

magazyn ludzi biznesu

przedsiębiorcy @ eu

I 2015

Cena 9.90 zł (w tym 8% VAT)



ISSN 2300-0333

Waldemar Dąbrowski
nigdy nie był po drugiej stronie

Leszek Mellibruda
wskazuje źródła stresu biznesmena

**Beata Tyszkiewicz,
Izabela Trojanowska,
Otylia Jędrzejczak
i Laura Łącz**
Kobiety z gracją

Skoda Superb
Władca przestrzeni

Plan treningowy na nowy rok

Wypoczynek w Austrii
czy w Indonezji?

przedsiębiorcy@eu
na jubileuszowej gali Fundacji
im. Feliksa Stamma

Emilian

Kamiński

Najważniejszy jest widz



wyzaczyliśmy sobie **CEL**
postawiliśmy sobie **WYZWANIE**
określiliśmy **SPOSÓB**
zdefiniowaliśmy **ŚRODKI**

rozwiązać każdy Twój problem
nie dopuścić do tego, aby problemy powstawały
łatwo, rozumiąły język
skutecznie

WSPIERAMY PRZEDSIĘBIORCÓW ŚWIADCZĄC POMOC PRAWNĄ I USŁUGI SZKOLENIOWE.

Uczymy jak zrozumieć prawo, jak się nim posługiwać
i jak skutecznie chronić własny biznes.

Specjalizujemy się m.in. w obsłudze PRZEDSIĘBIORCÓW
w zakresie konstruowania umów i prowadzenia spraw sądowych.

Jednocześnie prowadzimy działalność edukacyjną
– przeszkoliliśmy w ciągu ostatnich 3 lat ponad 3000 osób
przeprowadzając ponad 350 000 godzin szkoleń.

Szkoła Prawa Procesowego mec. Agaty Rewerskiej AD EXEMPLUM

tel. + 48 88 17 17 888, + 48 88 12 02 131, sekretariat@adexemplum.com

www.adexemplum.com

- 4 **TWARZE BIZNESU**
- Jolanta Łukasik-Malicka
„Wszyscy pracujemy na sukces naszego banku”
 - Małgorzata Nizińska-Zatchij
„Biznes motoryzacyjny naznaczony szminką”
 - Marek Cacko
„Odnaleźć work-life balance”
 - Ewa Wielgosz
„Miss Biznesu po 50ce”
- 14 **OSOBOWOŚĆ NUMERU**
- Waldemar Dąbrowski
„Nigdy nie byłem po drugiej stronie”
- 16 **BIZNES I GOSPODARKA**
- Trudny mariaż energetyczny
 - Horyzont 2020 wsparciem dla MŚP
 - Certyfikaty dla najlepszych Gmin
- 20 **Z SZUFLADY EKSPERTA**
- Jakość w niezależnym doradztwie finansowym
 - Stres biznesmena
 - Umowa – wróg czy przyjaciel?
 - Najlepszy moment na inwestowanie w elektroniczne wiatrowe – trzy powody
 - Jak networking wspiera rozwój biznesu - poziom 3
 - Jak Cię widzą, tak Cię piszą
 - Prywatne ubezpieczenie zdrowotne, czyli do lekarza bez kolejki
 - Wielki boom na mały beacon
- 34 **W DOBRYM STYLU**
- Kobiety z gracją
 - Najbardziej szanują klasykę
 - Porto – historia konieczności i przyjemności
 - Drescode stroju biznesowego
 - Savoir-vivre w świecie biznesu
 - Zielone biuro
 - Okręt flagowy Škody
- 48 **KULTURA NA WIDELCU**
- Najważniejszy jest widz
 - Program na całe życie
 - Szkoła talentu
 - Subiektywny Przegląd Kulturalny
- 60 **ZDROWIE I URODA**
- Dobry makijaż to szampańska zabawa
 - Elikser młodości?
 - Cztery kroki do cieszenia się świątecznymi potrawami bez wyrzutów sumienia
 - Z treningiem w nowy rok
- 68 **TURYSTYKA I WYPOCZYNEK**
- W Kitzbühel każdy wypoczywa jak gwiazdka!
 - Na przekór zimowej aurze
- 74 **WYDARZENIA**
- Kongres Pozarnictwa na Stadionie Narodowym
 - Festiwal Warzyw, Owoców oraz Stoików Świata
 - II edycja Targów Nauki i Kooperacji
 - Prawa Człowieka fundamentem Europy Wartości



Szanowni Państwo,

Za nami wybory samorządowe. Czy dokonaliśmy właściwego wyboru? To ocenimy za cztery lata. A w znacznie bliższej perspektywie – przed nami Święta Bożego Narodzenia oraz Nowy Rok. Jest to czas pełen radości, ciepła i rodzinnych spotkań, zwieńczony zabawą, kiedy w Sylwestra pożegnamy stary rok i powitamy nowy – 2015. Ale jest to również okres, kiedy przychodzi nam wszystkim podsumować swoje postanowienia nowo-

roczne z 2014 roku. Czy zdaliśmy choć w części je zrealizować? Czego nowego pragniemy dla siebie i bliskich w nadchodzącym, 2015 roku?

Zanim jednak będziemy sobie składali życzenia noworoczne, zatrzymajmy się jeszcze w mijającym roku. Dużo działo się w kulturze, co jest powodem do zadowolenia. Wiele ciekawych wernisaży, spektakli oraz innych wydarzeń kulturalnych się odbyło. Wymienić tu warto przegląd filmów rosyjskich "Sputnik nad Polską", czy wystawę "Jasiński & Friends". Ważnymi wydarzeniami w stolicy były też: "Niezwykłe Osobowości 2014" – wielka Gala w teatrze Capitol oraz II gala Akademii Dobrego Stylu w hotelu AirPort Okęcie. W istotnej dla przedsiębiorców sferze, jaką jest gospodarka, również nie zabrakło istotnych wydarzeń. IX Kongres Obywatelski, IV Europejski Kongres Małych i Średnich Przedsiębiorstw czy czwarta już edycja China Expo. Nadchodzący 2015 rok zapowiada się równie ciekawie i będzie obfitował w kolejne interesujące wydarzenia. O nich wszystkich, a przynajmniej o tych najważniejszych będziemy pisali w kolejnych wydaniach magazynu. Zachęcam zatem do lektury, a tymczasem życzę Państwu radosnych, pełnych ciepła rodzinnego Świąt Bożego Narodzenia oraz szczęścia i realizacji noworocznych postanowień w nadchodzącym 2015 roku. I oczywiście znakomitej zabawy w Sylwestra.

Barbara Jończyk
Prezes Europejskiego Forum Przedsiębiorczości

- Niezwykłe Osobowości Roku 2014
- Targi Renexpo Poland 2014
- IV Europejski Kongres Małych i Średnich Przedsiębiorstw
- Kevin Hogan w Polsce!
- II Polish Businesswoman Congress 2014
- Czwarta edycja China Expo już za nami
- Wielka Gala Miss po 50ce
- Wystawa najnowszych prac Jerzego Treita
- Jubileuszowa Gala Fundacji im. Feliksa Stamma
- Przemowy IX Kongres Obywatelski
- Lider Przedsiębiorczości roku 2014
- XI Forum Humanum Mazurkas
- Wystawa „Jasiński&Friends”, czyli apetyt na polską sztukę
- II Gala Akademii Dobrego Stylu
- Konkurs „Wiktoria Znak Jakości Przedsiębiorców” rozstrzygnięty

90 AKADEMIA DOBREGO SMAKU

- Mistrz poleca

92 WARSZAWSKIE ŚNIADANIA I 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:
Izabela Włodarczyk, Izabella Jarska,
Krystyna Zbylut, Krzysztof Jończyk,
Rafał Korzeniewski

DTP i druk:

MaxMedia,
ul. Estrady 67, 01-932 Warszawa,
tel. 22 832 42 51
wydawnictwo@maxmedia.org.pl
www.maxmedia.org.pl
Kontakt w sprawie reklamy:
Aneta Sienicka, tel: 603 333 711
Foto z okładki
Filip Błażejowski

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 15.12.2014 r.

Publikowane zdjęcia i materiały są własnością redakcji oraz prezentowanych firm i instytucji. Przedruk tylko za zgodą wydawcy. Redakcja zastrzega sobie prawo do skrótów.

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam oraz materiałów promocyjnych.



WSZYSCY PRACUJEMY na sukces naszego banku

„Staramy się szyć swoją ofertę tak, by każdy był nią zainteresowany – zarówno ten, kto chce u nas zdeponować drobne oszczędności, jak i ten, który dysponuje dużym prywatnym czy firmowym kapitałem. Przyjeliśmy zasadę, a nie slogan, że klient jest najważniejszy i przede wszystkim liczy się jego zadowolenie”. Rozmowa z Jolantą Łukasiak-Malicką, prezesem Vistula Bank Spółdzielczy

ROZMAWIA BARBARA JOŃCZYK

Mówiąc o bankowości spółdzielczej, powiedziała Pani, że jest to rodzimy element polskiej bankowości. Jak można rozumieć te słowa?

– Banki spółdzielcze to w 100 proc. polski kapitał złożony i wypracowany przez naszych członków. My operujemy tylko tymi środkami, które zdeponowa-

li u nas spółdzielcy skupieni w danej instytucji bankowej i tymi, które bank wypracował dodatkowo na bazie posiadanych zasobów. Dlatego jesteśmy w pełni

przedstawicielami rodzimego kapitału. Nam nikt nic nie dał. Wszystko osiągnęliśmy sami. Nasz bank istnieje od 1928 roku. Tuż przed wybuchem drugiej wojny światowej skupiał, jako kasa spółdzielcza, 192 osoby, a dziś posiadamy na terenie środkowego Mazowsza centralę oraz dziesięć placówek i obsługujemy tysiące osób. Nasi członkowie to klienci, którzy często od pokoleń są z nami związani, są też nowi, których zainteresowała nasza nowoczesna oferta. Osiągamy znakomite wyniki finansowe. Nie narzekamy na braki przepływów finansowych. Staramy się realizować naszą misję bycia bankiem uniwersalnym, zaspokajającym zapotrzebowanie na usługi finansowe rynku lokalnego, wspomagającego naszych członków i klientów zewnętrznych

najważniejszy i przede wszystkim liczy się jego zadowolenie.

Obok tradycyjnych produktów bankowych oferujemy również nowoczesne formy finansowania, takie jak leasing i faktoring. Prowadzimy również na konkurencyjnych warunkach konta osobiste dla osób fizycznych, rolników i przedsiębiorców z pełnym dostępem do bankowości elektronicznej: home-banking, sms banking, internet banking, interfejs mobilny – bankowość elektroniczną za pośrednictwem telefonu, doładowania telefonów komórkowych, przelewy natychmiastowe – Blue Cash, karty płatnicze, w tym zbliżeniowe, oraz karty kredytowe. Oferujemy również naszym klientom kruszce i monety kolekcjonerskie z Mennicy Polskiej.

Staramy się szyc swoją ofertę, tak by każdy był nią zainteresowany – zarówno ten, kto chce u nas zdeponować drobne oszczędności, jak i ten, który dysponuje dużym prywatnym czy firmowym kapitałem.

w prowadzeniu efektywnej działalności rolniczej i gospodarczej. Realizując tę misję, za strategiczny cel swojego działania przyjęliśmy umacnianie podstaw ekonomicznych działalności w celu dalszego zwiększania bezpieczeństwa powierzonych nam środków oraz zmniejszania wszelkich obszarów ryzyka w zarządzaniu nimi, unowocześnienie i usprawnienie działalności Banku.

A jak określiłaby Pani bank, którymkieruje, czy w tej chwili jest to już nowoczesna, w pełni ukształtowana placówka?

– Tak, jesteśmy instytucją zarówno nowoczesną, jak i przygotowaną do działalności na konkurencyjnym rynku. Nasza oferta w niczym nie różni się od tego, co proponują klientom duże międzynarodowe instytucje finansowe, a nawet jesteśmy od nich w swojej ofercie lepsi, gdyż proponujemy lepsze warunki lokat czy kredytów. A co jest niezwykle ważne, jesteśmy także elastyczni i przygotowani do indywidualnego negocjowania warunków współpracy z klientem. Staramy się szyc swoją ofertę, tak by każdy był nią zainteresowany – zarówno ten, kto chce u nas zdeponować drobne oszczędności, jak i ten, który dysponuje dużym prywatnym czy firmowym kapitałem. Przyjęliśmy zasadę, a nie slogan, że klient jest

Najistotniejszym atutem naszego banku, jest fakt, że działa lokalnie. Dzięki temu mamy dobre rozeznanie w rynku, proces decyzyjny jest krótszy niż w innych bankach, a przy podejmowaniu decyzji jesteśmy otwarci na możliwość negocjacji. Tu pracują ludzie, nie systemy. Dla nas każdy klient jest VIP. Bank działa również aktywnie na rzecz rozwoju społeczności lokalnej. Wspieramy inicjatywy kulturalne i sportowe, prowadzimy działalność społeczną i charytatywną.

Czyli dla banku najważniejsze jest to, by klient u was pozostał na dłużej lub sam, z własnej woli, do Was wrócił?

– Tak, bardzo cieszymy się, gdy chce się z nami na dłużej związać. Dlatego w ostatnim okresie, po przeanalizowaniu potrzeb lokalnych rynków, rozwinęliśmy

sieć naszych placówek, uruchamiając dwie nowe w Wiskitkach i w Warszawie. Unowocześniliśmy też nasz system obsługi, rozwijając bankowość elektroniczną. Oferujemy m.in. karty zbliżeniowe czy operacje przez komórkę. Zdajemy sobie sprawę z tego, że przyszłością jest operacyjny internetowy system bankowy i my go posiadamy oraz, zgodnie z potrzebami rynku, rozwijamy. Zapewniam, iż jest on porównywalny jakościowo i ofertowo z tym, co oferują obecne na polskim rynku wielkie międzynarodowe korporacje bankowe.

Z czego jest Pani najbardziej dumna w swojej pracy?

– Jak każdy bankowiec, cieszę się bardzo z uzyskiwanych efektów finansowych, jak również z tego, że systematycznie się unowocześniamy, ale chyba najbardziej cieszy mnie zespół, który udało mi się stworzyć. W naszym banku pracują ludzie, którzy się z nim identyfikują, są kreatywni i generalnie fajni. Widzę, że starają się, byśmy wspólnie osiągnęli jak najlepsze efekty, by Vistula Bank Spółdzielczy każdemu kojarzył się z solidną i pewną instytucją. Wszyscy razem pracujemy na nasz sukces. Cieszę się, gdy słyszę, że ich inspiruję do działań. Nie ma nic lepszego, jak ładnie wyglądająca, zadowolona i gotowa do działania załoga. To też jest mój sukces.

Kobieta – prezes to też jest może ważny element sukcesu banku?

– Ja bym to określiła inaczej: prezes – człowiek. Nieważna jest płeć, lecz osobowość i podejście do tego, co się robi. A czy będzie to kobieta, czy mężczyzna, to już kwestia drugoplanowa. Gdyby nie medialne nagłaśnianie kwestii płci w działalności biznesowej, to nie pomyślałabym o tym, jakiej płci jest szef, tylko kim on jest. Dziś, po głębszej analizie, widzę pewne różnice w zachowaniach szefów, ale w mojej ocenie są to przede wszystkim różnice osobowościowe. Z pewnością my kobiety jesteśmy bardziej uczuciowe, ale też jesteśmy bardziej zdeterminowane w dążeniu do zrealizowania zawodowych celów. Więc może to jest jakiś mały element naszych zawodowych sukcesów, ale pewnie też i porażek. ■

Jolanta Łukasiak-Malicka

magister ekonomii, absolwentka UMK w Toruniu, mieszkanka Płońska. Ukończyła trzy kierunki Studiów Podyplomowych w zakresie bankowości. Od wielu lat jest Prezesem Zarządu Vistula Banku Spółdzielczego. Jako doświadczona ekonomistka, swoją pracą wspiera rozwój gospodarczy, społeczny i kulturalny w regionach gdzie działają placówki banku. Za swoją pracę odznaczona m.in.: „Złotym Medalem za Długoletnią Służbę” od Prezydenta RP, „Zasłużony dla Bankowości Spółdzielczej RP” od Prezesa NBP czy „Zasłużony dla rozwoju Rolnictwa” od Prezydenta RP.

Prywatnie: żona i matka trzech synów: Daniela, Pawła i Marcela. Miłośniczka podróży i aktorstwa.



BIZNES MOTORYZACYJNY naznaczony szminką

Instalacje gazowe ciągle wzbudzają kontrowersje wśród użytkowników aut. Jednak gaz to nie wstyd, a racjonalny i doskonały wybór. O kobiecym punkcie widzenia na motoryzację, rozmawiamy z Małgorzatą Nizińską-Zatchij, właścicielką firmy, wizjonerką, osobą twórczą i przebojem realizującą swoje cele.

ROZMAWIA KRZYSZTOF JOŃCZYK

Jest Pani właścicielką firmy specjalizującej się w montażu instalacji gazowych (LPG) do samochodów, która zdobyła sympatię i uznanie klientów biznesowych

i indywidualnych. Dowodzi Pani zespołem mechaników, co nie zdarza się często. Jak to się stało, że trafiła Pani do sektora motoryzacyjnego?

– Pochodzę z małej miejscowości w Małopolsce. Karierę zaczynałam w oddziale wiodącej firmy telekomunikacyjnej i dzięki wynikom sprzedażowym

awansowałam, a awans polegał na objęciu stanowiska kierownika sprzedaży w sektorze biznesowym. Ale praca w korporacji to nie był szczyt marzeń i plan na życie. I tak narodził się pomysł na stworzenie własnego biznesu w branży motoryzacyjnej.

Firmę prowadzi Pani razem z mężem. Jak to wygląda organizacyjnie?

– Firma Energy Gaz Polska istnieje już 11 lat. Na początku mieściliśmy się przy ul. Ostrobramskiej 75, ale po trzech latach przenieśliśmy się w okolice – na Ostrobramską 38a. W firmie zajmuję się sprawami pracowniczymi, obsługą klienta oraz marketingiem, kontaktem z klientem w biurze i tym korporacyjnym. Negocjuję umowy współpracy i warunki, które stosuję w swojej pracy. Piotr, mój mąż, jest osobą znaną w branży, znawcą LPG, polecany nawet przez konkurencję. Jego wiedza i doświadczenie wykorzystywane jest w celu propagowania LPG jako paliwa alternatywnego dla benzyny. Ceniśmy sobie ekologię i korzyści płynące z tego rozwiązania.

Energy Gaz Polska jest obecnie niekwestionowanym liderem w branży montażu LPG w Polsce. Zabiegają o Państwa wszyscy liczący się dostawcy części i systemów LPG chcący pozyskać firmę do swojej sieci. Jak dochodzi się do takiej pozycji?

– W naszej firmie selekcjonuje się dostawców i wybiera najlepsze w swojej klasie instalacje LPG. Dzięki temu zapewnia się klientowi profesjonalny serwis i doskonały pakiet gwarancyjny. EGP montuje, zgodnie z upoważnieniem, LPG do nowych samochodów bez utraty gwarancji producenta, np. Peugeota, Fiata, współpracując z dealerami tych marek. Od maja 2013 roku firma prowadzi Warsztat Gwarancyjny BRC włoskiego producenta LPG, a od października prowadzi przedstawicielstwo i serwis holenderskiego Prinsa. Jakość ma swoją cenę, a ja postawiłam na najlepsze w swojej klasie urządzenia LPG, oferując klientom wyjątkowy poziom usług i gwarancję sprawności samochodu po montażu LPG.

Podobno trzyma Pani biznes twardą ręką.

– To prawda. Z racji moich cech charakteru wymagam od siebie i od swoich pracowników poważnego podejścia do pracy, klienta, dużej kultury osobistej, stosowania się do procedur wewnętrznych firmy oraz przestrzegania wysokich standardów pracy. Dzięki temu od lat zespół Energy Gaz System stanowią ci sami ludzie pracujący ze sobą w przyjaźni i na jasnym zasadach. A wyjątkowo koleżeńska atmosfera wśród pracowników przekłada się bezpośrednio na relację z klientem. Staram się być dla mojego zespołu partnerem,

który jest wymagający, ale zawsze można na niego liczyć.

Jak Pani sobie radzi z klientami płci męskiej, którzy zapewne dziwią się widząc kobietę na tym stanowisku?

W naszej firmie selekcjonuje się dostawców i wybiera najlepsze w swojej klasie instalacje LPG. Dzięki temu zapewnia się klientowi profesjonalny serwis i doskonały pakiet gwarancyjny.

– Klienci płci męskiej mają pewną trudność, aby uznać mnie za autorytet w tak technicznej profesji. Dla większości mężczyzn stereotyp fachowca to świętość. Nie mam na tym punkcie kompleksów i szanuję te przekonania. Z przyjemnością kieruję takiego klienta bezpośrednio do specjalistów, aby w pełni zapewnić mu profesjonalny serwis. A ja profesjonalizm mam we krwi, stąd bezkompromisowe stawianie sobie celów i podnoszenie standardów pracy. Wszyscy mamy świadomość, że zdobyć klienta w dzisiejszych czasach jest trudno, ale utrzymać i obsługiwać to już wyższa szkoła jazdy! W naszej firmie stały klient to podstawa. To najlepsza, najskuteczniejsza i najtrwalsza metoda reklamy przynosząca firmie wymierne korzyści i szacunek klienta, a także stale rosnące zainteresowanie alternatywnymi metodami zasilania samochodu.

Wiem, że obecnie wprowadza Pani w firmie program LPG dla Flot.

