

Magazyn ludzi biznesu

# przedsiębiorcy @ eu

I/2014

ISSN 2300-0333



**Andrzej Surowiecki**  
wspiera lekarzy seniorów

**Leszek Mellibruda**  
o budowaniu zaangażowania

**Dorota Wodzińska**  
mistrzynie metamorfozy

**Och-Teatr**  
na dobry humor

**Andrzej Supron**  
rzeźbi sylwetkę

Na urlop do Chin

przedsiębiorcy@eu  
na Polish  
Businesswoman  
Congress 2014

## Katarzyna Dowbor

Nic tak nie podnosi  
wartości zawodowej jak doświadczenie





ŁAZIENKI

INSTALACJE

KOTŁOWNIE



Markowe produkty podstawą naszej oferty

Od 1990 roku na rynku

Rodzinna firma Grast & MTB została założona w 1990 roku przez Teresę Sendor i przez początkowe lata swojej działalności skupiała się na handlu hurtowym asortymentem z zakresu techniki grzewczej i instalacyjnej oraz wyposażenia łazienek.

Wraz ze zmieniającym się rynkiem i wymaganiami Klientów firma Grast & MTB sukcesywnie wzbogacała swoją ofertę. Zasadniczy nacisk pozostał na **sprzedaż produktów markowych, renomowanych producentów, o wysokiej jakości**. W Grast & MTB można liczyć na fachowe doradztwo przy zakupie systemów ogrzewania domu i mieszkania, doborze instalacji ogrzewania podłogowego, energooszczędnych grzejników, kotła kondensacyjnego, pompy ciepła czy rekuperacji. Firma poleci też sprawdzone ekipy instalatorów.

Od ponad 3 lat oferujemy Klientom **profesjonalny projekt łazienki** w ramach kupowanego u nas wyposażenia – usługę świadczymy w Warszawie przy ulicy Jagiellońskiej 2 i Bartyckiej 175 oraz w Piasecznie przy ulicy Gen. Okulickiego 21. Na naszej stronie internetowej [www.grast-mtb.pl](http://www.grast-mtb.pl) w zakładce Inspiracje prezentujemy ponad 100 projektów, zamówionych i zrealizowanych przez naszych Klientów. Dla tych, którzy poszukują okazji cenowych mamy ofertę przecenionych pełnowartościowych produktów, ostatnich sztuk z kolekcji. Można je znaleźć w zakładce Outlet w linkach do aukcji Allegro.

Nowością jest oferta wychodząca naprzeciw oczekiwaniom klientów, nabywców mieszkań, inwestorów. Proponujemy **kompleksowe aranżacje i wykończenie wnętrz pod klucz**. Oferujemy, w bardzo atrakcyjnych cenach za m<sup>2</sup>, realizację w standardach: BASIC, COMFORT, PREMIUM oraz indywidualny VIP. Klient przy wsparciu projektanta, dokonując wyboru standardu uwzględniającego potrzeby, preferencje oraz budżet, od początku ma oszacowany koszt realizacji inwestycji. Klient płacąc za m<sup>2</sup> otrzymuje nie tylko realizację prac wykończeniowych oraz materiały, ale ma także zagwarantowaną:

- współpracę z projektantem przy tworzeniu wizualizacji wymarzonego wnętrza oraz doborze materiałów wykończeniowych,
- obsługę opiekuna dedykowanego do danej inwestycji, który zadba o dobór i kontrolę ekip, kontrolę postępu i jakości zleconych prac, terminowy dowóz na budowę wybranych materiałów,
- krótki termin realizacji wykończenia pod klucz,
- GWARANCJĘ na produkty oraz prace wykończeniowe.

Wszystko to zawarte jest w umowie, która zabezpiecza Klienta i gwarantuje poczucie bezpieczeństwa. **Klient oszczędza czas i pieniądze**. Za kompleksową usługę płaci 8 % VAT, a nie 23%.

Dodatkowo aby podnieść komfort współpracy stworzyliśmy miejsce, gdzie chętnie spotkamy się w dogodnym Klientowi terminie. **SALON ARANŻACJI WNĘTRZ** w Warszawie, ul. Postępu 10 jest do Waszej dyspozycji. Zapraszamy także na stronę [www.podklucz.grast-mtb.pl](http://www.podklucz.grast-mtb.pl). Firma Grast & MTB daje Klientom to, czego najbardziej potrzebują: bezpieczeństwo transakcji, markowy towar, atrakcyjne ceny, transport i dużo wartości dodanej w postaci ogromnej kompleksowej wiedzy doradców i handlowców – mówi Anna Sendor-Urban Prezes Zarządu.



- 4 **Twarze biznesu:**
- **Monika Walenciak**  
Ubezpieczenia godne zaufania
  - **Jacek Przybysz**  
Ogrody na kółkach
  - **Piotr Cicharski**  
Willi w błękitach
  - **Andrzej Kwiatkowski**  
Energia odnawialna w Polsce. Nowe możliwości
  - **Elżbieta Sawczuk**  
W podhalańskim stylu
  - **Elżbieta i Feliks Michalscy**  
Nie ma takiego klucza, którego nie da się dorobić
  - **Jarosław Piskorz**  
Działają zgodnie z harmonogramem
- 18 **Osobowość numeru:**
- **Katarzyna Dowbor**  
Trening czyni mistrza
  - **Andrzej Surowiecki**  
Zdeterminowany, by pomagać
- 22 **Biznes i gospodarka:**
- Czas na zacieśnienie polsko-brytyjskiej współpracy
  - Liczy się profesjonalizm i wizja
  - Nowa perspektywa – nowe wyzwania dla przedsiębiorców!
- 29 **Z szuflady eksperta:**
- Doradca majątkowy zadba o klienta kompleksowo
  - Gdzie są pieniądze z moich zysków?
  - Inwestowanie w nieruchomości – wysokie zyski i bezpieczeństwo
  - Ryzyko w biznesie można ograniczyć
  - Jak networking wspiera rozwój biznesu – poziom 1
  - Czy warto inwestować w coaching?
  - Multikultideal, czyli kultura dla biznesmena
  - Mobbing
  - Jak zbudować zaangażowanie w zespole pracowników
- 42 **W dobrym stylu:**
- Tandem doskonały?
  - Ubiera, a nie sprzedaje...
  - Metamorfoza mistrzyni metamorfozy
  - Przemiana w dobrym stylu
  - Rozszyfrować Dress Code
  - Komfort, moc i precyzja stylu
- 54 **Kultura na widelcu:**
- Obrazy malowane łożnicą
  - Grafika to ja
  - Zakochana w muzyce
  - Chłopak z fantazją
  - Och, cóż to jest za teatr!
  - Kurtyna w górę, już wkrótce w Teatrze Sabat
- 65 **Zdrowie i kondycja:**
- Pelleve – rewolucja w odmładzaniu!
  - Testuj zabiegi w Kliniką La Perla
  - Piękność znaczy więcej niż jakikolwiek list polecający
  - Zdrowie i uroda – najcenniejsze skarby!
  - Kochasz jeść? Zaczynaj jeść świadomie!
  - Przez trening do wymarzonej sylwetki



## Szanowni Państwo,

W tym roku wypadają trzy rocznice wydarzeń, które zadecydowały o obliczu dzisiejszej Polski. Dwie pierwsze, czyli XV-lecie wstąpienia Polski do NATO oraz X rocznicę akcesji Polski do Unii Europejskiej, mamy już za sobą. W obliczu trwającego konfliktu na Ukrainie, nie trzeba chyba nikogo przekonywać, jak ważna jest dla nas przynależność do Sojuszu Północnoatlantyckiego. Trudno też nie dostrzec pozytywnych skutków finansowego strumienia unijnych środków wpompowanych przez lata w polską gospodarkę. To najbardziej wymierny, ale nie jedyny oczywiście profit z obecności w UE. Wystarczy wspomnieć o możliwości podróży bez paszportów, zniesieniu barier celnych i ograniczeń w podejmowaniu pracy na obszarze UE, czy przeszczepieniu na nasz grunt wielu zbawiennych dla gospodarki i zwykłego życia norm prawnych. Ta wyliczanka nie wyczerpuje oczywiście wszystkich plusów bycia w Unii.

W kontekście sytuacji na Ukrainie wypada sobie tylko życzyć, by struktura ta stawała się coraz bardziej jednolita. By wypracowywany kompromis pomiędzy państwami był sprawniejszy, szybszy, bardziej zdecydowany. W jaki sposób wyjdziemy z tej opresji, czas pokaże. Na razie ewoluujemy w dobrą stronę. Wydaje się, że w obliczu zagrożenia wojennego większość polityków już zrozumiała, że przyszłość Unii to nie luźny konglomerat przypadkowych państw, ale silny monolit. Na szczęście, bo tylko w taki sposób jesteśmy w stanie stawić czoła zewnętrznemu zagrożeniu. W zalewie pochwał nad Unią nie zapominajmy jednak, że choć faktycznie zmieniła ona nasze życie, to punktem wyjścia, mimo wszystko, były wybory z czerwca 1989 roku. Tak doszliśmy do trzeciej, ważnej rocznicy. Mimo podziałów zaczęliśmy, może nie całkiem zgodnie, ale wspólnie budować nową Polskę. Wtedy wzorem był dla nas Zachód i modne tam teorie ekonomiczne. Choć nie ustrzeżliśmy się w tym czasie błędów, to po latach na tle naszych sąsiadów, to my okazaliśmy się być prymusami. Dlatego nie powinniśmy się dorobku tych 25 lat wstydić, a wręcz przeciwnie – z dumą czcić wszystkie te trzy rocznice.

Barbara Jończyk

Prezes Europejskiego Forum Przedsiębiorczości

## 46 Turystyka i wypoczynek:

- Szukasz frajdy? Jedź z nami
- Chiny w wielkim skrócie

## 78 Wydarzenia:

- Polish Businesswoman Congress 2014
- Złote widelce rozdane!
- Gala Osobowości i Sukcesy Roku 2014
- Wernisaż wystawy fotografii Dmitry Savchenko
- Zapach kobiety
- Walentynki z gwiazdami w Dorum Art Galeria Czajka
- Interior pulchritudo immortalis est
- Dzień Aktywnej Babcy
- Re-akcja

## 86 Akademia Dobrego Smaku

- Mistrz Poleca

## 88 Warszawskie Kolacje Biznesowe

### Redakcja:

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

Rafał Korzeniewski, Izabella Jarska  
Krystyna Zbylut, Nina Alt  
**DTP i druk:**  
MaxMedia,  
ul. Estrady 67, 01-932 Warszawa,  
tel. 22 832 42 51  
wydawnictwo@maxmedia.org.pl  
www.maxmedia.org.pl

### Kontakt w sprawie reklamy:

Aneta Sienicka tel. 603 333 711  
**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 05.05.2014 r.

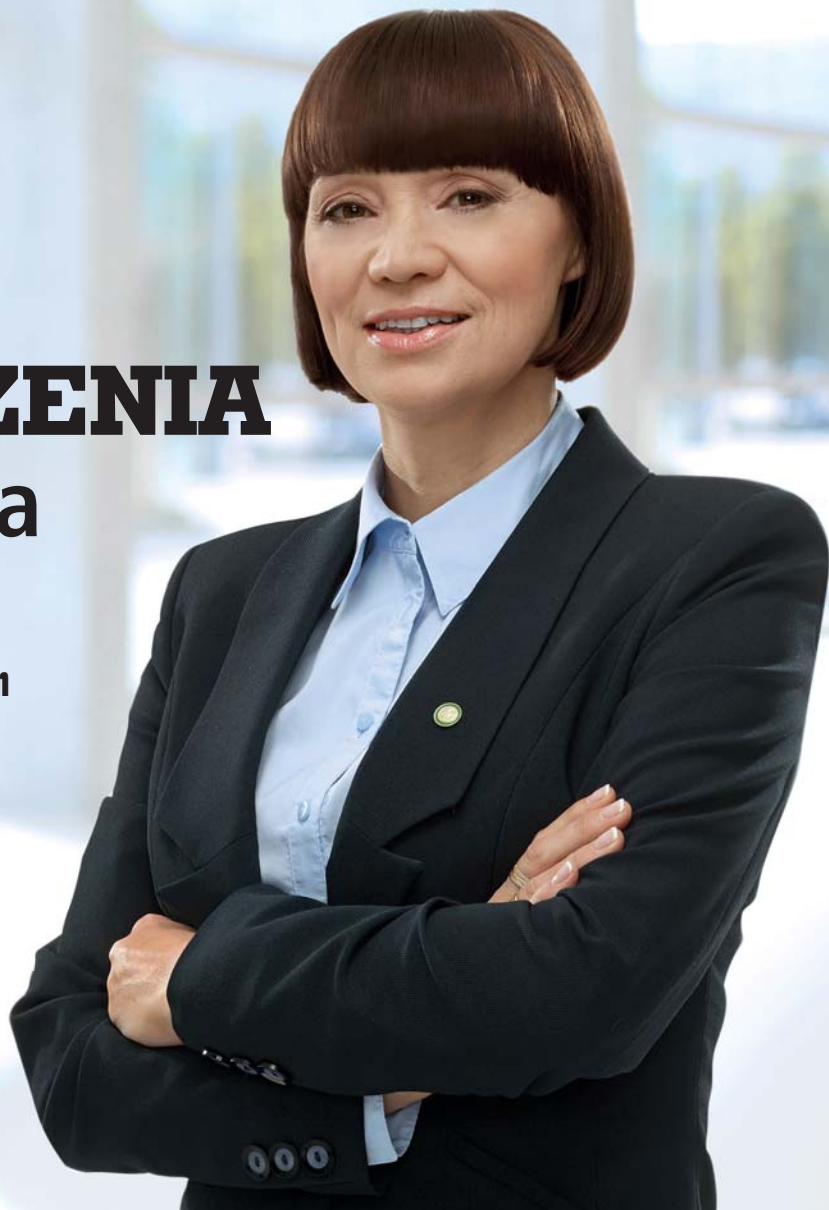
Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam oraz materiałów promocyjnych. Publikowane zdjęcia i materiały są własnością redakcji oraz prezentowanych firm i instytucji. Przedruk tylko za zgodą wydawcy. Redakcja zastrzega sobie prawo do skrótów.



# UBEZPIECZENIA godne zaufania

**Polisa ma zapewniać jak najlepszą ochronę ubezpieczeniową pod względem zakresu i to potrzeby Klienta warunkują tenże zakres.**

Rozmowa z Moniką Walenciak,  
Senior Life Plannerem  
w Pramerica Życie TUIR SA.



ROZMAWIA BARBARA JONCZYK

**Na polskim rynku działa prawie 30 towarzystw ubezpieczeniowych. Dlaczego wybrała Pani firmę Pramerica Życie TUIR SA?**

– Misją Pramerica jest pomaganie Klientom w osiągnięciu bezpieczeństwa finansowego i spokoju ducha poprzez ochronę najważniejszych wartości – życia i zdrowia. Z pełnym przekonaniem mogę potwierdzić, że nie są to puste słowa. Klient jest w centrum uwagi od zawarcia umowy ubezpieczenia aż po jej zakończenie. Pramerica Życie TUIR SA działa w Polsce od 15 lat, ale korzysta z wieloletniego doświadczenia spółki matki. Towarzystwo ubezpieczeniowe Pramerica Życie TUIR SA należy bowiem do grupy kapitałowej Prudential Financial, Inc. (PFI), z siedzibą w Stanach Zjednoczonych, jednej z największych instytucji finansowych na świecie, działającej na rynku finansowym od ponad 135 lat. Tak więc bardzo wysokie standardy obsługi oraz

ukierunkowanie na Klienta to cechy, które przesądziły o wyborze firmy Pramerica. **Czym ogólnie wyróżnia się oferta Pramerica Życie TUIR SA?**

– Staramy się konstruować plany ubezpieczeniowe w taki sposób, by jak najlepiej odpowiadały potrzebom naszych Klientów. Dlatego mamy niewielką liczbę wykluczeń odpowiedzialności i sukcesywnie wprowadzamy modyfikacje naszych ubezpieczeń. Na bieżąco obserwujemy rynek i zmieniające się realia. Wszystko po to, by oferta Pramerica Życie TUIR SA była

## **Monika Walenciak**

**współpracuje z Pramerica Życie TUIR SA od 2009 roku, obecnie na stanowisku Senior Life Planner®. Wcześniej przez 15 lat zawodowo uprawiała jeździectwo. W 1994 roku ukończyła studia magisterskie na Akademii Rolniczej w Poznaniu. Kontakt: 602 570 555**

przyjazna Klientom, ich rodzinom i najbliższym oraz zapewniała ochronę dopasowaną do indywidualnych potrzeb. Zgodnie z założeniami naszej firmy umowa ubezpieczenia ma zapewniać jak najlepszą ochronę pod względem zakresu i to potrzeby Klienta warunkują tenże zakres. Jesteśmy i chcemy być firmą godną zaufania.

**Czy Pramerica ma w swojej ofercie produkty skierowane do przedsiębiorców?**

– Tak, mamy takie rozwiązania. Chcemy podkreślić, że naprawdę warto postawić na ochronę i odpowiednio wcześniej zadbać o przyszłość swojej firmy na wypadek nieprzewidzianych zdarzeń. Rozwiązaniem jest np. ubezpieczenie krzyżowe wspólników firmy. Nagła śmierć jednego ze wspólników może łączyć się z dużym ryzykiem biznesowym oraz problemami rodziny. W takiej sytuacji niezbędne jest zagwarantowanie ciągłości funkcjonowania firmy. Jeśli mamy wielu



spadkobierców, w tym osoby niepełnoletnie, przekazanie majątku może łączyć się z wielomiesięcznym postępowaniem. W konsekwencji pręźnie działające przedsiębiorstwo bez płynności zarządzania oraz płynności finansowej może nawet zbankrutować. Świadczenie z ubezpieczenia pozwala na szybkie i nieskomplikowane przekazanie majątku wskazanym wcześniej osobom. Dodatkowym atutem przekazania środków w tej formie jest zwolnienie z obowiązku odprowadzenia podatku od spadku i darowizn. Takie rozwiązanie zapewnia spokojny sen nie tylko właścicielom firm, ale także ich bliskim.

**Jak przedstawia się Państwa oferta skierowana do osób, którym zależy na zabezpieczeniu emerytury?**

– Szczególnie polecam ubezpieczenie gwarantujące wypłatę kapitału emerytalnego po zakończeniu umowy ubezpieczenia lub wypłatę dożywotniej renty w gwarantowanej wysokości. To bardzo korzystna opcja, gdyż Klient od razu przy podpisaniu umowy wie, jaką kwotę będzie miał wypłacaną niezależnie od emerytury z ZUS i/lub OFE. Osobom, które preferują rozwiązania połączone z funduszem, rekomenduję nasz produkt z ubezpieczeniowym funduszem kapitałowym. Co ważne, jeśli Klient posiada już

Life Planner® to zastrzeżony znak towarowy wykorzystywany przez Pramerica Życie TUIR SA na określenie profesjonalnych Agentów Ubezpieczeniowych.

Prudential Financial, Inc. (PFI), spółka zarejestrowana w Stanach Zjednoczonych, nie jest powiązany w żaden sposób z Prudential plc, spółką zarejestrowaną w Wielkiej Brytanii.

ubezpieczenie na życie, wraz ze zmieniającymi się jego potrzebami możemy przekształcić je w program emerytalny.

**Na czym polegają wyżej wspomniane wysokie standardy obsługi?**

– Jest to przede wszystkim dopasowanie umowy ubezpieczenia do sytuacji finansowej Klienta. Ponieważ zakres ochrony oraz suma ubezpieczenia warunkują wysokość składki – naszą rolą jest znaleźć dla niego optymalne rozwiązanie,

swojej przyszłości. Dla Klienta bardzo ważnym atrybutem ubezpieczenia jest też czas wypłaty świadczenia. Wysokie standardy obsługi to m.in. wypłaty świadczeń nawet w ciągu 7 dni roboczych od daty złożenia wniosku w przypadku ubezpieczeń indywidualnych. Poza tym atutem naszej oferty jest profesjonalne doradztwo na każdym etapie współpracy z Klientem, od momentu podpisania umowy po stały kontakt aż do zakoń-

**W codziennej pracy cenię sobie otwartość, szczerość i nastawienie na współpracę.**

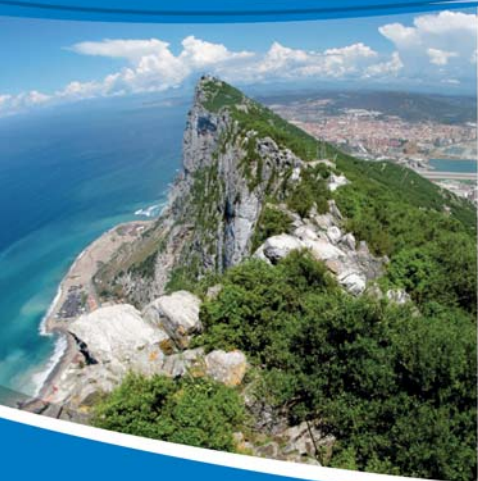
również pod względem finansowym. Kolejnym niezwykle ważnym czynnikiem jest to, że dostosowujemy plany ubezpieczeniowe do zmieniających się potrzeb Ubezpieczonego. Albowiem inne ma on zapotrzebowanie w sytuacji, gdy oczekuje zabezpieczenia finansowego na wypadek trudności ze spłatą zobowiązań, a zupełnie inne, gdy myśli o zabezpieczeniu

umowy ubezpieczeniowej. Model pracy Life Plannerów®, czyli profesjonalnych Agentów Ubezpieczeniowych, jest unikatowy na polskim rynku. Polega na tym, że traktujemy naszych Klientów w szczególny sposób, z ogromnym zrozumieniem, jakbyśmy doradzali wybór polisy swoim najbliższym czy też samym sobie. ■



Pramerica

Od 15 lat ubezpieczamy z pasją



• Dążymy do tego, by być niekwestionowanym liderem branży ubezpieczeniowej

• Naszą markę tworzą jedni z najlepszych specjalistów ds. ubezpieczeń – Life Plannerzy®

• Zabezpieczamy Ciebie i Twoich bliskich na wypadek trudnych sytuacji życiowych



ROZMAWIA ANETA SIENICKA

# OGRODY na kółkach



**W dzieciństwie marzył o pojeździe, którym mógłby wozić całą swoją rodzinę i kolegów z podwórka. Dziś jest właścicielem największej firmy przewozowej w województwie lubelskim. Garden Service to dla Jacka Przybysza forma realizacji siebie, ale przede wszystkim praca dla innych. Firma nie ogranicza jego aktywności. Wartości, które wyznaje, chce zaszczepiać poprzez program „Szkoła Dobrze Wychowana”, jego autorski projekt, który realizowany jest w wielu szkołach w całej Polsce.**

**Chłopcy w pewnym wieku marzą, by być policjantem, żołnierzem lub księdzem. Jest też pewna grupa, których marzenia oscylują wokół samochodów, pociągów lub autobusów. Czy Pan kiedykolwiek marzył, by być kierowcą autobusu?**

– Kiedy byłem małym chłopcem, mogłem mieć 5 lub 6 lat, wymyśliłem sobie zabawę w pojazd, który by przewoził więcej niż jedną osobę. Chciałem bowiem wozić ze sobą wszędzie całą moją rodzinę. Miałem więc taki pojazd zbity z desek z jakąś taką kierownicą, kołami. Taki w pewnym rodzaju autobus, którego byłem kierowcą (śmiech). Ale tak poważnie, nigdy nie sądziłem, że ta dziecinna rzeczywistość może się kiedyś przerodzić w coś zupełnie realnego.

**Kierowcą Pan nie został, ale został Pan prezesem największej w Województwie Lubelskim firmy transportowej. To był przypadek czy realizacja konkretnego planu?**

– Początkowo to był plan stworzenia możliwości zarobkowania dla samego siebie, dla rodziny. A powoli ten podstawowy plan zaczął się przeradzać w coś większego – w przedsiębiorstwo. Wtedy zrodziła się myśl, która leży u podstaw moich działań związanych z rozwojem firmy. Stworzenie takiego organizmu, który dałby możliwość zarobkowania nie tylko mi, ale też innym osobom, czyli konkretnie pracownikom mojej firmy. Robię to dla siebie i dla innych. Moimi klientami są różni ludzie: dzieci, osoby dorosłe, osoby w podeszłym wieku. Ważne jest, żeby ta praca, którą wykonujemy, była nacechowana wysoką jakością, żeby ludzie korzystający z naszych usług byli z nich zadowoleni. To jest dla mnie najważniejsze.

**Nazwa firmy Garden Service bardziej kojarzy się z aktywnością w branży ogrodniczej niż z działalnością przewozową.**

– Początki mojej działalności to były różne próby. Chciałem np. świadczyć usługi w branży turystycznej. Stworzyłem małe biuro, którego oferta skierowana była tylko i wyłącznie do szkół. To działanie zaniechałem i postanowiłem zająć się inną branżą. Rozpocząłem handel nawozami sztucznymi i systemami automatycznego nawodnienia, montowanego głównie w ogrodach, na kortach tenisowych, boiskach czy polach golfowych. Wtedy powstała nazwa firmy. Ten okres trwał stosunkowo krótko. Pomyślałem, że warto

dużo pochłaniało mojego czasu. I wtedy musiałem dokonać wyboru.

**Ale nie do końca, bo w późniejszych czasach swą medialną pasję próbował Pan łączyć z biznesowym doświadczeniem właściciela dużej firmy.**

– To prawda. Minęło kilka lat i pojawiła się nowa historia, związana z lokalną katolicką rozgłośnią. Przez ponad 3 lata, od 2008 roku, zajmowałem się sprawami ekonomicznymi radia. Chociaż nie tylko, bo byłem także autorem wielu scenariuszy programów publicystycznych. W tym czasie Radio eR zwiększyło poważnie słuchalność. W najlepszym okresie mieliśmy 80 tysięcy słuchaczy tygodniowo, co na lokalną rozgłośnię jest naprawdę do-

**Bardzo mi zależy na tym, by propagować różne mądre i zdrowe idee, które mają wpływ na kształtowanie naszego życia społecznego.**

spróbować w jakiejś innej, bardziej dynamicznej branży. I tak od 2004 roku funkcjonuję w branży transportowej z nazwą firmy Garden Service.

**Ale w Pańskiej aktywności przejawiają się też media. Prezes największej firmy transportowej w Lubelskiem biegał z mikrofonem i był dziennikarzem.**

– To było dawno temu, kiedy byłem studentem i człowiek chciał robić różne rzeczy. Choć trudno to nazwać epizodem, bo trwało to ponad 8 lat. Dopiero tworzenie firmy wymusiło na mnie, by te wszystkie historie dziennikarskie odłożyć na bok. Dziennikarstwo po prostu zbyt

brym wynikiem. Ten nowy okres medialny trwał do 2010 roku. Później znowu bardziej zająłem się moją firmą, która w tym czasie podwoiła swoje zasoby.

**Wróćmy więc do obecnej Pańskiej działalności. Jak prezentuje się Garden Service?**

– Jesteśmy największą firmą przewozową w Województwie Lubelskim. Świadczymy usługi w transporcie i przewozie osób. W porównaniu z innymi dużymi firmami, a za takie uważa się miejscowe oddziały PKS, to dziś moja firma jest przynajmniej dwukrotnie większa. Jesteśmy bardziej nowocześni i lepiej zorganizowani.



Mamy więcej sprzętu do dyspozycji. Jesteśmy dostępni dla klienta przez 24 godziny na dobę. I to klient kształtuje nasz model funkcjonowania. To ma być firma przyjazna dla klienta. W ostatnim czasie nowopowstały pod Lublinem Port Lotniczy również jest obsługiwany przez naszą firmę. Myślę, że jest to wyraźny dowód na jakość naszych usług.

#### **A czy ma Pan jakąś ofertę skierowaną dla firm?**

– Tak, oczywiście. Jest to oferta przygotowana przede wszystkim dla biur turystycznych, czy też dla różnego rodzaju ośrodków, typu hotele, sanatoria itp. Nasza oferta jest bardzo zróżnicowana i bogata. Mamy też działalność reklamową związaną z powierzchniami reklamowymi, którymi dysponujemy.

#### **Jakie są największe problemy, z którymi borykają się polskie firmy Pańskiej branży?**

– Największym problemem jest opieszałość w wydawaniu decyzji ze strony urzędów. A w większości przypadków nasza działalność jest reglamentowana. Kiedy firma opiera się na działalności związanej z regularnym przewozem osób, ta opieszałość urzędników nie tylko utrudnia rozwój firmy, ale wręcz zagraża jej bieżącemu utrzymaniu.

Inną poważną bolączką jest też brak konsolidacji środowiska związanego z rodzajem transportu. Ten element ostrej konkurencyjności powoduje, że jest to środowisko rozdrobnione i rozbite. Nie ma więc wspólnego lobbowania za rozwiązaniami ustawowymi, które były dla nas korzystne. Decydenci zaś nie mają możliwości wysłuchania tego środowiska i decydowania w sposób bardziej celowy, prawidłowy.

#### **Czy transport to jedyne pole działalności Pańskiej firmy?**

– Garden Service funkcjonuje jeszcze w obszarach działalności dietetycznej. Stworzyliśmy system elektronicznej obsługi dietetycznej w ramach mobilnadieta.pl i dietanaleczowska.pl. Nie chodzi tu tylko o odchudzanie, ale propagowanie zdrowego i bezpiecznego żywienia. Nasze bowiem posiłki oparte są o zdrowe, ekologiczne składniki. W ramach tej działalności realizujemy program „Dieta Nałęczowska” w sanatorium uzdrowskim w Nałęczowie. Skorzystało z niego już wiele osób, m.in. Pani Ewa Kasprzyk.

**Nie zamyka się Pan jednak w swoim biznesie. Jest Pan fundatorem Fundacji Solidarności Obywatelskiej, której działalność najbardziej kojarzy się ze znaną w środowiskach szkolnych inicjatywą Szkoła Dobrze Wychowana.**

– Bardzo mi zależy na tym, by propagować różne mądre i zdrowe idee,



#### **Jacek Przybysz**

**ukończył studia na Wydziale Politologii UMCS w Lublinie. Jest właścicielem Garden Service i Prezesem Zarządu First Global Sp. z o.o. Fundator Fundacji Solidarności Obywatelskiej. Członek prestiżowego Klubu Strzeleckiego Hnatów. Żonaty, ma trzech synów.**

które mają wpływ na kształtowanie naszego życia społecznego. W tym przypadku wejście do szkół z pomysłem „Szkoła Dobrze Wychowana” miało za zadanie uczulać na dzisiejszy brak kultury osobistej, że wulgarność kaleczy nasz język. Młodemu człowiekowi chcemy uświadomić, o czym często zapominają media w gonitwie za sensacją i płytkimi modami, że warto mówić piękną polszczyzną, że trzeba pamiętać dlaczego obchodzimy np. 11 Listopada, że ważne są wartości rodzinne.

Dzisiaj docieramy do prawie 100 tysięcy dzieci. Podobna liczba dotyczy ich rodziców i opiekunów. Łącznie więc docieramy do jakichś około 200 tysięcy osób. Jak na akcję oddolną to jest to pokaźna liczba. Warto więc wesprzeć tę akcję merytorycznie czy finansowo. To umożliwiłoby stworzenie stałego zespołu, który pracowałby w sposób ciągły nad rozpoproszeniem tego projektu w szkołach w całej Polsce. Czekamy na ludzi dobrej woli, którym bliskie są te wartości.

**Znajduje Pan dla siebie jeszcze czas wolny?**

– Od pewnego czasu szukam tej możliwości. Pakuję więc na lawetę quada i jadę w Bieszczady. Potrafię cały dzień jeździć, ciesząc się pięknymi widokami. Ale muszę się przyznać do mojego największego marzenia – chciałbym wziąć udział w Rajdzie Dakar. Jechać po Saharze to prawdziwa przygoda. Muszę sobie tylko znaleźć dobrego pilota, a potem odpowiedni na tę trasę samochód. ■

# WILLA w błękitnie

**O zaletach inwestycji w nieruchomości można pisać wiele, ale o zaletach zakupu nieruchomości w Hiszpanii – jeszcze więcej. To przede wszystkim możliwość zafundowania sobie kolejnego miejsca do życia w kraju, w którym mamy 320 bezchmurnych dni w roku. O tym dlaczego warto kupić nieruchomość w Hiszpanii, opowiada Piotr Cicharski, współnik firmy Azul Villa.**



**Piotr Cicharski**



**Artur Rojewski**



**Artur Wojciechowski**

ROZMAWIA ANETA SIENICKA

**Każdy ze współników Azul Villa ma wieloletnie doświadczenie w zakresie sprzedaży nieruchomości w Hiszpanii. Dlaczego właśnie Hiszpania? Mają Panowie tam jakieś korzenie rodzinne?**

– To dobre pytanie, bo faktycznie, jeśli spojrzeć na nasze zaangażowanie we wszystko, co robiliśmy i robimy obecnie w Hiszpanii, wydaje się jasne, że muszą nas łączyć z nią silne więzy. I tak jest w istocie, choć w życiu każdego z nas przebiegało to w zgoła inny sposób. Artur Rojewski do Hiszpanii przybył w zamierzonych czasach. Ma żonę Hiszpankę i dwóch wspaniałych synów. Z biznesem dotyczącym nieruchomości zetknął się po raz pierwszy w Anglii. Przez ostatnie 12 lat zdobywał doświadczenia w Hiszpanii najczęściej jako dyrektor agencji, także tych obsługujących rynek polski. Artur Wojciechowski to typ prawdziwego rezydenta. Przygodę z Hiszpanią rozpoczął od skupowania nieruchomości. W końcu handel dzikimi zwierzętami, którym się parał ówczesnie, ostatecznie zamienił na dużo mniej ruchliwe apartamenty i domy (śmiech). Można więc powiedzieć, że po latach bycia klientem przeszedł na drugą stronę. Moje własne spotkanie z Hiszpanią to końcówka lat 90. Po wielu latach pracy w mediach przeniosłem się wraz z rodziną na półwysep. Zainteresowałem się nieruchomościami, ponieważ praca w tej branży dostarczała mi podobnego poziomu adrenaliny jak poprzednie zajęcia.

Wraz z przyjaciółmi z Niemiec, Anglii i Izraela stworzyliśmy kilka spółek związanych z branżą nieruchomości, głównie operujących na tamtejszym rynku. Przez kilka lat prowadziłem warszawski oddział polskiej agencji sprzedającej hiszpańskie nieruchomości w Polsce. Reasumując, Azul Villa jest naszym wspólnym projektem. Oparliśmy go na naszych bogatych doświadczeniach i dogłębnej znajomości tej branży.

**Co oznacza i skąd się wzięła nazwa „Azul Villa”?**

– Jak to zwykle bywa, nazwy firm to wynik kontestacji jej właściciela czy też właścicieli. W naszym przypadku chodzi o zbitkę kilku wrażeń. Hiszpańskie słowo „azul” oznacza kolor niebieski, a tak się składa, że w krajobrazie Costa Blanca, gdzie egzystuje nasza firma, jest to jeden z kolorów dominujących – bo to morze pięknie błękitne, no i niebo wiecznie w tym kolorze. Statystyki mówią o 320 bezchmurnych dniach w roku w tym regionie. Słowo „Villa” to po prostu nasza willa, czyli synonim wygodnego domu w tym przypadku zatopionego w permanentnie niebieskawej poświacie. Artur Rojewski często słuchał zespołu hiszpańskiego Casa Azul i taka miała też być pierwotna nazwa „Casa” (dom), ale okazało się, że była ona zajęta, więc z tego krajobrazu blanca i z tego słuchania muzyki ostatecznie powstały dwa słowa – „Azul Villa”.

**Dlaczego warto kupić nieruchomość w Hiszpanii?**

– Powodów oczywiście jest bardzo wiele. Każdy z nas decydując się na taki krok będzie faworyzował te własne, dobrze mu znane. Myślę jednak, że możemy się śmiało pokusić o pewne podsumowanie. Istnieje przecież spora grupa czynników uniwersalnych, z którymi zgodzi się wiele osób. Hiszpania jest miejscem absolutnie wyjątkowym. Znakomita pogoda, egzotyka, walory krajobrazowe łączą się tu w unikalny sposób z tak cenionym przez nas w obecnych czasach bezpieczeństwem. Jasne reguły prawne i gospodarcze, bogata infrastruktura i rozwinięta sieć komunikacji czynią z niej od lat cel zainteresowania ludzi z całej Europy. Tam żyje się łatwo, dobrze i stosunkowo tanio. To powszechna opinia wśród rezydentów zamieszkujących w Hiszpanii. Także obecna sytuacja na świecie nie sprzyja poszukiwaniom swojego dodatkowego miejsca gdzieś daleko od Europy. Według ostatnich badań przeprowadzonych przez Brytyjczyków w tym roku 50 proc. Europejczyków spędzi wakacje u siebie, 45 proc. wyjedzie do innego kraju europejskiego (z czego aż 15 proc. do Hiszpanii), a tylko 5 proc. pokusi się o wyjazd daleko od własnej kultury i domu. Kiedy zastanawiamy się, jak i gdzie zrealizować swoje proeuropejskie ambicje, czy też po prostu szukamy dla siebie dodatkowego miejsca do życia, to z pewnością



weźmiemy pod uwagę zakup domu lub apartamentu w Hiszpanii.

### Jak się prezentują ceny tych nieruchomości na tle Polski i innych krajów europejskich?

– Jest obecnie idealna sposobność i czas, aby kupić nieruchomość w Hiszpanii. Jeszcze nigdy ceny nie były tak atrakcyjne, a oferta tak bogata i dostępna. W ramach niemal każdego budżetu inwestorskiego możemy wybierać spośród wyjątkowych apartamentów, domów czy też luksusowych willi, z doskonałym potencjałem przyszłej odsprzedaży. Zakup nieruchomości w Hiszpanii stał się realną alternatywą dla polskiego inwestora. W porównaniu z kolejnymi zakupami w Polsce inwestycja w nieruchomość położoną na atrakcyjnym hiszpańskim wybrzeżu ma dużo większy potencjał i odznacza się relatywnie mniejszym ryzykiem. Ceny podobnych obiektów w obu krajach są porównywalne, a koszty zakupu praktycznie identyczne. Na tle innych krajów o zbliżonych walorach Hiszpania wypada dość tanio. Ceny nieruchomości we Francji czy Włoszech są wyższe. Tak samo jest w Chorwacji. Ze względu na jej położenie oraz specyfikę realizowanej zabudowy istnieje tam dość ograniczona podaż standaryzowanych jednostek, co skutecznie blokuje ewentualne spadki cen.

### Czy mają Państwo do zaoferowania nieruchomości w całej Hiszpanii, czy tylko w wybranych regionach?

– Jednym z elementów wyróżniającym nasze działania jest strategia koncentracji i maksymalnej personalizacji oferty. Wymagało to dokonania pewnych wyborów, także tych geograficznych. Specjalizujemy się w regionie Costa Blanca. Dzięki podpisanym umowom partnerskim operujemy także na Costa del Sol.

### Pomagają Państwo swoim klientom w spełnieniu wszelkich formalności związanych z zakupem?

– Jednym z naszych podstawowych zadań jest zapewnienie klientom pełnego bezpieczeństwa, w tym nadzór nad prawnymi procedurami zakupu. Najistotniejszą informacją jest z pewnością ta, że są one niezwykle proste, a dzięki naszej pomocy, mamy nadzieję, że także przyjemne. Nie odbiegają one także zbyt od tego, z czym mamy do czynienia na co dzień w Polsce.

### Czy te nieruchomości kupić można tylko za gotówkę, czy jest możliwe kredytowanie, a jeśli tak, to wtedy kredyt bierzemy w polskim banku czy znajdującym się na terenie Hiszpanii?

– Zakup nieruchomości w Hiszpanii jest możliwy tak za gotówkę, jak i z wykorzystaniem kredytu hipotecznego. Nie ma też żadnego problemu, aby dokonać zakupu wybranej jednostki na firmę. Isto-

### Azul Villa

to zintegrowany system sprzedaży nieruchomości oparty na pełnej konsolidacji dwóch firm, polskiej i hiszpańskiej. Nie jest to jednak tylko typowa agencja a sama firma ma charakter zdecydowanie promotorski. Oprócz sprzedaży nieruchomości hiszpańskich na rynku polskim oferuje wsparcie dla małych i średnich firm chcących wejść na regionalny rynek Costa Blanca, kreację projektów biznesowych, organizację eventów i wiele innych niekonwencjonalnych działań. Azul Villa jest członkiem Polsko-Hiszpańskiej Izby Gospodarczej.

– tą zabezpieczenia każdego kredytu hipotecznego jest sama nieruchomość, na zakup której kredyt został udzielony. Aby tak się stało, bank musi dokonać realnej wyceny danej nieruchomości, a to oznacza, że kredyt musimy wziąć w Hiszpanii. Oczywiście jako firma w pełni pomagamy w pozyskaniu stosownego finansowania i przeprowadzamy naszych klientów przez wszystkie konieczne procedury, od momentu zgromadzenia wymaganych dokumentów po akt notarialny. Od lat współpracujemy z wieloma bankami i to nie tylko na płaszczyźnie kredytowej. Ciesząc się ich zaufaniem, uczestniczymy także w procesach sprzedaży nieruchomości przejętych przez banki. Pozwala nam to dysponować unikatową ofertą, która często nigdy nie wpływa na otwarty rynek.

### Czy osoba zainteresowana kupnem nieruchomości może ją wcześniej zobaczyć realnie, wybierając się na miejsce?

– Dla większości przypadków odpowiedź brzmi: może i musi. Trzeba sobie zdawać sprawę, że kupowanie nieruchomości, bazując na ofertach zamieszczonych w internecie, obarczone jest ryzykiem. Ro-

śnie ono proporcjonalnie do jakości źródła oferty, z jakim mamy do czynienia. Prezentując w ten sposób nieruchomości naszym klientom, staramy się zawsze zwracać uwagę na to, że w realu wyglądają one nieco inaczej. Trudno także oddać na zdjęciach charakter ich otoczenia. Wypracowany i wielokrotnie sprawdzony przez nas schemat działania w procedowaniu zakupu przewiduje przylot naszych klientów do Hiszpanii (najczęściej na kilka dni), w celu ostatecznego wyboru i rezerwacji nieruchomości. Loty są realizowane najczęściej budżetowymi liniami lotniczymi, a zasadą jest to, że wiele kosztów, jakie ponosi klient podczas takiej wizyty, bierzemy na siebie.

### Nieruchomości to główna domena Państwa działalności, ale to nie wszystko. Co jeszcze możecie zaoferować swoim klientom?

– Już dawno okazało się, że potrzeby naszych klientów sięgają dużo dalej niż tylko zakup nieruchomości. Wpisało się to idealnie w nasze własne przemyślenia, wizje i działania, które chcieliśmy realizować jako firma na rynku hiszpańskim. Tworząc projekt Azul Villa, który jest przede wszystkim zintegrowanym systemem sprzedaży, uwzględniliśmy także inne aspekty działalności operacyjnej. Do najważniejszych należy doradztwo dla małych i średnich firm chcących rozpocząć działalność w regionie Costa Blanca, kreacja niewielkich projektów inwestycyjnych, uczestnictwo w spółkach celowych, pomoc w organizacji eventów i wiele innych, często bardzo nietypowych działań. Wśród klientów jesteśmy niejednokrotnie postrzegani jako firma promotorska i to jest chyba punkt widzenia, który nas satysfakcjonuje, bo najlepiej oddaje rzeczywistość.

### Dziękuję za rozmowę i do zobaczenia w Hiszpanii.



# Energia odnawialna w Polsce NOWE MOŻLIWOŚCI

**Co wybrać? Elektrownie fotowoltaiczne, kolektory słoneczne czy powietrzne pompy ciepła? Nowy program wsparcia finansowego PROSUMENT pozwoli klientowi indywidualnemu oraz firmom na tańsze systemy solarne. O energii odnawialnej rozmawiamy z Andrzejem Kwiatkowskim, prezesem firmy Roter.**

ROZMAWIA ANETA SIENICKA

**W dobie dynamicznych zmian na rynkach energii elektrycznej coraz większym powodzeniem cieszy się zasilanie gospodarstw domowych energią odnawialną. Co konkretnie Państwo proponują w tym zakresie?**

– Jako firma bazującą wyłącznie na systemach energii odnawialnej swoim obecnym i przyszłym klientom przekazujemy gotowe rozwiązania w postaci kompletnych instalacji elektrowni fotowoltaicznych, zestawów kolektorów słonecznych oraz powietrznych pomp ciepła dla zapatrywania budynków mieszkalnych w ciepłą wodę użytkową. Oczywiście wszystkie trzy systemy są kluczowe dla generowania znacznych oszczędności, jednak to właśnie proponowane przez nas elektrownie słoneczne mogą z powodzeniem wytwarzać niezbędną energię elektryczną dla potrzeb własnych oraz, co ważne, zasilania cieczowych instalacji grzewczych (kolektory słoneczne, pompy ciepła). Inwestor uzyskuje wówczas generator energii napędzany promieniowaniem słonecznym z licznymi korzyściami. Przede wszystkim może wytworzoną przez elektrownię fotowoltaiczną energię zużyć na potrzeby własne oraz jej nadwyżkę odsprzedawać lokalnemu operatorowi energetycznemu.

## **A więc fotowoltaika?**

– Obecny rok to nowe propozycje autonomicznych elektrowni fotowoltaicznych, czyli systemów PV, które bazują na banku odpowiednio dobranych akumulatorów energii. Systemy tego typu cieszą się coraz większym zainteresowaniem ze strony klientów. Spowodowane jest to całkowitą niezależnością energetyczną (układ nie jest podłączony do sieci publicznej) oraz bardziej konkurencyjnym poziomem cen w porównaniu z ubiegłymi latami. Układ autonomiczny, zwany także „off-gridowym”, zapewni zasilanie także w chwili zaniku napięcia. Jest to szcze-



## **Andrzej Kwiatkowski**

**ukończył AGH w Krakowie z tytułem mgr inż. mechanik. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy w firmach polskoniemieckich, w których pełnił funkcje kierownicze i dyrektorskie. Silny charakter, kreatywność, duża wiedza techniczna oraz przyjazne nastawienie do ludzi zdecydowały, że postanowił założyć firmę Roter, która zajmuje się dostarczeniem specjalistycznych rozwiązań solarnych i grzewczych.**

gólnie ważne w warunkach, gdy przerwy w zasilaniu zdarzają się dosyć często. Systemy typu off-grid to także bardzo dobre rozwiązanie dla obiektów, w których dostęp do zasilania z sieci publicznej jest ograniczony lub całkowicie niemożliwy (schroniska górskie, pensjonaty, domki letniskowe).

Swoim klientom proponujemy również darmową wycenę i projekt instalacji

fotowoltaicznej, dzięki której już na etapie wstępnych założeń inwestor może sprawdzić ekonomię systemu oraz ilość generowanej mocy. Do każdego projektu dołączamy symulację kosztów uwzględniającą także nowy program wsparcia w systemie dopłat do OZE – Prosument.

