

Magazyn ludzi biznesu

przedsiębiorcy @ eu

III/2013

ISSN 2300-0333

Robert Woźniak
o strategii Szewczyk Auto

Bożena Domżał
na Rancho Pod Bocianem

Dariusz Tarczyński
radzi żyć chwilą

Magdalena Bogulak
przeprowadza metamorfozę

Frederick Rossakowsky-Lloyd
o pasji tworzenia

Robert Sowa
poleca dania na jesień

przedsiębiorcy@eu
na China Expo 2013

A portrait of Ewa Jakubczyk-Cały, a woman with short blonde hair, wearing a bright red jacket and a black necklace. She is sitting in a yellow office chair, looking directly at the camera with a slight smile. Her hands are resting on a desk in front of her.

J Ewa akubczyk-Cały

W pogoni za sukcesem nie zapominajmy
o najważniejszych wartościach życiowych



Bank Spółdzielczy
w Ostrowi Mazowieckiej Grupa BPS

2013

1974

1966

1900

1952

ŻYCZLIWOŚĆ

1898

TRADYCJA

ZAUFANIE

NOWOCZESNOŚĆ



115 lat tradycji

1898 - 2013

O finansach wiemy wszystko.
Sprawdź naszą ofertę.

- LOKATY • KREDYTY • RACHUNKI
- FUNDUSZE INWESTYCYJNE • LEASING • UBEZPIECZENIA
- BANKOWOŚĆ ELEKTRONICZNA • TERMINALE POS

Infolinia 0801000828 www.bsostrowmaz.pl

- 4 **Twarze biznesu:**
- Ewa Jakubczyk-Cały
Biegły rewident nr 1326
 - Robert Woźniak
Dzisiaj samochodów nie sprzedaje się, lecz doradza w ich wyborze i zakupie
 - Bożena Domżał
Szczęście pod Bocianem
 - Irena Thomann
Moja praca daje mi radość
- 14 **Biznes i gospodarka w pigułce**
- Nowy VAT od aut
 - Jak powstają normy?
- 18 **Z szuflady eksperta:**
- Nic nie szkodzi żyć chwilą, czyli carpe diem człowieka z planem
 - Facebook w służbie reklamy, czyli jak prowadzić fanpage?
 - Ryzyko finansowe pracy na własny rachunek.
 - „Mediacje są tylko do wielkich spraw” – mit o mediacji
- 24 **W dobrym stylu:**
- Metamorfoza według Magdaleny Bogulak
 - Gwiazdy kochają dr Ambroziaka
 - Debiutantki jako „Marie na Królewskim Dworze”
 - Audi Q3 komfort na podwyższeniu
- 32 **Kultura na widelcu:**
- Koncert za jedną różę
 - Tworzę i żyję z pasją
 - Szczęście to nie przypadek
 - Teatr widzów na 6. Piętrze
 - XVI Zawody Wędkarskie Aktorów im. Mariana Łącza
- 42 **Zdrowie i kondycja:**
- Jak powrócić do kondycji sprzed wakacji?
 - Samoodnawiali
- 46 **Polecamy:**
- Alternatywa dla siłowni i fitness
 - Magia Japonii w Józefowie
 - Relaks w Radziejowicach.
 - Motywujemy do bycia piękną
- 50 **Akademia Dobrego Smaku:**
- Mistrz poleca
- 52 **Wydarzenia:**
- Festiwal Inspiracji po raz trzeci
 - Nowe technologie konferencyjne na Stadionie Narodowym
 - III China Expo: Made in Poland
 - Letnia Gala Przedsiębiorców
 - Bracia Boral znów najlepsi!
 - Odkryj swoje piękno, pokaż swój styl
 - Mistyka wg Krajewskiego
- 61 **Warszawskie kolacje biznesowe**



Szanowni Państwo,

Tak pięknego lata dawno nie było. Jeśli był piękny lipiec, to już nie sierpień bądź odwrotnie. Efekty globalnego ocieplenia docierały do nas z opóźnieniem, ale pogoda nie zawiodła. Dzięki temu spędziłam patriotycznie piękne lato nad polskim morzem, co w poprzednich latach można było przypłacić przeziębieniem. Plaże mamy najpiękniejsze na świecie, ale pogodę niestety w kra-

tkę. A jak u nas już będzie ciepło, a tam za ciepło, to te włoskie, portugalskie, a nawet francuskie plaże będą się mogły schować. Nie wspominając już o tych greckich. W takiej Nicei na przykład same kamienie, w Rimini na odwrót, pył nie piasek, by wymienić dwa przereklamowane kurorty. Teraz będzie się jeździć do Sopot, jak dawniej mawiano. Dla zwolenników włączenia się po miastach, też dobre wieści, zakazano palenia w piecach w Krakowie i skończy się wreszcie ten smog. Bo to jak się okazało nie huta, ale mieszkańcy truli sami siebie (i turystów). W kominkach dalej będzie wolno palić, czyli nastrojowy wieczór niewykluczony. A propos turystyki, w tym roku po raz kolejny przyznaliśmy nagrodę Perły Euroturystyki. Za wyjątkowość i kompleksowość oferty uhonorowaliśmy Grupę Mazurkas, wręczając nagrodę podczas Letniej Gali Przedsiębiorców. O czym więcej przeczytają Państwo w tym numerze.

Tematem jesieni będzie klimat, gdyż w listopadzie odbędzie się w Warszawie światowy szczyt klimatyczny. Wcześniej jednak premier ogłosił w Krynicy koniec kryzysu. Co prawda, zaraz przypomniał, że kryzysu u nas właściwie nie było, a tylko spowolnienie gospodarcze, ale ma to oznaczać, że odtąd będzie lepiej. I ostrożnie podziеляjąc ten optymizm, można przypuszczać, że tak będzie. Na razie znowelizowano budżet, bo ten wcześniejszy okazał się oparty jednak na zbyt optymistycznych założeniach. I zawieszono tzw. kryteria ostrożnościowe związane z przekroczeniem deficytu budżetowego. Co niektórym może się nie podobać, ale z punktu widzenia przedsiębiorców to akurat dobra wiadomość, bo inaczej trzeba by wdrożyć drastyczne oszczędności. Głośno ostatnio zrobiło się też o OFE, przeciwko którym obecnie są właściwie wszyscy, zwolenników można policzyć na palcach. Niestety, nie zapewni tego, że emerytury będą wyższe, tak jak i nie mogły tego zapewnić OFE. O tzw. godną starość musimy się w praktyce zatroszczyć sami. I to jest wyzwanie, które stoi przed nami wszystkimi, bo w końcu kiedyś wszystkich nas dopadnie. Czas więc ująć sprawy we własne ręce. Póki możemy. Ale to nie jest wyzwanie, które stawiam przedsiębiorcom, bo oni to akurat już zrobili.

Tak jak bohaterka tematu z okładki, Pani Ewa Jakubczyk-Cały, która dzięki swojej przedsiębiorczości, tworząc wszystko od zera, zarządza obecnie jedną z największych w kraju firm audytorsko-konsultingowych. Przedsiębiorczością wykazują się też artyści. Frederick Rossakovsky-Lloyd oprócz własnej pracy twórczej, zajmuje się promocją innych artystów. Jak zwykle zapraszamy też do teatru, tym razem Teatru 6. piętro. W numerze też wiele relacji z ciekawych wydarzeń gospodarczych i kulturalnych. A na pokrzepienie – jesienne przepisy Roberta Sowy. Pięknej jesieni Państwu życzę!

Barbara Jończyk
Prezes Europejskiego Forum Przedsiębiorczości

Redakcja:

ul. Kaliska 17 lok. 42, 02-316 Warszawa
tel. 501 243 876

e-mail: redakcja@efp.biz.pl, www.efp.biz.pl

Redaktor naczelny: Barbara Jończyk

Sekretarz redakcji: Aneta Sienicka

Zespół redakcyjny: Izabela Włodarczyk, Krzysztof Jończyk, Rafał Korzeniewski, Nina Alt

Kontakt w sprawie reklamy:

Aneta Sienicka tel. 603 333 711

DTP i druk:

MaxMedia,
ul. Estrady 67, 01-932 Warszawa,
tel. 22 832 42 51

wydawnictwo@maxmedia.org.pl

www.maxmedia.org.pl

Wydawca

Europejskie Forum

Przedsiębiorczości Sp. z o.o.

ul. Kaliska 17 lok. 42

02-316 Warszawa

NIP: 701-020-11-00

Numer oddano do druku 28.09.2013 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 zastrzegła sobie prawo do skrótów.

BIEGŁY REWIDENT nr 1326

Ewa Jakubczyk-Cały, prezes i założyciel jednej z największych w Polsce firm audytorsko-konsultingowych PKF Consult, wciąż wierzy, że w pogoni za pieniędzmi, komercją, sukcesem, ale też wirtualnie wzmacnianymi pseudo emocjami nie zatracimy najważniejszych życiowych wartości: etyki, odpowiedzialności, humanizmu. Potrzebne są w życiu i biznesie, niezależnie od branży.

ROZMAWIA ANETA SIENICKA

PKF Consult to obecnie jedna z największych w Polsce firm audytorsko – konsultingowych, a zaczynała pani 20 lat temu od małego biura wyposażonego tylko w komputer i faks. Jak to się wszystko zaczęło?

– Trywialnie. 20 lat temu rozpoczęła się transformacja polskiej gospodarki. Grad oczekiwań w zderzeniu z możliwościami był pożywką dla uwolnienia potencjału gospodarczego małego biznesu. Ale zmiany w ustawodawstwie wymuszały też nowe spojrzenie na zarządzanie dużymi przedsiębiorstwami. Zrobiłam inwentaryzację swoich kompetencji z zakresu finansów, rachunkowości, podatków, wycen majątku i zarządzania, nabytych w sektorze bankowym czy też w zarządzaniu przedsiębiorstwem branży budowlanej i uzdrowiskowej. Potem zaczęłam realizować swoją misję wspomagania menedżerów biznesu w dopasowaniu działań do wymogów gospodarki rynkowej. Wiedziałam i rozumiałam czego potrzebują, bo sama byłam wcześniej w ich sytuacji. Patrząc wstecz wiem, że odkryłam swoją misję, bo miałam dużą determinację i chęci. Dziś odczuwam wielką satysfakcję, bo mam udział w sukcesie wielu przedsiębiorców, a na rynku działa wielu ekspertów, którzy znaczną część doświadczeń uzyskali we współpracy ze mną. Naprawdę to wielka satysfakcja być osobą użyteczną dla otoczenia biznesowego. A przez 20 lat mała firma przekształciła się w grupę ekspertów, wspomagających zarządzanie: doradców podatkowych, analityków finansowych, audytorów, prawników, księgowych. Zwiększyliśmy też zasięg działania. Obecnie nasze biura są w Warszawie, Wrocławiu, Poznaniu, Katowicach, Łodzi, Gdańsku i Opolu.

Komu i w jakich okolicznościach potrzebne są usługi jakie świadczy PKF Consult?

– Konsulting gospodarczy to szeroki wachlarz usług, wspomagających procesy zmian w przedsiębiorstwach, dla zwiększenia

ich konkurencyjności. Obejmują one m.in. procesy wyceny przedsiębiorstw i ich majątku w procesach sprzedaży czy połączeń, wspomaganie pozyskania kapitału, w tym na rynkach zorganizowanych, czyli regulowanym oraz NewConnect i Catalist.

Satysfakcją dla nas są sukcesy rynkowe klientów, ale także zablokowanie negatywnych trendów, eliminacja zagrożeń, bo przecież działalność gospodarcza zawsze wiąże się z ryzykiem.

Jaki rodzaj usług jest najczęstszy?

– Najbardziej standardowe są usługi audytu finansowego. Wynikają z przepisów prawa poprzez wprowadzenie obowiązku badania sprawozdań finansowych dla firm określonych wielkości i formy prawnej. Ma to wzmocnić zaufanie inte-

sków i obrotów powinno występować wyłącznie w wymaganej wysokości nie powodującej zwiększonego ryzyka klienta. Wspomaganie menedżerów realizujemy również poprzez przejęcie wielu procesów sprawozdawczości i administracji, uwalniając ich czas dla realizacji działań zarządczych i sprzedażowych, jednocześnie asekurując ryzyka sprawozdawczości i ryzyka podatkowe ich firm. Realizując usługi rachunkowości dostarczamy nie tylko cyfry i liczby, ale także informację zarządczą dla zwiększenia konkurencyjności firmy.

Jakie firmy korzystają z waszych usług?

– Obsługujemy przedsiębiorstwa niezależnie od ich wielkości. Sami rozpoczęliśmy działalność jako mała firma i mamy świadomość, że w wielu przypadkach działamy na rzecz przedsiębiorstw

To wielka satysfakcja być osobą użyteczną dla otoczenia biznesowego.

resariuszy - akcjonariuszy, udziałowców, banków, dostawców - do działań gospodarczych danej spółki. Proces budowania zaufania i zwiększania wartości spółki wspomagamy, wspierając jednocześnie transparentność firmy przez systemy sprawozdawczości, w tym również dla celów pierwszej oferty publicznej (IPO) i pozyskania kapitałów – kredytów, pożyczek, emisji obligacji.

W jaki sposób optymalizujecie ryzyko podatkowe?

– Realizujemy programy optymalizacji podatkowej przy niestandardowych operacjach przejęć, nabycia i zbycia majątku, restrukturyzacji długu. Przeprowadzamy audyty podatkowe, niejednokrotnie zakończone stwierdzeniami nadpłaty podatków. Uważamy, że celem prowadzenia działalności gospodarczej nie jest płacenie podatków. Opodatkowanie zy-

„wielkich jutro”. To wielka satysfakcja wspomagać i obserwować jak cele, koncepcja i działania małych przedsiębiorstw układają się w spójną misję dającą wartości dla ich otoczenia biznesowego. Jeśli chodzi o branżę, w których działamy, to też nie jest priorytetowa sprawa. W każdej branży i segmencie kompetencje z zakresu sprawozdawczości, finansów, podatków są pozytywne. Połączenie naszych kompetencji z kompetencjami branżowymi, które istnieją w przedsiębiorstwie tworzą strumień twórczych koncepcji wzrostu efektywności i konkurencyjności.

Jakie cechy wg pani powinien posiadać dobry konsultant?

– Kwalifikacje, doświadczenie, komunikatywność i umiejętności budowania relacji, ale też dyspozycyjność, rzetelność i dyskrecję. Kwalifikacje i doświadczenie, to po prostu kompetencje, które powodują

użyteczność usług. Do realizacji usług i połączenia celów doradcy i klienta potrzebne jest zaufanie. W tym zakresie umiejętność budowania relacji, prawdomówność, rzetelność i dyskrecja to absolutnie niezbędne cechy będące katalizatorem efektywności usług.

A jakie cechy powinien mieć dobry, przynoszący dochody biznes?

– Najważniejsza, to jego użyteczność dla otoczenia.

Co wpływa na tę użyteczność?

– Produkt musi mieć nabywcę. Musi być potrzebny, odpowiedniej jakości, w cenie odpowiadającej możliwościom segmentu nabywcy. To cechy związane z możliwością zbycia produktu.

A zyski i dochodowość?

– Występują wtedy, kiedy produkt jesteśmy w stanie zrealizować w koszcie mniejszym niż jego rynkowa wartość. W rozważaniach na ten temat zawsze warto uwzględnić ryzyko i konieczność zabezpieczenia kapitału, a także niepewność otoczenia biznesowego.

Jakie branże obecnie rozwijają się najlepiej?

– Od dłuższego czasu w Polsce tempo rozwoju segmentu usług jest wyższe niż tempo rozwoju segmentu produkcyjnego. Usługi są też mniej kapitałochłonne niż przemysł. Ale bez produktów materialnych nie da się żyć, nie przetrwamy bez zaspokojenia podstawowych potrzeb. A apetyty na zaspokajanie potrzeb wciąż rosną na bazie pożywek realizowanych przez wszelkiego rodzaju techniki marketingu. Mam nadzieję, że w tej pogoni za pieniędzmi, komercją, sukcesem, ale też wirtualnie wzmacnianymi pseudo emocjami nie zatracimy najważniejszych życiowych wartości: etyki, odpowiedzialności, humanizmu. Potrzebne są w życiu i biznesie, niezależnie od branży. ■

Ewa Jakubczyk-Cały

biegły rewident nr 1326, prezes i założyciel PKF Consult, absolwentka Akademii Ekonomicznej we Wrocławiu. Bierze udział w licznych projektach, m. in. dotyczących badania sprawozdań finansowych oraz doradztwa w procesie łączenia spółek oraz akwizycji, w tym w prywatyzacji. Jest członkiem Klubu Integracji Europejskiej, Rady Programowej miesięcznika „Rachunkowość”, a także członkiem Komisji Etyki Krajowej Rady Biegłych Rewidentów, Komisji Nadzoru Audytowego oraz Rady Fundatorów Fundacji Polskiego Instytutu Dyrektorów. Autorka książek i artykułów z zakresu finansów, rachunkowości i rewizji finansowej. Wykłada też finanse, rachunkowość i rewizję finansową w Szkole Głównej Handlowej.



DZISIAJ SAMOCHODÓW NIE SPRZEDAJE SIĘ, lecz doradza w ich wyborze i zakupie

Wdrożenie nowych praktyk biznesowych, zmiany w podejściu do obsługi klienta indywidualnego i flotowego a przede wszystkim elastyczność i dopasowanie oferty produktowej do potrzeb i możliwości rynkowych, mają umocnić pozycję firmy Szewczyk Auto i zwiększyć jej przewagi konkurencyjne. O tym, co kryje w sobie hasło: „Szewczyk Auto Dopasowany do Ciebie” i na czym ma polegać strategia biznesowa najstarszych w Warszawie salonów sprzedaży aut VW i Audi rozmawiamy z Robertem Woźniakiem, dyrektorem zarządzającym firmy.

ROZMAWIA ANETA SIENICKA



Jakim autem Pan jeździ na co dzień?

– Od niedawna jeżdżę Audi A3 Limousine. I przyznam szczerze, że świetnie się czuję prowadząc to auto. Audi Limousine łączy w sobie wszystkie cechy, które, moim zdaniem, są najistotniejsze w sedanach: komfort i dynamika jazdy, bezpieczeństwo i niezawodność z nowoczesnym, miejskim designem. Do tego niebanalne wnętrze i imponujące wyposażenie w nowe technologie i innowacyjne rozwiązania. Jako użytkownik i zwolennik kompaktowych sedanów – zdecydowanie polecam ten model Audi.

Ale Szewczyk Auto to nie tylko marka Audi, ale również bardzo ceniona przez Polaków marka Volkswagen. Czy na zbliżający się sezon jesienno-zimowy Szewczyk Auto szykuje jakąś specjalną ofertę, żeby przyciągnąć do siebie nowych klientów?

– Stworzenie silnej marki salonu dealerskiego, w dodatku dla tak uznanych i cieszących się prestiżem marek jak Audi i VW, wymaga ogromnego zaangażowania i nieustannego podnoszenia jakości oferowanych usług. Bacznie więc obserwu-

kompleksowego zarządzania obsługą klienta.

Rynek motoryzacyjny w segmencie aut mających optymalny stosunek ceny do jakości oraz aut premium nie odnotował w ostatnim czasie spadku, wręcz przeciwnie. Tendencja wzrostowa to efekt racjonalnych decyzji klientów indywidualnych i flotowych, którzy wybierają auta gwarantujące niezawodność, ekonomiczność i doskonałe warunki serwisowe. W dobie niekorzystnych prognoz gospodarczych,

Branża motoryzacyjna charakteryzuje się wysoką lojalnością Klienta. Innymi słowy – jeżeli Klient jest zadowolony z marki auta, niechętnie zmieni ją na inną.

jemy rynek i analizujemy zmieniające się preferencje klientów. A te są kształtowane przez gros czynników zewnętrznych. Nadal najistotniejszymi czynnikami są: sytuacja gospodarcza kraju, warunki ekonomiczne gospodarstw indywidualnych oraz możliwości budżetowe firm. Coraz częściej jednak klienci podejmują decyzje zakupowe konkretnej marki auta w konkretnym salonie z uwagi na korzystne programy lojalnościowe, rabatowe, wreszcie – serwisowe. Odpowiedzią na te wszystkie oczekiwania klientów jest wdrażany właśnie w salonach Szewczyk Auto model

klienci chcą inwestować w auta niezawodne, których eksploatacja jest korzystna i bilansująca się w perspektywie czasu. **Jak konkretnie Szewczyk Auto chce zdobywać klientów?**

– Przygotowaliśmy specjalny program sprzedażowy dla klientów indywidualnych i flotowych, który zakłada kompleksową, komplementarną i długoterminową opiekę i obsługę klienta. Dzisiaj samochodów nie sprzedaje się, lecz doradza w ich wyborze i zakupie. Tak właśnie postępujemy i jestem przekonany, że dopasowanie się dealera do klienta – a nie od-

Szewczyk Auto stawia na jakość obsługi Klienta

„Szewczyk Auto Dopasowany do Ciebie” to hasło nowej strategii zarządzania polityką jakości i obsługi klienta. Zmiany obejmujące elastyczność, indywidualne dopasowanie oferty do potrzeb danego klienta, doradztwo w zakresie wyboru marki, modelu oraz sposobu finansowania a przede wszystkim pełna dostępność zespołu doradców i usług serwisowych dla każdego klienta mają wzmocnić konkurencyjność salonu Szewczyk Auto i zbudować rozpoznawalną markę na rynku dealerskim. „Szewczyk Auto Dopasowany do Ciebie” ma stać się wyznacznikiem nowego podejścia do obsługi klientów i nowych standardów sprzedaży samochodów marki Audi i VW. Dopasowanie do oczekiwań i możliwości finansowych klienta z całą pewnością zdynamizuje sprzedaż i pozwoli na rozszerzenie oferty salonu o nowe produkty i usługi, co jest szczególnie istotne dla klientów flotowych.

wrotnie – w perspektywie czasu przyniesie wymierne dla Szewczyk Auto korzyści. Zarówno te odzwierciedlone w wynikach sprzedażowych jaki i korzyści wizerunkowe.

Strategia biznesowa, o której Pan wspominał, zakłada dopasowanie produktu i oferty do potrzeb klienta. Co to w praktyce oznacza?

– Branża motoryzacyjna charakteryzuje się wysoką lojalnością klienta. Innymi słowy – jeżeli klient jest zadowolony z marki auta, niechętnie zmieni ją na inną. To samo dotyczy salonu, serwisu i obsługi. Rynek, na którym działamy jest mało wrażliwy na promocję cenową oferowaną przez konkurencję dlatego tak bardzo istotne jest inwestowanie w markę auta i markę dealera. Program, który wdraża-

my w Szewczyk Auto ma przede wszystkim zagwarantować naszym klientom komfort i bezpieczeństwo oraz wymierne korzyści finansowe. Każdy klient może oczekiwać od nas indywidualnego podejścia. W praktyce oznacza to, że oferty sprzedaży, serwisowania, obsługi będą szyte na miarę zarówno dla indywidualnych jak i flotowych nabywców. Dotyczyć to będzie zarówno polityki rabatowej zakupu aut, dostępnych na każdym poziomie kosztów serwisowania, podstawowej gwarancji i możliwości jej rozszerzenia. Potencjał dwóch salonów Szewczyk Auto, o uznanej renomie - pozwolił nam również stworzyć wewnętrzne działy audytujące satysfakcję klientów. W praktyce daje nam to możliwość elastyczności oferty produktowej, szybkiej reakcji na zmiany i po-

trzeby klientów, wreszcie pozwala nam stworzyć ofertę konkurencyjną i zawsze aktualną czyli taką, jakiej oczekuje klient.

„Szewczyk Auto Dopasowany do Ciebie” – oznacza więc...

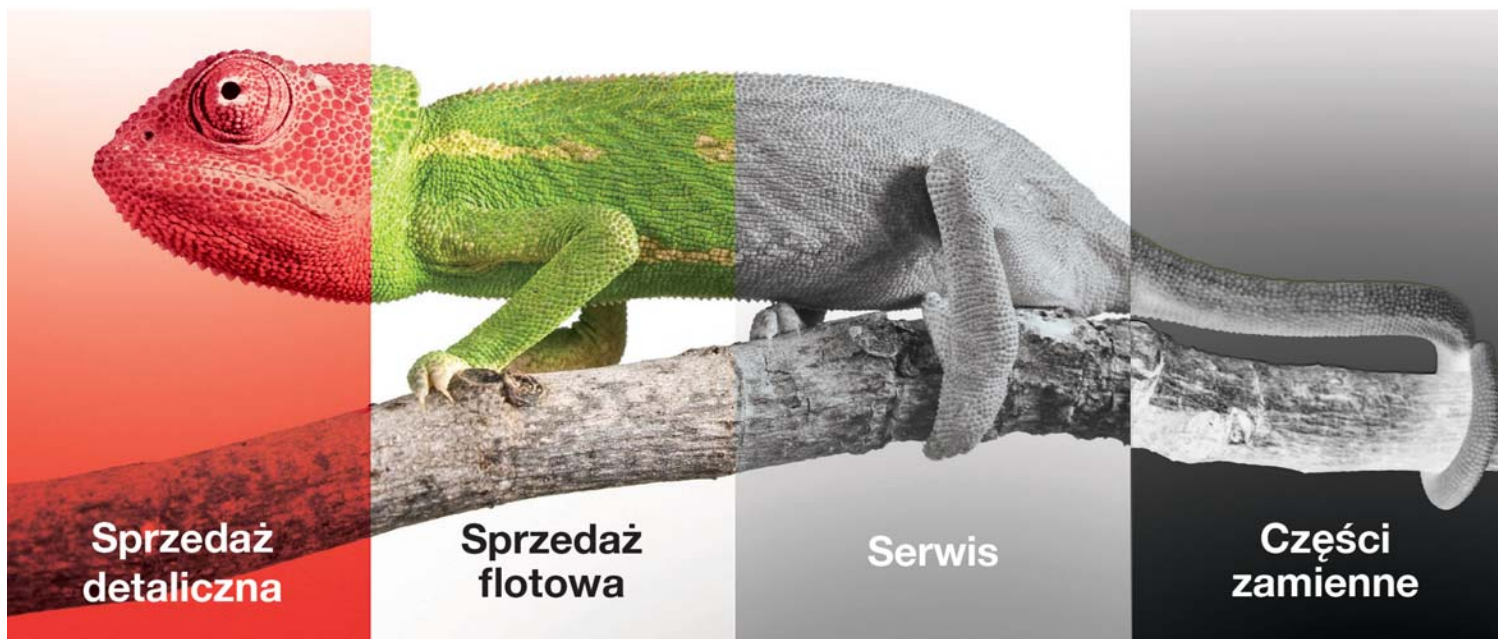
– Że klient jest dla nas najważniejszy i to on i jego potrzeby oraz możliwości warunkują naszą ofertę i współpracę. Klient ma być siłą napędową rozwoju naszej firmy i z myślą o nim budujemy i będziemy budować oferty sprzedażowe, rozwijając serwis mechaniczny, blacharski oraz doradczy. Kompleksowość, komplementarność, najwyższa jakość usług. Wreszcie marka – przyjazna, otwarta, nastawiona na potrzeby klienta to solidne podstawy firmy Szewczyk Auto. I na nich chcemy budować i wzmocniać swoje przewagi konkurencyjne. ■

Robert Woźniak

od maja 2013 pełni funkcję dyrektora zarządzającego w Szewczyk Auto Sp. z o.o. W firmie odpowiada m.in. za wdrożenie nowej strategii komunikacji z klientem oraz polityki sprzedaży. Z motoryzacją związany od 1994 r., gdzie przeszedł wszystkie szczeble kariery począwszy od sprzedawcy przez dyr. handlowego po dyr. generalnego stacji dealerskich. Jego największą pasją jest motoryzacja. Hobby to teatr i muzyka poważna.

Szewczyk Auto

////////// DOPASOWANY DO CIEBIE //////////



**Sprzedaż
detaliczna**

**Sprzedaż
flotowa**

Serwis

**Części
zamienne**

Szewczyk Auto to autoryzowane salony sprzedaży samochodów, profesjonalne warsztaty serwisowe i największy dostawca oryginalnych części zamiennych Audi i Volkswagen. Naszym klientom, zarówno indywidualnym jak i flotowym, gwarantujemy indywidualnie dobraną ofertę, elastyczne modele finansowania i najwyższe standardy usług serwisowych.