– Flota, która jak wiadomo cały czas jest w drodze, wybiera to paliwo ze względów ekonomicznych. Dzięki takiej metodzie zasilania samochodu oszczędza w roku ogromne pieniądze bez straty na komforcie i jakości jazdy. Obecnie systemy LPG są bardzo dopracowane, a ponadto mówi się o nich w mediach, co wpływa na zmianę sposobu myślenia kierowców. Gaz to nie wstyd, a racjonalny i doskonały wybór.

Jeśli już o tym mowa, to Państwa firma współtworzyła szereg ciekawych materiałów w mediach.

– Nasza medialna przygoda zaczęła się w 2005 roku, kiedy dziennik „Rzeczpospolita”, w dodatku „Dobra

Firma” opisał nas jako firmę godną polecenia. Od tego czasu byliśmy obecni w takich mediach jak: Onet PL, WP.PL, CNBC, Autoświat, Automotor i Sport,

Auto Gaz Journal, Euroflota czy Gazeo.pl.

– Jeśli chodzi o materiały telewizyjne, to pojawialiśmy się w takich stacjach jak TVP, TVN 24, Polsat, Polsat News a także w programie „Samochód Marzeń Kup i Zrób”, emitowanym w TVN Turbo, w którego dwóch odcinkach wystąpił Piotr w roli głównej.

Czy Pani pasja to już pracoholizm?

– Pracoholizm to złe określenie. Jest to bezwzględne zaangażowanie – tak bym to ujęła. Mam mało czasu na życie prywatne, niemniej w wolnym czasie uwielbiam podróżować. W ciągu roku kilkakrotnie wylatuję w ciepłe kraje, aby odpocząć i naładować baterie (śmiech). Walizka jest wtedy ciężka od książek, olejków, obcasów i kobiecych fatalaszków. Kiedy nie mogę sobie pozwolić na dłuższy urlop, wykorzystuję weekendy, aby wraz z mężem odpoczywać w hotelach oferujących odnowę spa. Zrelaksowana, naładowana pozytywną energią jestem gotowa do dalszych działań i wprowadzania kolejnych, wyjątkowych projektów Energy Gaz Polska. Cenię sobie również organizowane przez Europejskie Forum Przedsiębiorczości spotkania i kolacje biznesowe, na których mam okazję poznać ciekawych ludzi biznesu, wymienić doświadczenia, miło spędzić czas. Dołączyłam z moją firmą do Klubu Integracji Europejskiej 13 kwietnia 2012 roku. Dla wszystkich sympatyków i członków KIE, zawsze znajdzie się dobry rabat na montaż LPG, najlepsze instalacje i obsługa na najwyższym poziomie. Gorąco zapraszam i zachęcam do skorzystania z usług Energy Gaz Polska! ■

Małgorzata Nizińska-Zatchij

wraz z mężem Piotrem założyli Energy Gaz Polska 11 lat temu w Warszawie. Firma specjalizuje się w montażu LPG do samochodów i zdobyła sympatię zarówno klientów biznesowych jak i indywidualnych.

Odnaleźć „WORK-LIFE BALANCE”

Co to jest branża paletarska? Jak wpływa na środowisko naturalne? Czy może być dochodowa? I jak rozwija się w naszym kraju? O paletach i o recepcie na sukces w rozmowie z Markiem Cacko, właścicielem firmy Unipal, obecnej na rynku od 2001 roku.



ROZMAWIA ANETA SIENICKA

Chyba niewiele osób wie, że handel używanymi paletami to w zasadzie biznes społecznie odpowiedzialny. Czy wybierając je, zamiast palet nowych, faktycznie chronimy środowisko?

– Z jednego metra sześciennego drewna można wyprodukować 10 palet. To stosunkowo mało. Niestety, współczesna gospodarka niesie ze sobą zapotrzebowanie na ogromne ilości tego surowca. Oznacza to masowe wycinanie lasów, a przecież wzrost drzew to proces długotrwały. Stąd też warto zastanowić się nad handlem paletami używanymi. Jest to nasz wkład w dbanie o środowisko naturalne, o czym, jak Pani wspomniała, ludzie nie zawsze wiedzą. W krajach skandynawskich firma, która używa palet pochodzących z obiegu wtórnego, może liczyć na ulgi finansowe. U nas palety używane są wolne od opłaty produktowej, co przedsiębiorstwu używającemu właśnie takich palet przyniesie również poważne

oszczędności. Długi cykl życia europalet, wynikający m.in. z możliwości ich wielokrotnego wykorzystania, przyczynia się do zmniejszenia efektu cieplarnianego. Jesteśmy dumni, że jako Unipal możemy dołożyć naszą cegiełkę do ochrony ekosystemu.

Firmę Unipal założył Pan w 2001 roku. Jakie były jej początki i w jaki sposób udało się odnieść sukces?

– Założyłem biznes mając 22 lata. Od początku wiedziałem, że nie wchodzę na rynek niezagospodarowany. Miałem świadomość konkurencji oraz ryzyka, jakie podejmuję. W 2001 roku ciągle jeszcze panował trend pozbywania się użytych palet. Nawet te wykorzystane tylko raz były najczęściej palone. Stopniowo udało nam się przekonać naszych partnerów biznesowych, że takie palety są nie tylko zdatne do użytku, ale również ekologiczne. Największy wpływ na rozwój tego rynku w naszym kraju miały

zmiany ekonomiczne wynikające z wejścia Polski do Unii Europejskiej. Natomiast pierwszym, naprawdę poważnym sprawdzianem, był kryzys gospodarczy w 2008 roku. Branża paletarska mocno go odczuła. Udało nam się jednak przetrzymać najgorsze i w tej chwili znajdujemy się w fazie dynamicznego rozwoju. Mamy pięć punktów logistycznych w Warszawie i okolicach, dysponujemy własnym transportem. Obsługujemy klientów nie tylko w Polsce, ale również za granicą, m.in. w Niemczech.

Czemu akurat palety? Pomysłów na własną firmę są przecież tysiące.

– Jak wspomniałem, udało nam się dostrzec niszę. Postanowiliśmy udowodnić naszą działalnością, że można stworzyć nowy model biznesowy, opierający się na produkcie, który znajduje się już na rynku. Jeśli przy tym udaje nam się jeszcze dbać o środowisko – to super. Do pomysłu należy jednak zawsze dodać najwyższą

jakość usług i profesjonalizm. Owszem, jak chyba każdy, miałem różne koncepcje na założenie firmy. Były one mniej lub bardziej ciekawe. Nie liczy się jednak to, co planujemy, a to, co uda nam się zrealizować.

Żeby firma odniosła sukces, potrzebne są nie tylko środki finansowe. Jakie cechy charakteru powinien posiadać właściciel przedsiębiorstwa? Czy na powodzenie własnego biznesu wpływa również filozofia zarządzania firmą?

Staram się wpajać tę zasadę moim pracownikom, by oprócz pracy mieli czas na rozwijanie swoich zainteresowań. Po prostu – mieli czas na swoje życie.

– Żadna firma nie odniesie sukcesu bez uporu jej właściciela. To bardzo ważne w momencie, gdy firma dopiero raczkuje, a sukces jest gdzieś daleko, na horyzoncie. Silny charakter przyda się z kolei podczas kryzysów, przez które firma przechodzi. Osobiście uważam, że kluczem do sukcesu Unipalu była wnikliwa analiza rynku i obserwacja trendów. Firmy zaczęły odchodzić od jednorazowego używania palet. Zaproponowaliśmy im kompletne i profesjonalne usługi logistyczne, a także terminowość, jakość i konkurencyjność. To nasza naczelną zasadą. Jeśli chodzi o zarządzanie firmą, to nie da się odnieść sukcesu bez ciężkiej pracy od rana do nocy. Jednak w pewnym momencie należy odnaleźć ten słynny „work-life balance”. Staram się wpajać tę zasadę moim pracownikom, by oprócz pracy mieli czas na rozwijanie swoich zainteresowań. Po prostu – mieli czas na swoje życie.

No właśnie, a czy Pan ma ten czas? A jeśli tak, to jak Pan go wykorzystuje?

– Staram się zachować zdrowy rozsądek, chociaż każdy, kto ma własną firmę wie, jak wiele czasu zabiera jej prowadzenie i rozwijanie. Wolne chwile wykorzystuję na podróże po świecie. Grecja, Chorwacja – to moje ulubione miej-

sca wypoczynku. Uważam, że każdy powinien znaleźć czas, żeby gdzieś wyjechać, uporządkować myśli i z nowym zapałem wrócić do pracy. Bez chwili oddechu praca staje się ciężarem, trudniej o kreatywne pomysły. Co ciekawe, moja żona również prowadzi firmę zajmującą się handlem używanymi paletami. Ma to swoje dobre strony – możemy dzielić się swoimi doświadczeniami biznesowymi, podpowiadać, co zmienić, a co ulepszyć. Z drugiej strony, czasem do-

chodzi do humorystycznych sytuacji, gdy spotykamy się wieczorem w domu i nagle zaczynamy dyskusować o... paletach (śmiech).

Czy po tylu latach praca nadal przynosi Panu satysfakcję? Czy uważa Pan, że można jeszcze zrobić coś więcej?

– Zawsze można zrobić coś więcej. Zawsze znajdzie się obszar zarządzania, który można ulepszyć, poprawić, udoskonalić. I właśnie to przynosi codzienną satysfakcję. Częste zmiany na rynku oraz oczekiwania konsumentów, które stale rosną, stawiają przed nami wciąż nowe wyzwania. Jednak naczelną zasadą zawsze pozostanie ta, by zapewnić klientom usługi i produkty na najwyższym poziomie. Chcemy oferować im stałą i stabilną współpracę na jasnych warunkach. I chyba nam się to udaje – w ciągu całej działalności Unipalu zaufało nam wiele osób oraz przedsiębiorstw.

Niedługo Święta Bożego Narodzenia. Czy ma Pan jakieś konkretne życzenia co do prezentu pod choinkę?

– Trochę więcej wolnego czasu, który będzie można poświęcić rodzinie. I żeby nasi klienci oraz partnerzy biznesowi byli z nas nadal zadowoleni w takim samym stopniu jak dotychczas. Tego życzyłbym wszystkim właścicielom firm. ■

Unipal Marek Cacko

od 13 lat zajmuje się skupem i sprzedażą palet drewnianych używanych. Oferuje przy konkurencyjnych cenach usługi o najwyższej jakości. Magazyny usytuowane są w Warszawie, Pruszkowie, Nowym Dworze Mazowieckim. Własne samochody usprawniają obsługę zamówień. Strategia firmy ukierunkowana jest na kompleksową obsługę dużych firm oraz indywidualnych klientów.

Kontakt: tel. 604500050 e-mail: marek.cacko@unipal.pl





MISS BIZNESU po 50ce

**Lubię sięgać po marzenia. Wiek nie ma tutaj żadnego znaczenia. Zapewniam!
– rozmowa z Ewą Wielgosz, szefową firmy „Wel-TEX” o życiu i szcyciu.**

ROZMAWIA BARBARA JONCZYK

Co spowodowało, że wzięła Pani udział w konkursie „Miss po 50ce”? Co Pani osobiście dał tytuł „Miss Biznesu po 50ce”?

– Do wzięcia udziału w konkursie dojrzałam przez dłuższy czas.

Zastanawiałam się, czy posiadam coś wyjątkowego, co mogłabym zaprezentować i czy zdołam sprostać szczytnym celom, które przyświecają idei wyborów „Miss po 50ce”. Doszłam do wniosku, że powinnam podzielić się własnym doświadczeniem życiowym i tak rozpoczęła się moja przygoda z tym projektem. Oprócz uśmiechu połączonego z optymizmem, pragnę promować wytrwałość oraz motywację w dążeniu do celu.

Aby odnieść sukces w jakiegokolwiek dziedzinie, należy włożyć w to serce, zaś konsekwencja, upór i wysiłek gwarantują powodzenie w spełnieniu założeń naszego planu.

Co dał mi ten tytuł? Myślę, że to samo co innym paniom, które się o niego ubie-

Aby odnieść sukces w jakiegokolwiek dziedzinie, należy włożyć w to serce, zaś konsekwencja, upór i wysiłek gwarantują powodzenie w spełnieniu założeń naszego planu

gały. Zdobyłyśmy się na odwagę, posiadamy charyzmę i niesamowitą siłę, której mógłby nam pozazdrościć niejeden światowy olimpijczyk (śmiejch). Bądźmy nadal sobą, szanujmy wartości, dla których znalazłyśmy się w tym programie, bo najważniejszym jest w życiu żyć zgodnie z własnymi przekonaniem i sumieniem. A spojrzenie każdej z nas w lustro niechaj będzie powodem do dumy i motywacją, że warto żyć dla takich idei i dla własnych marzeń również.

Co Pani chce od siebie dać dla tego projektu?

– Zapewniam, że nie będę tylko obiecywać, jak politycy przed kampanią wyborczą, bo za człowiekiem idą czyny, nie słowa. Postaram się dołożyć wszelkich starań i jeżeli będę miała możliwość zrobienia czegokolwiek dla Fundacji Miss po 50ce, to nie zawiodę pokładanych we mnie oczekiwań, a nałożone na mnie obowiązki wynikające z bycia Ambasadorką i Miss Biznesu, sprawować będę godnie.

Co Pani, jako pracodawca myśli o zatrudnianiu kobiet po 50 roku życia?

– Skoro jako Ambasadorka Programu Aktywizacji Zawodowej Kobiet „Miss

po 50ce" i „Miss biznesu" mam reprezentować rówieśniczki, to nie będę gołosłowna i z dumą przyznam, że około 45 proc. załogi mojej firmy stanowią panie przed i po pięćdziesiątym roku życia. Pragnę w ten sposób zachęcić i zmotywować potencjalnych pracodawców. Ten próg wiekowy jest korzystny dla obu zainteresowanych stron. Z czystym sumieniem polecam zatrudnianie kobiet w tak pięknym wieku. Panie po 50. roku życia są wulkanem energii, posiadają ogromny potencjał, wychowały dzieci, wstydzą się nawet chorować, posiadają doświadczenia życiowe i, jeśli chodzi o dyspozycyjność, są niezawodne. Potrafią być kreatywne, wyrozumiałe, pełne życia i radości oraz szanują swoje miejsce pracy.

Jakie Pani dostrzega problemy obecnie panujące na rynku pracy?

– Z punktu widzenia pracodawcy dostrzegam problem bezrobocia, emigracji „za chlebem" oraz poważną lukę w aktywizacji zawodowej młodzieży.

Z tego powodu brakuje fachowców w różnych branżach, ponieważ „produkujemy" wykształconych bez konkretnego zawodu, zaś społeczeństwo wcześniej przygotowanych zawodowo ludzi wyjątkowo szybko się kurczy. Polska to nasz dom i tu mamy misję do wykonania, a nie na obczyźnie, z dala od rodziny i przyjaciół, dlatego uważam, że nasze państwo powinno być bardziej przyjazne zwyczajnym podatnikom, a nie tylko zagranicznym inwestorom.

Zawsze była Pani sobie szefem?

– Tak, mogę powiedzieć, że od zawsze. Lubię zarządzać ludźmi i kocham swoją pracę. Obecnie koniunktura na rynku pracy jest niekorzystna i nie zachęca do prowadzenia biznesu, a wręcz przeciwnie. Koszty prowadzenia własnej działalności są ogromne, jesteśmy z każdej strony okładani zobowiązaniami przekraczającymi niekiedy możliwości finansowe. Zdarza się, że trzeba wysupłać zgromadzone wcześniej „zaskórniaki" i dołożyć do interesu, aby tylko przeczekać złą passę. Podobno bywa siedem lat tłustych, a po nich nastaje tyle samo lat chudych, i tylko wytrwali potrafią to przetrwać. Nie należę do osób, które poddają się łatwo, więc zamierzam w jakiś sposób wyjść z kryzysu, ponieważ lata pracy na swoim nauczyły mnie wytrwałości i oszczędności wtedy, kiedy jest nadmiar gotówki, a nie gdy pocujemy jej dotkliwy brak.

Czym się zajmuje, którą Pani prowadzi?

– Firma konfekcyjna „Wel-tex" produkuje głównie męską garderobę.

Szyliliśmy dla zachodnich i znanych w świecie mody marek, jak również kolekcje na miarę – dla kadry w podnosze-



Ewa Wielgosz

właścicielka firmy „Wel-tex" od 1989 r. Niepoprawna romantyczka ceniąca sobie równowagę i harmonię wewnętrzną, z dozą wariactwa i odrobiną spontaniczności. Nie lubi monotonii, rutyny i nudy. Nie znosi samotności, łączy się do ludzi, otacza się ich ciepłą aurą, bo cisza i pustka wysysają z niej życie i niszczą pokłady energii, które posiada. Jest optymistką i jednocześnie realistką. Lubi zdroworozsądkowe podejście do wszystkiego, a z przykrych doświadczeń wyciąga wnioski na przyszłość. Jest wesoła, gdy można, bywa też poważna, gdy trzeba. Umie cieszyć się dobrą terażniejszością, ma głowę pełną planów, a poprzeczkę marzeń zawieszoną nadal wysoko nad głową.

niu ciężarów na Mistrzostwa Świata w Korei, a ostatnio ubiory dla polskiej kadry sędziów karate. Mamy też na swoim koncie zlecenia dla pilotów oraz policji francuskiej.

Kto projektuje i szyje garnitury?

– Sama projektuję, a szyją moi pracownicy. Uwielbiam projektować odzież i doбирам, z dbałością o szczegóły, dodatki do szytych przez moją firmę kolekcji.

Jakie ma Pani plany na przyszłość swojej firmy?

– W przyszłości planuję profesjonalnie przygotowany pokaz mody, a także rozwój firmy, ponieważ moim marzeniem jest wykreowanie jej na rozpoznawalną w branży odzieżowej – europejską, a być może nawet światową markę.

Trzymamy kciuki! ■

business class coffee



caffegrano.pl

palarnia kawy
profesjonalne ekspresy

Naszym celem jest dostarczanie do biur maksymalnie świeżej i aromatycznej kawy, którą wypalamy manufakturową Metodą Mistrzowską, pod bieżące zamówienia naszych Klientów. Cztery mieszanki CAFFE GRANO to najwyższej jakości produkt premium w przedziale cenowym popularnych na rynku kaw produkowanych przemysłowo. Dodatkowo jesteśmy w stanie wyposażyć Państwa biuro w profesjonalne ekspresy ciśnieniowe i zapewnić ich pełny serwis.

Spróbuj naszej kawy osobiście i zapoznaj się z zaletami naszych maszyn - proponujemy bezpłatny i niezobowiązujący test ekspresu wraz z degustacją kawy w Państwa biurach. Skontaktuj i umów się z nami: tel. 793 500 793 lub biuro@caffegrano.pl



ZAINWESTUJ W ZMIANĘ



KLUB
PAH SOS
BIZNES

WWW.PAH.ORG.PL/KLUB



NIGDY NIE BYŁEM po drugiej stronie

Fot. Krzysztof Bieleński

– Kiedyś w rozmowie z Gustawem Holoubkiem i z Andrzejem Wajdą powiedziałem im: „Gustawie i Andrzeju, darujcie, ale nie wy jesteście w centrum mojego zainteresowania, jako ministra kultury” – mówi Waldemar Dąbrowski, wieloletni dyrektor stołecznego Centrum Sztuki Studio, dyrektor Teatru Wielkiego – Opery Narodowej (obecnie po raz drugi), wiceminister i minister kultury. Absolwent Wydziału Elektroniki Politechniki Warszawskiej, współtwórca i szef klubu studenckiego Riwiera Remont.

ROZMAWIA IZABELLA JARSKA

Zapytam przewrotnie – czy był Pan królem dyskotek?

– Nie (śmiej). Chociaż dyskoteka była rdzeniem „operacji” o nazwie Riwiera Remont – klubu studenckiego, będącego dla nas wyspą, na której manifestowaliśmy swoją młodość – przestrzenią, gdzie mogliśmy spełniać swoje pragnienie lepszego świata. Dyskoteka przynosiła dochód i wносиła element czysto rozrywkowy – choć, stwierdzam z dumą – również ta rozrywka reprezentowała najwyższy – w skali międzynarodowej! – poziom. Naszymi dyskdżokejami byli najbardziej znani polscy redaktorzy muzyczni, nie tylko tamtego czasu, m.in. Witold Pograniczny, Piotr Kaczkowski oraz... znany dziś reżyser Jacek Bromski. Pamiętam jak we wczesnych latach 70. odwiedziła nas grupa amerykańskich studentów z Kalifornii. Przyjęliśmy ich serdecznie, a oni porozmawiali chwilę i zaraz sobie poszli. Byliśmy rozczarowani, ale tylko do momen-

tu, kiedy nieco później ich polski przewodnik wyjaśnił nam, że oni zainteresowani byli przede wszystkim poznaniem lokalnej egzotyki. Coś, co mieli na co dzień w Los Angeles specjalnie ich nie ciekawiło. Trudno było o większy komentarz.

Obok dyskoteki w klubie działały: teatr studencki, klub jazzowy, galeria sztuki, kluby dyskusyjne, DKF Kwant, w którym odbywały się światowe pokazy premierowe. To my jako pierwsi pokazaliśmy np. „Zawód reporter” Antonioniego. Byliśmy grupą przyjaciół, która kreowała rzeczywistość, jakiej w tamtym czasie nie było w żadnym innym mieście europejskim.

Byli wówczas w Warszawie trzy liczące się kluby studenckie: Riwiera Remont, Hybrydy i Stodoła...

– W latach 70. prym jednak wiodła Riwiera, rokrocznie dostawaliśmy nagrodę dla najlepszego klubu studenckiego.

Jak Pan wspomina tamte lata?