## **Jakie systemy solarne są dostępne na naszym rynku i które z nich są najbardziej popularne?**

– Obecnie na naszym rynku dostępne są trzy typy instalacji elektrowni słonecznych: instalacje sprzężone z siecią (on-grid), instalacje autonomiczne (off-grid) oraz instalacje hybrydowe (on-grid + off-grid + turbina wiatrowa). Do tej pory najbardziej popularnym systemem fotowoltaicznym był układ pracujący w sposób niepołączony z siecią (off-grid). Było to spowodowane brakiem odpowiedniej ustawy OZE oraz bardzo skomplikowaną procedurą uzyskania warunków przyłączenia do sieci publicznej nowopowstałej elektrowni słonecznej w układzie sprzężonym. Obecnie zauważamy wzmożone zainteresowanie inwestorów systemami słonecznymi podłączonymi do sieci publicznej. Wiąże się to z wprowadzeniem szeregu modyfikacji w prawie energetycznym, w tym z brakiem wymogu uzyskania warunków przyłączenia elektrowni słonecznej do sieci na rzecz „zgłoszenia przyłączenia”. Dodatkowym czynnikiem motywującym do wybierania rozwiązań tego typu jest wymóg zakupu przez lokalnego operatora energetycznego energii od „Prosumenta” oraz możliwość uzyskania w III kwartale b.r. dotacji w wysokości nawet 40 proc. kosztów inwestycji.

## **Do czego można wykorzystać systemy solarne?**

– Systemy solarne mogą być z powodzeniem stosowane w sposób w pełni niezależny lub współpracujący z obecnym systemem elektrycznym bądź grzewczym. In-



stacja solarna cieczowych kolektorów słonecznych może być przede wszystkim wykorzystana do przygotowania ciepłej wody użytkowej lub wspomagania centralnego ogrzewania w domach prywatnych, firmach czy instytucjach. Kolektory słoneczne to także idealne rozwiązanie pozwalające na ogrzewanie przydomowego basenu czy zaopatrywanie w darmowe ciepło domków letniskowych.

#### A jak to wygląda w przypadku systemów fotowoltaicznych?

– Instalacje elektrowni fotowoltaicznych wykorzystywane są przede wszystkim do odsprzedaży wytworzonej energii lokalnemu operatorowi energetycznemu (system doskonale funkcjonuje na terenie Niemiec czy Czech). Wytworzoną w ten sposób energię możemy również wykorzystać na własne cele, na przykład do zasilania urządzeń AGD, podgrzewania wody czy w innych urządzeniach. Elektrownie PV mogą również zasilać urządzenia przenośne, jak telefony komórkowe, smartfony, notebooki, czy wiele innych urządzeń mobilnych. Proponowane przez nas systemy solarne znajdują także zastosowanie w zasilaniu łodzi czy kamperów. Warto zwrócić uwagę, że również przydomowe ogrody często oświetlone są przy pomocy solarnych lamp.

#### Czy używa się ich tylko w gospodarstwach domowych, czy też mogą skorzystać z nich firmy?

– Potencjalnymi odbiorcami systemów elektrowni słonecznych są zarówno inwestorzy prywatni, jak i firmy czy instytucje. Wiąże się to z wysoką elastycznością stosowanych rozwiązań oraz dopasowaniem do indywidualnych potrzeb inwestora. W przypadku gospodarstw domowych elektrownie słoneczne doskonale sprawdzają się w formie mniejszych systemów o mocy od 2 do 4 kW. Służą one przede wszystkim do pokrywania zapotrzebowania własnego na energię elektryczną oraz pozwalają na odsprzedaż jej nadwyżek operatorowi. W przypadku firm czy instytucji trend idzie głównie w kierunku całkowitej sprzedaży energii lub też częściowego jej konsumowania. W kontekście zwiększonego zapotrzebowania firm na energię istotne jest, że moc systemów fotowoltaicznych może wynieść nawet 100 kW i więcej, co wiąże się z dużą powierzchnią czynną systemu PV. **To może być dość kosztowna inwestycja. Komu i dlaczego opłaca się instalować systemy solarne?**

– W zakładanym programie wsparcia PROSUMENT, który wdrożony zostanie już na przełomie II i III kwartału b.r., najbardziej korzystnym rozwiązaniem będzie instalacja elektrowni słonecznej o tak dobranej mocy, aby większość wyprodukowanej energii można było zużywać na wła-



sne potrzeby. Wiąże się to z bardzo niską stawką sprzedaży energii lokalnemu operatorowi (ok. 0,16zł/kWh). Co więcej tak zaprojektowany system PV nie obciąża znacząco domowego budżetu, a okres zwrotu inwestycji wyniesie ok. 10 lat. Oczywiście inwestorzy, którzy zużywają najwięcej energii elektrycznej, bo jej zapotrzebowanie jest wysokie w ciągu dnia, skorzystają w największym stopniu. Zniwelują tym samym koszty zakupu drogiej energii na rzecz taniej i z ekologicznego źródła. Dodatkowo możliwość skorzystania z nowej formy dofinansowania w wysokości 40 proc. kosztów inwestycji znacznie poprawi ekonomikę przedsięwzięcia.

#### Można więc liczyć na jakieś wsparcie finansowe przy ich zakładaniu?

– Tak, już w tym roku rusza nowy system wsparcia mikroinstalacji OZE realizowany z ramienia NFOŚiGW o nazwie – PROSUMENT. Nowy program będzie bardzo podobny do dobrze znanego z lat ubiegłych programu dopłat do kolektorów słonecznych. Jednak swoim zasięgiem obejmie pełen zakres mikroinstalacji OZE, w tym pomp ciepła, elektrowni fotowoltaicznych, kolektorów słonecznych czy kotłów na biomasę. Koszty kwalifikowane będą kształtować się następująco: 8 000 zł dla elektrowni PV o mocy poniżej 10 kW oraz 6 000 zł dla instalacji od 10 do 40 kW; Dodatkowo 5 000 zł dla instalacji PV w systemie akumulatorowym; 11 000 zł dla turbin wiatrowych o mocy poniżej 10 kW oraz 6 500 zł dla instalacji od 10 do 40 kW; ponadto 5 000 zł dla instalacji wiatrowych w systemie akumulatorowym. Nowy program zapewni 30-40 proc. dofinansowania na fotowoltaikę oraz małych elektrowni wiatrowych do 40 kW, w tym od 15 do 20 proc. dotacji dla kolektorów słonecznych, pomp ciepła czy systemów opalanych biomasą do 300 kW.

Program będzie realizowany przy współpracy z jednym z wybranych w drodze przetargu banków i zostanie wsparty przez dotowaną niskoprocentową pożyczkę (1 proc.) na okres nawet 15 lat. **Jaką Pan widzi przyszłość dla fotowoltaiki w Polsce?**

– Myślę, że przy nowym programie wsparcia dla mikroźródeł OZE, rozwój sektora fotowoltaiki w Polsce nabierze znacznego tempa, choć nie w tak dużej skali jak u naszych zachodnich sąsiadów, gdzie formy wsparcia okazały się o wiele bardziej kuszące niż na rynku polskim. Z pewnością główną gałęzią rozwoju będą mikroinstalacje PV o mocy od kilku do kilkunastu kW. Warto zwrócić uwagę, że nowy program wsparcia przewiduje również większe dotowanie elektrowni fotowoltaicznych wykorzystujących bank akumulatorów energii. Jest to bardzo kusząca, choć droższa propozycja dla osób, którym zależy na częściowym lub całkowitym uniezależnieniu się od zewnętrznego dostawcy energii. Ponadto systemy off-grid'owe cieszą się coraz większym zainteresowaniem firm oferujących kompletne usługi dystrybuujące pakiety solarne, co zniweluje ryzyko w serwisowaniu tego typu urządzeń.

Przyszłość fotowoltaiki w Polsce uzależniona będzie od proponowanych przez instytucje państwowe form wsparcia rozwiązań fotowoltaicznych. Choć systemy PV w ciągu ostatnich lat znacznie potaniały, to nadal są to rozwiązania nieosiągalne dla typowego Kowalskiego i wymagają znacznych nakładów finansowych. Oczywiście można zrezygnować z form dotacji na rzecz większych stawek zakupu wytworzonej w przydomowej elektrowni słonecznej energii, choć w polskich warunkach jest to zabieg pojawiający się tylko w przypadku zbliżających się kampanii wyborczych... ■



# W PODHALAŃSKIM stylu

**Od lat związana ze sztuką, w branży budowlanej stara się realizować swoje inwestycje ze smakiem i dbałością o każdy szczegół. O sztuce budowania na Podhalu opowiada Elżbieta Sawczuk, prezes firmy Euro-Trademex.**

ROZMAWIA KRYSTYNA ZBYLUT

**Euro-Trademex Sp. z o.o. to firma z rodowodem warszawskim. Skąd decyzja o zaistnieniu na podhalańskim rynku deweloperskim?**

– Ta decyzja była bardzo spontaniczna i częściowo podyktowana potrzebą serca. Kilka lat temu sama wybudowałam w Kościelisku dom dla siebie i swojej rodziny. Miałam już doświadczenie w prowadzeniu inwestycji budowlanych. Zdecydowałam więc, że zamieszkać w Kościelisku i spróbuję pracy na tym rynku, który, jak się okazało, jest bardzo trudny i specyficzny. Oferta nieruchomości w tym regionie, zarówno mieszkań, willi, jak i apartamentów, kierowana jest przede wszystkim do mieszkańców dużych miast, którzy chcą mieć tutaj swoistą odskocznnię od codzienności. Tacy ludzie wiedzą, że inwestowanie w nieruchomości w tak prężnym turystycznie regionie zawsze będzie się opłacać. Nie jest łatwo jednak zaistnieć



na Podhalu, gdy jest się osobą „z zewnątrz”, a już zdecydowanym „dziwactwem” jest fakt, że to kobieta zajmuje się taką branżą.

**Polana Rysulówka z trzema willami: Irys, Krokus i Róża, to inwestycja już zakończona. Czy architektura i styl tych budynków wpisują się w tradycyjną architekturę podhalańską?**

– Pierwszą zrealizowaną inwestycją na nowym rynku jest Willa Radowid, która znajduje się w centrum Zakopanego przy ul. Sienkiewicza 3. Po sukcesie pierwszego projektu powstała Polana Rysulówka z trzema willami: Irys, Krokus i Róża. Architektura i styl tych budynków jak najbardziej wpisują się w tradycyjną architekturę podhalańską. Nad ich projektem pracował jeden z najwybitniejszych podhalańskich architektów i artystów, Wojciech Styrzczała. Jego projekty cechuje ogromne przywiązanie do tradycji i kul-



tury tego regionu oraz zamiłowanie do tworzenia rzeczy pięknych. Wyjątkowym elementem projektu są m.in. kominki w poszczególnych apartamentach, które śmiało można nazwać małymi dziełami sztuki. Zdobią je ręcznie robione i malowane kafle, na których opowiedziana jest krótka historia, zazwyczaj legenda podhalańska. W budynkach przeważa tradycja nad nowoczesnością. Wille na Polanie Rysulówka, jako jedyna tego typu inwestycja na Podhalu, kryte są gontem, co jest bardzo kosztowne i pracochłonne. Podkreśla to jednak wspaniale charakter i styl budynku. Rzeźbienia, które znajdują się na balkonach, są wierną repliką rzeźbień ze znalezionego przez nas unikatowego balkonu z początków XIX wieku i gwarantuję, że nie występują nigdzie indziej. Pracowali nad nimi wysokiej klasy artyści.

**Czy wille na Polanie Rysulówce są budynkami bliźniaczymi, czy też każda oferuje klientowi coś innego?**

– Apartamenty wewnątrz willi i ich układ zaplanowane zostały niemal identycznie. Mają powierzchnię od 30 do 70 metrów kwadratowych plus antresole. W ich wykończeniu dominuje wysokiego gatunku drewno.

Apartamenty w naszych inwestycjach można kupić w stanie deweloperskim i samemu doprowadzać je do świetności. Oferujemy także możliwość wykończenia pod klucz zgodnie z oczekiwaniami, gustem i projektem mieszkańców. Naszym klientom proponujemy również szeroko rozumianą usługę concierge. Na czas nieobecności właścicieli zaufana firma może opiekować się apartamentem, zadbać o jego czystość, bezpieczeństwo oraz, jeśli klient wyrazi taką wolę, dopilnuje ewentualnego wynajmu dla gości.

**Kolejną aktualnie realizowaną inwestycją Euro-Trademex są wille na Polanie Sywarne. Czy to realizacja podobna do Rysulówki?**

– Polana Sywarne jest inwestycją bardzo zbliżoną do tej na Polanie Rysulówka. Prowadzimy tam budowę pięciu willi, które będą perełkami architektonicznymi, zarówno jeśli chodzi o projekt, jak i wykończenie. Budowa obiektów jest już dość zaawansowana. Tworzymy z myślą o klientach, którzy poszukują stylu i wygody. Dla nich łączymy bogatą w szlachetne materiały podhalańską architekturę i rozwiązania współczesnego projektowania. Wille rozplanowane są w taki sposób, aby z każdego budynku był doskonały widok na panoramę Tatr.

**Podhale to przede wszystkim piękno krajobrazu, przyroda, natura. Jak zaprojektowany będzie teren wokół willi?**



– Zawsze bardzo dużo uwagi poświęcam przestrzeni wokół moich inwestycji. Nie wyobrażam sobie oddania klientowi apartamentu, mieszkania czy domu wokół którego panowałby tzw. księżycowy krajobraz. Wspólnie z architektem ogrodów aranżujemy przestrzeń. Na Polanie Sywarnej nasi specjaliści od zieleni mają wyjątkowe pole do popisu, ponieważ działka, na której realizujemy projekt ma ponad hektar powierzchni. Planujemy tam stworzenie wielu zacisznych altanek, mostków nad wąwozami, aby otaczająca wille przestrzeń stała się oazą spokoju i relaksu w sąsiedztwie tatrzańskiej przyrody. Z myślą o rodzinach z dziećmi planujemy stworzyć mini tor przeszkód podobny do tego na Gubałowie.

**Jakie plany związane z Podhalem ma Pani na najbliższe lata?**

– Pomysłem na przyszłość jest wybudowanie dużego zespołu apartamentów blisko ścisłego centrum Zakopanego przy ulicy Sienkiewicza. Będzie to realizacja o standardzie pięciogwiazdkowym. Wszystkie apartamenty będą miały balkony, przez co będą wspaniale doświetlone, a na parterze powstanie około 200 metrowa galeria sztuki. Od 20 lat zajmuję się sztuką i chciałabym także kontynuować tę pasję na Podhalu.

**Jakie są Pani wzory i inspiracje przy realizacji tych oryginalnych projektów mieszkaniowych?**

Po prostu staram się, by to co robię, było piękne i dopracowane w każdym szczególe. Architekci z XVII czy XVIII stulecia zostawili po sobie tyle wspaniałych pamiątek, pałaców, kamienic, budynków będących dziełami sztuki. Dlaczego nasza epoka miałaby pozostawić po sobie tylko „bloki-kanciaki”, takie smutne i podobne do siebie? Uważam, że rynek wcześniej czy później wymusi stworzenie budynków o bardzo wysokiej estetyce i dopracowanej, pięknej architekturze. Bo tego wciąż Polsce potrzeba. ■

**Elżbieta Sawczuk**

jest kobietą renesansu, koneserem i promotorką sztuki współczesnej, współwłaścicielką dwóch galerii sztuki pod nazwą SD Galeria w Warszawie i Wilanowie. Prowadzi ją ze znaną malarką, Marią Dziopak. Jej drugi zawód to businesswoman. Kilkanaście lat życia spędziła w Moskwie. Tam studiowała pedagogikę specjalną, pracowała jako dekorator wnętrz, założyła fabrykę okien. W 2003 roku otworzyła restaurację Puszkina w kamienicy Kościelskich na warszawskiej starówce. Przy aranżacji kilku sal na dwóch poziomach kamienicy zatrudniła samych artystów, wszelkich inspiracji szukała w Rosji – od motywów i elementów wystroju wnętrza restauracji, prac artystów i rękodzielników, po oryginalne wzory ze ścian kremlowskich pałaców. Obecnie mieszka w Warszawie i Zakopanem, gdzie buduje apartamenty w stylu góralskim z ogromną dbałością o elementy regionalnej sztuki, zatrudnia najlepszych architektów, rzeźbiarzy i mistrzów kowalstwa.

# NIE MA TAKIEGO KLUCZA, którego nie da się dorobić

Przez ćwierć wieku prowadzą hurtową sprzedaż kluczy, kopiarek i zamków. Ubezpieczają też majątek i życie ludzi. O swoich początkach i najsłynniejszych tajemnicach prowadzonego biznesu opowiadają Elżbieta i Feliks Michalscy, właściciele firmy handlowo-usługowej „LEGRAM”.

ROZMAWIA ANETA SIENICKA

**W przyszłym roku będą Państwo obchodzić 25-lecie istnienia firmy. Jak Państwo patrzą na miniony czas z dzisiejszej perspektywy?**

– 25 lat to dla firmy okres rozwoju, zbierania doświadczeń, poznawania rynku, poznawania potrzeb i życzeń klientów oraz rozszerzania zakresu świadczonych usług. Patrząc na minione lata, mamy świadomość przemijania, ale jednocześnie ogromną satysfakcję, że byliśmy i jesteśmy potrzebni na rynku usług.

**„LEGRAM” to firma rodzinna. Czy takie relacje ułatwiają prowadzenie biznesu?**

– Formuła firmy rodzinnej zdecydowanie ułatwia jej prowadzenie i dbanie o dobre imię. Wszyscy czujemy się odpowiedzialni, aby klient, który do nas dociera, był usatysfakcjonowany obsługą i profesjonalizmem. Takie podejście przyciąga klienta i powoduje, że chętnie do nas wraca.

**Państwa firma prowadzi działalność dwukierunkową...**

– ... to prawda. Mamy hurtownię surowych kluczy, kopiarek i innych akcesoriów niezbędnych do prowadzenia punktu dorabiania kluczy. Do tego zajmujemy się ubezpieczeniami: majątkowymi i na życie.

**Działają więc Państwo na bardzo konkurencyjnych rynkach. Jak sobie Państwo radzą z konkurentami?**

– Konkurencja jest oczywiście większa w ubezpieczeniach ze względu na wysoką liczbę firm, które działają na rynku. Jak sobie radzimy z konkurentami? Po prostu klient spotyka się u nas z troską i zainteresowaniem, aby jego potrzeby i życzenia były spełnione. Staramy się, żeby do nas wracał i czuł się usatysfakcjonowany współpracując z nami.

**A z tej drugiej dziedziny mam nieco przewrotne pytanie: czy są klucze, których dorobić się nie da?**

– Profesjonalista w zakresie dorabiania powinien uporać się z każdym klu-



Elżbieta i Feliks Michalscy

czem. My, jako firma, zaopatrujemy punkty dorabiania kluczy w pełnym zakresie. Oczywiście dominuje tak zwana „mieszkańcówka” i klucze samochodowe. Klucze są dorabiane mechanicznie, ale również z zastosowaniem elektroniki.

**Zaopatrują też Państwo punkty w urzędzeniach do kopiowania kluczy. Czy jest duży popyt na takie maszyny?**

– Większość właścicieli punktów stara się unowocześniać swój park maszynowy, stąd zainteresowanie nowymi kopiarkami jest duże. Firmy produkujące w każdym roku wprowadzają nowe, doskonalsze, wyposażone w programy kom-

puterowe. Zapraszają właścicieli punktów na pokazy i szkolenia z obsługi nowych kopiarek.

**Oferują też Państwo zamki do drzwi. Czy są zamki, których złodziej nie otworzy?**

– To prawda, w swojej ofercie mamy szeroki asortyment zamków różnych klas. Ponieważ zamki konstruują fachowcy znający różne tajemnice techniki oraz elektroniki, może się zdarzyć, że wśród włamywaczy są również tacy znawcy. Im wyższa klasa zamka, tym dłuższy czas potrzebny do bezinwazyjnego jego otwarcia.

**Mają Państwo plany na rozwój firmy. Jak widzą Państwo jej przyszłość?**

– Firma nasza praktycznie cały czas się rozwija. Wprowadzamy na bieżąco nowości, jakie pojawiają się na rynku, poszerzamy oferty skierowane do naszych dotychczasowych i nowo pozyskanych klientów. Nawet w czasie ostatniego kryzysu, który dotknął wiele firm, nasza przeszła ten okres bez większych trudności.

**Życzą więc nieprzerwanie sprzyjającej koniunktury.** ■

## Legram

firma handlowo-usługowa istnieje od 1990 roku. Od samego początku najważniejsze dla założycieli było dążenie do najlepszej jakości świadczonych usług, a co za tym idzie - zadowolenie klienta. Firma stale inwestuje w najlepsze na rynku maszyny do kopiowania kluczy oraz poszerza swoją działalność usługową.



# Planujesz wesele ?

To tylko w RANCHO  
POD BOCIANEM...



## Blisko Warszawy

## Blisko natury

Oferujemy:

- staropolską gościnność
- tradycyjną kuchnię
- przystępne ceny
- profesjonalną obsługę

Dla tradycjonalistów proponujemy salę bankietową do 200 osób.

A dla bardziej odważnych przygotujemy wesele plenerowe w Chatach Grillowych nad stawem z dodatkowymi atrakcjami.

**Rancho**  
POD BOCIANEM



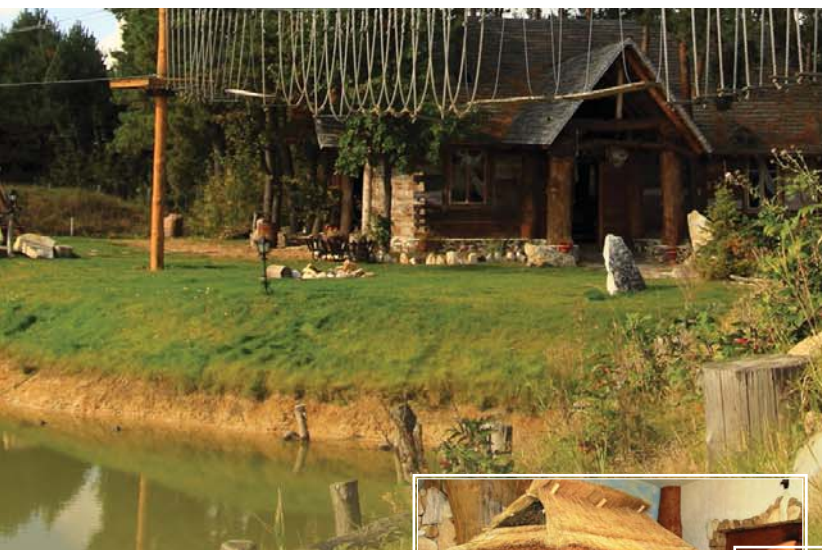
### Rancho pod Bocianem Sp. z o.o

ul. Nadarzyńska 15 05-555 Tarczyn

tel. 535 995 025

biuro@bocianierancho.pl

www.bocianierancho.pl



Nowożeńców zachęcamy do zrobienia sesji zdjęciowych w pięknych plenerach – przy zachodzie słońca, na łódce, parku linowym czy drewnianych mostach.

Oddajemy do dyspozycji gości weselnych 40 pokoi hotelowych dla około 100 osób w promocyjnych cenach.

**Nie przegap takiej okazji! Zarezerwuj już dzisiaj termin na ten wyjątkowy dzień. 10 % rabatu dla Członków KIE.**



# DZIAŁAĆ zgodnie z harmonogramem

**Na rynku budowlanym najlepiej radzą sobie firmy pilnujące najwyższych standardów jakości pracy. Należy do nich Maxbud prowadzony przez Jarosława Piskorza.**



ROZMAWIA PAWEŁ SOKOŁOWSKI

## Jak wyglądały początki Pańskiej firmy?

– Jako młody człowiek, tuż po skończeniu szkoły średniej, rozpocząłem pracę w ogromnej firmie budowlanej, zdobywając wiedzę i doświadczenie na temat wykonywania konstrukcji budynków. Dzięki temu zdecydowałem się założyć własną firmę w lutym 2007 roku, kiedy to branża budowlana bardzo dobrze się rozwijała. Moje pierwsze realizacje obejmowały domki jednorodzinne i lokale usługowe. Kiedy firma zaczęła się rozwijać, zatrudniłem więcej osób, by móc realizować dwie budowy jednocześnie. Obecnie zatrudniam kilkanaście osób specjalizujących się w pracach żelbetowo-zbrojeniowych oraz firmy podwykonawcze, które wykonują pozostałe prace związane z budową. Mogę się pochwalić współpracą z tak dużymi firmami budowlanymi jak Budner, Por-Bud i Budohal.

## Z których zrealizowanych dotychczas inwestycji jest Pan szczególnie zadowolony?

– Każda ukończona budowa przynosi ogromną satysfakcję. Ze względów sentymentalnych muszę wspomnieć o wykonaniu szesnastopiętrowego bloku Sand City Tower w Piasecznie. Była to moja pierwsza duża i bardzo odpowiedzialna inwestycja. Ważną dla mnie inwestycją jest też budowa kościoła w Wólce Mińskiej, gdyż budownictwo sakralne jest zawsze dużym wyzwaniem. Cieszy mnie, że biorę udział w rozwoju warszawskiego rynku mieszkaniowego, od kilku lat współpracując z Panem Leszkiem Ziółkowskim właścicielem firmy Invest Budmax, generalnego wykonawcy firmy Dolcan Plus S.A. Na jego zlecenie wykonałem m.in. osiedla Las i Rudy Rydz w Rembertowie oraz Czerwona Jarzębina na warszawskim Zaciszu.

## Jaki jest Pana przepis na sukces w branży tak konkurencyjnej jak budowlana?

– Sukces nie byłby możliwy bez doskonale wykwalifikowanej kadry. W dalszej kolejności liczy się posiadanie własnych urządzeń i maszyn, bo to umożliwia szybką i efektywną pracę. W istocie efektywność pracy decyduje w zasadniczym stopniu o sukcesie przedsięwzięć w branży budowlanej. Żeby dobrze radzić sobie na rynku, trzeba się wywiązywać z harmonogramów.

## Jakie inwestycje będzie Pan realizował w najbliższej przyszłości?

– Niedługo ruszam z trzecim etapem rembertowskiego osiedla Las, które jest inwestycją firmy Dolcan. Jestem ponadto w trakcie negocjacji dotyczących dużej inwestycji budowlanej w Warszawie.

## Jakie są Pańskie prognozy dla branży budowlanej na najbliższe 5-7 lat?

– Moim zdaniem te prognozy są pozytywne. Pieniądze z Unii Europejskiej z budżetu na lata 2014–2020 mogą zwiększyć skalę inwestycji budowlanych, a przynajmniej utrzymają ją na obecnym poziomie. Skutki kryzysu wciąż są jeszcze odczuwalne, ale już ten rok powinien dać lepsze perspektywy. Niestety nadal słyszy się o upadkach małych i średnich polskich firm budowlanych, dlatego konkurencyjność jest podstawowym wymogiem rynku. Oprócz szerszych czynników ekonomicznych wpływ na kondycję branży budowlanej ma stan prawny, który pozostawia wiele do życzenia. ■

## Jarosław Piskorz

właściciel firmy Maxbud. Posiada doświadczenie ponad 15 lat pracy w branży budowlanej. W swojej karierze pracował dla dużych firm budowlanych, takich jak Por-Bud, Budohal. Od kilku lat wykonuje projekty realizowane przez Dolcan Plus S.A. Prywatnie miłośnik piłki nożnej, sportów ekstremalnych oraz dobrego kina.



# Superauta.com.pl

to wydajowy portal internetowy poświęcony tematyce motoryzacyjnej i stylem życia.

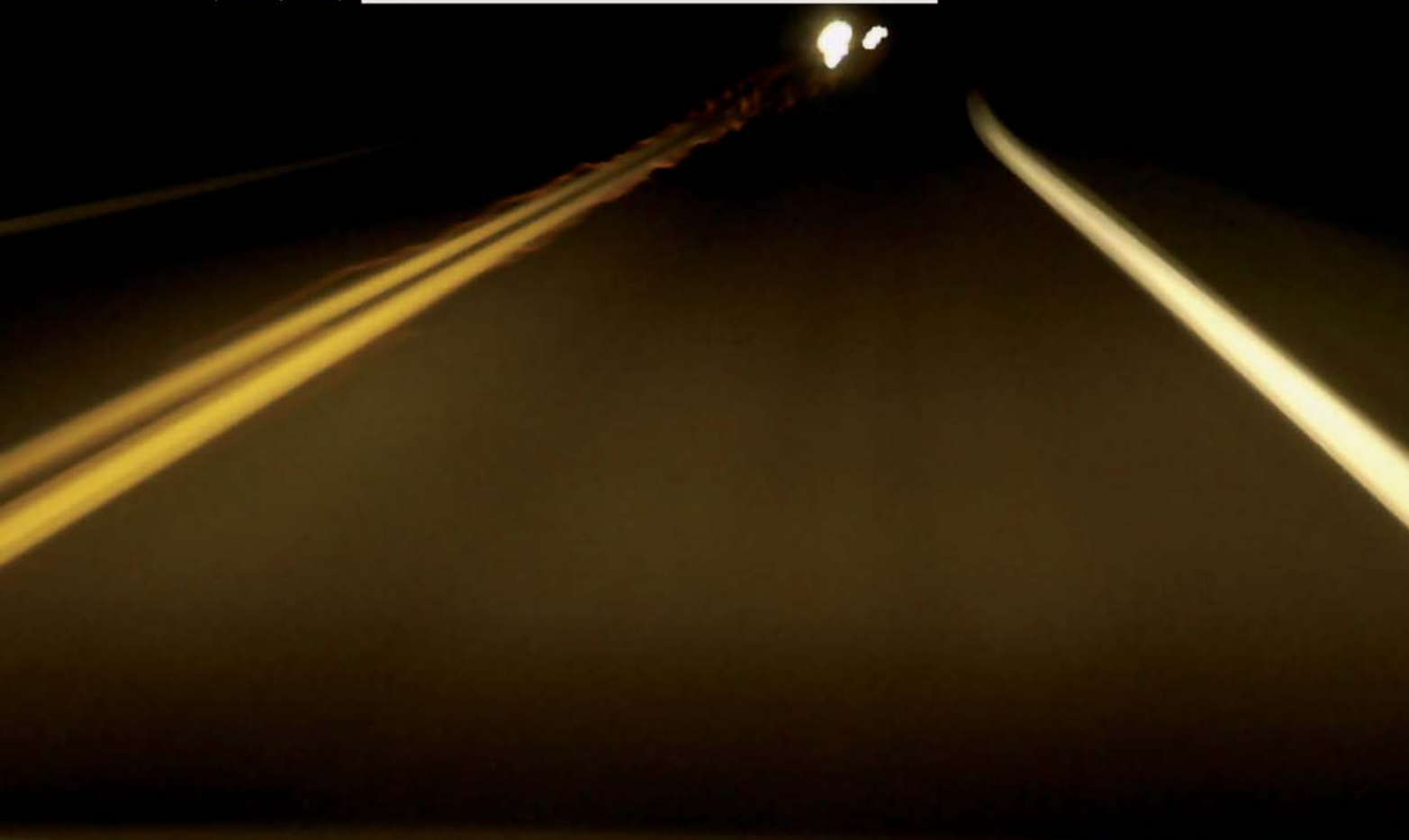
Przedstawiamy najnowsze informacje ze świata motoryzacji, które mają ścisły związek z kulturą, sztuką, designem, modą, biznesem i sportem;

Poradujemy w doborze zaciągania i nie tylko motocykli, samochodów, motocykli i rowerów, a także styl życia, który nieodzownie kojarzony ze smarem, olejem, benzyną;

Promujemy marki i marki, które wzbudzają zainteresowanie i fascynację, a także marki i marki artystyczne;

Udowadniamy, że motoryzacja i sztuka mają ze sobą wiele punktów stykowych.

Zapraszamy do współpracy!





**KATARZYNA**

# DOWBOR

## Trening czyni mistrza

**Nic tak nie podnosi wartości zawodowej, jak doświadczenie – mówi Katarzyna Dowbor, znana dziennikarka i prezenterka telewizyjna. Z wykształcenia jest pedagogiem, obecnie wyklada na Wydziale Dziennikarstwa UW. Prowadzi także w Polsce program „Nasz nowy dom”.**

ROZMAWIA IZABELLA JARSKA

**Jak pedagog z wykształcenia trafił do radia?**

– Do radia trafiłam dzięki śpiewaniu. W moich uniwersyteckich czasach bardzo modne były muzyczne zespoły studenckie i ja śpiewałam w takim zespole. Jedna z naszych piosenek została profesjonalnie nagrana w toruńskim radio i pomyślałam, że postaram się, aby trafiła także do ogólnopolskiej rozgłośni, czyli radiowej Trójki. Zaniósłam do studia taśmę z nagraniami i tam stwierdzono, że mam ład-

ną barwę głosu. Zaproponowano mi współpracę, a że byłam ambitna i ciekawa nowych wyzwań, propozycję przyjąłam.

**Jednak porzuciła Pani radio dla telewizji...**

– Tak, ale stało się to w zasadzie przez przypadek. W radio pojawiła się któregoś dnia ekipa telewizyjna, zrobiono ze mną „przebitkę” i okazało się, że kamera mnie lubi. Złożono mi zatem propozycję pracy i tak trafiłam do telewizji. To były inne czasy, nie było wtedy castingów.

**Odnoszę jednak wrażenie, że telewizja jest mniej fascynującym miejscem pracy dla dojrzałych kobiet niż inne media. Nie dotyczy to natomiast dojrzałych mężczyzn, którzy mogą na wizji prezentować siwiznę i nikt im nie ma tego za złe.**

– Wręcz przeciwnie, kiedy mężczyzna posiwieje nabiera patyny i to w oczach widzów, jak i osób zarządzających telewizją, jest zazwyczaj postrzegane jako wartość dodatnia. Inaczej rzecz się ma w przypadku kobiet i to mnie bardzo smuci. Po-



## Katarzyna Dowbor

dziennikarka i prezenterka radiowa i telewizyjna. Urodziła się w Warszawie, ale dzieciństwo i lata młodości spędziła w Toruniu. Jest absolwentką Wydziału Pedagogiki Uniwersytetu Warszawskiego. Karierę dziennikarską rozpoczęła w Polskim Radio, później przez ponad 20 lat związana była z TVP. Obecnie prowadzi w Polsacie program „Nasz nowy dom”. Jest także wykładowcą na wydziale dziennikarstwa UW. Ma dwojkę dzieci: córkę Marysię oraz syna Macieja. Jej pasją jest sport, zwłaszcza jazda konna, czemu daje wyraz jako organizatorka i pomysłodawczyni dorocznych Jeździeckich Mistrzostw Polski Środowisk Twórczych w Zakrzowie.



nieważ uważam, że nic tak nie podnosi wartości zawodowej, jak doświadczenie. A nie ma go dwudziestoparolatka, choćby miała nie wiem jak fajną buzię i długie nogi. Stare powiedzenie, że trening czyni mistrza jest prawdziwe. Kiedy czasami oglądam swoje wystąpienia na wizji sprzed wielu lat, myślę sobie: co z tego, że dobrze wyglądałam, skoro mówiłam jak bęcwał i podobnie się zachowywałam. Po prostu im więcej jest się na wizji, tym większe się nabiera wprawy, naturalności i swobody. Każdy, kto zaczyna występować przed kamerą, na początku jest bardzo spięty. I nie ma to nic wspólnego z tym, czy jest zdolny, czy nie. To nie ma znaczenia. Istotny jest warsztat, a tego się nie można nauczyć nawet na kierunkowych studiach. Na początku przykładą się wagę do tego, jak się stoi, jak się gestykuje, jak się mówi itp. Kiedy opanuje się warsztat, zwraca się większą wagę na to, co się ma do prze-

Albo teraz, kiedy prowadzę program „Nasz nowy dom”, jak mogłabym być wiarygodna, gdybym sama kilku już domów nie postawiła? Nie wiedziała, co to znaczy użerać się z taką budową? Dla dziennikarza każde doświadczenie życiowe, każdy przysłowiowy „krzyżyk” na karku, działa na korzyść. Chciałabym, aby pracodawcy to wreszcie zrozumieli. Oczywiście młodzi ludzie są bardzo potrzebni, sama już bym nie chciała na przykład prowadzić strictly rozrywkowych programów i chętnie przekazałam tę pałeczkę młodszemu pokoleniu. Od długich sukien i prowadzenia festiwalu w Opolu wolę już mój obecny program, który coś wnosi, a nawet jest misyjny. Do pewnych rzeczy się dojrzewa. Dlatego w telewizji jest miejsce i dla młodych, i dla dojrzałych pracowników.

**Skoro jesteście przy zainteresowaniach, Pani pasją od lat są różne odmiany spor-**

tnie przegrywać, ale i podnosić się po przegranej z nadzieją, że w końcu stanie się z medalem na podium. Bo raz się wygrywa, raz przegrywa. Ludzie, którzy nie uprawiają sportu, często nie mają takiej umiejętności podnoszenia się po klęsce. I jeśli mogłabym młodym ludziom czegoś życzyć, to tego, aby takiej aktywności nie zaniechali. Nie mówię tu nawet o sporcie wyczynowym, bo on ma także i tę stronę, że pozostawia po sobie kontuzje. Ale bardzo polecam sport jako rodzaj rekreacji. I o to powinni także zadbać rodzice. Ja moje dzieci tego nauczyłam, chociaż z dwojga tylko Maciek jest typem sportowca z zamiłowaniem i ma do tego olbrzymi talent, praktycznie uczył się każdej dyscypliny błyskawicznie. Ale nawet moja córka, która jest typem mało sportowym, też sobie nie wyobraża wakacji jako wylegiwania się na leżaku. Jeździ na obozy rowerowe, zimą na narty. Ważne, aby rodzice zaszczepili swoim dzieciom takie upodobania i aktywność fizyczną jako sposób na spędzanie wolnego czasu.

**Między dwojgiem Pani dzieci jest spora różnica wieku. Jak smakuje macierzyństwo odnowione po wielu latach? Łatwo czy trudno wdrożyć się ponownie w rolę mamy małego dziecka?**

– To jest zupełnie inny rodzaj macierzyństwa. Kiedy urodził się Maciek byłam bardzo młoda, niecierpliwa, chciałam, żeby szybko dorastał. Z Marysią wszystko było bardziej dojrzałe. Wiedziałam już, czego od życia chcę, wiedziałam, jakie są priorytety – że należy się delektować każdym etapem dorastania dziecka, a nie poganiać czas... To jest zupełnie inna jakość. Teraz wyżej cenię dojrzałe macierzyństwo niż młodzińcze, bo ono jest po prostu bardziej świadome, wręcz przeze mnie celebrowane.

**Czy przy tych wszystkich zajęciach zawodowych i prywatnych pasjach lubi Pani także typowo domowe zajęcia, jak np. gotowanie czy strojenie domu?**

– Tak, lubię, nawet bardzo. Uwielbiam stroić dom – jest to kolejna moja pasja. Gotować też lubię, zwłaszcza jak jest dla kogo, gdy zaproszę przyjaciół lub przyjdą koleżanki Marysi. W dodatku ze względu na nietypowy ostatnio typ pracy – czyli pracę non stop przez 3 miesiące, a potem wolne przez 1,5 miesiąca – nie mam kiedy się tymi domowymi zajęciami znudzić.

**Czy jest marzenie, które chciałaby Pani jeszcze zrealizować?**

– Zawsze marzyłam o tym, aby mieć własną stadninę. Niestety na razie ze względu na tryb pracy jest to niemożliwe, a potem boję się, że będę już za stara i może nie starczy mi siły na prowadzenie takiej stadniny. Ale ciągle o tym marzę i mam nadzieję, że jednak kiedyś to zrealizuję. ■

## Sport mi bardzo dużo w życiu pomógł. Między innymi nauczył mnie przegrywać, ale i podnosić się po przegranej z nadzieją, że w końcu stanie się z medalem na podium.

kazania, niż na to, jak to zrobić. Niestety bywa czasami tak, że tzw. decydenci tego warsztatu i doświadczenia nie doceniają. Trochę inaczej jest zagranicą. W brytyjskiej czy francuskiej telewizji oczywiście pracują także młodzi ludzie, ale oni zazwyczaj co najwyżej asystują doświadczonym kolegom i koleżankom. A główne programy prowadzą ludzie dojrzały, którzy coś tam w życiu przeżyli i dzięki temu są wiarygodni. Nic tak nie poprawia notowań u widzów, jak nasze - dziennikarzy i prezenterów – doświadczenie życiowe. Bo, przykładowo, jak ja bym mogła opowiadać odbiorcom o wychowywaniu dzieci, gdybym swoich nie miała?

**tu. Czy są to upodobania wyniesione z dzieciństwa?**

– Tak, kocham sport od dziecka. Do tego stopnia, że ciągle uprawiałam jakąś nową dyscyplinę. Zaczynałam od żeglarstwa, potem grałam w siatkówkę, później pokochałam jazdę konną. W dzieciństwie i późniejszych latach nie wyobrażałam sobie życia bez wyczynowego uprawiania sportu oraz codziennych treningów. Dla mnie to był styl życia. Nie chodziłam na dyskoteki czy na prywatki (jak to się w tamtych czasach nazywało), tylko na treningi. A jak już balowałam, to z kolegami z klubu. Sport mi bardzo dużo w życiu pomógł. Między innymi nauczył

# ZDETERMINOWANY, by pomagać

**Andrzej Surowiecki, prezes Fundacji Pro Seniore świadczącej pomoc finansową dla lekarzy seniorów, od lat dba o ich zdrowie i potrzeby kulturalne. Jego najnowszy pomysł to sieć Domów Złotej Jesieni oferujących kompleksową pomoc podopiecznym.**

JUSTYNA LIPIEC

**A** ndrzej Surowiecki energią mógłby obdarzyć kilka osób. Kieruje Fundacją Pro Seniore im. Lekarzy Polskich Poległych i Pomordowanych w Czasie II Wojny Światowej powołaną przez Okręgowy Zjazd Lekarzy OIL w Warszawie w 1996 roku. Dotychczas organizacja świadczyła pomoc dla lekarzy-seniorów w postaci dofinansowania turnusów rehabilitacyjnych czy sprzętu rehabilitacji, ale prezes ma bardziej ambitne plany. Kto się z nim zetknął, nie ma wątpliwości co do ich powodzenia.

i obecnie działa na rynku z dużym sukcesem.

Jak Andrzej Surowiecki znalazł się w Fundacji? Pomogło spotkanie z przewodniczącym Okręgowej Rady Lekarskiej w 2005 roku, który szukał kandydata na funkcję prezesa powołanej kilka lat wcześniej Fundacji. Okręgowa Rada Lekarska zaakceptowała kandydata.

## Szвец bez butów chodzi

Lekarze całe życie ciężko pracują, pomagając innym. Na starość to oni potrzebują pomocy. Obecni lekarze, senior-

litacyjne w ośrodkach zapewniających wykwalifikowaną kadrę medyczną i szeroki wachlarz zabiegów na najwyższym poziomie – wyjaśnia prezes.

Co roku Fundacja przeznaczą na ten cel pieniądze dla kilkudziesięciu osób. Ponadto kupowany jest sprzęt niezbędny lub znacznie podwyższający standard życia niepełnosprawnych: specjalistyczne wózki inwalidzkie, łóżka, materace przeciwdrożdżynowe oraz drobny sprzęt do codziennej rehabilitacji.

Andrzej Surowiecki, jak mówią jego współpracownicy, ma dar przekonywania. Jeden z podopiecznych Fundacji otrzymał wózek, którego cena wynosiła około 3,5 tys. euro. Fundacja zapłaciła za niego tę samą kwotę, ale w złotych.

W wyszukiwaniu podopiecznych pomaga Okręgowa Izba Lekarska w Warszawie, w której działa Komisja ds. Lekarzy Emerytów i Rencistów.

Fundacja dba też o potrzeby kulturalne lekarzy-seniorów. Dla pensjonariuszy Domu Lekarza Seniora organizuje między innymi spotkania świąteczne i występy artystyczne.

– Od 2012 roku Fundacja, przy współpracy OIL w Warszawie, przygotowuje dla swych podopiecznych spotkania z okazji Święta Niezapominajki, zapewniając im „uczcie dla duszy” w postaci występów artystycznych oraz spektakli teatralnych – mówi prezes.

Szef Fundacji nie ukrywa, że ma, jak to określa korporacyjna nowomowa, zdolności interpersonalne. Przydają się w kontaktach z seniorami, którzy lubią się z nim spotykać, ale także w działalności zawodowej. Kalendarz Andrzeja Surowieckiego to dziesiątki kontaktów. Przydają się, oprócz pokazania, jak Fundacja realizuje swoje statutowe cele w pozyskiwaniu prestiżowych patronów oraz darczyńców.

Jednym z największych wydarzeń w kalendarzu rocznym Fundacji jest uroczysta karnawałowa Gala Charytatywna – bal połączony z występami znanych artystów i – jakżeby inaczej – z loterią. Pa-

## Planujemy uruchomienie przychodni geriatrycznej oraz wybudowanie Domu Złotej Jesieni. Senior otrzymałby kompleksową opiekę – diagnozę, leczenie, rehabilitację i zajęcia kulturalne.

Rozmawiamy w niewielkim pokoju Fundacji w siedzibie Okręgowej Izby Lekarskiej w Warszawie. Prezes udziela wywiadu, wydaje dyspozycje i odbiera telefony – wszystko jednocześnie.

Jest pan człowiekiem, który, jak go wypchną drzwiami, to wejdziesz oknem? – pytam.

– Determinacji nie można mi odmówić – odpowiada. Obecni w pokoju gość i pracownica kiwają głowami.

Z lekarzami Andrzej Surowiecki ma do czynienia na co dzień od lat – żona jest dentystką, a córka niedawno skończyła medycynę. Prezes ma też doświadczenie w branży medycznej od zawodowej strony, m.in. był dyrektorem warszawskiego szpitala przy ul. Niekańskiej, a także zarządzał Przedsiębiorstwem Zaopatrzenia Lecznictwa „CEZAL” na początku tego wieku. – Zrestrukturizowałem tę firmę – mówi. Została ona sprywatyzowana

ry, nie mają wysokich emerytur czy rent. Co więcej, w okresie ich aktywności zawodowej nie było możliwe zgromadzenie majątku wystarczającego na dostatni byt po zakończeniu pracy. Relatywnie wysokie zarobki tej grupy zawodowej, osiągnięte zresztą kosztem ciężkiej pracy w kilku miejscach, to dopiero kwestia ostatnich kilku lat.

Często starsi lekarze po prostu żyją w niedostatku. Z pomocą przychodzi Fundacja.

– Niestety wielu z naszych potrzebujących podopiecznych, według aktualnie obowiązujących kryteriów, nie kwalifikuje się do pobytu w Domu Lekarza Seniora przy ul. Wołoskiej w Warszawie. Zresztą liczba miejsc w tym domu jest ograniczona. Tym, którzy nie otrzymali wsparcia w postaci miejsca i całonocnej opieki w domu lekarza, staramy się pomóc, regularnie dofinansowując turnusy rehabi-



tronat nad tym wydarzeniem objęła Małżonka Prezydenta Anna Komorowska. Zaproszenia roznoszą się na pniu, a szampańska zabawa trwa do rana.

Fundacja pomaga też w organizacji „Rodziny Pikników Integracyjnych Samorządów Zawodów Zaufania Publicznego”. Dla uczestników grali między innymi: Golec Orkiestra, Małgorzata Ostrowska wraz z zespołem, Majka Jeżowska, Kuba Sienkiewicz oraz, znany ze świetnych interpretacji przebojów zespołu The Beatles, zespół Żuki. Wiosną na piknikach bawią się wspólnie lekarze, lekarze weterynarii, adwokaci, radcy prawni, komornicy, kuratorzy, doradcy podatkowi, biegli rewidenci, architekci, inżynierowie budownictwa, aptekarze, pielęgniarki i położne, notariusze i urbanisci. Krótko mówiąc, elita intelektualna Polski.

