie, razem w Europie!



[www.kie.biz.pl](http://www.kie.biz.pl)

#### To prestiż

- jako Klub obejmujemy patronatem wydarzenia o charakterze biznesowym, zarówno te o wymiarze ogólnopolskim, jak i regionalne, tj.: targi, wystawy, konkursy i programy gospodarcze oraz towarzyszące im seminaria i konferencje
- wspieramy wybrane fundacje, aby w praktycznym wymiarze realizować zasady i cele społecznej odpowiedzialności biznesu
- obejmujemy patronatem wydarzenia kulturalne i wspieramy młode talenty

#### Będąc Członkiem Klubu

- wspierasz ideę integracji europejskiej, gdyż od tego jak odnajdziemy się w Europie, a Europa w świecie, zależy nasza przyszłość
- wchodzisz w nowe środowisko, w którym możesz przyjemnie i owocnie spędzać czas, poszerzając swoje horyzonty oraz nawiązując kontakty biznesowe i towarzyskie

#### Przystępując do klubu:

##### Zyskujesz

- nowe kontakty biznesowe
- pełny dostęp do klubowego portalu [www.kie.biz.pl](http://www.kie.biz.pl)
- możliwość zaprezentowania własnej firmy poprzez portal
- dostęp do ofert specjalnych firm i instytucji należących do KIE
- możliwość prezentacji swojej działalności w kwartalniku „[przedsiębiorcy@eu](mailto:przedsiębiorcy@eu)”
- aktualne informacje o ważnych wydarzeniach gospodarczych, społecznych i politycznych, a także o wydarzeniach kulturalnych w stolicy

##### Bierzesz udział

- w organizowanych przez KIE kolacjach biznesowych, na które zapraszane są znane osoby ze świata kultury, nauki, mediów, polityki i biznesu
- w szeregu wydarzeń gospodarczych, społecznych, kulturalnych i sportowych, których patronem jest KIE

*Barbara Joneczyk*

Prezes Europejskiego Forum Przedsiębiorczości  
Założyciel i administrator Klubu Integracji Europejskiej

**kontakt: Aneta Sienicka tel. 603 333 711, e-mail: [asienicka@efp.biz.pl](mailto:asienicka@efp.biz.pl)**







 +48 666 018 759

 palety@euro-as.pl

# PALETY

## skup, sprzedaż, logistyka



[www.euro-as.pl](http://www.euro-as.pl)



**NASZE PALETY SĄ NAJLEPSZE**



# LIDER W MONTAŻU INSTALACJI LPG W SAMOCHODACH

- Nowoczesne technologie
- Profesjonalne i niezawodne systemy LPG
- Wykwalifikowana kadra z wieloletnią praktyką
- Zaufanie i zadowolenie tysięcy Klientów
- Współpraca i obsługa największych Flot Samochodowych



Energy Gaz Polska  
Warszawa, ul. Ostrobramska 38 A  
tel.: 22/810 00 90, 504 20 01 01

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