– Każdy ma sentyment do czasów swojej młodości. Oczywiście doskonale sobie wtedy zdawałem sprawę z ograniczeń politycznych tamtego okresu, jednak mnie szczęśliwie bezpośrednio one nie dotyczyły. Był to też czas „gierkowskiego oddechu”. Łatwiej było dostać polski paszport niż brytyjską wizę. Jako młodzi ludzie dużo podróżowaliśmy – znacznie więcej niż nasi rówieśnicy z pozostałych krajów „za żelaznej kurtyny”. Cieszyliśmy się z namiastki demokratycznego życia: szefem klubu studenckiego nie zostawało się z nadania – można było jedynie zostać wybranym. Nabywaliśmy moralnej zdolności do życia w demokracji. Był to parlamentaryzm w skali może niewielkiej, ale jednak dotyczący grupy ludzi, którzy później, już po ‘89 roku, odegrali znaczącą rolę w przeobrażeniach wolnej Polski.

Jaką największą postać kultury gościliście w Riwierze?

– Odwiedziło nas wiele znaczących osobistości. Na moje zaproszenie przyjechał Michelangelo Antonioni, gościliśmy Julio Cortázar, Nikitę Michalkowa, Miłkosa Jancsó, gwiazdy światowego jazzu – ale była też grupa ABBA i Manhattan Transfer. Z polskich twórców wymienić można choćby Andrzeja Wajdę, Krzysztofa Zanussiego, Krzysztofa Kieślowskiego – czołówkę polskiego kina. Najwybitniejszych polskich jazzmanów ze Zbigniewem Namysłowskim, Michałem Urbaniakiem, Tomaszem Stańko. Gościliśmy Czesława Niemena, Marylę Rodowicz, Czerwone Gitary...

Będąc szefem Remontu, czy dyrektorem Teatru Studio był Pan jakby po jednej stronie, potem jako minister kultury – niejako po drugiej...

– Ależ nie! Nigdy nie byłem „po drugiej stronie”. Z tego co wiem, moją kandydaturę na fotel wiceministra kultury zaproponował w imieniu środowiska filmowców Krzysztof Kieślowski, a ministra Janusz Głowacki. Miałem zaufanie grupy ludzi, którzy wierzyli, że potrafię zrobić coś dobrego dla polskiego filmu, ale także dużo szerzej: dla polskiej kultury w ogóle. Mam nadzieję, że mi się to udało. Przeprowadzałem reformy, które wierzę, przyczyniły się do poprawy funkcjonowania życia kulturalnego na różnych płaszczyznach. W kinematografii na przykład zmieniłem system realizacji projektów z „reżyserskiego” na „producentki”. Zmiana była znacząca i zaowocowała m.in. zwiększeniem liczby ciekawych – i możliwych! – debiutów. Jednak podkreślę to raz jeszcze: ani jako wiceminister, ani potem jako minister nigdy nie byłem „po drugiej stronie”, w kontrze do twórców czy organizatorów, producentów. Dla mnie ta funkcja to nie kwestia jakiejś władzy, ale możliwość twórczego zarządzania, otwierania nowych przestrzeni. Przede wszystkim wielkie zobowiązanie, zarówno wobec ludzi sztuki, jak i odbiorców kultury. Jedną z zasadniczych kwestii są oczywiście finanse – mam tę satysfakcję, że udało mi się podwoić budżet Ministerstwa Kultury. Muszę jednak podkreślić, że było to możliwe dzięki życzliwości ze strony premierów Leszka Millera i Marka Belki. Rozumieli oni doskonale tę podstawową zależność, że bez wsparcia na najwyższym szczeblu rządowym nie da się robić wielkiej kultury. A wielkość kultury to naturalnie wielkie nazwiska twórców, artystów – ale także jej dostępność – niezależnie od zasobności portfela. Nieustająco rosnące kompetencje uczestnictwa w życiu kulturalnym. To właśnie bowiem decyduje o możliwościach rozwoju jednostek, a w konsekwencji całych społeczeństw.

I tu powstaje pytanie – co zrobić, aby kultura wysoka, zazwyczaj mało komercyj-

na, jednak trafiała do szerokiego grona odbiorców?

– Kiedyś w rozmowie z Gustawem Holoubkiem i z Andrzejem Wajdą powiedziałem im: „Gustawie i Andrzeju, darujcie, ale nie wy jesteście w centrum mojego zainteresowania, jako ministra kultury”. Sztukę tworzą osobowości tknięte iskrą Bożą. To ludzie, dla których arcyzm, kreacja jest całym życiem, które – niezależnie zupełnie od ewentualnych sukcesów materialnych – jest piękne dlatego właśnie, że mogą realizować siebie.

W centrum mojego zainteresowania jako ministra kultury był jednak zawsze odbiorca – przede wszystkim ten w pewnych aspektach „wykluczony” – choćby z powodu miejsca zamieszkania. Marzyła mi się kultura „promieniująca”, która docierać będzie do obszarów zwykle pomijanych lub traktowanych jako drugo- czy trzeciorzędne. Bo tam właśnie są ludzie często najbardziej spragnieni kultury, najbardziej zmotywowani do jej absorbowania, poznawania, do czerpania z jej wartości. Mam przekonanie, że każdy człowiek rodzi się „białą kartą”, a od jego wychowania, edukacji, środowiska, w jakim się obraca, możliwości rozwoju, jakie są mu dane, zależy, jak wartościową jednostką się stanie. Wzrost życia człowieka obciążającego z kulturą – nawet jeśli jego codziennością jest praca przy taśmie – będzie zdecydowanie większy, lepszy. Człowiek ten będzie także lepszym pracownikiem – i lepszym rodzicem. Będzie rozumiał potrzebę otwierania możliwości przed swoimi dziećmi. A to zapewniały rozwój społeczeństwa. To bardzo logiczne zależności. Dlatego dla mnie jako ministra kultury właśnie, zapewnienie jak najszerszego dostępu do chociażby elementarnych dóbr kultury, było największym wyzwaniem i głównym zadaniem, któremu starałem się sprostać. Udało mi się uruchomić znaczne fundusze unijne i strukturalne,

Waldemar Dąbrowski

Absolwent Wydziału Elektroniki Politechniki Warszawskiej. Był współzałożycielem i dyrektorem Klubu Riviera Remont. W 1982 (wraz z Jerzym Grzegorzewskim) objął kierownictwo warszawskiego Centrum Sztuki Studio. Jako producent przyczynił się do powstania ponad siedemdziesięciu spektakli Teatru Studio. Dwukrotny: minister kultury (w rządach Leszka Millera i Marka Belki) oraz dyrektor Teatru Wielkiego – Opery Narodowej. Z jego inicjatywy powstał wakacyjny Festiwal Gwiazd w Międzyzdrojach. Przyczynił się także do reaktywacji golfa, jako sportu w Polsce. Od 1992 do 1996 r. prezes, a następnie - do dziś honorowy prezes Polskiego Związku Golfa.

a efekty tych działań widoczne są dziś w bardzo wielu miejscach w kraju, bo zaowocowały kilkuset inwestycjami w infrastrukturę kultury polskiej. Wystarczy wspomnieć wydarzenia ostatnich miesięcy: otwarcie wspaniałego teatru szekspirowskiego w Gdańsku, być może najpiękniejszej, europejskiej sali koncertowej w Katowicach, wystawy stałej Muzeum Historii Żydów Polskich. To również dzięki tym funduszom możemy przeprowadzić modernizację Teatru Wielkiego – Opery Narodowej, pierwszy tak duży projekt tego rodzaju po roku 1965, czyli od otwarcia gmachu po odbudowie powojennej.

W jak dużym stopniu Pana zdaniem, państwo powinno dotować kulturę?

– W tradycji europejskiej mecenasem kultury jest państwo, ponieważ w jego interesie leży dobro i pomyślność obywateli, co oznacza także – a może przede wszystkim – właśnie dostęp do kultury wartościowej, a także możliwości edukacji i rozwoju intelektualnego. Wszystko to w wydajny sposób wymaga świadomości obywatelskiej, a więc wartość jednostki jako uczestnika społeczeństwa. Dlatego możliwie najwyższy wkład państwa w mecenat kultury jest dla mnie kwestią bezdyskusyjną i absolutnie priorytetową.

Już po raz drugi jest Pan dyrektorem Opery Narodowej...

– Wiele lat temu Aleksander Bardini powiedział mi: „Pan kiedyś będzie dyrektorem Opery Narodowej”. Wówczas potraktowałem to w kategoriach żartu. Jednak przyszedł dzień, w którym padła ta propozycja... i choć w pierwszej chwili kategorycznie odmówiłem, potem zacząłem ją rozważać. A ponieważ składała mi ją z dużą regularnością, jakoś raz na kwartał, w końcu zdecydowałem się ją przyjąć. Po prostu do pewnych rzeczy trzeba dojrzeć. W operze uwodzi mnie to, że jest ona przestrzenią syntezy wszelkich sztuk i talentów. Opera po włosku znaczy: dzieło. To wspólne dzieło artystów różnych dziedzin, taka superkreacja. Jest w tym magia nieporównywalna z niczym innym. Każdy wieczór, kiedy rozpoczyna się spektakl, koncert, kiedy setki, tysiące ludzi wypełniają nasz teatr by tej magii doświadczyć, jest wyjątkowym, jedynym w swoim rodzaju przeżyciem – dla wszystkich osób zaangażowanych w jego realizację, niekoniecznie tylko artystów. Współtworzenie opery jest przywilejem, który doceniamy tu wszyscy. To przestrzeń, gdzie arcydzieło odradza się wciąż na nowo, a dzieła nowe zyskują fantastyczne życie. Świat, który dzięki synergii siły talentu i zaangażowania przyciąga ludzi na całym globie od setek lat i nie mam wątpliwości, że przyciągał będzie przez kolejne setki. ■

Unia powstanie

Maciej Bando, prezes Urzędu Regulacji Energetyki, nie ma wątpliwości, że polityka wspólnych zakupów w Europie rozwinię się wcześniej czy później.

– Wątpliwości budzi polityka wspólnych zakupów surowców energetycznych, bo cała reszta tak naprawdę już funkcjonuje. Być może rozwój polityki wspólnych zakupów będzie postępował etapami, ale na pewno będzie – uważa Prezes URE.

O tym, że unia energetyczna powstanie przekonany jest też Tomasz Chmal, partner w kancelarii White & Case.

– Unia energetyczna prędzej czy później powstanie, dlatego, że jest ona racjonalna biznesowo. To widać już dzisiaj, że świat nie jest bipolarny, więc tak samo Rosjanie, jak i każde inne państwo, będą szukali dywersyfikacji – mówi ekspert.

Podobnie, według niego, będzie z unią energetyczną, ponieważ Unia Europejska jest ogromnym rynkiem i największym kontrahentem gazu na świecie. UE kupuje 450 mld m³ rocznie i płaci za ten gaz ponad 95 mld euro. Skala zakupów daje więc sporą przewagę negocjacyjną krajom członkowskim, neutralizując nieco silne uzależnienie w dostawach.

– Jako taki podmiot, Unia ma silną pozycję kontraktową. Oczywiście pojawiają się bariery polityczne, surowcowe, czy infrastrukturalne, ale w mojej ocenie jest to kwestia przywództwa europejskiego i tego, w jaki sposób ten proces będzie zarządzany – uważa Chmal.

Optymizm polskich ekspertów gasi jednak doświadczenie. Przecież obecny kryzys w stosunkach z Rosją nie spadł nagle. Już konflikty gazowe Rosji z Ukrainą na przełomie lat 2005/2006 oraz z 2009 roku i przerwy w dostawach do Europy powinny dać poważny sygnały ostrzegawczy państwom Unii. Nie dały. ■

HORYZONT 2020

wsparciem dla MŚP

W najnowszej perspektywie budżetowej na lata 2014–2020 polscy przedsiębiorcy oprócz możliwości uzyskania dofinansowania z krajowych Programów Operacyjnych mogą starać się o wsparcie także z programów wspólnotowych takich jak Horyzont 2020.

PAWEŁ IWANEK – KOORDYNATOR ds. FUNDUSZY UE

Horyzont 2020 to największy w historii Unii Europejskiej program finansowania badań naukowych i innowacji, skierowany do mikro, małych i średnich przedsiębiorstw. Jego budżet w latach 2014–2020 wyniesie prawie 80 mld euro, a środki przeznaczone będą na przedsięwzięcia polegające na wsparciu działań „Badania i Rozwój” (B+R) oraz innowacyjnych rozwiązań. Charakterystyczną cechą programu Horyzont jest kompleksowy system finansowania zapewniający możliwość wsparcia całego procesu inwestycji począwszy od stworzenia koncepcji innowacyjnego produktu poprzez prace badawcze, aż po działania wdrażające produkt na rynek. Wsparcie jakiego mogą uzyskać przedsiębiorcy w ramach programu Horyzont 2020 może sięgać do 70 proc. kosztów na inwestycji czy nawet do 100 proc. kosztów kwalifikowanych projektów dotyczących badań i innowacji.

Z jakich programów?

Jednym z wielu źródeł wsparcia w ramach Horyzontu są programy „Instrument dla MŚP” oraz „Szybka ścieżka do innowacji”. Instrument dla MŚP ma na celu zapewnienie wsparcia dla projektów B+R, realizowanych w 13 obszarach tematycznych takich jak np.: biotechnologie, innowacje modeli biznesowych czy niskoemisyjny system energetyczny. Narzędzie

zostało skonstruowane tak, aby objąć wszystkie etapy tworzenia produktu: od przygotowania studium wykonalności (Faza I) przez fazę badań (Faza II), aż po komercjalizację (Faza III). Pierwsze nabory do instrumentu rozpoczną się 18.12.2014 r., a zakończą rok później 16.12.2015 r.

Drugim instrumentem Horyzontu2020 wartym uwagi jest „Szybka ścieżka do Innowacji”, która skierowana jest do przedsiębiorców poszukujących źródeł współfinansowania działań ukierunkowanych na rozwój innowacyjnych produktów i usług, oraz ich wejścia na rynek. Finansowanie obejmować będzie zarówno prace rozwojowe od fazy testowej i demonstracyjnej do fazy wdrożeniowej, w tym działania pilotażowe czy tworzenie prototypów. Wsparcie finansowe sięga do 70 proc. kosztów kwalifikowanych, które obejmować mogą zarówno koszty bezpośrednie jak i pośrednie prac rozwojowych, w tym wynagrodzenia, koszty sprzętu czy materiałów. Sektory wsparcia obejmują dwa obszary tematyczne: pozycja w obszarze technologii wspomagających i przemysłowych oraz wyzwania społeczne. Pierwszy obszar skupia się na obszarach takich jak ICT, nanotechnologie, czy biotechnologia. Z kolei obszar „Wyzwania społeczne” realizuje projekty z zakresu m.in. zdrowia, rolnictwa, energetyki czy transportu. Pierwszy nabór do instrumentu „Szybka ścieżka do Innowacji”

rozpocznie się 06.01.2015 r., a potrwa do 01.12.2015 r.

Horyzont jako alternatywa

Program Horyzont 2020 jest atrakcyjną alternatywą dla krajowych Programów Operacyjnych, które zostaną uruchomione zapewne dopiero w II lub III kwartale 2015 roku (nadaj trwają negocjacje z Komisją Europejską dotyczące ostatecznego kształtu ww. Programów). Ogromne dostępne środki finansowe oraz korzystne zasady finansowania czynią ofertę wyjątkowo korzystną dla przedsiębiorców. W porównaniu do poprzednika Horyzontu ułatwiono procedurę aplikowania oraz przyspieszono procesy zarządzania wnioskami i dotacjami. Jednak walcząc o środki trzeba pamiętać, że pomysł musi być przełomowy w skali Europy, a dodatkowo musi być zgodny z polityką wspólnotową Unii Europejskiej. Przedsiębiorca będzie musiał także m.in. nawiązać współpracę z jednostkami badawczonaukowymi, aby zwiększyć swoje szanse w pozyskaniu dofinansowania.



Varsovia Capital S.A.
ul. Solec 81 B lok. 73 A, 00-382 Warszawa
tel: +48 22 379 78 00, +48 662 229 249

CERTYFIKATY dla najlepszych Gmin



Ruszają nowe edycje programów „Gmina Fair Play” i „Przyjazna Polska”

Nina Alt

„Samorządy prześcigają się nie tylko w liczbie oferowanych terenów, ale także w jakości obsługi inwestora, szybkości wydawania decyzji administracyjnych czy dostępie do mediów technicznych na oferowanych terenach. Samorządy wiedzą również, że dobrze przygotowana oferta to nie wszystko, trzeba jeszcze dotrzeć z nią do potencjalnego inwestora. Tutaj właśnie bardzo istotną rolę odgrywa uczestnictwo w wiarygodnych programach weryfikacyjnych czy konkursach, które pozwalają gminie zaprezentować swoje osiągnięcia i możliwości, a także zaistnieć na szerszym forum. Jednym z takich wiarygodnych programów jest „Gmina Fair Play” – Certyfikowana Lokalizacja Inwestycji.” – dr Mieczysław Bąk, Przewodniczący Ogólnopolskiej Komisji Konkursu „Gmina Fair Play”.

Konkurs dla profesjonalistów

Polskie samorządy idą do przodu, coraz częściej zarządzane są jak dobrze zorganizowane przedsiębiorstwa – profesjonalnie. Gminy dbają o dobry wizerunek i o to, aby w budżecie znalazły się środki na nowe inwestycje, które są ogromnie ważne dla całej gminy i jej przyszłości. Niosą bowiem ze sobą m.in. nowe miejsca pracy, dzięki czemu zapewniają dobrobyt i bezpieczeństwo mieszkańcom. Dlatego władze samorządowe coraz częściej starają się być pierwsze w wyścigu o inwestora, zdając sobie sprawę z tego, że może w nim wygrać tylko najlepszy.

Gmina przystępując do takich programów jak „Gmina Fair Play” ma świadomość, że w wyniku przeprowadzenia przez organizatorów konkretnych czynności weryfikacyjnych i promocyjnych, może wiele zyskać. Jedną z najważniejszych korzyści wynikających z udziału w konkursie „Gmina Fair Play” jest szeroka promocja i możliwość zaprezentowania dokonań gmin oraz ich planów na szerszym forum. Ponadto, jak podkreślają sami laureaci, tytuł i certyfikat „Gmina Fair Play” jest dla samorządów mobiliza-



Złote Statuetki – nagroda główna w konkursie „Gmina Fair Play”

cją do stałego utrzymywania najwyższego poziomu jakości usług oferowanych inwestorom. Dzięki udziałowi w konkursie, na podstawie wyników badania losowo wybranych inwestorów (przedsiębiorców, którzy na terenie gminy zrealizowali bądź realizują inwestycje) zawartych w tzw. analizie benchmarkingowej, gminy mają możliwość zapoznania się z oceną swojej działalności, dzięki czemu mogą poznać własną pozycję w stosunku do innych gmin i wprowadzić niezbędne zmiany w procedurach i organizacji obsługi inwestorów. To właśnie raport benchmarkingowy wskazuje, jak usprawnić obsługę inwestorów i jak stworzyć jeszcze lepsze warunki do inwestowania w gminie. Zdaniem laureatów konkursu „Gmina Fair

Play” niezwykle cenne wskazówki przynosi też audyt weryfikacyjny, w trakcie którego identyfikowane są zarówno silne, jak i słabsze strony gminy w kwestii np. obsługi inwestycji. Ponadto, dzięki udziałowi w wydarzeniach organizowanych w ramach każdej edycji konkursu takich, jak m.in. spotkania warsztatowe czy doroczna gala finałowa, gminy mają okazję do wymiany informacji, doświadczeń oraz nawiązania współpracy i kontaktów z innymi samorządami, które osiągają sukcesy na polu przyciągania inwestorów.

Jakie są mocne strony polskich gmin?

Przyciąganie inwestorów to niezwykle istotny element funkcjonowania samorządu. Aby się udało trzeba zrobić to, do czego zawsze dążą wszystkie gminy – wyróżnić się na tle innych. Czym poza ofertą inwestycyjną wyróżniają się samorządy? Zazwyczaj są to dobre warunki bytowe, tak ważne dla tych, którzy chcą z gminą związać się na dłuższy czas lokując w niej swój biznes, ciekawe i nieszablonowe atrakcje dla turystów, zabytki i tradycje z których słynie dana gmina, czyste tereny sprzyjające zdrowiu, czy też wysoka kultura rolna. Są to elementy, które mają potencjalnego inwestora przekonać do tej, a nie innej gminy. Dlatego dla samorządowców tak ważne jest, aby umiejętnie te atuty uwypuklić. Doskonałą okazję do zaprezentowania swoich najmocniejszych i charakterystycznych stron, podkreślenia specjalizacji daje gminom program certyfikacyjny – „Przyjazna Polska”. Celem programu jest zaprezentowanie społeczności krajowej i międzynarodowej wyróżniających się polskich samorządów, wypromowanie ich osiągnięć i możliwości oraz pokazanie, że spełniają wysokie kryteria profesjonalnego zarządzania, mają umiejętność tworzenia korzyści rozwojowych, a także charakteryzują się przedsiębiorczością i inicjatywą. „Przyjazna Polska” to przedsięwzięcie, które narodziło się w wyniku chęci wskazania i wykorzystania potencjału polskich gmin oraz ich atrak-



Laureaci konkursu „Gmina Fair Play” z wicepremierem i ministrem gospodarki – Januszem Piechocińskim oraz przewodniczącym Ogólnopolskiej Komisji konkursu „Gmina Fair Play” – Mieczysławem Bąkiem

cyjności. Pod wieloma względami bowiem „Polska lokalna” doścignęła, a częstokroć prześcignęła ofertę innych krajów Europy.