– Ostatni piknik odwiedziło ponad 10 tys. przedstawicieli samorządów zawodów zaufania publicznego, ich rodzin i przyjaciół – mówi prezes. I dodaje, że z każdym rokiem piknik odwiedzają coraz chętniej i liczniej osoby ze świata kultury i polityki. W ubiegłych latach imprezie patronowali m. in. Minister Zdrowia Ewa Kopacz, Marszałek Województwa Mazowieckiego Adam Struzik, a podczas ubiegłorocznego gościł m.in. Wicepremier Janusz Piechociński.

– W podziękowaniu za życzliwość i opiekę, również finansową, dla osób wspierających „Pro Seniore” ustanowiliśmy tytuł BENEVOLENTI - „łaskawcy życzliwemu”. Statuetkę BENEVOLENTI wręczamy corocznie – mówi Andrzej Surowiecki.

W gronie uhonorowanych znaleźli się między innymi: Pani Prezydentowa Anna Komorowska, śp. prof. dr n. med. Tadeusz Chruściel, Marszałek Województwa Mazowieckiego Waldemar Roszkiewicz, śp. prof. Teresa Ostrowska, prof. Hanna Gronkiewicz-Waltz, Marszałek Województwa Mazowieckiego Adam Struzik, prof. dr med. n. med. Henryk Skarżyński, Natasza Urbańska.

Dochoodem Fundacji jest również 1 proc. podatku, bowiem od 2007 roku ma ona status organizacji pożytku publicznego (KRS Fundacji to nr 0000250527).

### Plany na niedaleką przyszłość

Te plany to wniosek ze stwierdzenia dwóch faktów: Polska starzeje się, a możliwości opieki geriatrycznej jest jak na lekarstwo. Lektorska Fundacja, która zajmuje się pomocą seniorom, jest adresem, pod którym można znaleźć receptę na problemy zbyt dużej liczby osób w podeszłym wieku w strukturze społecznej. Wniosek może być jeden: należy stworzyć takie miejsce dla ludzi w po-



deszłym wieku, w którym znajdą wszechstronną pomoc.

– Planujemy uruchomienie przychodni geriatrycznej oraz wybudowanie Domu Złotej Jesieni. Senior otrzymałby kompleksową opiekę – diagnozę, leczenie, rehabilitację i zajęcia kulturalne – mówi Andrzej Surowiecki. Jest zachwycony ośrodkiem, który powstał na Mazurach. – Tam pomogli Niemcy, wspierając inicjatorów know-how, sprzętem i logistyką – mówi.

Ma ambicję taki sukces powtórzyć. – Pierwszym, zrobionym przez nas krokiem do jego realizacji było pozyskanie terenu pod budowę. Fundacja otrzymała od prof. Teresy Ostrowskiej działkę w podwarszawskiej Wildzie – tłumaczy.

Fundacja jest otwarta na współpracę z partnerami zarówno w Polsce, jak i z zagranicą. – Rozważamy możliwość utworzenia całej sieci domów dla seniorów

wraz z przychodniami geriatrycznymi – mówi Andrzej Surowiecki.

W realizacji planów liczy na wsparcie nowego prezesa Okręgowej Rady Lekarskiej w Warszawie, Andrzeja Sawoniego. Jest to chirurg z dużym doświadczeniem menedżerskim. Od kilku lat z powodzeniem prowadzi szpital powiatowy w Ostrowi Mazowieckiej. Małe miasto i powiat mają nowoczesną placówkę, która postawiła na jakość. Potwierdza ją akredytacja Centrum Monitorowania Jakości w Ochronie Zdrowia, którą posiadają 142 jednostki na ponad 700 działających w kraju.

Nie ulega wątpliwości, że zapotrzebowanie na usługi geriatryczne rośnie, nie tylko w grupie lekarzy-seniorów. Jak do tej pory prezesowi Surowieckiemu dopisywało szczęście w każdej dziedzinie jego działalności. Nic nie wskazuje, by miało się to zmienić. ■

# CZAS NA ZACIEŚNIENIE

## brytyjsko-polskiej współpracy handlowej

ROZMAWIA ANETA SIENICKA



**W porównaniu z innymi krajami europejskimi zaangażowanie brytyjskich firm z sektora małych i średnich przedsiębiorstw w biznes w Polsce jest na bardzo niskim poziomie. Jednak od kiedy w zeszłym roku Polska znalazła się na stworzonej przez rząd brytyjski liście 20 rynków o największym potencjale dla brytyjskich eksporterów, ci zaczęli interesować się polskim rynkiem, szukając tu kontaktów. W tym brytyjskim i polskim przedsiębiorcom pomaga Brytyjsko-Polska Izba Handlowa. Na temat warunków i możliwości polsko-brytyjskiej współpracy rozmawiamy z Pawłem Siweckim, Dyrektorem Zarządzającym.**

**Jakie polskie branże są najbardziej perspektywiczne do współpracy dla firm brytyjskich i dlaczego?**

– Polska i Europa Środkowo-Wschodnia to ogromny rynek 93 milionów konsumentów, którzy od 2004 roku dołączyli do UE. Od czasu przemian politycznych i gospodarczych, jakie zaszły w tej części kontynentu, firmy brytyjskie nie były tak licznie obecne w naszym regionie. Podobnie jak mieszkańcy innych krajów z re-



gionu, Polacy są coraz bogatsi, a ich poziom życia szybko zbliża się do zachodnioeuropejskich standardów. To z kolei otwiera drzwi firmom z nowych branż, takich jak towary luksusowe.

W ogólnym rozrachunku, z punktu widzenia firm z Wielkiej Brytanii każdy sektor jest atrakcyjny – od maszyn rolniczych po dzianiny, od sera po oprogramowanie, od urządzeń precyzyjnych po produkty medyczne. Trudno byłoby wymienić gałęzie gospodarki, w których brytyjskie firmy nie prowadzą działalności. Jednak obecnie wejście na polski rynek jest znacznie trudniejsze niż dziesięć lat temu – bardzo dobrą pozycję zdobyli tu już konkurenci z Niemiec, Francji, Włoch czy Szwecji.

### **Co brytyjskie firmy mogą wnieść na polski rynek?**

– Jeśli chodzi o brytyjskie produkty, to przede wszystkim innowacyjność, prestiż marki i doskonałe wzornictwo. W sektorze usług i handlu detalicznego jest to lepsza obsługa klienta. A w obszarze kapitałów inwestycyjnych – Wielka Brytania jest drugim największym inwestorem zagranicznym po USA.

### **Mają jakieś oczekiwania od polskiego rynku?**

– Brytyjcy inwestorzy oczekują, że rynki, na których inwestują będą przewidywalne i przejrzyste. Brytyjskie firmy inwestujące w Polsce są często sfrustrowane ciągłymi zmianami zasad i przepisów, szczególnie w branżach podlegających ścisłej regulacji, jak wydobywanie ropy i gazu, odnawialne źródła energii czy transport kolejowy. Brytyjcy inwestorzy chcą mieć pewność, że zasady, na jakich rozpoczną swoje inwestycje na polskim rynku, pozostaną niezmiennie przez cały cykl inwestycyjny.

### **Dlaczego akurat teraz brytyjski biznes chce uaktywnić się w Polsce?**

– Brytyjskie spółki do tej pory nie wykorzystywały pełnego potencjału Polski. Co roku deficyt handlowy Wielkiej Brytanii w Polsce rośnie: w ubiegłym roku wartość towarów eksportowanych z Polski do Wielkiej Brytanii była o 20 mld zł większa niż importowanych z Wielkiej Brytanii do Polski. W związku z tym nadwyżka handlowa Polski jest dla Wielkiej Brytanii większa niż w przypadku jakiegokolwiek innego partnera handlowego. Wielka Brytania musi szybko ograniczyć swój deficyt handlowy na całym świecie, a najlepszym krokiem w tym kierunku jest zachęcanie brytyjskich eksporterów, aby zwiększali swoją aktywność, szczególnie na rynkach, na których ich produkty są jeszcze niedostępne. Polska z pewnością jest takim właśnie rynkiem. W ubiegłym roku rząd brytyjski stworzył listę 20 rynków z całego świata o największym

potencjałem dla brytyjskich eksporterów – wśród nich znalazła się też Polska. Ponadto widzimy, że Wielka Brytania wykazała się zbyt małą aktywnością na rynku polskim, jeśli chodzi o maksymalne wykorzystanie 67,3 mld € funduszy strukturalnych i spójności zarezerwowanych dla tego kraju w budżecie UE na lata 2007–2013. Austriackie, niemieckie, francuskie, hiszpańskie i szwedzkie firmy budowlane wygrały wiele przetargów publicznych na projektowanie i budowę nowej infrastruktury Polski, za które w większości zapłaciła Unia Europejska. Brytyjczycy nie byli wystarczająco aktywni. Chcemy, aby brytyjskie firmy wygrywały przetargi publiczne i w większym zakresie skorzystały z 72,9 mld € funduszy unijnych przewidzianych dla Polski na lata 2014–2020.

### **Na początku marca br. Polskę odwiedzi-li przedstawiciele firm z Wielkiej Brytanii zainteresowani współpracą za granicą. Czy ta wizyta dała jakieś efekty?**

– Około trzech czwartych spośród około 70 firm, które brały udział w wizycie studyjnej obejmującej pięć krajów Europy Środkowo-Wschodniej, wyraziło zainteresowanie polskim rynkiem. Członkowie Zespołu BPCC ds. Spraw Handlu i Promocji (BPCC Trade Team) przeprowadzili długie rozmowy z tymi firmami – najpierw w Krakowie, a potem na kolejnych spotkaniach. Następnym krokiem po doprecyzowaniu oczekiwań przedsiębiorców brytyjskich będzie znalezienie dla nich polskich partnerów biznesowych: importerów, dystrybutorów, przedstawicieli handlowych czy hurtowników. Zadaniem pracowników BPCC Trade Team jest zidentyfikowanie polskich firm zajmujących się importem i dotarcie do nich z przesłaniem: „Wielka Brytania ma do zaoferowania świetne produkty. Państwa firma mogłaby dużo zarobić na sprzedawaniu ich w Polsce”. Dlatego też zależy nam na dotarciu i podjęciu wspól-

pracy z potencjalnymi importerami, przedstawicielami, dystrybutorami lub hurtownikami, którzy chcieliby nawiązać kontakt z brytyjskimi producentami doskonałych produktów.

### **Jak ocenia Pan dotychczasową współpracę firm polskich i brytyjskich?**

– Do tej pory handel odbywał się głównie jednokierunkowo: z Polski do Wielkiej Brytanii. Brytyjskie firmy chętnie nabywają polskie produkty ze względu na ich dobrą jakość i konkurencyjną cenę. Niestety większość tego handlu odbywa się pomiędzy dużymi korporacjami, które mają zakłady produkcyjne w Polsce, oraz w ramach ich własnych łańcuchów dostaw. Dobrymi przykładami są firmy z branż: motoryzacji, lotnictwa, elektroniki użytkowej, AGD czy dóbr szybkozbywalnych (FMCG). Wciąż jednak jest za mało współpracy pomiędzy małymi i średnimi przedsiębiorstwami z obu krajów. Zachęcenie brytyjskich MiŚP do wejścia na nowy rynek wymaga nieco więcej wysiłku. Zachęcanie MiŚP do rozważenia Polski jako kierunku ekspansji to jedno z zadań naszego Zespołu ds. Handlu i Promocji, który został utworzony latem ub. roku.

### **W jakich branżach najczęściej możemy spotkać firmy brytyjskie w Polsce?**

– W Polsce obecny jest około 50-60 dużych brytyjskich firm, takich jak Tesco, BP i Shell (handel detaliczny), AstraZeneca, GlaxoSmithKline i Bupa (opieka zdrowotna), Aviva, HSBC, Link4, Provident i Prudential (usługi finansowe). Jest też znacznie mniejsza grupa średnich firm, ale małe brytyjskie przedsiębiorstwa są w Polsce praktycznie nieobecne. Co ciekawe, w przypadku takich krajów jak Niemcy czy Włochy jest zupełnie odwrotnie – większość podmiotów inwestujących w Polsce to średniej wielkości przedsiębiorstwa, a nawet niewielkie rodzinne firmy.

### **Czy można określić, jak dużym kapitałem dysponują firmy brytyjskie planujące inwestycje w Polsce?**

– Niestety trudno tutaj o jakąkolwiek dokładność. W dobie globalnej gospodarki ciężko jest określić, skąd pochodzi kapitał danej firmy, np. czy Shell to firma brytyjska, czy holenderska? Czy BP uznamy za koncern z Wielkiej Brytanii, czy z USA? Sprawy mają się lepiej w przypadku mniejszych firm, kierowanych przez właścicieli, ale tego typu przedsiębiorstwa brytyjskie na rynku polskim to raczej rzadkość. Możemy jednak powiedzieć, że potencjalni brytyjscy inwestorzy są obecnie zainteresowani polskim rynkiem między innymi pod kątem outsourcingu procesów biznesowych (BPO), działalności badawczo-rozwojowej (R&D) oraz zaawansowanej produkcji i logistyki. ■

### **Paweł Siwecki**

dołączył do Brytyjsko-Polskiej Izby Handlowej w roku 2011 jako Dyrektor Operacyjny, następnie awansował na stanowisko Dyrektora Zarządzającego w grudniu 2012 roku. Jest absolwentem Uniwersytetu Śląskiego oraz Akademii Leona Koźmińskiego, jego doświadczenie zawodowe obejmuje stanowiska w Edynburgu i Londynie: ASA International, Marcus Evans i Travelines. W Warszawie pracował dla Informedia Polska, Harvard Business Review Polska oraz Puls Biznesu. W latach 90. uczestniczył w wymianie studenckiej w USA, a w roku 2002 pracował jako wolontariusz w Afryce Wschodniej.

# LICZY SIĘ profesjonalizm i wizja

**Instytut Obróbki Plastycznej w Poznaniu to miejsce, w którym nauka tworzy rozwiązania dla współczesnego przemysłu, gdzie korzystając z doświadczeń i osiągnięć minionych lat, z optymizmem spogląda się w przyszłość. O tym, jak skutecznie, a równocześnie z wizją rozwoju na wiele lat kierować nowoczesną placówką naukowo-badawczą, opowiada dr inż. Hanna Wiśniewska-Weinert, dyrektor INOP.**

ROZMAWIA BARTOSZ TRZEBIATOWSKI

**Instytut Obróbki Plastycznej w Poznaniu to znana marka na naukowo-badawczej mapie Polski. Czym się Państwo zajmujecie?**

– Jesteśmy wiodącym instytutem badawczym w dziedzinie pozahutniczej obróbki plastycznej, stanowiącym zaplecze przemysłu metalowego, w szczególności maszynowego, motoryzacyjnego i lotniczego. Prowadzimy badania, prace rozwojowe i wdrożeniowe w zakresie technologii maszyn i urządzeń do obróbki plastycznej, metalurgii proszków, obróbki cieplnej i cieplno-chemicznej, technologii materiałowych, mikro i nanotechnologii, a także bioinżynierii i tribologii. Te ostatnie kierunki są intensywnie rozwijane w ostatnich siedmiu latach, zgodnie z zapotrzebowaniem nowoczesnej gospodarki. Swoją dalszą strategię Instytut opiera na rozwoju i wdrażaniu innowacyjnych opracowań oraz wzmocnieniu powiązań z gospodarką.



**Co jest największym powodem do świętowania z okazji trwających obchodów jubileuszu 65-lecia Instytutu?**

– Na 65 lat działalności składa się wiele osiągnięć. To między innymi licencje, wdrożenia, zrealizowane projekty, publikacje, patenty, nagrody i wyróżnienia. Podstawą sukcesu INOP jest kadra, umożliwiająca wykonywanie interdyscyplinarnych badań i podejmowanie kolejnych trudnych wyzwań, zwłaszcza w zakresie badań międzynarodowych, wspólnie z partnerami zagranicznymi. Szczególnie dotyczy to projektów realizowanych w programach ramowych Unii Europejskiej, gdzie aplikująca o te środki jednostka musi posiadać na odpowiednim poziomie: bazę badawczą, kadre oraz publikacje i wdrożenia. Nasze nowoczesne zaplecze naukowo-badawcze i laboratoryjne oraz zaawansowane systemy informatyczne dają gwarancję najwyższej jakości realizowanych prac.

**Odnosicie Państwo sukcesy nie tylko w kraju.**

## Dr inż. Hanna Wiśniewska-Weinert

pierwsze doświadczenia zawodowe zdobywała w latach 1979–1984, zatrudniona jako konstruktor w Zakładach Przemysłu Metalowego H. Cegielski w Poznaniu. W INOP pracuje od 1984 r., od 2008 r. pełniąc funkcję jego dyrektora.

Specjalizuje się w takiej problematyce jak: technologie kształtowania wyrobów metodami metalurgii proszków, obróbki plastycznej, obróbki cieplno-chemicznej i inżynierii powierzchni, tribologia, nanotribologia i biotribologia, bioinżynieria, nanotechnologia. Jest współtwórcą chronionej patentem i nagrodzonej, innowacyjnej technologii kształtowania dokładnego części z materiałów proszkowych. Posiada wieloletnie doświadczenie w realizacji i zarządzaniu projektami badawczymi krajowymi i międzynarodowymi oraz we współpracy z przemysłem. Jest inicjatorką i kierowniczką Centrum Doskonałości Instytutu Obróbki Plastycznej nr 372, inicjatorką i prezesem ogólnopolskiego Stowarzyszenia „Polski Klaster Innowacyjnych Technologii Kuźniczych HEFAJSTOS”.

Jej dorobek publikacyjny to: 2 monografie i 1 skrypt, 2 podrzdziały monografii, ok. 50 artykułów w czasopismach i ok. 60 artykułów w materiałach konferencyjnych krajowych i zagranicznych. Jest członkiem m.in.: Zespołu ds. Działalności Wspomagającej Współpracę Naukową z Zagranicą, Zespołu Ekspertów Zewnętrznych Narodowego Programu Foresight 2020, Polskiego Towarzystwa Materiałoznawczego oraz Komitetu Nauki o Materiałach PAN – Sekcji Materiałów Metalicznych. W 2013 r. została odznaczona Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski w uznaniu wybitnych zasług w działalności naukowo-badawczej i rozwoju gospodarki kraju.





Instytut założony w 1948 r. prowadzi badania naukowe, prace badawczo-rozwojowe i wdrożeniowe oraz badania w ramach projektów krajowych i międzynarodowych w zakresie pozahutniczej obróbki plastycznej.

Instytut ma doświadczoną i kreatywną kadrę, wspomaganą zaawansowanymi systemami informatycznymi, nowoczesnym zapleczem naukowo-badawczym, laboratoryjnym i warsztatowym. Gwarancją wysokiej jakości realizowanych badań i prac jest wdrożony System Zarządzania Jakością zgodny z ISO 9001:2008 oraz Akredytowane Laboratorium Badawcze spełniające wymagania normy PN-EN ISO/IEC 17025:2005.

## Zakres prac Instytutu obejmuje:

- innowacyjne technologie, narzędzia, maszyny i urządzenia m.in. do: kucia dokładnego, prasowania obwiedniowego, kucia półswobodnego i matrycowego, kucia metodą TR, wyciskania, tłoczenia, wyoblania i zginięcia obrotowego, kształtowania z proszków metali części o dokładnych wymiarach,
- urządzenia mechanizujące i automatyzujące, specjalistyczne gniazda i linie produkcyjne,
- badania struktury i właściwości metali,
- biomateriały i biotribologię,
- obróbkę cieplną i cieplno-chemiczną narzędzi i części maszyn,
- technologie informacyjne i komunikacyjne,
- działalność normalizacyjną,
- informację naukowo-techniczną - bazy danych, wydawnictwa,
- ocenę zgodności maszyn i urządzeń,
- doradztwo, działalność szkoleniową i promocyjną,
- wytwarzanie prototypowych maszyn i urządzeń,
- wytwarzanie części metalowych metodami obróbki plastycznej.

## Osiągnięcia Instytutu:

- licencje sprzedane do wielu krajów świata,
- setki nowoczesnych, innowacyjnych rozwiązań technologicznych, w tym technologii, maszyn i urządzeń, wdrożonych w przemyśle krajowym i zagranicznym,
- liczne publikacje oraz patenty krajowe i zagraniczne, chroniące innowacyjne rozwiązania,
- liczne nagrody indywidualne i zespołowe, wyróżnienia i medale,
- członkostwo w prestiżowych organizacjach, towarzystwach i sieciach naukowych,
- status Centrum Doskonałości Instytutu Obróbki Plastycznej.



Części wykonane z proszków metali



Odkuwki prasowane obwiedniowo



Odkuwka wału korbowego kuta metodą TR



Części kształtowane obrotowo



Wyoblarka MWS 700 wdrożona w firmie Fläkt Bovent Sp. z o.o. w Warszawie nagrodzona ZŁOTYM MEDALEM 2010 MTP w kategorii "Transfer wyników badań naukowych do praktyki gospodarczej" oraz Polskim Godłem Promocyjnym "Teraz Polska" 2011 dla Przedsięwzięć Innowacyjnych.



Automatyczna specjalistyczna linia typ UR 291 do wytwarzania belki czołowej wózka jezdowego wagonu kolejowego wdrożona w firmie INTERMECH w Stalowej Woli, nagrodzona ZŁOTYM MEDALEM 2012 MTP oraz Srebrnym Laurem Innowacyjności 2013.







– Współpraca zagraniczna polega m.in. na realizacji wspólnych projektów i przedsięwzięć, pozwala na cenną wymianę doświadczeń. Sukcesem wdrożeniowym w Meksyku zakończyła się realizacja wspólnego projektu, którego Instytut był koordynatorem. Była to wspól-

Obchody jubileuszu to okazja do promocji zarówno tych osiągnięć, jak i spotkań specjalistów reprezentujących naukę i gospodarkę, służących umacnianiu więzi obu sfer i ich współpracy na rzecz wzrostu innowacyjności i efektywności gospodarki. Obchody jubileuszu zostały ob-

**Naszą misją jest podnoszenie innowacyjności i konkurencyjności przedsiębiorstw, które służą budowaniu gospodarki opartej na wiedzy, poprzez upowszechnianie i wdrażanie wyników prowadzonych prac, w postaci zaawansowanych i innowacyjnych technologii.**

na inicjatywa UE i Meksyku. INOP obecnie realizuje trzy projekty z 7PR oraz uczestniczy w działalności wielu sieci i towarzystw. Jest inicjatorem i koordynatorem Stowarzyszenia Polski Klaster Innowacyjnych Technologii Kuźniczych „HEFAJSTOS” obejmującego 75 procent polskiej branży kuźniczej, który złożył do NCBiR propozycję ustanowienia projektu sektorowego dla tej branży.

**Jak ocenia Pani osiągnięcia badawcze Instytutu?**

– Najlepszym, bo wymiernym wyrazem uznania dla naszych osiągnięć, są liczne nagrody i wyróżnienia, takie jak np.: Złoty Medal MTP 2010 i Polskie Godło Promocyjne „Teraz Polska” 2011 za Innowacyjną wyoblarękę MWS-700 oraz Złoty Medal MTP 2012 i Srebrny Laur Innowacyjności 2013 za automatyczną linię do wytwarzania belki czołowej wózka jezdzonego wagonu kolejowego.

jęte Honorowym Patronatem: Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego, Wicepremiera i Ministra Gospodarki, Wojewody Wielkopolskiego, Marszałka Województwa Wielkopolskiego oraz Prezydenta Miasta Poznania.

**W jaki sposób Państwo świętujecie?**

– Program obchodów obejmuje szereg wydarzeń w latach 2013-2014, z których największym była Uroczysta Gala Jubileuszowa, która odbyła się 16 grudnia 2013 r. w Teatrze Wielkim im. Stanisława Moniuszki w Poznaniu. Do budynku Teatru przybyło ponad trzystu zaproszonych gości. Wśród nich znaleźli się przedstawiciele Ministerstwa Gospodarki, Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego, władz miasta i regionu, przedstawiciele wyższych uczelni, instytutów badawczych i przemysłu z Polski i zagranicy, a także byli i obecni pracownicy Instytutu. Uroczystość była okazją do wyrażenia wdzięczności

wieloletnim pracownikom Instytutu oraz ludziom i instytucjom, którzy wspierali i nadal wspierają naszą działalność. Pracowników Instytutu uhonorowano odznaczeniami za zasługi i wieloletnią służbę, przyznanymi przez Prezydenta RP Bronisława Komorowskiego. Tadeusz Drenger, Janusz Magda i Stanisław Ziółkiewicz zostali odznaczeni Srebrnymi Krzyżami Zasługi. Złote, Srebrne i Brązowe Medale za Długoletnią Służbę otrzymało 48 pracowników Instytutu. Dekoracji pracowników dokonywała Minister Gospodarki Grażyna Henclewska, a ceremonię prowadziła Joanna Sawicka z Ministerstwa Gospodarki.

**Co jest podstawą sukcesu dla takiej instytucji jak INOP?**

– Nie mam żadnych wątpliwości, że kluczem do osiągnięcia celów jest kadra, której kwalifikacje i struktura zapewniają właściwe funkcjonowanie Instytutu i umożliwiają wykonywanie interdyscyplinarnych badań. Obecnie zatrudniamy 106 osób, a średnia wieku wynosi 45 lat. Połączenie doświadczenia wieloletnich pracowników i zapału młodych ludzi pozwala na podejmowanie kolejnych, nowych wyzwań. Kadra, wspomagana nowoczesnym zapleczem naukowo-badawczym, laboratoryjnym i warsztatowym oraz zaawansowanymi systemami informatycznymi, w tym autorskim, nowatorskim systemem teleinformatycznym „I – Centrum”, a także funkcjonujący System Zarządzania Jakością zgodny z ISO 9001:2008, są gwarancją najwyższej jakości realizowanych badań i prac.

**Jak określiłaby Pani misję Instytutu?**

– To przede wszystkim podnoszenie innowacyjności i konkurencyjności przedsiębiorstw, głównie małych i średnich, służące budowaniu gospodarki opartej na wiedzy, poprzez upowszechnianie i wdrażanie wyników prowadzonych prac, w postaci zaawansowanych i innowacyjnych technologii. Misję tę realizujemy we współpracy z krajowymi i międzynarodowymi instytucjami badawczymi, między innymi poprzez udział we wspólnych projektach i przedsięwzięciach. W celu realizacji nowatorskich, często interdyscyplinarnych projektów, Instytut skutecznie sięga po dofinansowanie Unii Europejskiej. Sukces możliwy jest dzięki szerokiej współpracy krajowej i zagranicznej. Instytut od wielu lat ściśle współpracuje z wiodącymi uczelniami w Polsce, takimi jak: Akademia Górniczo-Hutnicza im. Stanisława Staszica, Politechnikami Częstochowską, Śląską, Warszawską i Wrocławską, a także z ośrodkami naukowymi w regionie: Uniwersytetem Medycznym im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, Uniwersytetem Przyrodniczym w Poznaniu i Politechniką Poznańską. ■



# NOWA PERSPEKTYWA

## – nowe wyzwania dla przedsiębiorców!

**Rada Europejska podjęła kluczowe decyzje w sprawie budżetu unijnego na lata 2014–2020. Po zatwierdzeniu ich przez Parlament Europejski Polsce przyznano 72,9 mld euro na realizację polityki spójności. W wyniku przeliczenia cen stałych na bieżące wynegocjowana w lutym kwota wzrosła o ok. 13 proc. i wynosi 82,3 mld euro. Dodatkowo otrzymamy ponad 252 mln euro na wsparcie bezrobotnej młodzieży.**

PAWEŁ IWANEK

Lata 2014–2020 będą ostatnim okresem tak intensywnego wspierania polskiej gospodarki. Będzie to również okres znaczącego rozwoju polskiej nauki, w tym wzrostu jej znaczenia w skali Europy i świata. Duży nacisk zostanie położony na kwestie środowiskowe. W szczególności odnosi się to do wzrostu efektywności energetycznej, ale także do wzrostu udziału energetyki rozproszonej, w tym energii pochodzącej ze źródeł odnawialnych, w bilansie energetycznym kraju.

Nadchodząca perspektywa finansowa to również intensywne wsparcie tworzenia i rozwoju powiązań sektora nauki z biznesem. Dofinansowaniem objęte zostaną przede wszystkim projekty badawczo-rozwojowe, w wyniku których powstaną nowe technologie i nowe konkurencyjne produkty bądź dzięki którym wzrośnie nasza konkurencyjność w Europie. Wsparcie będzie też skierowane do przedsiębiorców, których priorytetem jest posiadanie własnego zaplecza badawczo-rozwojowego, stąd kontynuacja udzielania dofinansowania na tworzenie lub rozbudowę działów B+R.

W ramach programów regionalnych udzielane będzie wsparcie dla firm (zwłaszcza zaliczanych do sektora MSP – mikro, małych i średnich przedsiębiorstw) dążących do podniesienia swojej konkurencyjności poprzez przeprowadzenie inwestycji w zaplecze produkcyjne. Szczególny nacisk położony zostanie na innowacyjność. Nowością będzie oferowanie przez regiony, obok klasycznych dotacji, pomocy przybierającej formę zwrotną. Wsparcie będzie można uzyskać również na promocję na rynkach zagranicznych, informatyzację (tworzenie e-usług) oraz wdrożenie/rozbudowę systemów informatycznych typu ERP, CRM.

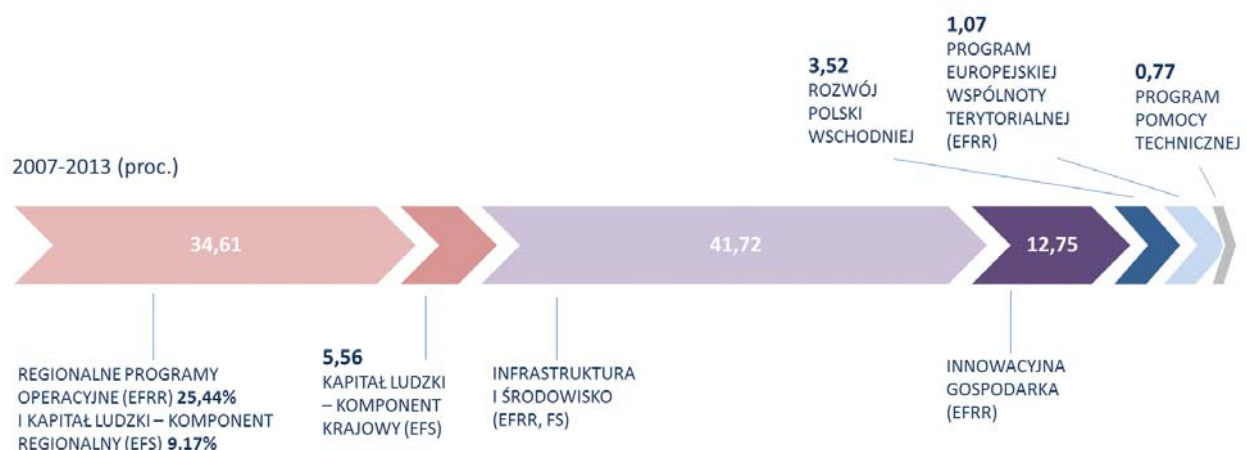
Na najbardziej innowacyjne projekty będzie można pozyskać dofinansowanie z programu krajowego Program Operacyjny Inteligentny Rozwój na lata 2014–2020 w skrócie PO IR (kontynuacja Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka na lata 2007–2013). Głównymi celami programu są m. in.:

- Wsparcie powiązań między przedsiębiorstwami i nauką,
- Wsparcie i rozwój innowacyjności przedsiębiorstw.

Złożeniami PO IR jest wsparcie realizacji całego procesu powstawania innowacji: od fazy tworzenia się pomysłu, poprzez etap prac badawczo-rozwojowych, przygotowanie prototypu, aż po komercjalizację wyników badań.

W PO IR większy nacisk ma zostać położony na współpracę sektorów nauki i biznesu. Preferowane więc będą wnioski badawcze charakteryzujące się wysokim potencjałem komercjalizacji. Perspektywa 2007–2013 pozwalała dobrze wyposażyć infrastrukturę sektora nauki, szczególnie w ramach Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka. Dlatego w PO IR tego typu projekty nie będą już priorytetem. Preferowane będzie natomiast wykorzystywanie posiadanych zasobów w czasie realizacji projektów, a także konsolidacja potencjału jednostek naukowych w ramach sieci powiązań i wspólnych projektów. W PO IR szykujemy się więc raczej na projekty dotyczące klastrów, a nie doposażania jednostek.

W chwili obecnej znajdujemy się w okresie, gdy nabory wniosków z perspektywy finansowej na lata 2007–2013



→ się zakończyły, a nowe nabory z perspektywy finansowej na lata 2014–2020 jeszcze nie wystartowały. Jednak już teraz warto przygotować się do walki o środki, która zapewne rozpocznie się w III/IV kwartale 2014 roku. Główną zasadą dotyczącą wszelkiej pomocy publicznej jest warunek nierozpoczęcia inwestycji przed dniem złożenia wniosku o dofinansowanie. Nie należy więc ani rozpoczynać robót budowlanych, ani podejmować wiążących zobowiązań (np. podpisanie umowy/złożenia zamówienia na dostawę sprzętu), ani dokonywać jakichkolwiek czynności, które sprawią, że inwestycja stanie się nieodwracalna. Można natomiast zakupić grunt, wykonać prace przygotowawcze, czyli uzyskać prawne zezwolenia, przygotować wstępne studia wykonalności, uczestniczyć w targach sprzętu czy urządzeń po to, żeby porównać ich ceny, o ile takie uczestnictwo nie doprowadzi do złożenia wiążącego zamówienia. W tym kontekście warto mieć na uwadze, że nowe Wytyczne Komisji Europejskiej w sprawie pomocy regionalnej na lata 2014–2020 pozwalają wliczyć do kosztów kwalifikowalnych projektów również koszty przeprowadzenia badań przygotowawczych oraz usług konsultingowych do wysokości 50 proc.

20 lutego br. Komisja Europejska zatwierdziła mapę pomocy regionalnej na lata 2014–2020 dla Polski. Mapa będzie obowiązywać od 1 lipca 2014 do końca 2020. Zgodnie z nią w najlepszej sytuacji będą, podobnie jak w poprzedniej perspektywie, województwa Polski Wschodniej. Poniżej prezentujemy maksymalne poziomy dofinansowania na inwestycje realizowane w poszczególnych województwach:

- dofinansowanie 50 proc. (plus premia do 20 proc. za wielkość przedsiębiorstwa): woj. warmińsko-mazurskie, podlaskie, lubelskie oraz podkarpackie;
- dofinansowanie 35 proc. (plus premia do 20 proc. za wielkość przedsiębiorstwa): woj. pomorskie, zachodniopomorskie,

**W maju br. zorganizowane zostanie spotkanie informacyjne dla Członków Klubu Integracji Europejskiej, na którym będzie okazja uzyskać więcej praktycznych porad na temat możliwości pozyskania środków publicznych na przedsięwzięcia planowane do realizacji w latach 2014–2020. Szczegóły spotkania pojawiają się na [www.kie.biz.pl](http://www.kie.biz.pl)**

kujawsko-pomorskie, lubuskie, łódzkie, świętokrzyskie, opolskie i małopolskie;

- dofinansowanie 25 proc. (plus premia do 20 proc. za wielkość przedsiębiorstwa): woj. wielkopolskie, dolnośląskie i śląskie.

Z uwagi na duże różnice w poziomie PKB na jednego mieszkańca, mające wpływ na poziom możliwego do uzyskania dofinansowania, podzielono województwo mazowieckie na mniejsze podregiony. Dla następujących podregionów: ostrołęcko-siedleckiego, ciechanowsko-płockiego, radomskiego i warszawskiego wschodniego poziom dofinansowania ustalono na 35 proc. (plus premia do 20 proc. za wielkość przedsiębiorstwa) dla podregionu warszawskiego zachodniego – 20 proc. (plus premia do 20 proc. za wielkość przedsiębiorstwa). W najgorszej sytuacji będą przedsiębiorcy z samej Warszawy: do połowy nowego okresu budżetowego Unii Europejskiej, tj. do 31.01.2017, ich poziom dofinansowania wyniesie 15 proc. (plus premia do 20 proc. za wielkość przedsiębiorstwa), po tej dacie już tylko 10 proc. (plus premia do 20 proc. za wielkość przedsiębiorstwa).

Poziomy intensywności, analogicznie jak w poprzedniej perspektywie finansowej, będzie można zwiększyć o 10 proc. w odniesieniu do średnich przedsiębiorstw (tj. zatrudniających od 50 do 250 pracowników na pełny etat) i 20 proc. w odniesieniu do mikro i małych przedsiębiorstw (tj. zatrudniających do 50 pracowników na pełny etat) – tzw. premia za wielkość przedsiębiorstwa.

## Uproszczenie zasad ubiegania się o dotacje!

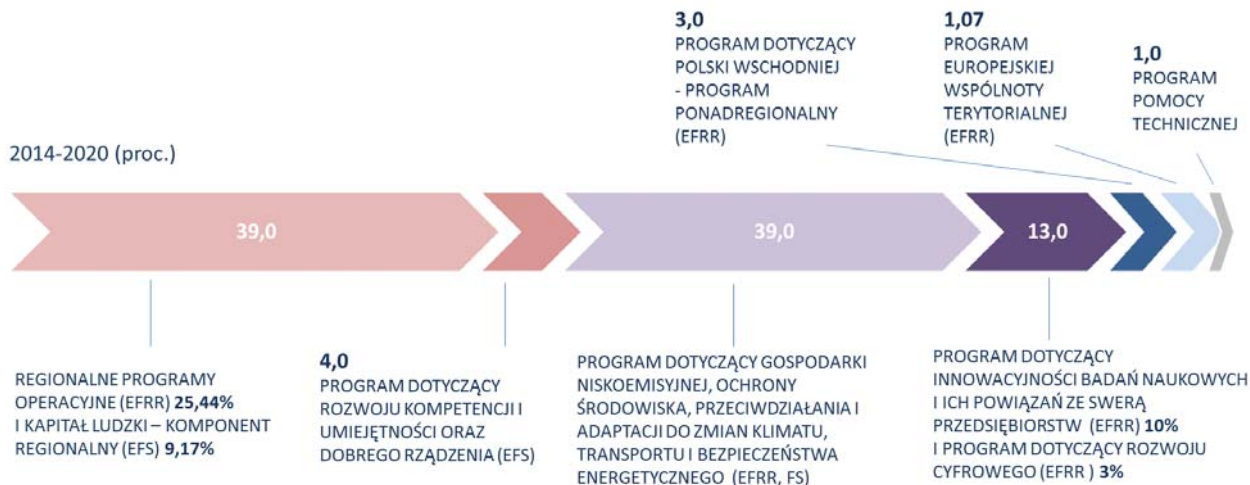
Na początku 2014 roku Komisja Europejska przyjęła ostateczną wersję ponad 120 zmian mających uprościć przedsiębiorcom ubieganie się i otrzymywanie do-

tacji z Unii Europejskiej. Zgodnie z nimi po decyzji o przyznaniu pomocy przedsiębiorca otrzyma pieniądze już w ciągu 90 dni. Beneficjent będzie też mógł krócej archiwizować dokumenty dotyczące udzielenia wsparcia z funduszy pomocowych.

## Środki krajowe – alternatywne źródło wsparcia

Alternatywą dla funduszy europejskich są krajowe środki publiczne, którymi dysponuje Narodowe Centrum Badań i Rozwoju (NCBiR). NCBiR skupia w swoich strukturach różne formy i kierunki wspierania innowacyjnych inicjatyw rozwojowych podejmowanych w gospodarce. Odnosi się to zarówno do samodzielnych przedsięwzięć przedsiębiorców, jak i inicjatyw wspólnych z sektorem nauki. Wśród źródeł, z jakich mogą w najbliższych miesiącach skorzystać przedsiębiorcy i konsorcja naukowo - przemysłowe, wskazać należy na następujące:

- Program GEKON: oferujący wsparcie w fazie badania-rozwojowej oraz wdrożeniowej (w skali przemysłowej) dla projektów odnoszących do przygotowania, opracowania, przetestowania i zastosowania w praktyce gospodarczej innowacyjnych rozwiązań produktowych i technologicznych o charakterze proekologicznym (nabór VI–VII 2014);
- Program SZYBKA ŚCIEŻKA: (kontynuacja Programu InnoTech) dotacje dla firm mających w planach prace B+R i tworzenie nowych technologii oraz dla konsorcjów naukowych z udziałem przedsiębiorstw (nabór V–VII 2014);
- Program STRATEGMED: ukierunkowany na opracowanie nowych metod profilaktycznych, diagnostycznych, leczniczych i rehabilitacyjnych (nabór VI–VIII 2014). ■





# DORADCA MAJĄTKOWY zadba o klienta kompleksowo

**Większości z nas ubezpieczenia majątkowe kojarzą się z zabezpieczeniem mieszkań oraz samochodów. Warto wiedzieć, że są również inne dostępne na rynku rozwiązania, które w profesjonalny sposób przedstawi nam doradca majątkowy.**



**Dominik BARAŃSKI,**  
MANAŻER ds. UBEZPIECZEŃ w FSM Polska

**O**becna oferta ubezpieczycieli to szeroki wachlarz różnorodnych możliwości. Możemy dziś kupić polisę chroniącą np. telefon, rower czy biżuterię. Coraz większą popularnością cieszą się w Polsce również ubezpieczenia OC w życiu prywatnym. Co rok stajemy przed dylematem wyboru ubezpieczenia mieszkania czy auta. Warto przemyśleć, czy ubezpieczając samochód, potrzebujemy pełnego autocasco, czy też wystarczy nam np. tylko ochrona przed kradzieżą i wandalizmem albo samo OC. Kupując polisę mieszkaniową, zastanowimy się, czy chcemy ubezpieczyć tylko określone ryzyko (kradzież, zalanie, pożar), czy też powinniśmy wybrać produkt od „wszystkich ryzyk”.

Polisy komunikacyjne możemy podzielić na dwa rodzaje: dobrowolne i obowiązkowe. Każdy użytkownik pojazdu musi posiadać polisę OC. Ubezpieczenie to z jednej strony gwarantuje nam, że za spowodowaną szkodę nie będziemy musieli płacić z własnej kieszeni, z drugiej zaś, że osoba poszkodowana otrzyma pieniądze, gdyż jest to zagwarantowane w ustawie.

Jeżeli jesteśmy posiadaczami własnej działalności, to niezależnie od branży, jej wielkości czy przychodów powinniśmy pomyśleć o jej bezpieczeństwie. W Polsce firmy wykupują ubezpieczenia komunikacyjne, by ubezpieczyć własne floty pojazdów. Ale ochrona mienia firmy nie koń-

czy się na samochodach. To także zabezpieczenie przed pożarem, zalaniem, kradzieżą itp. Ubezpieczenie mienia to też ochrona narzędzi pracy, zarówno drogich maszyn jak i mniejszych urządzeń, z których firma korzysta. Nie warto przywiązywać się tylko do jednego towarzystwa, gdyż nie wszystkie towarzystwa ubezpieczeniowe oferują specjalne produkty na potrzeby firmy. Oczywiście we wiodących w ofercie znajdziemy atrakcyjne polisy dla małych firm, jak i ogromnych korporacji, dlatego tym bardziej przyda się pomoc fachowca. Produkty te, często oferowane są w formie odpowiedniego pakietu, dlatego mamy możliwość nabycia jednej polisy, zaspokajającej wszystkie potrzeby i chroniącej biznes kompleksowo. Nie trzeba już zawierać kilku polis, tracąc zarówno czas, jak i pieniądze i spotykając się z coraz to kolejnym, nowym agentem.

Jak dokonać wyboru?

Wybór ubezpieczycieli jest dziś bardzo duży. Należy jednak pamiętać, że firmy i oferty bardzo się od siebie różnią. Nie jest to tylko cena, ale przede wszystkim zakres ubezpieczenia. Pamiętajmy, aby przed podpisaniem umowy przeczytać dokładnie jej treść oraz sprawdzić, czy polisa spełnia nasze oczekiwania.

Jeżeli decydujemy się ubezpieczyć dom czy mieszkanie, zastanówmy się przede wszystkim na jaką sumę. Suma ubezpieczenia to kluczowe pojęcie występujące w umowie. Wielkość sumy to odszkodowanie, jakie możemy otrzymać w przypadku szkody.

## Pomoc fachowca

Jak widzimy, wybór odpowiedniej oferty ubezpieczenia naszego majątku wiąże się z wieloma pytaniami, analizą, a przede wszystkim świadomością i umiejętnością kontrolowania tego, co mamy w zamiarze podpisać. Dlatego też coraz większą popularnością cieszy się pomoc doradcy majątkowego.

Bardzo istotnym kryterium doboru takiego doradcy jest szeroki wachlarz ofert i czy jest na rynku niezależny. Niezależność należy rozumieć jako brak powiązań z da-

nym towarzystwem. Nie ukrywajmy faktu, a wręcz przeciwnie – podkreślmy to, że usługi doradztwa są dla klienta całkowicie darmowe, co przekłada się na coraz większy wzrost zainteresowania usługami. Można po prostu sprawdzić, czy na dzień dzisiejszy posiada się odpowiednie zabezpieczenie.

## Dlaczego warto?

W dzisiejszym świecie finansów, gąszczu ofert, produktów i oferujących je dziesiątek firm, zmieniającej się koniunktury, czyha wiele pułapek i pozornych korzyści.

Doradca majątkowy jest po to, aby przeprowadzić klienta przez ten gąszcz i wskazać właściwą drogę dotyczącą jego majątku oraz firmy. Oszczędność czasu to kolejny powód, dlaczego powinniśmy wybrać doradcę majątkowego, który zajmie się wszystkimi formalnościami, przygotowaniem umowy, a klienci nie tracą zbędnego czasu na szukanie ofert. Dzięki współpracy z kilkunastoma towarzystwami ubezpieczeniowymi, niezależny doradca będzie w stanie dobrać i przedstawić najlepszą ofertę spośród dostępnych na rynku. W odpowiednim momencie poinformuje o zbliżającej się dacie upływu ważności umowy ubezpieczenia, aby nie przegapić terminu.

Doradca pomoże też w procesie likwidacji szkody. Skontaktuje się z działem likwidacji szkód oraz warsztatem samochodowym. Będzie też służył poradą dotyczącą procesu sprzedaży samochodu lub mieszkania. Dokona ewentualnych zmian w umowie ubezpieczenia. A przede wszystkim doradca po prostu pomoże we wszystkich innych sytuacjach związanych z ubezpieczeniem swojego klienta. Dlatego tym bardziej zachęamy do współpracy z profesjonalnym, niezależnym doradcą majątkowym FSM Polska. ■



# GDZIE SĄ PIENIĄDZE z moich zysków?

**Niejednokrotnie spółki wykazują spore zyski, ale poziom środków pieniężnych tego nie odzwierciedla. Osoby zarządzające tymi spółkami zadają sobie pytania: skoro mamy zyski, to gdzie są nasze pieniądze? Jakie są przyczyny naszych problemów i w jaki sposób możemy przyspieszyć obrót środkami pieniężnymi oraz zminimalizować ryzyko zatorów płatniczych?**



GRAŻYNA SADOWSKA

**W** obecnym stanie gospodarczym jednym z głównych zagrożeń dla funkcjonowania spółek jest widmo utraty płynności finansowej. Dotyczy to szczególnie firm małych i średnich, gdzie brak wpłaty należności nawet od jednego kontrahenta może powodować duże zatory płatnicze, które niejednokrotnie wywołują kolejne mechanizmy działające jak efekt domina. Może to prowadzić do katastrofy finansowej, a nawet do bankructwa firmy.