Autoryzowany Dealer Audi
ul. Radzymińska 267
03-643 Warszawa
tel.: +48 22 743 96 11
fax: +48 22 510 35 79

Autoryzowany Dealer VW
ul. Radzymińska 78
03-752 Warszawa
tel.: +48 22 511 70 00
fax: +48 22 511 70 09



Rancho z lotu bociana

SZCZĘŚCIE pod Bocianem

Niecałe 30 km od Warszawy, blisko krajowej trasy E77, możemy przenieść się do prawdziwego raju. To Rancho pod Bocianem. Zachwyca ciszą i spokojem, gości wyborną ucztą i trunkami, bawi dobrą muzyką, grą w minigolfa, podnosi adrenalinę wspinaczką w parku linowym. O tym co jeszcze czeka nas na Rancho pod Bocianem opowiada Bożena Domżał, właścicielka obiektu.

ROZMAWIA NINA ALT



Bożena Domżał z córką Katarzyną

Rancho pod Bocianem – skąd pomysł na nazwę?

– Dziesięć lat temu szukaliśmy ziemi na wybudowanie stajni dla naszych koni i naszego siedliska. Oglądaliśmy wiele miejsc. To zachwycało nas od pierwszego wejrzenia. Przy wjeździe do starego sadu rosła olbrzymia topola, w której konarach było gniazdo, zamieszkałe przez pięcioosobową rodzinę bocianów. Decyzja była szybka – przecież bociany przynoszą szczęście!

Kiedy prywatne siedlisko zaczęło zmieniać się w agroturystykę?

– Już podczas budowy zaczęliśmy patrzeć w przyszłość. Rozbudowaliśmy istniejący tu budynek stajni o pokoje gościnne, małe zaplecze kuchni i salę biesiady

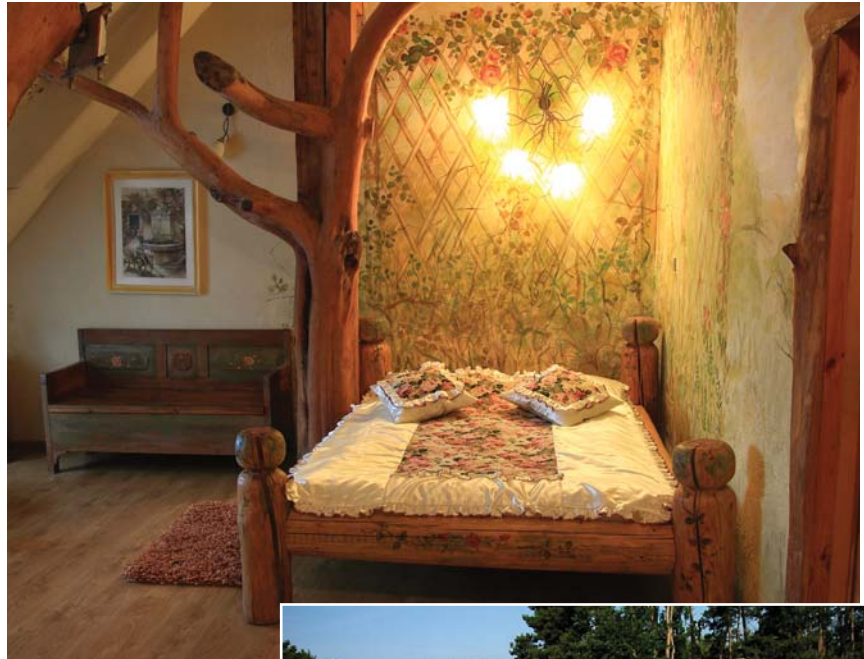
dla spotkań miłośników. Konie można kochać, ale ich utrzymanie dużo kosztuje. Wtedy pomyśleliśmy o organizowaniu małych imprez prywatnych, które pozwolą nam utrzymać stajnię i spełniać marzenia hodowców koni.

Czyli małymi kroczkami do przodu?

– Tak, stale inwestujemy i rozrastamy się. Z pierwotnego zamysłu już niewiele pozostało. Konie przestały grać pierwsze skrzypce, zostały przeniesione w inne miejsce. Postanowiliśmy stworzyć ośrodek hotelowo-konferencyjno-rekreacyjny na 20 hektarach, blisko Warszawy, a jednocześnie w ciszy i spokoju.

Na Ranczu wciąż coś nowego się dzieje. Kto jest autorem tych wszystkich pomysłów?

– Do niedawna autorem wszystkich pomysłów i wizji był mąż. Ale w tym roku w prowadzenie rodzinnego biznesu włączyło się młode pokolenie. Córka Kasia po ukończeniu studiów w dziedzinie turystyki i rekreacji przejęła większość obowiązków i wprowadza własne pomysły, które przy-



Pokój hotelowy



Park linowy

Naszymi gośćmi są przede wszystkim grupy zorganizowane. Urządzamy tu zarówno imprezy firmowe, jak i prywatne spotkania okolicznościowe.

noszą wymierne korzyści, mimo kryzysu na rynku. Ja zajmuję się codziennym funkcjonowaniem firmy.

Kto gości na Ranczu pod Bocianem?

– Ranczo znajduje się trzy kilometry od głównej drogi, nie nastawiamy się więc na klienta indywidualnego. Naszymi gośćmi są przede wszystkim grupy zorganizowane. Urządzamy tu zarówno imprezy firmowe, jak i prywatne spotkania okolicznościowe. Oferujemy 100 miejsc noclegowych, cztery sale konferencyjne, salę

bankietową i kawiarnię. Latem organizujemy przede wszystkim imprezy plenarne nad stawem, gdzie znajduje się duża „Chata grillowa” mogąca pomieścić nawet czterysta osób i „Chata Rybaka” na 100 osób. Mniejsze biesiady organizujemy w altanach obok głównego dworu i dworku modrzewiowego. Ponieważ teren rancza jest ogromny, urządziliśmy różne atrakcje – park linowy, ścianka wspinaczkowa, minigolf, boisko do piłki nożnej i siatkówki.

Słyszałam, że Wasze Rancho występowało w filmach?

– Kręcone u nas były odcinki do serialu „Ratownicy” i „Szpilki na Giewoncie”. Ponadto, ostatnio gościliśmy też wielu aktorów, którzy rywalizowali w Zawodach Wędkarskich Aktorów im. Mariana Łącza.

Życzymy zatem dalszych sukcesów.

– A my zapraszamy firmy i prywatnych gości do odwiedzania naszego ośrodka i do współpracy biznesowej. ■

Bożena Domżał

ukończyła studia na wydziale Handlu Wewnętrznego ze specjalnością turystyki w SGPiS (obecnie SGH) w 1980 r. Po studiach pracowała w Izbie Rzemieślniczej zajmując się marketingiem, sprzedażą i promocją produktów rzemiosła. Po urodzeniu dwóch córek i wykorzystaniu urlopów wychowawczych rozpoczęła działalność na własny rachunek. 15 lat prowadziła agencję nieruchomości, następnie salon kosmetyczny a od 2005 r. prowadzi i rozwija Rancho Pod Bocianem. Lubi podróże, jazdę na nartach i kwiaty. Ma dużą kolekcję pamiątkowych talerzy z różnych zakątków świata.



Sala bankietowa

MOJA PRACA daje mi radość

Jako młoda, samotna matka wyjechała z kraju, żeby rozpocząć nowe życie w Niemczech. Po latach uważa, że nie należy wprowadzać w życiu drastycznych zmian. Trzeba wszystko przeanalizować, rozważyć za i przeciw. Dziś spełnia się w marketingu sieciowym, który daje jej wolność i niezależność. O swojej drodze do szczęścia opowiada Irena Thomann, dystrybutorka naturalnych produktów prozdrowotnych Akuna.

ROZMAWIA BARBARA JONCZYK

Właściwie to po co pojechała Pani do Niemiec?

– Nie miałam konkretnego planu, ale już jadąc pociągiem do Berlina wiedziałam, że zostanę tam na stałe. Wyjechałam z Polski tuż przed wprowadzeniem stanu wojennego. Byłam matką samotnie wychowującą dziecko. Początki były trudne. Ale nie miałam czasu na narzekanie. Od pierwszej sekundy po przekroczeniu granicy, zaczęłam uczyć się toku myślenia Niemców, przyjmować ich życiowe zasady. Nie na odwrót - to pomaga mi do dziś. **Skąd brała Pani siły? Samotna matka z małym dzieckiem, bez znajomych i rodziny, w obcym kraju...**

– Oczywiście sama pewnie nie dałabym rady. Poprosiłam moją mamę, żeby zamieszkała ze mną i była zawsze w domu, kiedy mój syn wracał ze szkoły. Chciałam, by nigdy nie czuł się samotny. Ja w tym czasie mogłam spokojnie korzystać ze wszystkich szkoleń w zakresie kosmetyki, zdrowia i wellness. Cały czas intensywnie się kształciłam, pokazując moim klientkom, że jestem profesjonalistką. Było warto. Dziś do mojego gabinetu przychodzą cztery pokolenia kobiet: babcia, mama i córka z wnuczką.

I to wszystko udało się Pani samej?

– W roku 1993 poznałam mojego męża, za co jestem bardzo wdzięczna losowi. Przy nim moje serce w końcu od czuło spokój. To właśnie on był pierwszym człowiekiem, który pokazał mi, jak działa system zdobycia i przekazania prawdziwej, rzetelnej informacji, jeśli chce się cokolwiek konkretnego w życiu osiągnąć. Za moją wytrwałość i dobrą pracę w zawodzie zostałam wybrana w 1996 roku najlepszą stylistką od zdobienia paznokci. Byłam pierwszą Europejką, która poleciała do Chin szkolić w tej trudnej sztuce. Czasem żartuję, że byłam pierwszą osobą, która nauczyła Chińczyków podstaw tego zawodu. Kto wie, być może dlatego dzisiaj na świecie jest tak dużo Azja-

tów specjalizujących się w tej właśnie profesji?

Współpracuje też Pani z firmą Akuna, która jest prądującym producentem i międzynarodowym dystrybutorem najwyższej jakości naturalnych produktów prozdrowotnych. Stylizacja paznokci to było za mało?

– Przyczynił się do tego właściwie mój mąż. Kiedy się poznaliśmy, był na wysokim stanowisku w firmie ubezpieczeniowej, ale nie na etacie. Wydawało mi się, że to praca niepewna, nie dająca poczucia bezpieczeństwa. Dochody były wprawdzie spore, ale nieregularne. Wciąż suszyłam mu głowę, by zmienił tę pracę na stały etat, gdzie pieniądze będą regularnie wpływały na nasze konto. Wtedy nie myślałam, że nawet stabilną firmę, w której pracujemy dziesięć czy więcej lat, nagle może dotknąć kryzys i trzeba będzie ją zamknąć. Co wtedy? Wielkie znaki zapytania. Zauważyliśmy to zazwyczaj dopiero

plusów, a ile minusów. Analizujemy wszystko, co spotykamy na naszej drodze, bo w pierwszej chwili wydaje nam się, że coś nie jest dla nas, a potem się okazuje, że było najlepszym krokiem, jaki zrobiliśmy w życiu. Czasem zbyt szybko z czegoś rezygnujemy i dużo tracimy. Innym razem coś za szybko zrobimy i... kłapa. Tylko dogłębna analiza każdego zagadnienia, kiedy weźmiemy pod uwagę wszystkie za i przeciw, powinna być podstawą o ważnych kroków. Odważyliśmy się z mężem na zmiany. Teraz czujemy się spełnieni, a praca nie jest dla nas tylko sposobem na zarabianie pieniędzy, ale sposobem na życie. Bo Akuna to nie tylko firma, to społeczność, nowe przyjaźnie, wspólne wyjazdy integracyjne m.in. do Dubaju, na Kubę, Teneryfę czy do Brazylii. To rozwój osobisty dzięki szkoleniom organizowanym dla sprzedawców, ale przede wszystkim to wyższa świadomość zdrowia i samej profilaktyki zdrowotnej,

Akuna to przede wszystkim wyższa świadomość zdrowia i samej profilaktyki zdrowotnej, o której w codziennej bieganinie zapominamy.

wtedy, kiedy do takiej sytuacji dochodzi. W zasadzie wymusiłam na nim to, że z tej pracy zrezygnował. I tak oto rozpoczęła się nasza wspólna droga w firmie Akuna. Mąż z czasem uznał, że ten krok był najważniejszym w jego życiu. Stylizacja paznokci zawsze będzie moim ulubionym zajęciem od tego zaczęła się moja niezależność finansowa, ale praca, która daje mi pełną satysfakcję to praca w Akunie. **Czyli nie żałuje Pani podjętych wtedy decyzji?**

– Myślę, że nie należy w życiu żadnych zmian wprowadzać na siłę. Wszystko powinniśmy dokładnie przemyśleć – ile jest

o której w codziennej bieganinie zapominamy. I w tym pomaga nam produkt, którego tajemnicą efektywności tkwi w połączeniu inspiracji pochodzących z przyrody, z nowoczesnymi technologiami i badaniami. Ich rezultatem są unikatowe produkty ziołowe, mineralne i witaminy. **Czym różni się ten system sprzedaży jaki reprezentuje firma Akuna od znanej nam tradycyjnej czyli sklep, sprzedawca lada i klient.**

– Multi Level Marketing, czyli MLM to sposób dystrybucji produktów czy usług, w którym pomija się tradycyjne sposoby ich promocji na rzecz wynagrodzeń



dla osób wybierających taką formę działalności. „Od producenta prosto do klienta“ – chodzi o to, aby produkt lub usługa, których nie można nabyć w tradycyjny sposób, proponowane były klientom bez zbędnej i drogiej reklamy, bez pośredników hurtowych czy detalicznych. Dzięki temu oferta jest atrakcyjna cenowo i jakościowo.

Mówi się, że marketing sieciowy, czyli MLM oferuje szerokie możliwości dla każdego.

– Wielkim plusem branży MLM jest to, że można zacząć działalność, dysponując niewielkimi zasobami pieniężnymi. Każdy dystrybutor może powiedzieć, że ma własne, niezależne przedsięwzięcie MLM. I może zbudować potężną strukturę czy swój potężny biznes, który będzie mu przynosił naprawdę pokaźne dochody.

Czyli?

– Zarobki nie pochodzą wyłącznie ze sprzedaży produktów, ale z budowy sieci dystrybutorów, czyli właśnie network marketingu (inaczej marketingu sieciowego lub multilevel marketingu – MLM). W tym wypadku wynagrodzenie sprzedawcy jest uzależnione nie tylko od liczby produktów przez niego sprzedanych, lecz również od wyników, które osiągnęli członkowie struktury stworzonej przez niego. Mówiąc w skrócie – sprzedawca, który zbudował własną strukturę sprzedaży, otrzymuje prowizję także od towarów sprzedanych przez osoby, które pozyskał do swojego biznesu (struktur sprzedaży).

Jakie warunki Pani zdaniem powinna spełniać firma MLM?

– Wiarygodna firma MLM musi spełniać kilka podstawowych warunków: mieć potencjał, wiedzę i doświadczenie, mieć dobry produkt lub usługę oraz mieć dobry system np. plan marketingowy, szkolenia, seminaria, eventy, programy motywacyjne itp.

Domyślam się, że Akuna spełnia Pani oczekiwania.

– Akuna swoimi działaniami nie tylko spełnia moje oczekiwania, ale podnosi wiarygodność, dla całej branży MLM. ■

Irena Thomann

z pochodzenia Ślązaczka, na stałe mieszkająca w Niemczech. To kobieta z bogatym doświadczeniem życiowym i zawodowym. Jej życie jest dowodem na to, że aby z powodzeniem budować nowy biznes, nie trzeba rezygnować ze „starego”. Irena Thomann już od ponad 30 lat prowadzi prosperujący zakład kosmetyczny, jednocześnie współpracuje z firmą marketingu sieciowego Akuna, odnosząc wielki sukces.

NASZE URZĄDZENIA TECHNICZNE działają bez zarzutu

Każdego dnia w naszym kraju przeprowadza się kilkaset inspekcji technicznych urządzeń, nad którymi sprawowany jest ustawowo dozór techniczny. W wyniku tych kontroli wykrywa się od 2 do 5 proc. nieprawidłowości. To jest bardzo dobry wynik, stawiający Polskę w czołówce krajów europejskich w zakresie bezpieczeństwa technicznego.

ROZMAWIA IGOR STOKŁOSA

Od maja br. jako przedstawiciel Transportowego Dozoru Technicznego jest Pan członkiem zarządu CEOC International (Europejskiej Konfederacji Organizacji Techniczno-Kontrolnych, Inspekcyjnych i Certyfikujących). Jakie stawia Pan sobie cele do zrealizowania? Jakie korzyści odnosi polski urząd z członkostwa w tej organizacji?

– Jako członek Zarządu Konfederacji CEOC Int. mam za zadanie współdziałać w opracowywaniu dokumentów regulujących działania organizacji członkowskich CEOC, nadzorować pracę Komitetu

mi członkowskimi oraz inicjować działania mające na celu oferowanie kompleksowych usług technicznych dla krajów i inwestorów w Europie oraz poza nią. Podstawową korzyścią z członkostwa jest ułatwiony i bezpośredni dostęp do wszelkich europejskich prac legislacyjnych oraz do uczestnictwa w różnych forach międzynarodowych (np. Forum Jednostek Notyfikowanych), a także ze względu na posiadane w szerokim zakresie akredytacje i notyfikacje - uznawanie wszelkich czynności i usług świadczonych przez TDT w całej Europie.

– Podstawowymi działaniami TDT w myśl postanowień ustawy z dnia 21 grudnia 2000 r. są inspekcje urządzeń technicznych, nad którymi sprawowany jest ustawowo dozór techniczny. Do tego certyfikacja urządzeń, usług, personelu i systemów zapewnienia jakości w zakresie akredytacji udzielonych przez Polskie Centrum Akredytacji, oraz prowadzenie ocen zgodności w ramach posiadanych notyfikacji do ośmiu Dyrektyw UE, a także usługi akredytowanego laboratorium TDT.

W jakim stanie technicznym są urządzenia, które działają w naszym kraju?

– Urządzenia eksploatowane w naszym kraju, nad którymi sprawowany jest ustawowo dozór techniczny, i które są regularnie inspekcjonowane, na ogół są w dobrym stanie technicznym, aczkolwiek zdarzają się przypadki wykrywania błędów we właściwej eksploatacji, grożących poważnymi konsekwencjami. Należy dodać, że w chwili obecnej i w Polsce i na całym świecie około 90 proc. wszystkich awarii i wypadków maszyn i urządzeń spowodowanych jest błędami w eksploatacji (niewłaściwa obsługa, konserwacja, organizacja pracy i nadzór użytkownika). Można dodać, że polskie statystyki awaryjności i wypadkowości potwierdzają regularną poprawę sytuacji wszędzie tam, gdzie dozór techniczny jest sprawowany należycie i stawiają nas w czołówce krajów europejskich (i nie tylko) w zakresie bezpieczeństwa technicznego.

Ile urządzeń technicznych transportowy dozór techniczny kontroluje średnio w ciągu roku?

– Dokładne dane w zakresie ilości rewizji prowadzonych w ciągu roku przez inspektorów TDT są chronione tajemnicą handlową, ale podać można, że każdego

Korzyścią z członkostwa w CEOC jest ułatwiony i bezpośredni dostęp do wszelkich europejskich prac legislacyjnych

Technicznego CEOC CML (którego jestem członkiem od roku 1991), zajmującego się maszynami i dźwignicami, inicjować nowe formy współpracy regionalnej między europejskimi organizacjami

Działania TDT uzależnione są wprost od realizacji zadań wynikających z ustawy z dnia 21 grudnia 2000 r. o dozorze technicznym. Czy może Pan przybliżyć o jakie konkretnie działania i czynności chodzi?

Transportowy Dozór Techniczny, będący od dnia 10 marca 2003 roku pełnoprawnym członkiem CEOC International. Bierze aktywny udział w pracach wszystkich Komitetów Technicznych, w których jest reprezentowany, a także w powoływanych do poszczególnych, cząstkowych działań grupach roboczych.

Korzystając z członkostwa w CEOC Int. i poparcia tej Konfederacji, TDT miał możliwość uczestniczenia w Europejskim Forum Jednostek Notyfikowanych jeszcze przed oficjalnym przyjęciem Polski w poczet członków Unii Europejskiej. Dało to możliwość znacznego rozszerzenia działalności, uzyskiwania niezbędnych informacji z głównego źródła, a także zawierania kontraktów na różnorodne usługi techniczne (inspekcyjne, laboratoryjne, certyfikacyjne czy szkoleniowe) świadczone europejskim podmiotom gospodarczym i organizacjom.

Ponadto Transportowy Dozór Techniczny świadczy na rzecz CEOC Int. usługi o charakterze logistycznym, organizując lub współorganizując posiedzenia Komitetów Technicznych czy też dorocznych Zgromadzeń Ogólnych.

dnia przeprowadzanych jest na terenie kraju kilkaset inspekcji technicznych.

Ile urzędzeń do kontroli przypada na jednego inspektora?

– Ilość urzędzeń przypadających na jednego inspektora zależy od ich rodzaju i wielkości. W ciągu jednego dnia pracy można przeprowadzić kilka inspekcji urzędzeń niewielkich, a są urzędzenia i całe instalacje, do których zbadania niejednokrotnie potrzebna jest praca np. dwóch inżynierów w ciągu np. trzech dni.

Jak bardzo i czy w ogóle różnimy się w tym zakresie od krajów zachodnich?

– W sensie działań technicznych nie różnimy się niczym od krajów zachodnich. Jesteśmy taką samą jednostką notyfikowaną, jak każda inna w Unii Europejskiej. Różnice między członkami CEOC istnieją jedynie w umocowaniach prawnych i ilościach urzędzeń i instalacji, nad którymi sprawowany jest dozór.

Jak kontrole wyglądają w praktyce? Z jakim kosztem dla przedsiębiorców są związane? Ile trwają procedury kontrolne?

– Prowadzenie wszelkich kontroli technicznych regulowane jest odpowiednimi procedurami, stanowiącymi element certyfikowanego systemu zapewnienia jakości, a ich praktyczny przebieg zależy od rodzaju i wielkości badanego urzędzenia, jego wieku i stanu. Oprócz procedur zastosowanie mają także uznane światowe normy techniczne, regulujące zakres, rodzaj i kryteria oceny wyników badań. Procedury zatem mogą trwać od czasu mierzonego godzinami do czasu mierzonego dniami. Opłaty za sprawowanie dozoru technicznego regulowane są cennikiem urzędowym, corocznie nowelizowanym przez odpowiednie ministerstwa, a za czynności wykonywane na zasadzie kontraktowej (nie wynikające z ustawowych obowiązków) pobiera się opłaty wynegocjowane.

Ile w ciągu roku eliminujecie przypadków zagrożenia bezpieczeństwa, czy ochrony środowiska. Czy mógłby Pan wskazać obszary, w których jest najgorzej?

– W stosunku do wszelkich przeprowadzanych inspekcji maszyn, urzędzeń i instalacji, ilość decyzji negatywnych, spowodowanych wykrytymi zagrożeniami lub nieprawidłowościami, w zależności od rodzaju urzędzeń waha się pomiędzy 2 do 5 proc. Stosunkowo dużo tego typu sytuacji spotykamy w dziedzinie urzędzeń dźwignicowych eksploatowanych w budownictwie oraz w dziedzinie transportowych zbiorników ciśnieniowych.

Czy dostrzega Pan konieczność wprowadzenia zmian w ustawie o dozorze technicznym?

– Nie dostrzegam konieczności wprowadzenia zmian w samej ustawie o do-



zorze technicznym, natomiast jestem zdania, iż pewne nowelizacje byłyby wskazane w aktach wykonawczych do tej ustawy. Np. w rozporządzeniu Rady

Ministrów w sprawie dozoru technicznego, w szczególności w spisie rodzajów urzędzeń podlegających dozorowi technicznemu. ■

mgr inż. Iwo Jakubowski

Główny Specjalista Transportowego Dozoru Technicznego. Po kilku latach pracy w eksploatacji i projektowaniu maszyn, od 1970 r. pracuje w jednostkach polskiego dozoru technicznego. W latach 1970–2009 praca w jednostkach Urzędu Dozoru Technicznego, od praktykanta do Prezesa UDT, w latach 1989–2006. Od 1991 r. obserwator, a od 1992 roku członek (jako UDT) Konfederacji CEOC Int., pierwszy z byłej Europy Wschodniej. W latach 1992–1994 założyciel i przewodniczący „Wyszehradzkiej Regionalnej Grupy Dozorów Technicznych” do czasu doprowadzenia dozorów technicznych Czech, Słowacji i Węgier do członkostwa w CEOC Int. W latach 1999–2008 jest głównym audytorem Konfederacji CEOC Int.; od maja 2013 roku, w wyniku wyboru przez Zgromadzenie Ogólne CEOC Int. w Londynie zostaje członkiem zarządu tej organizacji („Board of Directors”). Od 1988 r. jest członkiem światowego Komitetu Technicznego ISO TC 96 „Dźwignice”. Jest również rzeczoznawcą SIMP w dziedzinie dźwignic, tłumacz FSNT NOT (j. angielski).

NOWY VAT od aut

W 2014 r. zmieniają się przepisy w zakresie odliczania VAT przy zakupie samochodów oraz wydatków związanych z ich użytkowaniem. To pewne. Jednak jeszcze we wrześniu nikt nie wiedział na pewno jak będzie.

Igor Stokłosa

Przedsiębiorcy nie mają szczęścia do przepisów VAT w ogóle, a do podatku od samochodów w szczególności. Ministerstwo Finansów wciąż chce ograniczać odpisy w tym zakresie, podczas gdy organizacje sprzedawców samochodów wręcz przeciwnie. Na podstawie doświadczeń sprzed 2004 r. i krótkiej przygody w 2010 r. dobrze wiedzą, że pełne odliczenie VAT to kilkudziesięcioprocentowy wzrost sprzedaży na rynku motoryzacyjnym.

Resort finansów obawia się jednak, że kulejący budżet nie może sobie na to pozwolić i nie chce się na to zgodzić, nawet jeżeli wynajęci przez koncerny motoryzacyjne eksperci zaklinają się, że nikt na tym nie straci! Budżet najmniej. Wyższa sprzedaż samochodów zrekompensuje przecież utratę przychodów VAT w postaci choćby wyższych wpływów z podatku akcyzowego. Rząd woli nie ryzykować i wije się jak piskorz, by przekonać Komisję Europejską, że w naszym kraju przynajmniej jeszcze kilka lat pełnego odliczenia VAT być nie powinno. Bruksela jest kluczowa, bo to ona wcześniej, czy później zażąda, by pełne zwolnienie wprowadzić.

Marek Konieczny, szef Związku Dealerów Samochodów przekonuje, że rząd nie ma żadnych argumentów. Nawet ukrywa uzasadnienie tzw. wniosku derogacyjnego, który przesłał do Komisji, bo tam nie ma nic co mogłoby kogokolwiek przekonać, że racja jest po ich stronie. Według Koniecznego decyzyja – jeżeli w końcu Bruksela się zgodzi – będzie miała wyłącznie charakter polityczny, a nie merytoryczny.

Ministerialny plan

Ministerstwo Finansów chce, aby od 2014 roku obowiązywały jednakowe zasady, związane z odliczaniem VAT od aut osobowych oraz samochodów o masie do 3,5 ton, jak również od paliw i innych wydatków ponoszonych w związku z ich eksploatacją.

Nowy limit odliczenia to 50 proc. kwoty podatku naliczonego. Limit kwoty podatku naliczonego. Limit kwoty ograniczenia w odliczaniu VAT ma

wynosić 8 tys. zł. Obowiązywać ma również 50 proc. limit przy odliczeniu podatku naliczonego przy zakupie paliw wykorzystywanych do napędu tych pojazdów oraz 50 proc. od innych wydatków związanych z ich użytkowaniem (np. serwis).

Jakie warunki?

Zmiany w zakresie odliczenia podatku VAT od wydatków związanych z nabyciem i użytkowaniem środków transportu zaczną obowiązywać w przypadku nabycia przez przedsiębiorcę samochodów osobowych oraz wszystkich innych niż samochody osobowe pojazdów samochodowych o dopuszczalnej masie całkowitej nieprzekraczającej 3,5 tony.

Ale do katalogu pojazdów, które będą mogły skorzystać z prawa do pełnego odliczenia VAT, dodaje się też inne pojazdy samochodowe, w których liczba siedzeń łącznie z miejscem dla kierowcy wynosi: 1 (jeżeli dopuszczalna ładowność jest równa lub większa niż 425 kg); 2 (jeżeli dopuszczalna ładowność jest równa lub większa niż 493 kg); 3 lub więcej (jeżeli dopuszczalna ładowność jest równa lub większa niż 500 kg).