Uczestnicy programu „Przyjazna Polska” mogą wyróżnić się biorąc udział w dziewięciu certyfikacjach tematycznych: „Certyfikowana Lokalizacja Biznesu”, „Dobre Miejsce Zamieszkania”, „Kraina Historii i Kultury”, „Kraina Turystyki i Przygody”, „Zielona Gmina”, „eGmina”, „Specjalistyczna Gmina Agro”, „Gmina z Tradycją”, „Kraina Zdrowia i Urody”. Jeżeli gmina zdecyduje się wziąć udział w konkretnej certyfikacji tematycznej i przejść ją pomyślnie, otrzymuje oprócz tytułu „Przyjazna Polska” również certyfikat tematyczny, np. „Gmina Tryńcza – Dobre Miejsce Zamieszkania”, którym może posługiwać się w promocji przez okrągły rok.

Szczegółowa weryfikacja

Jak zapewniają organizatorzy Programów „Gmina Fair Play” i „Przyjazna Polska”, a także ich laureaci certyfikaty nie są „rozdawane” – aby je uzyskać trzeba przejść szczegółową weryfikację, często obnażając słabe strony, ale i uwypukla-

jącą te mocne, które warto podkreślać i które warto znać. Weryfikacja gmin biorących udział w konkursie „Gmina Fair Play” przebiega dwuetapowo. W I etapie weryfikowane są ankiety konkursowe, w których gminy dokonują samooceny swoich działań, prezentując dotychczasowe dokonania i plany na przyszłość. W II etapie odpowiednio przygotowani audytorzy przeprowadzają audyty w gminach w celu weryfikacji danych zawartych w ankietach. Dodatkowym elementem weryfikacji jest badanie losowo wybranych inwestorów prowadzących inwestycje na terenie gmin ubiegających się o certyfikat. Suma przyznanych przez audytorów i inwestorów ocen decyduje o przyznaniu (lub nie) gminie certyfikatu „Gmina Fair Play”.

W Programie „Przyjazna Polska” gmina oprócz standardów podstawowych musi spełnić również standardy wybranej przez siebie certyfikacji. Ankieta tematyczna zawiera bowiem szczegółowe pytania związane z podejmowaniem przedsięwzięć dotyczących danej certyfikacji, np. w przypadku certyfikacji „Dobre Miejsce Zamieszkania” są to pytania z zakresu stwarzania przez gminę warunków do roz-

woju mieszkalnictwa, zabezpieczania szeroko rozumianych potrzeb mieszkańców gminy, a także włączania ich w konsultacje i kształtowanie kierunków rozwoju gminy. Odpowiedzi zawarte w ankiecie są punktowane.

Kolejna edycja

Ruszyła już nowa, XIV edycja konkursu „Gmina Fair Play” oraz II edycja programu „Przyjazna Polska”. Do udziału w obu programach zapraszamy profesjonalistów, tj. samorządy, które mają jasno wyznaczone cele i sukcesywnie je realizują, samorządy, które chcą przedstawić swoją ofertę zarówno dla inwestorów, jak i dla mieszkańców czy turystów, które chcą aby o ich dokonaniach i wyjątkowości gminy, w której pracują, czy na terenie której mieszkają dowiedziało się szerokie grono ich potencjalnych interesariuszy. Potencjalnych inwestorów, czy też osoby ciągle szukające swojego miejsca zachęcamy natomiast do zapoznania się z ofertą i możliwościami oferowanymi przez laureatów tegorocznych edycji. Listy laureatów można znaleźć na stronach obu programów: www.fairplay.pl i www.przyjaznapolska.pl. Znajdź nasze logo, naprawdę warto. ■

JAKOŚĆ W NIEZALEŻNYM DORADZTWIE FINANSOWYM – czyli przełamanie stereotypów i złych doświadczeń

Wejście do Unii Europejskiej wniosło ze sobą nie tylko prawdziwą wolność, ale też nowe możliwości i świeży pogląd na rzeczy poprzednio zamknięte i nieosiągalne. Usługi finansowe również wkroczyły na nowe tory. W roku 2005 powstało kilka firm zajmujących się niezależnym doradztwem finansowym. Zatem jak Polak postrzega doradcę finansowego i jakie korzyści wynikają ze spotkania z owym doradcą?



BEATA ONISZK
DORADCA FINANSOWY,
DYREKTOR FSM Polska

Doradca Finansowy, według FECIF (The European Federation of Financial Advisers and Financial Intermediaries), to wszechstronnie wykształcony specjalista, którego celem jest ochrona majątku i bezpieczeństwo finansowe klienta, poprzez analizę jego potrzeb, dobór produktów do realizacji celów finansowych.

Czy Polacy ufają doradcom?

Wielu Polaków zrażonych dotychczasową nieprofesjonalną obsługą do dziś ma obawy przed obdarzeniem zaufaniem doradcy, który miałby w całości zająć się odpowiednim zarządzaniem kapitałem rodzinnym. Tymczasem zaufanie to jedyna, logiczna forma do zbudowania bezpiecznego i efektywnego planu finansowego dla

domowego budżetu. Oczywiście zaufanie buduje się latami, a więc i współpraca z doradcą powinna być długofalowa, cykliczna i uczciwa. Wtedy sama się obroni. Można zaufać tylko temu, kogo się dobrze zna, a więc doradca powinien być przyjacielem domu i rodziny, powinien znać jej cele i potrzeby. Dziś przyszedł czas na odbudowanie zaufania i tylko ci przetrwają na rynku finansowym, którzy udowodnią klientom swoje szczere, uczciwe intencje. Pomocny na pewno w tym będzie Kodeks Etyki Zawodowej Polskiej Izby Pośredników Ubezpieczeniowych i Finansowych, to uwiarygadnia działania. Niezbędne będą produkty finansowe dobrane do potrzeb i celów klienta, na miarę jego zamożności i sytuacji zawodowej. Dziś nadrzędną misją doradców jest wieloletnie partnerstwo z perspektywą.

„Kiedy pokażesz komuś, czego chce, poruszy on niebo i ziemię, aby to zdobyć”
/F.Bettger/

Współpracę rozpoczyna się zwykle od stworzenia analizy potrzeb, która pozwoli określić cele i priorytety klienta. Na tej podstawie dobiera się odpowiednie produkty wybrane z rynku finansowego i opracowuje indywidualny koncept finansowy. Profesjonalni, licencjonowani doradcy, którzy potrafią w przejrzysty i klarowny a jednocześnie zrozumiały dla każdego sposób, przedstawić rozwiązanie pokazując korzyści z produktu, nie pomijając przy tym omówienia kosztów czy wykluczeń. Dziś doradztwo finansowe musi być rzetelne. Duża paleta produktowa pozwala dobrać najbardziej optymalne rozwiązania, dopasowane do

potrzeb i możliwości klienta. Współpraca z doradcą zagwarantuje pewność, bezpieczeństwo i zysk całej rodzinie.

Co wyróżnia nowoczesne doradztwo finansowe?

Klient powinien otrzymać taki produkt finansowy jaki spełni jego oczekiwania, na jaki go stać i z jakiego będzie mógł korzystać tak, jak zaplanował, a pamiętajmy, że czasy się zmieniają, a potrzeby klienta weryfikuje życie. Wykwalifikowany doradca nieprzerwanie czuwa nad działaniem zakupionego programu. Zna potrzeby klienta, zmiany sytuacji i w każdej chwili gotowy jest pomóc. Taką rolę spełnia serwis finansowy, który zdecydowanie odróżnia prawdziwie jakościowe doradztwo od innych. Osobiście znam każdego z moich klientów, pamiętam imiona ich dzieci, wiem jak wabi się pies. Zadbaliśmy już o ich emerytury, każdy jest ubezpieczony a dziś rozpoczynam pracę z ich dziećmi, które dorosły i po założeniu rodzin potrzebują własnych produktów. Współpraca z dużą, ilością partnerów, wyselekcjonowane produkty i wieloletni serwis finansowy zbudowały między nami takie relacje, że dziś nic nie może ich zakłócić. Przeszliśmy razem obronną ręką, bez większych strat przez kryzys, udoskonaliśmy budżety domowe, aby klient mógł pozwolić sobie na więcej luksusu. Każdy powinien liczyć na wsparcie swojego osobistego doradcy, który w razie potrzeby, podejmie natychmiastowe działania, dobierze rozwiązania i wciąż będzie koordynował współpracę, mając dobro klienta na pierwszym miejscu.

Często nie sprzedaj produktu, ale weryfikacja posiadanych umów czy znale-

zienie oszczędności w budżecie domowym to pierwsze działania doradcy. Prawdziwie niezależne doradztwo finansowe to przede wszystkim edukacja klientów, której niestety nie propagują polskie szkoły. Ekonomii nie uczy się na żadnym z etapów nauczania ogólnego. Tymczasem wiedza, to dziś najcenniejsza z posiadanych rzeczy na świecie i zadaniem doradców jest dzielenie się nią z klientem.

Jakość usług finansowych

Oczywiście w dalszym ciągu będziemy spotykać na runku finansowym tych, którzy będą chcieli „coś wcisnąć”, ale szybko sami klienci wyeliminują tę pseudo-konkurencję. Jakość, doświadczenie i profesjonalizm da się zauważyć na pierwszy rzut oka. Szukajmy zatem licencjonowanych doradców finansowych, zwróćmy uwagę na studia jakie kończyli, czy są sygnatariuszami Kodeksu Etyki Zawodowej PIPUiF, którego FSM Polska jest członkiem, ile lat pracują w branży i ilu mają zadowolonych klientów. Sprawdźmy czy mają wystarczająco zróżnicowany portfel produktowy, rzetelnych partnerów i czy usługa ta jest bezpłatna. Każdą nieprawidłowość możemy zgłosić do KNF w celu jej wyjaśnienia. Korzystajmy zatem tylko z prawdziwie niezależnego doradztwa finansowego. Polecajmy naszych doradców swoim rodzinom, przyjaciółom, znajomym.

Takie działania przyniosły w październiku br. firmie FSM Polska, którą mam przyjemność z dumą reprezentować prestiżową nagrodę SUPERWIKTORII „za szerzenie prawdziwie niezależnego doradztwa finansowego, profesjonalizm i szerzenie jego wartości poprzez Akademię FSM”.

Tych, którzy dziś szukają niezależnego doradztwa zapraszam do korzystania z usług naszej firmy na terenie całej Polski. Mimo dużej liczby klientów zawsze znajdziemy czas na profesjonalne spotkanie. ■



STRES BIZNESMENA



LESZEK MELLIBRUDA

Są tacy, którzy uważają, że życia się nie zmienia, a tym bardziej własnego charakteru. Tacy uważają, że przedzieranie się przez labirynt biznesu wymaga żelaznej odporności i

Niektórych źródeł zmęczenia i przyczyn wyczerpania można unikać lepiej i głębiej zdając sobie sprawę, kim się jest, z kim, co się chce i dlaczego.

sprytnej umiejętności uczenia się omijania przeszkód lub wręcz przeciwnie rozbijania przeszkód i murów (najczęściej nie własną głową). Są jednak i takie osoby, które uważają, że warto przed podjęciem decyzji trzy razy się zastanowić i dwa razy zapytać kogoś zaufanego, niż szybko i odruchowo decydować i działać. Dla takich właśnie menadżerów pomocnym w radzeniu sobie oraz unikaniu stresowych sytuacji może okazać się znajomość czterech głównych źródeł cierpienia będącego stresem w naszym życiu.

Źródła cierpienia

Psychologia buddyjska, znana z pragmatyzmu i skutecznych metod wyciszania się, wymienia cztery najczęściej spotykane w pracy i w kontaktach z ludźmi przyczyny naszego złego samopoczucia i stresu, do których należą takie sytuacje:

- Dostajemy to, czego nie chcemy

Otrzymywanie tego, czego się nie chce może mieć różne „kształty”. Z pewnością mogą to być „otrzymane od losu” przeszkody i utrudnienia w realizacji naszych celów jak również mniejszego kalibru wydarzenia, typu nieprzyjanych opinii na nasz temat czy różnego rodzaju trudności dnia codziennego. Dostajemy to, czego nie chcemy w fałszywych relacjach z tzw. „przyjaciółmi”, od tych, którzy chcą się nam podlizać lub nam dokuczyć. Czasami zapominamy o tym, że sam fakt dawania nam czegoś, czego nie chcemy nie musi nas zobowiązywać do brania tego w sposób pokorny lub bezkrytyczny. Nie musimy zatem wysłuchiwać kilka razy dziennie wiadomości nasączonych złem, sensacją i zagrożeniem. Nie jesteśmy zmuszeni udawać, tam gdzie to nie jest konieczne. ➔

➔ Niekoniecznie wszystkie nasze kontakty muszą być pełne naszego wewnętrznego napięcia i niezadowolenia. Możemy przeciw ich unikać, skracać czas ich trwania czy zmieniać ich kształt w imię zdrowia, a nie tylko trwać uparcie przy własnych przyzwyczajeniach czy przekonaniach. Umiejętność powstrzymania się od „brania na siebie” tego, czego się nie chce jest ważną zdolnością radzenia sobie w życiu i podstawowym wymiarem odporności psychicznej.

- Nie dostajemy tego, czego pragniemy

Szczególnie dotkliwie odczuwamy sytuację, gdy nie dostajemy tego, czego pragniemy. Nasze pragnienia często daleko wykraczają poza nasze potrzeby. Co więcej, to my jesteśmy kreatorami własnych potrzeb. Czasami o tym zapominamy i traktujemy na równi nasze pragnienia jako niezbywalne, przymusowe i niemal wrodzone potrzeby. Dotyczą one zarówno tych aspektów egzystencji, bez których rzeczywistość trudno człowiekowi przeżyć, jak również i tych wymiarów relacji ze światem i ludźmi, które służą przede wszystkim naszemu dobremu samopoczuciu. Cierpimy i niszczącym są dla nas takie stresy jak brak miłości, ciepła bliskiej osoby, aprobaty ze strony ważnych dla nas osób. Ale też źródłem naszego złego samopoczucia bywają sytuacje odmienne od tych, na które liczyliśmy lub zachowania naszych współpracowników czy współpracowników inne, niż naszym zdaniem być powinny. Cierpimy, gdy nie możemy zrealizować naszych planów i zamierzeń, ale również spędza nam z oczu sen słabszy wynik finansowy, choć jeszcze nie dramatyczna i wymagająca działania, sytuacja w biznesie. Tylko niewielu menadżerów potrafi w dialogu wewnętrznym, rozmawiając z samym sobą przyznać się, że przesadzili. Tylko niewielu ma w zwyczaju w takich sytuacjach przypominać sobie priorytety i to, co najważ-



niejsze dla niego i firmy. Gdy pragnienia i potrzeby są zaspokajane, taka sytuacja godna jest miana szczęśliwych dni. Jednak w życiu biznesmena często pragnienia pozostają niespełnione a czas jest ważnym ich pasterzem. Warto zatem uczyć się cierpliwości i pokory (dla zdrowia własnego – przynajmniej raz w miesiącu; dla zdrowia najbliższych – co najmniej raz w tygodniu) przeglądać swoją hierarchię wartości i ich zgodność z życiowymi i zawodowymi priorytetami. Wakacje są dobrym czasem na takie czynności.

- Tracimy to, czego pragniemy

Najbardziej rozumiają, jeśli chodzi o źródła cierpienia i niestety wcale nie tak rzadką jest sytuacja, gdy tracimy to, czego pragniemy. Śmierć bliskiej osoby, utrata przyjaciela lub członka rodziny należą do sytuacji obciążonej najwyższym stresem. Ale są również i inne sytuacje, których „koszty psychiczne” należą do wysokich. Przeżywamy mocno utratę możliwości realizowania ważnych celów życiowych czy rozpad związku, na którym nam bardzo zależało. Czasami boli nas utrata naszych marzeń lub środków do ich realizacji. Często zapominamy o tym, że w nasze życie wpisane są straty. Nie chce-

my się z tym godzić lub nie zostaliśmy tego nauczeni. „Memento mori” w wydaniu XXI wieku oznacza w mniejszym stopniu lęk i zaprzeczanie faktem nieuchronnym, a w większym umiejętność przygotowania się na to, co nieuchronne. Już dzisiaj zarządzanie zmianą czy sytuacja kryzysową zawiera w sobie uczenie się umiejętności radzenia sobie z sytuacjami utraty tego, czego się bardzo pragnęło. Nie wszystko, co stracone musi po tej stracie nadal być ludzkim pragnieniem. Zapominanie jest jednym z takich „uśmieraczy” duchowego bólu. A budowanie umiejętności godzenia się z tym, co nieuchronne, jest jednym z wymiarów dojrzałości emocjonalnej człowieka.

- Trzymamy się tego, czego nie chcemy

Jednym z najbardziej powszechnych źródeł naszego zmęczenia i frustracji jest sytuacja, gdy trzymamy się tego, czego nie chcemy. Wydaje się na pierwszy rzut oka to niemożliwe – przecież sami decydujemy o sobie. A jednak dla wielu menadżerów sytuacja taka jest przyczyną rujnującą powoli i stopniowo ich spokój oraz zdrowie. Trzymamy się bezmyślnie naszych szkodliwych nawyków, naszych na siłę podtrzymywanych układów towarzyskich, naszych opinii wobec ludzi, naszych relacji z osobami toksycznymi. Trzymamy się tego, czego nie chcemy, bo stosujemy różnego typu usprawiedliwienia i samooszustwa. Czasami więcej wkładamy energii w przekonywanie siebie lub mądrze doradzających nam osób, niż kosztowałaby nas zmiana i rozstanie z tymi niechcianymi towarzyszami naszego życia. Czasami z lęku, czasami z wygody obstajemy przy tym, co wiemy, że nie jest dla nas dobre. I dobrze jest wiedzieć, że w takich sytuacjach stajemy się sprzymierzeńcem tego stresu, który nas niszczy i dewaluje nasze marzenia i plany na uzyskanie świętego spokoju. A ten spokój możliwy jest zawsze – nawet dzisiaj lub jutro. Bądź zatem właścicielem tego czasu, który właśnie spędzasz dla siebie. Więc nie pędź. Zostań ze sobą. I rusz. ■

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. Odbył 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.

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 auta i nie tylko, motocykla, skutera, samochodu, a także styl życia. Niezwykle kojarzony ze smarem, olejem, benzyną;

Promujemy motocykle, skutery, motocyklistów i akcesoria dla nich, a także wiska artystyczne;

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

Zapraszamy do współpracy!





UMOWA – wróg czy przyjaciel?

Większość z nas dorastała bądź otwierała swój biznes w okresie przełomu, zmiany systemu i zmiany czasów. Do Polski przyszło „nowe” – wolny rynek, konkurencja, przedsiębiorczość.



AGATA REWERSKA

Po latach ograniczania kreatywności i samodzielności obywateli, wszyscy którzy chcieli zająć się tworzeniem i rozwijaniem własnej działalności, musieli zaczynać od podstaw, sami ucząc się zasad funkcjonowania rynku i podstaw przedsiębiorczości – w Polsce nie istniały bowiem żadne szkoły przedsiębiorczości, ani szkoły dla przedsiębiorców. W konsekwencji tego, każdy z nas uczył się prowadzenia biznesu na własnych błędach, niejednokrotnie kręcąc się w kółko albo płacąc „gapowe”. Jest bo-

wiem kilka takich obszarów, w których do prawidłowego dbania o własne interesy konieczna jest po prostu wiedza bądź doświadczenie. Jednym z takich obszarów jest prawo, a rzadko który z przedsiębiorców przykłada wagę do umów, które podpisuje – a nawet do tego, czy w ogóle je podpisuje...

Umowa słowna – do czasu...

Często traktuje się umowy, jako zło konieczne uznając, że umówienie się „na słowo” wystarcza. Myślenie takie jednak dominuje tylko do czasu, gdy relacje z kontrahentami raptem ulegną pogorszeniu i zajdzie potrzeba bronienia swoich praw oraz udowodnienia swoich racji. Wtedy brak pisemnej wersji umowy zaczyna przeszkadzać i nawet wizyta u prawnika może nie być pomocna, ponieważ niektórych błędów zawartych w treści umowy (bądź błędu polegającego na zaniechaniu spisania umowy) nie da się już naprawić. Ważne zatem jest, aby uczyć się nie tylko na swoich niemiłych doświadczeniach, ale zawsza korzystać z mądrości innych.

Po co nam umowa w wersji papierowej?

Umowa jest spisaniem oświadczeniami woli obu stron kontraktu, które godzą się na wypełnienie (najczęściej względem

siebie) określonych obowiązków – dzięki czemu jedna i druga strona odnosi korzyści. W chwili zaistnienia sporu dokument taki jest zaś po prostu dowodem, na to jak strony ustaliły poszczególne kwestie pomiędzy sobą i na jakie warunki współpracy się zgodziły. Obiektywnie rzecz ujmując zatem, spisanie umowy jest potrzebne do obrony swoich praw przed sądem. Umowa jest zatem paradoksalnie najbardziej potrzebna sądowi, który na jej podstawie ma rozstrzygnąć potencjalny spór pomiędzy stronami. Sąd dokonując rozsądzenia, musi przede wszystkim ustalić zgodny zamiar stron i cel umowy, a następnie zbadać tekst zwartej umowy (art. 65 § 2 KC). Pozwala to sądowi na przesądzenie jakiego rodzaju umowę zawarły strony oraz jak i na ile wypełniały i wypełniły swoje wzajemne obowiązki. Do zawarcia umowy konieczne jest bowiem uzgodnienie przynajmniej podstawowych kwestii, czyli wzajemnych podstawowych obowiązków stron (essentialia negotii). Zasadnym jest także dokładne opisanie celu umowy (preambuła), dalszych zobowiązań stron (neutralia negotii) oraz wprowadzenie postanowień zabezpieczających postanowienia umowne (accidentalia negotii). Konstruując umowę należy także dołożyć starań, aby jej zapisy były jasne, czytelne i jednoznaczne, co pozwoli sądowi na prawidłowe zrozumienie inten-

cji stron. Nie należy zatem traktować umowy, jako zła koniecznego, ani korzystać z niezwyfikowanych wzorów umów z internetu. Celem spisania umowy pomiędzy przedsiębiorcami jest opisanie ich indywidualnych potrzeb i zobowiązań, każdy bowiem nawet najdrobniejszy element umowy, może zadecydować o przyszłym zwycięstwie przed sądem. W treści umowy standardowo wprowadza się poniższe grupy zapisów:

- data i miejsce zawarcia umowy
- komparcja – opis stron
- preambuła – opis celu zawarcia umowy
- podstawowe zobowiązania stron
- przedmiot umowy (który powinien być precyzyjnie opisany)
- dalsze zobowiązania stron
- klauzule zabezpieczające bądź warunkowe
- postanowienia końcowe umowy oraz koniecznie podpisy stron.