## Różnice między dochodami a dostępnymi w spółce środkami pieniężnymi

Dla zrozumienia tematu, skąd biorą się różnice między wykazywanymi dochodami w spółce a dostępnymi środkami pieniężnymi, należy zapoznać się z pojęciami takimi jak: koszt a wydatek oraz przy-

chód i wpływ gotówki, a także umiejętnie rozpoznawać wpływ różnic między tymi pojęciami na przepływy pieniężne.

Na przykład zafakturowana sprzedaż nie stanowi jeszcze wpływu gotówki, a należność od kontrahenta. Im dłużej kontrahent zwleka z zapłatą, tym dłużej utrzymywać się będą różnice pomiędzy dochodami a posiadanymi pieniędzmi.

Podobnie nie każda otrzymana przez spółkę dostawa towarów lub usług od kontrahenta stanowi wydatek, bo dopiero zapłata za dostarczone dobra pomniejsza nasz stan kasy.

Również nie każdy wydatek stanowi koszt, przykładowo dostawa materiałów do przyszłej produkcji jest zapasem w aktywach bilansu, który będzie kosztem w momencie sprzedaży wyprodukowanych z tych materiałów wyrobów.

**Inne aspekty różniące koszt od wydatków i przychodów od wpływu to m.in.:**

- Amortyzacja środków trwałych i wartości niematerialnych jest kosztem wykazywanym w rachunku zysków i strat. Niejednokrotnie odpisy amortyzacyjne są rozłożone na wiele lat, przez co koszt wykazywany w rachunku zysków i strat jest o wiele mniejszy niż odpływ gotówki, jaki miał miejsce w spółce na nabycie tych środków trwałych;
- Dywidendy oraz np. spłaty rat kapitału od kredytów. Zarówno dywidenda wypłacona udziałowcom lub akcjonariuszom jak i spłaty rat kapitałowych, nie stanowią kosztu dla spółki wykazywanego w rachunku zysków i strat;
- Opisy aktualizujące należności i środki trwałe oraz rezerwy kosztowe. Ujęcie w księgach spółki odpisów aktualizujących należności oraz odpisów dotyczących środków trwałych i wartości niematerialnych i prawnych oraz rezerw kosztowych wpływa na pomniejszenie wyniku wykazywanego w rachunku zysków i strat. Nie powoduje to jednoczesnego wpływu gotówki ze spółki;
- Podatek od towarów i usług. Podatek VAT nie stanowi w księgach spółki kosztu (chyba, że spółka nie korzysta z moż-

liwości odliczenia lub też zgodnie z przepisami nie ma możliwości od danej pozycji kosztowej go odliczyć). Natomiast jest on wydatkiem dla spółki, jeżeli wartość podatku należnego (wynikającego ze sprzedaży) jest większy niż podatek naliczony (wynikający z kosztów);

- Rozliczenia międzyokresowe czynne oraz aktywowanie kosztów w bilansie. W działalności spółek stosunkowo często dochodzi do zakupu np. licencji, prenumerat, ubezpieczeń, które stanowią zazwyczaj jednorazowy wpływ gotówki z firmy, natomiast ujęcie kosztów w rachunku wyników następuje w dłuższym okresie (np. przez rok lub dwa).

Wynika z tego, że najbardziej istotne dla wielkości posiadanej gotówki jest: szybkość obrotu należnych nam kwot ze sprzedaży oraz optymalny poziom zakupu materiałów (just in time).

## Dla zwiększenia szybkości obrotu warto wdrożyć politykę windykacyjną, na którą składa się:

- Monitoring zewnętrzny i wewnętrzny klientów przed zawarciem umów

Posiadanie wykupionego dostępu do rejestrów dłużników (Biura Informacji Gospodarczej lub Biura Informacji Kredytowej) daje możliwość spółkom do sprawdzania sytuacji i polityki płatności partnerów biznesowych, w tym monitorowania regulowania płatności przez kontrahentów (zarówno przed podpisaniem umowy, jak i w trakcie jej trwania oraz kiedy zalegają oni z płatnością). Warto przed zawarciem umów (szczególnie w przypadku istotnych kwot) dokonać weryfikacji sytuacji danego kontrahenta, zarówno poprzez wykorzystanie Internetu, mediów, ich strony internetowej oraz ich dokumentów prawno-rejestracyjnych (np. poprzez program Lex, przez stronę internetową Głównego Urzędu Statystycznego oraz Krajowego Rejestru Sądowego). Na podstawie pozyskanych danych można zweryfikować chęć zawarcia umowy z danym kontrahentem lub też zabezpieczyć się zapisami umowy tak, aby nasze



wynagrodzenie z kontraktu nie było zagrożone (np. poprzez 100 proc. zaliczkowanie kontraktu przed jej wykonaniem, poprzez weksel wystawiony przez kontrahenta lub innymi sposobami).

• **Ujednoczenie warunków płatności w umowach;**

Ujednoczenie warunków płatności w umowach (albo stworzenie ogólnych warunków umowy ze spółką, w tym dotyczących płatności, które są dodawane jako załącznik do każdej umowy) powoduje większą możliwość planowania i monitorowania przepływów pieniężnych. Jest oczywiste, że nie z każdym klientem uda nam się takie warunki zachować (bo ich z jakiś przyczyn nie zaakceptuje). Natomiast jeżeli większość umów będzie zawierać te same zapisy (dostosowane do zbadanych wcześniej potrzeb i specyfiki działania spółki), dużo łatwiej będzie osobom zarządzającym płynnością dokonywać monitoringu i kontrolować odchylenia od planu, a osobom odpowiedzialnym za windykację skuteczniej i systematyczniej jej dokonywać.

W ogólnych ujednoczonych warunkach umowy dotyczących płatności warto szczególnie uwzględnić:

– Przedpłaty klientów oraz terminy dotyczące wpłat tych przedpłat;

– Terminy płatności z faktur (dostosowane do potrzeb spółki i tego, jakie sama spółka ma terminy płatności z kluczowymi dostawcami);

– Naliczanie odsetek. Najczęściej spotykaną wysokością odsetek z umowy są odsetki ustawowe. Natomiast zgodnie z art. 359§21 Kodeksu Cywilnego maksymalne odsetki, jakie można naliczyć, to 4-krotność stopy kredytu lombardowego. W umowie można zawrzeć zarówno zapis o naliczaniu odsetek maksymalnych od 1 dnia po terminie płatności, jak i dopiero po dłuższym okresie od terminu płatności (np. 30 dniach), a wcześniej pozostać przy naliczaniu odsetek ustawowych;

– Oplatę windykacyjną. Na podstawie art. 10 ustawy z 8 marca o terminach płatności i transakcjach handlowych spółka ma prawo naliczać tzw. „opłatę windykacyjną” w wysokości 40 Euro. Nie ma wymogu prawnego, aby informację o naliczaniu takiej opłaty umieszczać w umowie;

– Właściwość sądu. Sprawa jest szczególnie istotna w sytuacji, gdy nasz klient ma siedzibę wiele kilometrów od naszego miejsca działalności, a tym bardziej poza granicami kraju. Wpisanie w warunkach umowy właściwości sądu do rozstrzygnięcia sporów zgodnie z siedzibą spółki wykonującej umowę jest dla niej bezpieczniejszym rozwiązaniem w przypadku jakichkolwiek problemów wynikających z tytułu płatności.

• **Negocjacje warunków płatności z dostawcami;**

Innym aspektem poprawienia płynności spółki jest przyjrzenie się warunkom płatności, jakie mamy u swoich dostawców. Im bardziej istotny dla naszej działalności jest nasz dostawca, tym bardziej powinniśmy dążyć do wynegocjowania podobnych warunków, jakie sami stosujemy dla naszych klientów. W przypadku gdy korzystamy z podwykonawstwa dotyczącego realizacji umów, warto ustalić takie warunki i terminy płatności, aby w pierwszej kolejności spółka otrzymała od swojego klienta należność, a dopiero po tym uregulowała swoje zobowiązania z tytułu wykonania umowy przez podwykonawcę.

• **Planowanie przepływów i ich monitoring. Wspieranie się finansowaniem zewnętrznym;**

Osoby w spółce odpowiedzialne za zarządzanie środkami pieniężnymi powinny dokonywać ich planowania, bieżącego monitorowania, w tym szczególnie analizy odchylenia od planu lub ustaleń umownych. Warto przyrzeć się specyfice działania spółki, rodzajom zawieranych umów z klientami i dostawcami oraz zapisom, jakie te umowy zawierają. Wnikliwe prześledzenie wydatków i kosztów, jakie ma spółka ujęte w księgach, pozwala rzetelnie i na czas określać potencjalne zagrożenie utraty płynności.

Bardzo istotne jest też planowanie przepływów w przypadku inwestycji, planów rozwojowych w spółce oraz przy procesie budżetowania. Należy rozważyć i być przygotowanym do finansowania zewnętrznego (którego proces zwykle trwa jakiś czas), które niekiedy jest dla spółek po prostu korzystne. W codziennej gospodarce często funkcjonującym finansowaniem zewnętrznym jest np. leasing, kredyty obrotowe, faktoring, sprzedaż lub cesja należności oraz bardziej zaawansowa-

ne narzędzia, przykładowo obligacje. Dla sfinansowania inwestycji rozwojowych warto rozważyć kredyt inwestycyjny, emisję obligacji lub też dopuszczenie nowych współników.

• **Procesy windykacji miękkiej i twardej w spółce;**

Ujednoczenie warunków w umowach usprawnia procesy windykacji należności. Poprzez stworzenie szablonów oraz ustalenia poszczególnych kroków windykacyjnych można skrócić czas procesu windykacji, a także go usystematyzować.

Ponieważ zachowanie dobrych relacji z klientami jest podstawą biznesu, warto wdrożyć stopniowanie procesu ściągania przeterminowanych należności np. poprzez to, że w pierwszej kolejności wysyłane są informacje z przypomnieniem o płatności; jeżeli w wyniku takiego działania nie ma reakcji ze strony klienta, wysłane jest już wezwanie do zapłaty z naliczonymi odsetkami ustawowymi. Z wysłaniem informacji o przypomnieniu o płatności i kolejnych wezwań nie powinno się zwlekać – im więcej mija czasu od terminu płatności, tym większe ryzyko dla spółki, że należności nie uda się wyegzekwować. Kolejnym krokiem może być np. wysłanie wezwania wraz z naliczeniem odsetek maksymalnych i opłaty windykacyjnej. Jeżeli mimo takich wezwań spółka nadal zalega z płatnością, należy już się zastanowić nad wysłaniem przedsądowego wezwania do zapłaty.

Jeżeli spółka podjęła współpracę z Biurem Informacji Gospodarczej, warto także wykorzystać możliwości, jakie dają takie rejestry. Wpisanie kontrahenta zalegającego z płatnością do rejestru takiego biura jest zarówno tanim, jak i mało pracochłonnym procesem, a często przynosi wymierne korzyści. Należy jednak pamiętać, że informację o tym, iż planuje się wpisać spółkę bądź członka zarządu (są takie możliwości) do rejestru, należy poprzedzić zawiadomieniem klienta o takim zamiarze oraz zachować 30 dniowy termin reakcji klienta na możliwość takiego działania.

Ostatecznym, lecz niestety czasem nieuniknionym krokiem odzyskania swoich należności, jest przekazanie jej na drogę sądową. Warto, aby w spółce były jasno określone determinanty, od których zależy przekazanie przeterminowanej należności do sądu. Dzięki takiemu rozwiązaniu kwestia monitoringu takich należności jest mniej pracochłonna oraz łatwiej jest określić odpowiedzialność osób za te działania. Może mieć to duże znaczenie w kwestii przekazania takich należności na drogę sądową w odpowiednim momencie tj. bez większej zwłoki, która może spowodować przeterminowanie jej,

### Grażyna Sadowska

partner, członek zarządu i dyrektor operacyjny w PKF Consult. Absolwentka Wyższej Szkoły Przedsiębiorczości i Zarządzania im. Leona Koźmińskiego w Warszawie (specjalizacja: finanse przedsiębiorstw i rachunkowość oraz strategii inwestycyjne i kapitałowe). Posiada państwowe uprawnienia usługowego prowadzenia ksiąg oraz zdane egzaminy państwowe w postępowaniu w bieglego rewidenta z zakresu rachunkowości, finansów, rachunku kosztów, rachunkowości zarządczej i prawa podatkowego. Posiada wieloletnie doświadczenie z obszaru rachunkowości, rachunkowości zarządczej, podatków, kontrolingu oraz organizacji czasu pracy.

➔ zmniejszenie prawdopodobieństwa jej odzyskania poprzez pogarszającą się sytuację majątkową naszego klienta (w tym np. jego likwidację lub upadłość) lub też zamrozić nasze środki pieniężne na wiele miesięcy lub lat.

• **Usprawnienia komunikacji wewnętrznej.**

W procesie dotyczącym zarządzania płynnością, a w szczególności w procesie windykacji należności, bardzo duże znaczenie ma komunikacja wewnętrzna w spółce. Zrozumienie wpływu braku odpowiedniej komunikacji (dotyczącej np. obaw co do sytuacji majątkowej klienta, dla którego realizujemy umowę) może bardzo utrudnić i opóźnić czas reakcji i zabezpieczenia należności spółki z danej umowy. Dlatego warto określić w spółce, które osoby w spółce mogą być w posiadaniu istotnej informacji o naszym kliencie (np. koordynator danego projektu, opiekun klienta) oraz określić ich odpowiedzialność za dostarczenie informacji o potencjalnych problemach do odpowiednich osób z organizacji. Zrozumienie

celu przekazywania takich informacji oraz ewentualnych skutków dla spółki ich braku powinno zaowocować przyspieszeniem procesu zabezpieczenia należności i zmniejszeniem należności zagrożonych.

### Podsumowanie

Ponieważ zagrożenie utraty płynności spółki stanowi potężny problem dla jej działalności, nie raz spędza ono sen z powiek zarówno samemu zarządowi i właścicielom spółek, ale także kadrze menedżerskiej oraz służbom księgowym odpowiedzialnym za planowanie płynności, regulowanie zobowiązań i windykację.

W celu zminimalizowania nagłego wystąpienia takiego ryzyka spółka powinna przede wszystkim dobrze rozpoznać swoją specyfikę działalności, rodzaje zawieranych umów i ich zapisów oraz temu, jakie operacje mogą mieć duży wpływ na powstające różnice (trwałe lub przejściowe) pomiędzy wykazywanymi zyskami i wydatkami. Planowanie i monitoring przepływów jest podstawą, aby

zminimalizować takie ryzyko. Natomiast usprawnienie komunikacji wewnętrznej, ustalenie funkcjonujących w spółce procedur, szablonów, ujednoliconych umów, jest bardzo istotnym elementem, który pozwala na systematyczne reagowanie na niekorzystne problemy z otrzymaniem należnej wpłaty od kontrahenta.

W obecnych czasach ustalona i wdrożona polityka windykacyjna jest po prostu konieczna. Pieniądze szczęścia nie dają, ale bez nich trudno jest prowadzić biznes. Nie powinniśmy tolerować „dla dobra biznesu” nieetycznych kontrahentów – w wielu przypadkach to po prostu „biznesowe cwaniactwo”. ■

# PKF

Accountants &  
business advisers

# INWESTOWANIE W NIERUCHOMOŚCI – wysokie zyski i bezpieczeństwo

ROBERT Ziótek



**D**la szukających instrumentów inwestycyjnych, lokaty bankowe są zupełnie nieopłacalne i wraz z obniżaniem stóp procentowych przez Radę Polityki Pieniężnej stają się narzędziem jedynie do oszczędzania, a nie zarabiania pieniędzy. Inwestowanie w akcje spółek giełdowych wiąże się ze znacznym ryzykiem – ich kursy są bardzo wrażliwe na wahania na globalnych rynkach kapitałowych. Do tej pory obligacje państwowe były uważane za bezpieczny i stosunkowo zyskowny instrument inwestycyjny. Jednak bardzo zła sytuacja finansowa wielu krajów, które były na skraju bankructwa, w tym europejskich, jak Grecja, Hiszpania czy Portugalia, systematycznie obniża zaufanie inwestorów. Potwierdzają to wyniki ba-

**Wybór bezpiecznej, a jednocześnie zyskowej formy lokowania kapitału jest obecnie trudny. Dostępne na rynku formy inwestowania są mniej lub bardziej ryzykowne. Jednak jak pokazują dane, w 2013 roku 22 proc. najzamożniejszych ludzi na świecie zainwestowało swoje środki w nieruchomości.**

dzania, a nie zarabiania pieniędzy. Inwestowanie w akcje spółek giełdowych wiąże się ze znacznym ryzykiem – ich kursy są bardzo wrażliwe na wahania na globalnych rynkach kapitałowych. Do tej pory obligacje państwowe były uważane za bezpieczny i stosunkowo zyskowny instrument inwestycyjny. Jednak bardzo zła sytuacja finansowa wielu krajów, które były na skraju bankructwa, w tym europejskich, jak Grecja, Hiszpania czy Portugalia, systematycznie obniża zaufanie inwestorów. Potwierdzają to wyniki ba-

dania Wealth Report 2013 firmy Knight Frank, w którym zapytano 400 specjalistów z sektora private banking z całego świata o preferencje inwestycyjne ich zamierzanych klientów. Aż 22 proc. badanych stwierdziło, że ich klienci w najbliższym czasie będą wycofywali się z inwestycji w obligacje państwowe.

### Ukłon w stronę nieruchomości

Dlatego inwestorzy coraz przychylniej spoglądają na rynek nieruchomości. Taka inwestycja to nie tylko bieżące zyski z wy-



najmu. W dłuższej perspektywie właściciel może liczyć na wzrost wartości nieruchomości o ok. 1–2 proc. rocznie ponad inflację. Przewagą nieruchomości jest także ich materialna postać – inwestor staje się właścicielem realnego dobra, a nie wirtualnego zapisu jak w wypadku papierów wartościowych czy lokat. Ten trend również potwierdza analiza Wealth Report 2013 – 22 proc. przedstawicieli najzamożniejszych ludzi na świecie już zainwestowało w nieruchomości. Co czwarty w najbliższym czasie rozszerzy swoją działalność na tym rynku.

### Kupiliśmy i co dalej?

Inwestor musi podjąć decyzję czy samodzielnie zarządzać wynajmem, czy oddać mieszkanie pod zarządzanie trzeciej stronie, oraz w jakiej lokalizacji wybrać nieruchomość. Kupując mieszkanie i decydując się na samodzielne poszukiwanie najemców i ich obsługę, to właściciel bierze na siebie wszelkie uciążliwości z tym związane – musi odpowiednio wykończyć i umeblować mieszkanie, poszukiwać najemców, którzy bywają kłopotliwi oraz przeprowadzać niezbędne naprawy lub remonty. Wiąże się to zarówno z dodatkowymi kosztami, jak i znaczącym nakładem czasu, jaki trzeba temu poświęcić. Analizy pokazują, że w wypadku samodziel-

### Robert Ziółek

Prezes Zarządu Dolcan Plus S.A. Z firmą związany jest od 2010 roku, zajmując wcześniej stanowisko Dyrektora Generalnego. Posiada uprawnienia Certyfikowanego Audytora Systemu Zarządzania Jakością ISO 9001:2001, Systemu Zarządzania Środowiskowego ISO 14001:2005 oraz Systemu AQAP – system wg. wymagań NATO. Posiada wykształcenie techniczno-budowlane oraz jest absolwentem PMSZiM. Z branżą dewelopersko-budowlaną związany nieprzerwanie od 1990 roku.

nego, długoterminowego wynajmu mieszkanie faktycznie pracuje na siebie jedynie przez ok. 10 miesięcy – pozostałe miesiące to czas niezbędny na poszukiwanie najemców czy też przeprowadzanie niezbędnych napraw i remontów, które są wymagane w zasadzie przy każdorazowej zmianie najemcy.

### Wygoda z Condo

Decydując się na powierzenie mieszkania w zarządzanie stronie trzeciej, inwestor ceduje na nią wszelkie uciążliwości związane z samodzielnym wynajmowaniem. Wśród osób decydujących się na oddanie wynajmu podmiotowi trzeciemu

najpopularniejsze są rozwiązania condo. Inwestycje tego typu występują obecnie głównie w miejscowościach kurortowych, nad morzem lub w górach. Są to jednak przeważnie condohotele, w których klient staje się nabywcą jedynie pokoju hotelowego bez udziału w gruncie. Inaczej jest w wypadku inwestowania w apartamenty w aglomeracjach. Inwestując w apartamenty na wynajem w aglomeracji, klient otrzymuje pełnowartościowe mieszkanie – nieruchomość z aktem notarialnym i udziałem w gruncie. Dzięki temu lokal może być w przyszłości wykorzystany jako mieszkanie przez właściciela, jego rodzinę lub sprzedane jako odrębna nieruchomość. W związku z brakiem sezonowości najmu w dużych miastach operator systemu może zagwarantować stały zysk, niezależny od faktycznego obłożenia. W wypadku Condo System Dolcan jest to pewny, stały zysk w wysokości 8 proc. w skali roku. Umowa z operatorem może być podpisana na 5, 10 lub 15 lat z możliwością przedłużenia. W każdej chwili inwestor może ją rozwiązać, z zachowaniem miesięcznego okresu wypowiedzenia. Nie ma tu żadnych barier wyjścia z inwestycji – mieszkanie może sprzedać na rynku wtórnym, sam je wynajmować lub w nim zamieszkać, czy przekazać je dzieciom. ■

### TRWA PROJEKT

## ZATRUDNIENIE FAIR PLAY. ZOSTAŃ MENTOREM.

#### Jeśli chcesz:

- poprawić relacje międzyludzkie,
- wydobyć z pracowników to, co najlepsze, niezależnie od wieku, wykształcenia i stanowiska,
- zachować i rozwinąć know-how firmy
- oraz ograniczyć koszty działalności,

zapraszamy na bezpłatne warsztaty, w trakcie których będziecie Państwo mogli dowiedzieć się, jak opracować indywidualne strategie zarządzania zasobami ludzkimi w Państwa organizacji uwzględniające m.in. elementy zarządzania wiekiem, budowę programów mentoringowych, ścieżek rozwoju pracowników oraz programu transferu wiedzy z wykorzystaniem innowacyjnej Platformy Internetowej „Zatrudnienie Fair Play – budowa kultury organizacyjnej i zarządzania wiekiem w przedsiębiorstwie”.

Skorzystaj z bezpłatnej pomocy ekspertów!

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

### Zgłoszenia:

tel. 22 630 98 01-03  
e-mail: [iped@kig.pl](mailto:iped@kig.pl)



KAPITAŁ LUDZKI  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



### Warszawa

Centrum Konferencyjno-Szkoleniowe  
„Fundacji Nowe Horyzonty”  
ul. Bobrowiecka 9

**15-16 maja**  
**22-23 maja 2014**

(Termin do wyboru, organizator pokrywa koszty zakwaterowania i wyżywienia)

Człowiek - najlepsza inwestycja

# RYZYSKO W BIZNESIE

## można ograniczyć

**Przed Tobą duży kontrakt. Jak upewnić się, że kontrahent jest wiarygodny i nie ucieknie z towarem? Sprawdzi to za Ciebie wywiadownia gospodarcza.**

MAGDALENA MACIEJEWSKA



**W**yobraźmy sobie sytuację: średni przedsiębiorca z branży budowlanej przed podpisaniem kontraktu wartego ponad kilkaset tys. zł zlecił wywiadowni zbadanie wiarygodności przyszłego kontrahenta. Dokumenty firmy były w porządku. Aby zweryfikować dane, korespondenci wywiadowni udali się do siedziby firmy. Ku ich zaskoczeniu pod podanym adresem było szczere pole... W ten sposób zapobiegliwy przedsiębiorca zaoszczędził duże pieniądze.

Coraz częściej, choć wciąż za rzadko, polskie firmy czerpią informacje o rzetelności kontrahentów z raportów wywiadowni.

Czym są wywiadownie? To firmy, które uzyskują informacje o podmiotach z oficjalnie dostępnych źródeł, czyli rejestrów, sądów, urzędów, rankingów i statystyk. Informacje na temat posiadanych przez nie nieruchomości sprawdzają w księgach wieczystych. Część danych pracownicy wywiadowni uzyskują też u partnerów badanego przedsiębiorstwa. Zebrane informacje trafiają do specjalistów, którzy oceniają firmę w wielu dziedzinach. Tak przygotowany raport trafia do klienta wywiadowni.

Kiedy warto skorzystać z usług wywiadowni gospodarczych? Na pewno przed podjęciem współpracy z nowym kontrahentem. W krajach zachodnich nie ma prawie kontraktu, którego podpisania nie poprzedził wywiad gospodarczy. Już po nawiązaniu pierwszego kontaktu powinno się sprawdzić, w jakiej kondycji finansowej pozostaje potencjalny kontrahent. Zwłaszcza, jeśli w grę wchodzi udzielenie kredytu kupieckiego.

A jak znaleźć najlepszą? Ponieważ wywiadownie nie są jeszcze zrzeszone, znalezienie odpowiedniej może trochę potrwać. Trzeba zwrócić uwagę na to, jak długo dana firma jest na rynku i co sądzą o niej inni przedsiębiorcy. Nie można decydować się na usługi wywiadowni wybranej na chybił trafił, bo zamiast pomóc, może zaszkodzić. Liczy się przede wszystkim renoma, pozycja na rynku i międzynarodowe doświadczenie.

Na podstawie raportu handlowego o firmie nie możemy wnioskować, czy firma jest uczciwa, czy nie. Nawet najbardziej uczciwa firma w swojej branży może wpaść w przejściowe kłopoty finansowe.

Raport handlowy stanowi narzędzie, które „podpowiada”, jaką podjąć decyzję, czy udzielić kredytu kupieckiego, jak zabezpieczyć się przed potencjalnymi stratami. Jeżeli przedsiębiorca dowie się z raportu, że firma zalega z płatnościami (np. w bazie Creditreform Polska znalazły się informacje o trwających postępowaniach windykacyjnych z udziałem sprawdzanej firmy), nie oznacza to od razu, że nie należy z taką firmą nigdy

współpracować i że jest nieuczciwa. Przejściowe kłopoty finansowe mogą wynikać z różnych przyczyn. Należy jednak ująć w umowie dodatkowe zabezpieczenie lub zdecydować się na część zapłaty z góry.

Wywiadownie w kompleksowy sposób pozyskują dane z wszelkich możliwych oficjalnych źródeł. Informacje pochodzą m.in. z rejestrów dłużników, sądów, urzędów, ksiąg wieczystych, mediów, a także od samych firm. Te niekiedy odmawiają współpracy, nie zdając sobie sprawy, że ich wizerunek może podwójnie ucierpieć. Wywiadownia i tak zbierze informacje o takim przedsiębiorstwie, jednak odznaczy w swoim raporcie brak chęci współpracy. Odmowa jest sama w sobie bardzo cenną informacją, oznacza próbę ukrycia niewygodnych faktów i to już tylko od nas samych zależy, czy będziemy chcieli mieć do czynienia z taką firmą, czy nie.

Informacje w rejestrach to jedno, a to jak firma wygląda w rzeczywistości, gdzie się mieści i jak funkcjonuje w otoczeniu, to drugie. Aby raport o prowadzonej działalności był pełniejszy, warto zdecydować się dodatkowo na wizję lokalną. Wywiadownia wysyła wtedy swojego korespondenta na miejsce zarejestrowania firmy, który szczegółowo opisuje stan faktyczny. Uwagi zawarte w raporcie mogą okazać się bezcenne. Dzięki niemu dowiemy się, czy przedsiębiorstwo naprawdę funkcjonuje, czy istnieje tylko na papierze.

Można również poprosić wywiadownię o ocenę zdolności kredytowej przedsiębiorstwa. Specjaliści, jeśli istnieje taka możliwość, pomogą określić maksymalną sugerowaną kwotę kredytu kupieckiego. Oceniając przedsiębiorstwo, nie powinno się też zapominać o uwzględnieniu danych branżowych. Firma mimo najlepszych chęci może stracić płynność finansową, np. ze względu na swoich niewypłacalnych podwykonawców. Dzięki informacji można ograniczyć takie ryzyko do minimum. Niektóre wywiadownie np. Creditreform Polska standardowo dostarczają taką analizę. ■

**Magdalena Maciejewska**  
ekonomistka, od czterech lat kierownik działu informacji w Creditreform Polska. Posiada kilkunastoletnie doświadczenie w bankowości i firmach z branży finansowej w zakresie: analizy finansowej, obsługi klienta i zarządzania pracownikami. Prowadzi min. szkolenia produktowe oraz szkolenia z zakresu technik obsługi klienta. Autorka publikacji o tematyce finansowej.



# JAK NETWORKING wspiera rozwój biznesu – poziom 1

**Coraz częściej, również w Polsce, mówi się o networkingu, czyli budowaniu sieci kontaktów. Dobre i szerokie relacje z ludźmi to dla profesjonalistów ważna rzecz wpływająca pozytywnie na rozwój biznesu.**

GRZEGORZ TURNIAK

Po pierwsze im więcej mamy silnych znajomości, tym łatwiej dotrzeć nam do wiedzy niejawnej, czyli tej, której nie znajdziemy w Google. Po drugie jeśli pomagamy innym, tym większą mamy szansę, że oni pomogą nam w realizacji trudnych zadań czy projektów. I po trzecie ponieważ świat zmienia się szybko, to podczas rozmów na imprezach networkingowych łatwo aktualizujemy swoje informacje na różne tematy zawodowe. Według Robyn Henderson istnieje siedem poziomów networkingu. Dziś zaczniemy od pierwszego.

## Poziom pierwszy: co to jest?

Kilka pytań, jakie zadają początkujący adepci sztuki networkingu:

– Co to jest? Networking jest umiejętnością, której każdy profesjonalista może się nauczyć. Trzeba tylko porzucić fałszywe przekonania oraz poprzez regularne ćwiczenia nabrać pewności siebie. Sieć kontaktów i relacji jest strategicznym zasobem firmy.

– Czym jest? Z jednej strony jest metodą osiągania sukcesów, dzięki znajdowaniu się we właściwym miejscu i odpowiednim czasie. Z drugiej jest to sztuka promowania osiągnięć osób z naszej sieci. I co równie ważne, to proces zbierania, przetwarzania, przechowywania i dystrybuowania informacji w naszej sieci. Dla wielu przedsiębiorców networking jest katalizatorem innowacji, ponieważ podczas rozmów kreowane są nowe pomysły i alianse.

– Jak działa? Trzeba wyjść ze strefy komfortu, spotykać ludzi, zainteresować się nimi, dzięki czemu oni zainteresują się nami. Gdy my pomożemy im, łatwiej będzie nam poprosić ich o pomoc. Zasada wzajemności działa, jeśli ją uruchomimy. Zaufanie uruchamia zaufanie.

– Co zrobić, aby być wybitnym networkerem? Większości ludziom zajmuje to kilka lat. Przede wszystkim trzeba podjąć decyzję, że chce się być naprawdę dobrym w tej dziedzinie, zaczynając od właściwej, proaktywnej postawy. Warto poczytać tro-

Fot. Piotr Szałański



## Grzegorz Turniak

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

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

chę książek i artykułów, niektórzy wolą uczyć się w grupie networkingowej, a jeszcze inni korzystają z usług coacha lub mentora. Oczywiście ćwiczenie czyni mistrza – trzeba więc określić cele i przynajmniej w pierwszym okresie bywać dwa czy trzy razy w miesiącu na wydarzeniach networkingowych. Umawiać się na nie ze znajomymi i prosić ich, aby nas przedstawiali swoim znajomym. Następnie samemu przejąć inicjatywę i wychodzić do innych. Warto przygotować atrakcyjną autoprezentację i wyjątkowy identyfikator. Aby networking był skuteczny, rób follow-up – wysyłaj maile, dzwoń, jeśli pojawił się interesujący pretekst podczas rozmowy.

– Jak ludzie o moim typie osobowości sobie radzą? Z pewnością ekstrawertykom jest łatwiej podejść do innych, zagaic rozmowę, ale to introwertycy, dzięki temu że są dobrymi słuchaczami, są poszukiwanymi osobami na eventach. Pod warunkiem jednak, że potrafią zadbać o uśmiech, zadawać proste pytania i dawać znać, że słuchają rozmówcę. Z pewnością każdy ma swój unikalny styl networkingu. Trzeba go tylko odkryć i używać.

– Czy networking może być przydatny dla mojej firmy? Każda firma zbiera informacje z otoczenia zarówno na swój temat, jak również o konkurencji czy preferencji klientów. Większość firm poszukuje klientów, dostawców czy partnerów w biznesie. Dzięki sieci kontaktów łatwiej sprawdzić ich wiarygodność i zaoszczędzić czas i pieniądze.

– Jak radzić sobie z obiekcjami pracowników którzy mówią: „nie zatrudniłem się jako handlowiec”? Na szczęście networking to nie sprzedaż, a łączenie się z innymi ludźmi, dzielenie się wiedzą i doświadczeniami. Zbierając informacje z rynku, pomagamy naszej firmie osiągnąć sukces, co bezpośrednio przekłada się na sukces profesjonalisty w niej pracującemu.

Na poziomie pierwszym trzeba rozpocząć budowę efektywnego systemu zarządzania kontaktami i zaplanować półroczny pomiar efektów naszych starań.

c.d.n.

# CZY WARTO INWESTOWAĆ w coaching?

**Każdy przedsiębiorca stawia sobie za cel, by jego działalność prosperowała jak najlepiej i przynosiła zyski. W firmie jednak, jak w życiu – bywa różnie... Co zrobić, gdy pracownikom brak zaangażowania, kreatywność jest na wyczerpaniu, autorytet szefa spada, a bilans zysków i strat pozostawia wiele do życzenia?**

Oliwia LORENZ

Taki stan oznacza, że właśnie nadszedł czas zmian. Możliwości jest wiele, często jednak trudno ustalić, w czym tkwi problem i co jest przyczyną niepożądanego stanu, a postawienie właściwej diagnozy jest pierwszym krokiem do sukcesu. Istnieje narzędzie, które w takich warunkach sprawdza się doskonale. Wielu przedsiębiorców podchodzi jednak do niego dosyć sceptycznie... w Polsce, bo poza granicami naszego kraju sytuacja jest całkowicie odwrotna. Mowa o coachingu, bez którego szefowie dynamicznie rozwijających się firm nie wyobrażają sobie życia.

Przede wszystkim warto sobie uświadomić, że coaching wspiera zarządzanie biznesem. Jest szczególnie przydatny w początkowej fazie istnienia firmy lub w okresie przekształceń czy zmian. Wskazuje najbardziej opłacalną drogę rozwoju, usprawnia komunikację wewnętrzną w firmie, pomaga dokonywać trafnych decyzji biznesowych i rozwijać ludzki potencjał, a tym samym – budować silny i pozytywny wizerunek firmy. Lepiej zapobiegać problemom niż czekać, aż te przerodzą się w sytuację kryzysową, w której nota bene coaching też okazuje się bardzo pomocny.

## Sokrates był pierwszy?

Hipoteza o temat narodzenia się coachingu jest wiele. Niektórzy jego źródła doszukują się w sporcie – trener jako coach, motywujący zawodnika do osiągania coraz lepszych wyników, a przede wszystkim – mądrze planujący jego rozwój, adekwatnie do możliwości. Inni szukają korzeni u Sokratesa, który dzięki umiejętnemu formułowaniu pytań, skłaniał ludzi do dawania konkretnych odpowiedzi, prowadząc ich prosto do celu. Warto wiedzieć, że coaching rozpatruje się w kategoriach procesu (a nie jednorazowego działania), który prowadzi do zmian na lepsze zarówno w biznesie, jak i w życiu prywatnym danej jednostki.



**Oliwia Lorenz**

Założycielka i właścicielka Corporate Development 1 on 1.

[www.cd1on1.com](http://www.cd1on1.com)

## Człowiek potrzebuje motywacji

Firmę tworzą ludzie – banał, ale wciąż prawdziwy i aktualny. Czynnikiem ludzki w działaniu każdego przedsiębiorstwa jest kluczowy. To nie firmie brakuje motywacji, wiedzy czy doświadczenia, to nie firma podejmuje trafne lub błędne decyzje. Coaching biznesowy, choć odnosi się do przedsiębiorstwa, jest nastawiony na ludzi. Coach inspirowanie do działania, wyznacza realne cele, pobudza do partnerskiej współpracy, wspiera w rozwoju, mobilizuje do większej wydajności i skuteczności, pokazuje nowe możliwości. Wydobywa z ludzi to, co najlepsze, by w efekcie wzmocnić siłę firmy, jej konkurencyjność i pozycję na rynku. Wiele z indywidualnych sesji coachingowych nastawionych jest na kadre zarządzającą, bowiem dobry lider jest bezcenny, bez względu na zajmowane stanowisko: prezes, dyrektor działu, menadżer lub szef zespołu. Rozwijanie cech przywódczych, umiejętność prowadzenia negocjacji, skuteczne zarządzanie zespołem, pobudzanie twórczego myślenia i kreatywności, stymulo-

wanie zaangażowania i entuzjazmu pracowników – to przykładowe zagadnienia, którymi zajmuje się biznes coaching.

Wielu przedsiębiorców po prostu nie wie, jak wielkie korzyści wiąże się z dobrze przeprowadzonym coachingiem. Kiedy uświadomimy sobie, że szkolenia mogą podnieść efektywność pracy menadżera o ponad 22 proc., a coaching o 88 proc., to daje do myślenia... W świetle badań przeprowadzonych przez PricewaterhouseCoopers na zlecenie ICF Global Coaching wynika, że coaching pozwala: podnieść wydajność pracowników o 70 proc., a pracy zespołu o ponad 50 proc., efektywniej zarządzać biznesem o ponad 60 proc., lepiej wykorzystać czas pracy o blisko 60 proc., poprawić relacje interpersonalne i komunikację w firmie o ponad 70 proc.

## Stać nas czy nie stać?

Mając na uwadze powyższe dane, ciśnie się na usta inne pytanie: czy stać nas na ignorowanie możliwości związanych z coachingiem? Koszty ponoszone przez przedsiębiorstwa, które borykają się z mniejszymi i większymi problemami do sytuacji kryzysowych włącznie, znacznie przewyższają bowiem koszty indywidualnych i grupowych sesji coachingowych. Nie da się jednak określić stałego kosztu usługi, gdyż jest on ustalany indywidualnie z każdym klientem. Cena zależy od wielu czynników: złożoności problemu, liczby i częstotliwości planowanych sesji, a także miejsca i sposobu komunikacji (spotkania osobiste lub online).

Decyzja o skorzystaniu z biznesowych sesji coachingowych pozostaje więc kwestią otwartą. Nie ulega jednak wątpliwości, że nie warto z nią czekać do momentu krytycznego. Lepiej zapobiegać, niż leczyć, czyli poprzez coaching usprawniać działalność firmy i motywować pracowników, by osiągać wyznaczone cele, co ostatecznie przełoży się na większy zysk. ■



# MULTIKULTI DEAL

## czyli kultura dla biznesmena

**Pieniądz z pewnością możemy uznać za pewien ponadnarodowy ewenement, coś, co ma wartość zarówno pod palmami Egiptu, na zatłoczonych targach Hongkongu i w meksykańskich pueblach.**

MARTA BUZALSKA

To nieco banalne stwierdzenie oznacza w praktyce, że interesy można robić niemal z każdym mieszkańcem naszego globu. I nie dotyczy to tylko wielkich korporacji, ale nawet małych przedsiębiorców, którzy dzięki urządzeniom mobilnym i serwisom takim jak alibaba.com, mogą od zera stworzyć dobrze prosperujący biznes oparty o współpracę z firmami oddalonymi o tysiące kilometrów. Jednak coś, co w założeniach wydaje się być proste, może okazać się niezwykle skomplikowane za sprawą różnic kulturowych. Potwierdzi to każda osoba pracująca w wielonarodowej firmie.

Zupełnie inaczej będzie wyglądać współpraca z otwartymi Hiszpanami i ze zdystansowanymi Japończykami. Dlaczego warto być świadomym różnic kulturowych, jakie występują między nami, a naszymi partnerami biznesowymi czy nawet współpracownikami? Zapomnienie o nich może mieć różne skutki: od nieporozumień i nerwowej atmosfery w zespole do utraty kontraktu czy zerwania negocjacji. Na szczęście odpowiednie przygotowanie się nie wymaga lat studiowania danej kultury i języka. Wystarczy drobne gesty i zabiegi by ułatwić sobie współpracę na rynku międzynarodowym.

### Główne zasady

O czym należy pamiętać? To zależy od sytuacji. Kontakty mailowe czy telefoniczne nastroją oczywiście mniej problemów od bezpośrednich spotkań. Jeśli z naszymi kontrahentami komunikujemy się mailowo, musimy pamiętać, że w niektórych kulturach, np. Dalekiego Wschodu, nietaktem jest mówienie wprost, dlatego ciężko uzyskać od ich przedstawicieli konkretną informację już w pierwszym mailu. Musimy uzbroid się w cierpliwość i przyzwycząić do wymijających odpowiedzi. Należy też wziąć pod uwagę, że różne kultury mają różne podejście do hierarchii. Kultura amerykańska czy skandynawska luźniej podchodzi do dystan-



su między szefem a podwładnym – przejście na „ty” w takiej relacji jest na porządku dziennym. W przypadku zaś niektórych krajów arabskich lub Dalekiego Wschodu naruszenie hierarchii przez, np. zbyt poufałe zwracanie się, jest nie do przyjęcia.

Jeśli zaś zależy nam na spotkaniu „na żywo”, musimy wcześniej zastanowić się, kto powinien udać się na spotkanie. Koreańczycy, Japończycy czy Włosi mogą traktować z pobłażaniem kobietę, nawet jeśli jest na wyższym stanowisku niż oni. Kobieta znakomicie jednak sprawdzi się w negocjacjach w krajach z przedstawicielami krajów skandynawskich, Holandii czy Danii. Poza płcią duże znaczenie ma dystans, jaki zachowujemy. Kultury można podzielić na takie, gdzie mały dystans między obcymi ludźmi jest czymś naturalnym i świadczy o uczciwości i otwartości (np. kraje latynoskie czy śródziemnomorskie), są jednak kraje, gdzie zbliżanie się do drugiej osoby może być odebrane jako napastliwe i zawłaszczające przestrzeń osobistą (kraje Europy Północnej). To samo tyczy się kontaktu wzrokowego czy nawet utrzymywania

konwersacji. Jeśli zamilkniemy w rozmowie z Amerykaninem, może się on zestresować i uznać spotkanie za nieudane. Przeciwnie jest Japończyk, który manipulując odpowiednio ciszą, wyraża uznanie i szacunek dla rozmówcy.

### Być wyrozumiałym

Podobnych zasad jest o wiele więcej, jednak nie należy także popadać w przesadną uległość kulturową. Pamiętajmy, że jest to spotkanie dwóch kultur, zatem druga strona powinna okazać nam taką samą wyrozumiałość dla ewentualnych gaf, jaką sami się wykażemy. Jeśli nadmiernie będziemy usiłować dostosować się do innej kultury, zwłaszcza bardzo różniącej się od naszej, możemy wyjść na śmiesznych a nie profesjonalnych. Przykładem może być wizyta japońskich biznesmenów, którzy obrazili się na Polaków za nadmierne ukłony. Polscy biznesmeni chcieli przywitać się w japońskim stylu: głębokim, tradycyjnym ukłonem. Okazało się jednak, iż Japończycy uznali, że pomyłono ich z Chińczykami, którzy kłaniają się rzeczywiście bardzo nisko, natomiast Japończycy używają delikatnego, nowoczesnego ukłonu. Jak widać – czasem mniej znaczy lepiej. Drobne gesty, świadczące o znajomości obcej kultury, mogą przysporzyć nam życzliwość kontrahentów, a ogólna wiedza o ich kulturze przygotować na niespodziewane utrudnienia, dlatego czasem warto spojrzeć przez multikulturowe okulary, także w świecie biznesu. ■

### Marta Buzalska

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

# MOBBING

**Pojęcie mobbingu w Polsce powszechnie znane jest stosunkowo od niedawna. Wszyscy wiemy już mniej więcej na czym polega, ale nie zdajemy sobie sprawy, że mobberem nie zawsze jest przełożony i nie zawsze ta trudna sytuacja ma miejsce w środowisku pracy. Jednak to w tym otoczeniu najczęściej zjawisko to występuje. Jego skutki mogą zrujnować nie tylko zdrowie psychiczne.**

PAULINA WNUKIEWICZ



**K**rzysztof był dobrze zapowiadającym się pracownikiem IT. Studia skończył z wyróżnieniem, szybko znalazł pierwszą pracę, zaczął piąć się po szczeblach kariery. Jednocześnie dbał o własny rozwój i równowagę między obowiązkami a zainteresowaniami. Gdy trafiła się oferta zmiany zatrudnienia, wahał się tylko chwilę. Dwukrotnie wyższa pensja zapewniała jego rodzinie większy komfort, a jemu samemu obiecywała jeszcze wyższą satysfakcję z tego, co robi. Formalności nie trwały długo, firma była większa i bardziej prestiżowa. Nowi koledzy od początku wydawali się Krzysztofowi mało dostępni, ale nie przejmował się – w końcu byli indywidualistami. Na rozmowie wstępnej zapewniano przecież, że prezes stawia na rozwój talentów. Wiedziony przekonaniem, że wszyscy wokół są zwyczajnie zapracowani, starał się ignorować stres związany z niejednoznacznie wskazanym zakresem obowiązków i niechęcią prze-

łożonego do wprowadzania go w mechanizmy funkcjonowania systemu informatycznego. Problemy pojawiły się jednak już przy jednej z pierwszych awarii, którą Krzysztof rozwiązał tak, jak umiał. Próba zwrócenia się z prośbą o radę do przełożonego spotkała się bowiem ze stanowczą niechęcią i jednoznacznym wskazaniem, że przecież nie jest on nowicjuszem. Konflikt rozpoczął się na dobre dopiero z chwilą przeoczenia przez Krzysztofa odpowiednich zapisów w umowie z dostawcą. Szef publicznie wskazywał na jego ubytki w wiedzy. Potem było już tylko gorzej. Współpracownicy przestali odpowiadać na jego maile, gdy prosił o pomoc lub zwyczajnie wymagał realizacji działań zgodnych z procedurami. Szeptali za plecami, nieustannie rzucając wrogie spojrzenia. Zyskał przezwisko SLAlucha, co miało wyraźne konotacje z jego błędem przy zawieraniu umowy SLA. Sygnały wysyłane do przełożonego spotykały się zawsze z komentarzami odnośnie niekompetencji Krzysztofa, a próba wskazania na wrogość ze strony współpracowników kończyła się zwykle konfrontacją i publicznym ośmieszeniem problemów, z którymi zwracał się do niego. Raz, gdy zachorowała jego córka i musiał z nią zostać w domu, szef kazał znaleźć mu kogoś na zastępstwo na czas nieobecności. Nikt się nie zgodził. Atmosfera stawała

skoki ciśnienia, bezsenność. Lekarz wskazywał na ryzyko wylewu krwi do mózgu, żona próbowała namówić Krzysztofa na pomoc psychoterapeuty. W opinii mężczyzny jedynym lekiem było jednak wypowiedzenie stosunku pracy.

## Uporczywe nękanie

Historia Krzysztofa nie jest odosobniona. Wiele osób funkcjonuje w podobnym do opisanego systemie relacji w miejscu zatrudnienia. Wrogie nastawienie i uporczywe nękanie jednego z pracowników jest niczym innym, jak zjawiskiem mobbingu. Jednak jego sprawcą nie musi być wcale jedna osoba – domyślnie przełożony. Początkowo bowiem badacze tego patologicznego zjawiska zwracali uwagę na wykluczający charakter zachowań grupy względem jednostki. Zespół wrogiej aktywności wśród pracowników, studentów czy uczniów, polegający na częstych i powtarzalnych działaniach w miejscu pracy czy w szkole, wymierzonych przeciwko konkretnej osobie określono, wykorzystując angielskie słowo „to mob”, co oznacza dokuczać, zaatakować, napastować, zaczepiać, nagabywać, napadać.