Jednak przedsiębiorca wciąż będzie musiał udokumentować zaświadczeniem spełnienie wymagań technicznych przez pojazd. Powinno ono zostać wydane przez okręgową stację kontroli pojazdów dokonującą badania. Dodatkowo w dowodzie rejestracyjnym pojazdu musi znajdować się adnotacja o spełnieniu tychże wymagań.

Obecnie przedsiębiorca nie może odliczyć podatku VAT od paliwa zakupionego do jego napędu. Głównym powodem ustanowionych przez MF rozwiązań jest to, że pojazdy takie są wykorzystywane zarówno do celów firmowych jak i prywatnych.

Stan obecny

Ograniczenia dotyczące odliczenia podatku VAT obowiązują od 1 stycznia 2011 r. w przypadku nabycia samochodów osobowych oraz innych pojazdów samochodowych o dopuszczalnej masie całkowitej nieprzekraczającej 3,5 tony.

Kwotę podatku naliczonego stanowi 60 proc. wartości samochodu określonej na fakturze, ale nie może to być więcej niż 6 tys. zł.

Restrykcje dotyczą również firm użytkujących samochody osobowe na podstawie umowy najmu, dzierżawy, leasingu lub innej umowy o podobnym charakterze.

W takim przypadku przedsiębiorca może odliczyć jedynie 60 proc. kwoty podatku naliczonego od czynszu (raty) lub innych płatności wynikających z zawartej umowy, udokumentowanych fakturą, jednak także nie więcej niż kwota 6 tys. zł.

Czas pokaże

Jerzy Martini, partner w kancelarii Martini i współpracownicy, ekspert ds. podatkowych uważa, że istnieje bardzo duże prawdopodobieństwo, że do końca tego roku nie będzie możliwe zakończenie procesu legislacyjnego wprowadzającego nowe przepisy VAT-owskie. Oznacza to, że ograniczenia w prawie do odliczenia tego podatku przy nabyciu i leasingu samochodów – jak i zakupie paliwa do aut spełniających kryteria „kratki” czy tzw. wzoru Lisaka – nie będą mogły być stosowane.

Nie brakuje jednak innych opinii.

– Prawdopodobnie ministerstwo zostanie przy swoim rozwiązaniu, co może oznaczać, że pod koniec roku będziemy obserwowali wzmożone zakupy w pewnych segmentach samochodów, które potencjalnie mogą stracić od przyszłego roku jeśli chodzi o poziom odliczenia i być może spadki sprzedaży w innych segmentach. Chodzi tu głównie o marki premium, które począwszy od 1 stycznia, jeżeli ministerstwo przevorsuje swoje przepisy, zyskają – i to znacznie – uważa Wojciech Drzewiecki, szef Instytutu Samar, który monitoruje krajowy rynek motoryzacyjny.

Uważa, że trudno w tej chwili powiedzieć, jak duży wpływ na sprzedaż będą miały przepisy, które wejdą w życie 1 stycznia przyszłego roku, bo do końca nie wiemy, który wariant przepisów zostanie wdrożony. ■

Superauta.com.pl

to wyjątkowa, wyszala internetowa baza danych o motoryzacji i stylem życia.

Przekazujemy najważniejsze informacje ze świata motoryzacji, które mają ścisły związek z kulturą, sztuką, designem, show, biznesem i sportem;

pokazujemy, że motoryzacja to nie tylko motory i koła mechaniczne, lecz także styl życia, niekoniecznie kojarzony ze smarem, olejem, benzyną;

Promujemy, wspieramy i tworzymy doświadczenia artystyczne;

Udowadniamy, że motoryzacja łączy ludzi ze sobą w wielu punktów stykowych.

Zapraszamy do współpracy!



JAK POWSTAJĄ normy?

Dla wielu ludzi, nawet tych, którzy mają do czynienia z normami na co dzień, będzie zaskakujące, że tworzymy je sami, można powiedzieć w czynie społecznym. Dla tych, którzy z normami do czynienia nie mają, jest to historia, w którą być może trudno im będzie uwierzyć. Tak się rzeczy mają jednak nie tylko w Polsce, ale w całej Europie, choć opiszę to z punktu widzenia naszych krajowych realiów.

Rafał KORZENIEWSKI



Recalia są takie, że większość ludzi po prostu nie wie, co to są normy. Praktycznie wszyscy, którzy nie mają wykształcenia technicznego. A ci z nich, którzy kończyli szkoły dawniej, w PRL, w większości mają pojęcie błędne, bo inny był wtedy ich status. Wtedy bowiem normy były przepisami, których stosowanie było obowiązkowe. Teraz jak podkreślają fachowcy od norm, ich stosowanie jest dobrowolne. Nie jest to całkiem prawda, stosowanie części z nich jest obowiązkowe. Nie publikuje się już co prawda wykazów norm, których stosowanie ma charakter obowiązkowy, jak miało to miejsce w okresie przejściowym pomiędzy funkcjonowaniem jednego systemu i drugiego. Zamiast tego, w ak-

tach prawnych dokonuje się powołania na normę, co pozwala prawnikom nie zagłębiać się w szczegóły techniczne, na których się nie znają i których nie lubią. W rozporządzeniu ministra infrastruktury w sprawie warunków technicznych jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie, jest na przykład takich norm powołanych w części lub całości około dwustu (przy czym najwięcej wśród nich jest nie norm budowlanych, a elektrycznych). Podaję ten przykład, aby uzmysłowić rolę jaką odgrywają normy w naszym systemie prawnym.

Inny przykład. Normy określają też kształt stosowanych wtyczek i napięcie w sieci elektrycznej. W sieciach niskiego napięcia, a więc tych, z którymi mamy do

czynienia w domu bądź biurze, jest to w całej Europie 230 V. Określono to w normie PN-EN 60038:2012P (EN oznacza, że jest to norma europejska, litery PN oznaczają z kolei, że została ona włączona do zbioru polskich norm, włączono ją też do zbiorów norm wszystkich krajów Unii). Tej jednolitości zabrakło już jeśli idzie o gniazdka i wtyczki. W Europie występuje bowiem kilka różnych ich standardów. Ludzie, którzy podróżują częściej, wiedzą jednak, że płaska wtyczka bez uziemienia (tzw. eurowtyczka, PN-EN 50075:2001P) wejdzie do każdego gniazdka, wyjąwszy brytyjskie. Ale wiadomo, że tam nawet kierownice w samochodach mają umieszczone po innej stronie.

Te wszystkie przykłady mają uzmysłowić, jaką rolę normy odgrywają w naszym życiu. Z prawem karnym mamy kontakt na co dzień właściwie tylko dzięki mediom. W naszym realnym życiu stykamy się z nim (i na szczęście zresztą), bardzo rzadko. Rzeczywistość jaką kreują normy otacza zaś nas po prostu zewsząd.

Warto by jeszcze pewnie napisać o deklarowaniu zgodności z normą, dobrowolnej i obowiązkowej certyfikacji, ale przejdźmy do tego, jak normy powstają. Choć złośliwi, nie bez pewnej słuszności, twierdzą co prawda, że polskie normy powstają głównie metodą ich tłumaczenia z angielskiego. I istotnie wydaje się, że nacisk położony jest wciąż na wprowadzanie jako polskich norm, norm europejskich (EN) i międzynarodowych (ISO).

Każdy może tworzyć normy

Jak więc powstają normy? Propozycję stworzenia nowej normy lub nowelizacji istniejącej może zgłosić każdy. Tłumów chętnych zgłaszających swoje propozycje nie ma (możemy to sprawdzić na stronie Polskiego Komitetu Normalizacyjnego) i nie ma się co dziwić, to tylko pierwszy krok. Złożona propozycja może przepaść nawet „z powodu braku wskazania źródeł finansowania”, co jest subtelnym sposobem

internetowej. To akurat jest wygodne, nie trzeba tracić czasu na dojazd.

Położyłem tu nacisk na uczestnictwo w komitetach technicznych, bo ich wpływ na kształt norm jest największy, wręcz zasadniczy, ale każda norma podlega też procesowi konsultacji publicznych. W praktyce, w polskich realiach, są one jednak często fikcją, bo rzadko w tych konsultacjach uczestniczymy, nawet jeśli te regulacje dotyczą nas bezpośrednio. A skoro nie zgłaszamy uwag, to trudno je uwzględnić. Wciąż nie nauczyliśmy się pilnować swoich spraw na etapie, na którym wpływając na ich kształt jest względnie łatwo i gdy nie trzeba jeszcze nic odkręcać.

W każdym wypadku nowe normy podlegają też okresowi *vacatio legis*, zanim zaczną obowiązywać. To czas dany nam na dostosowanie się do dokonanych zmian. Warto też wiedzieć, że możemy wystąpić o jego wydłużenie, jeśli na przykład mamy w magazynach towar spełniający poprzednie wymogi, a nie spełniający nowych.

Ciekawostką jest fakt, że jeśli chcielibyśmy zapoznać się z treścią interesującej nas normy, nie mamy do niej bezpłatnego dostępu mimo, że ci, którzy nad nimi pracowali, robili to pro publico bono. Dotyczy to nawet norm powołanych w prze-

bywają się w Europie w ramach CEN, CE-NELEC (odpowiada za normy elektryczne) oraz ETSI (normy związane z telekomunikacją, opracował między innymi standard GSM). Poza tym są jeszcze normy światowe, opracowywane przez ISO.

Zysk przedsiębiorcy

A jaką może być realna korzyść dla przedsiębiorstwa z zaangażowania się w prace normalizacyjne, bo przecież czas to pieniądź, a poświęcić trzeba tego czasu całkiem sporo? Przykłady, więcej niż jeden, padły podczas corocznych warsztatów organizowanych przez PKN dla małych i średnich przedsiębiorstw. Tu ograniczę się do jednego: normy tłumaczeniowej PN-EN 15038. Przyjęta przez CEN w kwietniu 2006 norma europejska została błyskawicznie przetłumaczona przez będącą członkiem odpowiedzialnego za ten obszar prac normalizacyjnych komitetu technicznego nr 256 i zajmującą się właśnie tłumaczeniami, Agencję MAart. Dzięki temu, już w październiku mogła zostać opublikowana jej polska wersja. Korzystając z tego, inny członek tego komitetu technicznego, Polskie Stowarzyszenie Biur Tłumaczeń powołała pierwszą na świecie firmę certyfikującą na zgodność z tą normą. Dla zupełnie laików: certyfikacja to sprawdzenie i potwierdzenie przez niezależny podmiot, że wymogi normy są przestrzegane. A pierwszą firmą na świecie, która uzyskała ten certyfikat, co już nie powinno dziwić, była właśnie agencja MAart. Dodajmy jeszcze, co nie jest bez znaczenia, że prezesem agencji i stowarzyszenia, oraz przewodniczącą komisji technicznej była jedna i ta sama osoba, Monika Popiołek, którą uczestnicy warsztatów mogli poznać osobiście. To się nazywa, wziąć sprawy we własne ręce! Uczestnicząc w pracach normalizacyjnych możemy mieć realny wpływ na ich wynik. Czasem niewielka zmiana może mieć dla nas decydujące znaczenie. Wiedząc jaki jest kierunek mających powstać regulacji, mamy też więcej czasu na dostosowanie się do nadchodzących zmian. Czasami możemy też wpłynąć na szybkość wdrożenia nowych regulacji, także ją przyspieszyć, jak miało to miejsce w opisywanym przypadku, bo prace w innych krajach ślimaczyły się jeszcze długo. To też może dać nam przewagę konkurencyjną.

Na stronie Polskiego Komitetu Normalizacyjnego, www.pkn.pl, znajdziemy informacje o stosowanych przy opracowywaniu norm procedurach i wiele innych informacji. Jest też sklepik internetowy, w którym możemy normy zakupić. Możemy wreszcie sprawdzić, czy interesująca nas norma jest aktualna, czy nie została zastąpiona inną lub po prostu wycofana ze zbioru. To akurat bez opłat. ■

Rzeczywistość jaką kreują normy otacza zaś nas po prostu zewsząd

bem zwrócenia uwagi, by wziął to na siebie sam wnioskodawca. Nie będą też podjęte prace nad żadną propozycją, której tematyka obejmuje to, co ujęte jest w jakiegokolwiek normie europejskiej, zarówno obowiązującej, jak i też takiej, nad którą prace są dopiero prowadzone. Na ten warunek warto zwrócić uwagę, bo jego konsekwencją jest przesunięcie się środka ciężkości prac normalizacyjnych do Brukseli. Te najważniejsze normy już dziś powstają właśnie tam.

Zasadnicza praca nad normami jest prowadzona w PKN w ramach komitetów technicznych (aktualnie jest ich ponad trzyseta). I jeśli chcemy mieć na nie realny wpływ, powinniśmy zostać ich członkami, co upoważnia nas do delegowania tam swoich reprezentantów. Członkami komitetów są, obok różnych instytutów, uczelni (nie tylko technicznych) oraz urzędów państwowych i stowarzyszeń, także przedsiębiorstwa. Wbrew pozorom nie tylko te największe. Pamiętać jednak powinniśmy, że komitety techniczne pracują społecznie, PKN nie zwróci nam żadnych kosztów związanych z udziałem w ich pracach. Dodam jeszcze, że sama praca, odbywa się za pomocą platformy

pisach. I coś by wypadałoby z tym zrobić. Dziś jest bowiem tak, że z mocy prawa (odpowiedni zapis znalazł się w ustawie o normalizacji), właścicielem praw autorskich do polskich norm jest PKN. Bywamy wręcz w kłopotcie, gdy chcemy tylko rzucić okiem do treści normy, by sprawdzić, czy ktoś słusznie powołał się na jakiś zapis normy i jak on w ogóle brzmi. Ceny jakich życzy sobie PKN do niskich nie należą (zarówno za wersje papierowe norm, jak i za dostęp do nich on line). Zdarza się oczywiście, że znajomy na przykład nam taką normę skseruje, ale powinniśmy mieć świadomość, że jest to przestępstwo. Jeśli mieszkamy w Warszawie i mamy na to czas, możemy oczywiście zajrzeć do czytelni norm PKN, ale w dobie Internetu jest to propozycja lekko niepoważna. Tak jest jednak we wszystkich krajach Unii Europejskiej i problem też wymaga rozwiązania na tym szczeblu.

Nie omawiam tu procedury tworzenia norm na szczeblu europejskim, bo wygląda ona dość podobnie i tam też praca oparta jest na zespołach ekspertów pracujących pro publico bono. I również na tym szczeblu mamy możliwość włączenia się w prace nad normami. Te prace od-

NIC NIE SZKODZI ŻYĆ CHWILĄ, czyli carpe diem człowieka z planem

W poprzednim artykule („Po co nam makrocel, czyli brzołka na horyzoncie”) przekonywałem, że jeśli wybierzemy sobie jakiś azymut, naszą życiową misję, to mamy szansę na większą efektywność, robimy mniej błędów, łatwiej i szybciej realizujemy swoje pomniejsze cele. Jednak określić cele życiowe i spośród wielu wskazać, który jest najważniejszy to, jak się okazuje, wcale nie jest łatwe zadanie.



DR DARIUSZ TARCZYŃSKI

Przypomina mi się pewien żart z lat socjalizmu dotyczący bicia norm. Zaangażowany w pracę robotnik biega po budowie z taczkami. Przyglądają mu się coraz bardziej zdziwieni gapie. On bowiem biega w kółko, a jego taczki są puste. Przy którymś okrążeniu wykrzykuje: „Jestem tak bardzo zajęty pracą, że nie mam czasu załadować.” Hm...

Codzienne taczki na bok, czyli praktyczna rada jak wybrać życiowy cel

Odnieśmy tę anegdotę do naszych rozważań. My też biegamy z taczkami, realizując swoje krótkookresowe cele. Biegamy tak mocno zaangażowani w te drobne, codzienne plany, że nie mamy czasu na głębszą refleksję i zastanowienie się nad tym, o co tak naprawdę chodzi nam w życiu? Do czego dążymy? Te ważne pytania warto sobie postawić zanim utknijemy w poczuciu, że bezowocnie drepczemy w kółko, a czas mija. Jak na te pyta-

nia szczerze odpowiedzieć? Niewiele osób ma przemyślaną prawdziwie szczerą odpowiedź. Aby uzyskać taką informację od siebie dla siebie, polecam każdemu czytelnikowi, który chce rzeczywiście dokonać wyboru życiowego celu wykonanie pewnego ćwiczenia.

W poszukiwaniu azymutu

Uprzedzam, że łatwo nie będzie. Ale jeśli zrobimy je w zgodzie ze sobą, jeśli odpowiednio się w nie zaangażujemy, na pewno się uda. Potrzebny jest spokój, czas, czysta kartka i długopis. Zadanie polega na tym, aby w 20 punktach wypisać, co jest dla mnie najistotniejszą wartością. Jak zaobserwowałem, zazwyczaj na początku wypisywanie odbywa się sprawnie. Potem, przy 8, 10 czy 15 punkcie najczęściej napotykamy trudności. Odpowiedzi już nie

punkty. Możemy przerwać ćwiczenie i wracać do niego po jakimś czasie. W rezultacie mamy doprowadzić do sytuacji, aby pozostał nam jeden punkt, ten najważniejszy. Będzie on naszym azymutem, naszym głównym punktem odniesienia. Do niego dostosujemy wszystkie inne nasze działania i ich formy.

Warto postarać się o określenie celu na własny użytek. Co to daje? Będziesz bardziej zaangażowany i efektywny, zrobisz mniej błędów, będziesz żył bardziej na luzie, bez niepotrzebnego napinania się na osiągnięcie celu, itd. A przy okazji będziesz miał poczucie, że realizujesz się w zgodzie z osobistymi priorytetami i żyjesz w zgodzie ze sobą.

Jest jeszcze jedna korzyść. Jeśli będziesz miał cel, łatwiej ci będzie odnieść się do

Żyj chwilą, tak jakby dzień, który jest, miałby być naszym ostatnim dniem.

przychodzą tak łatwo do głowy. Ale nie rezygnujemy, bo być może właśnie wtedy zastanawiamy się rzeczywiście nad tym, co dla nas jest najważniejsze w życiu. Kiedy uda zapisać 20 punktów, odłożymy kartkę z naszym spisem na kilka godzin, czy kilka dni, aby nabrać dystansu. Kiedy znów mamy wolny czas – sięgnijmy po nią ponownie.

Teraz przystępujemy do drugiego etapu, stopniowego eliminowania punktów. Robimy to po to, aby zostawić sobie ten jeden, który jest dla nas najważniejszy. Zastanawiamy się więc, z którego z tych 20 wypisanych celów, zrezygnalibyśmy łatwo i bez większego żalu. Gdy już wiemy, skreślamy go. Potem powtarzamy tę operację 18 razy i wyrzucamy kolejne

wielu dylematów, które przynoszą nam różne sytuacje na co dzień.

Omówię to na przykładzie. Dla kobiety dylematem i trudnym wyborem może być decyzja, czy postawić na karierę zawodową czy na zajmowanie się dzieckiem. Wykonanie powyższego ćwiczenia ujawni i pozwoli sprecyzować, co jest dla niej ważniejsze. Jeśli wybierze karierę - wtedy w sytuacji ważnego zebrania w pracy, kiedy dziecko jest chore zostawia je z opiekunką a sama idzie na naradę. Kiedy wybierze odwrotnie - gdy dziecko zachoruje, a jest niezwykle ważne spotkanie zawodowe, ona zostaje z dzieckiem. Jeśli robiąc ćwiczenie, będzie ze sobą szczerą i wybierze tę największą dla siebie wartość – jej codzienne wybory będą łatwiejsze

i obciążone znacznie mniejszym kosztem psychicznym.

Podsumowując, ćwiczenie sprowadza się do tego, żebyśmy sobie ustalili co dla nas jest najważniejsze będąc maksymalnie szczerym ze sobą. Nie jest to łatwy proces, ale potem ułatwia nam podejmowanie decyzji i gradację ważności w działaniu w zależności od tego, co jest naszym głównym celem. Gwarantuję, że po zrobieniu ćwiczenia podejmowanie decyzji będzie łatwiejsze.

Nic nie szkodzi żyć chwilą

Mamy już wyznaczony życiowy cel? Jeśli nie, to mam nadzieję, że Ciebie czytelniku zainspirowałem i przekonałem do tego, że warto go poszukać. Teraz zastanówmy się chwilę nad takimi wątpliwościami, które mogą mieć osoby dążące do tego, aby cieszyć każdą chwilą życia. Mogą one zapytać, czy posiadanie takiego życiowego celu nie wpłynie na to, że przygaśnie nasza umiejętność czerpania radości, że w pogoni ze celem nie będziemy umieli cieszyć się życiem. W związku z tym dylematem nasuwa mi się opowieść, którą zaczerpnąłem z książki „Grek Zorba” Nikosa Kazantzakisa. Któregoś dnia wędrowni tytułowy bohater zaobserwował jak leciwy człowiek sadi jabłoni.

Zorba znał się na sadownictwie, wiedział, że ta jabłoni wyda owoce dopiero za 20 lat. W dużym stopniu prawdopodobnym było, że starszy człowiek tego nie dożyje i nie spróbuje jej owoców. Ale wiek nie przeszkadzał staruszkowi sadzić drzewka z taką troską i uwagą, jakby to on miał w przyszłości skosztować jej jabłek. Po co Zorba dzielił się tą obserwacją ze swoim przyjacielem Basilem? Po to, żeby pokazać sposób na życie! Żyć chwilą, tak jakby dzień, który jest, miałby być naszym ostatnim dniem.

Jak odnieść doświadczenie Greka Zorby do tego, o czym pisaliśmy. Że mamy planować, wytyczyć sobie długofalowy, życiowy cel, do którego zmierzamy? Myślę, że nie ma sprzeczności w jednym i drugim podejściu. Ta życiowa perspektywa planowania na wiele lat i życia chwilą, bardziej współgrają ze sobą niż są sprzeczne. Jeżeli wytyczymy sobie zadanie, które prawie wydaje się niemożliwe do zrealizowania w życiu, nie wynika z tego, że nie będziemy się cieszyć każdym drobnym sukcesem. Oznacza to dokładnie tyle, że będziemy mieć większe poczucie bycia w drodze. Mam na myśli to, że będziemy szukali rozwiązań, aby zmierzać do celu. Jeśli jakieś posunięcie nie przyniesie nam oczeki-

Dr Dariusz Tarczyński

Psycholog, założyciel i dyrektor Instytutu Nieinwazyjnej Analizy Osobowości. Negocjator, trener, coach, o bogatym, wieloletnim doświadczeniu w prowadzeniu szkoleń i warsztatów dla kadry zarządzającej i kierowniczej podnoszących kompetencje menedżera w zakresie: zarządzania i kierowania zespołem, pozafinansowych form motywowania, kreowania wizerunku i wystąpień publicznych, technik negocjacyjnych i wywierania wpływu, radzenia sobie z sytuacją kryzysową.

Twórca autorskiej metody NAO – nieinwazyjnej analizy osobowości na podstawie interpretacji wyglądu i wypowiedzi. Autor książek: „Jak odczytać człowieka z wyglądu”, „Zrozumieć człowieka z wyglądu”, „Psychografologia”, „Słowa klucze”

www.nao.com.pl

wanych rezultatów, to za chwilę będziemy mieć pomysł na inne - koncentrujemy na zadaniu, a nie na lęku, co się stanie, jeśli nam się nie uda.

Czyli, możemy planować, jakbyśmy żyli wiecznie, a żyć tak, jakby ten dzień, który jest miałby być dniem ostatnim. ■

FACEBOOK W SŁUŻBIE REKLAMY, czyli jak prowadzić fanpage?

Otwiera oczy, chwytą za smartfona i sprawdza Facebooka. Tak wyglądają pierwsze minuty po przebudzeniu przeciętnego Polaka poniżej 25 roku życia – a tendencje wskazują, że średnia wieku jego użytkowników będzie wzrastać. Nic więc dziwnego, że Facebook przyciąga speców od reklamy – prowadzenie fanpage jest o wiele tańsze niż reklama w prasie czy telewizji, pozwala na natychmiastowe reagowanie na sytuacje kryzysowe, a w dodatku to użytkownicy rozpowszechniają informacje o naszej firmie.

MARTA BUZALSKA

Niestety, wiele firm decyduje się na założenie fanpage tylko dlatego, że konkurencja też go ma. Nie zdają sobie sprawy, że źle prowadzony fanpage potrafi odstraszyć klientów i osłabić wizerunek firmy. Dlatego warto bardzo poważnie przemyśleć

czy działalność w serwisach społecznościowych może wesprzeć nasz biznes. Ważne jest by być świadomym, że działania na Facebooku powinny kłaść nacisk na budowanie relacji z klientami. Fanpage jest po to, by twoja firma wzięła udział w życiu danej społeczności, by dawała coś od

siebie i budowała zaufanie. Aby osiągnąć sukces, trzeba umieć skorzystać z charakteru narzędzia, jakim jest profil na Facebooku.

Zanim w ogóle zdecydujemy się, by nasze przedsiębiorstwo miało taki profil, należy dokładnie przemyśleć strategię ➔



i przede wszystkim określić naszą grupę docelową. Zupełnie inny charakter będzie miał profil skierowany do młodych mam i przeznaczony dla fanów klasycznej motoryzacji. Dobrze jest przy tej okazji „podejrzeć”, co robi konkurencja. Zbadanie tego, co cieszy się dużą popularnością na ich profilach, a co jest negatywnie odbierane, dostarczy nam wielu praktycznych informacji i pozwoli na skuteczniejszy start. Czasami zamiast profilu firmowego można stworzyć bardziej ogólny. To dotyczy firm, które działają w kontrowersyjnych, wstydlivych branżach. Przykładowo producent środków na grzybicę stóp, może stworzyć profil o dbaniu o zdrowie i skórę, zamiast bezpośrednio odnosić się do nieprzyjemnego tematu grzybicy. Przemyslenie tego, jakie informacje chcemy zamieszczać, jest niezbędne ponieważ muszą one nie tylko być związane z naszą działalnością, ale też spójne i interesujące dla fanów. Brak pomysłu może doprowadzić do zbyt rzadkiej aktywności, a to oznacza słabe zainteresowanie fanpage'em.

Z drugiej strony zamieszczanie zbyt wielu informacji, może denerwować i do-

prowadzić do chaosu nie tylko na naszym profilu, ale też w umysłach odbiorców. Zalew informacji jest równie szkodliwy jak jego brak i może sprawić, że ostatecznie nasz wizerunek będzie nijaki. Ilość zamieszczanych postów jest kwestią bardzo delikatną i zależy od profilu naszej działalności. Zawsze należy stawiać jakość przed ilością i brać pod uwagę aktywność naszych użytkowników – warto intensywniej działać w weekendy i wieczorami.

Co zatem powinniśmy zamieszczać na fanpage'u? Wszystko, co ciekawe dla naszych odbiorców. Zamieszczanie co jakiś czas kuponów zniżkowych oraz informowanie o specjalnych promocjach i nowościach zapewni regularne odwiedziny. Innym wyjściem są zdjęcia. Mogą one być zabawne, inspirujące lub kontrowersyjne

Marta Buzalska

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

– ważne by zachęcały to kliknięcia „Lubię to” i dalszych udostępnień. Starajmy się, by nasze treści były różnorodne. Możemy odsyłać do ciekawych artykułów, pokazywać interesujące infografiki, zamieścić filmik lub piosenkę. Wykorzystujmy multimedialność Internetu, a z pewnością zdobędziemy wielu fanów i szerokie zainteresowanie.

Wspominałam już jak ważne są relacje z fanami. Należy jak najszybciej reagować na zgłaszane przez nich problemy i pytania. Nawet jeśli pojawią się niekorzystne dla nas wpisy, to odpowiednia reakcja może przekuć nasze wady w zalety. Zawsze warto pokazać jak zmieniamy się w odpowiedzi na sugestie klientów. Jeśli narzekają na jakość usług, zapytajmy co możemy dla nich zrobić – w ten sposób możemy zyskać lojalnego klienta, który pozostanie z nami na długie lata i przez ten czas będzie polecał naszą firmę i udostępniał nasze posty. Pamiętaj, że zdobycie klienta jest pięć razy droższe niż jego utrzymanie – warto więc postarać się o to, by chciał zostać z Tobą jak najdłużej. ■

RYZYSKO FINANSOWE PRACY na własny rachunek

Prowadzenie działalności gospodarczej ma wiele zalet. Tak funkcjonują, korzystając z nich przedstawiciele wielu zawodów, opierając się na kontraktach ze swoimi pracodawcami. Ale korzystając, ponoszą jednocześnie ryzyko, że utracą swoje dochody w przypadku dłuższej absencji w pracy, spowodowanej np. chorobą. I co wtedy?