Umowy nazwane

Warto przy tym pamiętać, że w prawie polskim istnieją spisane zasady określające wzajemne prawa i obowiązki stron umów nazwanych – czyli takich umów, które zostały opisane w kodeksie cywilnym (lub innej ustawie materialnej). Regulacja kodeksowa obejmuje wszystkie istotne płaszczyzny i zasady wzajemnych rozliczeń oraz rozrachunków stron. Konstruując za-

Agata Rewerska

radca prawny od 2003 roku. Od tego czasu też prowadzi Kancelarię Prawną (obecnie pod nazwą AD EXEMPLUM). Absolwentka Wydziału Prawa i Administracji Uniwersytetu Warszawskiego oraz studiów podyplomowych na Cambridge University, University of Florida, Wyższej Szkoły Zarządzania i Finansów oraz Uniwersytetu Jagiellońskiego. W latach 2004–2005 partner w dużej niemieckiej Kancelarii odpowiedzialna za dział prawa procesowego i prawa pracy. W latach 2005–2006 radca prawny w Europejskim Trybunale Praw Człowieka w Strasburgu. W latach 2006–2010 Wykładowca zasad etyki i wykonywania zawodu na aplikacji radcowskiej w Warszawie. Od 2011 roku prowadzi własną Szkołę Prawa Procesowego AD EXEMPLUM oferującą szkolenia dla osób przygotowujących się do egzaminów radcowskich i adwokackich oraz organizującą szkolenia zawodowe dla prawników i prawnicze dla przedsiębiorców. Od 2012 roku prowadzi prywatne wydawnictwo naukowo-prawnicze AD EXEMPLUM wydające praktyczne komentarze i pozycje książkowe dla praktyków. Autorka publikacji i pozycji książkowych dotyczących procedury cywilnej, zasad konstruowania umów i opinii prawnych. Od 2014 roku wpisana na listę adwokatów przy ORA w Warszawie oraz wykładowca na aplikacji notarialnej. Specjalizuje się w prawie spółek, kontraktach, własności intelektualnej oraz prowadzeniu postępowań sądowych.

tem jedną z umów nazwanych, możemy zdecydować się na wprowadzenie w jej treść jedynie podstawowych wzajemnych zobowiązań stron (essentialia negotii), przesądzając tym samym o charakterze umowy. Wtedy w miejsce nieuregulowanych przez nas zagadnień będą wchodziły przepisy kodeksu (bądź innej ustawy materialnej). Pozwalając sobie zatem na taką redakcję umowy, trzeba mieć wiedzę co do treści zapisów postanowień kodeksowych (albo skorzystać z pomocy prawnika), w przeciwnym razie można zapłacić „frycowe”. Nie należy się jednak

przejmować brakiem znajomości prawa bądź języka prawniczego, ponieważ aby uniknąć kłopotów wystarczy maksymalnie precyzyjne i jednoznaczne opisanie wzajemnych ustaleń stron. Sąd nie będzie bowiem brał pod uwagę ani stylu, ani języka umowy. Ważna, z jego punktu widzenia, będzie wyłącznie możliwość zrozumienia zapisów stron i ustalenia zgodnego zamiaru obu przedsiębiorców – a do osiągnięcia tego celu wystarczy, aby zapisy umowy były czytelne i jednoznaczne... i oczywiście, przede wszystkim, aby umowa była spisana. ■

JAK NETWORKING wspiera rozwój biznesu – poziom 3



GRZEGORZ TURNIAK

To, że networking wspiera rozwój biznesu, staje się oczywiste dla coraz większej liczby przedsiębiorców. Dzięki dobrym relacjom możesz łatwiej dotrzeć do wiedzy, której nie znajdziesz w książkach czy internecie.

Kapitał społeczny jest ważny do prowadzenia biznesu, dlatego przedsiębiorcy na zachodzie tak chętnie udzielają się w różnych organizacjach. Umiejętnie stosowana zasada wzajemności pozwala rozwinąć biznes na większą skalę lub uczynić go bardziej efektywnym.

Poznaliśmy już dwa poziomy, tego jak sieć kontaktów wspiera rozwój firmy. Dowiedzieliśmy się czym jest networking, jak działa, czy może być przydatny

dla mojej firmy oraz jak networking jest umiejscowiony w moim świecie.

Poziom trzeci (wg. Robyn Henderson) – jeśli nie czerpiesz radości z nawiązywania relacji robisz coś źle.

Brak radości może wynikać z dwóch powodów: z fałszywych przekonań lub braku umiejętności. Polacy mają na przykład z jednej strony głęboko zakorzeniony kult wykształcenia a z drugiej są przekonani, że dochodzenie do czegoś przez



„znajomości” jest nieetyczne i niemoralne. Sądzą, że im więcej dyplomów i świadectw tym lepiej, że wiedza to potęga. Najczęściej zbyt późno dostrzegają, że dopiero wdrożona wiedza to potęga. Silna sieć kontaktów pomaga uniknąć pułapek lub szybko wydostać się z nich jeśli w nie wpaśliśmy.

Natomiast porzucenie przekonania, że kontakty są drogą na skróty wymaga odrobiny refleksji. Jeśli nie uzależnimy naszego działania od czerpania korzyści z łączenia ludzi to możemy spać spokojnie. Jeśli skoncentrujemy się na bezinteresownym pomaganiu innym, na interesowaniu się nimi, nikt nie będzie nas posądzał o namolność i interesowność.

Brak kompetencji wynika z szerszego kontekstu kulturowego. Polacy dopiero od niedawna działają w gospodarce rynkowej i demokratycznym społeczeństwie. Powoli uczą się jak tworzyć społeczności regularnie spotykających się profesjonalistów, jak dbać o dobro wspólne i z niego korzystać. Dodatkowo pełnienie różnych ról w Izbach, klubach gospodarczych czy stowarzyszeniach pozwala dzielić się swoimi kompetencjami i być bardziej widocznym. Gdy pełniemy w organizacji i podczas spotkań funkcje zgodne z naszymi talentami, czerpiemy z tego dużo radości. Dzieliąc się z innymi swoim doświadczeniem i profesjonalną postawą, sprawiamy innym dużo przyjemności.

„Przełamywanie lodów”

Część ludzi w początkowym okresie uczenia się networkingu ma obawy przed

impresami biznesowymi i towarzyskimi. Obawiają się „przełamywania lodów”, wątpią czy potrafią płynnie nawiązać rozmowę, a potem równie zgrabnie ją kontynuować. Poruszanie się na imprezach biznesowych i towarzyskich wymaga pewnej wprawy. Zazwyczaj pomaga przykład z prawem jazdy. Ile lat jeździsz samochodem? Ile miałeś stłuczek w ciągu pierwszych 3-5 lat bycia kierowcą? Czy drobne wypadki zniechęciły Cię od jeżdżenia? Nie. Proponuję więc, aby w dziedzinie nawiązywania relacji zachowywać się podobnie. Niech drobne wpadki nie stają się przeszkodą a będą lekcją. Chodząc na imprezy przysłuchuj się jak inni rozpoczynają rozmowy i opracuj swoją listę pytań. Jeśli nie wiesz o czym rozmawiać to zawsze są tematy WSP – czyli Wiadomości, Sport, Pogoda.

Jak podchodzić do zupełnie nieznanomych? To już wyższa szkoła jazdy. Przede wszystkim nawiąż kontakt wzrokowy i uśmiechnij się serdecznie. Z pewnością osoba Ci się odwzajemni.

Niejednokrotnie na regularnych imprezach pełniłem rolę gospodarza, stałem przy wejściu i witałem gości. Szczególnie łatwo idzie z tymi, którzy przyszli po raz pierwszy na dany event.

Ponieważ podczas tzw. „mikserów” ludzie gromadzą się wokół kluczowych gości, warto przyjąć wcześniej i dowiedzieć się, gdzie są te miejsca. Wpłatając w rozmowy informacje o swoich pasjach, doświadczeniach życiowych powodujesz, że są bardziej interesujące.

Spotkania networkingowe i aktywność w społecznościach interesowych, pomagają

budować nasz profesjonalny wizerunek na rynku. Obserwuj najlepszych networkerów, gospodarzy przyjęć czy mikserów i ucz się od nich. Pamiętaj jednak o polskim przysłowiu: „nie od razu Kraków zbudowano”. Daj sobie czas na ćwiczenie i doskonalenie swoich kompetencji a będziesz czuł się, że jesteś we właściwym miejscu. ■

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 Karriery”, z R. Wendtem „Profesjonalny networking czyli kontakty, które procentują” i z W. Antosiewiczem „Praktyczny poradnik networkingu”.

Teraz Polska

Promujemy
polskie
marki



TERAZ POLSKA



www.terazpolska.pl

NAJLEPSZY MOMENT NA INWESTOWANIE W ELEKTROWNIE WIATROWE – trzy powody

Odkąd interesuję się biznesem i inwestycjami, zawsze słyszę zazdrosne narzekania ze strony leniwych inwestorów, którzy znowu spóźnili się z decyzją dotyczącą inwestycji. Opowiadają oni np. jak mogli tanio kupić jakąś walutę lub akcje, żeby potem drogo je sprzedać. Niektórzy narzekają, że mogli kupić nieruchomość zanim ceny zaczęły szybko rosnąć, albo opisują, jak to inni obłowili się rezerwując mieszkanie, wpłaciwszy 10 proc. wkładu, który wkrótce odsprzedali kilkakrotnie drożej.

TOMASZ WIŚNIEWSKI

Dzisiaj, dla takich inwestorów jest propozycja, która nie wymaga od nich żadnego wysiłku ani czasu potrzebnego na zarządzanie i analizowanie trendów rynkowych, bo nawet decyzję dotyczącą wyjścia z inwestycji będą podejmowali oni z inicjatywy profesjonalistów zarządzających projektem. Tą okazją są inwestycje w elektrownie wiatrowe.

Powód nr 1

Obecnie krajowe, ale i zagraniczne koncerny energetyczne inwestują miliardy złotych w dokończenie projektów farm wiatrowych przed 2016 rokiem, kiedy to spodziewane jest przejście na inny system dopłat do produkcji zielonej energii. Nie trzeba być prorokiem, żeby przewidzieć w tym dobry interes, który od niedawna dostępny jest również dla małych i średnich inwestorów, dzięki spółkom celowym. Nowy system dopłat, który zastąpi Zielone Certyfikaty (ZC), ma polegać na organizowaniu aukcji, na której ustalana będzie indeksowana co roku o poziom inflacji cena, po jakiej przez 15 lat elektrownia wiatrowa będzie sprzedawała

energię do zakładu energetycznego. Z jednej strony jest to korzystne, bo z góry wiemy ile zarobimy przez 15 lat, ale może się okazać, że ceny ustalone na takiej aukcji nie będą dla elektrowni wiatrowej tak korzystne, jak te w systemie ZC. Ponadto cena energii może i najprawdopodobniej

Tomasz Wiśniewski

Dyrektor działu e-commerce Pracowni Finansowej Sp. z o.o. Absolwent Akademii Planowania Finansowego. Ukończył uczenie techniczne i studia inżynierskie Marketing i Zarządzanie w Organizacji Gospodarczej. Swoje doświadczenie zawodowe zdobywał przede wszystkim w międzynarodowych korporacjach komputerowych i telekomunikacyjnych. W latach 1996–2002 pełnił szereg funkcji w Optimus S.A. Następnie do 2006 roku pełnił funkcję kierownika działu sprzedaży w LG Electronics Polska. W latach 2006–2009 pracował w PTK Centertel (Orange) pełniąc funkcję IT Channel managera, a następnie szefa sprzedaży działu partnerów zewnętrznych firmy. Od 2010 r. prowadzi projekty związane z inwestycjami.

będzie rosnąć dużo szybciej niż inflacja, niektórzy mówią nawet o skokowym wzroście cen energii o 80 proc. i wówczas nie zarobimy tyle, ile byśmy mogli. To pierwszy, poważny powód, dla którego na rynku istnieje obecnie takie poruszenie i dążenie do uruchomienia projektów elektrowni wiatrowych przed 2016 rokiem.

Powód nr 2

Kolejny powód, dla którego warto akurat teraz inwestować w elektrownie wiatrowe, to kończące się atrakcyjne lokalizacje, których ilość skurczy się jeszcze bardziej w związku z tym, o czym piszę powyżej. Atrakcyjne lokalizacje, to takie, w których wystarczająco dobrze wieje i które nie wymagają budowy długich linii przyłączeniowych do najbliższej sieci przesyłowej. Każdy metr takiego przewodu to początkowa inwestycja rzędu kilkuset złotych, plus coroczny podatek od gruntów, przez które on przebiega.

Powód nr 3

Trzeci powód przemawiający za tym, że mamy obecnie najlepszy moment na inwestycje w wiatraki, to dotacje, których

najprawdopodobniej już więcej nie uda nam się uzyskać. Obecnie banki proponują na przykład kredyty, w których odsetki są spłacane przez Wojewódzkie Fundusze Ochrony Środowiska, dzięki czemu oprocentowanie takiego kredytu wynosi zaledwie 1,7 proc. Dodatkowo jest też przewidziana opcja częściowego umorzenia takiego kredytu.

Większość z nas nie potrafi samemu gruntownie sprawdzić tego dość nowego

w Polsce tematu, aby podjąć świadomą decyzję o dołączeniu do inwestycji. Rozwiązaniem może być zatrudnienie w tym celu specjalisty, których na razie w Polsce, w tej dziedzinie nie ma wielu. Zresztą jakikolwiek doradca z założenia woli odradzić niż doradzić, żeby nie brać na siebie odpowiedzialności. Dlatego koniecznie należy skonfrontować jego argumentację z autorami projektu. Inwestorzy, którzy nie są w stanie, lub nie chcą wykonać

jednego z powyższych działań i zamierzają poczekać na efekty, jakie zaczną uzyskiwać ci, którzy dołączyli do projektów elektrowni wiatrowych, będą musieli zadowolić się dużo niższymi stopami zwrotu, lub zupełnie zrezygnować z inwestycji. W krótkim czasie wyczerpie się bowiem baza dostępnych w Polsce dobrych lokalizacji i zmieniają się systemy wsparcia dla nowo powstających Odnawialnych Źródłał Energii. ■

WIELKI BOOM na mały beacon

Najnowsze trendy w biznesie? Łączenie świata online i offline, innowacje technologiczne i ułatwianie życia. Te trzy elementy łączą w sobie beacons. Jeśli jeszcze o nich nie słyszałeś, to najwyższy czas przyrzeć się beaconom i zastanowić jak mogą pomóc twojej firmie.

MARTA BUZALSKA

Czym jest beacon?

Sama idea nie jest nowością. Najprościej stwierdzić, że w beaconach chodzi o przypisywanie przedmiotom, np. lodówce, drzwiom czy doniczce, informacji cyfrowych i połączenie ich z systemem sterowanym ze smartfona czy tabletu. Jak to działa? Beacon to mini nadajnik, który wykorzystuje najnowszą technologię Bluetooth 4.0, by bezprzewodowo łączyć się z urządzeniem sterującym, czyli np. telefonem. Na jednej baterii wytrzyma nawet dwa lata, jego zasięg to około 70 metrów, a cena za zestaw trzech sztuk od polskich firm to w tej chwili około 100 dolarów, jednak przewiduje się, że już za parę lat będzie to koszt raczej kilkunastu niż kilkuset złotych. To tyle, jeśli idzie o liczby.

Jak beacons mogą wspierać biznes?

Beacons idealnie wpisują się w trend rzeczywistości rozszerzonej, czyli wzbogacenia tego, co nas otacza o dodatkowe treści dostępne dzięki mobilnym urządzeniom. To świetny sposób, żeby zainteresować odbiorcę - nie tylko poprzez zaskoczenie i efekt nowości, ale przede wszystkim przez zaangażowanie go. Załóżmy, że prowadzisz knajpę w centrum miasta. Konkurencja jednak jest duża, a klienci bywają u Ciebie nieregularnie. Dzięki beaconom możesz reagować na bieżąco. Kiedy widzisz, że ruch spada, za pomocą beaconu przesyłasz przechodzącym obok twojego lokalu osobom informację o rabacie 25 proc. W ten sposób

tworzymy bardzo kontekstowe promocje, których oddziaływanie jest silniejsze, bo osadzone w konkretnej sytuacji, ograniczone w czasie i ekskluzywne. Dzięki takim zabiegom trudno im się oprzeć.

Gdzie ten portfel?

To jednak tylko jedna z możliwości wykorzystania beacona. Z pewnością zdarzyło Ci się kiedyś spóźnić (gdzie spóźnić?), bo w ostatniej chwili szukałeś gorączkowo kluczyków lub portfela. Sama zmarnowałam niezliczoną ilość minut na poszukiwanie okularów. Zawsze wtedy myślę: czemu nie można ich zawołać? Albo do nich zadzwonić? Z beaconami można. Produkt z wbudowanym beaconem będzie mógł być w każdej chwili namierzony za pomocą telefonu. Beacons to nie tylko szybkie namierzanie celu, to też przypomnienie. Jesteś zapominalski? Beacon na doniczkę przypomni Ci o podlaniu fikusa, a ten na lodówce żebyś kupił jajka. Każdy akwarysta doceni akwarium, które przypomni o nakarmieniu rybek, a także ostrzeże o zbyt niskiej lub zbyt wysokiej temperaturze w zbiorniku. Możliwości jest wiele, ogranicza Cię tylko wyobraźnia. Pomyśl o tym, w jaki sposób możesz rozszerzyć swój produkt lub usługę, na jakie problemy natrafiają Twoi odbiorcy i czy możesz je jakoś zniwelować?

Kreatywnie z beaconami

Oczywiście wszystkie te propozycje wykorzystania beaconów są bardzo do-

śłowne: namierz, przypomnij, zaalarmuj. Korzyści należy szukać bardziej abstrakcyjnie, tak jak to zrobiła Nivea, która połączyła innowację beaconów ze swoją misją w chronieniu dzieci. W jednym z magazynów zamieściła beacon w formie bransoletki na ramię, którą łatwo było założyć dziecku. Obok bransoletki zmieszczono informację: „na plaży są dwa zagrożenia dla Twojego dziecka: krem ochroni je przed słońcem, ale Nivea może także ochronić je przed zgubieniem się”. Po założeniu opaski i ściągnięciu bezpłatnej aplikacji, rodzice mogli śledzić na telefonie jak bardzo dziecko się od nich oddaliło. Idea jest bardzo prosta – Nivea to więcej ochrony dla dziecka i mniej zmartwień dla Ciebie. Realizacja hasła, w połączeniu z naturalną potrzebą ochrony dziecka i spójnością działań marki, robią wrażenie. Powyższe przykłady pokazują, że beacons mają ogromny biznesowy potencjał, którym warto zainteresować się już teraz, szczególnie, że to m.in. polskie rynki przodują w rozpowszechnianiu technologii i zdobyły już spore zainteresowanie zagranicznych inwestorów. ■

Marta Buzalska

Specjalistka ds. Marketingu w agencji reklamowej QA, absolwentka Etnologii oraz Dziennikarstwa i Komunikacji Społecznej na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.



JAK CIĘ WIDZĄ tak Cię piszą

Przystawie ogólnie znane, które nigdy nie traci na aktualności. Co więcej, jak wszyscy wiemy, ma zastosowanie nie tylko w odniesieniu do naszego osobistego wyglądu zewnętrznego, ale również wyglądu czyli wizerunku firmy. Dbalność o ten wizerunek była i jest stałym zadaniem firmowego PR-u.

Izabella Ogorzałek, Iwona E. Gałęcka

Zmieniają się oczywiście narzędzia i trendy, którym ulega komunikacja PR. Ma to ścisły związek z rozwojem nowych technologii i mediów, które sukcesywnie zmieniają zachowania i kreują potrzeby odbiorców. Na przykład: klasyczne narzędzie (dawniej podstawowe), jakim była prasa drukowana, zostało lekko odsunięte na bok. W jej miejsce weszła dynamicznie rozwijająca się komunikacja online, która stała się nieodłączną formą nadawania i odbierania wszelkiego rodzaju informacji.

Szybki internet, tablety czy smartfony znalazły się w zasięgu ręki większości społeczeństwa zmieniając nieod-

wracalnie jego sposób komunikowania się. Styl życia, którym w dużej mierze narzuca „bycie online” ułatwia docieranie do dużej liczby odbiorców w krótkim czasie.

Warto więc wykorzystywać te media do informowania kręgu odbiorców o prowadzonych działaniach, o wartościach, jakim hołduje firma, sukcesach a czasami także warto przyznać się do porażki - dla wywołania efektu: „jesteśmy rzetelni i przyjacielscy – dzielimy się z wami naszymi doświadczeniami, nie tylko dobrymi ale również złymi – ku przestrodze”.

Relacja z odbiorcą

W tym miejscu dotykamy sedna. Bez względu na to jaki rodzaj działalności pro-

wadzićmy powinno nam zależeć na stworzeniu obrazu firmy zwróconej w stronę odbiorcy, ułatwiającej mu funkcjonowanie nie tylko w obrębie naszej oferty i informacji, ale też w obszarze rynku, którym jest on zainteresowany.