Co charakterystyczne, mobbingu nie należy mylić z jednorazowo występującym konfliktem, reprimendą czy nawet atakiem agresji lub przemocy. O zjawisku tym możemy mówić dopiero wówczas, gdy pa-

**Mobbing jest formą przemocy emocjonalnej, która zwykle prowadzi nie tylko do pogorszenia atmosfery pracy, ale niejednokrotnie stanowi przyczynę zerwania stosunku pracy**

się coraz gorsza. Poniżające uwagi szefa stały się codziennością. Doszły do niego nawet plotki na temat rzekomego romansu z pracownicą portierni. Wkrótce jego organizm zaczął odmawiać współpracy w tak stresujących warunkach. Pojawiły się

tologia zacznie uwzględniać w sposób kompleksowy wszystkie relacje w miejscu zatrudnienia, objawiające się systematyczną i ciągłą wrogością oraz nękaniami przez współpracowników, podwładnych czy przełożonych. Należy powiedzieć ja-



sno, że mobbing jest formą przemocy emocjonalnej, która zwykle prowadzi nie tylko do pogorszenia atmosfery pracy, ale niejednokrotnie stanowi przyczynę zerwania stosunku pracy, a nawet – jak w przypadku Krzystofa – może być powodem poważnego rozstroju organizmu człowieka. Mobbing może powodować spustoszenie w zakresie zdrowia fizycznego, tj. dolegliwości ze strony układu trawiennego, migreny, problemy z kręgosłupem, oraz zaburzenia lękowe, a w ciężkiej postaci zaburzenia stresowe pourazowe (PTSD).

### Fazy mobbingu

Charakterystyczna dla zjawiska mobbingu jest jego fazowość, która wskazuje na stopniową eskalację działań terrorystycznych. Pierwszym etapem jest zwykle konflikt, którego rozwiązaniem jest zainteresowana tylko jedna ze stron. Na tym etapie mobber nie podejmuje jeszcze bezpośrednich ataków. W dalszej kolejności

dochodzi do coraz częstszej krytyki pracy i zachowania ofiary. Pojawiają się działania zmierzające do odizolowania jej od reszty grupy, często poprzez plotki i pomówienia. Ofiara staje się wyobcowana, dociera do niej, że nie może nikomu ufać. Zespół widzi w niej zarzewie konfliktu w pracy. Presja, jaką wywiera na ofiarę otoczenie, staje się trudna do wytrzymania, zwykle pojawiają się w tym momencie problemy zdrowotne. Ostatecznie dochodzi

### Paulina Wnukiewicz

psycholog, psychoterapeutka, biegła sądowa, trener. Zawodowo zajmuje się terapią osób dorosłych z zakresu zaburzeń lękowych i depresyjnych, cierpiących z powodu kryzysów życiowych, zaburzeń odżywiania czy trudności w nawiązywaniu relacji z innymi ludźmi. Zainteresowana także kryminalistyką i kwestiami z pogranicza prawa i psychologii. Prywatnie – wielka pasjonatka ludzi i zwierząt. Kontakt: wnukiewicz@gmail.com.

do całkowitej niezdolności do pracy danej osoby. Zachowania dysfunkcyjne dotyczą także sfery prywatnej – rodzina ofiary mobbingu staje się świadkiem stopniowego pogarszania się jej samopoczucia i funkcjonowania.

Mając na uwadze doniosłość wpływu mobbingu na stosunki pracy i stan zdrowia dotkniętych nim pracowników, polski ustawodawca wprowadził odpowiednie regulacje prawne, które umożliwiają ofiarom dochodzenie swoich praw oraz zadośćuczynienie doznawanych krzywd. Zapisy kodeksu pracy nakładają również na pracodawców obowiązek przeciwdziałania przemocy wobec pracowników. Zwłaszcza w wymiarze systematycznego nękania i zastraszania ich, które może mieć na celu poniżanie, ośmieszanie lub choćby izolowanie od reszty zespołu. Warto jednak podkreślić, że pomimo tak jednoznacznej intencji ustawodawcy, występowanie mobbingu należy do zjawisk niezwykle trudnych do udowodnienia na drodze sądowej. ■

# JAK ZBUDOWAĆ ZAANGAŻOWANIE w zespole pracowników

**Wzbudzanie prawdziwego zaangażowania wśród ludzi to coraz trudniejsze zadanie w dzisiejszych czasach. I nie tylko dlatego, że ludzie w pracy najczęściej szukają pieniędzy. Wśród trudności w angażowaniu pracowników pojawiają się nowe źródła. Dwa spośród nich wydają się całkiem nowe.**

Leszek Mellibruda



Pojawiło się nowe zjawisko – jak to celnie określił T. Raczek – „ocieractwa emocjonalnego”. Jeszcze kilka lat temu ludzie szukali w miejscu pracy okazji do nawiązywania prawdziwych więzi i głębszych relacji ze swoimi kolegami lub koleżankami. Poczucie solidarności, doznanie wspólnoty, radość i zadowolenie z samego kontaktu były ważnymi czynnikami motywującymi do pracy, do podnoszenia jej jakości i wydajności. Obecnie coraz częściej mamy do czynienia z nowym zjawiskiem, jakim jest poszukiwanie powierzchownych, tymczasowych relacji, w które nie trzeba się emocjonalnie angażować, ale które dają jednak okazje do spotkań z innymi ludź-

mi. „Ocieractwo emocjonalne” polega na wchodzeniu w relacje z innymi ludźmi jednak albo pozornie, albo wręcz bez żadnego zaangażowania, pozytywnych emocji związanych z tą osobą (osobami) lub tym, co dotyczy tej relacji. „Ocieractwo emocjonalne” jest substytutem zaspokajania naturalnych i głęboko tkwiących w naturze człowieka potrzeb wspólnoty, ale realizuje się ono poprzez jedynie fizyczną obecność oraz zorientowanie na sprawę najbliższej lub wyłącznie związane z „własnym interesem”.

### Człowiek w stadzie

Można by sądzić, iż jest to forma odnosząca się tylko do jednego z wielu

➔ aspektów naszych naturalnych odruchów społecznych (potrzeby życia w stadzie). Należy stale doceniać tkwiący w każdym z nas odruch stadny, pamiętając jednak, że w zamierzonych czasach dotyczył on nie tylko świata ludzi, ale również zwierząt. Według paleontopsychologów twierdzi się, iż w epoce lodowcowej odruch stadny wyrażający się w potrzebie bliskości fizycznej spowodował fakt przetrwania na planie naszego gatunku. A to dzięki przebywaniu w jaskiniach z reniferami, które (jak to człowiek potrafi) po latach stały się jako istoty mniej potrzebne od ich futer, którymi ogrzewał się nasz pierwotny przadek.

### Menadżer z pozytywnymi emocjami

Dla menadżera pragnącego w sposób nowoczesny kierować zespołem, pojawienie się zjawiska „ocieractwa emocjonalnego” powinno budzić nie tylko niepokój, frustrację czy irytację, lecz wzmacniać czujność oraz powodować podejmowanie natychmiastowych kroków zaradczych, do których należy zaliczyć przede wszystkim metodę „BYROK” (BYĆ, ROZMAWIAC, OKAZYWAĆ). Być z ludźmi dla wielu przełożonych oznacza ukrywać się za zamkniętymi drzwiami, za wielkim biurkiem i jeszcze ważniejszymi sprawami, a rozmowa z pracownikiem najczęściej pojmowana jest jako tłumaczenie, strofowanie, rozliczanie lub kontrola. Okazywanie emocji zdarza się takim szefom najczęściej w sytuacji złości lub niezadowolonia. Nic więc dziwnego, że w takiej atmosferze w miejscu pracy tym szybciej dochodzi do tworzenia zjawiska „ocieractwa emocjonalnego”. Aby neutralizować to zjawisko, postuluje się stosowanie takich sposobów bycia, które mają na celu tworzenie w miejscu pracy kilku warstw wzajemnych relacji. Są to nowe wyzwania dla przełożonych. Bo nie jest łatwe stworzyć warstwę kontaktów służbowych, koleżeńskich, nieformalnych, a czasami jeszcze i prywatnych (jak np. przysłowiowe piwo w pubie). Rozmawianie z pracownikami, szczególnie gdy dotyczy to pracy

zespołowej, jest sztuką nie byle jaką. Nie wystarczą często zwyczajne i codzienne sposoby komunikowania się, czyli nie prawdą jest, że każdy, kto zna język ojczysty, potrafi rozmawiać ze swoimi podwładnymi. Umiejętność komunikacji z pracownikami jest sztuką, której należy się uczyć i stale ją doskonalić – wszyscy, którzy spotkali się z coachingiem menedżerskim, wiedzą, o co chodzi. Okazywać emocje nie oznacza wcale dla menedżera, aby zawsze i za każdym razem dzielił się spontanicznie tym, co czuje lub przeżywa. Bardziej chodzi tutaj o praktyczne wyrażanie zasady „emocji na okaziciela”, czyli prezentowanie (czasami w sposób wzmocniony, tak właśnie na okazję lub wobec kogoś lub czegoś) reakcji, które zdaniem przełożonego będą skuteczne w pogłębianiu działania sprawnego i skutecznego członków zespołu. „Emocje na okaziciela” są zestawem podstawowych emocji (nie tylko negatywnych), które powinien umieć wyrażać (nie koniecznie je głęboko przeżywając) przełożony w sposób konstruktywny i pozbawiony manipulacji. Ten rodzaj okazywania siebie w roli przełożonego ma na celu dostarczanie i stymulowanie witalnych sił budzących zapał, angażujących i zdzierających celofanową zasłonę wynikającą z narastającego „ocieractwa emocjonalnego” w grupie pracowniczej.

### Zawyżona samoocena

Zarządzanie zespołem pracowniczym niesie ze sobą potrzebę radzenia sobie z jeszcze inną, wydaje się w ostatnich czasach narastającą trudnością związaną z pojawianiem się coraz wyższej (choć czasami nie uzasadnionej) pozytywnej samooceny wśród pracowników. Należy pamiętać, że zjawisko to może oczywiście dotyczyć również i samych menedżerów oraz, że są jednak przypadki, w których wysoka samoocena pracownika jest w pełni uzasadniona (warto wówczas poznać te uzasadnienia). Przekonanie o posiadaniu właściwości i przymiotów, które jedynie

w naszej świadomości urastają do rangi zalet jest zjawiskiem starym jak sama ludzkość. To co nowe w naszych czasach, to fakt, iż w wielu miejscach różne, obdarzone autorytetem osoby i instytucje przekonują szczególnie młodych ludzi, że wystarczy ukończyć kurs lub przeczytać książkę, aby stać się ekspertem, osiągnąć sztukę taką lub ową czy zostać mistrzem lub przywódcą, albo przynajmniej liderem w każdym zespole. Lansowanie ostatnio model powszechnego przywództwa (sam w sobie ciekawy) sugeruje istnienie w każdym z nas predyspozycji lidera. Być może to prawda. Wiadomo bowiem, że umiejętności współpracy z ludźmi nie są przesądzone genetycznie, lecz można je w dużym stopniu kształcić i doskonalić. Jednak istnieje niebezpieczeństwo, że naiwność i nadmierna ambicja niektórych pracowników mogą tym sposobem zostać nakarmione w sposób dający zarządcą niestrawność. I wtedy właśnie rozpoczynają się kłopoty zarządcze w zespole. I chociaż można sobie wyobrazić zespół handlowców, w którym każdy z nich jest liderem w swojej działalności. I chociaż można się spierać i pomagać tym, którzy w takim zespole chcą odgrywać rolę przywódczą, ale... co jeśli za przywództwo i liderowanie zabierają się osoby, które jedynie we własnym przekonaniu posiadają takie właściwości i umiejętności? To pytanie posiada swoje realne i życiowe odpowiedzi. W biznesie coraz częściej właściwościom psychologicznym towarzyszą bardzo wymierne finansowo wskaźniki. Warto z nich korzystać w rozmowie z „samozwańczo liderującym przywódcą”. Ale zawsze warto zbadać, czy przypadkiem taka osoba nie posiada rzeczywiście pewnych zdolności lub talentu, które warto byłoby pielęgnować i rozwinąć, zamiast jedynie zgasić i wyrzucić. Nie wszystko, co się świeci, musi być złotem i dobrze by było, gdybyśmy to wiedzieli wcześniej, niż potem. Bowiem zwykle menadżerowie angażujący zespół do lepszej pracy mają więcej niż tylko dwa, zaprezentowane powyżej kłopoty. ■

### Leszek Mellibruda

psycholog biznesu, autor 80 publikacji naukowych i ponad 250 publikacji popularnonaukowych. Oprócz prowadzenia szkoleń zajmuje się m.in. promocją psychologii i konsultingiem w TVP Info, POLSAT Wydarzenia. Przez 2 lata był także współautorem cotygodniowej audycji Psychologia Biznesu w radiu TOK FM.

Posiada bogate doświadczenie zawodowe, aktywnie uczestniczył w 40 zjazdach i kongresach naukowych. Był wykładowcą w Państwowej Wyższej Szkole Teatralnej w Krakowie, a także adiunktem na Uniwersytecie Medycznym w Krakowie. Przez 6 lat był wykładowcą w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej (Projekt IKAR). W 2011/2012 był doradcą Ministra Edukacji Narodowej. Współpracował z Krajową Radą Radców Prawnych i Krajową Radą Komorniczą. Odbił studia podyplomowe i szkolenia m.in. w Baltimore w Stanach Zjednoczonych (Postdoctoral fellowships, Johns Hopkins University, Dept. of Psychology); Yale University, Department of Psychology (visit study); Aston Business School, Aston University, Birmingham, Wielka Brytania. Jest konsultantem Europejskiego Forum Przedsiębiorczości i ekspertem Klubu Integracji Europejskiej.

Rocznie obejmuje szkoleniami ponad 500 managerów i handlowców. Prowadził szkolenia dla firm prywatnych, korporacji z sektora bankowego, produkcyjnego i usług, jak również dla TOP Managerów administracji publicznej.





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



Zdobądź najbardziej rozpoznawalny  
certyfikat rzetelności w Polsce \*



PRZEDSIĘBIORSTWO  
**FAIR PLAY**

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

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

# TANDEM doskonały?

**BezAle to marka odzieżowa stworzona przez matkę i córkę dla kobiet lubiących siebie. Firma adresuje swoje kolekcje do klientek w różnym wieku i tym samym łączy pokolenia. Jej znak firmowy to klasyka połączona z oryginalnością.**

ROZMAWIA ANETA SIENICKA

## **Czy matka i córka mogą razem pracować, nie powoduje to konfliktów?**

– Jesteśmy najlepszym przykładem na to, że taka współpraca jest możliwa i, co najważniejsze, może być efektywna. Oczywiście zdarzają się momenty, w których mamy odmienne zdania, ale takich sytuacji nie da się uniknąć, nawet w typowo rodzinnych relacjach. Najważniejsze jednak, że potrafimy ze sobą rozmawiać i szybko dochodzimy do porozumienia.

## **Kto pierwszy wpadł na pomysł stworzenia wspólnej marki odzieżowej?**

– Mama jest w branży od ponad 20 lat. Do tej pory mamy wiele stałych klientek, które doceniają jej gust i wysublimowany styl. Zawsze potrafiła dobrze doradzić i sprowadzała dla nich bardzo oryginalne i niepowtarzalne kreacje. W zeszłym roku, podczas jednego ze spotkań rodzinnych, pojawił się temat własnych projektów, o których już zdarzało nam się myśleć i rozmawiać. To przede wszystkim determinacja, żeby spełnić nasze marzenie, i wiara w sukces sprawiły, że w niedługim czasie zrealizowałyśmy nasze pierwsze projekty.

## **Co oznacza i skąd wzięła się nazwa BezAle?**

– Nazwa BezAle pojawiła się spontanicznie i była pierwszą, która zatrzymała mnie przy sobie na dłużej i o której dużo myślałam, analizowałam. Nie był to zbyt trudny wybór, ponieważ szukając inspiracji, przeniosłam się przede wszystkim do czasów mojego dzieciństwa. Jak wspomniałam, mama jest w branży bardzo długo, a ja przez ten czas miałam możliwość przyglądania się jej pracy. Pamiętam, że większość klientek, stojąc przed lustrem, oceniała siebie dość krytycznie. Często pojawiały się komentarze typu „podoba mi się, ale jestem za gruba; za chuda; za niska; w nieodpowiednim wieku” itp. Zawsze było właśnie jakieś „ale”.

Pierwsze poważne rozmowy z mamą o własnej kolekcji pokazały, że ma wątpliwości, czy w jej wieku ma to jeszcze sens, czy nie jest za późno, aby się realizować. Wtedy powiedziałam, że nic nie



## **Nasz styl to przede wszystkim my same. Tworzymy to, co same chcemy nosić i w czym czujemy się dobrze**

stoi na przeszkodzie. Musimy tylko odważyć się zrobić to, o czym od dawna marzyłyśmy.

W nazwie BezAle można się więc doszukać wielu znaczeń, przede wszystkim tych ważnych dla nas. Po pierwsze nasze projekty są tworzone z myślą, aby kobieta wkładająca na siebie np. naszą sukienkę – oczywiście mówię tu o kobiecie, której ten styl odpowiada – czuła się w niej dobrze. Po drugie nazwa BezAle jest pewnego rodzaju przypieczętowaniem naszego poglądu, że marzenia należy realizować bez względu na wiek, bez patrzenia w przeszłość i z wiarą w siebie. Właśnie bez żadnego ale.

## **Czy matka i córka robią projekty dla dwóch pokoleń, czyli matek i córek?**

– Od samego początku zależało nam, aby kobiety w moim wieku (25+) i w wieku mamy (50+) mogły znaleźć w kolekcji coś odpowiedniego dla siebie. Przy pracy nad projektami dużo rozmawiamy, analizujemy i wspólnie tworzymy ostateczny wzór. W swojej szafie mam znaczną część naszych projektów, tak samo jak mama.

Nie ograniczamy się do żadnego progu wiekowego, co znajduje odzwierciedlenie wśród naszych klientek. To najlepszy przykład, że nasze kolekcje mogą być uniwersalne i że w pewnym sensie łączą pokolenia.

## **Jak można określić styl, który proponujecie swoim klientkom? Czy to styl dla każdej kobiety?**

– Nasz styl to przede wszystkim my same. Nie podążamy ślepo za trendami prezentowanymi na wybiegach, choć oczywiście śledzimy, co proponują inni. Tworzymy to, co same chcemy nosić i w czym czujemy się dobrze. Nasze projekty kierujemy do kobiet podobnych do nas – aktywnych, ceniących dość klasyczne, choć często oryginalne i niekoniecznie oczywiste formy. Mamy swój styl, który może, lecz nie musi, podobać się każdemu. Po niespełna roku działalności możemy pochwalić się dość dużą i rosnącą liczbą stałych klientek, a miłe komentarze i rozmowy podczas bezpośrednich spotkań, np. na targach mody, są potwierdzeniem tego, że, będąc konsekwentnymi





w swoim stylu i stawiając na indywidualność, obrałyśmy najlepszy kierunek.

**Czy jesteście otwarte na projekty dla indywidualnych klientów?**

– Oczywiście. W przyszłości chciałybyśmy oferować klientom możliwość uszycia naszych modeli na miarę i jest to jeden z kolejnych celów, który będziemy starały się zrealizować.

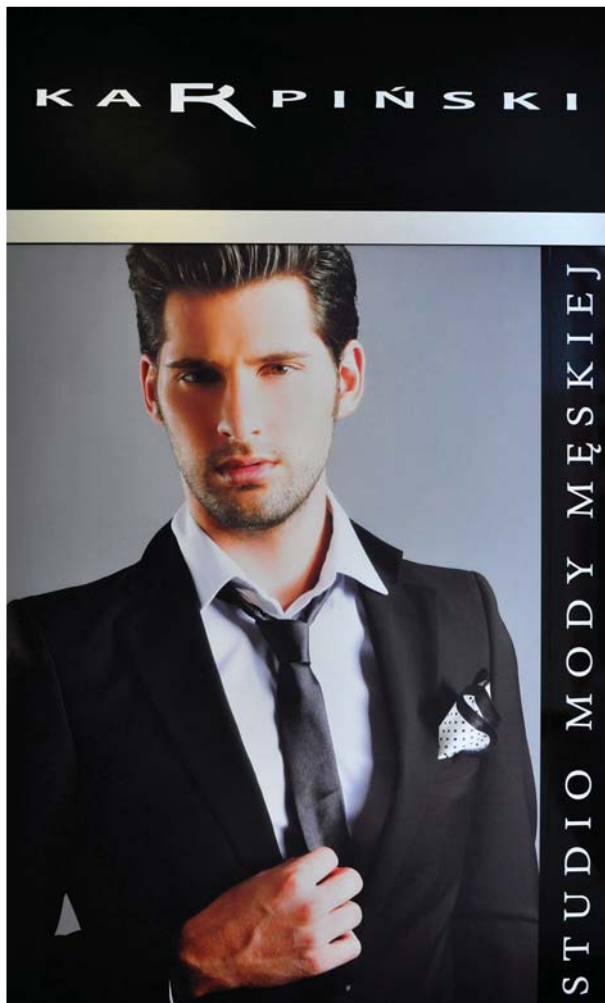
**Gdzie można kupić Wasze kolekcje?**

– Kolekcje są dostępne w naszym butikiu COMODA w Radomiu, na naszej stronie internetowej [www.bezale.eu](http://www.bezale.eu) oraz na platformach sprzedażowych SHOWROOM.PL, MUSTACHE.PL, PAKAMERA.PL. Stacjonarnie współpracujemy także z kilkoma butikami, m. in. w Warszawie i Bydgoszczy, których adresy można znaleźć na naszej stronie. ■

**BezAle**

to polska marka modowa, która powstała z prawdziwej pasji do tworzenia zgranego duetu: mamy i córki. Różnica pokoleń pozwala zachować równowagę, dzięki temu projekty są pełne młodzieżowej odwagi połączonej w doskonałych proporcjach z minimalistycznym stylem. Talent, wiedza i doświadczenie sprawiają, że kolekcje spotykają się z uznaniem szerokiego grona zarówno młodych, jak i dojrzałych kobiet. Wysoka jakość tkanin i stonowana kolorystyka stanowią idealną bazę do tworzenia ciekawych, oryginalnych, a zarazem prostych projektów, które zapewniają komfort w każdej sytuacji.





## UBIERA, a nie sprzedaje...

**Mężczyzna dobrze ubrany jest osobą pewną siebie i pozytywnie odbieraną przez otoczenie. Jednak takich jednostek, nie tylko w świecie biznesu, jest nadal zbyt mało. Nad tym, żeby grono dobrze ubranych mężczyzn wciąż się powiększało, pracuje Leszek Karpiński, właściciel Studio Mody Karpiński.**

ROZMAWIA KRZYSZTOF JOŃCZYK



**Jest Pan specjalistą w dziedzinie mody męskiej. Jak powinien być ubrany mężczyzna biznesu?**

– Jestem z modą męską związany od 25 lat. Większość tego czasu spędziłem, pracując w firmie Sunset Suits. Działalem na niwie produkcyjnej, handlowej, tworzyłem też sieci handlowe na terenie Polski i poza nią. Nie czuję się specjalistą, ale przez lata wzorując się na trendach włoskich, marka dla której pracowałem, wyrobiła we mnie określone zdanie w dziedzinie mody męskiej. Dobrze ubrany mężczyzna, prowadzący biznes jest osobą pewną siebie i pozytywnie odbieraną przez otoczenie. Dlatego, jeśli ktoś nie jest

pewny swojej prezencji, powinien skorzystać z usług specjalistów, a na pewno zyska bardzo wiele.

**Czy mężczyzna, który na co dzień ubiera garnitur, może przy tym zachować bądź podkreślić swój indywidualny styl?**

– Absolutnie tak, ale kontakt z profesjonalnym stylistą, niewątpliwie pomoże i ułatwi zaakcentowanie indywidualnego stylu klienta, a w razie potrzeby, postara się też go określić.

**Szyje Pan ubrania męskie na miarę. Czy są to tylko garnitury, czy też inne elementy garderoby?**

– W moim przypadku szycie na miarę to nie tylko garnitury, ale też marynarki,



spodnie, koszule i okrycia wierzchnie i to w każdym rozmiarze.

#### Jak długo trwa szycie garnituru i od czego to zależy?

– Uszycie garnituru trwa od 7 do 21 dni i ten czas zależy od mniej lub bardziej skomplikowanego wzoru, materiałów i dodatków użytych w projekcie. Następnie efektów przymiarki i ewentualnych poprawek.

#### Jak wygląda Pana praca z klientem?

– Ideą mojego studio jest to, aby klienta ubrać, a nie tylko sprzedać produkt. Mój kontakt z klientem rozpoczyna się więc od spotkania i rozmowy. Od omówienia oczekiwań i życzeń klienta z uwzględnieniem wszelkich aspektów związanych z jego ubiorem i stylem bycia w dniu codziennym w pracy, jak i poza nią. Zebrane w ten sposób informacje pozwalają na wykreowanie projektów w pełni dopasowanych do klienta.

#### Jaka jest różnica między gotowym wyrobem zakupionym w sklepie a zrealizowanym u Pana?

– Każda uszyta na miarę marynarka, koszula czy garnitur są doskonale dopasowane do sylwetki klienta. Poza tym nasz produkt uszyty jest z wytypowanych wcześniej i uzgodnionych z klientem tkanin i zgodnie z jego przeznaczeniem – czy to jeśli chodzi o spotkanie biznesowe, weekend za miastem czy imprezę okolicznościową. Realizujemy je według wspólnych przemyśleń, uwzględniając wszelkie „zachcianki klienta”, jak różnego rodzaju wstawki, dodatki, zgodnie z ogólnie przyjętymi normami. Każdy wyrob uzupełniony jest monogramem. Zależy nam na kompleksowym ubraniu klienta.

#### Jednak w Pańskim studio można też zaopatrzyć się w gotowe projekty. Jakie Pan proponuje marki?

– Nie zawsze klient ma czas, żeby czekać na szycie na miarę, dlatego też w moim studio dostępne są gotowe projekty innych marek. W większości są to bardzo wysokiej klasy polskie firmy, takie jak m.in.: Roy, Lord, Comen, Noor czy Terr oraz włoskie Marol, Tadon, Forecast. Oczywiście, oprócz garniturów, mamy w swoim asortymencie również wszelkie niezbędne dodatki jak spinki do koszul, paski, krawaty czy kamizelki.

#### Czy Pana studio jest jedynym miejscem dokonywania zamówień?

– Nasze studio nazwałbym bardziej mobilnym studium mody męskiej. Mamy siedzibę w Poznaniu, ale tak naprawdę docieramy do każdego miejsca wskazanego przez klienta, na obszarze naszego kraju i nie tylko. Na życzenie klienta i dla jego wygody często spotykamy się w jego domu. W niedalekiej przyszłości planuję też otworzyć studio w Warszawie.



**Ideą mojego studio jest to, aby klienta ubrać, nie tylko sprzedać produkt. Mój kontakt z klientem rozpoczyna się więc od spotkania i rozmowy**



#### Prowadzą Państwo też szkolenia z zakresu kreowania wizerunku. Do kogo one są skierowane?

– Przeprowadzamy szkolenia zarówno dla klientów indywidualnych, jak i firm. Często nasze prelekcje są swoistym przeżywką podczas firmowych szkoleń biznesowych.

#### Czy doradzi Pan też mężczyźni, który nie do końca wie, w czym najlepiej się prezentuje?

– Oczywiście, styliści pracujący w moim studio są w stanie rozwiązać wszelkie wątpliwości klienta i dobrać taki strój, w którym będzie czuł się komfortowo i z klasą.

#### Czy obserwując polskich biznesmenów, uważa Pan, że prezentują się z klasą, elegancją?

– Jak najbardziej, ale niestety nie jest to duże grono, które jednak staram się poszerzać w ramach swojej pracy. ■

### Studio Mody Karpiński

to firma zrodzona z pasji, od kilku lat prężnie rozwijająca się na polskim rynku mody męskiej. Firma w swojej ofercie posiada: garnitury, marynarki, spodnie, koszule, dzianiny, okrycia wierzchnie, dodatki: spinki, paski, szelki, muchy, skarpetki, szale.

Studio mody męskiej usytuowane w centrum Poznania, przy ulicy Ogrodowej to propozycja skierowana zarówno do klienta indywidualnego, jak i firm.

- Przystępne ceny, wysokogatunkowe materiały i szeroka oferta umożliwiająca sprzedaż komplementarną
- Profesjonalne doradztwo, szycie na miarę, sprzedaż i stylizacja
- Możliwość dojazdu do klienta, jeżeli pojawi się taka konieczność
- Doświadczony zespół, zaangażowany i zafascynowany światem mody męskiej
- Promocja wizerunku nowoczesnego i świadomego swego stylu mężczyzny

[www.studio-karpinski.pl](http://www.studio-karpinski.pl)

**Dorothy Studio Fryzur i Kolorów to wyjątkowy i innowacyjny salon. Styliści zajmują się tutaj swoimi klientami kompleksowo. A wszystko zaczyna się od rozmowy. Bo fryzura ma nie tylko dobrze wyglądać na głowie, ma też dobrze do głowy pasować. To sztuka, którą tutejsi mistrzowie osiągnęli i dlatego mogą cieszyć się sukcesem studio i całkowitą satysfakcją klientów, o czym przekonuje Dorota Wodzińska, – jego założycielka.**

ROZMAWIA BARBARA JOŃCZYK

**Jak się rozpoczęła Pani kariera zawodowa?**

– Byłam dzieckiem PRL. Zdobывая praktykę fryzjerską, osiągnęłam tytuł czeladnika w zawodzie fryzjer. Brałam udział w różnych konkursach fryzjerskich, szkoleniach i seminariach. Po kilku latach zdobyłam kolejny tytuł – mistrza fryzjerstwa, który otworzył mi drogę do dalszego rozwoju. Dostałam się do pracy w pierwszej sieci salonów Jean Louis David w Polsce, a potem na staż do Lousi Sand Clair w Paryżu. To zmotywowało mnie, aby ukończyć kurs pedagogiczny konieczny do pracy z młodzieżą oraz zdać egzamin na Instruktora Fryzjerstwa. Wtedy stałam się Kreatorem Własnych Inspiracji.

**Jest Pani Mistrzynią Metamorfoz. Jak przebiega metamorfoza w Pani studio?**

– Metamorfoza na włosach to przemiana wyglądu zewnętrznego. Musi być przeprowadzona w profesjonalny sposób. Poprzedzam ją wywiadem z klientem – kim jest, czym się zajmuje, jak żyje, ile czasu w ciągu dnia poświęca włosom i ich pie-



# METAMORFOZA mistrzynie metamorfozy



## Dorota Wodzińska

w swoim autorskim atelier ze szczególnym indywidualnym podejściem upiększa wizerunki kobiet, mężczyzn i dzieci. Kierując się zasadą barw, odpowiednio dobiera kolor, formy cięć do rodzaju twarzy oraz indywidualnego stylu. Twórczyni marki „Dorothy Studio Fryzur i Kolorów”. Od 2009 r. Wyłączny Autoryzowany Dystrybutor na terenie naszego kraju profesjonalnej linii kosmetyków do pielęgnacji i stylizacji włosów OSMO oraz koloryzacji włosów OSMOIKON producenta Professional Beauty Systems U.K. Współpracuje z popularnymi magazynami dla kobiet tj: Twój Styl, Claudia, Zdrowie, Naj, Tina, M jak mama, Moda i Styl. Jako ekspertka bierze udział w programach telewizyjnych: TVP 2, WEDDING TV, FASHION TV. Uczestniczy w sesjach zdjęciowych gwiazd show-biznesu. Osoby, które jej zaufały to między innymi: Andżelika Piechowiak, Robert Leszczyński, Maria Niklińska, Laura Łącz, Jolanta Fajkowska, Anna Kalata, Iza Miko, Kabaret OTTO, Maciej Miecznikowski, Dorota Wellman, Anita Sokółowska.

łęgnacji. Te informacje są mi potrzebne, aby nowa fryzura pasowała do stylu życia człowieka i nie zaburzała jego harmonii dnia, aby odzwierciedlała jego emocje.

### Jak dobiera Pani odpowiednią fryzurę?

– Skupiam się przede wszystkim na typie urody i dobieram właściwy kolor włosów. Kształt twarzy podpowiada mi, jakiej długości powinny być włosy, aby fryzura wyglądała korzystnie.



i Kolorów. W swoim dorobku artystycznym posiadam też osiągnięcia międzynarodowe: dwukrotnie jako stylistka fryzur cesałam kandydatki do wyborów Miss Universe w Mexico City w 2008 r. i w Nha Trang w Wietnamie w 2009 r.

Prezentowałam swoją własną kolekcję na międzynarodowych targach IBS New York International Beauty Show w 2009 r. Szkoliłam fryzjerów w Guangzhou w Chi-

## Zmiana fryzury może bardzo pozytywnie wpłynąć na każdego z nas. Dodaje odwagi, siły, pewności siebie, świadomości dobrego wyglądu, a co za tym idzie – sukcesu...

### Jak zmiana fryzury może wpłynąć na człowieka?

– Zmiana fryzury może bardzo pozytywnie wpłynąć na każdego z nas. Dodaje odwagi, siły, pewności siebie, świadomości dobrego wyglądu, a co za tym idzie – sukcesu! Może też pozytywnie zmotywować do działania, popychając nas do podjęcia decyzji, których się baliśmy podjąć lub obawialiśmy ich konsekwencji. Pomaga również inaczej być postrzeganym w oczach partnera życiowego, poprawia samopoczucie, ego. Podsumowując – zmienia świat na bardziej kolorowy. Wiem, że wielu z nas jest czasem bardzo potrzebna. **Jakie są Pani największe osiągnięcia zawodowe?**

– W 2013 roku obchodziłam 20-lecie mojej pracy zawodowej. Z tej okazji założyłam markę Dorothy Studio Fryzur

nach w 2009 r. jako dyrektor artystyczny Farouk System Group USA. W latach 2010–2012 prezentowałam linię kosmetyków OSMO na międzynarodowych targach Cosmoprof w Bolonii.

### Jak zmieniła się rola fryzjera na przestrzeni minionych lat?

– Fryzjer stał się stylistą fryzur. Stylista fryzur to człowiek z własnym stylem, osobowością, charyzmą, który jeździ na pokazy fryzjerskie, seminaria, wciąż się rozwija oraz ma w sobie na tyle pokory, aby nigdy z tą postawą nie kończyć. To daje mu możliwości różnorodnych zajęć poza pracą w salonach fryzjerskich. Czesząc modelki, asystując przy sesjach zdjęciowych, przy pokazach mody wielkich projektantów, w teatrach przy aktorach. Staje się częścią integralną świata mody. ■

# PRZEMIANA w dobrym stylu

**Wiosna powoduje, że pragniemy zmiany w wielu aspektach życia. Najczęściej jednak myślimy o tym, żeby schudnąć, zacząć biegać czy zdrowo się odżywiać. Pragniemy zmienić swój wizerunek. Może warto zastanowić się, czy wizyta u fryzjera czy kosmetyczki nam wystarczy? Może pójść o krok dalej? Taką decyzję podjęły Anna Duralska i Małgorzata Nizińska, które kierując się potrzebą zmiany, oddały się w ręce zespołu specjalistów Magdaleny Bogulak i jej Instytutu Zdrowia i Urody Medical SPA Sharley. Czy było warto? Oceńcie sami.**

BARBARA JOŃCZYK



Małgosia Nizińska to kobieta biznesu, w ciągłym ruchu i z ciągłym deficytem czasu. Zdecydowała się na metamorfozę po to, aby czuć się piękną, nie poświęcając zbyt wiele czasu na wykonanie codziennego makijażu..

### **Diagnoza:**

Problemem Małgosi są mało widoczne oczy, słabo zarysowane brwi i ostry kontur ust. Usta mają też sine zabarwienie. Długie włosy pośpiesznie spięte w koka odsłaniają miejsca, w których włosy są rzadkie i w których prześwituje skóra głowy. Na czole pojawiły się zmarszczki. Szarość twarzy uzupełnia ciemny strój Małgosi – trzeba koniecznie dodać jej koloru!



**Małgorzata Nizińska**

### **Jakie zabiegi wykonano?**

Po pierwsze wyregulowano i podkreślono brwi, po czym wykonano kreskę górną i dolną oka. Do makijażu brwi użyte zostały metody: włoskowa i cieniowania. Kreska górna i dolna oka dodała głębi i podkreśliła spojrzenie. Usta Małgosi trzeba było lekko powiększyć, zwłaszcza górną wargę. Zaokrąglony został ostry kształt górnej wargi, aby wydobyć i podkreślić serduszek ust. Usta Małgosi zyskały również świeży kolor.

A teraz efekt końcowy! Zobaczcie wynik prac linergistek, wizażystki i fryzjera! Oto odmieniona Małgosia Nizińska!



Anna Duralska ma 31 lat i jest rehabilitantką. Pracuje z dziećmi i pomaga im odzyskać pełną zdolność ruchową. Wolne chwile poświęca swojej rodzinie. Wieczory szczerze wypełniają gry i zabawy z dwójką maluchów. Do metamorfozy zgłosiła się, aby zmienić swój styl, pozbyć się „lwich zmarszczek” oraz kucyka, który nosiła od lat. Ania przed metamorfozą wyznała: „Jestem otwarta na propozycje zmiany wizerunku. Chcę zrobić coś dla siebie, zmienić się i poczuć się wspaniale!”

### Diagnoza:

Upływający czas nie oszczędził pięknej, wciąż młodej twarzy Ani i pozostawił na niej swój ślad. U Ani widoczne są poziome zmarszczki czoła, pionowe zmarszczki czoła oraz głębokie bruzdy wargowo-nosowe. Dodają one Ani lat. Ania ma również widoczne cienie pod oczami. Metodą na nie będą zabiegi z medycyny estetycznej. U Ani przydałoby się również wymodelować owal twarzy. Delikatnie większe policzki dadzą jej uroku.



**Anna Duralska**



### Jakie zabiegi wykonano?

U Ani delikatnie wymodelowano owal twarzy, powiększając policzki oraz wypełniając bruzdy nosowo-wargowe. Z cieniami wokół oczu poradziła sobie mezoterapia. Lwie zmarszczki i poziome zmarszczki czoła usunięto dzięki toksynie botulinowej.

Po upływie czterech tygodni wykonano makijaż permanentny oczu ust i brwi. Dzięki kreskom duże oczy Ani nabrały wyrazistości i głębi, a ich niebieski kolor stał się jeszcze mocniejszy. Makijaż permanentny brwi metodą cieniowania podkreślił i wyregulował łuk brwiowy. Na koniec dodano delikatnego różu ustom.

Nowa fryzura, make-up i kolorowe stroje – oto metamorfoza Ani!

### 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.



# Rozszyfrować DRESS CODE

**Mianem Dress Code określamy spis zasad i reguł, które mówią nam, jak powinniśmy się ubrać na daną okazję. Warto je poznać i przyswoić, gdyż z pewnością zrobimy lepsze wrażenie stosując się do nich, niż je bagatelizując. Wszyscy wiemy, że pierwsze wrażenie, to już „połowa sukcesu”.**

Agnieszka Michalczyk

**O**sobiście nie lubię, gdy opisując, wtrącamy słowa obcojęzyczne, ale określenie „Dress Code” na stałe zagościło w języku polskim, biznesowym i nie tylko. Podobnie jest z innymi zwrotami, o których dzisiaj opowiem i które stanowią integralną część zjawiska definiowanego jako Dress Code. Są to: „white tie” oraz „black tie”.

Uważam, że odpowiednio odczytany Dress Code, czyli stosownie dobrany strój powoduje, że zyskujemy na pewności, którą emanujemy na zewnątrz, a która sprawia, że jesteśmy postrzegani jako spójni i profesjonalni. Pokazujemy nie tylko siebie z najlepszej strony, ale również i instytucję, którą reprezentujemy.

## Elegancja w stylu „white tie”

Zacznę od tzw. „najwyższej elegancji”, która jest mi o tyle bliska, że jestem orędowniczką wskrzeszania tradycji organizowania zapomnianych, eleganckich przyjęć. Były one w czasach przedwojennych

integralną częścią życia mieszkańców wielu polskich miast.

Kiedy otrzymujemy zaproszenie na wyjątkowy bal czy ślub, na którym widnieje napis „white tie”, pierwsze kroki (w przypadku mężczyzn) powinny być skierowane do profesjonalnej wypożyczalni fraków. A to dlatego, że „white tie” wymusza na panach założenie fraka i białej muszki, najlepiej ręcznie wiązanej, z pikowanej bawełny.

Obowiązkowymi elementami stroju są także: specjalna, biała, wykrochmalona koszula oraz biała kamizelka (gładka lub pikowana). Na stopy należy założyć długie, czarne skarpetki (by nie narażać widzów na widok owłosionej łydki) oraz czarne lakierki. Do kieszonki fraka można włożyć białą poszetkę, czyli ozdobną chusteczkę, najczęściej uformowaną w postaci niewysokiego prostokąta lub nierównomiennego trójkąta. Do mankietów odpowiednie są srebrne spinki. Pamiętajmy, że taki strój eliminuje zegarek na rękę, który tego dnia powinien być zastąpiony tym,

który nosi się na łańcuszku. Szczytem elegancji byłoby dobranie koloru tarczy zegarka do spinek.

Byłam świadkiem zabawnej sytuacji, kiedy dziennikarze pytali słynne austriackie osobistości ze świata polityki, idące po czerwonym dywanie na Opernballu w Operze Wiedeńskiej o dokładną godzinę. Wytrawni bywalcy tego rodzaju gali, od razu pokazywali pusty przegub dłoni, tym samym dając do zrozumienia, że zasady Dress Code mają opanowane bez zarzutu.

## „White tie” w wersji kobiecej

„White tie” na zaproszeniu obliguje do odpowiedniego stroju także panie. Od nich wymaga się założenia eleganckiej sukni, która obowiązkowo musi być długa do ziemi. W zakresie kolorystyki mamy do czynienia z całkowitą dowolnością. Z mojego doświadczenia wynika, że kolory sukni balowych w danym sezonie, są związane najczęściej z obowiązującymi trendami mody. Na ostatnim Opern-





Fot. Renata Jażdżewska

### Agnieszka Michalczyk

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

ballu w Wiedniu (27 lutego 2014 r.) można było spotkać przepiękne suknie granatowe, które zdawały się wypierać czarne kreacje, cieliste z naszywanymi kamieniami oraz czerwone, pełne pasji. Balowym sukniom towarzyszą zawsze buty na obcasie, w których sylwetka kobiety wygląda jeszcze bardziej elegancko. W obecnych czasach można zaobserwować rozluźnienie zasad Dress Codu i tak jak kiedyś obowiązywała zasada butów na obcasie z zasłoniętymi palcami i obowiązkowych rajstop, tak teraz spotykamy buty z wycięciem na palce, czy piękne sandały na gołych stopach.

Na bal zabieramy małą torebkę, etolę lub szal, na wypadek zimna. Jeśli chodzi o biżuterię, to w przypadku „white tie” możemy zaszaleć, zakładając: naszyjnik, kolczyki, bransoletkę, pierścionki i jeśli mamy ochotę, tiarę na głowę. Tego dnia wszystko jest dozwolone, oczywiście w granicach dobrego smaku. „Najwyższa elegancja” w zakresie dodatków, to biżuteria z kamieni szlachetnych, np. pereł lub diamentów.

Fryzury balowe są dowolne, chociaż na ten dzień panie wybierają piękne upięcia, czy klasyczne koki. Makijaże – wieczorowe, nierzadko ze sztucznymi rzęsami, które jeszcze bardziej wydobywają głębię oczu.

Chociaż uroczysty strój wieczorowy, jakim jest „white tie” pojawia się w dzisiejszych czasach niezwykle rzadko, to przyznam, że zarówno mężczyźni we fra-

Fot. Adam Jankowski



kach, jak i kobiety w balowych kreacjach, wywołują we mnie nieustanny podziw. Taki widok jest „uczta dla oka” i niewątpliwie westchnieniem do tego, co było kiedyś i być może zagubiło się gdzieś w świecie, który poprzez ciągły pęd, stracił swoją wyrazistość i wyjątkowość.

### Zasady „black tie”

„Black tie”, jak już wiemy z wcześniejszych rozważań, wcale nie oznacza konieczności założenia czarnego krawatu, ale – muszki i to wraz ze smokingiem. Moim zdaniem, każdy szanujący się mężczyzna, powinien zainwestować i kupić smoking, który jest odpowiednim strojem na wiele zawodowych, jak i prywatnych okazji. Ubierając smoking, stosujemy podobne zasady, jak w przypadku fraka – czarna muszka na kołnierzyku, koszula – tylko i wyłącznie biała. Jeżeli chodzi o buty do tego stroju, to pasują sznurowane czarne lakierki. Jednak na skutek rozluźnienia zasad Dress Code czarne, eleganckie buty ze skóry nielakierowanej są akceptowane.

### Kobiety wachlarz „black tie”

W przypadku „black tie” kobiety stoją przed trudniejszym zadaniem, mają bowiem o wiele większy wybór. Mogą zde-

cydować się na sukienkę koktajlową (przed lub do kolan), bądź też długą, w przypadku, jeśli na zaproszeniu wyraźnie poproszono o „long dress”. Moim zdaniem, najlepiej zadzwonić do organizatorów danej gali i zapytać o rangę wydarzenia. Kobiety muszą wykazać się intuicją, wybierając między stylem skromniejszym a bardziej zjawiskowym. Jeśli chodzi o biżuterię, istnieje zasada mówiąca o tym, że jeżeli wybieramy okazałe kolczyki, to rezygnujemy z naszyjnika. I odwrotnie, okazały naszyjnik eliminuje wielkie kolczyki, które możemy zastąpić małymi brylantowymi lub kryształowymi „wkłótkami”. Do wszystkich sukienek, czy to koktajlowych, czy długich, zawsze polecam szal. Nie tylko podkreśli nasz strój, ale w przypadku odpoczynku po tańcach czy wyjścia na zewnątrz, ogrzeje i osłoni przed podmuchem wiatru.

Na zakończenie niniejszych rozważań, które obrazują zasady „odświętnego” Dress Code, a które tak bardzo są mi bliskie z racji organizowania jednego z najpiękniejszych wydarzeń w Polsce – „Balu Debiutantek”, posłużę się znanym cytatem austriackiej pisarki, Marie von Ebner-Eschenbach, która wielokrotnie powtarzała, że „aby wejść do dobrego towarzystwa, trzeba nosić frak”.



# KOMFORT, MOC i precyzja stylu

**Najnowsza odsłona samochodu klasy średniej-wyższej z nieprzeciętnym silnikiem Diesla o pojemności 3.0 i mocy (bagatela!) 245 KM to kompilacja nowoczesności, luksusu i mocy. Obok tego modelu nikt nie przejdzie obojętnie, a wielu się nim zachwyci.**

Krzysztof Jończyk, ANETA SIENICKA

**K**to by pomyślał, że linia A6 ma już 20 lat! A jednak tak jest. Pierwszą wersję modelu A6, którą zalicza się do samochodów osobowych klasy średniej-wyższej, niemiecka marka wyprodukowała w 1994 roku. Po tylu latach trudno znaleźć na świecie miłośnika motoryzacji, który nie doceniłby tego modelu. Nam także przypadł do gustu.