Michał Kowalczyk,
Dyrektor Sprzedaży FSM Polska

Wraz ze wzrostem gospodarczym zwiększa się efektywność ekonomiczna małych i średnich przedsiębiorstw. Na działających w Polsce około 1,7 mln firm większość to małe firmy prowadzone przez osoby fizyczne w formie indywidualnej działalności gospodarczej, które odpowiadają za ponad 50 proc. polskiego PKB. Trzeba oczywiście zauważyć, że część z nich to jednoosobowe działalności (grupa wolnych zawodów min. lekarze, prawnicy, czy też kadra zarządzająca w przedsiębiorstwach), świadczące usługi w formie kontraktów np. menedżerskich.

Korzyści i zagrożenia

Wspólną cechą tej grupy podmiotów jest fakt odprowadzania do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych najniższego wymiaru składki z tytułu prowadzenia działalności gospodarczej. Rzadko spotyka się osoby, które płaciłyby tę swoistą daninę od rzeczywistych przychodów. Oczywiście taka forma rozliczeń z ZUS ma swoje zalety (raczej minimalizowanie kosztów pracy, niż liczenie na dobrą ochronę zdro-

wotną, czy też wysokie uposażenie emerytalne), ale również wady. Do tej ostatniej kategorii należy przede wszystkim ryzyko finansowe, które jednoosobowi przedsiębiorcy muszą ponosić w przypadku czasowej niezdolności do pracy, skutkujące utratą dochodów. Oznacza to, że jakakolwiek okresowa przerwa w pracy zagraża finansowaniu bieżących potrzeb, zarówno tych zawodowych, jak i prywatnych. Trzeba przy tym zwrócić uwagę na fakt, że nie wszyscy przedsiębiorcy opłacają dobrowolną składkę chorobową, która gwarantuje wypłatę zasiłku chorobowego w przypadku czasowej absencji spowodowanej chorobą lub wypadkiem. Z drugiej strony wysokość takiego zasiłku jest o wiele niższa niż realne potrzeby finansowe.

Prowadzenie własnego biznesu zawsze wiąże się z koniecznością identyfikacji zagrożeń mogących utrudnić kontynuację działalności i zapobieganiu takim sytuacjom. Utrata płynności finansowej oznacza, że nie tylko brakuje środków do finansowania kosztów stałych działalności m.in. czynsze, leasing, ale także prywatnych: studia dzieci, raty kredytów, żywność itp. Jest to tym ważniejsze, że często przedsiębiorcy są głównymi żywicielami rodziny.

Alternatywne rozwiązanie

Dlatego osoby prowadzące własny biznes bądź pracujące na kontrakcie coraz częściej szukają zabezpieczenia przed sytuacją, w której z powodu choroby lub wypadku nie będą mogły zarobkować, a tym samym finansować swoich zobowiązań. Od ponad roku na rynku polskim istnieją rozwiązania ubezpieczeniowe gwarantujące przedsiębiorcom podtrzymanie utraconego dochodu w przypadku czasowej absencji w pracy wynikającej ze stanu zdrowia. Do najbardziej znanych należy ubezpieczenie Lloyd's od utraty dochodu, które powstało dzięki współpracy Leadenhall Polska S.A. i najstarszej na świecie firmy ubezpieczeniowej Lloyd's z

FSM Polska to kompleksowe doradztwo finansowe skierowane do klienta indywidualnego oraz małych i średnich przedsiębiorstw. Prawdziwe doradztwo charakteryzują się niezależnością, dlatego FSM nie oferuje swoich rozwiązań finansowych tylko dobiera najciekawsze propozycję z rynku finansowego współpracując z każdym liczącym się na rynku towarzystwem ubezpieczeniowym czy bankiem.

Dzięki pracy na analizie finansowej, klient może liczyć na pomoc w zakresie ubezpieczeń majątkowych, komunikacyjnych, kredytów, leasingów, inwestycji czy jednej z najszerszych ofert ubezpieczeń na życie oraz pakietów zdrowotnych.

Najmocniejszą stroną firmy jest jakość oraz wysokie standardy współpracy. FSM Polska jest członkiem Polskiej Izby Pośredników Ubezpieczeniowych i Finansowych, co dla każdego klienta jest gwarancją etyki i rzetelności. Jesteśmy dostępni dla Państwa na terenie całej Polski, posiadając ponad 30 oddziałów oraz ponad 500 doradców.

Wielkiej Brytanii. Gwarantuje ono dostęp do szerokiego zakresu ochrony m.in:

- zasiłku z tytułu okresowej niezdolności do pracy do wysokości 50.000 zł miesięcznie wypłacanego nawet do 5 lat
- jednorazowego odszkodowania do 10 mln zł z tytułu całkowitej trwałej niezdolności do pracy w swoim zawodzie
- możliwości rozszerzenia ubezpieczenia o dodatkowe ryzyka m.in. sporty ekstremalne, uszczerbki na zdrowiu itp.

Dzięki takiemu rozwiązaniu przedsiębiorcy otrzymują gwarancję pokrycia utraconego dochodu, a tym samym ograniczają w znaczny sposób ryzyko utraty płynności finansowej. ■



„MEDIACJE SĄ TYLKO DO WIELKICH SPRAW”

– mit o mediacji

To kolejne powszechne przekonanie, jakie spotykam na temat mediacji. Znaczy to, że o mediatorze zaczynamy myśleć, gdy wszystko się już wali i pali, kiedy trudno już nawet na siebie spojrzeć, a o słuchaniu nie ma mowy.

MAĞDALENA SENDOR

Jeśli nawet wtedy strony trafią na mediację, to bardziej będą ją traktowały jako negocjacje, w czasie których mediator-negocjator pomoże im określić to, co pozostało do uratowania i sprawiedliwie podzielić między nimi straty. Nie będą uznawały, że jest to czas na naprawę relacji między nimi.

A o pomoc mediatora można było apelować wcześniej. Kiedy? Gdy zaczynały się pierwsze oznaki „nie dogadujemy się”, „trudno nam dokończyć rozmowę bez obrażania się czy złości”, „on mnie tak denerwuje”, „ona stała się zwykłą żoną”. Brzmi banalnie? Takie słowa wypowiedzasz lub słyszysz wśród znajomych od czasu do czasu lub bardzo często. I co? Żyje się dalej. Tak, tylko jak się żyje. Jeśli zależy nam, aby nasze relacje coraz bardziej nas karmiły, rozwijały, cieszyły a nie męczyły i prowadziły do notorycznych acz tak powszechnych frustracji, to warto spojrzeć na instytucję mediacji jako na czas, kiedy można dać sobie kilka chwil na spokojną rozmowę, o „błahych” rzeczach, które za-

zwyczaj prowadzą nas do głębokich wniosków.

Oto skrót rzeczywistej mediacji między parą o banalną w sumie rzecz. Ona nie odkłada kluczyków od wspólnego samochodu na półkę, na co on się wścieka. Ona nie rozumie w czym problem, aby sięgnąć do jej torebki i wyjąć kluczyki. On się łapie za głowę, a co za problem wchodząc do domu wyjąć je samej z torebki i położyć na półce? On zawsze tak robi. Itd., itd. No i faktycznie obiektywnie patrząc: co za problem? Subiektywnie zaś patrząc: każdej ze stron uruchamiają się jego własne emocje, niedogadane sprawy, może zaległe urazy, nie pozwalające zobaczyć w pełni drugiej osoby z jej uczuciami i potrzebami, które kryją się za każdym działaniem. I jest to poniekąd normalne.

Para zdecydowała się na mediację, aby znaleźć sposób, który pozwoli im zmienić te występujące kilka razy w tygodniu momenty napięcia w zrozumienie i nowe rozwiązanie. Na początku czuli się niekomfortowo przedstawiając mediatorowi temat mediacji, przecież to takie banalne. Jednak po dłuższej rozmowie krążącej wokół „ale co za problem wyjąć kluczyki?/„ale co za problem sięgnąć po kluczyki?”, strony dochodzą do ważnego momentu:

Ona: Przecież wiesz, że kluczyki są w mojej torebce. Używam tylko jednej na raz. Czy to jest problem, naprawdę?

On: Bo ja chcę robić to, co do mnie należy!

Mediator: Czyli chodzi Ci o taką łatwość?

On: Tak, i chcę robić to, co chcę – a to jest tak regularne!

Mediator: Czyli chodzi o wolność i łatwość?

On: Tak, tak właśnie wolność jest dla mnie ważna. Nie chcę robić rzeczy, których po prostu nie chcę robić.

Mediator: [do niej] Czy chciałabyś powiedzieć, co Ty usłyszałaś od Piotra?

Ona: Piotrowi chodzi o wolność i łatwość. [Cisza. Widać na jej twarzy wzruszenie.]

Mediator: Jak to jest dla Ciebie, Ewo?

Ona: Jestem wzruszona. Dopiero teraz zobaczyłam w tym odmawianiu wyciągania kluczyków taki faktyczny wyraz wolności. A ta wolność to jest to, co mi się tak bardzo w nim spodobało, jak się spotkaliśmy...

Mediator: Czyli masz wrażenie, że teraz zrozumiałaś czym motywowana jest prośba Piotra i dodatkowo przypomina Ci to, o czymś cennym dla Ciebie z czasów, kiedy się poznaliście?

Ona: Tak. [Głęboki wdech.] Choć nadal nie czuję się zrozumiana przez Piotra, teraz mam większą gotowość, aby zadbać samej o to, i wyjmować kluczyki na półkę.

Mediator: Hmm. Słyszę, że tęsknisz też za tym, aby Piotr Cię zrozumiał.

Ona: Tak, bo jednocześnie przypomina to mi to o mojej potrzebie wolności... Też chcę przyjrzeć się, czego ja pragnę, co chcę robić, a czego nie.

I tutaj dopiero zaczyna się ten „prawdziwy” kawałek spotkania i zobaczenia się dwóch osób nawzajem. Nie chodzi o odkładanie kluczyków czy o grzebanie w damskiej torebce. Chodzi o wolność! Puenta, z którą wyszła ta para z mediacji była taka: jeśli mediacja może być pomocna przy tak małych sprawach, z pewnością pomyślimy o niej, gdyby przyszły poważniejsze, bo widzimy, że za każdą „małą czy dużą” rzeczą jest coś bardzo ważnego. Po kilku miesiącach, gdy para została zapytana, co myśli dziś o tej dwugodzinnej mediacji, odpowiedzieli zgodnie: nadal żyjemy na fali tej dobrej energii, która wytworzyła się, gdy usłyszeliśmy nawzajem swoje potrzeby. ■

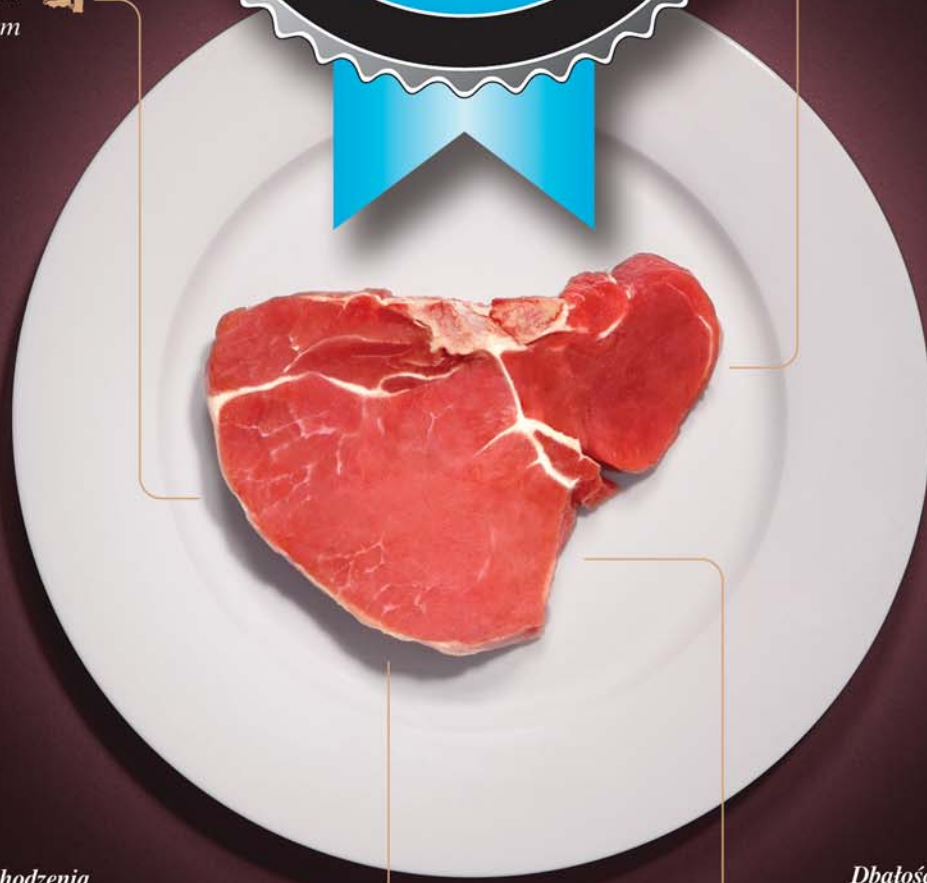
Magdalena Sendor

mediatorka i trenerka, założycielka Strefy Porozumienia, która promuje mediację w miejscu pracy jako formę budowania dobrej atmosfery (www.strefaporozumienia.pl). Z wykształcenia jest dziennikarką i kulturoznawczynią, od wielu lat jest gorącą zwolenniczką świadomej i empatycznej komunikacji. Ukończyła roczne Studium Porozumienia Bez Przemocy (Nonviolent communication) Marshalla B. Rosenberga (2008–2009) oraz Intensywny kurs mediacji wg Porozumienia Bez Przemocy (2010–2011–2012). Jest osobą, która nieustannie się doszkała samodzielnie szukając wiedzy u innych ludzi, w książkach, w życiu lub w formie szkoleń czy warsztatów.



*Wysoka jakość mięsa
potwierdzona
certyfikatem*

*Wyjątkowe walory
smakowe i kulinarne*



*Pewność źródła pochodzenia,
sposobu hodowli i produkcji*

*Dbalność o zdrowie zwierząt
i poszanowanie środowiska
naturalnego*

PQS – Znak wyśmienitej wieprzowiny

System Jakości Wieprzowiny PQS (Pork Quality System) to zintegrowany system produkcji w pełni identyfikowalnego mięsa wieprzowego, charakteryzującego się ponadstandardową jakością oraz wyjątkowymi walorami smakowymi i kulinarnymi.

Wieprzowina PQS spełnia oczekiwania nawet najbardziej wymagających konsumentów.

www.wieprzowinapqs.pl



KAMPANIA FINANSOWANA
PRZY WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ
ORAZ RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ.



Polskie Mięso



KAMPANIA WSPÓLFINANSOWANA
RÓWNIEŻ Z FUNDUSZU PROMOCJI
MIĘSA WIEPRZOWEGO.

METAMORFOZA

według Magdaleny Bogulak



Metamorfoza to proces przemiany, zmiany wizerunku. Osoby, które się jej poddają pragną być piękne i atrakcyjne. Szukają nowego pomysłu na swój wygląd. Taka przemiana ma wpływ nie tylko na samopoczucie, ale i na wszystkie dziedziny życia. Dodaje pewności siebie. Takie decyzje wymagają jednak odwagi. Tej odwagi nie zabrakło Elżbiecie Iwanowskiej i Agnieszce Kulawik. Nasze bohaterki oddały się w ręce zespołu specjalistów Magdaleny Bogulak i jej Instytutu Zdrowia i Urody Medical SPA Sharley. Jakie są tego efekty? Oceńcie sami.

Nina Alt

Elżbieta Iwanowska

Diagnoza:

Na twarzy Pani Elżbiety czas nieubłagany zaznaczył swój ślad. Sporo na niej zmarszczek a owal zmienił się pod wpływem czasu i grawitacji. U Elżbiety bardzo wyraźnie zaznaczone są bruzdy wargowo-nosowe, które zaostwiają rysy twarzy. Usta i policzki straciły swoją objętość. Kąciki ust opadły i nie zdobią twarzy. U Elżbiety konieczne jest użycie wypełniaczy na bazie kwasu hialuronowego, które wymodelują owal twarzy oraz przywrócą objętość policzkom i ustom. Przyda się również zabieg z użyciem Botoksu, który zniweluje widoczność zmarszczek.

Pomocy potrzebuje także skóra twarzy, która utraciła swoją jędrność i blask. Piękno twarzy Pani Elżbiety podkreśliliśmy makijażem permanentnym. Obecna fryzura Elżbiety dodaje jej lat, musimy więc koniecznie ją zmienić.

Elżbieta przeszła zabiegi z zakresu medycyny estetycznej, makijażu permanentnego, stylizację fryzury, stroju oraz makijaż. W efekcie cofnęliśmy zegar o ładnych kilka lat.

Metamorfozę Elżbiety zaczęliśmy od zabiegów z medycyny estetycznej. Dzięki preparatom Juvederm pięknie wymodelowaliśmy owal twarzy. Bruzdy nosowo-wargowe wypełniliśmy preparatem Juvederm 4. Policzki powiększyliśmy i wypełniliśmy



śmy używając Juvederm Voluma. Usta powiększyliśmy Juvederm Smile. Po użyciu wypełniaczy rysy twarzy Pani Elżbiety stały się łagodniejsze a twarz odmłodziła. Dużą zasługę w odejmowaniu lat Pani Elżbiety miał również Botox. Zmarszczki na czole oraz wokół oczu zniknęły a skóra stała się gładka. Wypełniacze to jednak nie wszystko. Aby twarz wyglądała młodziej i zdrowiej potrzebuje odżywienia i nawilżenia. W tym celu zastosowaliśmy mezoterapię. U Elżbiety wykonaliśmy mezoterapię całej twarzy. Dzięki niej cera stała się jaśniejsza i twarz nabrała blasku.

Kolejna seria zabiegów w ramach metamorfozy to makijaż permanentny ust, oczu i brwi. Podkreśliliśmy oczy, nadaliśmy kształt brwiom i dodaliśmy koloru ustom. Na koniec zmieniliśmy fryzurę na bardziej odważną i odmładzającą.

Agnieszka Kulawik

Diagnoza:

Oczy Agnieszki giną za sińcami, a małe i nieregularne brwi z widocznymi przerwami nie stanowią wystarczającej oprawy ładnych oczu. Błede usta również wymagają podkreślenia. W ramach metamorfozy wykonamy zatem makijaż oczu, ust i brwi. Agnieszka ma czarne włosy spięte w kucyk – ta fryzura koniecznie potrzebuje zmiany. To samo tyczy się czarno-białego stroju i sportowych butów.

U Agnieszki wykonaliśmy makijaż permanentny ust, oczu i brwi. Pożegnaliśmy czarny kolor włosów, rozjaśniliśmy je a na końcówkach zastosowaliśmy efekt ombre hair. Fryzura Agnieszki stała się lekka i pokazała jak piękne i gęste są jej włosy. Delikatne fale podkreśliły dziewczęcą urodę. Zdecydowane kolory stroju, podkreślone usta i modne dodatki odkryły kobiecość i piękno Agnieszki. Oto nowa Agnieszka pełna koloru, uśmiechu i piękna jak nigdy!



Sharley Instytut Zdrowia i Urody Medical SPA
– okrzyknięty najlepszym salonem ostatniego 20-lecia.

Zespół specjalistów z Sharley jako pierwszy w Polsce uczestniczył w spektakularnych metamorfozach organizowanych przez czasopismo Claudia oraz telewizję TVN. Od lat uczestniczy w różnych metamorfozach organizowanych wspólnie z największymi czasopismami na rynku. Salon jest również autorem Metamorfozy z Sharley, którą prowadzi samodzielnie jako swoją autorską akcję.

Gwiazdy kochają DR AMBROZIAKA

Na polskim rynku ostatnio pojawia się coraz więcej salonów urody, mających bogatą ofertę zabiegów, które pomagają dbać o nasz wizerunek. Kuszą różnymi promocjami i nowościami. Sugeruję jednak, aby jeśli myślimy o skorzystaniu z ich usług, kierować się rozsądkiem i niepodważalnymi faktami.

LAURA ŁĄCZ

Gdy ja zaczynałam interesować się bardziej fachowym dbaniem o urodę i skutecznymi zabiegami, wykonywanymi rozmaitymi maszynami, wszystkie koleżanki aktorki wymieniały jedno nazwisko – Marcin Ambroziak. Dla mnie, nie korzystającej jeszcze z niczego, było to nazwisko jakiegoś cudotwórcy, który w magiczny sposób upiększa nawet brzydkie i stare kobiety. Gdy po kilku latach pomyślałam, że czas na poradę specjalisty, zdecydowałam się właśnie na tego doktora. Myślałam, że będzie to stary, przejrzały lekarz, a okazało się, że to bardzo przystojny, młody, dowcipny mężczyzna, który w dodatku podobno wiele zabiegów przetestował na sobie.

Piszę o tym doktorze nie tylko dlatego, że zawsze polecam kontakt wyłącznie ze sprawdzonymi firmami i specjalistami, ale też dlatego, by podkreślić pewną prawidłowość. Otóż, podobnie jak w przypadku wielu ośrodków SPA, salonów kosmetycznych, restauracji, itp., na rynku warszawskim pozostały, a nawet rozwijają się tylko te naprawdę najlepsze, niezależnie od kłamliwej często reklamy.

Czego więc należy i powinno się wymagać od kliniki dermatologicznej? Na pewno osoby wykonujące zabiegi, np. laserami najnowszej generacji, powinny być doskonale wykształcone, wyszkolone, doświadczone, a przede wszystkim utalentowane w swojej dziedzinie. Znam bowiem gabinety, w których młodziutka panienka jednego dnia siedzi w recepcji, drugiego dnia robi makijaż permanentny, a trzeciego obsługuje laser. Z własnego, przykrego doświadczenia wiem, że takie zabiegi przynoszą więcej szkody niż pożytku, a zamiast upiększyć – oszpecają. Ja, na szczęście, nigdy nie zdecydowałam się poddać zabiegom nieodwracalnym, więc po pewnym czasie błędy przestały być widoczne.



Robert Kupisz z Martą Kuligowską



Marta Żmuda-Trzebiatowska, Agnieszka Popielewicz i Magdalena Górska

Z tych powodów bardzo cenię sobie porady pięknych, zadbanej koleżanek i nigdy nie kieruję się reklamami prasowymi lub internetowymi. I z tych powodów wspominałam na wstępie o doktorze Ambroziaku. Nawet te najbardziej ostrożne celebrytki, które po prostu boją się o swój wygląd i stan zdrowia, mawiają o doktorze: „krzywdy nie zrobi”. A dla wielu pań, to bardzo ważne. Jak pisałam bowiem, sama skorzystałam z szeroko reklamowanych gabinetów, w których dosłownie zrobiono mi krzywdę. Poza tym klinika, w której oferuje swoje usługi doktor Ambroziak dysponuje najnowszą, doskonałej jakości aparaturą. A w dzisiejszych czasach bez urządzeń nowej generacji ani rusz. To już nie te czasy, kiedy to wystarczyły sprawne ręczki dobrej kosmetyczki w małym pokoiku. Zresztą, proszę popatrzeć na zdjęcia. ■



FLORIAN
Restauracja



Romantyczne miejsce w sercu stolicy znane ze swojej polskiej i warszawskiej kuchni.
W jego unikalnej atmosferze starowarszawskich wnętrz
skosztujesz smaków dedykowanych prawdziwym koneserom.

Restauracja Florian to idealne miejsce na obiad i kolację, przyjęcie rodzinne
lub biznesowe spotkanie i firmową imprezę.

Odwiedzając to miejsce zrozumiesz za co jest tak bardzo cenione i odkryjesz jego sekrety.



Stawna Wroblewska



RESTAURACJA FLORIAN
ul. Chłodna 3, 00 - 891 Warszawa, Rezerwacja : 22 620 93 98
www.florian.pl
e/mail: restauracja@florian.pl, www.facebook.com/restauracjaflorian

DEBIUTANTKI JAKO „Marie na Królewskim Dworze”

Jedno miejsce, wiele atrakcji. Pałac w Wilanowie i program Debiutantki, dziesiąta ogólnopolska Noc Muzeów oraz młodzi i zdolni projektanci.

Agnieszka Michalczyk

Projekt edukacyjno-charytatywny Muzeum Pałac w Wilanowie „Debiutantki” trwa. 27 października br. nastąpi oczyste otwarcie jego drugiej edycji. Celem programu jest skupienie wartościowych, mądrych i otwartych na innych ludzi. Kilkanaście dziewcząt w Pałacu w Wilanowie spotyka się w wybrany weekend przez 12 miesięcy. Dlaczego? Pod okiem fachowców, oprócz nauki tańca, gracji i elegancji, chcą poszerzyć wiedzę z zakresu psychologii,

stylizacje inspirowane strojami dam sprzed wieków – Marii Kazimiery i Marii Walewskiej, a także współczesne kreacje. Patronat medialny nad wydarzeniem objął Program Drugi Telewizji Polskiej. Przewodzący – aktorzy Olga Bończyk i Tomasz Bednarek, w kilku słowach przybliżyli wszystkim klimat mody sprzed wieków. Przypomnieli wiele faktów z życia damy w Wilanowie – Królowej Marysienki, wspominając także o jej miłości do mody i pereł.

Kingi Luks. Suknia młodej projektantki wyróżniała się połyskującą czernią, korespondującą z wyrazistą czerwienią. Kreacja Kingi Luks utrzymana była w jasnych odcieniach różu, współgrającego z delikatnymi szarościami.

Zmysłowe Empire

Po pysznym barokowym wstępie, prezynterzy zapowiedzieli kolejną epokową odsłonę. Na wybiegu pojawiły się Debiutantki w eterycznych, koronkowych sukniach w stylu empire. Trend zapoczątkowany został przez Józefinę i jej projektanta Leroy’a. W Polsce cieszyła się taką modą Maria Walewska, kolejna „dama – inspiracja” majowego pokazu. Przy nowoczesnych dźwiękach zespołu The XX, Debiutantki prezentowały wdzięczne, romantyczne i kobiece ubiory.

Trzy ostatnie suknie były wyjątkowe. Dlaczego? Zostały specjalnie zaprojektowane na tę okazję przez projektantkę Marzenę Listwan. Stworzone z delikatnych koronek w trzech odsłonach: granatowej ze złotymi wstawkami, czarnej z różowymi kwiatami i niebieskimi wstążkami oraz biało-różowej. Wszystkie trzy suknie na plecach miały haftowane logo projektu.

Współczesna księżniczka

Po romantycznej części nastąpił czas na współczesne wizje młodych projektantów MSKPU. Na wybiegu pojawiły się suknie w różnych stylach i różnych barwach.

Publiczność podziwiała trzy projekty Justyny Chruślickiej. Artystka przedstawiła długie i kobiece suknie. Debiutantki: Natalia Czerniejewska zaprezentowała się w granatowej odsłonie, Klaudia Górską w czarno-białej kreacji, a Aleksandra Michalczyk wystąpiła w kreacji ecru z dodatkami różu. Projektantka Katarzyna Biskup zaskoczyła wszytymi szarymi, siwo-srebrnymi warstwowymi i tiulowymi ubraniami, które otwierały współczesną część pokazu. Zaprojektowała dwie kreacje – długą i krótką, w których wystąpiły Renata Jażdżewska i Agnieszka

Na specjalnie zbudowanej scenie pośrodku dziedzińca pałacowego pojawiły się stylizacje inspirowane strojami dam sprzed wieków – Marii Kazimiery i Marii Walewskiej, a także współczesne kreacje.

obyczajowości, występów publicznych oraz savoir vivre. Mają okazję spotkać wspaniałych ludzi – autorytety i skorzystać z ich rad. Na każdym zjeździe pojawia się gość specjalny – wybitna osoba, która dzieli się z młodzieżą swoją unikatową wiedzą.

Na ostatnim listopadowym spotkaniu pojawi się pani prezydentowa Jolanta Kwaśniewska. Roczne nauki kończy przepiękny Bal Debiutantek przewidziany dla pierwszej edycji na 11 stycznia 2014 roku.

Majowy zjazd był wyjątkowy, bowiem odbył się w dziesiątą ogólnopolską Noc Muzeów i w 330 rocznicę zwycięstwa króla Jana III Sobieskiego pod Wiedniem.