Co daje nam takie postępowanie? Zdecydowanie zwiększa zaufanie. Dodatkowo pomaga budować dobrą relację na linii firma – odbiorca, odbiorca – firma. „Ludzka twarz”, łatwy i bezpośredni kontakt, szybka reakcja na zapytania, punktualność, obietnice mające pokrycie w rzeczywistości, rzetelność, terminowość to podstawy dobrego PR-u. Wiedzą i stosują je ci, którzy zysk traktują jako „produkt uboczny”, dodatek specjalny, za-

Iwona E. Gałęcka

sojolog, specjalista w zakresie marketingu relacji i komunikacji oraz event marketingu. Właścicielka firmy Maverick.

Izabella Ogorzałek

inżynier specjalista w zakresie PR, planowania mediów i event marketingu. Właścicielka firmy Relaton.

Razem stanowią doskonały tandem. Są współtwórcami konsorcjum firm pod nazwą Grupa Kreatywna BDB+.

Prywatnie kochające mamy w sumie siedmiorga dzieci.

płatę za dobrze wykonaną pracę, a nie cel sam w sobie.

Nie jest tajemnicą, ani czymś odkrywczym, że dobre relacje z klientem, jego zadowolenie z obsługi – dają duże prawdopodobieństwo długoterminowej współpracy a co za tym idzie stałych przychodów. Kilku, kilkunastu, kilkudziesięciu (w zależności od wielkości firmy) takich odbiorców – stabilizuje firmę na rynku. Zadowoleni odbiorcy osadzeni w realiach komunikacji online, intuicyjnie uruchamiają system poleceń i rekomendacji. Oferta firmy i jej styl pracy stają się powszechnie znane. Dobra ocena jednych odbiorców w naturalny sposób motywuje innych do kontaktu z rekomendowanym. Zapotrzebowanie z rynku pęcznieje, klientów przybywa, zyski rosną.

W ten sposób w idealnym modelu, wiadać przełożenie dobrego wizerunku firmy na zyski.

Obecnie w komunikacji PR najważniejsi stali się ludzie. Cytując Ewę Lis: „Nie chodzi już o relacje B2C, ani B2B, ale o B2P, czyli Business to People, gdyż to właśnie konsumenci na dużą skalę zaczęli współtworzyć marki. Firma egocentryczna, sama w sobie przestaje już być przedmiotem zainteresowania odbiorców.”

Aby dobry wizerunek firmy był widoczny, komunikacja PR musi odbywać się

na poziomie pogłębionych relacji między firmą, e-społecznościami i liderami opinii, ponieważ jak już wspomniałam wcześniej ludzie najbardziej ufają ludziom, nie logotypom, markom, czy korporacjom.

W związku z tym, w obszarze PR i komunikacji marketingowej pojawiło się i rozwinęło wiele działań zmierzających do zbudowania dobrych relacji z odbiorcami. Naszą uwagę przykuwają dwa rozwiązania: marketing za przyzwoleniem i działania z zakresu CSR (Corporate Social Responsibility). W tym artykule pokrótce o permission marketingu.

Marketing za przyzwoleniem

Wydaje się rozwiązaniem dość oczywistym, niezbyt nowatorskim i nastawionym na długofalowe działanie. Niemniej w czasach szumu informacyjnego i atakujących z każdej strony niechcianych reklam, które w swojej masie zatracają indywidualne cechy – staje się spokojnym, cichym sprzymierzeńcem marketerów. Permission marketing to termin, którego używamy w marketingu relacji dla określenia sposobu budowania i utrzymywania trwałych więzi z odbiorcami. Jego istotą jest „nieprzeszkadzanie”, czyli uzyskanie zgody odbiorcy na otrzymywanie określonych informacji marketingowych. Zgoda klienta, rozpoczyna drogę budowania spersonalizowanej komunikacji z odbiorcą, opartej o jego osobiste potrzeby i zainteresowania.

Takie działanie umożliwia budowanie lojalności konsumenckiej, przez utrzymywanie jakościowych relacji z klientami, budowę wizerunku firmy (o czym była mowa w pierwszej części artykułu) i sprze-

chwili wytchnienia. Bo w takich zwykle momentach, kiedy zasiadamy do internetowego przeglądu prasy lub szukamy nowego filmu online – zauważamy np. na swoim profilu w mediach społecznościowych interesującą nas wiadomość: „czy chciałbyś... nagrodą jest dostęp do filmu ... gatunek ten zaznaczyłeś jako ulubiony...”. Rzadko kiedy, odpowiadamy „nie”, ponieważ nagroda mieści się w kręgu naszych zainteresowań. Klikamy „tak” i rejestrujemy się jako uczestnik zabawy. W tym momencie stajemy się też odbiorcą, o określonych potrzebach, mającym imię, nazwisko, adres e-mail etc. Właściwie odruchowo lajkujemy stronę zabawy i przenosimy się na jej facebookowy profil, gdzie wertujemy zakładki z ofertą produktów lub usług, komentujemy, wymieniamy się informacjami lub po prostu bawimy się. Przez takie zachowanie poznajemy otoczenie i społeczność firmy. W ten sposób jesteśmy w sieci, chociaż nie jesteśmy jeszcze klientem firmy. Wiemy już natomiast z kim mamy do czynienia, wiemy komu pozwalamy na komunikowanie się z nami. Jeżeli jesteśmy zadowoleni z relacji w tej społeczności, czytamy uważnie opinie o „wrzucanych” produktach, można uznać, że wcześniej czy później skorzystamy z oferty firmy. Co więcej, jesteśmy zadowoleni, że nie zasypał nas deszcz niechcianych wiadomości i sami mogliśmy dokonać wyboru zezwalając na kontakt.

Marketing za przyzwoleniem stosowany jest najczęściej w e-mailingach, newsletterach oraz Bluetooth marketingu.

Firma angażując się w tak długofalowe działanie, którego celem jest nie tyl-

Nie jest tajemnicą, ani czymś odkrywczym, że dobre relacje z klientem, jego zadowolenie z obsługi – dają duże prawdopodobieństwo długoterminowej współpracy a co za tym idzie stałych przychodów

ko przekonanie odbiorcy do swojej oferty, ale też lub może przede wszystkim pozyskanie lojalności – zyskuje najcenniejszego z klientów – sprawdzonego i lojalnego.

W zgodzie z potrzebą klienta

Jakże inaczej wygląda komunikacja zrodzona w ciszy, spokoju i podczas

Wszyscy bowiem: i klienci, i firmy są coraz bardziej znużeni szukaniem. Dlatego, biznes oparty na relacjach indywidualnych, wynikających z przekonania odbiorcy o najlepszej jakości usług, produktów czy obsługi ma największe szanse rozwoju. ■

PRYWATNE UBEZPIECZENIE ZDROWOTNE, czyli do lekarza bez kolejki

Raporty na temat stanu systemu ochrony zdrowia w Polsce wskazują, że poziom państwowej opieki oraz poziom zadowolenia pacjentów stale maleją. Pomimo faktu, że nakłady na ochronę zdrowia w ciągu 25 lat wzrosły ponad trzykrotnie, Polacy muszą zmagać się z poważnym problemem: słabą dostępnością lekarzy.



JUSTYNA MRÓZ

Ekspert ds. Ubezpieczeń ZdrowotnePlus
j.mroz@zdrowotneplus.pl
Tel: 22 292 49 49
www.zdrowotneplus.pl

Znajnowszych danych wynika, że na świadczenie gwarantowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia pacjenci muszą czekać średnio 2,7 miesiąca („Barometr Fundacji Watch Health Care nr 8/2/2014”, www.korektorzdrowia.pl.). W dobie, kiedy temat dodatkowych ubezpieczeń zdrowotnych jest szeroko omawiany, naturalne jest, że pojawią się pytania – dlaczego mam płacić podwójnie? Skoro odprowadzam składki do ZUS, to czy naprawdę warto wykupić dodatkową polisę? Czy faktycznie mogę liczyć na coś więcej? Aby

znaleźć odpowiedź na te pytania należy dokonać chłodnej kalkulacji. Oczywiście jest, że klient – czy to osoba prywatna czy pracodawca – przy wyborze niepublicznej opieki medycznej będzie szukał najbardziej atrakcyjnej cenowo propozycji.

Niestety względy ekonomiczne często przeważają szalę. Wtedy jakość takiego ubezpieczenia niekoniecznie zaspokaja nasze oczekiwania, a weryfikacja jest możliwa dopiero po zawarciu polisy, czyli na tzw. „drugi dzień”. Możemy wtedy doświadczyć bolesnego rozczarowania. Nasuwa się więc pytanie, czy wybierając w bogatej ofercie rynkowej, powinniśmy kierować się tylko ceną?

Jeżeli ubezpieczenie posiada duży zakres, nie ma limitów świadczeń, pozwala na korzystanie z szerokiej gamy placówek, to musi kosztować.

Zanim zdecydujesz się na zakup polisy przemyśl swoje potrzeby. Dokładnie zastanów się, co jest najważniejsze. Pamiętaj, że chodzi o zdrowie Twoich najbliższych – rodziny, pracowników.

Zacznij od przesłania Ogólnych Warunków Ubezpieczenia (OWU), następnie sprawdź – do ilu i jakich placówek ubezpieczyciel gwarantuje dostęp oraz jaki jest okres karencji, czyli okres jaki musi minąć zanim ubezpieczony będzie mógł korzystać z określonego świadczenia.

Najczęściej są to trzy lub cztery miesiące od momentu podpisania polisy. Istnieją oferty, w których okres karencji nie obowiązuje, jak również nie ma konieczności wypełniania ankiety medycznej.

Nowy trend

W ostatnich latach na sile przybrało zainteresowanie zdrowotnymi ubezpieczeniami grupowymi jakie daje nam praco-

dawca. Są one zazwyczaj tańsze od indywidualnych (efekt skali), a można do nich dołączyć również wszystkich członków rodziny pracownika. Pakiety medyczne dla firm, to komfort i wygoda dla pracowników i pracodawcy. Opieka medyczna jest jednym z najważniejszych czynników świadczących o atrakcyjności miejsca pracy. Badania pokazują, że pracownicy, którzy mają zapewniony pakiet medyczny przez pracodawcę, są bardziej związani z przedsiębiorstwem i mniej skłonni do zmiany miejsca pracy.

Jedną z najważniejszych kwestii związanych z opieką medyczną jest swoboda dostępu do lekarzy i diagnostyki. Warto zatem wybrać takie rozwiązanie, w którym pakiety medyczne dla firm zostały opracowane z uwzględnieniem potrzeb przedsiębiorstw i ich pracowników.

Szczególnie istotną kwestią stają się: poszerzenie zakresu opieki o członków rodzin oraz swobodny dostęp do kompleksowej sieci placówek medycznych w całej Polsce.

Podsumowanie

W dzisiejszym świecie, w którym toniemy w gąszczu ofert i produktów czasami trudno odnaleźć to, czego tak naprawdę potrzebujemy i co spełni nasze oczekiwania. Czyha na nas wiele pułapek i pozornych korzyści. Dlatego też wybierając ofertę ubezpieczenia zdrowotnego nie bójmy się dopytywać i pamiętajmy, że cena to nie wszystko. Przecież ubezpieczamy zdrowie naszych najbliższych. My jako doradcy w zakresie ubezpieczeń zdrowotnych kierujemy się maksymą: „Zdrowie jest tak cenne jak czas, którego nie warto tracić w kolejkach do lekarzy”. Dlatego zachęcam do spotkania z naszym Specjalistą ds. Ubezpieczeń ZdrowotnePlus. ■



Airport Hotel Okęcie - nowoczesny obiekt położony w pobliżu lotniska im. Chopina. Centrum konferencyjno-eventowe składa się z 16 sal o łącznej powierzchni 1500 m². Nowością Airport Hotel Okęcie są oryginalne miejsca gastronomiczne i rozrywkowe: Restauracja Polska, Aviator bar & lounge, Czekolada Café. Dodatkowe usługi i atrakcje to organizacja wesel, imprez okolicznościowych, usług cateringowych. Goście hotelu korzystać mogą z strefy Spa&Wellness, Centrum Fitness oraz wypożyczalni rowerów.

Airport Hotel Okęcie to również ciekawe wydarzenia rozrywkowe i kulturalne. W kalendarzu nadchodzących wydarzeń m.in.:

- pełen atrakcji **Bal Sylwestrowy** – Wieczór z Gwiazdami z oształmiami występowymi artystów z największych show telewizyjnych,
- kolejne odsłony **Sceny Kulturalnej** z występami artystów: Marian Opania, Grzegorz Turnau & Andrzej Sikorowski,
- **Airport Open Bridal Day** czyli weselny dzień otwarty. W programie m.in. pokaz premierowej kolekcji sukien ślubnych!



**WIECZÓR Z GWIAZDAMI
BAL SYLWESTROWY 2014/2015**

Cena specjalna:
399 PLN/os.
oraz tylko dla uczestników
balu noclegi w cenie
99 PLN /os.

Bal Sylwestrowy – Wieczór z Gwiazdami to wydarzenie z oształmiami występowymi artystów z największych show telewizyjnych.

W programie:

- Zabawę Sylwestrową poprowadzi – Jarosław Gmitruk a oprawę muzyczną zapewni genialny zespół coverowy Music Set
- Saga Sobowótów w niesamowitych występach wokalnych i stylizowanych aranżacjach: m.in. ABBA, Boney like M, Elton John
- Aktorka Jolanta Mrotek (solistka Teatru Sabat) jako Marilyn Monroe
- show kulinarne znanego z TVN Szefa Kuchni Pawła Zajęca
- Wykwintne dania kuchni międzynarodowej ze stacjami live cooking
- Urozmaicony open bar
- Konkurs noworoczny ze wspianymi nagrodami
- Uroczyste powitanie Nowego Roku z lampką szampana w deszczu konfetti

**GRZEGORZ TURNAU I ANDRZEJ SIKOROWSKI
PASJANS DLA DWÓCH**

czwartek, 11 grudnia 2014 r. godz. 20.30



Cena specjalna: **100 PLN**
oraz **20% rabatu** na usługi
gastronomiczne w dniu wydarzenia
Cena standardowa: **120 PLN**

przed kabaretem polecamy kolację à la carte, a po występie drinka w Aviator bar & lounge na X p.



AIRPORT OPEN BRIDAL DAY

niedziela, 11 stycznia 2015 r.
godz. 12:00-18.00



W programie m.in.: premierowa kolekcja sukien ślubnych 2015, metamorfozy 2015, prezentacje zespołów, muzycznych, strefa fryzjerstwa i kosmetyki, wystawa fotograficzna, atrakcje i konkursy z nagrodami.

Tylko dla Gości Airport Open Bridal Day
rabat 5% na wesele organizowane w 2015 roku!



KOBIETY z gracją

Gracja – imię żeńskie pochodzenia łacińskiego. Wywodzi się od słowa gratia – „wdzięk, powab”. W mitologii rzymskiej Gracje były boginiami wdzięku i radości.¹

ANETA SIENICKA

Nagroda „Gracja”, przyznawana przez Europejskie Forum Przedsiębiorczości to wyróżnienie znanych postaci życia

publicznego za ich ponadczasową elegancję, wyczucie stylu i wdzięk. Podczas zorganizowanej z tej okazji II Gali Akademii Dobrego Stylu, 28 października

2014 r. w Hotelu Airport Okęcie wręczono statuetki „Gracja” Paniom – Beacie Tyszkiewicz, Izabeli Trojanowskiej, Laurze Łącz i Otylii Jędrzejczak. ■

Oto co na temat tego wyróżnienia i „Gracji” mówią laureatki:

Beata Tyszkiewicz

Otrzymanie takiej nagrody, nie związanej z moim zawodem tylko z kobiecością, jest bardzo ujmujące i chyba zobowiązujące. Ale jest w tym chyba – w nazwie „Gracja” – coś z czułości. I to jest dla mnie najcenniejsze.

Fot. Piotr Kosiński



Fot. Piotr Kosiński



Izabela Trojanowska

Dla mnie gracja u kobiety to wdzięk osobisty, delikatność oraz elegancja, zarówno w wymiarze duchowym jak i fizycznym. To sposób bycia i zachowania z klasą. Ale również jest to szyk, elegancja stroju. Gracja jest także umiejętnością połączenia pewności siebie na polu zawodowym ze skromnością w życiu prywatnym.



Otylia Jędrzejczak

Nie jest to nagroda za osiągnięcia sportowe, ale podkreślająca walory kobiece, bo kobieta kojarzy się z gracją. Dla mnie kobieta z gracją to taka, która ma otwarte serce, otwartą duszę, uśmiechnięte oczy... A jednocześnie zawsze pięknie wygląda.

Laura Łącz

Byłam kompletnie zaskoczona przyznaniem tak prestiżowej nagrody, w tak zacyjnym gronie pań. Nie byłam uprzedzona. Rzeczywiście, w tej kategorii starałam się zawsze, nawet jako bardzo młoda dziewczyna, ubierać klasycznie i ponadczasowo. Dlatego niektóre suknie czy płaszcze noszę dosłownie przez wiele lat i wciąż się podobają. Ostatnio fotografowana jestem jednak niestety przeważnie w strojach i stylizacjach projektantów, z którymi współpracuję, organizując pokazy mody. Nie wszystkie akceptuję, ale staram się być lojalna i pokazywać się publicznie w narzuconych mi kreacjach. Prywatnie ubieram się zupełnie inaczej i na pewno nadal będę wierna ponadczasowej klasycy z odrobiną niezbędnego szaleństwa.

¹ źródło Wikipedia



Przedsiębiorstwo KOBRA

Kolekcja marki Baronia

NAJBARDZIEJ SZANUJĘ KLASYKĘ

– rozmowa z Elżbietą Namedyńską



– Kreacje, które sprzedają, dobieram starannie, w dużym stopniu zgodnie z własnym gustem. Musi mi się coś podobać, abym chciała to oferować moim klientkom – mówi Elżbieta Namedyńska, właścicielka sklepów z luksusową odzieżą, znanych pod wspólnym szyldem Kobra Fashion.

ROZMAWIA IZABELLA JARSKA

Zajmuje się Pani modą od wielu lat poprzez sprzedaż ubrań. Dlaczego właśnie ta branża? Czy ze względu na typowo kobiece upodobanie do mody?

– Tak jak każda kobieta, interesuję się modą. W latach 80. w Polsce sklepy oferowały niewiele pod tym względem i jeździło się za granicę, żeby stamtąd przywieźć atrakcyjne ubrania. Podzi-

wiałam zawsze Paryż jako kolebkę mody i wyjeżdżałam tam wielokrotnie na wycieczki. Oczywiście zwiedzałam to miasto z przyjemnością, ale także odwiedzałam tam pokazy i targi mody: Pret a Porter, Premiere Vision Paris. Kiedy na początku lat 90. powstał w Warszawie pierwszy, elegancki na tamte czasy, dom handlowy City Center, otworzyłam

tam swój butik z piękną, francuską odzieżą. Oczywiście nie były to najbardziej znane marki ze „złotego trójkąta”, ale kreacje bardzo dobrej jakości, uznanych producentów i przystępne cenowo. Po kilku latach, kiedy polscy projektanci i producenci dogonili Zachód, wprowadziłam ich kolekcje do sprzedaży w moich sklepach. I do dziś bardzo chętnie z nimi współpracuję.

Z tego co zauważyłam, odzież którą Pani oferuje, czy są to polskie marki, czy zagraniczne, nie należy do taniej. Czy w dobie kryzysu taki ekskluzywny asortyment znajduje wielu nabywców?

– Zawsze uważałam, że w ubraniach istotna jest ich jakość, a tę oferują marki z nieco wyższej półki niż średnia. Polskie klientki są wymagającymi, świadomymi konsumentkami. Firmy oferujące wysoką jakość ubrań w przystępnych cenach odnoszą sukces.

Gdy ocenia Pani jakość ubrania na co zwraca Pani największą uwagę? Na krój, wykończenie, na tkaniny, z jakich są uszyte?

– Zwracam uwagę na wszystko, ponieważ każdy element jest istotny. Ale szczególnie dużą wagę przykładam do tkaniny. Można powiedzieć, że jest to mój konik. Dlatego w moich sklepach można kupić ubrania z wysokiej jakości materiałów: szlachetnego jedwabiu i lnu, kaszmiru, dobrej skóry i zamszu, oryginalnych futer.

Jaki styl ubrań preferuje Pani prywatnie?

– Najbardziej cenię klasykę. Uważam ten styl za najszlachetniejszy, dodający każdej kobiecie szyku. Oczywiście ta klasyka także ma w sobie elementy nowoczesne, zgodne z nowymi trendami. Czasami są to dekoracyjne aplikacje, czasami futrzany kołnierzyk lub ozdobne guziki... Ale to nadal jest klasyka. I takie stroje noszę najchętniej.

Czy Pani prywatny gust ma wpływ na wybór ubrań, które Pani sprzedaje? Czy też kieruje się pani tutaj najnowszymi trendami?

– Kreacje, które sprzedaję, dobieram w dużym stopniu zgodnie z własnym gustem. Musi mi się coś podobać, abym to chciała oferować moim klientkom. Oczywiście biorę także pod uwagę najnowsze trendy mody, ale nie jest to dla mnie główne kryterium.

Do kogo kieruje Pani swoją ofertę?

– Głównie do kobiet dojrzałych. Czyli takich, które w ubraniach poszukują już elegancji. Niemniej mamy w ofercie także stroje dla młodszych osób, np. linię sportową Baronia, Semper, Rino Pelle. Bazę naszych klientek stanowią kobiety z klasą, ceniące sztukę wykonania i wysoką jakość. Posiadamy odzież w rozmiarach od 36 do 54. Z chęcią ubieramy bardzo wymagające panie – to pobudza nas do kreatywności.