## Magnetyczny wygląd

Nasz wzrok przyciągnął przede wszystkim wygląd zewnętrzny. Wiadomo nie od dziś, że w przypadku aut tej klasy, to właśnie wygląd zewnętrzny jest najważniejszą kartą przetargową w staraniach o portfel

klientów. A6 w tych staraniach ma nas absolutnie za sobą. Audi wspięło się na wyżyny kreacji, tworząc auto wręcz w magnetycznym stylu. Obok modelu Audi A6 nie tylko nie można przejść obojętnie, ale wręcz nie można od niego oderwać wzroku.

## Wnętrze pełne przepychu

Wnętrze zaś wciąga przepychem, ekskluzywnością i komfortem. Jednak do czego Audi przyzwyczało od dawna, zarówno przepych, jak i bogactwo są wyważone i nie narzucają się odbiorcy. Do siebie przekonuje też jakość materiałów użyta w wykończeniu wnętrza. Wzrok szczególnie przyciągają wysokiej jakości

drewniane detale i nieskazitelna, jasno-beżowa skóra. Zresztą też i brąz wypełnia niemal cały kokpit auta. A my nie mamy nic przeciwko temu, bo ta tonacja kolorystyczna to strzał w dziesiątkę.

Nasz entuzjazm budzi też wysuwany wyświetlacz nawigacji satelitarnej, panel radio oraz klimatyzacji umieszczony w centrum kokpitu. A to dopiero początek przygody z odkrywaniem możliwości tego auta, choć poznanie wszystkich, ze względu na bogactwo wyposażenia, zajmuje trochę czasu.

Musimy jednak przyznać, że to czysta przyjemność. Naukę nowego modelu Czterech Pierścieni ułatwia nam polskojęzyczny interfejs komputera pokładowe-





## Najmłodsze dziecko segmentu E premium z Ingolstadt w trakcie jazdy sprawuje się wyśmienicie, a zawieszenie i układ kierowniczy pozwala na więcej niż przewidują przepisy

go, którego sterowanie odbywa się przy pomocy panelu przycisków, umieszczonego w tunelu środkowym, tuż za automatyczną przekładnią zmiany biegów.

Naszą uwagę zwróciła również przestronność wnętrza. Auto daje poczucie swobody nie tylko kierowcy, ale też pasażerom nie tylko z przodu, ale również z tyłu i to nawet przy maksymalnie odsuniętych fotelach przednich. Takim autem miło jest nie tylko jeździć, ale też równie, a może nawet milej jest być wożonym. Przy okazji, nie wypada nie wspomnieć o miejscu pod klapą bagażnika, które w tym sedanie ma aż 530 litrów, a po rozłożeniu tylnych siedzeń pojemność wzrasta do 995 litrów.

### Kipiąca moc

Jednak Cztery Pierścienie to przede wszystkim moc i ta moc spod maski nowej A6 aż kipi. W testowanym modelu mieliśmy jedną z najbardziej pożądaną i chwalonych jednostek – trzylitrowego turbodiesla. Jednostka tyleż dynamiczna co względnie oszczędna. W cyklu miejskim potrzebowała zaledwie 9,8 l ON/100

km. Na trasie wartość ta oscyluje w okolicach 7 litrów. To bardzo istotny atut prezentowanej jednostki sygnowanej symbolem TDI i mocą 245 KM. Wrażenie robi też przyśpieszenie. Nam udało się rozpędzić tę błyskotkę do 100 km w 6,7 sekundy. Producent zapewnia, że lepsi od nas wykrecili tę prędkość w 6,1 sekundy. Jakby nie patrzeć, pierwsza i druga liczba robi wrażenie. Warto dodać, że dzięki bardzo wysokiemu momentowi obrotowemu sięgającemu 580 Nm, Audi A6 prężnie porusza się i jest żwawe niezależnie od warunków drogowych. Moc ma też solidne wsparcie w postaci nowoczesnej przekładni automatycznej, napędu quattro i za-

### plusy

- dynamiczny silnik
- oszczędny silnik
- wykończenie wnętrz

### minusy

- brak możliwości odtwarzania plików audio ze smartfona, sparowanego z systemem auta

wieszania o zmiennej charakterystyce, potrafiącego dostosować się do stylu jazdy kierowcy i nawierzchni, po której porusza się auto.

Nowiutki, salonowe Audi A6 dla wielu jest niedoścignionym marzeniem. Nic dziwnego, ponieważ ceny Diesla rozpoczynają się od 167 980 zł. Ci, którzy mogą pozwolić sobie na spełnienie marzeń, mają szeroką gamę możliwości i niezwykle trudny wybór, ponieważ rynek motoryzacyjny obfituje w produkty tej klasy. Przebicie się z ofertą wiąże się z innowacjami i zaufaniem. Audi zdobyło renomę wiele lat temu, jednak nie osiada na laurach. Kreując Audi A6, producent pokazał po raz kolejny jak należy rozumieć sztukę i klasę.

## Szewczyk Auto

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

Dziękujemy za udostępnienie do testów Audi A6 firmie Szewczyk Auto Sp. z o.o., dealerowi marek Audi i Volkswagen [www.szewczyk.auto.pl](http://www.szewczyk.auto.pl)

# OBRAZY malowane słońcem

**W kraju gdzie tak bardzo brakuje nam słońca, obrazy Marii Dziopak są jak kojący opatrunek dla oczu. Pozwalają nam odpłynąć, przenieść się tam, gdzie właśnie chcielibyśmy być. Jej malarstwo ma przynosić radość i przywoływać dobre wspomnienia. Jak mało jest już w dzisiejszych czasach takiej twórczości. Korzystając ze spuścizny Renoira i Moneta, Maria Dziopak tworzy własną wersję malarstwa wrażeniowego. Nie boi się mocnych, wyrazistych kolorów, grubych pociągnięć pędzla, zmieniania zasad geometrii i burzenia zastanego porządku.**

ROZMAWIA SAMANTA BELLING

**20**  
Galeria

**Patrząc na Pani obrazy ma się takie wrażenie, że są to obrazy trójwymiarowe. Jakie zabiegi Pani stosuje, aby osiągnąć ten efekt?**

– Maluję głównie impastem i szpachlą. Bardzo często stosuję tylko i wyłącznie szpachlę, obecnie jednak coraz częściej wchodzi pędzel. Teraz moje obrazy mają nieco inną fakturę i inną głębię. Wcześniej stosowałam znacznie więcej farb, w miarę upływu czasu zmieniam technikę.

**Jak wygląda proces powstawania dzieła?**

– Jeżeli chodzi o sam proces powstawania dzieła to szkicuję od razu pędzlem, szkice wypełniam kolorem, a na to nakładam szpachlę. Wiąże się to z ekspresją mojego malarstwa, które swoją formą ma działać na emocje widza. Tutaj kolor, technika i faktura są ściśle powiązane.

**Kolejnym niezwykle ważnym elementem w Pani malarstwie jest kolor. Kolor mocny, żywy, wyrazisty, czasem ma się wrażenie, że niektóre farby zostały wyciśnięte prosto z tubki. Czy mieszczą Pani kolory? Czy czasem pozwala Pani na zaistnienie „niezmaconego” niczym koloru na obrazie?**

– To wszystko zależy od tego co chcę pokazać. Bo jeżeli buduję np. obraz pokazujący kompozycje kwiatowe w połączeniu z architekturą, to ten kolor był związany z naturalnym kolorem danej rośliny czy danego kwiatu. Z kolei, z tego względu, że często maluję w ciepłych krajach, kolory na tych obrazach są napełnione mocno słońcem. Kolor, jak wiadomo wówczas jest zupełnie inny. Natomiast pracując w Polsce w okresie wczesno wiosennym czy jesiennym, ten kolor sam z siebie jest chłodniejszy i jakby za mgłą. Nawet latem słońce w Polsce jest inne, to wszystko ma wpływ na rodzaj użytego koloru. Jeżeli chcę czymś „zgasić” kolor, to tak jakbym nakładała filtr jakiego używamy na komputerze, na cały obraz.

**Czy można powiedzieć, że ekspresja i kolor są dla Pani ważniejsze niż rysunek wstępny?**



– Przeważnie najpierw rozrysowuję swoją wizję, później często zdarza się jednak, że w trakcie pracy wychodzi mi zupełnie coś innego. Tutaj wchodzi ten element ekspresji właśnie i pomysłu pochodzącego z danej chwili. Często wykoślam architekturę, są to zabiegi celowe. Nie chcę, aby moje obrazy były „wylizane”, czysto geometryczne, to nie jest istota mojego malarstwa. Na bryły czy architekturę często patrzę pod względem czysto matematycznym, wiąże się to z wiedzą jaką na ten temat posiadam. Chcę na przekór namalować to inaczej, aby obraz stał się, jak to się ładnie mówi „bardziej malarski”. Staram się zmiękczyć linie i pozwolić żyć przyrodzie czy architekturze na moich obrazach własnym życiem.

**Czy woli Pani malować z natury czy zdarza się Pani malować również przy sztaludze w pracowni, przywołując wspomnienia?**

– Najbardziej kocham malować w plenerze. Maluję przyrodę. Często jest to wypadkowa moich emocji, stanu ducha i tego co widzę, w jakim miejscu się znajduję. Malowanie w przyrodzie kocham przede wszystkim za specyficzną ciszę, odgłosy natury nigdy nie są w stanie zmać mojego

procesu tworzenia. Sama szukając odpowiednich miejsc, wybieram miejsca tajemnicze i romantyczne. Często stojąc przy sztaludze zauważam, że pewne rzeczy malują mi się same. Ostatnio postacie. Nie raz nawet nie chciałabym tych postaci wprowadzać, ale miejsca które maluję są tak piękne i tak urokliwe, że chciałoby się te postaci gdzieś umieścić. Kiedyś często malowałam zwierzęta i ptactwo, teraz częściej ludzi. Nie potrafię powiedzieć, z czym się to wiąże. Widać każdy okres w mojej twórczości ma swoje elementy charakterystyczne.

**Może umieszczając więcej postaci chce Pani „ożywić” swoje prace?**

– Bardzo prawdopodobne. Człowiek się starzeje i pusta architektura nie jest niczym ciekawym, a nawet wywołuje jakieś niekorzystne emocje, zatem tymi postaciami dodaje życia swoim obrazom.

**Pomimo wszystko wydaje mi się, że pejzaż jest najbliższy Pani sercu?**

– Każdy malarz przechodzi w swojej twórczości różne etapy, poszukuje tego właściwszego sposobu artystycznego wyrazu. Dla mnie pejzaż jest faktycznie najbliższy, wiąże się to z moim specyficznym współodczuwaniem przyrody. Początkowo zajmowałam się portretem, ale byłam chyba zbyt „dokładna” w tym co robię i przestałam się tym zajmować. Niestety osoby, które portretowałam chciały ukryć to co ja chciałam wyostrzyć.

**Jak postępowała ewolucja w Pani malarstwie? Zaczynała Pani od śląskich podwórek, aby zakończyć na baśniowych ogrodach. Czy ta ewolucja postępowała wraz ze zmianami w Pani życiu?**

– Tak, to były dość duże zmiany. Trudno w to uwierzyć, ale moje pierwsze obrazy były bardzo monochromatyczne, przeważały beże i szarości. Może miało to też związek z epoką, w której powstawały, gdzie było po prostu mało koloru na co dzień. W tamtym czasie byłam laureatką prestiżowej nagrody „Kraków i Polska po-



łudniowa”. Na tym konkursie pokazałam smutne szare krakowskie podwórka. Wydaje mi się, że wówczas było to coś naturalnego. Jury konkursu nie wiedziało kim jestem. Patrząc na te obrazy można było wyciągać wnioski, iż jestem osobą starszą, z dużym багаżem życiowym, a ja byłam wtedy młodą dziewczyną. Miałam 22 lata, wchodziłam w życie i tamto malarstwo było czymś zupełnie innym niż to co robię teraz. Byłam niezwykle precyzyjna. W tym czasie zajmowałam się również malowaniem miniatur, jeden na jeden centymetr. Malowałam pod lupą. Miałam w sobie bardzo wiele cierpliwości. Taki znaczący odwrót w mojej twórczości nastąpił w momencie wyjazdu do Turcji. Gdzie zostałam wręcz „zaatakowana” przez słońce i kolor. Dziś może się to wydać śmieszne, ale miałam nawet po tym wyjeździe problemy z oczami. I rzeczywiście wówczas zrozumiałam, że chyba odnalazłam swoją nową drogę w malarstwie. **Wydaje mi się, że później ta droga była wyznaczona przez Pani podróżę?**

– Tak w znacznej mierze. Jest nie zwykle słoneczna Italia, jest baśniowy Bliski Wschód. Jest tak bliski mojemu sercu pejzaż Polski. Ale jest również bardziej agresywny pejzaż marynistyczny, drapieżny, poszarpany, ukazujący spienione morze, krajobraz surowych fiordów norweskich. Jako, że jestem mocno związana z naturą, to miejsca w których przebywam „same prowadzą dukt pędzla.”

**Nie jest Pani tylko artystką, ale również kobietą biznesu, współwłaścicielką Galerii SD w Warszawie. Jednej z najbardziej rozpoznawalnych galerii komercyjnych na mapie Warszawy od ponad dwudziestu lat. Z czym wiąże się prowadzenie takiej galerii, jakim wyzwaniom należy stawić czoła?**

– Prowadzenie galerii przez tyle lat to wyzwanie samo w sobie. Zmienia się zapotrzebowanie na dobra luksusowe, gusta klientów, ale co najważniejsze zasobność ich portfeli. Zaczynaliśmy ponad dwadzieścia lat temu, kiedy powstała pierwsza galeria w Panoramic, w Warszawie. To był okres rozkwitu dla galerii. Obrazy, mówiąc kolokwialnie szły jak świeże bułeczki. Organizowaliśmy mnóstwo wystaw i wernisaży, z czego zresztą nie rezygnujemy do dziś. Powstawały kolejne oddziały Galerii SD. Dziś istnieją trzy warszawskie filie: w Panoramic, w Wilanowie i na Mokotowie. Każda z nich ma nieco inną specyfikę, ale pokazujemy w nich tych samych artystów.

**Jacy to artyści, może Pani określić profil?**

– Profil związany jest z surrealizmem, ale nie tylko, dlatego warto nas odwiedzać

## GALERIA SD

www.galeriasd.pl

współwłaściciele: Sawczuk Elżbieta, Dziopak Maria, Dziopak Mariusz  
Galeria SD Elżbiety Sawczuk, Marii Dziopak i Mariusza Dziopaka działa od czerwca 1993 roku. Prezentuje współczesne trendy w sztuce, prace wybitnych twórców z dziedziny malarstwa, grafiki, rzeźby i ceramiki artystycznej.

Ambicją galerii jest nie tylko współpraca ze znanymi artystami, ale przede wszystkim otwartość na klientów i stałych kolekcjonerów. Regularnie organizuje wernisaże, które są nie tylko promocją artystów, ale dają również okazję do bardziej bezpośredniego kontaktu gości z twórcami. Galeria SD wielokrotnie prezentowała polską sztukę za granicą, między innymi na targach sztuki w Niemczech, we Włoszech oraz Artexpo w Stanach Zjednoczonych. Przy współpracy innych galerii i ośrodków artystycznych prezentuje swoje zbiory na terenie całego kraju. Galeria SD prowadzi dwa salony sprzedaży w prestiżowych lokalizacjach w Warszawie oraz sprzedaż internetową.

Galeria SD Mokotów

Centrum handlowe Galeria Mokotów  
ul. Wołoska 12 lok.236, 02-675 Warszawa  
tel./fax: (+4822) 541 32 42  
tel. kom.: (+48) 695 205 325  
e-mail: mokotow@galeriasd.pl  
godziny otwarcia:  
poniedziałek - sobota: 10.00 - 22.00  
niedziela: 10.00 - 21.00

Galeria SD Wilanów

ul. St. Kostki Potockiego 22  
02-958 Warszawa  
tel.: (+48) 783 407 770  
e-mail: wilanow@galeriasd.pl  
godziny otwarcia:  
codziennie 11.00 - 18.00



W parku, 2010, olej, płótno, 60x80 cm

i się o tym przekonać. Pokazujemy prace tak wielkich artystów jak chociażby Zdzisław Beksiński czy Jerzy Duda-Grac. Z każdym z tych malarzy znałam się osobiście i byliśmy blisko przez wiele lat. Inni artyści związani z galerią to: Tomasz Sętowski, Maxymilian Novak-Zempliński, Witold Pałka, Leszek Sokół, Dariusz Kaleta, Jacek Lipowczan, Marcin Kołpanowicz, Janusz Lewandowski, Piotr Naliwajko i wielu innych. Jako jedna z nielicznych galerii mamy również bardzo bogatą ofertę rzeźby. Określony profil jest zabiegiem celowym, kolekcjonerzy wiedzą jaki typ malarstwa mogą u nas znaleźć i znajdują to czego szukają. Nie chcemy szokować, zawsze promowaliśmy malarstwo przedstawieniowe, ponieważ jest ono najbliższe ideom jakim jesteśmy wierni. **Kto dobiera artystów do galerii?**

– Decyzje podejmujemy wspólnie z pozostałymi współwłaścicielami. Przez

to, że sama jestem artystką, znam wielu malarzy, obracamy się w jednym środowisku. Często wyjeżdżamy razem na plenery, gdzie mogę przyrzec się im również jako ludziom, jak pracują, jak wiele czasu poświęcają swojej twórczości. Wielu artystów wstawiających swoje prace do Galerii znam osobiście. Nie znaczy to jednak, że nie poszerzamy swojej oferty. Jesteśmy otwarci na nowych artystów i każdy może spróbować swoich sił, przedstawiając nam swoje portfolio.

**Czy widzi Pani zmiany na rynku sztuki w ciągu ostatnich lat?**

– Znaczące. Rynek stał się bardzo wymagający. Obecnie trzeba stosować wiele zabiegów, aby pozyskać nowych klientów. My to robimy poprzez częste wystawy, pokazy oraz poprzez stronę internetową. W dzisiejszych czasach internet jest najlepszą drogą dotarcia do ludzi. Stronę aktualizujemy na bieżąco i umieszczamy tam wszelkie najświeższe informacje z życia galerii. Ale co najważniejsze staraliśmy się wciąż pokazywać sztukę na najwyższym poziomie, aby nie zawieść naszych stałych kolekcjonerów.

**Jak widzi Pani przyszłość galerii?**

– Zamierzamy wciąż rozbudowywać sieć internetową, ponieważ jest to medium, które obecnie najbardziej trafia do konkretnych klientów. Planujemy również uruchomienie nowych filii galerii w postaci stałych wystaw w hotelach. Ale nie będę jeszcze wymieniać konkretnych miast i nazw hoteli, ponieważ nie chcę zapeszać. ■

# GOLIK

JANUSZ



## grafika to ja

Moją przestrzenią twórczą jest grafika. Jestem spod znaku Ryby i czuję się jak ryba w grafice. Grafika to mój sposób na życie. Jest w niej humor i gorzka nuta refleksji nad rzeczywistością. Moim wyzwaniem jest tworzenie grafik, które prowadzą subtelną grę z wyobraźnią widza.



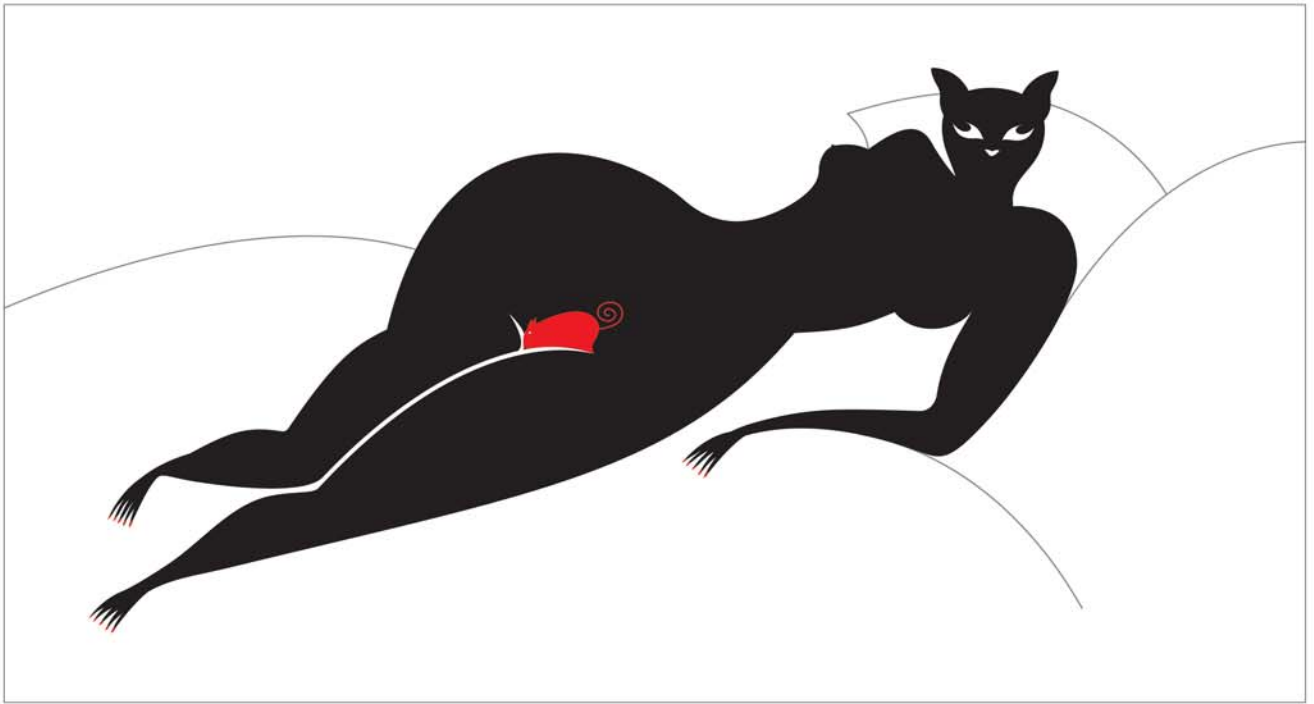
Czytelnikom z okazji Świąt Wielkanocnych  
życzę dobrze uformowanych jaj  
Janusz Golik

**Janusz Golik** – białoskóry artysta, urodził się w Warszawie. Dzieciństwo spędził w gronie rodziny i małych przyjaciół. Do szkół uczęszczał od poniedziałku do soboty. Ukończył technikum poligraficzne z typową specjalnością, typografa. W Akademii Sztuk Pięknych nauczył się pięknie rysować i malować. Myśleć naturalnie i esencjonalnie uczył się w pracowni plakatu prof. Henryka Tomaszewskiego, od którego otrzymał dyplom z wyróżnieniem. Projektowanie stało się jego graficzną pasją. Specjalizuje się w opracowywaniu identyfikacji wizualnej firm (logotypy)\* jak również w projektowaniu plakatów, prospektów, raportów, folderów, albumów. Znany jest z projektowania nietypowych kart okolicznościowych i oryginalnych kalendarzy, za które otrzymuje liczne nagrody. Ceni sobie profesjonalizm, rzetelność, dokładność o każdej porze. Nie uznaje fałszu, mizernej głupoty, i braku poczucia humoru.

\*UWAGA PRZEDSIĘBIORCY!!!

[www.grafik.com.pl](http://www.grafik.com.pl) [grafik@grafik.com.pl](mailto:grafik@grafik.com.pl)





# ZAKOCHANA w muzyce

**Mała i drobna brunetka o magnetycznym spojrzeniu pełnym pasji. Uważa, że muzyka lepiej oddaje emocje niż najbardziej wyszukane słowa. Na co dzień twardo stąpa po ziemi, w muzyce jednak stara się wzlatywać wysoko i nie dostosowywać się do żadnych przyjętych kanonów. Pomimo młodego wieku posiada już niemały bagaż doświadczeń życiowych. Nie zamieniłaby się z nikim na żadną inną pasję.**

ROZMAWIA ROBERT ŻOŁĘDZIEWSKI

**Słyszałem Cię ostatnio na wydarzeniu z okazji Dnia Kobiet. Było trochę klasycznie, ale i pięknie śpiewałaś. Skąd wzięła się Dorota Oleszkowicz?**

– Moim rodzinnym miastem jest Kraków. Tutaj studiowałam i poznałam dziewczyny z kwartetu smyczkowego Red Heels, w którym obecnie gram. Spróbowałyśmy swoich sił w programie Mam Talent, gdzie doszłyśmy do półfinałów. Obecnie koncertuję wraz z zespołem, jak również solowo. Śpiewam i gram na skrzypcach. Repertuar zależy od konkretnej uroczystości czy wydarzenia.

**Jak długo grasz na skrzypcach?**

– Od osiemnastu lat. Od zawsze o tym marzyłam. Zaczęłam jako siedmioletnia dziewczynka. Rodzice posłali mnie do podstawowej szkoły muzycznej w Krakowie, gdzie komisja po przesłuchaniu mnie stwierdziła, że przyjmie mnie od razu do trzeciej klasy. Tak rozpoczęła się moja przygoda.

**A jak wyglądają początki komponowania i śpiewania? Czy już jako dziecko zdradzałaś uzdolnienia w tym kierunku?**

– Muzyka była we mnie od zawsze. Pamiętam, jak uciekałam z ogólniaka do szkoły muzycznej, żeby coś poćwiczyć lub skomponować. Rodzice nie byli zachwyceni, gdy w końcu wyszło to na jaw (śmiech). A głos, jako najbardziej naturalny instrument, stanowił integralną część z muzyką od zawsze. Swój pierwszy publiczny „występ” miałam w kościele na swojej komunii, gdzie grałam i śpiewałam. Do dziś



wspominam to wydarzenie z ogromnym sentymentem...

### **Co stanowi dla Ciebie źródło inspiracji, gdy komponujesz?**

– Nie ma reguły. Ostatnio jechałam autobusem i przyszedł mi motyw do głowy. Prędko wysiadłam, udając się w miejsce z dala od ludzi, wyciągnęłam dyktafon i zanuciłam, żeby nie uciekł. Każdy chyba ma inne techniki przy komponowaniu. Wiem, że spontaniczność w muzyce i w życiu odgrywa bardzo ważną rolę. Przez wiele lat do mojej głowy trafiały rozmaite melodie, różne piosenki, utwory, interpretacje. Mając tę wiedzę staram się tworzyć coś swojego, coś, czego jeszcze nie było i nie jest odtwórca.

### **Czy Vanessa Mae jest dla Ciebie inspiracją kiedy grasz klasykę i interpretujesz ją rozrywkowo?**

– Ona używa skrzypiec elektrycznych, ja dopiero na takie zbieram, ale to nie znaczy, że chcę grać tak jak ona. Cenię ją i jej muzykę, na niej się wychowałam, ale chcę robić coś swojego, coś wyjątkowego.

### **Grasz, śpiewasz, komponujesz. Masz inne zainteresowania?**

– Uwielbiam sport. Zimą uprawiam snowboard, w lecie dużo pływam. W tym roku zamierzam połączyć te dwa sporty, czyli sprawdzę się w kitesurfingu.

Czy już mówiłam, że jestem uzależniona od adrenaliny (śmiech)?

### **Czyli muzyka, sport i adrenalina. A gdzie w tym wszystkim czas na rodzinę, przyjaciół, miłość...?**

– Do tej pory starałam się to godzić, najważniejsza jest dobra organizacja i plan działania. Niewiele czasu pozostaje na prywatne życie, zważywszy na fakt, że samo ćwiczenie na skrzypcach stanowi codzienny rytuał. Życia prywatnego nie odkładam na drugi plan. Staram się łączyć tą układankę w całość.

### **A miłość...?**

– Kocham otaczający mnie świat!

### **A mężczyźni?**

– Jeśli stanowią część mojego świata to również (śmiech).

### **A ten jedyny?**

– Hmm...Byłam kiedyś zaręczona. Starałam się pogodzić narzeczeństwo z twórczą pracą...nie jest to łatwe i nie trudno czasem zapomnieć o sobie, o swoich marzeniach. Jeżeli mam powiedzieć, kim jest TEN JEDYNY, to w chwili obecnej to mój instrument (śmiech). Teraz myślę o spełnianiu się w muzyce i to ona wypełnia moje serce. Chciałabym, żeby ludzie współodczuwali moje emocje, które miałam podczas powstawania danej piosenki czy utworu.

### **Gdzie Cię można posłuchać?**

– Na mojej stronie dorotaoleszkowicz.pl, ale tak poważnie, to jestem

## **Dorota Oleszkowicz**

Urodzona 14 kwietnia 1988 roku w Krakowie. Naukę gry na skrzypcach rozpoczęła w wieku 7 lat. Śpiewa, gra, komponuje i pisze teksty. W wieku 12 lat dała swój pierwszy występ na sali koncertowej Filharmonii Krakowskiej a już cztery lata później zagrała jako solistka z towarzyszeniem orkiestry symfonicznej. Na skrzypcach uczyła się w Krakowie pod kierownictwem Roberta Kabary, Romana Reiner, Joanny Król oraz Wiesława Kwaśnego. Uczestniczyła w warsztatach kameralnych i solowych prowadzonych przez m.in. Marka Mosia oraz Krzysztofa Jakowicza co zaowocowało drugą nagrodą na XII Międzynarodowym Konkursie Współczesnej Muzyki Kameralnej. Na stałe związana z kwartetem smyczkowym Red Heels, z którym dotarła do półfinałów programu Mam Talent.

otwarta na propozycje współpracy i kontakt z publicznością, bez której przecież artysta nie istnieje.

### **Planujesz wydać singiel, jak również płytę. Jaka to będzie muzyka?**

– Aby do tego doszło, to potrzebny jest sponsor i wytwórnia. A co do muzyki, to nie zamykam się na jeden gatunek. Będzie to synteza różnych stylów.

Pracuję jeszcze nad tym, dlatego więcej nie chcę mówić. Na ten moment mogę jedynie zdradzić, że będzie można usłyszeć mój śpiew, skrzypce i trochę muzyki elektronicznej.

**Myślę, że mogę powiedzieć to w imieniu czytelników – trzymamy kciuki i z niecierpliwością czekamy na singiel i płytę.**



# CHŁOPAK z fantazją

**Gra na skrzypcach, jest didżejem, ale przede wszystkim wokalistą. Z muzyką związany od dziecka i ze sceną wiąże swoją przyszłość. O swoim życiu wypełnionym muzyką, opowiada wokalista zespołu Sunset Strip, Tomasz Martyński.**

ROZMAWIA BARBARA JONCZYK

## Od dawna jesteś związany z muzyką?

– Styczeń z muzyką miałem już od najmłodszych lat. Pochodzę z rodziny muzyków. Moi rodzice skończyli Akademię Muzyczną. Często zabierali mnie na koncerty. Można powiedzieć, że dorastałem w objęciach muzyki i sceny. Jako dziecko uczęszczałem też do szkoły muzycznej w klasie skrzypiec.

## Czy pamiętasz swój pierwszy występ i emocje jakie były z tym związane. Miałaś tremę?

– Tak, jak najbardziej, pamiętam i zawsze będę. Na mój pierwszy koncert przyszło sporo moich przyjaciół a to wiadomo, najbardziej stresujący dla młodego artysty odbiorca. Chciałem wypaść jak najlepiej. Bałem się, że zapomnę tekstu. Czulem wzrok publiczności na każdym punkcie mojego ciała. Wyszedłem na środek, przedstawiłem się i wtedy rozległy się brawa i okrzyki: Tomek, Tomek, Tomek! I jakoś poszło, zupełnie bez stresu. Przyjaciół poznaje się w biedzie. I tu sprawdziło się to powiedzenie (śmiech).

## A skąd nazwa zespołu Sunset Strip?

– Nazwa pochodzi od najbardziej znanego bulwaru zachodzącego słońca, który znajduje się w Los Angeles. Z tym miejscem mam osobiste wspomnienia, może kiedyś opowiem o nich, ale na razie są one tylko moje i dla mnie. Natomiast zachęcam wszystkich, aby odwiedzili to miejsce. Niesamowite wrażenia.

## Styszałam, że byłeś ostatnio w Kalifornii. Był to wyjazd związany z Twoją pasją?

– Tak, zaproszenie dostałem od moich przyjaciół z Kalifornii. Miałem przyjemność wystąpić w takich znanych miejscach jak Hollywood, Las Vegas czy San Francisco.

## Niektórzy zagraniczni artyści twierdzą, że polska publiczność jest najlepsza na świecie. Czy też jesteś tego zdania?

– Polska publiczność ma wreszcie kontakt z prawdziwymi gwiazdami i docenia to, manifestując entuzjazmem na koncertach. Pokazuje przez to, że nie jesteśmy już muzyczną prowincją. Coraz częściej gościemy na polskich estradach znane gwiazdy. Polska publiczność reaguje bardzo

żywo, potrafi świetnie bawić się na koncertach i nic dziwnego, że doceniana jest przez muzyków krajowych czy zagranicznych, jako najlepsza w Europie, a nawet na świecie. Podpisuję się pod tą opinią dwoma rękoma. Kocham polską publiczność i uwielbiam dla niej śpiewać.

## Skąd czerpiesz pomysły na swoje utwory?

– Moje inspiracje muzyczne czerpię z niektórych, ważnych momentów mojego życia.

Na przykład singiel „Tak To Ja” został napisany po śmierci mojego taty. Mocno przeżyłem jego śmierć. Potrafiliśmy rozmawiać godzinami. Często spieraliśmy się w różnych kwestiach. On uważał, że w dzisiejszych czasach nie da się osiągnąć sukcesu bez znajomości czy układów. Ja natomiast myślę, że matką sukcesu jest wytrwałość i wiara w to co się robi.

## Kiedy ukaże się Wasza płyta?

– Aktualnie wyszedł drugi singiel pt. „Mówili na nią słońce” wydany przez wytwórnię My Music. To kompozycja Andrzeja Korzyńskiego ze słowami Marka



## Zespół SUNSET STRIP

tworzą Tomasz Martyński i Przemysław Smosarski. Połączyła ich wspólna pasja do muzyki. Producentem duetu jest Marek Paweł Błaszczyk (Marc Bee). Mają na swoim koncie wiele koncertów z takimi gwiazdami jak: T-Love, Lady Pank, Lombard, Kaptan Nemo, Blue Cafe, Trubadurzy, Nocna zmiana bluesa, Zdrowa Woda, Volver, Szymon Wydra, ZPO, Jacek Łągwa, Marek Kościkiewicz i wielu innych. Ich koncerty pozostawiają niezapomniane wrażenia, a muzyka trafia nie tylko do młodzieży, ale także do starszych. Do tej pory można było ich zobaczyć na żywo m.in. w Atlas Arenie, Hard Rock Cafe czy Pałacu Kultury.

Tomasz Martyński swoją przygodę z muzyką rozpoczął już w młodości. Absolwent szkoły muzycznej w klasie skrzypiec. Od 10 lat zawodowo pracuje jako dj oraz prezenter muzyczny (Klub Bank, Hybrydy oraz wiele innych). Dzięki wieloletniemu doświadczeniu oraz wiedzy muzycznej łączy różne style począwszy od lat 60 po największe hity współczesne.

Dzięki możliwości zwiedzania świata oraz życia za granicą zaszła wielu inspiracji muzycznych, które pomogły mu w tworzeniu muzyki. Wieczny uśmiech oraz optymizm spowodował, że spotkał na swojej drodze wielu wspaniałych ludzi, którzy do dziś go wspierają. Od kilku lat szkoli śpiew i emisję głosu u Moniki Urlik. Ciężka praca oraz wytrwałość dały Tomkowi możliwość spełnienia się i rozwój artystycznego.

Przemysław Smosarski – podczas pobytu w USA poznał piosenkarkę Sofie Key, od której zaraził się pasją do tworzenia muzyki. Współpracował z producentami m.in. Santany, Genesis, Will.I.Am. Fan płyt winylowych – ma ich 6000 szt.



**Kocham  
polską  
publiczność  
i uwielbiam  
dla niej  
śpiewać**

Dutkiewicza. Utwór cieszy się coraz większą popularnością w mediach. Jesteśmy coraz bliżej wydania pierwszego albumu.  
**Macie jakieś plany koncertowe?**

– Tak jak najbardziej. Lato w tym roku będzie bardzo pracowite. Mamy przed sobą kilkanaście koncertów w różnych miejscach w Polsce. Szczegóły będą na bie-

żąc publikowane na naszym fanpage'u na Facebooku.

**Czy poza muzyką jeszcze coś zajmuje Cię w życiu?**

– Mam swoją agencję artystyczną „Fantazja”, która zajmuje się organizacją różnego rodzaju imprez. Od lat współpracuję oraz występuję na scenie z moją

przyjaciółką i znakomitą aktorką Laurą Łącz.

**A czy Twoje serce bije dla kogoś mocniej?**

– Hm, aktualnie jestem szczęśliwym singlem, co nie oznacza, że do kina chodzę sam (śmiech). Może to nieskromnie zabrzmie, ale jestem wymagający i chyba trudno sprostać moim oczekiwaniom. Wiem ile jestem w stanie dać i dlatego oczekuję w zamian tego samego. Poza tym lubię barwne życie z odrobiną szaleństwa. Takie zaszufładowanie uczuć, jak na razie zostawiam na potem.

**Jakie są Twoje pasje w życiu?**

– Mam wiele pasji i nie będę pewnie zbyt oryginalny, jak powiem, że uwielbiam podróże. Lubię poznawać nowych ludzi, nowe kultury. Zwiedziłem już spory kawałek świata, a ciągle mi mało i uważam, że wszystko dopiero przede mną (śmiech). Moją drugą pasją jest gotowanie. Jak byłem młodszy, moi przyjaciele z Włoch pokazali mi tajniki gotowania, co się zresztą bardzo przydało, gdy mieszkałem za granicą i musiałem sobie sam gotować. Wtedy zacząłem eksperymentować w kuchni. Mam swoją specjalną potrawę, która zawsze okazuje się hitem na każdym przyjęciu, które organizuję dla przyjaciół. To golonka zapiekana z kapustą. Poza tym kobiety uwielbiają jak mężczyzna potrafi zadbać o dobry smak i aranżację idealnej randki (śmiech).

**Bardzo dziękuję za rozmowę i liczę na przepis na tę golonkę!** ■

# OCH, coż to jest za teatr!

**Och–Teatr to teatr widzów, którzy kochają się śmiać. Lubią komedię, farsę, zabawę. Chcą po spektaklu wyjść w dobrym nastroju, rozluźnieni, rozbawieni, z uśmiechem na ustach.**

Olga Klein

**T**eatr działa w budynku dawnego kina Ochota, od początku 2010 roku, kiedy to zainaugurował swoją działalność spektaklem „Wassa Żelaznowa” Gorkiego. Stworzony przez Fundację Krystyny Jandy Na Rzecz Kultury, której założycielami i fundatorami są oprócz Krystyny Jandy, jej mąż, Edward Kłosiński, operator

filmowy (zmarł w 2008 r.) i córka, Maria Seweryn. Maria Seweryn oprócz tego, że gra w wybranych sztukach, przede wszystkim zarządza i dba o wizerunek Och–Teatru.

Ambicją zarządzających Och–Teatrem jest, aby prezentować spektakle odważne, zastanawiające, ale i zabawne, wzruszające. I to, biorąc pod uwagę do-

tychczasowy repertuar i dopisujących ciągle widzów, raczej się udaje. W teatrze organizowane są też koncerty i wieczory kabaretowe. Teatr dysponuje salą na 450 widzów, a nietypowe umiejscowienie sceny, znajdującej się pośrodku widowni, przekłada się na wyjątkowy kontakt artystów z widzami. ■

Miłość blondynki





## Opis wybranych spektakli

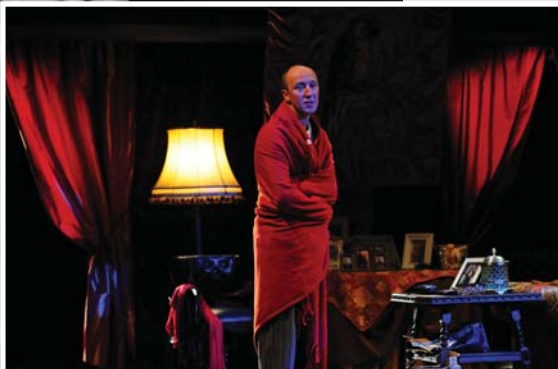
Fot. Karolina Wolf (2)



**Ambicją Och–Teatru jest, aby prezentować spektakle odważne, zastanawiające, ale i zabawne, wzruszające**



Fot. Robert Jaworski

**MIŁOŚĆ BLONDYNKI**

Miłoś Forman, Jaroslav Papoušek, Ivan Passer  
**PREMIERA NA DUŻEJ SCENIE OCH-TEATRU**  
**24 KWIETNIA 2014 R.**

Wzruszająca, zabawna opowieść o blondynce Anduli, która pracuje w wielkiej fabryce na prowincji. W okolicy żyje kilka tysięcy samotnych kobiet i bardzo niewiele mężczyzn. Andula, jak i jej koleżanki, marzy o mężu, dzieciach, założeniu rodziny. Pewnego dnia dyrekcja fabryki organizuje dla swoich pracowników wieczorek taneczny, który wzbudza wielkie oczekiwania i nadzieje, a ekscytacja dziewcząt sięga zenitu, gdy rozchodzi się wiadomość o zaproszeniu na imprezę wojskowych z zakwaterowanej w pobliżu jednostki. Zamiast przystojnych i dzielnych rekrutów na potanicówce zjawiają się, ku wielkiemu rozczarowaniu zebranych, podstarzali rezerwiści. Andula poznaje jednak młodego pianistę z uświetniającej wieczór praskiej orkiestry. Spędzają wspólnie noc, wyznając sobie głębokie uczucia. Niestety mimo zapewnień o miłości i wspólnej przyszłości, muzyk wyjeżdża nazajutrz, a Andula ani na chwilę nie przestaje o nim myśleć. Wiedzona wspomnieniami, pewnego dnia opuszcza fabrykę i udaje się do Pragi, by odszukać mężczyznę, z którym zaczęła w wyobraźni wiązać swoją przyszłość. W spektaklu, naiwność zdesperowanych kobiet i niedojrzałość mężczyzn są przedmiotem opowieści i żartów.

Reżyseria: Krystyna Janda

Tłumaczenie: Michał Sieczkowski

Scenografia i kostiumy: Monika Nyckowska

Światło: Katarzyna Łuszczak

Asystentka scenografa: Małgorzata Domańska

Producent wykonawczy i asystent reżysera: Alicja Przerazińska

OBSADA: Aleksandra Domańska, Matylda Damięcka, Jolanta Litwin-Sarzyńska, Piotr Kozłowski, Adam Serwaniec, Karol Wróblewski, Michał Zieliński oraz

Karolina Czarnicka, Małgorzata Klara, Małgorzata Kocik, Irena Melcer, Magdalena Wróbel

**POCZTÓWKI Z EUROPY**

Młody i dobrze sytuowany, Ivory Sutton wraca do rodzinnego domu po kilku latach podróży po Europie. Towarzyszy mu uroczą, poznana w Paryżu narzeczona Gillian. Wszystko wygląda świetnie i spotkanie przynosi początkowo dużo radości wszystkim członkom rodziny, ale okazuje się, że to tylko pozory sielanki, bowiem ku zaskoczeniu młodych podróżników na jaw wychodzi kilka „niewygodnych” faktów z życia rodziny. Otóż zmarła rok wcześniej 97-letnia babcia Nana... jednak żyje, ma się bardzo dobrze i w dodatku mieszka w tym samym domu. Ciocia Ester z powodzeniem prowadzi dziwny interes, Ivory ma brata bliźniaka, gdzieś zginęła służąca, odnalazł się za to rzekomo nieżyjący od dawna pies, a w dodatku dom przypomina krzywą wieżę w Pizie... i to tylko początek kłopotów.

Ta skrząca się absurdalnym, momentami nieco okrutnym humorem komedia, wciąga widza w sam środek zwariowanego domu. Bombarduje zwrotami akcji, nie pozwala odetchnąć. Paradoksalnie jednak okazuje się, że ów „krzywy dom wariatów” to spokojne oko cyklonu. Burza jest gdzie indziej...

Autor: Michael McKeever

Reżyseria: Krystyna Janda

OBSADA

EVELYN SUTTON - Magdalena Zawadzka

STANFORD P. SUTTON - Leonard Pietraszak

NANA - Wiesława Mazurkiewicz

GILLIAN MOORE - Maria Seweryn

IVORY SUTTON - Paweł Ciołkosz/Cezary Kosiński

CIOCIA ESTER - Dorota Pomykała

# KURTYNA W GÓRĘ już wkrótce w Teatrze Sabat

**P**okochaj German – to spektakl muzyczno-rewiowy, poświęcony twórczości wspaniałej, charyzmatycznej piosenkarki i ikony sceny muzycznej - Annie German.

Spośród bogatego repertuaru twórczości niezapomnianej Anny German, wybrane zostały utwory najbardziej po-

pularne i charakterystyczne dla poszczególnych okresów drogi artystycznej piosenkarki.

Anna German wniosła do polskiej piosenki piękność słowa, kolor, lekkość. Jej utwory przepełnione są ogromną miłością do człowieka, nadzieją i wiarą. Teksty niosą olbrzymie wartości literackie. W po-

łączeniu ze wspaniałą muzyką, tworzą przepiękne obrazy i wizje plastyczne. Twórczość Anny German jest wielkim nieprzemijającym zjawiskiem w historii Polskiej piosenki. Dlatego stworzyliśmy spektakl przypominający te arcydzieła w nowych aranżacjach muzycznych. Powstały za sprawą instrumentalistów orkiestry Viva Ivo na czele z Pawłem Lipskim, we wspaniałej oprawie baletowej Anity Klimeckiej i Małgorzaty Potockiej oraz z udziałem znakomitych wykonawców – olśniewającej Anny Sokołowskiej, gwiazdy Teatru Sabat, laureatki wielu konkursów wokalnych i Iwa Orłowskiego, gwiazdy scen polskich i europejskich.

Tworząc ten spektakl, mamy nadzieję, że również Państwo, tak jak my, pokochacie niepowtarzalną, wspaniałą twórczość Anny German.

TEATR SABAT MAŁGORZATY POTOCKIEJ

## Pokochaj German

Spektakle  
**3, 11, 22 MAJA**  
**20 CZERWCA**

IWO ORŁOWSKI      BALET SABAT      ANNA SOKOŁOWSKA

ORKIESTRA VIVA IVO

Spektakl muzyczno-rewiowy

WWW.TEATR-SABAT.PL      FOKSAL 16, WARSZAWA  
tel. (22) 826 23 55 tel. kom. 606 127 372

**Reżyseria:**  
Małgorzata Potocka

**Scenariusz:**  
Małgorzata Potocka, Iwo Orłowski

**Choreografia:**  
Anita Klimecka, Małgorzata Potocka

**Aranżacje muzyczne:**  
Paweł Lipski

**Kierownictwo muzyczne:**  
Paweł Lipski, Iwo Orłowski

**Projekt kostiumów:**  
Małgorzata Potocka, Teresa Kopias

**Scenografia multimedialna:**  
Artur Kamać

**Produkcja:**  
Potocka Entertainment Sp. z o.o.;  
Teatr Sabat;  
00-372 Warszawa, ul. Foksal 16,  
www.teatr-sabat.pl



# PELLEVE

## – rewolucja w odmładzaniu!

**Nowoczesne zabiegi medycyny estetycznej działają na głębokie warstwy skóry. Efektem jest młodszy wygląd, nawet o 10 lat! Tak działa Pelleve, rewolucyjne urządzenie, które stymuluje produkcję kolagenu, wyraźnie wygładza zmarszczki i poprawia napięcie skóry. Zabieg poleca Anna Świderek, kosmetolog z Anlaya Day SPA w Józefowie, specjalistka z zakresu kosmetyki estetycznej.**



ANNA ŚWIDEREK

Zabieg Pelleve to jedna z najnowocześniejszych, nieinwazyjnych metod służących utrzymaniu młodego wyglądu. Wykorzystuje ona przełomową w medycynie estetycznej technologię fal radiowych, która stymuluje procesy odbudowy wewnątrz skóry. Dzięki temu, efekt kumuluje się z czasem i jest długotrwały.