Aby w szczególny sposób uczcić te wydarzenia wilanowskie Debiutantki przygotowały pokaz mody „Marie na Królewskim Dworze”. Tym samym przeniosły ponad dwutysięczną widownię w dawne lata modowych rządów: krynolin, falbanek, haftów i koronek.

Na specjalnie zbudowanej scenie pośrodku dziedzińca pałacowego pojawiły się

Po przemówieniach, zgromadzona widownia usłyszała fragmenty siedemnastowiecznego oratorium Alessandra Melanigo pt. „Golia abbattuto”, które zostało skomponowane po zwycięstwie w 1683 roku, na specjalne zamówienie papieża, jako uznanie dla odwagi i szlachetności polskiego króla. Charakterystyczne dźwięki werbli, niegdyś zagrzewające do walki, dzisiaj zapowiedziały unikatowy pokaz.

Na wybieg kolejno wchodziły Debiutantki w barokowych stylizacjach. Młode kobiety wspaniale prezentowały się w bogatych kreacjach ułożonych na krynolinach. Całości dopełniała królewska biżuteria firmy Lewanowicz, składająca się głównie z pereł oraz bukieciki z pięknych kwiatowych kompozycji w kształcie wachlarzy. Na wybiegu dominowały brązy, zielenie, granaty i fiolety. Nie zabrakło również kostiumowych interpretacji barokowych studentki Międzynarodowej Szkoły Kostiumografii i Projektowania Ubioru – Katarzyny Sałdak i Debiutantki

Fot. Renata Jażdżewska – Debiutantka (3)



Wójcicka. Natomiast projektantka Magdalena Waszewska wniosła do pokazu mocny akcent. W pięknej, czarnej sukni z gorsetową górą i tiulowym dołem wystąpiła Dominika Dercz. W ciemnej barwie podziwiać mogliśmy również krótką kreację Emilii Aleksandrowicz. Słodka i elegancka, cekinowa sukienka idealnie prezentowała się na Angelice Pawlak. Projektantka Natalia Śmigielka dla odmiany zaprezentowała białą, długą suknię z efektowną, tiulową wstawką poniżej kolan. W kreacji wystąpiła Kinga Luks. Projektantka Anna Kopeć postawiła na ubiór „greckiej boginki”. Srebrzysta dwuczęściowa kreacja doskonale leżała na Magdalenie Furgal. W świat kolorów morskich toni zabrały nas dwie projektantki. W długiej, delikatnej, turkusowej sukni Aleksandry Zgubińskiej wystąpiła Olga Mazur. Dwuczęściową kreację Aleksandry Sulżyńskiej z szaro-czarnym gorsetem i błękitną spódnicą z domieszką złota zaprezentowała Marlena Jakubowska. Antonina Oraczewska wystąpiła w odważnym projekcie Jonatana Kilczewskiego. Dwuczęściowa kreacja ze skórzanym gorsetem i żółtą, zwiewną spódniczką wyglądała rewelacyjnie. Pokaz zamknęły dwie niezwykle, niebieskie suknie projektantki Sylwii Lewandowskiej. Natalia Listwan wystąpiła w zabudowanej długiej kreacji z naszytymi kryształkami. Ostatnie wyjście przypadło Aleksandrze Wąsik. Debiutantka w zwiewnej, jasnej i delikatnej sukni zakończyła pokaz mody współczesnej przy elektryzujących dźwiękach utworu „Spectrum” Florence and The Machine.

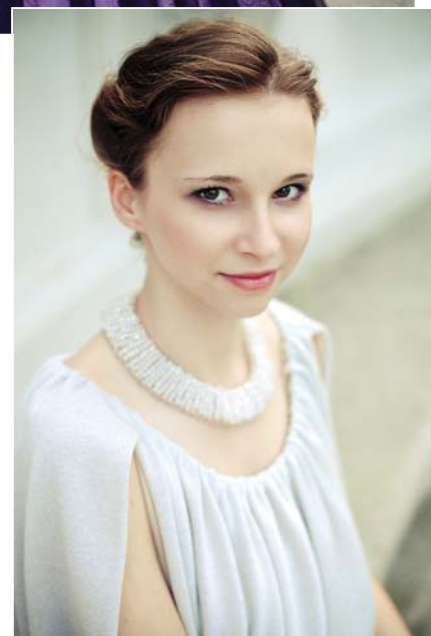


Debiutantki w barokowych kreacjach

Wyjątkowy wieczór, wyjątkowej mody zakończył się wspólnym wyjściem wyjątkowych modelek na scenę. Debiutantki pełne pozytywnych emocji zostały nagrodzone głośnymi brawami ponad dwutysięcznej widowni. Przed nimi przygotowano do Balu Debiutantek, na którym wystąpią w białych, długich sukniach zaprojektowanych przez największych polskich projektantów. ■

Agnieszka Michalczyk

twórczyni i kuratorka projektu „Debiutantki”, szkoły eleganckiego bycia i obycia dla młodych dziewcząt. Mecenas Akademii Dobrego Stylu Klubu Integracji Europejskiej. Prowadziła Szkołę Stylu z Beą Tyszkiewicz i Moniką Jaruzelską.





Audi Q3 to połączenie zalet SUV-a i auta kompaktowego

AUDI Q3

komfort na podwyższeniu

Nastaly takie czasy, że auta segmentu SUV są coraz częstszym widokiem na naszych ulicach. Europejczycy odkrywają zalety samochodów ze zwiększonym prześwitem i chcą mieć coraz większy wybór. Właśnie nad tym zagadnieniem skupiliśmy się w kolejnym naszym teście motoryzacyjnym. Do dyspozycji mieliśmy Audi Q3 2.0 TDI 177 KM.

Krzysztof Jończyk

Q3, kompaktowy SUV z segmentu premium to odpowiedź Audi na model X1 produkcji BMW. Samochód po raz pierwszy zaprezentowano dwa lata temu podczas targów motoryzacyjnych w Szanghaju. Natomiast produkcja tego modelu została ulokowana w fabryce Seata w hiszpańskim Martorell (Audi i Seat należą do Volkswagena).

Motor nie hałasuje nawet przy dużych prędkościach, a i z zewnątrz jest łagodny dla uszu.

Patrząc na Audi Q3 możemy mieć wrażenie, że skądś je znamy i faktycznie, auto pod względem stylistyki nadwozia jest bardzo podobne do większych modeli z rodziny „Q”. Z przodu znajdziemy muskularny grill tzw. „single frame”, klinowy kształt reflektorów i duże wloty powietrza.

Przyjemny pomruk diesla

Pierwsze, co można zauważyć po uruchomieniu tego czterocylindrowego turbodiesla 2.0 TDI o mocy 177 KM, to jego bardzo cicha praca. Motor nie hałasuje nawet przy dużych prędkościach, a i z zewnątrz jest łagodny dla uszu. Przy tym spon-

tanicznie reaguje na mocniejsze przyciśnięcie pedału gazu i to na każdym biegu. Spalanie na poziomie 9,5-10 l. w mieście jest zadowalającym wynikiem. W trasie wygląda to zdecydowanie lepiej bo ok.7l/100 km.

Konfigurowany jest tylko z automatyczną, siedmiostopniową przekładnią S tronic, która zmienia biegi niemal niezauważalnie. Dla lubiących ręczną zmianę biegów skrzynia ma tryb sekwencyjny.

Napęd quattro, który jest standardem dla silnika 2.0 TDI 177 KM, prowokuje do wypróbowania go w terenie. Normalnie moment obrotowy z silnika napędza przednie koła, ale jeśli któreś z nich zacznie się ślizgać do akcji dołącza się – poprzez sprzęgło Haldex - tylna oś.

Podczas jazdy pozytywnie zaskoczyło nas zawieszenie, które jest przyjemnie sztywne i zapewnia pewne prowadzenie. Nie jest do tego nadmiernie twarde i całkiem nieźle resoruje. Osobom oczekującym wyższego komfortu podróżowania polecam mniejszy rozmiar obręczy kół, jednak jest to okupione trochę gorszym wyglądem zewnętrznym.

Hamulce zdają egzamin. Podobnie jak progresywne wspomaganie. Układ kierowniczy dobrze przekazuje kołom zamierzenia kierowcy.

Prowadząc małego niemieckiego SUV-a wcale nie czujemy, że mamy do czynienia z tak ciężkim autem. Najmniejsze „Q” jest bardzo zwinne, parkowanie w ciasnych miejskich uliczkach nie stanowi najmniejszego problemu. Na parkingu bardzo pomocne okazują się czujniki parkowania.

Komfortowe wnętrze

Przechodząc do wnętrza samochodu, jak to w audi jest minimalistyczne i bardzo dobrze wykonane. Jakość materiałów bez najmniejszych zastrzeżeń. W kabinie jest sporo miejsca, zarówno z przodu, jak i z tyłu przestrzeni jest pod dostatkiem. Ponadto w wyposażeniu standardowym tego SUV-a jest prawie wszystko, zarówno jeśli chodzi o komfort, jak i poziom bezpieczeństwa. Dodatkowym atutem są liczne schowki i bagażnik, który ma przyzwoitą pojemność 460 litrów. Po złożeniu tylnych siedzeń przestrzeń bagażowa powiększa się do 1365 litrów.

Naszym zdaniem Audi Q3 to połączenie zalet SUV-a i auta kompaktowego. Z powodzeniem może służyć też jako auto weekendowe. Śmiało można stwierdzić, że jest autem godnym rozważenia dla osób, które lubią usiąść wyżej i jednocześnie cieszyć się dynamiczną jazdą, co nie zawsze idzie w parze w przypadku aut typu SUV.

Audi Q3 2.0 TDI 177 KM quattro w wersji Sport Edition kosztuje od 162 700 zł. Jest to dość wysoka kwota, ale samo podróżowanie, komfort i oczywiście



Wnętrze to komfort i wysoka jakość

plusy

- cicha praca silnika
- bogate wyposażenie podstawowe
- system niwelujący buksowanie kół podczas ruszania

minusy

- wysoka cena

prestizj rekompensuje nam w należyty sposób cenę tego auta.

Szewczyk Auto

////////// DOPASOWANY DO CIEBIE //////////

Dziękujemy za udostępnienie do testów Audi Q3 firmie Szewczyk Auto Sp. z o.o., dealerowi marek Audi i Volkswagen www.szewczyk.auto.pl

KONCERT za jedną różę

Dorota Stalińska, aktorka, reżyserka, prezeska Fundacji „Nadzieja” skończyła 1 czerwca 2013 r. sześćdziesiąt lat. I z dumą o tym mówi. Z tej okazji podarowała prezent swoim fanom, sympatykom i przyjaciółom. Był nim wyjątkowy „Koncert Za Jedną Różę”.



Artystka na scenie w swoim żywiole

Fot. Monika Rak (2), Katarzyna Górna (2)

Izabela Włodarczyk

Biletem wstępu na to nietypowe „przyjęcie urodzinowe” była dosłownie jedna róża. Każdy z widzów przynosił właśnie taki dar dla artystki. W efekcie scena pełna była kwiatów.

Energia i pasja

Dorota Stalińska w niewymuszonej, swobodnej atmosferze świętowała aż cze-

ry godziny. Tyle czasu, goście i gospodyni bawili się, wspominali, opowiadali dowcipy, śpiewali. A Jubilatka udowodniła, że sześćdziesiątka tylko potwierdza jej niespożyty energię, poczucie humoru, talent wokalny i aktorski, znakomity kontakt z publicznością. Artystka śpiewała piosenki z pokaznego repertuaru, gromadzonego przez lata kariery. Jak powiedziała, wybór piosenek na ten wieczór

sprawił jej ogromną trudność. Wszystkie wydawały się ważne, wszystkie niosły z sobą historię, każda wyrażała emocje innego okresu jej twórczości i życia. Jedno było pewne, że Dorota Stalińska zaśpiewa utwory, które zwyciężyły w konkursie ogłoszonym przed koncertem. Biorący w nim udział głosowali na swe ulubione piosenki, którymi okazały się: „Za ból za łzy”, „Daty Polskie”, „Bezdomny pies”.

Poza piosenkami Artystka zaprezentowała smakowite fragmenty monogramów. M.in. świetną, zawsze aktualną opowieść bohaterki „Zgagi” o tym, jaki wpływ u mężczyzn ma światło lodówki na widzenie rogówki. Recytowała wiersze z trzech swoich tomików, jednym z nich był utwór pt. „Perelki wspomnień”, który każdy gość otrzymał na pamiątkę. Ponadto obdarowała widzów wspomnieniami i anegdotami, wzruszającymi, dotkliwymi i zabawnymi. Na przykład o tym, jak wygrana w ping-ponga zapewniła jej całą salę widzów.

Na swoje setne urodziny założę sznur najpiękniejszych perel świata. I wspomnieniami będę szczęśliwa. I wspomnieniami będę bogata. Dorota Stalińska, „Perelki wspomnień” z tomiku „Agape”



Niezwykła bliskość

To, co podkreślała znaczna część gości, niezwykle w tym koncercie, było to, że każdy mógł osobiście i publicznie złożyć życzenia Dorocie Stalińskiej na scenie. Każdy to znaczy: przyjaciel nagle odnaleziony, nieśmiała fanka, współpracownicy i oczywiście syn Paweł. Każdy przychodził z jakimś darem. Jedni śpiewali a capella, inni z towarzyszeniem instrumentów, pianina czy gitary. Niektórzy mówili wiersze, inni składali życzenia lub wspominali. Byli też cacy, co przynosili prezenty, zdjęcia, kosze kwiatów.

Wyjątkowe było również to, że po prostu można było z Dorotą Stalińską podczas koncertu rozmawiać, żartować jakby nie było granicy: scena – widownia.

Ten czerwcowy wieczór bez wątpienia pozostanie w pamięci widzów i miejmy nadzieję, że będzie początkiem nowego etapu twórczych działań Doroty Stalińskiej. ■





TWORZĘ I ŻYJĘ z pasją

Maluje obrazy i pisze wiersze. A przy tym czerpie radość z promowania innych artystów. O pasji tworzenia opowiada Frederick Rossakovsky-Lloyd.

ROZMAWIA BARBARA JONCZYK

Artysta może być biznesmenem?

– Może być osobą przedsiębiorczą. W każdej dziedzinie życia umiejętność sprzedaży jest atutem. Zmienia się produkt, reszta jest niezmienna.

Myślę jednak, że w dzisiejszych czasach łatwiej sprzedać smartfona czy mercedesa niż wiersz lub drogi obraz.

– Sztuka jest dobrem luksusowym, do którego Polska dopiero się przyzwyczaja. Na Zachodzie inwestowanie w nią lub kupowanie dzieł plastycznych dla kaprysu jest

Pracuję i sprawia mi to frajdę. Gdy tworzę – czuję, że żyję.

wpisane w prozę życia. Niektórzy klienci pojawiający się na moich wernisażach, kupują obraz na przykład na chandrę. Ekonomia w Polsce znajduje się w stadium kwiatów, dlatego wyjechałem tam gdzie one dojrzały i gdzie mogę korzystać z owoców.

Pisanie wierszy także jest opłacalne?

– Na wszystkim można zarobić. Nie koncentruję się jednak na pieniądzu – one nie są moim celem. Wystarcza mi wolność, współgrająca z finansową niezależnością.



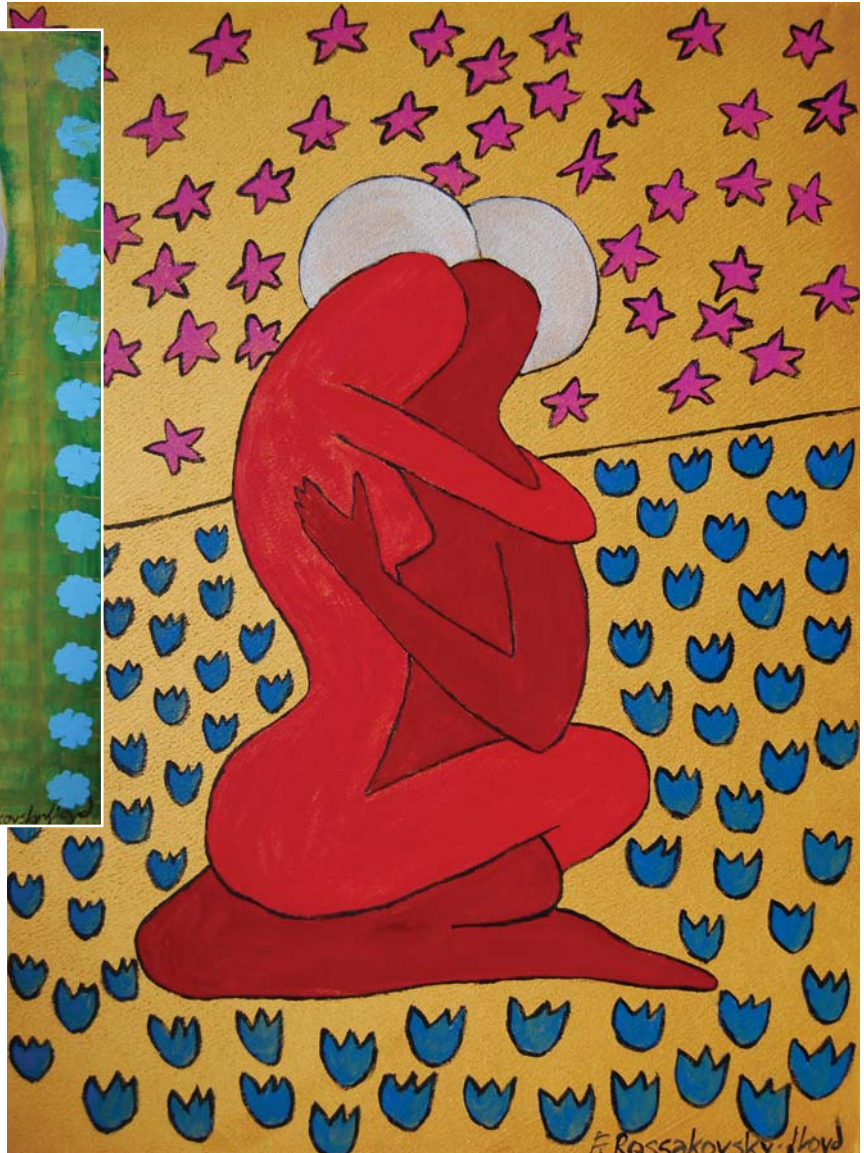
Królowa kwiatów

Żeby zarobić trzeba pracować. Tworzysz, oprócz tego masz wydawnictwo, jesteś redaktorem naczelnym międzynarodowego kwartalnika artystycznego. Masz jeszcze czas na tę wolność?

– Wolność to wybór. Tak samo jak bycie szczęśliwym. Pracuję i sprawia mi to frajdę. Gdy tworzę - czuję, że żyję. Nawet gdy usypiam przy pracy ze zmęczenia, jestem zadowolony. Promując ludzi, odnajduję sens własnego życia. Pomaganie innym niesie za sobą wiele korzyści.

Brzmi jak bajka.

– To także wybór. Ostatnio będąc w Polsce, zostałem wykorzystany przez organizatorkę wystawy. Promująca mnie pani była tak pijana, że próbowała sprzedać obraz mojej teściowej. Bilans zysków i strat był straszny, ja sam zostałem wplątany w wiele niepotrzebnych układów. Koncentrowanie się na tym jest jednak pozabawione sensu. Gdy się w coś takiego



Święta rodzina

wdepnie, najlepiej od razu wytrzeć but o trawę i iść dalej.

Czasami jednak trzeba stawiać czoła problemom.

– Od tego mam prawników. Dbają o mnie jak mogą. Wiedzą jak poradzić sobie z rzeczami, które mnie odebrałyby radość życia na kilka tygodni. Moim zadaniem jest tworzyć i żyć pasją. Polecam taką postawę wszystkim. ■

Frederick Rossakovsky-Lloyd

Jest artystą malarzem i literatem. Autor ośmiu tomików wierszy, przetłumaczonych na kilkanaście języków. Jest przewodniczącym IPAA – organizacji skupiającej literatów piszących w języku polskim. Członkiem: English Pen, Związku Pisarzy Polskich na Obczyźnie oraz Stowarzyszenia Autorów Polskich. Redaktor naczelny ogólnowiatowego kwartalnika artystycznego „E=Sztuka do kwadratu”, właściciel portalu artystycznego e-sztuka.com. Zajmuje się promowaniem kultury polskiej na świecie. Jako artysta malarz, jest twórcą charakterystycznych postaci bez rysów twarzy, którym krytycy nadali nazwę „The Noughties”, od dekady w której powstały (pierwsze dziesięciolecie XXI wieku). Jak do tej pory, artysta miał 44 wystawy indywidualne w wielu krajach Europy jak i poza jej granicami.



Dylemat

SZCZĘŚCIE to nie przypadek

Filipa Moniuszko poznaliśmy w pierwszej edycji programu The Voice of Poland. Ten niepokorny, pełen radości i optymizmu chłopak śpiewał tak, że z tygodnia na tydzień jego profil na Facebooku pękał w nadmiarze nowych fanów. Ale to dopiero początek jego historii.



ROZMAWIA JOANNA SEREMAK

Gdybyś miał porównać swoje życie sprzed programu The Voice of Poland z tym po - po której stronie jest Ci lepiej?

– Wchodząc w świat „neonów i fleszy” oddajesz dużą część siebie. W moim przekonaniu, nadal jestem takim samym pełnym radości z życia młodym człowiekiem. Ale na pewno zmieniłem się muzycznie. Sporo się nauczyłem i rozwinąłem. Po której stronie mi lepiej? Uwielbiam kiedy zaczyna się coś dziać. Dodaje mi to olbrzymiej energii do działania, więc zostałem po stronie kreatywnej twórczości.

Lubisz się podporządkowywać? Nie denerwuje Cię, kiedy narzucają Ci gotowy scenariusz?

– Kiedy zaczyna się gonitwa, po śpiech i rywalizacja, u mnie włącza się mechanizm stresujący. Na szczęście to dobry stres, motywujący. Bardzo dużo pracuję, zazwyczaj mam wenę tworzenia, ale rozsądza mnie wewnętrznie, kiedy ktoś próbuje mną sterować, podaje gotowy przepis. Uwielbiam spontaniczność. Ona wyzwala z człowieka to, co najpiękniejsze – naturalność. Trudno jest mi podporządkowywać się do czyichś planów. Dlatego zawsze podążam własną drogą. Może czasami dłuższa i bardziej kręta, ale naznaczona ciężarem własnych kroków i tym bardziej cenna niż taka pozbawiona mnie, bo wytyczona przez kogoś.

Co jest dla Ciebie najważniejsze w życiu?

– Zaufanie. Jeżeli raz się poparzę, nie wkładam ręki drugi raz do ognia. Można mi zaufać, ale tego samego oczekuję od przyjaciół. Ważna jest też odpowiedzialność, lojalność, poczucie bezpieczeństwa. I optymizm. Marzy mi się, aby ludzie odrzucili pesymizm, realizm, który zabija błysk w oku i zaczęli żyć pełnią życia. Śmiali się więcej, żyli bardziej spontanicznie i kolorowo. Ludzie myślą, że to przypadek świadczy o ich szczęściu, a przecież to oni sami są autorami. To oni wyzwalają w sobie cząsteczki szczęścia. Życzę każdemu, aby potrafił odkryć w sobie szczęście.

Ty potrafisz?

– Potrafię. Odrzucam od siebie złą energię. Unikam ludzi, którzy dźwigają za sobą wspomnienia, przytłaczające ich doświadczenia. Są takie etapy, w naszym życiu, które musimy zamknąć. Zapomnieć i iść do przodu z uniesioną głową i uśmiechem na ustach.

Jesteś wrażliwym człowiekiem?

– Gdybym nie posiadał wrażliwości, nie byłbym artystą. Wiele mnie wzrusza, ale staram się, aby było to w granicach zdrowego rozsądku, aby nie przytłaczało, nie tłumilo pozytywnie.



Odrzucam od siebie złą energię. Unikam ludzi, którzy dźwigają za sobą wspomnienia, przytłaczające ich doświadczenia

Jesteś otwartą księgą czy lubisz mieć swoje tajemnice?

– Mówię tyle, ile chcę powiedzieć. Staram się, aby moje życie prywatne było tylko moje. Ale mam też, niestety, taką naturę, że jeżeli mnie coś drażni, przeszkadza, nie tłumię tego w sobie, tylko wyrzucam.

Filip Moniuszko

Urodzony 27 lutego 1988 roku, w Koninie. Obecnie mieszka w Warszawie. Ukończył Autorskie Liceum Artystyczne „Ala” o Profilu wokalnym w Częstochowie. Obecnie studiuje Zarządzanie Biznesem w Wyższej Szkole Zarządzania w Krakowie. Od 12. roku życia uczy się śpiewać u Grażyny Łobaszewskiej. Intensywnie szkolił się na warsztatach wokalnych w Polsce i Anglii pod kierownictwem: Sheila G White, Lorraine Harris-Roche, Will Robinson, Debbie Conroy, Elżbiety Zapendowskiej, Joanny Zagdańskiej, Artura Grudzińskiego, Edwarda Chonchery, Ludmiły Małeckiej, Hanny Frąckowiak.

Brał udział w koncertach charytatywnych na rzecz dzieci specjalnej troski, organizowanych przez firmę Windsor Stuart, Rotary Club oraz Brass&Beatles. Brał udział w kameralnej wersji Idola w Wielkiej Brytanii, w Manchester „British Pop Idol”, gdzie doszedł do półfinału (2008)

Ludzie nie lubią słyszeć prawdy. Masz tylu wrogów, co i przyjaciół?

– Zdarzają się i tacy, co lubią mnie mniej (śmiesz), ale kompletnie o tym nie myślę. Świat byłby mdły, gdyby wszystko było słodkie.

Twój najnowszy singiel opowiada o miłości i bolesnym rozstaniu. Często bolało?

– Bywało, że bolało. Jednak życie toczy się dalej, nie można zakopywać się w przeszłości.

Marcela Leszczak, piękna modelka, przyjaźnicie się? Skąd wziął się pomysł na zaproszenie jej do teledysku?

– Marcela pochodzi z tego samego miasta, co i ja – Konina. To moi przyjaciele podsunęli mi pomysł z zaproszeniem Marceli. Uznaliśmy, że fajnie będzie pokazać jakich zdolnych i pięknych (śmiesz) młodych ludzi ma Konin i być może – mam taką głęboką nadzieję – ktoś wyciągnie z naszej historii coś dla siebie. Myślę o ciężkiej pracy, konsekwencji, pokorze w działaniu i dążeniu do spełniania marzeń.

Warto je spełniać?

– Marzenia wytyczają cele. Każdy posiada jakieś marzenia, ale nie wszyscy potrafią o nie walczyć, bo łatwiej jest usiąść i narzekać. A marzenia wyzwalają potrzebę ciężkiej pracy, bo bez niej ich nie zrealizujesz. ■



Główni bohaterowie sztuki „Bóg mordy” na scenie

Fot. J.Niemczak/Teatr 6. piętro (2)

TEATR WIDZÓW na 6. piętrze

Teatr bez widza traci rację bytu – ta uniwersalna prawda przyświecała twórcom Teatru 6. piętro, aktorowi, Michałowi Żebrowskiemu i reżyserowi, Eugeniuszowi Korinowi. Ich artystyczne credo brzmi: „prowokować do myślenia, nie nudząc; wzruszać, nie wpadając w cikliwość; bawić, nie błaznując”.

Izabela Włodarczyk

Teatr rozpoczął działalność 6 marca 2010 roku premierą legendarnej komedii Woody'ego Allena „Zagraj to jeszcze raz, Sam” w reżyserii Eugeniusza Korina, inaugurując tryptyk „Miłość, Zdrada i Przebaczenie według Woody'ego Allena”. W spektaklu błysnęła talent aktorski znanego dziennikarza Kuby Wojewódzkiego, który debiutował na scenie u boku wybitnych aktorów: Daniela Olbrychskiego, Michała Żebrowskiego, a także Małgorzaty Sochy i Anny Cieślak. Od debiutu minęło już ponad trzy lata, w trakcie których na deskach



Założyciele teatru – Eugeniusz Korin i Michał Żebrowski

Fot. Rafał Latoszek/Teatr 6. piętro



**Kuba Wojewódzki i Daniel Olbrychski
w „Zagraj to jeszcze raz, Sam”**

Teatru 6. piętro odbyło się siedem premier. Musicale, komedie i dramaty przyciągnęły i wciąż przyciągają tłumy widzów co spektakl, wypełniając niemal 500 miejsc na widowni.