Ma Pani bardzo fachowy personel...

– Tak, przykładam do tego olbrzymią wagę. Bardzo mi zależy na tym, aby klientki czuły się w moich sklepach dobrze i żeby mogły liczyć na fachową poradę oraz staranną obsługę. Sama bardzo często doradzam moim klientkom. I przyznam, że po prostu to uwielbiam. Z pasją ubieram kobiety i sprawia mi to wiele satysfakcji.

Czy macie Państwo jakąś specjalizację w asortymencie?

– Kobra Fashion jest przedsiębiorstwem multibrandowym, dlatego klientki możemy zadowolić wieloma markami i szeroką gamą asortymentową. Trzonem naszej kolekcji jest luksusowa odzież wierzchnia – płaszcze, kurtki, futerka. Na każdą porę roku



Kolekcja marki Baronia

Firma Kobra Fashion

istnieje od 1995 roku. Zajmuje się importem oraz sprzedażą wysokiej jakości kreacji biznesowych i wizytowych, produkowanych w krótkich seriach, często na wyłączność, a więc niepowtarzalnych. W swojej ofercie posiada także renomowane europejskie marki produkujące odzież wierzchnią i dodatki. Firma ubiera wiele kobiet biznesu i polityki, współpracuje także ze stylistami. W swojej historii miała sklepy w kilku galeriach na terenie Warszawy, m.in. w City Center, Panoramie, Promenadzie. Obecnie prowadzi trzy sklepy w centrach handlowych: Centrum Mody i Maximus w Nadarzynie. W 2015 roku otworzy nowy sklep w Warszawie.

posiadamy stroje biznesowe, wizytowe, wieczorowe. Mamy też dodatki – kapelusze, szale – oraz ubrania mniej formalne.

Na koniec – stroje jakich marek są dostępne w sklepach Kobra Fashion?

– Mamy w ofercie odzież renomowanych marek z Europy, znanych, polskich projektantów i producentów. Wymienię te najważniejsze: Baronia, Cinizia Rocca, ConceptK, Maxim, Modesta, Rino&Pelle, Semper, Teresa Kopias.

Kolekcje wymienionych firm nagradzane są na międzynarodowych targach mody: Milano Fashion Week, targi w Düsseldorfie, Berlinie, Moskwie. ■



Kolekcja marki Modesta

PORTO – historia konieczności i przyjemności

Po szklanczkę porto sięgnął Arthur Wellesley – książę Wellington – przed swoją zwycięską bitwą pod Waterloo, w której pokonał wojska napoleońskie. Kilka dni później Napoleon abdykował.

Ewa Rybak

Wyjątkowe porto z tego rocznika nazywane jest „Waterloo 1815”, a to tylko jeden z wielu brytyjskich wątków w historii niezwykłego wina z północy Portugalii.

Porto – co to takiego?

Porto – wzmocnione portugalskie wino – może być czerwone, białe lub różowe, słodkie lub półsłodkie. Na pewno jednak musi pochodzić z winnic położonych w regionie Douro na północy Portugalii. Swoją nazwę zawdzięcza drzewu, z którego co do wielkości miastu w tym kraju: Porto. Choć obecnie porto rzadko w ogóle pochodzi z tego miejsca. Jego niezwykła historia rozgrywała się głównie na przeciwległym brzegu rzeki – w Vila Nova de Gaia, dokąd transportowane były niegdyś drogą rzeczną, przy pomocy charakterystycznych, podłużnych łodzi, zwanych barcos rebelos, winogrona z położonych w górę Douro winnic.

Wino fermentowane jest w dużych, otwartych kadziach z granitu, nazywanych lagares, a w pewnym momencie, kiedy drożdże częściowo przetwarzają cukier na alkohol, dodawany jest aguardiente – wy-

sokoprocentowy winiak. Ponad 75 proc. zawartości alkoholu jest dla drożdży zabójcze, fermentacja więc zatrzymuje się, a wino – ze sporą pozostałością naturalnego cukru – trafia do starych dębowych beczek.

Do produkcji porto można stosować niemal setkę różnych odmian winogron uprawianych w regionie Douro. W starych winnicach często trudno je w ogóle zidentyfikować, a czerwone odmiany rosną pomieszane z białymi. Porto to niemal zawsze mieszanka kilku lub więcej szczepów.

Porto dzielimy na kilka kategorii: starzone w beczkach przez dwa lata ruby (bogate w taniny, bardzo aromatyczne) lub przebywające w beczkach od trzech do pięciu lat tawny (łagodniejsze, bardziej utlenione, o bursztynowej barwie i zapachu kandyzowanych owoców). Wśród ruby znajdziemy wina z dopiskiem vintage port (produkowane wyłącznie w najlepszych rocznikach; w przypadku tawny będzie oznaczenie colheita), single quinta (z pojedynczej parceli). Tawny często jest mieszanką win z różnych roczników, a na etykiecie znajduje się dopisek 10-, 20-, 30-, 40-years old, co oznacza średni wiek wina wchodzącego w skład mieszanki.

Porto ruby najlepiej smakuje do deserów, zwłaszcza z dodatkiem kawy czy czekolady. Tawny sprawdzi się przy słodkościach z nutą wanilii lub karmelu. Obydwa rodzaje porto stanowią dobre połączenie z serami, ale też świetnie smakują po prostu pite solo.

Potrzeba matką wynalazku

Choć winorośl na Półwyspie Iberyjskim przywieźli Fenicjanie, a Rzymianie rozwinęli produkcję wina w Douro, to pewnie w ogóle nie pilibyśmy dziś porto ruby czy tawny, gdyby nie bardzo rozwinięty handel Portugalii z Wielką Brytanią kilka stuleci temu. Być może nie byłoby go też wcale, gdyby nie francuskie embargo na niektóre brytyjskie produkty, na które odpowiedzialnością było zaprzestanie przez wyspiarskie państwo kupowania wina z Francji i potrzeba sprowadzania dużej jego ilości z Portugalii. Zamiłowanie Brytyjczyków do mocniejszych trunków oraz problemy z długotrwałym transportem wina wymusiły na portugalskich winiarzach ochronę produktu poprzez dodanie do gotowego wina odrobiny brandy – tak narodziło się najsłynniejsze portugalskie wino wzmocnione. W XVII wieku zało-



Popularność porto sprawiła, że był to jeden z pierwszych winiarskich produktów, którego jakość kontrolowano.

zono pierwsze angielskie firmy produkujące porto, a kilkadziesiąt lat później winiarze zrzeszali się już w Porto Factory House.

Popularność porto sprawiła, że był to jeden z pierwszych winiarskich produktów, którego jakość kontrolowano. Za czasów Marikiza de Pombal ustalono ściśle przestrzegane reguły produkcji wina i granice regionu, z którego pochodzi. Zainicjowana przez niego instytucja pełniła też funkcję sądu arbitrażowego – w tamtym czasie często podrabiano porto, dodając zwykły cukier lub podbarwiając wino sokiem z czarnego bzu.

Znasz biskupa z Norwich?

Skupmy się jednak na praktycznych aspektach: porto ruby i tawny powinny być serwowane w temperaturze pokojowej, porto białe i różowe należy natomiast schłodzić.

Tradycyjny sposób serwowania porto przy stole pełnym gości zadziwia wielu: gospodarz podaje karafkę lub butelkę z winem osobie siedzącej po lewej stronie i butelka przechodzi w ten sposób z rąk do rąk, dopóki nie zostanie całkowicie opróżniona. A co, jeśli któryś z gości zagada się za bardzo i wstrzyma płynną, nomen omen, podróż butelki wokół stołu? Może zostać nazwany biskupem z Norwich. Legenda głosi, że ten duchowny był niezwykle gadułą i często zapominał o tym, że stoi przed nim butelka porto. Dzisiejsze grzecznościowe pytania „Czy znasz może biskupa z Norwich?” ma przypomnieć towarzyszywi biesiady, że powinni napęlić kieliszek i podać karafkę dalej. ■



Niepoort



ATLANTIKA
WINA PORTUGALSKIE

Atlantika Sp. z o.o.
Al. Prymasa Tysiąclecia 62/114
01-424 Warszawa
tel.: (22) 877 14 95 fax: (22) 877 15 11 atlantika@atlantika.pl
www.atlantika.pl

Fot. Bogusław Dudziak



MODA ludzi biznesu

Poprawny wizerunek w biznesie – co to takiego? Czym się różni ubranie od przebrania? Co nosić, a czego unikać? Najczęstsze błędy popełniane przez kobiety i mężczyzn w rozmowie z Agnieszką Nijak, stylistką-wizażystką, kreatorką wizerunku.

ROZMAWIA ANETA SIENICKA

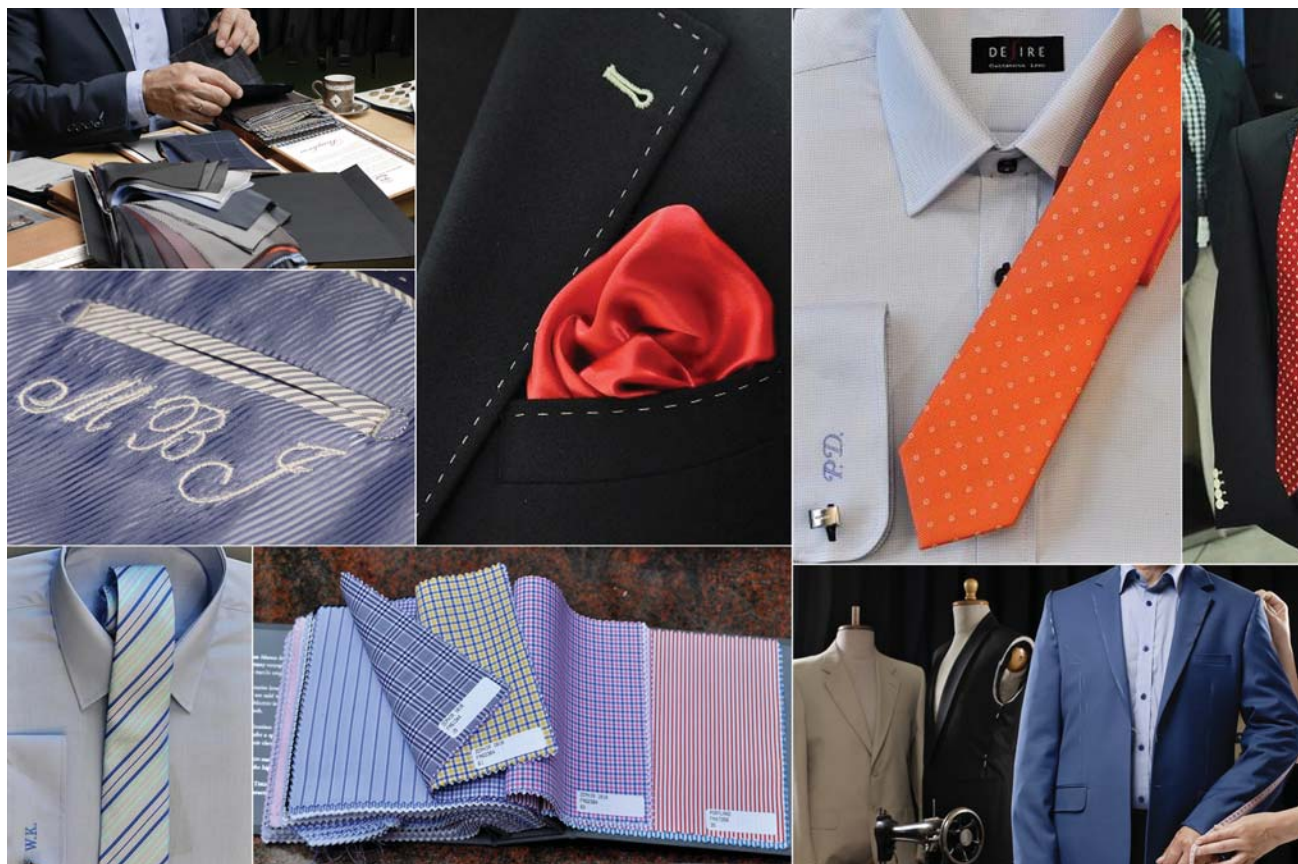
Co to znaczy poprawny, a co niepoprawny wizerunek w biznesie?

– Poprawny to znaczy zgodny z drescodem stroju biznesowego, dostosowany kolorystycznie do typu urody, dopasowany do sylwetki noszącego, wygodny, tzn. z miękkich, przepuszczających powietrze tkanin oraz z przemyconym akcentem najnowszych trendów mody. Poprawny strój biznesowy prezentuje się jak „druga skóra” człowieka biznesu. Dotyczy to zarówno kobiet, jak i mężczyzn.

Niepoprawny to taki, który w ewidentny sposób nie współgra z sylwetką noszącego, stanowi przebranie, a nie ubranie businessmana czy businesswoman.

Jakie są najczęstsze błędy popełniane w stroju ubiorze przez kobiety i mężczyzn?

– Zaczę od kobiet: noszenie pseudobiznesowych koszul z miękkim i zaigętym kołnierzykiem, zszarzałych tzn. biały kolor przybiera szaro-błękitną barwę. Tak dzieje się w przypadku koszul kiepskiej jakości nawet już po jednym praniu. Kolejnym błędem jest noszenie prostych spódnic długości „w kolanko”, nie zwężonych od połowy ud, są to proste, – nie dodające animuszu spódnice-słupki. Kobiety biznesu często również noszą zbyt krótkie spódnice odsłaniające wydatne kolana. Panie noszą marynarki z dodatkiem bawełny myśląc, że to da im wygodę i jest modne, bo kupione z najnowszej



Ilustrację udostępniło Studio Mody Karpiński

kolekcji w tzw. „sieciovce”. Niestety nic bardziej mylnego, w takich marynarkach wyglądamy jak w casualowych wdziankach. Warto pamiętać, że marynarki z poliestru z dodatkiem bawełny i wiskozy bardzo szybko się spierają, tracą kolor a na wierzchu tkaniny pojawia się nieestetyczny meszek tkaninowy co w efekcie daje wygląd spranej marynarki. Kolejne grzechy to: niewłaściwa biżuteria – najczęściej zbyt duże kolczyki, rajstopy z połyskiem (tzn. błyszczącej lycry). Mało biznesowe jest też noszenie torebek z miękkim dnem. Na koniec zwrócę uwagę na notoryczne błędy w makijażu. Najczęściej spotykane to błyszczak do ust z drobinami brokatu oraz perłowe cienie do powiek. Panie często myślą, że perłowy blask i odrobina brokatu podkreśli ich kobiecość...

Uff, dużo tego! Z panami też tak źle?

– Niestety... Panowie noszą za duże marynarki – często zbyt obszerne w linii ramion. Koszule ze źle dobranym rozmiarowo kołnierzykiem, co w efekcie albo skraca albo zbyt wydłuża szyję noszącego. Jest jeszcze spora grupa panów, która unika „taliowanych” marynarek, a szkoda, ponieważ taka marynarka optycznie nawiązuje do „rzymskiej sylwetki”, czyli mężczyzny z szerokimi barkami i wąską talią, co niewątpliwie wygląda atrakcyjnie. Błędem są również zbyt

szerokie spodnie oraz wytarte paski do spodni. Zdarzają się też nieopilotowane paznokcie i co niezwykle bolesne dla oczu – jasne skarpetki do ciemnych spodni. Ogromnym grzechem są również krawaty – zbyt szerokie i ze zbyt połyskliwych tkanin. Często noszone źle wywiązanie w stosunku do kołnierzyka koszuli oraz do szyi noszącego. Panowie również boją się noszenia poszetek, a jest to modny akcent w stroju mężczyzny biznesu. Ostatnią sprawą, na którą chciałabym zwrócić uwagę jest brak pielęgnacji skóry twarzy i nie używanie kremów. Panowie błędnie myślą, że po kremie będą się świecić i zupełnie nie chcą przyjąć do wiadomości, że nieużywanie kremów doprowadza do tzw. „permanentnego rumienia” na skórze, czyli do efektu czerwonej twarzy.

Dużym i częstym błędem jest też zły dobór opravek do okularów, spotykany zarówno u kobiet jak i u mężczyzn.

Powiedzmy zatem, jakie są zasady poprawnego stroju człowieka biznesu?

– Otóż, czynniki, sprawiające, że twój strój to twoje drugie ja, to: dopasowanie, dotaliowanie, kolor, tkanina, długość, dobranie do stroju takich detali jak: okulary, biżuteria, krawaty, poszetki, torebki, odpowiednie kosmetyki, stosowanie modnych akcentów w stroju biznesowym, typu: marynarki, żakiety, koszule, takich jak: obszyte innym kolorem nitki (np.

czerwonym), dziurki do guzika przy mankietach koszuli lub rękawie marynarki. Modne detale żakieta damskiego i marynarki męskiej: użycie innego niż pozostałe, ostatniego guzika przy rękawie, posłużenie się modnym akcentem skośnego ułożenia dziurek i guzików przy rękawie, skośnego lub poziomego ułożenia patek na marynarce, żakiecie, skorzystanie z kolorowego filcu na spodniej stronie kołnierzyka, wykorzystanie aplikacji w postaci stebnówki, zastosowanie ciekawego koloru podszewki, monogramu, np. z własnymi inicjałami, zarówno na podszewce marynarki, żakieta, jak i na mankietach koszuli biznesowej lub na kieszonce, kolorowe obszyte butonierki, brustaszy, zastosowanie różnej długości szlic, klap. Twój strój zyska także poprzez zastosowanie topowych kolorów w krawacie damskim i męskim czy użycie ciekawej klamry do paska.

Dziękuję za niezwykle pouczającą rozmowę. ■

Agnieszka Nijak

Wizażystka, stylistka, kreatorka wizerunku. Motto, którym się kreuje brzmi: „Wystylizuj choć jedną kobietę tak, by czuła się jak modelka – jeśli nią nie jest... będziemy mieć o czym rozmawiać”. Współpracuje ze Studio Mody Karpiński.

SAVOIR-VIVRE w świecie biznesu



Aleksandra Makles i Małgorzata Król

**„Dobre maniery otworzą Ci drzwi,
których nie otworzy najlepsza edukacja.”**

Czasami o poradnikach etykiety biznesu zdarza nam się myśleć jak o ukształtowanych zakażach i nakazach. Jednak lepiej się do takich myśli nie przyznawać, bo każdy, kto kieruje się zasadami dobrego tonu w kontaktach służbowych, wie jak wiele ułatwiają i przeciwnie – nie krępują, lecz dodają poczucie bezpieczeństwa, własnej wartości i luksus bycia sobą. W naszym kraju przez lata ignorowało się dobre maniery, uważając je jako staroświeckie i nikomu niepotrzebne, a nawet budzące śmieszność.

Sukces w biznesie zależy od wielu elementów, jednakże dzisiaj w dobie rywalizacji i konkurencji firm, znajomość zasad etykiety jest jednym z czynników decydującym o powodzeniu, zapewniającym przedsiębiorstwu uznanie i szybki rozwój.

Musimy pamiętać, że rynek stale ulega zmianom, a do najważniejszych należą rosnące oczekiwania naszych klientów. Konkurencyjna cena i atrakcyjne promocje to w obecnych czasach nie wszystko. Nastąpiły wymagające czasy dla firm, które chcą zawojuować rynek. Kluczem do



Kluczem do sukcesu jest szczególna dbałość o relacje z klientami i wizerunek firmy, czyli główne elementy składające się na etykietę biznesu.

sukcesu jest szczególna dbałość o relacje z klientami i wizerunek firmy, czyli główne elementy składające się na etykietę biznesu.

Większość z nas w większym lub mniejszym stopniu zna podstawowe zasady poruszania się w biznesie, jednak biznesmeni podczas ważnych spotkań, nie mają pewności co do swojego zachowania. Kwestie budzące wątpliwości dotyczą przede wszystkim prawidłowej prezentacji osób, tytułowania, momentu i sposobu wymiany wizytówek czy najodpowiedniejszej chwili rozpoczęcia rozmowy o interesach podczas biznesowego lunchu. Powoduje to rozproszenie uwagi i nie sprzyja prowadzeniu rozmowy. Ugruntowana wiedza z zakresu etykiety kształtuje w nas profesjonalne nawyki, a te z kolei budują w oczach klientów wiarygodność naszej osoby jak i całej firmy.

Czym zatem jest etykieta w biznesie?

Biznesowy bon ton jest zbiorem zasad właściwych zachowań i postępowania w życiu zawodowym i społecznym. Przestrzeganie etykiety reguluje wzajemne relacje pomiędzy partnerami, podwładnym i przełożonym, a także kobietą i mężczyzną na płaszczyźnie zawodowej.

U podstaw etykiety biznesu leżą najważniejsze zasady. Pierwszą z nich jest zasada dostosowania, która mówi o prawidłowym zachowaniu w państwach o innej kulturze. Według tej zasady, po przekroczeniu granicy obcego kraju, powinniśmy dostosować się do jego kultury. Co to oznacza? Nie krytykujemy i nie wyśmiewamy się z lokalnych, czasami dla nas dziwnych zwyczajów, jak również nie narzucamy własnych. Kolejną istotną regułą jest zasada precedencji, czyli pierwszeństwa. Uświadamia nam, że płeć i wiek w biznesie nie mają znaczenia. Liczą się natomiast ranga i status (jest to fundamentalna różnica pomiędzy etykietą towarzyską a biznesową). Musimy mieć świadomość, że przestrzeganie tej zasady jest bardzo istotne – zła kolejność przedstawiania i prezentacji osób może pozostawić na naszym partnerze w interesach negatywne wrażenie. Na to nikt nie może sobie pozwolić, szczególnie przy pierwszym kontakcie.