### Na czym polega Pelleve?

Fale radiowe podgrzewają głębokie warstwy tkanek, obkurczając i napinając włókna kolagenu, odpowiedzialne za jędrność i sprężystość skóry. Jest to zabieg całkowicie bezpieczny, pod warunkiem, że wykonuje go odpowiednio przeszkolony specjalista.

Wielu pacjentów obawia się bólu, jaki towarzyszy innym zabiegom wykorzystującym energię fal radiowych. Jednak w trakcie zabiegu Pelleve, pacjent nie odczuwa żadnych nieprzyjemności, zabieg jest całkowicie bezbolesny. Nie ma też ryzyka poparzenia skóry w momencie odrywania głowicy od skóry. W starszych technologiach tego typu pacjent musiał pozostać nieruchomo, aby do tego nie doszło.

Podczas zabiegu powierzchnia jest chłodzona specjalnym żelem Cool-Gel, co

dotatkowo wpływa na komfort zabiegu i jego skuteczność.

### Na jakie partie ciała?

Zabieg można wykonywać na całą twarz lub miejscowo – np. na same policzki (uniesienie „chomików”) czy okolice oczu (np. gdy problemem jest opadająca górna powieka). Można go też stosować na ciało, np. na szyję, dekolty, brzuch (np. po ciąży), wewnętrzną stronę ramion czy skórę nad kolanami. Efektem jest wygładzenie i widoczne ujędrnienie oraz zagęszczenie skóry.

Już po pierwszym zabiegu skóra jest wyraźnie odmłodzona i odświeżona. A z każdym zabiegiem efekty się kumulują. Na pełen rezultat czeka się ok. trzech miesięcy, bo tyle czasu potrzeba, aby skóra się przebudowała od wewnątrz, a włókna kolagenu wróciły do stanu sprzed kilku lat. Efekty są widoczne do dwóch lat.

### Zabieg w porze obiadowej?

Pelleve jest zabiegiem lunchowym, co oznacza, że nie ma skutków ubocznych, nie zostawia śladów. Nie wymaga okresu rekonwalescencji i zaraz po jego wykonaniu można wrócić do codziennych czynności. Skóra może być jedynie lekko zaczerwieniona. Reakcja ta zwykle mija w ciągu godziny, a w razie potrzeby od razu można nałożyć na twarz puder lub podkład.

Pelleve można też łączyć z innymi metodami odmładzającymi. Chętnie stosuję go naprzemiennie z Dermapenem albo mezo-

### Anna Świderek

Doświadczona kosmetolog, absolwentka Wyższej Szkoły Zawodowej Kosmetyki i Pielęgnacji Zdrowia. Specjalistka z zakresu kosmetyki estetycznej. Potrafi znaleźć rozwiązania dla najbardziej skomplikowanych problemów skórnych. Ekspert w Pelleve, elektrokoagulacji, zabiegach Intracuticals i peelingach.

### Dla kogo przeznaczony jest zabieg?

- Dla wszystkich osób, które obserwują u siebie oznaki starzenia się skóry i utratę jędrności.
- Dla pań, których skóra wymaga odświeżenia i wygładzania.
- U kobiet ok. 30–35. roku życia. wystarczą zwykle 1–2 zabiegi – efektem będzie widoczna poprawa kondycji i wyglądu skóry twarzy.
- U starszych pań na twarz wykonuje się serię ok. 3–4 zabiegów, aby efekt napięcia był wyraźny i długotrwały.
- Na ciało zwykle robi się 5–6 zabiegów. Świetne efekty daje w ujędrnianiu luźnej skóry na brzuchu i po wewnętrznej stronie ramion.

terapią bezigłową – celem tych zabiegów jest wtłoczenie w skórę aktywnych składników, np. nawilżających czy rewitalizujących. Polecam wszystkim paniom!

Anlaya Day SPA  
ul. Gen. Sikorskiego 57, 05-410 Józefów  
tel. 22 610 38 00, [www.anlaya.pl](http://www.anlaya.pl)  
[www.facebook.com/AnlayaDaySpa](http://www.facebook.com/AnlayaDaySpa)



LA PERLA

## TESTUJ ZABIEGI z Kliniką La Perla

KLINIKA  
LA PERLA

**Medycyna estetyczna staje się w naszym kraju coraz bardziej popularna a oferta klinik poprawiających niedostatki urody stale się powiększa. Jedną z nich jest Klinika La Perla, w której wybrany zabieg z zakresu medycyny estetycznej lub kosmetyki Hi-Tech można przetestować w wyjątkowej cenie 100 zł.**

TOMASZ MACKIEWICZ

**D**uża oferta klinik urody to zjawisko jak najbardziej pozytywne, gdyż dzięki rozwojowi branży beauty, z jej dobrodziejstw może obecnie skorzystać większa niż dotychczas liczba Polek i Polaków. Z drugiej strony jednak rosnąca konkurencja odbija się negatywnie na jakości usług. W pogoni za klientem, kliniki prześcigają się w reklamowych obietnicach, często nie mających pokrycia w rzeczywistości. W efekcie osobom chcącym wykonać zabieg coraz trudniej

podjąć świadomą decyzję, opartą na rzetelnej wiedzy fachowców.

### Idź na próbę

A gdyby można skonsultować zabieg ze specjalistą a następnie wypróbować go za symboliczną kwotę? Takie nowatorskie rozwiązanie zaproponowała niedawno swoim klientom Klinika La Perla, od 12 lat lider branży beauty w Polsce.

– Kiedy kupujemy kosmetyki, mamy do dyspozycji próbki. Kiedy wybieramy samochód, możemy odbyć jazdę próbną.

Dlaczego podobnie miałyby nie być z zabiegami medycyny estetycznej i kosmologii? Zatrudniamy najlepszych w kraju lekarzy i kosmologów, oferujemy najnowsze światowe technologie niedostępne u konkurencji i jesteśmy pewni efektów, jakie można dzięki nim uzyskać. Dlatego nie obawiamy się zaproponować naszym klientom możliwości przetestowania zabiegów kosztujących kilkaset lub kilka tysięcy złotych, za symboliczną kwotę. Na przykład dostępny u nas Liporadiologie Vinci to wydatek 460 zł.





Aby wziąć udział w programie „Testuj z nami” należy zgłosić się do Kliniki La Perla osobiście, zadzwonić na infolinię 22 353 55 53, albo zarejestrować się poprzez stronę [www.la-perla.pl](http://www.la-perla.pl). Tam też będzie można podzielić się swoimi opiniami na temat efektów wybranego zabiegu.

Tymczasem w programie „Testuj z nami” można będzie z niego skorzystać, podobnie jak z innych objętych tą promocją zabiegów, za jedyne 100 zł – mówi Tomasz Kamiński, dyrektor ds. marketingu w Klinice La Perla.

### Sprawdź, czy spełni oczekiwania

„Testuj z nami” to nie tylko wyjątkowa okazja, żeby poprawić mankamenty urody niemal za darmo. Dostajemy także dzięki niemu możliwość zweryfikowania, czy dany zabieg faktycznie spełnia nasze oczekiwania i sprawdzenia jego efektów, dosłownie na własnej skórze. Co więcej, każda osoba, która zgłosi się do testów, będzie mogła skorzystać z bezpłatnych konsultacji kosmetycznych, w trakcie których specjaliści Kliniki La Perla podpowiedzą najsukuczniejsze w danym przypadku roz-



wiązania i wyjaśnią, jakich rezultatów należy się spodziewać.

### Kiedy i jak testować?

Program trwa od marca do grudnia. Co miesiąc Klinika La Perla oferuje inny zabieg w cenie 100 zł. W maju można sprawdzić najsukuczniejsze rozwiązania w walce z cellulitem czyli Liporadiologie Vinci oraz Smooth Shape. Zabiegi te, charakteryzują się wysoką skutecznością w redukcji pomarańczowej skórki i są szczególnie polecane przez klientów i specjalistów kliniki. Liporadiologie Vinci to nowość w Klinikach La Perla - najnowsza generacja sprawdzonego zabiegu Liporadiologie, teraz jeszcze bardziej efektywnego. Dodatkowo, każda osoba testująca zabieg otrzyma 15 proc. rabatu na pakiet zabiegów w ramach programu. ■

# PIĘKNOŚĆ ZNACZY WIĘCEJ niż jakikolwiek list polecający

**Podobno starość – nie radość, ale młodość – nie wieczność. Na szczęście są sposoby, żeby udowodnić, że obydwa te stwierdzenia nie do końca są zgodne z prawdą. Medycyna Estetyczna wypełnia lukę powstałą pomiędzy kosmetyką a chirurgią plastyczną.**



**DR. MARIOLA SZOTGRZYN**  
właścicielka gabinetu „AESTHETICA”

**P**acjent, który trafia do gabinetu „AESTHETICA” ma nie tylko wykonany zabieg. Poświęca się mu także dużo czasu na edukację w zakresie właściwej pielęgnacji skóry, ochrony przed promieniowaniem UV itp. Oczywiście, osoba poddająca się zabiegom z zakresu medycyny estetycznej powinna pamiętać, że nie zastąpią one podstawowych zabiegów kosmetycznych oraz właściwej codziennej pielęgnacji skóry. Ale na pewno, gdy są dobrze wykonane, przynioszą ośniewające efekty.

Decydując się na zabiegi z zakresu medycyny estetycznej, zmierzamy w kierunku odmłodzenia naszej skóry i poprawy jej wyglądu, ale także szeroko pojętej profilaktyki i promowania zdrowego stylu życia. Przede wszystkim trzeba pamiętać, że przed wyborem danego zabiegu konieczna jest konsultacja ze specjalistą, który dostosuje zabieg odpowiednio do potrzeb naszej skóry.

## Niepożądane zmarszczki

Najczęstszym problemem są wszelkiego rodzaju zmiany związane ze starzeniem fizjologicznym lub przyspieszonym przez nadmierną ekspozycję na promieniowanie UV. Zmarszczki mimiczne u większości osób z łatwością można usunąć za pomocą kilku wstrzyknięć toksyny botulinowej. To także najskuteczniejsza obecnie metoda profilaktyki przeciwzmarszczkowej. Regularnie wykonywany

zabieg (co 6–8 miesięcy) to znaczne opóźnienie powstawania zmarszczek w poddawanej terapii okolicy.

O kwasie hialuronowym słyszeli już chyba wszyscy. Zagwarantuje szybkie i skuteczne wypełnianie zmarszczek. Pierwsze zmarszczki zaczynają powstawać około 25–30 roku życia. Z biegiem lat włókna elastyny oraz kolagenu, odpowiedzialne za odpowiednie napięcie skóry, ulegają osłabieniu. Natomiast toksyny oraz wolne rodniki przyczyniają się do spadku substancji, które stymulują produkcję wspomnianego wcześniej kolagenu. W rezultacie skóra ulega wysuszeniu, wiotczeniu oraz powstają na niej pogłębiające się zmarszczki. Kwas hialuronowy gwarantuje skuteczne i stosunkowo mało inwazyjne usuwanie zmarszczek.

Lifting jest zabiegiem, który rozważa większość kobiet, które zaobserwowały

u siebie wiotczenie skóry. Oczywiście, zwykle to tylko rozważania hipotetyczne – zabieg jest kosztowny, bolesny, a rekonwalescencja długotrwała. To wystarczające argumenty, by pogodzić się ze zmarszczkami. W gabinecie „AESTHETICA” bez skalpela można poprawić owal twarzy, unieść policzki lub brwi za pomocą wchłanianych, innowacyjnych nici do liftingu twarzy Happy Lift, zawierających kwas polimlekowy. Jest to nowy sposób na odzyskanie młodego wyglądu twarzy. Inaczej niż w tradycyjnym liftingu, nici Happy Lift nie wymagają zabiegów ze skalpelem i gwarantują spektakularny efekt.

## Zbędna tkanka tłuszczowa

Gabinet „AESTHETICA” jest również autoryzowanym gabinetem specjalizującym się w miejscowej, iniekcyjnej redukcji tkanki tłuszczowej preparatem AQU-ALYX. Jest to zabieg umożliwiający redukcję tkanki tłuszczowej. Oczywiście redukcja tkanki tłuszczowej z pewnych okolic ciała nie zastąpi odpowiedniej pielęgnacji skóry w gabinecie kosmetycznym i domu oraz, przede wszystkim, zdrowego stylu życia, dobrej diety i ruchu. Pamiętajmy, że skóra wymaga odpowiednich kosmetyków nawilżających, a regularnie wykonywany masaż lub zabiegi na ciało zwiększają napięcie i kondycję skóry. ■

**Gabinet „AESTHETICA” to specjalistyczny gabinet istniejący od 2011 r. przy ul. Kleszczowej 18 w Warszawie. Jedną z najważniejszych cech gabinetu jest profesjonalny i wykwalifikowany personel medyczny, który zdobył szerokie doświadczenie w kraju i za granicą. Od początku istnienia gabinet łączy usługi w zakresie stomatologii oraz medycyny estetycznej. Ciągłe wprowadza innowacyjne i nowatorskie metody leczenia. Mottem przewodnim założycieli jest myśl greckiego filozofa Arystotelesa: „Piękność znaczy więcej niż jakikolwiek list polecający”.**

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





# ZDROWIE I URODA

## – najcenniejsze skarby!

Już w literaturze opisywano jak człowiek chciał duszę diabłu zaprzedać za to, by być wiecznie młodym i zdrowym. W obecnych czasach nie musimy już uciekać się do takich metod. Mamy kosmetyki i suplementy.



EWA DAROSZEWSKA



**O** zdrowie i urodę można już za dbać samemu. Faktem jest, że oferta zabiegów medycyny estetycznej, skierowana do wymagających klientów jest bardzo bogata i godna polecenia, nie mniej nie powinniśmy zapominać, że jest coś, co niesie ze sobą dla naszej urody i zdrowia bardzo pozytywne konsekwencje. To profilaktyka.

Profilaktyka, czyli dbanie o naszą urodę i zdrowie codziennie, w zakresie naszych codziennych czynności pielęgnacyjnych i żywieniowych. W podtrzymywaniu efektów zabiegów pielęgnacyjnych, których dokonaliśmy w gabinetach kosmetycznych lub u lekarza medycyny estetycznej. Albo po prostu, aby w naturalny sposób przedłużyć nasz „Dobry Czas”. Odpowiedzą na taką potrzebę jest Biologicznie Aktywne Białko, czyli Kolagen Naturalny.

### Polskie korzenie kolagenu

Kolagen Naturalny jest produktem z rodzaju, jakie pojawiają się raz na półwiecze. Fakt, że metodę jego pozyskiwania wynaleziono w Polsce, jeszcze kilka lat temu budziło głębokie zdumienie. Mało, kto chciał wierzyć, że to właśnie tutaj wyizolowano kolagen w postaci molekularnej ze skór rybich, zdolny pokonywać barierę naskórka i opóźniać procesy starzenia się skóry.

### Czym jest kolagen?

Kolagen Rybi (trzeciorzędowy) jest hydratem, naturalnym preparatem białko-

wym, który zachowuje konformację spiralną i tym samym aktywność biologiczną do określonej temperatury.

Kolagen rybi różni się od człowieczego na etapie molekularnym tylko nieznacznie. O dziwo, jest mu bliższy w postaci trzeciorzędowej, niż świetny w implantach, ale już zawodzący w suplementacji kremów, kolagen bydlęcy.

### Dlaczego warto?

Kolagen Naturalny polecany jest do pielęgnacji twarzy i dekoltu oraz do delikatnych partii ciała. Wspomaga zabiegi rewitalizujące. Nieinwazyjnie daje efekt liftingu twarzy i regeneruje skórę po zabiegach chirurgii plastycznej. Regularne stosowanie, poprawia kondycję skóry i opóźnia proces starzenia. Poza tym, nie uczula, nie podrażnia skóry, nie powoduje żadnych działań ubocznych, nie zawiera sztucznych barwników ani aromatów.

### Gdzie go znaleźć?

Naturalny kolagen jest głównym składnikiem preparatów przeznaczonych do pielęgnacji zewnętrznej jak i suplementacji, firmy Colway. Jej dwa sztandarowe produkty to kolagen w postaci żelowej i Colvita, która jest aktywnym biologicznie kolagenem w kapsułce i jednocześnie kompletnym zestawem aminokwasów.

Bazowym składnikiem Colvity jest liofilizowany hydrat kolagenu pozyskiwany z ryb łososiowatych. W jednej kapsułce Colvity znajduje się relatywnie niewielka ilość (0,13 g) sproszkowanych

białek, a wśród nich wszystkie budulcowe molekuly kolagenowej. Wszystkie, oznacza również dwa aminokwasy endogenne: hydroksylizynę i hydroksyprolinę, których nie mamy możliwości pozyskać z jakiegokolwiek pokarmu. Powstają one tylko w drodze kolagenogenezy i tylko w procesach metabolizmu kręgowców.

Warto też wspomnieć o doskonałej Witaminie C-Colway, która jest pozyskiwana z gorzkiej skóry pomarańczy i kielków gryki.

Witamina C nie tylko wzmacnia nasz system immunologiczny, ale również jest niezbędna do produkcji naszego ustrojowego kolagenu, co powoduje, że kondycja naszego organizmu i skóry jest dużo lepsza.

Więcej wyjątkowych produktów przygotowanych na bazie Kolagenu Naturalnego można znaleźć na stronie [www.colway.net.pl](http://www.colway.net.pl)

Collageo, tel.48 796 555 848,  
e-mail: [cirit@op.pl](mailto:cirit@op.pl)

### Ewa Daroszevska

Właścicielka firmy Collageo, którą założyła w 2013 roku, po powrocie do Polski z kilkuletniego pobytu we Włoszech. Wcześniej manager w jednej z największych korporacji międzynarodowych, gdzie zajmowała się kreowaniem marketingu internetowego i budowaniem relacji z nowymi klientami. Pasjonatka profilaktyki zdrowia.

# KOCHASZ JEŚĆ? Zacznij jeść świadomie!

**We współczesnym świecie jesteśmy bombardowani informacjami na temat tego, co powinniśmy jeść. Słyszymy o dietach białkowych, wysoko tłuszczowych, wegetariańskich, surowych. Wspólną cechą tych wszystkich zaleceń jest skupianie się na tym, co jemy. Warto jednak odwrócić ten sposób myślenia i choć na chwilę zastanowić się nad tym, jak jemy. Okazuje się bowiem, że w dużej mierze za sukces w odchudzaniu, czy po prostu zdrowym żywieniu, odpowiada właśnie sposób, w jaki sięgamy po pożywienie.**



ZUZANNA ANTECKA



**B**ardzo często jemy w pośpiechu, nie zauważając nawet, jak wygląda nasz posiłek, nie czując jego smaku. Przy ostatnim kęsie kanapki zastanawiamy się, kto zjadł resztę. Jemy przed telewizorem, w tramwaju, nad garnkiem z gotującą się zupą. Połykamy kęsy nawet ich dobrze nie przeżuwając. Po całym dniu takiego jedzenia mamy wrażenie, jakbyśmy cały dzień jedli, a jednocześnie nie zjedli prawie nic. To wszystko są objawy nieuważnego jedzenia. Natomiast jedzenie świadome to jedzenie w określonym celu (by zaspokoić głód, ale również by spróbować nieznanego dania, by spędzić miły wieczór itp.) oraz w określonym skupieniu.

## Co możemy zyskać jedząc bardziej świadomie?

Najszybszą i najłatwiej odczuwalną korzyścią płynącą z uważnego jedzenia jest dostrzeżenie prawdziwego smaku potraw. Skupiając się na bodźcach płynących z pożywienia (smak, zapach, kolor, konsystencja) czerpiemy większą przyjemność z posiłku i delektujemy się nim. Jedząc w pośpiechu, gdy naszą uwagę rozprasza komputer, telewizor, czy chociażby trudna rozmowa, łatwo możemy przegapić prawdziwy smak jedzenia. Kończymy wtedy posiłek z ogromnym niedosytem – talerz jest pusty, ale nasz umysł jeszcze by jadł.

Świadome jedzenie zwiększa również nasz kontakt ze swoim ciałem. Łatwiej do-



strzegamy sygnały głodu i sytości, które informują nas o jego potrzebach energetycznych. Będąc dziećmi wiedzieliśmy doskonale, ile jedzenia potrzebujemy, by się nasycić i kiedy przerwać posiłek. Niestety z czasem jedzenie przestało być wyłącznie źródłem energii. Nauczaliśmy się jeść dla pocieszenia, w radości, smutku, by spełnić oczekiwania innych, czy dlatego, że jest pora posiłku. Przestaliśmy kierować się naszym naturalnym kompasem – głodem i sytością. Jedną z zasad świadomego jedzenia jest powrót do sygnałów płynących z ciała. Zwrócenie szczególnej uwagi na stopień wypełnienia żołądka pozywieniem oraz na wskazówki mówiące o tym, że zaczyna brakować nam energii (m.in. osłabienie, drażliwość, myśli o jedzeniu, ból głowy, uczucie pustki w żołądku).

Kiedy dowiemy się już, jak rozpoznać głód i sytość, świadome i uważne jedzenie pomoże nam zatrzymać się, gdy tylko poczujemy się najedzeni, a nie wtedy, gdy będziemy już przejedzeni. Ułatwi to również odpowiedź na pytanie, dlaczego sięgamy po jedzenie, skoro w danej chwili nie czujemy głodu? Świadomość przyczyn jedzenia, często nadmiernego,

### Zuzanna Antecka

psycholożka i dietetyczka. Zajmuje się promocją zdrowego odżywiania oraz edukacją żywieniową wśród dzieci i osób dorosłych. Uczy, w jaki sposób naprawić swoje relacje z jedzeniem i pokochać je na nowo, jako źródło zdrowia i przyjemności. Specjalizuje się w pracy z dziećmi i młodzieżą. Pracuje w Centrum Psychodietetyki RÓWNOWAGA.

jest natomiast pierwszym krokiem do zmiany nawyków żywieniowych. Gdy jemy nieuważnie, najpierw zjadamy ciastko, a potem myślimy o tym, czy to była dobra decyzja. Świadome jedzenie odwraca tę kolejność. Mamy możliwość podjęcia świadomej decyzji żywieniowej, a to chroni nas przed wyrzutami sumienia, które zamiast motywować do zmian, nadmiernie nas obciążają i zniechęcają do dalszej pracy nad sobą.

### Jak zacząć jeść bardziej świadomie?

Pierwszym krokiem do uważnego jedzenia jest zauważenie posiłku, który mamy zamiar zjeść. Warto poświęcić chociaż kilka sekund na to, by dokładnie

przyjrzeć się leżącemu przed nami jedzeniu, temu jaki ma kolor, zapach, konsystencję, czy wygląda apetycznie. Drugim aspektem jest skupienie się na odczuciach płynących z naszego ciała. Dobrze jest zastanowić się, jak bardzo jestem w tej chwili głodny, a jeżeli nie jestem to, dlaczego w ogóle chcę jeść? Kolejnym krokiem jest stworzenie odpowiedniej atmosfery posiłku. Przełożmy jedzenie na ładny talerz, przygotujmy je tak, jakbyśmy serwowali je komuś wyjątkowemu. Posiłek powinniśmy spożywać siedząc i dokładnie smakując każdy kęs potrawy. W świadomym jedzeniu może pomóc: odkładanie sztuczków pomiędzy kęsami, wyłączenie wszystkich dystraktorów (telewizor, komputer, książka) oraz przerwanie posiłku w połowie i sprawdzenie poziomu nasycenia.

Jedząc uważnie skupiamy się na bieżącej chwili, stajemy się bardziej świadomi tego, co myślimy, czujemy czy doświadczamy. Dzięki temu możemy w większym stopniu dostrzec i docenić chwilę, w której się znajdujemy. Jeśli naprawdę kochasz jedzenie – okaż mu to, poświęć mu więcej uwagi, naprawdę na to zasługuje! ■

# PRZEZ TRENING do wymarzonej sylwetki

**Lato coraz bliżej, a wraz z nim nadchodzi czas, gdy skąpy strój eksponuje i odsłania ciało. Niestety po zimie nie zawsze jest się czym pochwalić, bo tu czy tam pojawiła się niezbyt pożądana krągłość, którą chciałoby się ukryć na plaży. Jednak nie poddawajmy się – jeszcze jest czas, by to zmienić. Jak wyrzeźbić ładną, „plażową” sylwetkę radzi Andrzej Supron – były sportowiec, mistrz świata i Europy w zapasach.**

ANDRZEJ SUPRON  
PROFESOR ZAPASÓW

**N**ajbardziej skuteczną drogą do poprawienia figury (choć nie najłatwiejszą i niewątpliwie wymagającą wysiłku oraz poświęcenia czasu) są dobrze dobrane ćwiczenia fizyczne. Systematyczny trening czyni cuda. Ważne jest. aby robić to rozsądnie i planowo.

– Rozpoczynając przygotowania do lata i pracy nad „plażową” sylwetką, warto ułożyć sobie plan. Ustalmy, ile dni w tygodniu jesteśmy w stanie poświęcić na



Andrzej Supron z synami, Pawłem i Andrzejem

➔ ćwiczenia i rozpiszmy trening z podziałem na konkretne partie mięśniowe. Pozwoli to uniknąć przetrenowania, co z kolei będzie się wiązało z przymusową przerwą – mówi Andrzej Supron.

### Zaufaj trenerowi

Jednak nie wystarczy zacząć chodzić na siłownię lub fitness i jakkolwiek ćwiczyć. Warto wcześniej dobrze przemyśleć, jaki chcemy osiągnąć efekt. Które partie ciała wymagają korekty i należy im poświęcić więcej uwagi i starań, a którym wystarczy podstawowy zestaw ćwiczeń.

– Nie doprowadzajmy do sytuacji, w której przychodzimy na siłownię i nie wiemy za co się zabrać. W ułożeniu naszego planu może nam pomóc trener z klubu, w którym ćwiczymy. Wiele gotowych zestawów jest także dostępnych w internecie. Pamiętajmy jednak, aby skonsultować je z kimś bardziej doświadczonym – radzi polski mistrz świata w zapasach.

### Przygotuj się do treningu

Za intensywne treningi nie należy brać się od razu, ale trzeba się do nich nieco przygotować. Oto co na ten temat mówi Andrzej Supron:

– Osoby starsze, czy wracające do sportu po kontuzji, która jak wiemy, może się przydarzyć np. podczas zimowych wypadów na narty, zachęcam do spacerów. Aby zaangażować więcej grup mięśniowych, polecam wykorzystywanie kijów do Nordic Walking. Ma to jednak sens tylko wtedy, kiedy używamy ich w odpowiedni sposób. Zasięgnijmy rady u trenera klubu fitness lub poszukajmy materiałów na specjalistycznych stronach internetowych.

Podsumowując: jeśli chcemy uzyskać sylwetkę, którą z dumą można pokazać na plaży, już teraz należy zabrać się za jej „rzeźbienie”. Pomogą w tym ćwiczenia fizyczne. Powinny one być jednak przemyślane i realizowane planowo oraz systematycznie. Warto przy ich komponowaniu zasięgnąć porady fachowca, ponieważ nie ma ćwiczeń idealnych dla każdego. Nie wszyscy mają takie same sylwetki i te same partie ciała do „poprawki”. Należy także mierzyć siły na zamiary. W treningu należy wchodzić stopniowo i na miarę swoich możliwości oraz wspierać je inną formą aktywności fizycznej, np. spacerami.

### Jedz z głową

Jednak to nie wszystko. Wiele osób popełnia podstawowy błąd, uznając, że wystarczy tylko ćwiczyć, a znikną wszystkie niepożądane krągłości. Nawet kiedy je się niezdrowo i wysokokalorycznie. Niestety nie jest to prawda. Treningi należy wspierać racjonalną dietą. Każdy powinien



dopasować ją do swoich potrzeb indywidualnie i najlepiej prowadzić ją pod kontrolą dietetyka. Na szczęście wybór diet jest olbrzymi i każdy znajdzie coś dla siebie. Należy jednak unikać wszelkich „diet-cud”. Są one przeważnie restrykcyjne i oparte na wykluczeniu całych grup produktów żywieniowych. Często rzeczywiście dają spektakularne efekty w krótkim czasie, ale są one zazwyczaj krótkotrwałe. Jest to tzw. „syndrom odpowiedzi głodowej”. Po prostu organizm pozbawiany całych grup potrzebnych mu składników zaczyna się zachowywać, jakby był głodzony i gromadzi zapasy na „ciężkie czasy”, zazwyczaj przez spowolnienie przemiany materii. Po zakończeniu restrykcyjnej diety, nawet kiedy zaczyna się

jeść normalnie nadal przemiana materii jest wolniejsza... Wtedy mamy znany wszystkim, choćby ze słyszenia, efekt jo-jo.

Dieta powinna być zbilansowana i dostarczać organizmowi wszystkiego czego potrzebuje. Innymi słowy należy jeść rozsądnie, zdrowo i unikać nadmiaru kalorii. To wystarczy. Za zdrową i niskokaloryczną uważa się kuchnię śródziemnomorską i bałkańską. Opierają się one na warzywach, tłuszczach roślinnych (zwłaszcza oliwie), chudym mięsie, rybach oraz serach.

– Trening przyniesie pożądany efekt tylko w przypadku, gdy zastosujemy odpowiednią dietę. Prawidłowe odżywianie to 50 proc. sukcesu. Nie mamy co liczyć na to, że zmienimy swoją sylwetkę nie zmieniając złych nawyków żywieniowych. Osobiście polecam zdrową kuchnię bułgarską, którą serwujemy w naszej restauracji La Scara w Warszawie. Zapraszamy na sałatki i kuchnię obfitującą w warzywa i mięsne dania z grilla. Po spełnieniu tych wszystkich założeń, o których mowa, życzę Wam wszystkim udanych wakacji.

### Andrzej Supron

polski zapaśnik, mistrz świata i Europy, wicemistrz olimpijski, trener i sędzia zapaśniczy. Jest uważany za najwybitniejszego polskiego zapaśnika oraz wszechstronnego technika i taktyka. Jego ulubiona technika to rzut przez biodro, zwana „biodrem Suprona”.

Opracowała Izabella Jarska



# WIRTUALNY KELNER JAMI-JAMI



# jami-jami.pl



**Potrzeba jest matką wynalazków – jak mówi polskie przysłowie. Czasem te najprostrze, bywają najlepsze. Tak stało się i tym razem. Człowiek z natury istota leniwa, zrobi wszystko, aby to co chce, mieć dostarczone w dużej ilości, w jak najprostrzy sposób i nie zużywając przy tym zbyt dużo energii. Wirtualny kelner Jami-Jami powstał właśnie w skutek takich potrzeb.**

Prawdopodobnie każdy z nas, był lub będzie w potrzebie znalezienia czegoś smacznego do jedzenia, na co mamy ochotę właśnie w danej chwili. Zamiast wertować książkę telefoniczną lub biegać po mieście w poszukiwaniu odpowiednich miejsc, najprościej będzie skorzystać z nowoczesnych rozwiązań technologicznych.

Urządzenia mobilne z GPS lub kompas, umożliwi szybkie odnalezienie punktu. Ale co w przypadku, kiedy chcemy znaleźć miejsce i nie zawieść się na jakości, która zaspokoi naszą ściśle sprecyzowaną potrzebę? Idąc tym rozumowaniem, firma **Jami-Jami** postanowiła sprostać wyzwaniom i w prosty sposób zaspokoić chęć głodu, nie rujnując przy tym założonego budżetu.

**Jami-Jami** to portal i aplikacja mobilna, która na podstawie określonych parametrów, wyszuka oraz zaprezentuje listę miejsc, w których można zarezerwować stolik i smacznie zjeść. Przekładając to na język użytkownika – należy określić budżet jakim się dysponuje, wpisać liczbę osób, dla ilu ma być przygotowany posiłek, z jakich rodzajów dań ma się składać, a system sam wyszuka i zestawia wszystkie parametry tak, by mieściły się w określonych normach, ze wskazaniem restauracji oferujących takie dania. Ponadto, pokaże mapę dojazdu do wybranego miejsca, zdjęcia lokalu oraz opinie użytkowników na jego temat. Dodatkowo za pośrednictwem **Jami-Jami**, można zarezerwować stolik w wybranym przez nas lokalu.

Mając te informacje, nie pozostaje nic innego, jak tylko sprawdzić funkcjonalność portalu na stronie [www.jami-jami.pl](http://www.jami-jami.pl), pobrać aplikację mobilną dostępną na Androida, iOS, Blackberry, Windows Mobile i cieszyć się z przyjemności jakich dostarcza nam smaczne jedzenie.



**Fundusze Europejskie – dla rozwoju innowacyjnej gospodarki.  
Dotacje na Innowacje. Inwestujemy w waszą przyszłość.**

Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka 8.1 „Wspieranie działalności gospodarczej w dziedzinie gospodarki elektronicznej”.



ROZMAWIA ANETA SIENICKA

# SZUKASZ FRAJDY? Jedź z nami

**Biuro podróży FRAJDA propaguje czynny wypoczynek i łączy pokolenia, organizując wyjazdy dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Niezależnie od wieku i kondycji fizycznej każdy znajdzie tu coś dla siebie pod czujnym okiem fachowców – zapewnia jego prezes, Paweł Stacho.**

## Czy turystyka była od początku Pana sposobem na życie?

– Nigdy wcześniej nie myślałem o branży turystycznej ani o tym, że stanie się ona moim sposobem na życie. Zawsze dominował w nim sport, konkretnie piłka nożna, do której zamiłowanie zaszczylił we mnie mój tata, sportowiec, później trener, nauczyciel, dyrektor Szkoły Sportowej Nr 6 w Mielcu. To dzięki niemu mogłem rozwinąć się sportowo. Nie mogę zapomnieć też o mamie, która dokładała wszystkim starań bym miał najlepsze jedzenie, zawsze był przygotowany do szkoły czy treningu. Pierwsze bramki zdobywałem dla rodzimego Klubu Sportowego Stal Mielec. Z czasem jednak praca nas wszystkich została dostrzeżona przez trenerów Reprezentacji Polski Juniorów U-16 i U-17. Później doznałem bardzo poważnej kontuzji kolana. Operacja, leczenie i miesiące rehabilitacji. Po powrocie do zdrowia spełniło się największe marzenie praktycznie każdego młodego adepta piłki nożnej - przejście z Mielca do najlepszego klubu w Polsce, Legii Warszawa. Do klubu, pełnego wtedy wspaniałych piłkarzy, drużyny która zdobyła wtedy Mistrzostwo Polski, grała w Lidze Mistrzów. To był dla mnie zaszczyt móc trenować i grać z najlepszymi piłkarzami i rozwijać się sportowo pod okiem najlepszych trenerów w Polsce.

## Dlaczego biuro podróży i w dodatku o nazwie FRAJDA?

– Któregoś dnia zostałem poproszony przez dyrektora szkoły, w której pracowałem, o zorganizowanie wycieczki dla wszystkich klas. Nie miałem o tym pojęcia i zwróciłem się o pomoc do jednego z warszawskich biur podróży. Tak rozpoczęła się moja przygoda z turystyką. Zorganizowałem pierwszy obóz letni dla niewielkiego grona uczniów. Obóz miał charakter rekreacyjno-sportowy. Jako sportowiec, chciałem dzielić się swoim doświadczeniem i propagować sport wśród dzieci i młodzieży. Stąd pomysł na utwo-

rzenie biura podróży. Biura, które będzie spełniało wszystkie wymagania najmłodszych klientów i ich rodziców, dla których ważne będą kryteria krajoznawcze i edukacyjne, ale przede wszystkim rekreacyjne i sportowe. A dlaczego FRAJDA? Bo frajda to coś więcej niż przyjemność, to głębsze przeżycie.

## Czy z Biurem Podróży FRAJDA każdego czeka to głębsze przeżycie podczas wypoczynku?

– Oczywiście. Jak wypoczynek to tylko z FRAJDĄ. Takie jest nasze motto. Staramy się zaspokoić potrzeby nawet najbardziej wybrednych, małych i dużych uczestników naszych wyjazdów.

## Organizujecie obozy głównie dla dzieci i młodzieży. Jak one wyglądają?

– Obozy organizowane przez nas mają zazwyczaj charakter rekreacyjno-sportowy. Nie jestem zwolennikiem leżenia na plaży i nudy. Latem zajęcia z żeglarstwa, windsurfingu, kajakarstwa, pływania, tenisa ziemnego, gier zespołowych, sportów walki, aerobiku, tańca, jazdy konnej, survivalu. A zimą narciarstwo, snowboard oraz gry i zabawy na śniegu. Nie zapominamy też o sferze kulturalno-oświatowej i edukacyjnej. Każdy obóz czy wczasy to duża dawka zajęć na lądzie, nad morzem czy w górach. Od niedawna, do takiego wypoczynku zachęcamy również rodziców i dorosłych. Nasza oferta cieszy się dużym zainteresowaniem.

## Sport, aktywny wypoczynek może powodować różnego rodzaju urazy. Jak dbacie o bezpieczeństwo swoich podopiecznych?

– Wszędzie może dojść do jakiegoś urazu czy kontuzji. Po 15 latach działalności mogę powiedzieć, że wypadki zdarzają się rzadko. Dbam o bezpieczeństwo, dobierając kadrę i program zajęć. Osobiście rozmawiam z każdym wychowawcą, instruktorem i trenerem. Sprzęt, z którego korzystamy spełnia wszystkie wymogi bezpieczeństwa. To dotyczy również autokarów, hoteli i ośrodków.

Dzieci są tak samo wymagającym klientem jak dorośli.

Moja firma nie jest zwykłym biurem. Nasi klienci to głównie osoby, które trafiły do nas z polecenia tych, którzy skorzystali już z naszych usług. Jeżdżą z nami dzieci i młodzież z całej Polski, ale też z innych krajów: Niemiec, Austrii, Anglii, USA, Australii, Francji czy Holandii.

## Czy te obozy organizowane są zawsze w tym samym miejscu i czy tylko w kraju?

– Obozy i wczasy są organizowane głównie w kraju: nad morzem, w górach i na Mazurach. Oferujemy też wypoczynek za granicą, np. na Sardynii, w Grecji czy Bułgarii. Samodzielnie organizujemy wszystkie imprezy, nie korzystając z usług innych biur. Mamy wtedy pewność tego co robimy, co organizujemy i jak.

## Jednak, oprócz dzieci, dorośli też mogą skorzystać z oferty FRAJDY. Co dokładnie im proponujecie?

Dorośli są naszymi klientami od niedawna. Stało się tak za ich namową. Przekonali się, jak bawią się z nami ich dzieci i zapragnęli skorzystać z atrakcji rekreacyjno-sportowych FRAJDY. Proponujemy im obóz sportów wodnych, obóz metamorfozy dla pań i panów oraz obóz windsurfingowy.

## Obóz metamorfozy brzmi intrygująco, czyli można pojechać z Wami np. na Mazury i wrócić odmienionym?

– To prawda. Proponujemy obóz dla osób, które chcą coś zmienić w swoim sposobie myślenia, wyglądzie, nawykach żywieniowych i przy tym dobrze odpocząć. Pomagamy im w tym przy pomocy trenerów fitnessu, wizażystów, stylistów, fryzjerów i dietetyków. Każdy, kto tylko będzie chciał zmienić coś w sobie, wróci odmieniony, z nowymi nawykami i pozytywnym nastawieniem do życia.

**Stawiacie na aktywny wypoczynek. Wiadomo – „sport to zdrowie”, ale jak zachęcić dziecko, które tego nie lubi lub nie ma predyspozycji, żeby było aktywne fizycznie?**



– Dla mnie rekreacja i sport to sposób na zdrowy tryb życia. Każdemu dziecku potrzebny jest ruch. Z doświadczenia wiem, że część uczestników naszych obozów to dzieci, które nie odchodzą od biurka i komputera, otyłe, niesprawne ruchowo. Kiedy mam do czynienia z takim dzieckiem, sam przeprowadzam z nim wywiad, dobieram zajęcia, a nawet proponuję program indywidualny.

Najważniejsze jest odpowiednie podejście do dzieci i młodzieży oraz autorytet. Nie należy forsować nic na siłę. Moim zadaniem jest zachęcanie i propagowanie sportu, a nie zniechęcanie do niego.

**Uruchomił Pan też fundację, której celem jest stworzenie możliwości edukacji, uprawiania sportu i wypoczynku dla dzieci z domów dziecka, chorych czy z rodzin niezamożnych. Skąd taki pomysł i jak udaje się go realizować?**

– Fundacja to jeden z moich najnowszych pomysłów. Wszystko zaczęło się po ostatnim sezonie letnim, w którym zorganizowałem dwa turnusy dla 28 dzieci z jednego z warszawskich domów dziecka. Zająłem się wszystkim, od transportu po zajęcia, kadre instruktorsko-pedagogiczną i nagrody za rywalizację w duchu fair play. Stwierdziłem, że nie ma powodu, aby inni przypisywali sobie moje zasługi. Dla mnie jest to odruch serca, a nie chęć promocji czy zysku. W końcu są to moje pieniądze i ciężka praca. Zawsze pomagałem dzieciom z domów, w których sytuacja materialna była nieciekawa. I zawsze anonimowo. Ale stawiałem warunek: dobre stopnie w szkole i zachowanie.

**Kolejnym Pana pomysłem jest klub sportowy. Dla kogo będzie stworzony i jakie dyscypliny sportowe będą wiodące?**

– Pomysł zrodził się już dawno. Kluby sportowe, szczególnie w Warszawie, zrzeszają dzieci szybkie, zwinne, z predyspozycjami do „zwycięzania i odnoszenia sukcesów”. A co z dziećmi mniej sprawnymi, nieutalentowanymi sportowo, ale chcącymi uprawiać sport? Ja nie miałem wielkiego talentu, ale dzięki ciężkiej pracy osiągnąłem sukces w sporcie. Dla czego innym nie stworzyć warunków do rozwoju? Wszyscy tylko nawołują, że trzeba zrobić to czy tamto, ale nie w tym kierunku nie robią. We współpracy z podobnymi do mnie „zapaleńcami” chcę zor-



ganizować zajęcia z piłki nożnej, sportów walki i tańca dla dziewcząt i chłopców. Jestem już po rozmowie z Martą Wiśniewską (Mandaryną), która poprowadzi zajęcia z tańca. Fantastyczna trenerka, choreograf i człowiek. Wiem, że mi się uda. Nie potrzeba dużo, trochę chęci i dobrego serca.

**Od września planujecie też organizować obozy rehabilitacyjne. Dla kogo to będzie propozycja?**

– Obozy rehabilitacyjne chcę zorganizować przy pomocy Kliniki Ruchu Andrzeja i Anny Kępczyńskich, jednej z najlepszych w Polsce. To im i doktorowi Łukaszowi Lubońskiemu zawdzięczam powrót do pełnej sprawności fizycznej po wielu poważnych kontuzjach. Ich credo brzmi: „Leczymy człowieka, nie kontuzje”. Znacznie szybciej można wrócić do pełnej sprawności fizycznej, jeśli ćwiczy się regularnie pod okiem fachowców, nie tracąc czasu na dojazdy. Tutaj wszystko będzie na miejscu.

**Jakie warunki musi spełniać biuro podróży, które organizuje wypoczynek dla dzieci?**

– Musi posiadać koncesję organizatora turystyki, ubezpieczenie i wykwalifikowany personel, zarówno administracyjny

jak i pedagogiczno-instruktorski, a także precyzyjnie określone cele.

**Co rodzic powinien sprawdzić, na co zwrócić szczególną uwagę przy wyborze oferty wypoczynku dla swojego dziecka?**

– Rodzic musi sprawdzić dosłownie wszystko: z kim wysła dziecko, jakim środkiem transportu i dokąd, czyli miejsce zakwaterowania. Ważne jest, czy sprzęt rekreacyjno-sportowy posiada atesty, a zatrudniony personel właściwie uprawnienia do prowadzenia poszczególnych zajęć.

**Czy turystyka to dochodowy biznes?**

– Turystyka to przede wszystkim wypoczynek po ciężkiej pracy. W naszym przypadku to wypoczynek czynny poprzez sport i rekreację. Na pierwszym miejscu musi być chęć zapewnienia klientom bezpiecznego wypoczynku, spełnienia wszystkich punktów programowych i ustaleń zawartych w ofercie, a dopiero na końcu biznes. Jeśli klient będzie zadowolony, wróci do nas ponownie. Co więcej, zachęci swoich znajomych i ich znajomych. Wówczas jest to biznes i to całkiem dochodowy.

**Z tego co Pan tu przekazał wynika, że bardzo dużo Pan pracuje. Ma Pan jeszcze czas dla rodziny?**

– Członkowie mojej rodziny są bardzo wyrozumiali. Wiedzą, że taką mam pracę i chyba zdążyli się do tego przyzwyczaić. Wszędzie mnie pełno. Mam dużo zainteresowań. Ale weekendy są wyłącznie dla rodziny. ■





# CHINY

## w wielkim skrócie

**Chiny to trzeci kraj na świecie pod względem wielkości. Dlatego dla przeciętnych turystów wybranie optymalnej trasy zwiedzania, tak by zobaczyć wszystkie najciekawsze miejsca, najstarsze zabytki oraz najpiękniejsze punkty krajobrazowe jest nie lada wyzwaniem.**

Fot. Katarzyna Górna

**MARTA DURKO**  
sinolog, pilot wycieczek i product manager w biurze podróży CHINA TOWN TRAVEL

**W**ielu Polaków planuje wyjazd do Państwa Środka jako podróż życia – tylko raz a dobrze. Jeśli dysponujemy krótkim czasem (do dwóch tygodni), a chcielibyśmy zobaczyć jak najwięcej, dobrze jest zdecydować się na zwiedzanie w grupie zorganizowanej, wtedy za realizację całego planu logistyczno-czasowego odpowiedzialny jest lokalny przewodnik. Podróżowanie na własną rękę daje na pewno dużo satysfakcji i pozwala zobaczyć miejsca od innej strony niż są one dostępne dla większość turystów. Jest to jednak wyzwanie – zwłaszcza w kraju, gdzie wszystkie napisy podawane są w chińskich znakach i nawet zamawianie dań

z karty w zwykłej, lokalnej restauracji musimy potraktować jako nie lada przygodę! Dobrze jest unikać zwiedzania zabytków w chińskie święta państwowe (pierwszy tydzień maja i pierwszy tydzień października). Musimy pamiętać, że główną gałąź turystyki w Chinach to ta krajowa, więc w dni wolne od pracy wszystkie atrakcje turystyczne są zapełnione tłumem chińskich wycieczek przyjeżdżających z najdalszych zakątków Chin, by zwiedzić najwspanialsze zabytki własnego kraju.

### **Poznaj Pekin, a zrozumiesz Chiny**

Większość programów turystycznych rozpoczyna się od zwiedzania Pekinu. Jest to wygodne ze względu na bezpośrednie połączenie lotnicze prosto z Warszawy do Pekinu. Jest to również okazja, aby przekonać się o trafności powiedzenia: „Aby zrozumieć współczesne Chiny, należy poznać Pekin”. Oprócz zabytków typu „must see” w stolicy Chin, takich jak Zakazane

Miasto, Plac Tiananmen, Pałac Letni i Świątynia Nieba, warto spędzić jedno popołudnie na „poszwędanie się” po starych, typowych dla Pekinu uliczkach – „hutongach”. Szczególnie warto odwiedzić okolice jeziora Houhai i Wieży Bębnow, gdzie znajduje się wiele małych galerii, klimatycznych restauracyjek i designerskich sklepików.