Tu łączy się tradycyjne wartości teatru literackiego ze śmiałymi poszukiwaniami interpretacyjnymi oraz z aktorstwem najwyższej próby

Nie ma wątpliwości, że świetny repertuar to klucz do 100 proc. frekwencji, a ten zapewnia połączenie tradycyjnych wartości teatru literackiego ze śmiałymi poszukiwaniami interpretacyjnymi oraz z aktorstwem najwyższej próby.

Poza produkcją spektakli teatralnych, Teatr 6. piętro realizuje także projekty specjalne, m.in. cykl koncertów Wyższy Poziom Muzyki, w którym udział wzięli Kayah & Royal Quartet, Leszek Możdżer Bauer m. Bunio.s. z projektem Lutosphere, Urszula Dudziak, zespół „Smolik” i zespół „Kroke”.

Teatr 6. piętro mieści się na szóstym piętrze Pałacu Kultury i Nauki przy Placu Defilad w Warszawie (wejście od ul. Marszałkowskiej) w zaadaptowanej Sali Koncertowej, której powierzchnia liczy 840 m². ■

Opis wybranych spektakli

„Zagraj to jeszcze raz, Sam”

Po kilku miesiącach przerwy, w listopadzie 2013 r. na scenę Teatru 6. piętro powróci legendarna komedia Woody Allena „Zagraj to jeszcze raz, Sam” w reżyserii Eugeniusza Korina z fenomenalną kreacją aktorską Kuby Wojewódzkiego.

„Zagraj to jeszcze raz, Sam” to kultowe dzieło Woody Allena – reżysera, dramaturga i muzyka. Allen połączył w sztuce talent do kreowania komediowych postaci z dystansem filozofa pełnego ironii i ciepłego liryzmu. W sztuce przeplatają się wszystkie najważniejsze tematy i fascynacje Allena - kinem, Nowym Jorkiem, muzyką, seksem, miłością i przemieszaniem.

„Zagraj to jeszcze raz, Sam” to historia poszukiwania miłości swego życia przez krytyka filmowego Allana Felixa (debiutujący w teatrze Kuba Wojewódzki), porzuconego przez swoją żonę Nancy (w tej i w jeszcze ośmiu innych rolach - Małgorzata Socha na zmianę z Barbarą Kurdej-Szatan). Allan zakochuje się przypadkiem w żonie swojego najlepszego przyjaciela, przystojnego biznesmana Dicka (Michał Żebrowski), w ślicznej, lecz znerwicowanej Lindzie (Anna Cieślak, na zmianę z Aleksandrą Hamkało), którą uwodzi przy pomocy i według wskazówek swojego idola filmowego, legendarnego amanta czarnych kryminałów Humphreya Bogarta, schodzącego do niego w tym celu z ekranu kina (Daniel Olbrychski).

Eugeniusz Korin stworzył najbardziej filmowe przedstawienie ostatnich lat – swoisty hołd dla twórczości Woody Allena. „Zagraj to jeszcze raz, Sam” urzeka niebywałą atmosferą, podgrzewaną jazzowymi szlagierami George'a Gershwina, a inteligentny dowcip Woody Allena nabiera w ustach Kuby Wojewódzkiego szczególnego, autotematycznego wyrazu.

OBSADA:

Nancy – Małgorzata Socha/Barbara Kurdej - Szatan

Linda – Anna Cieślak / Aleksandra Hamkało

Dick – Michał Żebrowski

Humphrey Bogart – Daniel Olbrychski

Allan Felix – Jakub Wojewódzki

„Bóg mordu”

Sztuka Yasminy Rezy, w reżyserii Małgorzaty Bogajewskiej jest błyskotliwie napisanym komediowo-absurdalnie-tragicznym studium odkrywania tego co w nas jest „bogiem mordu” – egoistycznym pragnieniem zwycięstwa wbrew wszystkim i wszystkiemu, instynktem walki o siebie, podczas której spadają maski przyzwoitości, wychowania i tolerancji, a bohaterowie stają się przerażająco śmieszni i straszni.

„Bóg mordu” zaczyna się od kulturalnej, cywilizowanej, rozsądnej rozmowy dwóch par małżeńskich, które spotkały się by spisać oświadczenie o bójce swoich dzieci w parku, a kończy się tak, że później każdy z jego uczestników nazwie to spotkanie najgorszym dniem w swoim życiu.

Ta perfekcyjnie skonstruowana sztuka to także rzecz o naszym trudnym współczesnym rodzicielstwie, które zamiast być, jak twierdzą kolorowe gazety, największą przygodą życia, staje się kolejnym powodem lęków, frustracji i agresji. A wtedy pretekstem do wybuchu może być nawet banalne spotkanie dwóch par, które okazują się bardziej dziecinne i niedojrzałe niż własne dzieci.

Na podstawie dramatu „Bóg mordu” powstał ostatni film Romana Polańskiego „Rzeź”.

OBSADA:

Veronique Houllie - Jola Fraczyńska

Michel Houllie - Cezary Pazura

Annette Reille - Anna Dereszowska

Alain Reille - Michał Żebrowski

XVI ZAWODY WĘDKARSKIE AKTORÓW imienia Mariana Łacza

Zorganizowane już po raz szesnasty zawody od paru lat odbywały się w Białobrzegach. Tak miało być i tym razem, lecz uniemożliwiła to powódź, po której nie zdążono na czas przygotować łowiska i w tej awaryjnej sytuacji zorganizowano je na Rancho pod Bocianem.

Rafał KORZENIEWSKI

Okazało się to w sumie szczęśliwym trafem. Walki z przeszło trzykilogramowym karpem, stoczonej przez Olę Borys w Białobrzegach byśmy nie zobaczyli, bo tam po prostu nie ma tak dużych ryb. Jak co roku na zawody przyjechali znani aktorzy, a także dziennikarze i muzycy, wśród których nie brak zapalonych wędkarzy. Zaprosiła ich Laura Łącz, sama znakomita aktorka, która organizuje je by uczcić pamięć ojca, aktora Mariana Łacza, który, co dzisiaj byłoby raczej nie do pomysłenia, rzucił dla teatru karierę piłkarza ekstraklasy (grał nawet w reprezentacji), ale nie wędkę. Prawie czternaście kilogramów ważyły ryby złowione przez zwycięzcę, Roberta Żołędziewskiego, którego w tym roku zobaczyliśmy na ekranie w głównej roli w „Tajemnicy Westerplatte”, gdzie zagrał kapitana Dąbrowskiego. Drugie miejsce zajął Tomasz Kozłowicz (znany choćby z telenoweli „Barwy szczęścia”), który złowił ponad osiem kilogramów ryb. Trzecie miejsce, co było pewną niespodzianką, przypadło tym razem kobiecie, ale nie była nią Olga Borys, która musiała się zadowolić nagrodą za największą złowioną rybę. Zajął ją Izabela Trojanowska, dama polskiej sceny. I wiecznie młoda, dodajmy jeszcze, że łowiąca je w nienagannym makijażu (złowiła ponad siedem kilogramów). Nie narzekali na to, że ryby nie biorą ani Tomasz Stockinger, ani satyryk Krzysztof Daukszewicz (stały uczestnik zawodów), podobnie jak Andrzej Kopiczyński, czyli niezapomniany inżynier Karwowski z „Czterdziestolatka”. A to tylko niektórzy. Nad brzegami stawów na Rancho w lipcowym skwarze zasiadło łącznie dwudziestu sześciu uczestników zawodów. A na koniec wszystkie ryby trafiły ponownie do wody. Zamiast więc zjeść to, co złowili, wędkarze musieli skorzystać z tego, co przygotowała kuchnia Rancho,



Zwycięzcy zawodów: Robert Żołędziewski (I miejsce), Tomasz Kozłowicz (II miejsce) i Izabela Trojanowska (III miejsce)



Olga Borys zdobyła nagrodę za największą rybę



Robert Żołędziewski już czuje zwycięstwo

ale z pewnością nie żalowali, bo kuchnię mają tu świętą. Wcześniej oczywiście wręczono nagrody zwycięzcom zawodów. Wśród fundatorów nagród było Europejskie Forum Przedsiębiorczości i członkowie Klubu Integracji Europejskiej, m.in.

znana firma jubilerska Natalia Gold Józefa Czerniejewskiego, Anlaya Day Spa, Metamorfoza Day SPA, oraz firma Jabłuszko serwująca zawodnikom swoje soki Pyshniak. Zatem za rok znów na Rancho pod Bocianem? ■

FESTIWAL FILMÓW ROSYJSKICH
7. SPUTNIK
NAD POLSKĄ
www.sputnikfestiwal.pl



7 – 17 listopada 2013 **Listopad 2013 – marzec 2014**
Warszawa **40 miast w Polsce**

Karolina Michalowska
360stopni.com.pl

Zadanie zrealizowane dzięki dofinansowaniu ze środków:

Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego.



Rzeczpospolita Polska
Ministerstwo
Spraw Zagranicznych



MIASTO
STOŁECZNE
WARSZAWA



POLSKI INSTYTUT SZTUKI FILMOWEJ
POLISH FILM INSTITUTE

JAK POWRÓCIĆ do kondycji sprzed wakacji?

Za nami kolejne lato, czas urlopów, w czasie których mogliśmy sobie pozwolić na znacznie więcej niż zazwyczaj. Każdy z nas zapewne był na niejednym grillu, osoby przebywające na zagranicznych wjazdach, w czasie których hotele oferowały nam opcję „all inclusive” nie liczyły pochłanianych kalorii. Wakacje się skończyły...

HUBERT BORAL

Niestety często nasza kondycja, forma oraz szczupła sylwetka sprzed wakacji już nie jest taka sama. Jak powrócić do trenowania na siłowni? Na pewno niejedna osoba właśnie teraz zadaje sobie to pytanie... a powroty bywają niestety ciężkie.

Przede wszystkim nie powinniśmy próbować chcieć osiągnąć efekty w krótkim czasie. Pamiętajmy, że jeśli chcemy, aby forma się utrzymała to zrobimy to z głową. Uzbrójmy się w cierpliwość i nie oczekujmy, że nadmiaru tego, co uzbieraliśmy przez ostatnie dwa miesiące (a bywa że i dłużej) pozbędziemy się w krótkim czasie.

Indywidualny plan

Na początku przygotujmy sobie swój własny plan treningowy, w którym ustalimy jak często i w które dni możemy ćwiczyć. Powinniśmy wybrać takie dni i godziny, w czasie których będziemy mogli skupić się na ćwiczeniach bez ciągłego zerkania na zegarek. Przez okres pierwszych kilku tygodni proponuję treningi trzy razy w tygodniu. Najlepiej z przerwą pomiędzy poszczególnymi dniami treningowymi, gdyż każdy organizm potrzebuje czasu na regenerację (tzw. superkompensację). W tym czasie uzupełni straty spowodowane treningiem, zregeneruje się i zbierze siły na kolejne ćwiczenia. Zbyt częste treningi, np. dzień po dniu, mogą prowadzić do przetrenowania. Niechcianym efektem może być wtedy zmęczenie organizmu, niechęć do ćwiczeń, złe samopoczucie, brak apetytu a nawet choroba, która doprowadzi do kolejnej przerwy w treningach.

Jak to zrobić?

Każdy trening należy zacząć od rozgrzewki (ok. 10 minut na bieżni lub orbitreku). Następnie wykonujemy rozgrzewkę dynamiczną: skręty, skłony wymachy itp. Pozwoli nam to przygotować nasz organizm do większego wysiłku, zmniejszy ry-



Hubert Boral

absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach. Był trenerem koszykówki, ratownikiem wodnym i nauczycielem wychowania fizycznego. Obecnie jest trenerem personalnym, instruktorem Spinningu, sędzią koszykówki. W ramach dalszego rozwoju sportowego przygotowuje się do zawodów triathlonu. Jest pasjonatem zdrowego trybu życia oraz diety i odżywiania.

zyko wystąpienia kontuzji i trening będzie bardziej efektywny. Pierwsze treningi powinny być oparte na treningu obwodowym, w czasie którego ćwiczymy każdą podstawową grupę mięśniową. To ile należy wykonać serii, powtórzeń i z jakim obciążeniem ćwiczyć, zależy od wielu czyn-

nego ćwiczenia na każdą grupę mięśniową, wykonujemy je w 2–3 seriach z takim ciężarem, aby samemu można było wykonać 10–12 powtórzeń. W ciągu jednego tygodnia można zmieniać ćwiczenia (a więc trenując 3 razy w tygodniu mamy 3 różne treningi), a w każdym następnym tygodniu powtarzamy treningi zwiększając liczbę powtórzeń lub dodając liczbę serii w danym ćwiczeniu. Zasada ta nie obowiązuje do ćwiczeń na mięśnie brzucha – na każdym treningu wykonujemy 3 ćwiczenia: na mięsień prosty, skośny zewnętrzny oraz boczny brzucha. Cały trening powinien nam zająć ok. jedną godzinę (jest to optymalny czas trwania treningu siłowego). Po takim treningu należy przeprowadzić trening aerobowy (tlenowy) korzystając z bieżni, orbitreka, stepera lub rowerka stacjonarnego (zaczynamy od 30 minut a po każdym tygodniu wydłużamy wysiłek o ok. 5 minut). Nie należy zaczynać od zbyt wysokiej intensywności (jeśli chodzi o bieżnię można zacząć od spokojnego marszu pod górkę). Osoby mające pulsometr powinny trenować w pułapie 70–75 proc. tętna maksymalnego. Dla osób nie stosujących pulsometra – jest to wysiłek w czasie którego mamy zadyszkę, ale ciągle jesteśmy w stanie brać wdech nosem, wydech ustami.

Właściwe odżywianie

Niestety sam trening i litry potu wylane na siłowni nie przyniosą rezultatu, je-

Niestety sam trening i litry potu wylane na siłowni nie przyniosą rezultatu, jeśli do tego nie będzie odpowiedniego odżywiania

śli do tego nie będzie odpowiedniego odżywiania. To jedzenie daje nam „paliwo” do ćwiczeń dzięki czemu w czasie samego treningu będziemy mieć na nie siłę.

ników: typu budowy ciała, celu treningowego, wieku, płci, wytrenowania, czy długością przerwy w ćwiczeniach. Możemy jednak przyjąć, że zaczynamy od jed-

Jako trener personalny spotykam się bardzo często z tym problemem. Osoby ćwiczące popadają w skrajność jedząc zdecydowanie za mało, więc spowalniają swój metabolizm lub zdecydowanie za dużo przez co nie są w stanie spalić nadwyżki kalorii. Pamiętajmy o odpowiednim zbilansowaniu posiłków jedząc warzywa, gotowane chude mięso, owoce. Należy jeść regularnie (najlepiej o stałych godzinach) pięć posiłków dziennie co spowoduje, że nie będziemy chodzić głodni i nie będziemy w czasie jednego posiłku pochłaniać zbyt dużej ilości pożywienia. I jedźmy z głową! Nie patrzmy na etykiety na jedzeniu chcąc uniknąć kilku gram tłuszczu (produkty „light”) by potem po-

zwoić sobie na paczkę chipsów czy wysoko słodzone napoje gazowane. Te zasady pozwolą nam przyspieszyć przemianę materii, spowodują, że nasz organizm będzie mieć energię do ćwiczeń oraz szybciej się zregeneruje po intensywnym treningu. I wydaje mi się, że nie ma potrzeby szukać porad dietetyków, aby się dobrze odżywiać. Wystarczy zapisywać dokładnie co jemy, jakie ilości i o których godzinach i po tygodniu sprawdzić zapisaną kartkę. To pozwoli nam dostrzec własne błędy żywieniowe.

Motywacja najważniejsza

Podsumowując, aby osiągnąć cel musimy się do tego odpowiednio przygotować,

znaleźć chęci, czas i motywację do ćwiczeń, przygotować plan, rozpisać swój trening, skupić się na zdrowym odżywianiu. Jak widać jest to nie tylko uprawianie sportu, ale daleko idąca zmiana stylu życia. Pamiętajmy, że ćwiczymy przede wszystkim dla zdrowia a ćwicząc regularnie nasza sylwetka, kondycja oraz samopoczucie stopniowo będą się poprawiać. Jestem przekonany, że nasz organizm kiedyś nam za to podziękuje. A w przyszłe wakacje dwutygodniowa przerwa w zupełności wystarczy, aby fizycznie i psychicznie odpocząć od siłowni. Wtedy powrót do ćwiczeń będzie samą przyjemnością. ■

SAMOODNAWIADNI

Przewlekła astma, alergię, arytmia serca, problemy z tarczycą – moje dzieciństwo. Po wielu latach poszukiwań, znalazłam jednak coś co sprawiło, że o swoich chorobach mogę mówić tylko w czasie przeszłym.

Monika Kowalska

Na początek przeszłam dietę oczyszczającą owocowo-warzywną stworzoną przez panią dr Ewę Dąbrowską. Przekonałam się, że życie zgodnie z naturą jest jedyną właściwą ścieżką dla człowieka. Zrozumiałam coś, co dla wielu ludzi prehistorycznych było naturalne – nasz organizm jest samoodnawialny. Największy wpływ na ten proces ma to jak się odżywiamy. Przyroda ma zawsze rację, nie musi być ulepszana. Doświadczamy chorób tylko wtedy gdy łamiemy jej naturalne prawa.

Test na nietolerancję pokarmową

Każda osobista dieta powinna się zacząć od wykonania testu na nietolerancję pokarmową. U ponad 80 proc. populacji można rozpoznać takie zjawisko. Nie należy go jednak mylić z uczuleniem, które występuje jedynie u 2 proc. ludności. Najczęstsze produkty, które są wykrywane w teście to mleko, jaja, produkty glutenowe oraz orzechy. Zalecana więc, poranna dawka jogurtu z płatkami zbożowymi może okazać się niekorzystna dla zdrowia. Jeśli masz zapalenie zatok, migdałków, spuchnięte oczy, zaburzenia trawienia, wszelkie zmiany skórne, migreny, chroniczne zmęczenie, problemy z wagą, alergię, astmę, osłabioną odporność, choroby serca i układu krążenia. Mogą to być objawy nietolerancji pokarmowej, a test może okazać się jedynym lekiem. Zastą-

pienie pokarmów innymi to już kwestia przyzwyczajenia.

Godziny przyjmowania posiłków

Czyli naturalny cykl organizmu. Dobę możemy podzielić na trzy okresy, w których dominują następujące procesy: pobieranie pokarmów (jedzenie i trawienie) od godz. 12 w południe do godz. 20. W tym czasie należy spożywać jedzenie komponowane tak, by zużywało jak najmniej energii życiowej. I tak np. sałata, jarzyny to czas trawienia około dwóch godzin przy minimalnym obciążeniu naszej wewnętrznej energii. Natomiast mięso z ziemniakami to już osiem godzin trawienia oraz maximum energii. Drugi etap to asymilacja (absorbacja i wykorzystywanie) od godz. 20 do 4 rano. W tym czasie nie należy przyjmować posiłków. Trzeci, od godz. 4 do 12 w południe to eliminacja resztek, wydalanie. Podczas tego cyklu powinniśmy jeść owoce i warzywa oraz pić soki. Spożywanie w tym czasie innych pokarmów utrudniają poprawny przebieg cyklu eliminacji. Nie należy również w tym czasie pić kawy i herbaty. Za każdym razem gdy zaburzymy cykl np. jedząc po godz. 20, cykl eliminacji zostaje przesunięty, co wpływa na nasze złe samopoczucie.

Prawidłowe łączenie

I tu chcę zwrócić uwagę na jeden z najczęstszych błędów jakie popełniamy – nie

należy łączyć mięsa, ryb z ziemniakami. Jeśli chcemy zjeść rybę dodajmy do niej warzywa. Do mięsa najlepiej dodać zielone, np. brokuły, gdyż chlorofil pozwala nam na lepsze jego trawienie, choć i tak proces jest długi a większość białka nie zostaje strawiona. Co do kanapek, pieczywo możemy łączyć z warzywami, za to o wędlinie czy serku możemy zapomnieć. Nie można łączyć grupy białkowej z węglowodanową.

Dlaczego nie łączyć?

Zawsze jedna z substancji jest w danym pokarmie dominująca i to ona właśnie programuje cały proces trawienia, czyli wytworzenia się w żołądku odpowiedniego stopnia kwasowości i wydzielania się odpowiednich enzymów. Jeśli w posiłku znajdzie się kilka różnych substancji dominujących wówczas z uwagi na ich odmienne właściwości i wymagania, proces trawienia zostaje zaburzony. Wówczas część pożywienia nie jest trawiona i podlega fermentacji lub gnicia.

Gęstość jedzenia

Mając na talerzu jedzenie zadajmy sobie pytanie – czy składa się ono głównie w 70 proc. z wody? Jeśli odpowiedź brzmi tak, oznacza to, że odżywiamy się zdrowo i w zgodzie z utrzymaniem energii wewnętrznej, która zostaje uzupełniona a nie utracona. Jeśli jesteśmy senni po posiłku to oznacza, że nasza energia jest

skupiona na trawieniu ciężkich pokarmów. Mięso jest w naszym przewodzie pokarmowym aż do ośmiu godzin! Warzywa, ryby i owoce to tylko dwie godziny! Jedzmy więc często, ale produkty wodniste. 90 proc. z nas jest odwodniona, z czego nie zdajemy sobie sprawy.

Przetworzone pokarmy

Diacetyl, nitrozaminy, azotan sodu i antypireny, to tylko niektóre związki chemiczne spożywane przez większość z nas każdego dnia. Główna zasada jaką powinniśmy się kierować brzmi: to, co nie może się zepsuć w ciągu siedmiu dni, nie jest dla mnie zdrowe. Tylko świeże, nieprzetworzone produkty są bogate w witaminy. Bez smażenia, pieczenia, podczas którego tracimy niestety większość składników odżywczych. Dieta surowa, tak zwana RAW FOOD może być na początku nieco przerażająca. Uważam jednak, że można z niej czerpać dużo inspiracji i mieszać ze swoim stylem odżywiania. Zachowanie równowagi i proporcji zależeć powinno od indywidualnych upodobań. Im więcej dań nieprzetworzonych spodoba nam się z tej kuchni tym lepiej dla naszego zdrowia!

Płynny

Najważniejsza zasada w tym przypadku, to nie przyjmować płynów w trakcie jedzenia. Pijmy pół godziny przed lub pół godziny po. Co pić? Oczywiście naturalne zioła, które zbawiennie działają na naszą cerę, układ trawienny i samopoczucie. Apel do wszystkich miłośników kawy – zamieniamy ją na zbożową! Gwarantuję, że po dwóch tygodniach smak zwykłej kawy stanie się wręcz odpychający. Czarna herbata zawiera taurynę, której działanie bardzo podobne jest do kofeiny. Więc zamieńmy ją na zieloną, jaśminową czy owocową. Nie zapominajmy również o wodzie!

Ilość i sposób

Oczywiście w istocie ważne jest to co jemy, jednak na równi stoi sposób i ilość. Obserwuję czasem jedzących ludzi w restauracjach. Większość z nich zjada zbyt duże porcje. Gdy złożymy rękę w pieść, zobaczymy prawidłową wielkość naszego żołądka. Jeśli zjemy zbyt obfity posiłek, żołądek zwiększa swoją objętość co prowadzi do tego, że odczuwamy potrzebę częstszego przyjmowania posiłków i coraz to większych porcji. Niech to będzie nasza nowa miarka do sukcesu. Najlepszym sposobem by przestawić swój organizm jest zakup miseczek, naszego jedynego, ulubionego naczynia do śniadania, obiadu, przekąsek i kolacji, oraz szczególnie do deserów.

Wyznaczmy sobie jedno miejsce w domu gdzie zawsze zjadamy posiłek. Z dala od urządzeń elektronicznych, kolorowych



Monika Kowalska

modelka, psychodietetyczka, studentka psychologii w Wyższej Szkole Psychologii Społecznej. Twórczyni projektu „One day – gwiazdka”, dla dzieci w potrzebie.

magazynów czy innych kuszących przedmiotów. Przeznaczmy minimum 15 min. na każdy posiłek. Jedzmy powoli najlepiej jak najmniejszą łyżeczką czy widelczykiem. Na początek warto zapalić świeczkę, wyciszy to nasz organizm i sprawi, że jedzenie stanie się rytuałem, podkreślimy jego ważność. Ponadto, będąc w restauracji, pozbawieni naszej miseczki, świeczka przy-

Najważniejsze rady dot. odżywiania:

1. nie łącz węglowodanów z białkiem
2. pij pół godziny przed i pół godziny po jedzeniu
3. jedz jak najmniej przetworzone pokarmy
4. jedz dużo surowych warzyw i owoców szczególnie do godz.12
5. nie jedz po godz. 20
6. stosuj naturalne przyprawy
7. oczyszczaj organizm
8. im więcej wody w twoim pożywieniu tym lepiej
9. pij naturalne, wyciskane soki, zioła i wodę
10. wykonaj test na nietolerancję pokarmową; nawet najbardziej zdrowe jedzenie może ci szkodzić
11. jedz częściej a mniej
12. słuchaj własnego ciała – kiedy boli Cię głowa zapytaj siebie co z tego zjadłeś zamiast tykać tabletkę przeciwbólową.

pomni nam behawioralnie o sposobie jedzenia, którego już się nauczyliśmy.

Przyprawy

Czy gotując zupę używasz kostki rosołowej? Jeśli odpowiedź brzmi tak, możesz ze spokojem wylać swoją ukochaną zupę, bo chemicznych środków jest w niej więcej niż w płynie do mycia naczyń. Przyprawy dozwolone to: bazylia, chrzan, czarnuszka, cząber, estragon, gorczyca, jałowiec, kminek, kolendra, koper, majeranek, oregano, papryka, pieprz cayene, rozmaryn, szaflwia, tymianek, cynamon, imbir, kurkuma, pieprz biały, cynamon, kakao. Nie ma tu soli nie przez pomyłkę. Sól jest na równi szkodliwa z białym cukrem a ponadto zatrzymuje w organizmie wodę, przez co miewamy kłopoty z nadmiernym wzdęciem po jedzeniu. Zgaga to też efekt używania niezdrowych przypraw.

Proszę też podejść z dużym dystansem do wszystkich przypraw typu mix do pieczenia, ziemniaków, itp. Nigdy nie możemy być pewni co znajduje się w środku i jaki mix wywoła to w naszym systemie trawiennym. Polecam ekologiczne przyprawy lub zioła w doniczkach i jak najmniej znanych, reklamowych marek. Proszę uważać też na sosy, mają często więcej kalorii niż samo danie! Sos zatępmy olejem budwigowym, olejem z awokado, oliwą z oliwek. Pamiętajmy, aby wybrać oleje nierafinowane z pierwszego tłoczenia. Oprócz walorów zdrowotnych poprawią bardzo wygląd naszych włosów, paznokci oraz skóry. Czym słodzić? Miodem, syropem z agawy, syropem klonowym, dżemami.

Oczyszczanie

Codziennie staramy się sprzątać nasz dom, a co z domem, w którym tak naprawdę mieszkamy? Co z naszym ciałem? Nie od dziś wiadomo, że czasowe ograniczenie spożywanych pokarmów ma zbawienny wpływ na funkcjonowanie organizmu, a także to swoiste wspaniałe i oczyszczające działanie dla naszego ducha. Wszelkiego rodzaju choroby są efektem toksyn jakie znajdują się w naszym organizmie. Latami farmakologicznie leczymy choroby, które można wyeliminować prawidłową dietą. Wystarczy przez okres minimum dwóch tygodni jeść jedynie warzywa lub pić soki by zobaczyć efekty. Proszę nie mylić oczyszczania z odchudzaniem choć jest on o miłym skutkiem. Nasz organizm to bardzo inteligentny system, sam wskaże nam ile ważyć powinniśmy. Post dla zdrowia przeszłam i polecam każdemu! Nigdy nie miałam tak jasnego umysłu i takiej siły witalnej jak po zastosowaniu tej metody. A co najważniejsze, jestem całkowicie zdrowa! Nie biorę żadnych lekarstw a o istnieniu inhalatora od lat już nie pamiętam! ■

Razem w biznesie, razem w Europie!



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
- możliwość zaprezentowania własnej firmy poprzez portal
- dostęp do ofert specjalnych firm i instytucji należących do KIE
- możliwość prezentacji swojej działalności w kwartalniku „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



ALTERNATYWA dla siłowni i fitness

Stoły formujące, każdy na inną partię mięśni czy urządzenia zwalczające tkankę tłuszczową z użyciem podciśnienia, to alternatywne metody umożliwiające formowanie sylwetki. Te nietypowe, ale i również te tradycyjne metody dbania o figurę proponuje nam Salon Zdrowia i Kondycji „Efekt”, który powstał w oparciu o najlepsze zachodnie wzorce.

NINA ALT

Salon istnieje już ponad dziewięć lat i z roku na rok ma coraz więcej zadowolonych klientek. Idea, która przyświecała jego powstaniu, a mianowicie propagowanie zdrowego i aktywnego stylu życia okazała się słuszną. W ciepłej atmosferze, pod opieką doświadczonych fizjoterapeutek, korzystając z najbardziej nowoczesnego sprzętu, pacjenci odnajdują harmonię duszy i ciała. Mają też możliwość pozbycia się uporczywych problemów z sylwetką za pomocą, między innymi terapii podciśnieniowej. Wiele osób przekonało się już, że w salonie Efekt można: poprawić kondycję, wymodelować sylwetkę, utracić zbędne kilogramy i centymetry, zmniejszyć dolegliwości bólowe kręgosłupa i stawów, zredukować cellulit oraz zapobiegać zmianom tego typu, poprawić wygląd skóry, samopoczucie, zrelaksować się i odprężyć, korzystając z wielu zabiegów kosmetycznych na ciało i masażu.

To wszystko osiągnąć można za pomocą stołów izokinetycznych, które zostały nazwane hitem lat dziewięćdziesiątych. W ciągu ostatnich dziewięciu lat w Wielkiej Brytanii otwartych zostało ponad 1500, a w całej Europie wiele tysięcy salonów, wyposażonych w te urządzenia. Salon Zdrowia i Kondycji „Efekt” wyposażony jest w komplet ośmiu stołów izometrycznych. Każdy ze stołów przeznaczony jest do pracy nad wybraną grupą mięśni. Ćwiczenia na każdym z nich trwają po 7 minut i są doskonałą formą aktywności dla każdego, kto potrzebuje zróżnicowanej formy ruchu. Również osoby po zawale serca, z nadciśnieniem, cierpiące na artretyzm, bóle krzyża, nie mogące uprawiać gimnastyki w sposób aktywny, mogą ćwiczyć na stołach w sposób bierny z ogromną korzyścią dla swojego organizmu, bez obawy o jakiegokolwiek komplikacje zdrowotne.

Innymi metodami na spalanie tkanki tłuszczowej i likwidację cellulitu są no-



Tu z pomocą podciśnienia zlikwidujemy tkankę tłuszczową i cellulit

woczesne urządzenia Vacu Step i Hypoxi Trainer. Łączą one w sobie ruch z działaniem podciśnienia. Wysilek fizyczny wykonywany w warunkach podciśnienia powoduje podwyższone ukrwienie skóry i podskórnych warstw tkanki tłuszczowej w dolnej części ciała od brzucha, bioder poprzez uda aż do stóp. Dzięki temu przyspiesza się przemiana materii i organizm skutecznie pozbywa się nadmiaru tkanki tłuszczowej i toksyn. Podczas każdego zabiegu temperatura skóry w miejscach poddanych zabiegowi wzrasta o około 4°C, co także wpływa na polepszenie przemiany materii, poprawę krążenia, przyspieszenie procesów wewnątrzkomórkowych. A to umożliwia odtransportowanie szkodliwych produktów przemiany materii i zalegających cząstek tłuszczu.

W testach naukowych wykazano, że ćwiczący na urządzeniach Hypoxi Trainer i Vacu Step spalają czterokrotnie szybciej tkankę tłuszczową. Ćwiczenia te powodują rzeczywiste spalanie tłuszczu od 20 do 50 g. w czasie jednego zabiegu i to z miejsc problematycznych. Zabiegi w tych urządzeniach są całkowicie bezpieczne i nie wywierają negatywnego wpływu na organizm człowieka. Każda zdrowa osoba może poddać się tym zabiegom, gdyż wielkość stosowanego tam podciśnienia odpo-



Łóżka formujące sylwetkę

wiada ciśnieniu atmosferycznemu na wysokości 2000 m n.p.m. Terapia na tych urządzeniach zasadniczo różni się od innych klasycznych metod walki z cellulitem i tkanką tłuszczową. Większość tych terapii polega na odwodnieniu komórek tłuszczowych, przy czym zawartość tłuszczu pozostaje bez zmiany, a woda w komórkach zostaje niestety szybko uzupełniona.

Salon Zdrowia i Kondycji „Efekt” proponuje swoim klientom również terapię światłem podczerwonym, saunę parową, masaż wibracyjny oraz ćwiczenia cardio-fitness. A co jeszcze zyskamy korzystając z usług salonu? O tym najlepiej przekonać się osobiście!

MAGIA JAPONII w Józefowie

Anlaya Day Spa to szczególne miejsce z niezapomnianą atmosferą dla każdego, kto pragnie relaksu, ciszy oraz profesjonalnej pielęgnacji całego ciała. Inspiracja kulturą azjatycką wpływa na wyjątkowość tego miejsca, gdzie w niespotykany sposób połączono tradycję z luksusową nowoczesnością.

NINA ALT



Takim wnętrzem wita nas Anlaya Day Spa

Anlaya Day Spa w podwarszawskim Józefowie powstało dzięki wspólnemu pomysłowi dwóch wyjątkowych kobiet: Ali Rypina, zafascynowanej magią Japonii oraz Anny Świderek, pasjonatce kosmetyki. To one sprawiły, że w miejscu tym wielką uwagę przywiązuje się do uzyskania harmonii ciała i duszy, oddziałując na wszystkie ludzkie zmysły: dotyk, słuch, smak, wzrok i węch.

Atutem Day Spa jest profesjonalny i zgrany zespół pracowników z wyższym wykształceniem i licznymi szkoleniami, oferujący zawsze profesjonalną i indywidualną konsultację kosmetyczną każdemu klientowi.

Pielęgnacja twarzy to szczególna specjalizacja Anlaya Day Spa. Zabiegi nawilżające, liftingujące i ujędrniające przeprowadzane są na renomowanych kosmetykach marek: Decleor, Carita, Intraceuticals, Is Clinical. Oprócz tego klienci korzystają z bardziej specjalistycznych zabiegów takich jak: pilingi, kwasy, mikrodermabrazja oraz zabiegów seryjnych przy użyciu urządzeń Focus RF czy przełomowej technologii Radiage – Pelleve (jednej z najnowszych, niechirurgicznych technik służących utrzymaniu młodego wyglądu).

Szeroka gama zabiegów na twarz to nie jedyna zaleta tego miejsca. Najnowszej generacji urządzenia takie jak Icoone, Focus (ciesząc się dużą popularnością dzie-

ki działaniom wspomagającym wyszczuplenie i modelowanie sylwetki) sprzyjają zwiększającej się popularności tego Spa.

Day Spa oferuje bogaty wachlarz typowych, manualnych masażów relaksacyjnych i leczniczych. Klientom polecane są też masaże ciepłą świecą, gorącymi kamieniami, a także drenaż limfatyczny. Dużą popularnością cieszą się konsultacje i zabiegi z zakresu fizjoterapii, tapingu i terapii manualnej.

Ciekawą ofertę stanowi również kompleksowa pielęgnacja dłoni i stóp, przedłużanie rzęs metodą 1:1, wykonywanie profesjonalnego makijażu oraz makijażu permanentnego. Pełen zakres usług fryzjerskich w oparciu o preparaty firm L’Oreal, Davines i Joico dopełniają listę zabiegów pielęgnacyjnych. Od niedawna wprowadzone zostały konsultacje oraz zabiegi z zakresu trychologii – nowej i ciągle rozwijającej się dziedziny nauki, która zajmuje się wszystkimi przypadkami wypadania włosów, łysienia oraz chorób skóry głowy. Anlaya Day Spa jest jednym



Ala Rypina

mgr ekonomii, związana zawodowo z firmami takimi jak: HEILT+WOERNER, Rothemuhle, koncern STRABAG SE z siedzibą w Villach w Austrii, Eko-Partnerzy, Centrum Medyczne LIM. Członek Rad Nadzorczych, posiadająca uprawnienia Ministra Finansów, należąca do Top Management, pełniąc funkcje dyrektorskie (w tym dyrektor finansowy i zarządzający). Posiada szerokie doświadczenie w pozyskiwaniu kapitału i środków unijnych oraz w prowadzeniu dużych inwestycji i komisji przetargowych.

z nielicznych miejsc w Polsce, które wykonuje specjalistyczne badania i zabiegi trychologiczne.

Spa wyróżnia także bardzo rozwinięty zakres zabiegów z dziedziny dermatologii estetycznej, dzięki której można poznać najnowsze metody dostarczania skóry jej naturalnych składników (kolagenu, tlenu, kwasu hialuronowego), które w procesie starzenia się skóry ulegają naturalnemu zanikowi. Klienci mogą skorzystać z wizyty u dermatologa i lekarza medycyny estetycznej.

W te japońskie klimaty chętnie zaglądają znani i lubiani artyści: Laura Łącz, Tomasz Stockinger, Krystyna Mazurówna, Agnieszka Perepeczko, Kasia Klich, Olgierd Łukaszewicz.

„Nęci muzyka swoim spokojem i opianowaniem, nęcą uwodzicielskie zapachy i harmonia, jaka tu panuje. Jest w tym wszystkim jakaś tajemniczość, po której można sobie wiele obiecywać”, zapewnia Olgierd Łukaszewicz.

www.anlaya.pl



Anna Świderek

studiowała na Friedrich Alexander Universität Erlangen-Nürnberg w Norymberdze. Absolwentka Otto Friedrich Universität Bamberg w Niemczech z certyfikatem DSH. Dyplomowany, szanowany kosmetyk Wyższej Szkoły Zawodowej Kosmetyki i Pielęgnacji Zdrowia w Warszawie. Uczestniczka licznych konferencji naukowych i kongresów. Ekspert w przeprowadzaniu zabiegów VPL, Focus i Icoone. Posiada liczne certyfikaty z zakresu mezoterapii i pilingów chemicznych.

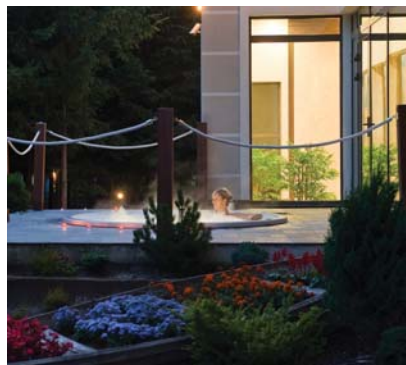
RELAKS w Radziejowicach

Po tygodniu pracy przychodzi często moment, w którym marzy się tylko o tym, by zaszyć się gdzieś w lesie, zostawić na chwilę miejskie tempo życia i zafundować sobie dzień czy dwa totalnego odpoczynku. I wtedy dobrze jest wiedzieć o miejscach takich jak Hotel Afrodyta Business & Spa w Radziejowicach.

NINA ALT



Hotel z zewnątrz



Relaks w jacuzzi na wolnym powietrzu...



... oraz SPA

Obiekt znajduje się niecałe cztery kilometry od trasy katowickiej. Z Warszawy dojazd zajmie niecałą godzinę (45 km.), ale położenie hotelu jest wygodne dla gości z różnych stron kraju.

Hotel Afrodyta Business & Spa istnieje już niemal dekadę, ale w ciągu ostatnich trzech lat przeszedł metamorfozę. Przybyło pokoi, dzisiaj jest ich 62, Centrum Spa powiększyło się o basen z saunami, otwarty został klub nocny z kręgielnią. Inwestycji było sporo, ale mimo to hotel nie stracił swojego kameralnego charakteru. To ciągle jest wtopiony w las, dwupiętrowy budynek z czerwonym dachem. Wchodząc do niego, cały czas ma się wrażenie, że przyjechało się do rodzinnego pensjonatu, w którym panuje domowa atmosfera. Goście czują się tu swobodnie i dotyczy to zarówno tych, którzy przyjeżdżają do Spa zregenerować swoje ciało i umysł jak i tych, którzy wpadają naładować się energią przed kolejnym tygodniem pracy. Koleżanek, które przyjeżdżają razem po to, by mieć dla siebie nieco przyjemności w Spa, czy też par, które chcą mieć czas tylko dla siebie.

Hotel znajduje się na skraju rezerwatu, w którym wiosną rośnie mnóstwo konwali, a tuż obok płynie mała i urokliwa rzeka Pisia. Można się wybrać na spacer do lasu, pojeździć rowerem (są wyznaczone szlaki, a rower można wypożyczyć w hotelu), pochodzić z kijami nordic walking.



Basen też służy odnowie

Ci, którzy wolą odpoczywać w hotelu, mają do dyspozycji profesjonalną i szeroką ofertę Spa. Po przeprowadzonej modernizacji stało się ono bardzo nowoczesne. Jest w nim basen, jacuzzi (a nawet dwa, bo drugie jest w ogrodzie), są bicz wodne, sauna, grota solna i aż 16 gabinetów zabiegowych. Skorzystać można z zabiegów pielęgnacyjnych (wykorzystujących kosmetyki marek Thalgo i Ella Baché), masaży klasycznych, relaksacyjnych, ajurwedyjskich czy popularnych ostatnio, bazujących na uchodzącym za eliksir młodości olejku arganowym. Zabiegów jest bardzo dużo i cieszą się one dużym powodzeniem, więc przyjeżdżając na weekend, dobrze jest wcześniej zrobić rezerwację, bo w soboty i niedziele trudno już znaleźć wolne terminy.

Wśród gości hotelu jest coraz więcej rodzin. Rodzice zabierają tu dzieci, by odpoczęły od hałasu miasta, pobylały trochę w lesie, nad wodą. Tym bardziej, że

w Afrodycie są pokoje, w których rodziny mogą mieszkać razem. Właśnie otwarty został nowy pokój zabaw, w którym w razie niepogody dzieci mogą się bezpiecznie bawić oraz oglądać filmy.

Obiekt dysponuje też salami szkoleniowymi i konferencyjnymi, z których najczęściej korzystają firmy.

Integralną częścią hotelu jest oczywiście restauracja, specjalizująca się w kuchni polskiej, z daniami przygotowywanymi wyłącznie z naturalnych składników. Po zjedzeniu marynowanych żeberek w sosie miodowo-sliwkowym czy łososia z gotowanymi warzywami nie będzie się miało wątpliwości, że to jedna z najlepszych restauracji w okolicy. I nieraz zdarzało się, że goście zapraszali szefa kuchni do siebie tylko po to, by brawami podziękować mu za przyrządzony obiad czy kolację. Zjeść więc w Afrodycie można bardzo dobrze. Nie przypadkiem sporo stolików w hotelowej restauracji zajętych jest nie przez gości hotelu, ale przez mieszkańców okolicy, a nawet przyjezdnych z Warszawy.

Hotel Afrodyta Business & Spa przyciąga więc z wielu powodów. Warto wpaść tu na obiad, gdy szuka się nowych smaków. Gdy szuka się wytchnienia, dobrze przyjechać na weekend lub nawet dłużej. Cały wielkomięjski zgiełk zostaje wtedy gdzieś daleko. Taki całkowity relaks, pełne rozluźnienie i spokój. Czasem przecież tylko tego trzeba.

MOTYWUJEMY do bycia piękną

Człowiek zrelaksowany, świadomy dobrego wyglądu, nabiera pewności siebie i energii, która jest mu potrzebna do realizacji działań i postanowień w swoim życiu. Aby to osiągnąć potrzebny nam jest od czasu do czasu odpoczynek i relaks. Takie miejsce jak Metamorfoza Day Spa pozwala choć na chwilę uciec od problemów, nabrać dystansu do codziennych spraw. Odmienić się zewnątrz i wewnątrz.

NINA ALT



Komfort i relaks

Metamorfoza Day Spa jest unikatowym miejscem, w którym kompleksowo można zadbać o ciało i duszę. Powstała cztery lata temu w Wesołej. Dziś przyjeżdżają tu klienci z całej Warszawy, którzy pragną dłużej zachować zdrowie, urodę, piękno.

Jak twierdzą właścicielki Metamorfozy Day Spa, Ewa Gawkowska i Małgorzata Szczęsna, ich praca to pasja i marzenie, w które wkładają dużo serca. A świadomość i potrzeby klientów sprawiają, że ciągle rozszerzają gamę zabiegów w Metamorfozie, które wiążą się ściśle z polityką jawności jaką wprowadziły w Spa. Każdy pakiet zabiegowy jest przeznaczony indywidualnie dla konkretnego klienta. Oryginalne opakowanie jest otwierane przy nim, a reszta kosmetyku, która nie została wykorzystana w pełni podczas rytuału jest przekazywana do pielęgnacji w domu. Wracający do Metamorfozy klienci są dowodem, że za tą marką stoi jakość.

Filozofia Metamorfozy Day Spa opiera się również na unikatowym podejściu

do klienta. Mianowicie indywidualnym analizowaniu potrzeb przy wnikliwej szczegółowej konsultacji przedzabiegowej. Dużą wagę w obsłudze klienta przywiązują się też do jego motywowania. Wielu z nas wie jak trudno jest realizować konsekwentnie założone cele. Tu, klient otrzymuje



Ewa Gawkowska i Małgorzata Szczęsna, właścicielki Spa

muje wsparcie i motywację do osiągnięcia wyznaczonego celu. Opieka personelu nie kończy się więc na zabiegach w Spa. Towarzyszy klientowi przez cały proces aż po realizację, celebrując i finalnie nagradzając klienta.

Metamorfoza Day Spa organizuje też dla swoich klientów szkolenia z kreowania wizerunku, wykonania makijażu i autpromocji. Jest też inicjatorem wykładów, spotkań, pokazów mody, które wskazują trendy na dany sezon. Dostarcza tego, czego współczesna świadoma kobieta XXI wieku chciałaby się dowiedzieć.

Metamorfoza Day Spa to nie tylko obiekt, gdzie można skorzystać ze wspaniałych zabiegów z użyciem marek takich jak KLAPP, JOICO czy OPI, ale to również miejsce spotkań wielu wspaniałych kobiet.

Jak twierdzą właścicielki – „Pasja do tworzenia piękna sprawiły, że razem stworzyliśmy Metamorfozę, miejsce o jakim same marzyłyśmy i chciałyśmy dzielić się nim ze swoimi klientkami”.

www.metamorfoza-spa.pl

MISTRZ POLECA

Robert Sowa

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

PIECZONA GICZ CIEŁĘCA Z CZOSNKIEM I SŁODKIM ZIEŁONYM GROSZKIEM

Składniki dla 4 osób:

4 gicze cielęce z kością
4 łyżki oleju rzepakowego
Kilka rozgniecionych owoców jałowca Prymat
1 pokrojona w plastry cytryna
16 nieobranej ząbków czosnku
Kilka gałązek świeżego rozmarynu
1 butelka piwa miodowego
Sól, grubo mielony czarny pieprz do smaku

400 g ugotowanego i obranego groszku cukrowego
1 łyżka masła wiejskiego
1 łyżka oleju lnianego
2 pokrojone w kostkę szalotki
2 rozgniecione ząbki czosnku
Sól, pieprz biały mielony, gałka muskatołowa do smaku

Składniki dla 4 osób:

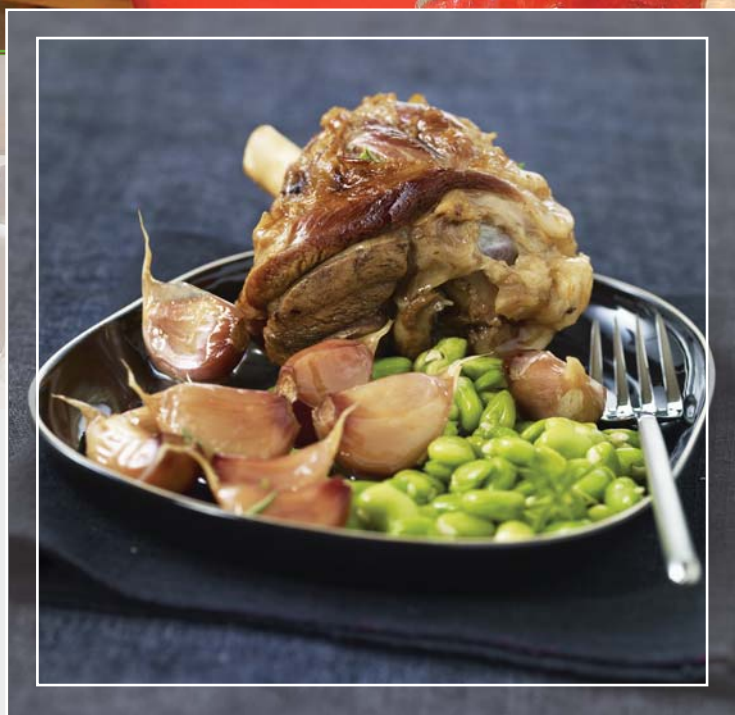
Oczyszczone gicze umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem, a następnie skropić olejem i natrzeć jałowcem, solą i pieprzem. Gicze przełożyć na blachę do pieczenia, obłożyć plasterkami cytryny, ząbkami czosnku i gałązkami rozmarynu, podlać piwem miodowym, przykryć szczelnie folią aluminiową i piec 3-4 godziny w temperaturze 130°C (czas pieczenia zależy od wielkości giczy).

Na rozgrzanym oleju i maśle zeszklić szalotkę, dodać groszek i czosnek, doprawić do smaku.

Krucze i soczyste gicze skropić sosem powstałym podczas pieczenia. Podawać ze słodkim, zielonym groszkiem i pieczonym czosnkiem.

Sous vide:

Zamarynowane gicze zapakować próżniowo, każdą osobno i gotować w kąpeli wodnej metodą sous vide w temperaturze 75°C przez 12 godzin. Po ugotowaniu wyjąć folii.



JESIENNA SAŁATKA ZE SMAŻONĄ DYNIĄ W SOKU POMARAŃCZOWYM**Składniki dla 4 osób:**

800 g obranej i pokrojonej w słupki dyni
 200 ml świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy
 100 g umytych i oczyszczonych sałat sezonowych
 8 pokrojonych w ćwiartki pomidorów cherry
 50 g pokrojonych w paski suszonych pomidorów
 2 łyżki prażonych migdałów

Sos vinaigrette:

½ szklanki oliwy z oliwek
 2 łyżki soku z cytryny
 2 wyciśnięte ząbki czosnku
 Kilka listków świeżo siekanej bazylii
 1 łyżka musztardy miodowej
 1 mała, drobno pokrojona czerwona cebula
 Sól morską, chili pieprz cayenne do smaku

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki sosu vinaigrette dokładnie wymieszać i doprawić do smaku.

Dynię podsmażyć na oliwie z oliwek, aż do uzyskania złoto-brązowego koloru (około 10 minut), doprawić do smaku solą i pieprzem, zalać sokiem pomarańczowym i gotować do momentu odparowania wody. Pozostałe składniki sałatki delikatnie wymieszać.

Ciepłą dynię ułożyć na półmisku, udekorować sałatką i skropić sosem vinaigrette.

**CHRUPIĄCE GRZANKI Z PASTĄ SEROWO-ZIOŁOWĄ, JAJECZNICĄ ZE SZCZUPIORKIEM I WĘDZONĄ SIELAWĄ Z AUGUSTOWA****Składniki dla 4 osób:**

12 tostów z ciemnego pieczywa wieloziarnistego
 150 g jędrzejowskiego twarożku śmietankowego
 1 mały pęczek koperku
 1 łyżka masła wiejskiego
 3 jaja wiejskie
 1 mały pęczek szczypiorku
 1 mały pęczek rukoli
 250 g filetowanej wędzonej sielawy bez skóry
 1 pokrojona w piórka czerwona cebula
 1 łyżka oleju z pestek dyni
 Sól, grubo mielony czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Każdy tost posmarować twarożkiem śmietankowym połączonym z koperkiem i przyprawami.

Przygotować jajecznicę ze szczypiorkiem i ułożyć na tostach wraz z rukolą, kawałkami filetowanej sielawy i czerwoną cebulą. Przed podaniem skropić olejem z pestek dyni i oprószyć grubo mielonym czarnym pieprzem.



FESTIWAL INSPIRACJI po raz trzeci

Zorganizowany przez Stowarzyszenia Profesjonalnych Mówców w Polsce festiwal odbył się już po raz trzeci. W pierwszej chwili trudno wytłumaczyć, dlaczego tak go nazwano. Jeśli jednak posłuchamy kilku festiwalowych wystąpień, to będziemy wiedzieli.

Rafał KORZENIEWSKI

Wszystkie są poświęcone temu, co warto zmienić w naszej pracy, w podejściu do ludzi i do życia. Mają być do tego inspiracją. Zazwyczaj oparte są przy tym o własne doświadczenia tych, którzy o tym mówią. Kiedy za punkt wyjścia bierzemy własne doświadczenia, kiedy wyciągamy z nich wnioski, jesteśmy o wiele bardziej przekonujący, niż gdy punktem wyjścia jest choćby najmądrzejsza książka, czy inne niż nasze przemyślenia. To zresztą jedna z rad, które można było usłyszeć podczas towarzyszących festiwalowi od początku, od pierwszej jego edycji warsztatów, które w tym roku poprowadził Jerzy Ziętkowski. Bo festiwal inspirował też do tego, by doskonalić swoje umiejętności w tym zakresie. A najodważniejszych, by spróbować swych sił i wystąpić przed jego uczestnikami. Ten punkt pojawił się w programie festiwalu po raz pierwszy. Chętnych, by spróbować swych sił było więcej, ale ostatecznie postanowiono dopuścić tylko trzech najlepszych, którym dodatkowo dano szansę na popracowanie jeszcze raz nad swoim wystąpieniem podczas odbywających się dzień wcześniej warsztatów. Pisząc o nich określiłem ich jako najodważniejszych, bo trzeba mieć odwagę i to niemałą, aby wystąpić przed kilkusetosobową publicznością, która wysłuchała już iluś tam naprawdę dobrych wystąpień i ma przed sobą jeszcze kilka kolejnych. A można na przykład w pewnym momencie zgubić wątek, jak się to zresztą zdarzyło jednemu z uczestników. Ostatecznie w tej konkursowej części najlepszym okazało się wygłoszone po angielsku wystąpienie Simona Dziak-Czekana. Były też naprawdę świetne wystąpienia profesjonalistów: Marka Kowalczyka, Jacka Walkiewicza oraz Marka Skały. A także Grzegorza Turniaka, który jest prezesem stowarzyszenia. I oczywiście Jerzego Ziętkowskiego, który nie tylko poprowadził warsztaty, ale i główną, tę „gadana” część festiwalu w Bibliotece Narodowej. W tym



Gościem Festiwalu był m.in. Hubert Urbański

roku zadbano też o obecność kobiet na zdominowanym dotąd przez mówców-mężczyzn festiwalu i okazało się, że kobiety mogą być wcale nie gorszymi mówcami niż mężczyźni. Tu oczywiście brawa dla tych, które przełamały męską dominację, czyli Małgorzaty Smoczyńskiej i Patrycji Załug. Doprawdy nie wiem, kogo powinienem spośród mówców szczególnie wyróżnić, by nie zachować się niesprawiedliwie wobec pozostałych.

I jeszcze pytanie, które sam też musiałem sobie zadać, czy warto było wziąć udział w festiwalu i to, jak w moim wypadku, już po raz trzeci? I po raz trzeci wysłuchać kilkunastu wystąpień na można powiedzieć ten sam temat, które miały mnie do czegoś zainspirować. Do dokonania zmiany w pracy bądź w życiu. I do tego niezmiennie w tym samym miejscu. Odpowiedź mimo wszystko brzmi: zdecydowanie tak! Nigdy dość poruszania tych tematów i przemyślenia sobie ich raz jeszcze także na własny użytek. Można to nawet potraktować jako formę psycho-



Najlepszy mówca – Simon Dziak-Czekan

terapii. Do tego profesjonalnie zorganizowane sesje networkingowe, podczas których organizatorzy zadbali o udzielenie pomocy przy przełamywaniu pierwszych lodów. Tych, które piętrzą się przed nami, gdy próbujemy zawrzeć znajomość z osobą, której kompletnie nie znamy. Na pewno warto było wziąć udział też w warsztatach, które odbyły się w Pure Sky Club w Złotych Tarasach w przeddzień i następnego dnia po spotkaniu w Bibliotece Narodowej. A czy wezmę udział w festiwalu za rok? Tak, na pewno! ■

NOWE TECHNOLOGIE KONFERENCYJNE na Stadionie Narodowym

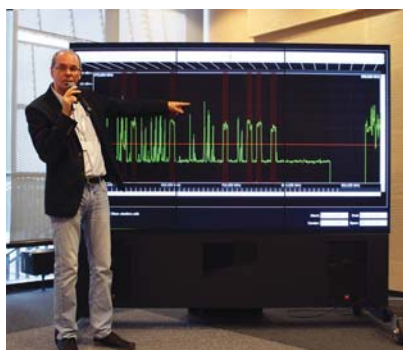
Może budzić zdziwienie, dlaczego poświęcone im spotkanie zorganizowano na Stadionie Narodowym, a tak naprawdę, nie powinno. Codziennosc Stadionu Narodowego nie odbiega aż tak bardzo od codzienności innych wielkich stadionów. Trybuny wypełniają się tam wcale nie o wiele częściej, a prawdziwe życie toczy się na co dzień pod trybunami. Na Stadionie Narodowym jest tam między innymi jedno z najnowocześniejszych w Warszawie centrów konferencyjnych.