### **Symboliczny mur**

Pekin jest również świetną bazą wypadową na jednodniową wycieczkę na Wielki Mur. Biegący wzdłuż północnej granicy Chin mur ma według najnowszych danych 6430 km i ciągnie się od pustyni Gobi na zachodzie, aż do Morza Żółtego na wschodzie kraju. W okolicy Pekinu znajduje się kilka odcinków muru, które można zwiedzać. Najbliższy punkt to Badaling, miejsce jednak bardzo skomercjalizowane i w pełni odbudowane. Jeśli więc nie chcemy przeciskać się przez tłum tu-



### China Town Travel

biuro podróży powstałe w 2007 r. zajmuje się kompleksową organizacją misji handlowych i targowych, wyjazdów incentive, motywacyjnych, turystycznych do Chin dla firm oraz osób indywidualnych. Współorganizator targów China Expo Poland. W zakresie turystyki przyjazdowej zajmuje się kompleksową obsługą grup przybywających z Chin do Polski w celach turystycznych i biznesowych.

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



Fot. Marta Durko (3)



rystów i chcemy zaznać nieco bardziej autentycznych wrażeń, warto udać się

nieco dalej, do Mutianyu lub Simatai, by tam zobaczyć tę legendarną fortyfikację. Mur oczywiście można zwiedzać również w innych, mniej dostępnych miejscach, na całej jego długości. Ciekawą wyprawą jest przejazd na wschodnie wybrzeże do twierdzy Shanhaiguan (nieдалеко miejscowości Beidaihe), gdzie można zobaczyć kraniec (lub jak kto woli początek) Wielkiego Muru wbiegający do Morza Żółtego.

### Ryżowa wieś

By zobaczyć lokalny koloryt Chin trzeba jednak opuścić wielkie metropolie jakimi są Pekin lub Szanghaj i udać się na chińską wieś. Warto wybrać się na południe do prowincji Guangxi. Tylko tam można zobaczyć Chiny, jakie istnieją w naszych wyobrażeniach, a są to mianowicie stoki górskie poprzecinane tarasami ryżowymi. Te ryżowe poletka do tej pory, przy użyciu bawołów uprawiane są przez lokalną ludność. Jest to spektakularny widok, niezależne od pory roku – soczyście zielone latem, gdy na stoki wylana jest



woda, całe w czerwonych barwach jesienią. Najslawniejsze z miejsc to Longji – Smoczy Grzbiet. Podczas spacerów między tarasami ryżowymi można spotkać mniejszości etniczne zamieszkujące tę prowincję. Najludniejsze i najłatwiej dostępne wioski to Ping'an (zamieszkała przez mniejszość Zhuang) i wioska Dazhai, zamieszkała przez mniejszość Yao, której

kobiety chętnie prezentują swoje długie włosy, co jest ich znakiem rozpoznawczym.

Będąc w okolicy warto wybrać się do miejscowości Yangshuo. Jest to niewielkie, turystyczne miasteczko, bajecznie położone wśród krasowych pagórków o fantastycznych kształtach. Dostać się do niego można stateczkiem, spływającym rzeką Li, co jest doskonałą okazją na podziwianie pięknych widoków. Najwłaściwszą formą spędzania czasu w Yangshuo są wycieczki piesze lub rowerowe po okolicy. Można również popływać bambusowymi tratwami po rzece Li. Ponadto Yangshuo to chińska mekka dla wspinaczy skałkowych.

### Regiony różnorodnych smaków

Kierując się na południe Chin poświęćmy chwilę na przyjrzenie się, jak zmienia się asortyment na ulicznych straganach. Każdy region Chin słynie ze swoich własnych przysmaków. Pekin to oczywiście słynna kaczka, ale również pszenne bułeczki, gotowane na parze. Będąc na wybrzeżu warto spróbować wspaniałych owoców morza. Prowincja Sichuan to piekielnie ostre potrawy, miasto Chongqing słynie z ostrego, gorącego kociołka (hot pot). Kuchnia szanghajska charakteryzuje się słodkim smakiem. Kanton słynie z pysznych dim sum – drobnych pierożków i przekąsek gotowanych na parze w małych koszykach. Ale chińskie smaki i kuchnia to temat na kolejną, zupełnie inną opowieść o magicznym kraju jakim są Chiny...



# POLISH BUSINESSWOMAN Congress 2014

**W dniu 28 marca 2014 w Hotelu Gromada Okęcie odbył się Polish Businesswoman Congress 2014, podkreślający osiągnięcia i honorujący polskie kobiety biznesu. Kongres zorganizował magazyn Businesswoman & life.**

NINA ALT

**K**ongres, który został zaplanowany specjalnie dla przedsiębiorczych kobiet, otworzyła uroczyste pani Jolanta Kwaśniewska. Po części oficjalnej, goście mogli wysłuchać paneli dyskusyjnych i eksperckich. Wśród prelegentów znalazły się zarówno kobiety sukcesu jak i nieliczni, ale równie inspirujący do działania panowie. Podczas Polish Businesswoman Congress 2014 wystąpili goście specjaliści: Małgorzata Potocka, Ewa Minge oraz Krystyna Kofta. W pierwszej części kongresu prelegentkami były również: Kalina Ben Sira, Agnieszka Przybysz, czy Danuta Terpiłowska, które opowiedziały o pasji i jak tę pasję przekuć w sukces.



**Jolanta Kwaśniewska otworzyła kongres**



**Jedna z wielu pasjonujących prezentacji**

W trakcie całodniowego wydarzenia usłyszeć można było wykład na temat tego co zrobić, by wyrwać siebie i swoją firmę ze stagnacji. Zapoznać się z tajnikami budowania najlepszych zespołów pracowniczych czy dowiedzieć się czym jest branding, jak rozmawiać z mediami i jak skutecznie negocjować. Eksperti zaprezentowali również nowoczesne technologie oraz ich zaangażowanie przy tworzeniu firmy. Omówiono też aspekty finansowania i pomnażania kapitału. Nie pominięto również tak ważnych aspektów tego, jak być zdrową i piękną kobietą w biznesie.

Oprócz paneli dyskusyjnych i eksperckich, podczas Polish Businesswoman Congress 2014 odbyły się liczne pokazy mody.

Kongres zwieńczyła zorganizowana następnego dnia gala, na której uhonorowano statuetkami zasłużone w biznesie, polskie bizneswoman. ■



**Kalina Ben Sira, Małgorzata Potocka, Krystyna Kofta i Ewa Minge**



**Goście dopisali**





## Restauracja K U L T U R A



Restauracja Kultura to wyjątkowe miejsce w samym centrum Traktu Królewskiego, które bacznie obserwowane jest przez Adama Mickiewicza, z pomnika zlokalizowanego na przeciw. Powstało w foyer kultowego Kina Kultura dzięki zaangażowaniu Tomasza Przybory, właściciela uznanej w Warszawie restauracji Dyspensa oraz mistrzyni wypieków i słodkości, właścicielki cukierni Misianka, Anny Zielińskiej. Połączenie ich doświadczenia gwarantuje satysfakcję od przystawki aż po deser.

Powstała ponad cztery lata temu i z każdym dniem ugruntowuje swoją pozycję na gastronomicznej mapie Warszawy, zdobywając coraz większą rzeszę zadowolonych klientów. W okresie od połowy kwietnia do października, na miejsce przyciąga wyjątkowy ogródek, gdzie po wyśmienitym posiłku można zrelaksować się na wygodnych kanapach.

Restauracja Kultura to świetne miejsce na rodzinną uroczystość, obiad czy służbową kolację. Regularnie odbywające się tu przedpremierowe pokazy filmowe, festiwale i przeglądy filmowe sprzyjają organizacji bankietów i koktajli dla nawet dwustu osób.

Specjalnością kuchni jest klasyczna, polska kaczka pieczona z jabłkami oraz tradycyjny tatar po polsku. Obok regularnego menu serwowany jest Lunch Dnia między 12:00 a 15:00 w cenie 24 zł.

Rezerwacji dokonać można telefonicznie: 784-044-051  
lub mailowo : [rezerwacje@restauracjakultura.pl](mailto:rezerwacje@restauracjakultura.pl)

Zapraszamy





Prowadząca wieczór Laura Łącz i gość specjalny wieczoru, ambasador Republiki Turcji, Yusuf Ziya Özcani



Od lewej: Marek Jakubiak, prezes Browarów Regionalnych Jakubiak, Waldemar Piórek, prezes Warszawskiej Izby Przedsiębiorców i Tomasz Voghtman, odbierający statuetkę „Złotego Widelca” dla restauracji Ujazdowska & Moldawska



Barbara Jończyk, prezes Klubu Integracji Europejskiej, wręczyła nagrodę specjalną

# ZŁOTE WIDELCE rozdane !

Celem akcji było wyłonienie najlepszych warszawskich lokali gastronomicznych, mogących być wizytówką stolicy.

Nina Alt

Swym patronatem akcję objęli Prezydent Miasta Stołecznego Warszawy, Hanna Gronkiewicz-Waltz i Marszałek Województwa, Adam Struzik. Laureaci odebrali nagrody w warszawskim klubie Nova Mask. Nagrodami uhonorowano miejsca reprezentujące kuchnie z całego świata. W założeniach konkursu położono nacisk na promowanie specyficznej warszawskiej kuchni. Werdykt to założenie jednak zweryfikował. Bo kuchnia chińska czy włoska są dziś już jej częścią, tak jak i turecka, bałkańska, a nawet portugalska.

Statuetki z wizerunkiem widelca, wręczali Waldemar Piórek, prezes Warszawskiej Izby Przedsiębiorców oraz Marek Jakubiak, prezes Browarów Regionalnych Jakubiak. Barbara Jończyk, prezes Klubu Integracji Europejskiej, uhonorowała lokale biorące udział w konkursie po raz kolejny, specjalną nagrodą w postaci karafki szlachetniej „Precious Vodki”. Dla uczestników uroczystości, z krótkim recitalem włoskiej piosenki, wystąpił Sebastian Gawlik.

Pełna lista laureatów konkursu jest dostępna na stronie: [www.kie.biz.pl/news/czytaj/810](http://www.kie.biz.pl/news/czytaj/810).



# Gala OSOBOWOŚCI I SUKCESY Roku 2014

24 marca w prestiżowym hotelu Courtyard by Marriott Warsaw Airport odbyła się kolejna edycja wielkiej gali „Osobowości i Sukcesy Roku 2014”. Nagrodzono najwybitniejsze osobowości, które swoją postawą zasłużyły na wyróżnienie oraz godne uwagi firmy, które odniosły największy sukces.

Fot. Ł. Giersz (3)

NINA ALT

## Wśród nagrodzonych „Osobowości Roku 2014”, znaleźli się:

Eva Minge, Maria Czubaszek, Joanna Moro, Łukasz Jemioł, dr Marek Durlik, Jerzy Połomski, Ewa Błaszczyk, prof. Michał Kleiber z żoną Teresą Sukniewicz-Kleiber, Jerzy Woy-Wojciechowski, Joanna Racewicz, Piotr Guział, Andżelika Możdżanowska, Władysław Kozakiewicz, Mariusz Gazda, Piotr Fronczewski, Krzysztof „Diablo” Włodarczyk, Radosław Liszewski, zespół Poparzeni Kawa Trzy oraz Prezydent Lech Wałęsa.

## Wśród wyróżnionych „Sukcesów Roku 2014”, znaleźli się m.in.:

Federacja KSW, program telewizyjny „Pytanie na Śniadanie”, książka „Przewodnik Smaków” Marty Grycan, Wittchen – w linii bagażowej, Energy Invest Group, ALMA Market S.A., Dolcan Plus S.A., hotel Mikołajki, Kupiec Sp. z o.o.



Laureaci „Osobowości Roku 2014”



Robert Ziółek, prezes Dolcan Plus S.A. i Alicja Rypina, prezes Anlaya Day Spa – laureatami nagrody „Sukces Roku 2014 r.”

Nie brakowało również emocjonującej części artystycznej. Na scenie pojawili się: Jerzy Grunwald, Mateusz Mijał, Natalia Puj szo, Katarzyna Andruszko z fundacji Oh!Pera oraz lauretka poprzedniej edycji gali – Alicja Węgorzewska.

Gala „Osobowości i Sukcesy Roku 2014” gościła ludzi ze świata biznesu i show-biznesu, którzy bawili się do późnych godzin nocnych, zaś pomysłodawca wydarzenia, Mariusz Puj szo przypominał: „Nie ten odnosi sukces kto wcześniej rano wstaje, ale ten kto wstaje uśmiechnięty”.

Gałą poprowadzili: Wiola Gut i Ryszard Rembiszewski. ■



Laureaci „Osobowości Roku 2014



Aktorka Ewa Błaszczyk i projektantka Ewa Minge

# Wernisaż wystawy fotografii DYMITRY SAVCHENKO

W galerii Casinos Poland, w warszawskim hotelu Marriott odbył się wernisaż fotografii Dmitri Savchenko, któremu towarzyszył występ ukraińskiego zespołu AtmAsfera.

Nina Altr

Tematami zdjęć Savchenki, rozwieszonych na ścianach sali wypełnionej jednorękami bandytami oraz stołami do ruletki i blackjacka były, między innymi, uczestniczki projektu „Debiutantki”, uchwycone na tle wnętrza pałacu w Wilanowie. Nie zabrakło też zdjęć z ulubionym tematem Savchenki – baletnicami. Savchenko podchodzi do nich jak Degas. Tu i tam zatrzymuje je na sekundę w ruchu, a raczej na ułamek sekundy, bo sekunda trwałaby zbyt długo i obraz by się rozmazał. Jego baletnice fruną, przygotowują



Autor wystawy Dmitri Savchenko

się do skoku lub dopiero o nim myślą. W tle – wnętrza lub przeciwnie, otwarte plenery, kojarzące się z naszą historią i kulturą.



Wystąpił ukraiński zespół AtmAsfera

Na wernisażu wystąpił ukraiński zespół AtmAsfera, w którym dwóm filigranowym liderkom, Julii i Anastazji Jaremczuk, towarzyszyło trzech muzyków. Szczególną uwagę widzów przyciągał bębniarz, Timur Gogitidze, siedzący okraikiem na leżącej arabskiej darabukke i wybijający ekstazyjny rytm. ■

## Zapach **KOBIETY**

Nina Altr

Na zaproszenie Klubu Integracji Europejskiej do perfumerii przybyło niemal stu wyjątkowych gości.

Wydarzenie uświetnił pokaz nowej kolekcji, wschodzącej marki La Metamorphose, duetu projektantek Gawkowska & Szczęsna oraz występ taneczny pary Natalii Kudły i Marcina Zakrzewskiego, którzy zatańczyli do utworów odegranych przez skrzypaczkę, Dorotę Oleszkowicz. Specjalnie dla Pań wystąpiła również Sabina Golanowska, utalentowana wokalistka i aktorka musicalowa. Po magicznym świetle kobiecego zapachu oprowadziła specjalistka perfumerii Mon Credo – Katarzyna Wardzyńska. ■



W gorącym tangu – Natalia Kudła i Marcin Zakrzewski



Pokaz mody marki La Metamorphose

**7 marca 2014  
w ekskluzywnej  
perfumerii Mon Credo  
w wyjątkowy  
sposób uczczono  
Święto Kobiet.**



Do tańca akompaniowała na skrzypkach Dorota Oleszkowicz



# WALENTYNKI Z GWIAZDAMI w Dorum Art Galeria Czajka

Z okazji Dnia Zakochanych, w artystycznych wnętrzach Dorum Art Galeria Czajka zorganizowano pokaz mody oraz konkursy, w których udział wzięły polskie gwiazdy sceny filmowej i teatralnej.

NINA ALT

Znani, zakochani, jak Andrzej Kopiczyński z Moniką Dzienisiewicz, Maria Szablowska i Marek Lipiński, czy Piotr Cyrwus z Marią Barelkowską, podjęli wyzwanie i wzięli udział w swoistym konkursie wiedzy o swojej drugiej połowce. Uczestnicy mieli m.in. opisać swoją pierwszą wspólną randkę, włącznie z tym, jak ta druga połowa była ubrana. Tu bohaterem był Andrzej Kopiczyński z małżonką, którzy popisali się znakomitą pamięcią.

Kolejnym punktem wieczoru był pokaz mody marki BezAle, w którym udział wzięły znane aktorki: Anna Korcz, Marta Kielczyk, Joanna Kurowska, Sylwia Wysocka, Małgorzata Pięnkowska, Olga Borys, Małgorzata Hilt, Tatiana Sosna-Sarno i Oliwia Argenstein.

Wieczór poprowadziła jak zawsze niezawodna Laura Łącz, która wraz z Małgorzatą Puczyłowską zorganizowała to spotkanie. Z premierą singla „Mówili na nią słońce” wystąpił Tomasz Martynyński.

Wśród partnerów i sponsorów wieczoru znaleźli się m.in.: producent soków Pyshniak, perfumeria Mon Credo, deweloper Dolcan Plus S.A., Dorothy Studio Fryzur i Kolorów oraz klinika okulistyczna Lexum.



**Barbara Jończyk, prezes Klubu Integracji Europejskiej i Agnieszka Michalczyk, twórczyni projektu „Debiutantki”**



**Piotr Cyrwus i Maria Barelkowska**



**Maria Szablowska i Marek Lipiński**



**Bohaterki pokazu mody**



**Goście dopisali**



**Andrzej Kopiczyński i Monika Dzienisiewicz**

# INTERIOR PULCHRITUDO immortalis est

**11 stycznia 2014 r. w Oranżerii Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie odbył się Bal Debiutantek. To wyjątkowe wydarzenie nawiązuje swoim charakterem do tradycyjnych bali, podczas których młode damy były przedstawiane angielskiej królowej i wprowadzane na salony arystokracji. Ten zwyczaj z czasem przejęły inne kraje. Obecnie najbardziej prestiżowy jest słynny Bal Debiutantów w Operze Wiedeńskiej (Opernball).**

NINA ALI

Polskie Debiutantki to dziewczęta wyłonione w wyniku ogólnopolskich konkursów. Bal jest zwieńczeniem trwającego ponad rok programu edukacyjno-charytatywnego „Debiutantki”, realizowanego w Muzeum Pałacu w Wilanowie, którego twórczynią jest Agnieszka Michalczyk. Młode damy, przystrojone w biżuterię „Lewanowicz”, ubrane w piękne, białe suknie firmy Madonna, a także zaprojektowane przez znanych projektantów (m. in. Macieja Zienia, Teresę Kopias, Nataszę Pavluchenko oraz Ewę i Piotra Krajewskich), z wdziękiem i klasą, symbolicznie zostały wprowadzone w dorosłe życie. Każda z Debiutantek dostała statuetkę nazwaną „Aleksandra” z przesłaniem: „Interior pulchritudo immortalis est” (Piękno wewnętrzne jest nieśmiertelne). By zdobyć taką statuetkę, trzeba było ciężko pracować przez ponad rok trwania programu i wykazać się dużą wrażliwością na drugiego człowieka. Aspekt charytatywny programu jest jednym z najważniejszych jego założeń. Statuetka zobowiązuje już na zawsze Debiutantki do zachowań godnych prawdziwych dam.

Bal Debiutantek rozpoczął się pokazem mody, po którym przedstawiono wszystkie Debiutantki. Chwilę później młode kobiety zatańczyły dwa klasyczne tańce. Partnerami Debiutantek byli tancerze z Zespołu Pieśni i Tańca Uniwersytetu Warszawskiego „Warszawianka”, pod kierownictwem Małgorzaty i Jana Łoskiewiczów. Młodzi mężczyźni, ubrani w eleganckie fraki firmy Dyplomata, pre-



„Debiutantki” w tańcu

Wspaniała oprawa, pokaz mody, tradycyjny polonez oraz zjawiskowy walc wiedeński w wykonaniu Debiutantek, na długo pozostaną w pamięci nie tylko uczestniczek programu, ale i zaproszonych gości.



Od lewej: Tomasz Stockinger, Barbara Jończyk, Ryszard Marciniak – członkowie kapituły programu

zentowali się jak prawdziwi dżentelmeni.

Na Balu Debiutantek wśród znamienitych gości można było spotkać m. in: Barbarę Jończyk, Janusza Tyłmana, Jerzego Gruzę, Tatianę Sosnę-Sarno, Małgorzatę Potocką, Iwa Orłowskiego, Tomasza Stockingera, Józefa Krzysztofa Oraczewskiego i wielu innych. Całość poprowadziła Laura Łącz.

Dobroczyncą Balu Debiutantek została bankowość prywatna, Friedrich Wilhelm Raiffeisen oraz Fundacja Polska Miedź.



Twórczyni projektu, Agnieszka Michalczyk i Tomasz Stockinger

Wybrane dwie pary z programu „Debiutantki” reprezentowały polską delegację na słynnym Opernballu w Operze Wiedeńskiej, który odbył się 27 lutego 2014 r. ■



# Dzień AKTYWNEJ BABCI

21 stycznia w warszawskiej restauracji Krasnodwór w sposób szczególny obchodzono „Dzień Babci”.

NINA ALT



**B**ohaterkami wieczoru były przebojowe, znane babcie, które szczytą się postawą krzewienia radości niezależnie od wieku. Spokojnie uatrakcyjnił wykład Anny Kalaty na

temat aktywności w każdym wieku oraz koncert zespołu BENE (znanego między innymi z występów z Luciano Pavarottim). Po smakowitym poczęstunku i udziale w licznych konkursach i prezentacjach,

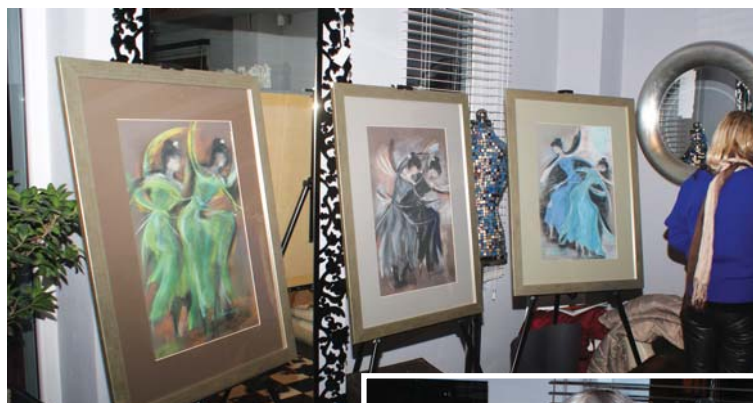


zgrupowani goście mieli okazję „rozruszać kości” na zorganizowanym na finał wieczoru – dancingu z muzyką na żywo. Organizatorami wieczoru był wraz z restauracją Krasnodwór, Urząd Dzielnicy Bemowo M. St. Warszawy. ■



## RE-AKCJA

24 stycznia w nietypowym miejscu, bo w ekskluzywnym salonie mebli kuchennych KUUK & MONDOCASA odbył się wernisaż prac aż sześciu malarzy.



NINA ALT

**W**ieczór rozpoczęła prezentacja artystów i ich prac. W piękne wnętrza salonu KUUK & MONDOCASA, w zaskakujący sposób wkomponowano obrazy autorstwa Marzyny Dąbrowskiej, Jolanty Ceban, Iwony Ostrowskiej, Bogny Jarzemskiej-Misztalskiej oraz Grzegorza Ratajczyka i Piotra Jakubczaka. Przy lampce wina od [dobrewina.pl](http://dobrewina.pl) i wykwintnym poczęstunku goście kontemplowali zgromadzoną w nietypowym miejscu sztukę. Wieczór umilił gitarowy występ Jerzego Antoszkiewicza z zespołu „To i owo” i prezentacja kosmetyków marki „Jeunesse”. ■



**Jerzy Antoszkiewicz z zespołu „To i owo”**



**Aktorka, Magdalena Waligórska i właściciel salonu Kuuk & Mondocasa, Sławomir Nuszkiwicz**

# MISTRZ

**POLECA**

## Robert Sowa

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

Fot. Studio Duklas (4)

### BLINY Z JAJKAMI PRZEPIÓRCZYMI, CZARNYM KAWIEM I JOGURTEM

#### Składniki dla 4 osób:

Rozczyn z drożdży:

1 łyżeczka drożdży

2 łyżki mąki

4 łyżki wody

1 łyżeczka cukru

Sól morską w młynku

Ciasto:

1/2 szklanki mąki pszennej

1/2 szklanki mąki gryczanej

3 żółtka

3 białka

1/2 szklanki ciepłego mleka 3,2%

5 łyżek roztopionego masła

1 łyżeczka cukru

Sól morską w młynku, pieprz biały mielony

2 łyżki klarowanego masła

4 jajka przepiórcze

50 g czarnego kawioru

100 g gęstego jogurtu

Kiełki do dekoracji

#### Sposób przygotowania:

Drożdże utrzeć z solą i cukrem, dodać mąkę i wodę, dokładnie wymieszać, a następnie przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce. Białka ubić na sztywną pianę, dodając sól. Do miski wsypać mąkę, dodać żółtka, masło, cukier, sól, mleko i rozczyn z drożdży. Wszystko dokładnie wyrobić na jednolitą masę. Pod koniec mieszania dodać pianę, przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Na patelni rozgrzać klarowane masło, dużą łyżką nałożyć ciasto i usmażyć na złoty kolor. Po zdjęciu z patelni bliny osączyć z tłuszczu na papierowym ręczniku.

Tak przygotowane bliny podawać ze smażonymi jajkami przepiórczymi, czarnym kawiolem i jogurtem, udekorować kiełkami





**WIELKANOCNA PIERŚ Z KACZKI Z PURÉE TRUFLOWYM I KONFITURĄ Z CZARNEJ PORZECZKI Z KARDAMONEM****Składniki dla 4 osób:**

4 piersi z kaczki

**Marynata:**

6 łyżek oleju rzepakowego

1 łyżka musztardy delikatesowej

2 łyżki przyprawy do grzanego wina i piwa

1 łyżka miodu wielokwiatowego

4 łyżki konfitury z czarnej porzeczki z kardamonem

**Sałatka:**

1 pęczek rukoli

8 pokrojonych w ćwiartki pomidorów koktajlowych

5 łyżek oliwy z oliwek

Sól morska w młynku, pieprz czarny mielony

**Purée ziemniaczane:**

500 g umytych ziemniaków w łupinach

Sól morska w młynku, pieprz biały mielony, gałka muskatołowa

2 łyżki masła

1/2 szklanki mleka

2 łyżki oliwy truflowej

**Sposób przygotowania:**

Pierś z kaczki ułożyć na desce, ostrym nożem naciąć skórę w kratkę. Wszystkie składniki marynaty połączyć, natrzeć nią mięso i odstawić do lodówki na minimum godzinę. Zamarynowaną kaczkę ułożyć na rozgrzanej patelni skórą do dołu, usmażyć na złoty kolor, obrócić na drugą stronę i chwilę podsmażyć. Następnie piersi przełożyć do żaroodpornego naczynia i piec 15 minut w temperaturze 180°C. Ziemniaki ugotować do miękkości w osolonej wodzie, obrać i przecisnąć przez praszkę. Mleko ugotować, dodając masło i gałkę muskatołową. Do mleka dodać ziemniaki, dokładnie wymieszać, wlać oliwę truflową, doprawić do smaku i gotować ok. 5 minut, ciągle mieszając. Wszystkie składniki sałatki połączyć i doprawić do smaku. Upieczoną kaczkę wyjąć z piekarnika, odstawić na kilka minut, a następnie pokroić w plastry. Na talerzu ułożyć kaczkę i konfiturę z porzeczki, następnie używając rękawa cukierniczego wycisnąć purée. Danie podawać z sałatką z rukoli.

**ZAPIEKANE JAJKA Z GRZYBAMI  
LEŚNYMI AROMATYZOWANE OLIWĄ  
TRUFLOWĄ****Składniki dla 4 osób:**

8 jajek

100 g ugotowanych, pokrojonych

w kostkę borowików

1 pokrojona w drobną kostkę cebula

1 szklanka bułki tartej

Oliwa z oliwek do smażenia

50 ml winiaku

100 g masła

1 pęczek natki pietruszki

2 łyżeczka oliwy truflowej

Do dekoracji: kiełki rzeżuchy, pęczek szczypiorku

Do smaku: tymianek, pieprz czarny mielony, sól morska w młynku

**Sposób przygotowania:**

Jajka ugotować na twardo w osolonej wodzie, wystudzić, nie obierać. Na rozgrzanej oliwie z oliwek podsmażyć grzyby i cebulę. Całość doprawić do smaku tymiankiem, winiakiem, solą, pieprzem i oliwą truflową. Jajka delikatnie rozciąć wzdłuż na pół, żółtka i białka wyjąć i pokroić w drobną kostkę, po czym wymieszać z grzybami i cebulą, tworząc jednolitą masę. Tak przygotowany farsz doprawić i napełnić skorupki, całość pokryć masłem wymieszany z bułką tartą i natką pietruszki. Zapiekać ok. 5–10 minut w temperaturze 160°C. Przed podaniem udekorować kiełkami rzeżuchy i świeżym szczypiorkiem.

**MINI SERNICZKI Z BIAŁĄ CZEKOLADĄ  
I SUSZONĄ ŻURAWINĄ****Składniki na 10 sztuk:**

250 g trzykrotnie zmielonego białego sera

5 łyżek suszonej żurawiny

3 łyżki białej czekolady

3 łyżki cukru pudru

1 laska wanilii

3 łyżki budyniu waniliowego

Szczypta imbiru

2 jajka

**Sposób przygotowania:**

Czekoladę rozpuścić w kąpieli wodnej. Ser utrzeć z jajkami, dodać rozpuszczoną czekoladę, cukier puder, budyń, ziarna wyskrobane z laski wanilii, imbir i na samym końcu żurawinę. Ciasto dokładnie wyrobić, przełożyć do papierowych foremek na muffinki i piec ok. 15–20 minut w temperaturze 160°C. Do wykończenia babeczek polecam użyć żurawiny posypanej cukrem pudrem.



# 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 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 aktorkę Laurę Łącz czy Tatianę Sosna-Sarno, Tomasza Stockingera czy Iwa Orłowskiego, znanego polskiego tenora. Artyści Ci należą do grona mecenasów akademii: filmowej, teatralnej czy muzycznej, działających przy Klubie Integracji Europejskiej. Podejmują się roli przewodnika w kształtowaniu i rozwijaniu życia kulturalnego wśród przedsiębiorców.



Krystyna Tarasiuk, właścicielka salonów piękności Milord i Andrzej Bartkowski, prezes MCC Mazurkas Conference Centre & Hotel

Na gości czekało wyszukane menu



Do tańca porwał żywiołowy występ zespołu BENE



Nowi członkowie Klubu Integracji Europejskiej



Rumba w wykonaniu mistrzów tańca



Sala zapełniła się w całości

## MCC Mazurkas Conference Centre & Hotel, styczeń 2014

Noworoczna kolacja biznesowa Klubu Integracji Europejskiej upłynęła w tanecznym stylu, w przepięknych wnętrzach MCC Mazurkas Conference Centre & Hotel w Ożarowie Mazowieckim. Po przywitaniu zgromadzonych gości przez prezesa Klubu Integracji Europejskiej, Panią Barbarę Jończyk oraz prezesa obiektu, Pana Andrzeja Bartkowskiego, wręczono certyfikaty nowym członkom klubu.

W taneczny nastrój wprowadziła uczestników mistrzowska para taneczna, Natalia Kudła i Piotr Stelmachowski. Niewątpliwym atutem Mazurkasa jest jego kuchnia, której różnorodność zachwyciła wszystkich. Goście mogli wybierać np. pomiędzy wołowiną duszoną w czerwonym winie i w balsamicznym sosie, a oriechcette z pikantną hiszpańską kielbasą, chilli i krewetkami, bałkańską pleśkavicą z papryką, kolendrą i kminem, czy pieczonym udźcem macerowanym świeżym tymiankiem. Na parkiet, gości porwał słynący z brawurowych wykonań włoskich przebojów, zespół BENE.

MCC Mazurkas Conference Centre & Hotel

ul. Poznańska 177, 05-850 Ożarów Mazowiecki, tel.: (+48 22) 721 47 47-49, [repcja@mazurkashotel.pl](mailto:repcja@mazurkashotel.pl), [www.mazurkashotel.pl](http://www.mazurkashotel.pl)



# CENTRUM NIEOGRANICZONYCH MOŻLIWOŚCI



- 12 km od centrum Warszawy
- 15 minut samochodem z Lotniska im. F. Chopina w Warszawie
- 35 sal konferencyjno-bankietowych (największa do 1000 osób)
- 158 komfortowych dwuosobowych pokoi hotelowych
- 400 miejsc parkingowych
- 3500 m<sup>2</sup> powierzchni konferencyjnej
- 9000 kg udźwigu mocowań sufitowo-ściennych dla rozwiązań multimedialnych

## MCC MAZURKAS CONFERENCE CENTRE & HOTEL\*\*\*\*

MCC Mazurkas Conference Centre & Hotel  
ul. Poznańska 177, 05-850 Ożarów Mazowiecki (k. Warszawy)  
tel. (+48) 22 721 47 47-49, kontakt@mazurkashotel.pl  
www.mazurkashotel.pl



## NOWY WYMIAR

# CATERINGU



[WWW.CATERING.MAZURKAS.PL](http://WWW.CATERING.MAZURKAS.PL)

- DANIA SPECJALNE I EGZOTYCZNE
- INTERAKTYWNE STACJE LIVE COOKING
- NOWOCZESNA ZASTAWA STOŁOWA
- ORYGINALNE DEKORACJE BUFETÓW
- DEDYKOWANE STROJE KELNERSKIE



# NIE OGRANICZAJ SWOJEJ WYOBRAŹNI DAJ SIĘ ZASKOCZYĆ







Dobry nastrój towarzyszył wszystkim

Grzegorz Turniak w swoim żywiole



Od lewej: aktorka Laura Łącz i Dorota Wodzińska, właścicielka Dorothy Studio Fryzur i Kolorów



Uśmiechnięty Tomek Martyński, wokalista zespołu Sunset Strip



Zasłuchani w wykład goście



Piotr Sas, manager restauracji Kultura, odbiera klubową statuetkę z rąk Krzysztofa Jończyka, wiceprezesa KIE i Barbary Jończyk, prezes KIE



Od lewej: Leszek Karpiński, właściciel studio mody męskiej i Krzysztof Jończyk, wiceprezes KIE



Od lewej: aktorka, Tatiana Sosna-Sarno, Monika Kowalska, PR manager w firmie Lexum i Magdalena Bogulak, prezes Sharley



Od lewej: Iwona Ostrowska, Galeria SD i Barbara Jończyk, prezes KIE

### Restauracja Ujazdowska & Mołdawska, luty 2014

Głównym punktem lutowej kolacji biznesowej Klubu Integracji Europejskiej była prelekcja na temat networkingu i znaczenia rekomendacji w biznesie. Temat zaprezentował Grzegorz Turniak, ekspert w tej dziedzinie. Kolejnym wydarzeniem tego wieczoru było przyjęcie w poczet klubu nowych jego członków. Odbiór certyfikatów był okazją do wystąpienia i bezpośredniego przedstawienia zgromadzonemu, swoich firm. Tą oficjalną część wieczoru tradycyjnie poprowadziła aktorka Teatru Polskiego, Laura Łącz. Na kolację restauracja przygotowała wyśmienite dania kuchni polskiej i mołdawskiej, w trakcie której goście oddali się rozmowom przy lampce wyśmienitego, oczywiście – mołdawskiego wina.

Restauracja Ujazdowska & Mołdawska

Al. Ujazdowskie 6 A, Warszawa, kontakt: 22 627 88 88, [www.ujazdowska.com.pl](http://www.ujazdowska.com.pl)





RESTAURACJA Ujazdowska & Mołdawska  
w Alejach Ujazdowskich 6A, vis a vis Ambasady USA  
przy Parku Ujazdowskim ZAPRASZA W SWOJE PROGI.

## Jedyna w całej Polsce!

Doskonała lokalizacja w centrum miasta, łatwy dojazd z możliwością zaparkowania samochodu dają komfort dotarcia wszystkim Gościom. Odpocząć można w chłodzie podziemnych pomieszczeń pałacyku Rembielińskiego lub relaksować się na otoczonym starodrzewem tarasie. A menu? Jak Wam odpowiada schabowa korejka z warenikami do tego deser kiszyniowski z wędzonych śliwek z „winnego” syropu faszerowanych orzechem? Oczywiście z lampką mołdawskiego wina. Czy można się oprzeć?

W kuchni w Alejach Ujazdowskich nie stosuje się gotowych półproduktów ani baz. Wszystkie wychodzące dania są od samego początku przygotowane przez pracujących tam kucharzy. Między innymi sami pieką chleb, oczywiście wg receptury mołdawskiej, który wraz z fasolicą (pasta z fasoli z przyprawami, która smakuje jak smalec, ale nie ma w niej cholesterolu) podawany jest oczekującym na realizację zamówienia Gościom jako czekadełko. W kuchni używa się przypraw bez glutamianu sodu. Czosnek tak szeroko stosowany w kuchni mołdawskiej, kupowany jest tylko od rodzimych producentów, jak zresztą większość warzyw.

W lokalu odbywają się przyjęcia zasiadane oraz w formie bufetu, kameralne obiady i huczne przyjęcia całonocne. W czterech salach znajdują dla siebie miejsce zarówno palacze jak i osoby niepalące. W Pałacu znajduje się również okazała sala konferencyjna z tarasem, w której można organizować bankiety na ponad 120 osób.

Na miejscu można też kupić mołdawskie wina z winnic, których uprawa sięga czasów rzymskich, co powoduje, że wina mołdawskie są tak chętnie kupowane w całej Europie.

Stałych bywalców restauracji honoruje się kartami klienta, oferując rabat zarówno w sklepie jak i w restauracji. Do zamówień od 4 osób powyżej 35 zł/os., do konsumpcji restauracja oferuje butelkę wina gratis.

Zamiast więc wycieczki do Mołdawii graniczącej z Ukrainą i Rumunią wystarczy wybrać się w Aleje Ujazdowskie, poznać nowe smaki by po zakończeniu posiłku móc już po chwili podziwiać piękno naszego kraju spacerując w pobliskich Łazienkach.







Fundator nagród, Robert Ziótek, prezes Dolcan Plus S.A., obok Barbary Jończyk, prezes KIE oraz zwycięzcy rywalizacji w kręgle, od lewej: Zbigniew Tomczak (II miejsce), Daniel Kuczkowski (III miejsce) i Tobiasz Boral (I miejsce)



Precious Vodka, nagrodą w loterii wizytówkowej



Chętnych na włoskie dania nie brakowało



Na gości czekały też smakowite przekąski



Wieczór umiłał Michał Jamróz



Artystka, Ewa Kuklińska i reżyser, Jerzy Gruza



Wybór odpowiedniej kuli ma znaczenie

### Restauracja Navona, marzec 2014

Wyświetlona włoska kuchnia serwowana przez kucharzy restauracji Navona oraz rywalizacja o wartościowe nagrody w grze w kręgle, były głównymi atrakcjami marcowej kolacji biznesowej. Na ten wieczór zaplanowano tradycyjnie, wręczenie certyfikatów nowym klubowiczom oraz prezentację systemu Condo, jako jednego ze sposobów na inwestycję, firmy Dolcan Plus S.A. Po części oficjalnej nadszedł czas na rozmowy kulturalne, które toczyły się do późnych godzin wieczornych przy lampce włoskiego wina i muzyce na żywo, w wykonaniu saksofonisty Michała Jamróza.

#### Restauracja Navona

ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. nr 19, Warszawa, kontakt: 22 668 81 40, [www.restauracjanavona.pl](http://www.restauracjanavona.pl)



# Restauracja Navona

## zaprasza



Łagodny klimat, bogactwo smaków, zapachów i aromatów oraz cudowne krajobrazy to naturalne atuty Włoch.

Restauracja Navona oferuje włoską ucztę w samym sercu Warszawy. Niepowtarzalny zapach ziół, ciepłe, eleganckie wnętrza oraz profesjonalna i miła obsługa sprawiają, że poczujesz się tu jak w prawdziwej włoskiej restauracji.

Pasta, ravioli lub pizza to tylko wstęp do włoskich smaków, które dla Ciebie przygotowaliśmy.

Nasza kuchnia to prawdziwa podróż po włoskiej krainie obfitości. W starannie dobranej karcie win znajdziesz znakomite tokańskie Chianti, piemonckie Barolo czy wenecką Valpolicellę.

Serdecznie zapraszamy w podróż po wykwintnych smakach, aromatach, a włoska muzyka w tle umili, ten cudowny czas rozmów i konsumpcji.



RESTAURACJA WŁOSKA  
**Navona**

Warszawa, ul. Bitwy Warszawskiej 1920r. nr 19

tel. 22/ 668 81 40



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





## Działalność gastronomiczna

Jesteśmy firmą rodzinną istniejącą na rynku od 1996 roku. Obsługujemy klientów kompleksowo, proponując im catering wraz z oprawą artystyczną według oczekiwań klienta w dowolnym miejscu i czasie.

Współpracujemy m.in. z firmą: **Allianz, ING Bank, Alior Bank, TVP Religia, NASK, Klinika Dr. Szczyta, Nowoczesna Firma, PURMO, PFRON, Cephalon, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Ministerstwo Zdrowia, Ministerstwo Gospodarki**; obsługujemy również międzynarodowe szkoły. Naszą dewizą jest jakość, punktualność i wspaniale wykonane potrawy, które cieszą oko i podniebienie.

Bar 5 Catering zaistniał także w Mediolanie (w Konsulacie Generalnym) z okazji Święta Narodowego 11 Listopada. Włoscy renomowani kucharze i obsługa hotelu Marriott w Mediolanie byli naszymi obserwatorami. Wypadliśmy znakomicie. Promocja polskich stołów zrobiła także furorę wśród międzynarodowej dyplomacji. Więcej informacji na nasz temat znajdą Państwo na stronie [www.bar5catering.pl](http://www.bar5catering.pl)



Anna Zawistowska-Siwak  
Właścicielka



## Działalność artystyczna

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

Jesteśmy firmą, która zajmuje się działalnością promocyjno-artystyczną. Chcemy - przez nasze wielopoziomowe działania - rozwijać wrażliwość kulturalną i kulinarną. Przez estetykę i smak do ludzkich serc... - takim mottem kierowaliśmy się przy organizacji wielu zdarzeń, które zyskały uznanie prasy i uczestników zdarzeń. Były wśród nich m.in.

- **Wieczór francuski w Piwnicy Warszawskiej** w Teatrze Nowym Adama Hanuszkiewicza, gdzie polscy artyści zaprezentowali francuskie klimaty muzyczne i kulinarne (odbyła się degustacja serów i win).

- **Promocji Mazowsza w Mediolanie**, gdzie zaproszeni goście (przedstawiciele włoskich biur turystycznych oraz dziennikarze włoscy) poczuli dlaczego warto odwiedzić Mazowsze mogli bowiem zanurzyć się w polskim bogactwie smaków.



# Razem w biznesie, razem w Europie!



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

#### To prestiż

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

#### Będąc Członkiem Klubu

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

#### Przystępując do klubu:

##### Zyskujesz

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

##### Bierzesz udział

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

*Barbara Joneczyk*

Prezes Europejskiego Forum Przedsiębiorczości  
Założyciel i administrator Klubu Integracji Europejskiej

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



# Wydarzenie lata

29 czerwca, Rancho pod Bocianem, Przytki koło Tarczyna

IV Letnia Gala Przedsiębiorców Klubu Integracji Europejskiej



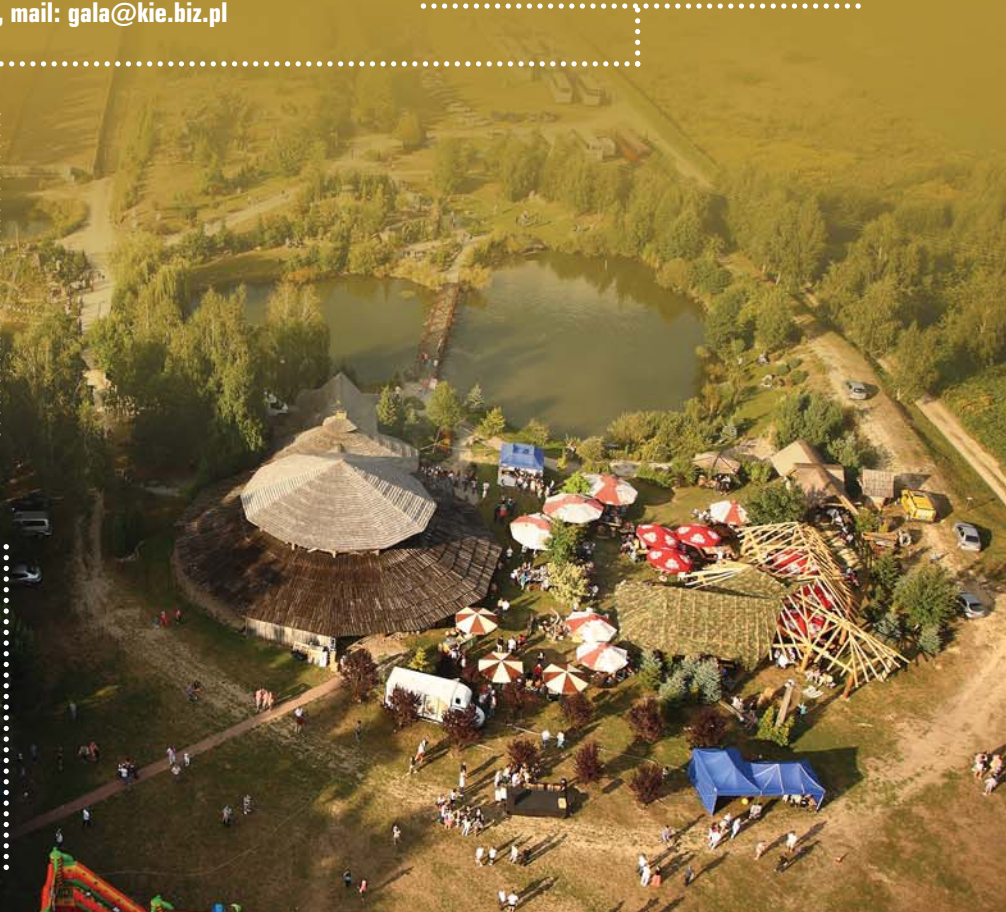
W programie wiele atrakcji dla przedsiębiorców i ich rodzin:

Turniej minigolfa  
Tor linowy  
Pływanie łódkami  
Jazdy quadami  
Ścianka wspinaczkowa  
Strzelnica  
Pokaz walk tajskiego boksu  
Występy artystyczne  
Kącik z kredkami, farbami dla dzieci  
Malowanie twarzy  
Zamek dmuchany  
Trampolina  
Szczudlarze, klowni  
Prezentacja stoisk Partnerów wydarzenia  
Loteria wizytówkowa z nagrodami

I wiele innych...

A do tego wyśmienita kuchnia!!!

kontakt w sprawie współpracy: Europejskie Forum Przedsiębiorczości,  
Barbara Jończyk, Tel. 501 243 876, mail: [gala@kie.biz.pl](mailto:gala@kie.biz.pl)







 +48 666 018 759

 palety@euro-as.pl

# PALETY

## skup, sprzedaż, logistyka



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



**NASZE PALETY SĄ NAJLEPSZE**



# LIDER W MONTAŻU INSTALACJI LPG W SAMOCHODACH

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



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

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