Rafał KORZENIEWSKI

Wciąż nie wszyscy o tym wiedzą, więc była to okazja, aby je zareklamować i oczywiście pokazać jego możliwości. Ale być na Stadionie Narodowym i go nie zobaczyć? Nie zasiąść na chwilę na trybunach, nie wejść na murawę? Zadbano i o to, a nawet zrobiono więcej. Zapaliły się umieszczone nad stadionem teledystryktory i uczestnicy spotkania mogli się na nich zobaczyć. Gdyby jeszcze można było kopnąć piłkę, można by się poczuć zupełnie jak Robert Lewandowski. Ale wróćmy do części roboczej spotkania, na którą złożyły się seminaria i prezentacje. Postęp w zakresie technologii jest spory i szybki, ale trudno tu dziś mówić o rewolucji. Albo inaczej, co dotyczy zresztą postępu w technice w ogóle, jest on tak szybki, że po prostu z ogłaszaniem kolejnych rewolucji nie nadążamy. Na przykład tablica ogłoszeniowa musi być elektroniczna i oczywiście interaktywna. I obsługiwana przez dotyk, który przecież nie tak dawno sam był rewolucją. Taką tablicę widzimy na zdjęciu obok, a gdyby je mocno powiększyć, zobaczyć by też można logo naszego magazynu.

Co nowego?

Spośród różnych prezentacji moją uwagę zwróciła prezentacja Polsoundu. Rewolucja w postaci zastosowania bezprzewodowych mikrofonów dokonała się już jakiś czas temu i to już na salach konferencyjnych codzienność. Druga rewolucja dokonała się dopiero co, kiedy w lipcu wyłączono ostatnie analogowe nadajniki telewizyjne. Co ma jedno wspólne z drugim? Telewizja cyfrowa ma tę przewagę nad analogową, że po-



Konsekwencje cyfryzacji telewizji



Dotykowa interaktywna tablica ogłoszeniowa

zwala na odbiór znacznie większej ilości stacji, ale też pasma zajmowane dla jej sygnału w eterze są znacznie szersze. Widać

to na zdjęciu, to te bordowe pasy, które zastąpiły niewidoczne tu właściwie na zdjęciu kreski sygnału analogowego. A to oznacza znacznie mniej miejsca dla reszty, w tym dla bezprzewodowych systemów mikrofonowych. Cyfryzacja telewizji wymusza więc cyfryzację także tu. Ale przyniesie też poprawę jakości dźwięku. A więc jednak rewolucja. Podczas spotkania, wielokrotnie dokonywano też różnych głosowań, wykorzystując do tego smartfony. Wystarczyło pobrać odpowiednią aplikację i nasz telefon zamieniał się w urządzenie do głosowania. To też rewolucja, ale łatwo zgadnąć, że przyjmie się tak szybko, że nie zdążymy jej nawet ogłosić.

Ostatnim wystąpieniem było wystąpienie Sławomira Wróblewskiego, wiceprezesa Stowarzyszenia „Konferencje i Kongresy w Polsce”. Przedstawił on sytuację w branży, w której konkurencja robi się coraz ostrzejsza, bo jest coraz więcej obiektów, a nie rośnie popyt. A to wymusza profesjonalizację. Potrzebne jest odpowiednie profesjonalne wyposażenie obiektów, o czym była podczas spotkania mowa. I w nie mniejszym stopniu, a nawet może przede wszystkim, profesjonalna obsługa. Wielkie zmiany zachodzą też w marketingu, gdzie coraz większą rolę odgrywa Internet i media społecznościowe. To dwa z kilku wątków jego wystąpienia, będącego też niejako podsumowaniem spotkania.

Spotkanie zorganizowała na początku września firma NextGen Meetings we współpracy ze Stowarzyszeniem „Konferencje i Kongresy w Polsce” oraz Stadionem Narodowym. Wzięło w nim udział ponad ćwierć tysiąca uczestników. ■



Pokaz chińskiej sztuki

III CHINA EXPO: Made in Poland

Szeroka oferta producentów z Chin, konferencje dotyczące eksportu i importu z Państwem Środka oraz wiele innych atrakcji nawiązujących do chińskiej tradycji czekało na uczestników III Targów China Expo Poland, które odbyły się w dniach od 12 do 14 września br. w Warszawie.

ANETA SIENICKA

Wtym roku na China Expo przyjechało ponad 200 firm z Chin, które chciały zaprezentować polskim przedsiębiorcom swoje produkty i zachęcić ich do realizacji wspólnych przedsięwzięć biznesowych.

Moto in China

Nowością tej edycji był rozbudowany sektor motoryzacyjny, w którym zaprezentowano części, akcesoria do aut i motocykli oraz skutery. Dużym zainteresowaniem cieszyło się stoisko producenta aut elektrycznych, który w Polsce poszukuje kontrahenta a sprzedaje już swoje auta we Włoszech. Atutem tych aut jest stosunkowo niewysoka cena (od 8,5 do 13 tys. USD w zależności od modelu) w porównaniu do cen aut elektrycznych oferowanych przez europejskich czy japońskich producentów. Polskich przed-



Elektryczne auto chińskiej produkcji

siębiorców próbowali zainteresować swoimi produktami również producenci artykułów wyposażenia wnętrza, oświetlenia, odzieży i obuwia.

Biznes in China

Targom towarzyszył też szereg praktycznych konferencji dla firm zainteresowanych współpracą biznesową z chińskimi producentami. Ekspertki udzielały wskazówek na temat importu z Chin, ale też

prowadzenia tam działalności. Radzili jak sprawdzić chińskiego kontrahenta i jak zapewnić sobie finansowanie. Omawiano też kwestię transportu, rozliczeń finansowych a także różnic kulturowych i ich znaczeniu w interesach z Chińczykami.

Kultura in China

Poza częścią biznesową, podczas targów miało miejsce szereg wydarzeń nawiązujących do kultury i tradycji Państwa Środka. Odbyły się pokazy teatralne, występy wokalne i taneczne. Omówiono zagadnienia chińskiej astrologii, medycyny i historii kaligrafii. Nie zabrakło też pokazów chińskiej sztuki kulinarnej z możliwością degustacji.

Pozostaje nam życzyć polskim przedsiębiorcom jak najlepszych kontraktów z chińskimi producentami, bo import z Chin, jak twierdzą specjaliści nadal się opłaca. ■

LETNIA GALA Przedsiębiorców

po raz drugi wręczono Perły EuroTurystyki

Rafał Korzeniowski

Ponad sześćuset uczestników, przedsiębiorców razem z rodzinami bawiło na zorganizowanej po raz drugi przez Europejskie Forum Przedsiębiorczości Gali na Rancho pod Bocianem w Przypkach nieopodal Warszawy, będąc między innymi świadkami wręczenia Perły EuroTurystyki, które w tym roku otrzymała Grupa Mazurkas.

Nagrodzono przy tym łącznie działające pod logo Mazurkas firmy: Mazurkas Travel, MCC Mazurkas Conference Centre & Hotel, Mazurkas Catering i Mazurkas Transport. Nagrodzono je, jak to sformułowano w uzasadnieniu przyznania nagrody przez jury konkursu, w którym zasiedli też zeszłorocznymi laureaci, właściciele Rancho pod Bocianem, za wyjątkowość ich oferty turystycznej, której wszystkie elementy wzajemnie się uzupełniają i są wizytówką Polski dla zagranicznych turystów. Bo Perły EuroTurystyki to nagroda właśnie za wyjątkowość, za to, co zapamiętujemy, co powoduje, że chcemy gdzieś powrócić i polecimy jeszcze to miejsce innym. Lub tych, jak w przypadku tegorocznych laureatów, dzięki którym te miejsca odkrywamy. Nieprzypadkowo znalazł się tu Mazurkas Catering, bo zapamiętujemy na długo nie tylko to, co zostało przez nich podane na stół, ale i to jak. Wnoszących wypełnione potrawami półmiski przy dźwiękach muzyki kelnerów oraz zwykle kryjących się na zapleczu kucharzy, którzy je przygotowali. Wylizać można by dłużej, hotel jest niemal obowiązkowym miejscem postoju zagranicznych turystów udających się do Żelazowej Woli. To również nagroda dla tych, którzy stworzyli to, co za nazwą Mazurkas się kryje, panów Andrzeja Bartkowskiego i Andrzeja Hulewicza. I stworzyli tak, jak to miało także miejsce w przypadku Rancho pod Bocianem, od zera.

W tym roku jury postanowiło też wręczyć jeszcze jedną Perłę, nagrodę specjalną dla MCC Mazurkas Conference Centre & Hotel oraz obojście dla Andrzeja Bartkowskiego i Andrzeja Hulewicza, za ich inicjatywy na rzecz promocji polskiej kultury. W tym w szczególności za ideę Forum Humanum Mazurkas, będące miejscem spotkań ludzi kultury, biznesu i mediów. Inicjatywy stworzonej przez nich pro publico bono i za każdym razem podczas



Prezes KIE, Barbara Jończyk w towarzystwie gości Gali

Nie zabrakło też dobrego jedzenia i wybornych trunków



Serwowano pyszne dania



Dla chętnych był minigolf

wydarzeń organizowanych w MCC Mazurkas Conference Centre & Hotel gromadzących tłumy, dowodząc tym samym, jak bardzo jest potrzebna. Obie Perły, w imieniu Barbary Jończyk, prezes Europejskiego Forum Przedsiębiorczości, które tę nagrodę ustanowiło, wręczyli zeszłorocznymi laureaci, właściciele Rancho pod Bocianem, Katarzyna i Bożena Domżałowie. A całą ceremonię poprowadziła znana aktorka Laura Łącz.

Być może jednak to nie moment wręczenia nagród był tym, który najlepiej zapamiętali uczestnicy Gali. Bo też i gala była wyjątkowa, jej uczestnicy zostali poproszeni, by zamiast w strojach wizytowych, przyjechali ubrani na sportowo, by jesz-

cze raz spróbować atrakcji jakie dla nich przygotowano na Rancho pod Bocianem. Aby jeszcze raz przekonać się, czy słusznie zostali laureatami zeszłorocznej Perły EuroTurystyki. Można było walczyć z własnym strachem przejść po wysoko nad wodą rozpiętym małpim moście. Poszaleć na quadach. Wspiąć na ścianę wspinaczkową (co dla jednych okazywało się dziecinnie proste, a dla innych znacznie trudniejsze). Spróbować swych sił na strzelnicy. No i wziąć udział w drużynowym turnieju minigolfa, w którym startowały dwuosobowe zespoły, często rodzinne: ojciec z synem lub mama z córką. Cenne nagrody za trzy pierwsze miejsca ufundowały firmy: Lewanowicz, MCC



Prezentacja modeli od Szewczyk Auto



Dla sprytnych była ścianka wspinaczkowa



Dla fanów – jazda quadami



Niektórzy bawili się ogonem tygrysa

Była to okazja do nawiązania nowych kontaktów biznesowych, ale też czas, który można było spędzić z rodziną

Mazurkas Conference Centre & Hotel i Rancho Pod Bocianem. Dzieci mogły też poskakać na batusie lub dmuchanym zamku i oczywiście umalować buzie. I zrobić sobie zdjęcie z Kubusiem Puchatkiem i Tygrysiem, a znalazły się nawet takie łobuzy, które ciągnęły Tygryskaa za ogon. Były pokazy tajskiego boks, czyli Muay Thai w wykonaniu polskich adeptów tej sztuki z klubu Palestra Thai&Kickboxing z Warszawy. Tajski boks uchodzi za jedną z najsukuteczniejszych sztuk walki, ale nawet jeśli nie jest to prawda, to jak można się było o tym przekonać, na pewno jest jedną z najbardziej widowiskowych. Świetnie wypadł występ Tomka Martyńskiego oraz pokaz tańca towarzyskiego.

Nie zabrakło też dobrego jedzenia. Żurkiem ugotowanym w kuchni polowej przywiezionej przez strażaków z Raszyna raczyła restauracja Florian. A pysznymi wędzonymi wędlinami gospodarz, Rancho pod Bocianem. Była karkówka,

kielbasa i kaszanka z grilla. Także pyszne placki ziemniaczane i pierogi. Na ugaszzenie pragnienia, piwo z pobliskiego browaru w Jabłonowie i koszerne od Macabee Poland, które rozeszło się w mgnięniu oka. I bardzo dobre chilijskie wino Lautaro. A w strefie VIP spróbować można było niezwykle Precious Vodka i pysznej kawy od Nespresso. Dla dzieci był zaś naprawdę pyszny jabłkowy Pyshniak. Kolejka (i to nie tylko dzieci) ustawiła się także po watę cukrową i wychodzi na to, że porządnego pikniku bez waty cukrowej zorganizować się nie da. Szewczyk Auto pokazało najnowsze modele audi i volkwagenów ze swojej oferty. Do odwiedzenia było też sporo stoisk partnerów. Kuśły zabawki i gadżety z Etnohouse. Ciężarówka z pracowni mebli Wood-Art, będąca zarazem łóżkiem i biurkiem dla dziecka zachęcała do wypróbowania nie tylko najmłodszych. Warto było spróbo-

wać miodu manuka i innych wyrobów Propharmy. Można było na miejscu wypróbować propozycje, jakie miał dla kobiet salon urody Anlaya Day Spa. Kolumbijską kawę i owocowe koktajle serwowała firma Smak Andów. Ofertę dla przedsiębiorców zaprezentował Bank Spółdzielczy z Ostrowii Mazowieckiej oraz firma FSM Polska.

Nie wypadało nie odwiedzić stoiska Fundacji Bardziej Kochani, pomagającej dzieciom z zespołem Downa i ich rodzinom. Można tam było nabyć losy w loterii fantowej, w której każdy los wygrywał (prezenty przygotowała m.in. Galeria Dorum Art Katarzyny Czajka, Magic Records Sp. z o.o. i Baltimpex Telecom Group), a niektóre z nich wygrywały nawet dwa

razy, bo losy automatycznie brały udział w jeszcze jednej loterii, w której wygrać można było między innymi piękną biżuterię od Natalii Gold. Cały dochód z tej loterii został oczywiście przekazany Fundacji. A oprócz tego była jeszcze jedna loteria, w której udział wzięli wszyscy, którzy wrzucili do urny swoje wizytówki. I tu też było mnóstwo nagród od partnerów gali.

Dla wszystkich zaś była to okazja do nawiązania nowych kontaktów i to nie tylko tych biznesowych, choć tych także. I czas, który można było spędzić z rodziną. Za rok zaprosimy oczywiście ponownie. Obszerniejszą relację i więcej zdjęć znajdziecie na internetowej stronie Klubu Integracji Europejskiej www.kie.biz.pl.

Podziękowania także dla agencji Damart (zapewniła nagłośnienie, od nich też byli Kubuś Puchatek i Tygrysek), Miistrzów Imprez (za dmuchany zamek), agencji artystycznej Fantazja (za pokazy tańca), Związku „Polskie Mięso” i firmy Marlex (za mięso na grilla), hurtowni owoców i warzyw Frutta Sp. z o.o., dla Medicoru, który tak jak rok temu zapewnił opiekę medyczną, dla Grupy KK (przygotowała zaproszenia), Stowarzyszenia Akademia Wilanowska i Weare.pl za przygotowanie relacji filmowej oraz oczywiście dla współgospodarzy, Rancho pod Bocianem i agencji Number One Event. Dziękujemy też naszym patronom medialnym, którymi byli: VIP, FAKTY, Eurogospodarka. ■



Były też pokazy motocyklowe...



... oraz Muay Thai, czyli tajskiego boksu



Loteria na rzecz fundacji Bardziej Kochani

WSPÓŁORGANIZATORZY



PARTNERZY



Frutta Sp. z o.o.



NATALIA GOLD
złota biżuteria 1818 "Jewel Collection"



Szewczyk Auto
DOPASOWANY DO CIEBIE

dorum art
galeria czażka



ANLAYA
DAY SPA



LEWANOWICZ



Martex



Polskie Mięso



PATRONAT MEDIALNY

przedsiębiorcy@eu

VIP
Polska Biznes Faktury

eurogospodarka

Fakty
MAGAZYN GOSPODARSTWA

BRACIA BORAL znów najlepsi!

Na tegorocznych V Ogólnopolskich Mistrzostwach Pamięci, które miały miejsce w Bydgoszczy, bracia Tobiasz i Bartłomiej Boral kolejny raz obronili swoje mistrzowskie tytuły potwierdzając, że mają najlepszą pamięć w kraju.

Nina Altr

W wyniku zaciętej rywalizacji na szyi Tobiasza zawisł złoty medal, a na Bartłomieja srebrny. W klasyfikacji generalnej uplasowali się z pokaznym wynikiem 3560 i 3149 punktów, poprawiając jednocześnie swoje zeszłoroczne osiągnięcia. W tym roku poziom Mistrzostw był jak dotychczas na najwyższym poziomie. To cieszy, ponieważ pokazuje, że sport ten dynamicznie rozwija się nie tylko poza granicami naszego kraju, ale również w Polsce – podsumowuje Bartłomiej Boral.

Dyscypliny

Mistrzostwa Pamięci składają się z dziesięciu dyscyplin: przypadkowych słów, liczb binarnych, nazwisk i twarzy, cyfr w 15 minut, kart w 10 minut, cyfr w 5 minut, obrazów abstrakcyjnych, fikcyjnych dat, cyfr mówionych oraz szybkich kart. Zwycięzca każdej dyscypliny otrzymuje dodatkowo medal. Sześć z dziesięciu złotych krążków powędrowało do braci Boral. Tobiasz dodatkowo ustanowił trzy nowe rekordy kraju. W 5 minut zapamiętał ponad 40 fikcyjnych dat, a w 15 minut ponad 300 cyfr oraz w tym samym czasie około 200 obrazów abstrakcyjnych! Emocji nie brakowało. Po pięciu konkurencjach Bartłomiej prowadził, a Tobiasz zajmował trzecie miejsce. Dopiero po siódmej dyscyplinie udało mu się wyjść na prowadzenie wyprzedzając starszego brata, który drugiego miejsca już nie oddał.

Osiągnięcia braci

Bracia posiadają ponad 25 medali zdobytych w mistrzostwach w kraju oraz poza granicą. Są też aktualnie najwyższymi sklasyfikowanymi Polakami w Światowym Rankingu Sportu Pamięci (WMSC). Co ważne zapamiętywanie to jeden ze sportów umysłowych, w którym oficjalne mistrzostwa rozgrywane są od ponad 20 lat. Pełni radości po wygranej walce nasi mistrzowie przygotowują się teraz do Światowych Mistrzostw Pamięci, które w tym roku odbędą się w Londynie. Warto tutaj przypomnieć, o czym pisaliśmy w styczniowym wydaniu magazynu, że bracia są



Mistrzowskie bracia Boral



Bracia zdradzają tajemnice swoich sukcesów w książce ich autorstwa „Techniki zapamiętywania”

pierwszymi Polakami w historii, którzy wzięli udział w Mistrzostwach Świata (Chiny 2011), skąd przywieźli dwa medale oraz szóste miejsce w międzynarodowej klasyfikacji drużynowej. W Londynie Boralowie zamierzają poprawić ten wynik. Zostały jeszcze dwa miesiące, trzymajmy za nich mocno kciuki! A czas oczekiwania na kolejne wieści ze świata pamięci proponujemy umilić sobie lekturą książki autorstwa braci Boral („Techniki zapamiętywania” wydawnictwa Edgard z serii Samo Sedno), która pojawiła się ostatnio na rynku wydawniczym. Gorąco polecamy! ■

ODKRYJ SWOJE PIĘKNO, pokaż swój styl

Tego wieczoru (21.06.2013 r.) w salonie Metamorfoza Day Spa postawiono na trzy aspekty, które są ważne w podkreśleniu piękna i osobowości człowieka. To odmładzająca rola zabiegów w Spa, mówiący wiele o naszej osobowości zapach oraz to jak się prezentujemy dla innych, czyli nasz strój.

NINA ALT



Letnia kolekcja Ewy i Piotra Krajewskich

Odzwiedcieniem tych aspektów było samo miejsce, w którym możemy poddać się upiększającym zabiegom. Zachwycająca kolorystyką i zwiewnością materiałów damska, letnia kolekcja Ewy i Piotra Krajewskich oraz pokaz męskiej mody marki Pako Lorente w stylu „smart casual”. Dopełnieniem całości był zapach perfum Fragonard.

To było kolejne w tym miejscu spotkanie z cyklu, które służy poznawaniu panujących w modzie trendów, wymianie doświadczeń, odkrywaniu siebie. Jak twierdzą Ewa Gawkowska i Małgorzata Szczęsna, właścicielki Metamorfozy Day Spa, zaprezentowane tego wieczoru pokazy mody były przykładem na to jak ważny jest ubiór w wyeksponowaniu piękna. Obie Panie wyznają przekonanie, że każdy z nas potrzebuje przeobrazić się i pokazać to co jest piękne w środku oraz wyeksponować to piękno na zewnątrz.



Trochę klasyki



Ewa Gawkowska i Małgorzata Szczęsna w towarzystwie Radosława Majdana



Męska kolekcja marki Pako Lorente



MISTYKA wg Krajewskiego

Artysta w trakcie tworzenia

Fot. Tomasz Staniszewski/Best Fashion Showroom (4)

Artystyczny performance „OPUS” – Całun Krajewskiego, który odbył się 25.07.2013 r., rozpoczął cykl wyjątkowych spotkań, które mają szansę wywrzeć ogromny wpływ na życie kulturalne Polaków.

Nina Alt



Całun Krajewskiego

Przy akompaniamentem skrzypiec i śpiewu na żywo, obecni goście byli świadkami procesu emocjonalnego prawdziwego odrodzenia. Symbolika nawiązująca do najbardziej żywych w sercu naszego narodu haseł, staje się punktem wyjścia i możliwością przyjrzenia im się, by odkrywając kolejne warstwy, dotrzeć do sedna tkwiącej w nich prawdy. Dzięki wielkiej wrażliwości i ogromowi doświadczeń, przez proces ten poprowadził widzów, według własnej wizji Piotr Krajewski, prezentując odsłonięcie swojego dzieła w niezwyklej scenografii. Podczas wieczoru zaprezentowano również kreacje z kolekcji „Symphony Fashion Krajewscy”. Wszystko, co wydarzyło się tego wieczoru, było urzeczywistnieniem wizji duetu Ewy i Piotra Krajewskich. ■



Piotr i Ewa Krajewscy



Zafascynowani widzowie

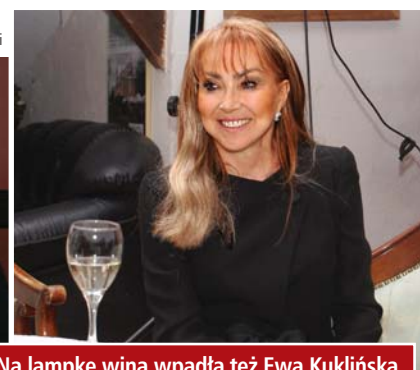
WARSZAWSKIE kolacje biznesowe

Formuła spotkań na kolacjach biznesowych sprawdziła się i coraz to nowi przedsiębiorcy korzystają z tej mniej oficjalnej formy zawierania nowych kontaktów i to nie tylko biznesowych, ale i towarzyskich. Kolacje również w swoich zamierzeniach mają łączyć świat biznesu ze światem kultury i rozrywki dlatego zapraszani są na nie znani aktorzy i artyści estradowi. Można tu wymienić znaną z telewizji aktorkę Laurę Łącz czy Tomasza Stockingera, Pawła Burczyka, Dorotę Stalińską jak również Iwo Orłowskiego, znanego polskiego tenora. W majowej kolacji udział wzięła Katarzyna Dowbor, której przedsiębiorcy wręczyli Statuetkę Mecenasa Akademii Wizerunku Medialnego. Zresztą wymienieni wyżej artyści należą do grona mecenasów w stworzonych przez przedsiębiorców akademiach: filmowej, teatralnej czy muzycznej. Podejmują się tym samym roli przewodnika w kształtowaniu i rozwijaniu życia kulturalnego wśród przedsiębiorców.

Fot. Rafał Korzeniewski



Główny gość wieczoru – Katarzyna Dowbor w towarzystwie Hanny Wnukiewicz, właścicielki restauracji, aktorki Laury Łącz, Agnieszki D. Michalczyk, mecenas Akademii Dobrego Stylu oraz klubowiczki Elżbiety Sielickiej



Na lampkę wina wpadła też Ewa Kuklińska



Stoły uginały się od wymienionych potraw



Śpiewający Michał Jabłoński...



... i zauróczeni jego głosem słuchacze



Prezes KIE, Barbara Jończyk i Filip Moniuszko

„Florian” Restauracja Club Pub, maj 2013

Gościem specjalnym majowej kolacji biznesowej Klubu Integracji Europejskiej była Katarzyna Dowbor, jedna z najbardziej rozpoznawalnych twarzy telewizyjnych. Dziennikarka odebrała statuetkę mecenasa klubowej Akademii Wizerunku Medialnego i odpowiadała na pytania dot. jej pracy oraz planów na przyszłość. Kolejnym punktem wieczoru był występ Michała Jabłońskiego, uczestnika drugiej edycji The Voice of Poland. Artysta zachwyił uczestników swoimi interpretacjami takich przebojów jak „One” U2 czy „I’m easy” zespołu Faith No More. Po zakończonej części artystycznej, goście mieli okazję skosztować wybornych dań kuchni polskiej, przygotowanych przez kucharzy restauracji Florian. Pragnienie natomiast, kołł wymieniony poncz, specjalność tego miejsca.

„Florian” Restauracja Club Pub,
ul. Chłodna 3, Warszawa, kontakt: 22 620 93 98, www.florian.pl



Na chwilę przed swoim ślubem odwiedził nas Robert Janowski



Tomasz Stockinger, nowy mecenas Akademii Filmowej wraz z pozostałymi menecasami klubowymi Laurą Łącz, Agnieszką D. Michalczyk i Iwo Orłowskim



W oczekiwaniu na wręczenie nowym członkom KIE



Aktorka Laura Łącz i Aneta Sienicka, sekretarz redakcji magazynu „przedsiębiorcy@eu”



Aktor Paweł Burczyk z żoną i fotograf Michał Czajka



Wiceprezes KIE Krzysztof Jończyk w towarzystwie aktora Roberta Żołądźwiewskiego



Zmysłowa bielizna, zmysłowe modelki...

Nova Maska Piano Art Club & Restaurant, sierpień 2013

Sierpniowa kolacja biznesowa była sporą dawką energii dla ciała i zmysłów. Po części oficjalnej, kiedy to w gronie członków Klubu Integracji Europejskiej zaprezentowało się kilkanaście nowoprzyjętych do klubu firm, nadszedł czas na doznania estetyczne. O te zatroszczył się producent bielizny damskiej Samanta, który na uroczych modelkach, zaprezentował swoją nową kolekcję. Oprócz pięknej bielizny, modelki zdobiła, doskonale znana polskim gwiazdom, biżuteria marki Lewanowicz. Nie mniej ważnym punktem wieczoru było wręczenie klubowego certyfikatu Tomaszowi Stockingerowi, który podjął się roli mecenasa klubowej Akademii Filmowej. Zwieńczeniem spotkania była wyśmienita, pięknie podana kolacja a dla chętnych parkiet do tańca!

Nova Maska Piano Art Club & Restaurant

ul. Krakowskie Przedmieście 4/6, Warszawa, kontakt: 511 942 509, www.nova-mask.pl



+48 666 018 759

Skup, sprzedaż, logistyka palet



Euroas Joanna Cacko

ul. Jantarowy Szlak 2/20
03-982 Warszawa

www.euro-as.pl



+48 666 018 759



j.cacko@euro-as.pl

dostawa do 24 h



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