Rola pierwszego wrażenia

• Przedstawianie się

W Polsce zasadą jest podawanie imienia przed nazwiskiem. Pamiętajmy o tym, aby wymówić je powoli i wyraźnie. Witając się czy przedstawiając w biznesie, zarówno kobiety jak i mężczyźni powinni wstać. Warto opanować sztukę przedstawiania się do perfekcji, aby móc skupić swoją uwagę na nowo poznanej osobie, a nie na sobie.

• Uścisk dłoni

Uścisk dłoni powinien trwać mniej więcej tyle, ile powiedzenie sobie „dzień dobry”. Należy unikać przedłużania uścisku aż do końca wzajemnej prezentacji. Prawidłowy uścisk dłoni musi być naturalny, serdeczny i zdecydowany. Zapominamy o poklepywaniu, objęciach, całowaniu w dłoń oraz innych całusach na powitanie czy pożegnanie. Pamiętajmy też, aby nie inicjować uścisku dłoni w sytuacjach kiedy osoba, z którą się witamy ma znacznie wyższą rangę czy ma zajęta prawą rękę.

• Kontakt wzrokowy

Na polu zawodowym wzrok mówiącego powinien padać prosto w oczy lub okolice oczu rozmówcy. Niewłaściwym kontaktem wzorkowym w biznesie będzie ten skierowany w okolice nosa i ust (kontakt towarzyski), czy szyi i dekoltu (kontakt intymny). Patrząc w oczy, przekazujemy naszemu rozmówcy, że nasze intencje są szczere, oraz że nie mamy nic do ukrycia.

• Gestykulacja

W komunikacji aż 58 proc. informacji przekazujemy drogą niewerbalną. Mowa ciała jest zatem dla ludzi najbardziej autentycznym źródłem danych, dlatego warto mieć świadomość jej stosowania. Nasza gestykulacja powinna współgrać z tym, co mówimy i wzmacniać nasz przekaz. Zwróćmy również uwagę na naszą postawę podczas rozmowy – siedzenie w rozkroku, opieranie się o ścianę czy trzymanie rąk w kieszeniach, świadczą o braku szacunku wobec rozmówcy.

Każdy element, nawet najmniejszy to ważna cegiełka w naszej budowli zatytułowanej „profesjonalizm”. Firma, która pamięta o etykiecie biznesowej może wkroczyć na nowy poziom jakości pracy z klientem – dodajmy, poziom wyższy od konkurencji. Klient najpierw kupuje nas, a potem dopiero nasz produkt. Jeżeli zaufa nam, to zaufa również firmie, którą reprezentujemy. Ci, którzy zdają sobie z tego sprawę, wiedzą, że postawienie na dobre maniery jest jedną z najlepszych inwestycji. ■

Aleksandra Makles i Małgorzata Król

założycielki firmy szkoleniowo-doradczej Krawat i Muszka specjalizującej się w prowadzeniu szkoleń otwartych i zamkniętych m.in. z etykiety w biznesie, auto-prezentacji, standardów obsługi, dress code'u oraz doradztwa wizerunkowego. Autorki bloga www.krawatimuszka.pl gdzie poruszają zagadnienia z szeroko pojętego savoir-vivre'u. Ich misją jest promowanie kulturalnego zachowania oraz motywowanie do życia z pasją.

ZIELONE BIURO



Wszystko co powinieneś wiedzieć o roślinach, które sprawiają, że poczujesz się w pracy jak w domu. Ważne jest nie tylko co kupić, ale gdzie postawić i w jakim towarzystwie.

Małwina Szymańska, Katarzyna Lerska

Zazwyczaj biuro jako miejsce pracy kojarzy nam się jedynie z bezbarwną przestrzenią i codziennymi obowiązkami. Jesteśmy otoczeni regałami, segregatorami i nudnymi, białymi ścianami. W dzisiejszych czasach, w których dominuje pogoń za pieniędzmi, nie każdy ma czas zadbać o wystrój swojego biura lub firmy. Wiele osób idzie na łatwiznę i jako główny element dekoracji wybiera plastik i szkło, bo uważa, że kwiaty w biurze są nieeleganckie i niepotrzebne. Chcemy pokazać, że żywe rośliny są nie tylko wskazane, ale wręcz niezbędne. Sprawiają, że miejsce pracy, w którym prawie codziennie przebywamy, staje się przytulniejsze i zdrowsze. Rośliny pozytywnie wpływają na naszych pracowników i kontrahentów, bo wprowadzają spokój i harmonię i tym samym pozwalają odpocząć w przerwach między zajęciami. Rośliny stanowią integralną część naszego życia. Dzięki nim jesteśmy blisko natury. Otaczają nas w domu, w ogrodzie, na ulicach, więc dlaczego miałyby ich zabraknąć w naszym biurze?

Jakie kwiaty nadają się do biura?

Oczywiście kwiaty suszone i sztuczne odpowie niejeden pytany. Mówiąc jednak serio, najlepiej wybrać duże kwiaty doniczkowe o pokaźnych liściach. Zieleń nie tylko działa kojąco na nasz wzrok, ale również pozytywnie wpływa na zdrowie. Walory dekoracyjne są również ważne i warto dopasować kompozycję do kolorystyki wnętrza lub logo firmy. Niestety, nie wszystkie rośliny doniczkowe będą nadawały się do pomieszczeń biurowych. Jest wiele czynników, które należy wziąć pod uwagę, planując zakup roślin. Dwa najważniejsze to zapotrzebowanie rośliny na światło i wodę. W biurach powietrze

jest suche ze względu na kaloryfery i klimatyzację, a okna często są zasłonięte roletami, co sprawia, że w pokojach jest mało światła.

Wybierając rośliny do biura, należy skupić się na tych łatwych w utrzymaniu oraz mało wymagających. Warto również poradzić się florysty, który podpowie nie tylko jakie kwiaty wybrać, ale również gdzie je ustawić, aby dobrze rosły.

Poniżej przedstawiamy najpopularniejsze kwiaty doniczkowe wykorzystywane w dekoracjach wnętrz biurowych: **Fikus, czyli Figowiec Benjamiński (Ficus benjamina)**

Beniaminek swoim pokrojem przypomina drzewo, dlatego jest chętnie wykorzystywany jako element dekoracyjny w pomieszczeniach. Efektowne są również drobne, zwisające listki, które błyszczą i mają żywy, zielony kolor. Fikus jest sku-

Sansewieria gwinejska (Sansiviera trifasciata)

jest bardzo wytrzymała na niekorzystne warunki takie jak susza, duże różnice temperatur, silne nasłonecznienie. Nie lubi jedynie nadmiernego podlewania. Dorasta do 100–120 cm wysokości. Bardzo często jest sadzona w biurach i centrach handlowych.

Dracena odwrócona (Dracena reflexa)

jest rośliną o pokroju drzewiastym, z wiekiem dolne liście zasychają. Jej ozdobą są zielone, łukowato wygięte, lancetowate liście. Lubi stanowisko jasne, ale nie w pełni nasłonecznione. W okresie wzrostu lubi obfite podlewanie, w zimie oszczędne. Nie lubi nadmiaru wody w doniczce.

Doniczki również powinny być dopasowane do aranżacji. Należy wybierać proste, o stonowanych kolorach, takie,

Rośliny są naturalnym filtrem i nawilżaczem powietrza, regulują temperaturę i wilgotność. Jonizują i oczyszczają je ze szkodliwych substancji lotnych

które będą podkreślały walory dekoracyjne rośliny, a nie skupiały uwagę na sobie.

teczną bronią w walce ze szkodliwymi substancjami, bo pochłania, benzen, formaldehyd i trójchloroetylen. **Areka katechu (Areca catechu)** idealnie nadaje się do dużych pomieszczeń, często spotykana jest w urzędach i instytucjach. Lubi miejsca dobrze oświetlone, jednak nie bezpośrednio nasłonecznione. Trzeba ją często podlewać, a na podstawce pod doniczką ciągle powinna być woda.

Gdzie ustawić kwiaty?

Kwiaty powinny stać w miejscu reprezentacyjnym. Każda roślina powinna mieć dużo przestrzeni, aby swobodnie rosnąć. Nie należy ich chować, stawiać za regałami, czy w miejscach, w których po prostu przeszkadzają. Ważne jest również,



Malwina Szymańska, Katarzyna Lerska

absolwentki Szkoły Florystyki Małgorzaty Niskiej w Warszawie. Mają na swoim koncie wiele dyplomów i osiągnięć w dziedzinie florystyki. Właścicielki pracowni florystycznej FloroDesign, która powstała z pasji do kwiatów, natury oraz do kreowania rzeczy wyjątkowych. Pracownia oferuje pełen zakres usług florystycznych.

FloroDesign
Pracownia Florystyczna

do działania! Często nie zdajemy sobie sprawy, że w biurach znajduje się wiele substancji wpływających negatywnie na nasze zdrowie. Jedną z nich jest ksylen, który działa szkodliwie na błony śluzowe oczu i nosa, a także jest szkodliwy w kontakcie ze skórą. Ksylen jest pochłaniany przez takie rośliny jak trzykrotka, arena, dracena i bluszcz. Innym szkodliwym związkiem jest formaldehyd, który podrażnia śluzówki i wywołuje kaszel. Możemy zneutralizować jego obecność np. dzięki figowcowi sprężystemu i benjamińskiemu, filodendronowi, zielistce, nefrolepisowi, węzownicy, skrzydłokwiatowi, dracenie, bluszczowi, trzykrotce czy asparagusowi gęstokwiatowemu. ■

aby najpierw wybrać miejsce, w którym ma stać donica, poznać warunki tego miejsca i dopiero wtedy wybrać roślinę – nigdy odwrotnie. Nie należy także rezygnować z roślin w mniejszych pomieszczeniach. Niewielkie rośliny doskonale wyglądają na biurkach pracowników, półkach oraz na korytarzach i stolikach. W tych miejscach doskonale sprawdzą się kaktusy, figowce (fikusy), paprocie, wrzosy, nertery i lithopsy. Pamiętajmy, że zadbane kwiaty są wizytówką naszego biura i dużo mówią o naszym guście i osobowości. Nie ma nic gorszego niż zwiędłe, pożółkłe i zaniedbane rośliny, które zamiast zdobić – szpecą. Jeśli nie mamy wystarczająco dużo czasu, by zatroszczyć się o naszą zieleni, dobrze jest skorzystać z pomocy profesjonalisty. Firmy florystyczne proponują dostawę świeżych kwiatów wraz z ustaloną częstotliwością wizyt pielęgnacyjnych za niewielką opłatą.

Warto pamiętać o takich miejscach jak recepcja, np. w hotelu lub lada, tam do-

brze będzie się prezentować kompozycja z żywych kwiatów. I wbrew pozorom dobrze zaprojektowana tego typu dekoracja może zachować świeżość nawet do 3–4 tygodni.

Oczyszczające właściwości roślin

Zieleń to barwa natury, ma więc uspokajające właściwości. W otoczeniu zaaranżowanym z przewagą tego koloru stajemy się spokojniejsi i zrelaksowani, bo powoduje u ludzi korzystne zmiany fizjologiczne, a mianowicie zmniejsza napięcie mięśni i obniża ciśnienie krwi. Jest czynnikiem równoważącym i pomaga regulować krążenie.

Rośliny są naturalnym filtrem i nawilżaczem powietrza, regulują temperaturę i wilgotność. Jonizują i oczyszczają je ze szkodliwych substancji lotnych np. dymu papierosowego. Zwiększają również chęci





OKRĘT FLAGOWY Škody

Škoda Superb, limuzyna zjeżdżająca z taśm montażowych w czeskich Kvasinach została nieco odmłodzona, by nie odstawać znacznie od aktualnych produktów. Idąc śladem takich nowości jak Citigo, Rapid oraz Octavia III, umiejętnie upodobniono do nich okręt flagowy, który mieliśmy przyjemność testować. Model ten produkowany jest od 2001 r., wersja kombi zaś dostępna jest od 2009 r. Auto zaliczane jest do segmentu D.

ANETA SIENICKA, KRZYSZTOF JOŃCZYK

Świeży wygląd

Świeższe spojrzenie stylistów na sylwetkę znacznie ją uatrakcyjniło. Tył nie wygląda tak ciężko jak wcześniej, a przód nabrał więcej powagi dzięki elementom nakreślonym według nowego kodu stylistycznego. Prym wiodą jednak przede wszystkim ostrzej nakreślone reflektory,

w układzie bixenonowym, a także światła do jazdy dziennej wykorzystujące technologię LED. Auto z jednej strony dzięki klasycznej sylwetce wygląda elegancko, a z drugiej skromnie, co dla wielu kierowców będzie dużą zaletą. W kabinie zmiany są znacznie mniej widoczne, gdyż Czesi ograniczyli lifting do nowych

wzorów tapicerek, poprawienia wstawek dekoracyjnych i zastosowania innych 3- lub 4-ramiennych kierownic.

Władca przestrzeni

Obok jednej rzeczy na pewno nie można przejść obojętnie – Superb to prawdziwy władca przestrzeni. Z przodu

nikomu miejsca nie zabraknie. W dobraniu najbardziej odpowiedniej pozycji pomoże regulacja siedzisk w każdą ze stron, tak samo jak ustawiana dwukierunkowo kierownica i podnoszony podłokietnik z przesuwaniem. Jeszcze lepiej jest w gigantycznym przedziale pasażerskim, dlatego ani trochę nas nie dziwi, że wóz ten często staje się „prezesowozem”. Wielkość drzwi ułatwia wsiadanie i wysiadanie, a kanapa jest naprawdę duża i wygodna. Obszar pozwala na wyciągnięcie nóg jak w luksusowych autach z górnej półki, czego zasługą jest rozstaw osi wynoszący aż 2803 mm i starannie wyemodelowana podłoga. Tu nawet wysokie i tęgie osoby nie będą narzekać, bo głowa ma daleko do podsufitki, a stopy można gładko wsunąć pod przednie fotele. Astronomiczna wręcz wielkość bagażnika w testowanym przez nas samochodzie wynosiła 633 l. a po rozłożeniu tylnych siedzeń 1865 l.! No i ten znakomity stosunek jakości do rozsądnej ceny. Nigdzie nie



Obok jednej rzeczy na pewno nie można przejść obojętnie – Superb to prawdziwy władca przestrzeni

zapłacimy tak mało za centymetr kwadratowy auta, jak w Skodzie. Dlatego „czeska” to najlepsza alternatywa dla dużo droższej niemieckiej konkurencji, co cieszy głównie właścicieli flot, wybierających Superby na auta służbowe.

Lider ekonomii

Egzemplarz jaki przyszło nam testować nie był pierwszym lepszym produktem. Jego silnik to 2-litrowy 170-konny diesel. Wydawałoby się, że ta jednostka wysokoprężna o takiej mocy to

plusy

- niezwykle obszerne wnętrze
- bardzo pojemny bagażnik
- niskie spalanie paliwa

minusy

- brak

mało jak na takie auto, ale nic podobnego. Pierwsze 100km/h ujrzelśmy za ledwie po 8.9 sek. Przy statecznej jeździe w trasie, będącej najbardziej naturalnym środowiskiem Superba, łagodnie obchodził się ze zużyciem paliwa, osiągnęliśmy na dystansie ponad 300 km spalanie rzędu ok. 6 l./100 km. W mieście wóz palił około 9 l. oleju napędowego, a średni wynik oscylował w granicy ok. 7,5 l./100 km.

Podstawowa cena tego modelu rozpoczyna się od kwoty 73 600 zł. Najdroższa wersja Skody Superb Kombi to jednak wydatek przekraczający 180 tys. zł.



Dziękujemy za udostępnienie do testów Skody Superb firmie GRUPA AUTO WIMAR – dealerowi marki Skoda w Warszawie www.auto-wimar.pl

NAJWAŻNIEJSZY JEST WIDZ

– rozmowa
z Emilianem
Kamińskim



– Mam żelazną zasadę – najważniejszy jest widz. Teatr został dla niego stworzony, dla jego wygody i zadowolenia. Nie tak dla aktorów, reżyserów czy twórców... I to jest moja podstawowa reguła – poszanowanie dla widza – mówi Emilian Kamiński, aktor i reżyser, właściciel warszawskiego Teatru Kamienica.

ROZMAWIA IZABELLA JARSKA

Własny teatr jest Pana pasją, marzeniem, które Pan zrealizował, ale czy w obecnych czasach jest także dobrym biznesem?

– Biznesem jest średnim. Wiadomo, że w hierarchii potrzeb teatr jest na końcu łańcucha pokarmowego. Najpierw jest jedzenie, zdrowie, mieszkanie, samochód, edukacja, ubrania itp... Dopiero potem te-

atr. Zatem gdyby myśleć wyłącznie biznesowo, to nie jest to najlepszy pomysł. Niemniej, gdy otwierałem Kamienicę, nie chodziło mi o biznes tylko o to, aby powstał mój teatr, który jest w stanie sam się utrzymać. W Polsce większość teatrów jest dotowanych. Na Zachodzie jest to niemalże cały przemysł rozrywkowy. Teatry są tam głównie prywatne. Mnie za-

wsze ogromnie ciekawiło – jak one tam funkcjonują, jak na siebie zarabiają? Pod koniec lat 80. do Teatru Ateneum, w którym wówczas pracowałem, na zaproszenie jego dyrektora Janusza Warmińskiego, mojego wielkiego „Majstra”, przyjechał amerykański „Majster” wielkiego formatu, czyli Joseph Papp – słynny menadżer broadwayowski i producent teatral-



Fot. Filip Białowski (Z)

Szukałem miejsca mocno związanego z Warszawą. Nie chciałem, aby to było jakieś dawne kino, pragnąłem bowiem, żeby mój teatr był teatrem całkowicie zrobionym przeze mnie.

ny. Zaprosił mnie na rozmowę i wtedy miałem okazję aby go wypytać, jak funkcjonuje amerykański teatr? Także od strony biznesowej. Na koniec powiedział mi: „Emilian, załóż własny teatr”. Mówię mu zatem, że mamy PRL, nie ma prywatnych teatrów. „To załóż jak PRL się skończy” – odpowiedział. Po ‘89 roku, miałem propozycję objęcia posady dyrektora jednego z warszawskich teatrów, ale wtedy nie czułem się do tego gotowy. Osoba, która mi to zaproponowała, będąca we władzach, była zaskoczona moją odmową. No, ale nie czułem się wtedy na siłach na objęcie dyrekcji teatru. Ponadto gdzieś tam wewnątrz zawsze czułem, że socjalistyczny model teatru mi nie odpowiada. Mam na myśli strukturalność, etatowość, pewne kwestie organizacyjne... A to, co by mi najbardziej nie odpowiadało, to to, że musiałbym zwalniać ludzi. Bo gdybym objął dyrekcję, którą mi proponowano, zapewne należało by bardzo okroić zatrudnione tam zespoły. A ja bardzo przeżywam, kiedy muszę zwolnić jakiegoś pracownika. Jednak marzyła mi się własna sala prób, w której ewentualnie mógłbym wystawić coś małego. Ponieważ miałem zezwolenie na pracownię artystyczną zacząłem się za czymś takim rozglądać. Jednak żadne z oglądanych miejsc mi się nie podobało. Dopiero w 2002 roku trafiłem do ZDK (Zarząd Domów Komunalnych) w Śródmieściu. I przemiła pani dyrektor tej instytucji, która była teatromanką, zgodziła się na rozmowę ze mną, podczas której zaczęła mnie pytać po co mi ta sala prób? Wyjaśniłem jej, że szukam miejsca, gdzie mógłbym wystawić nieduży spektakl. Na to ona mnie zapytała „A nie wolałby pan własnego teatru?”. Odpowiedziałem, że to jest moim największym marzeniem. „Mamy w Śródmieściu pustostany panie Emilianie, pochodzi pan z moimi pracownikami, poogląda, może coś się panu spodoba” – powiedziała pani dyrektor. Zacząłem zatem „zwiadzać” wraz z urzędnikami te pustostany. I im więcej ich oglądałem tym bardziej dojrzywałem we mnie myśl, że nie wezmę pierwszego lepszego lokalu tylko coś, co mi się naprawdę będzie podobało, takie miejsce, w którym poczuję, że zaiskrzyło. Wreszcie, w sierpniu 2002 roku stanąłem na podwórku, na jakim obecnie mieści się teatr Kamienica. No i zaiskrzyło. Szukałem miejsca mocno związanego z Warszawą, mającego ducha tego miasta. Nie chciałem, aby to było jakieś dawne kino, pragnąłem bowiem, żeby mój teatr był teatrem całkowicie zrobionym przeze mnie. I by posiadał genius loci (łac. duch opiekuńczy danego miejsca). Wszedłem w te piwnice, w te dziwne, zagracone magazyny... I poczułem, że jest tu genius loci. Zacząłem zatem pracę nad tym miejscem, żeby je prze-

kształcić w teatr. Jednocześnie była to dla mnie olbrzymia nauka. Zarówno gdy idzie o kwestie techniczne, związane z remontem a nawet odbudową (odbyłem bowiem wiele konsultacji z architektami i konstruktorami), jak i w zakresie prowadzenia takiego biznesu, na przykład przez poszukiwanie środków. W 2009 roku, 27 marca, w Międzynarodowy Dzień Teatru, nastąpiło oficjalne otwarcie Kamienicy. O tym co się działo do tego czasu mogłoby powstać dużo książek i one by nie były nieinteresujące. Najogólniej mówiąc to wszystko było trudne. Jednak muszę zaznaczyć, że spotkałem się z bardzo dużą życzliwością ludzi. No może nie wszystkich, ale większości. Nie będę ukrywał, że były osoby, którym się ten projekt albo moja skromna osoba nie podobały. Natomiast gros ludzi, w tym urzędników na różnych szczeblach, odnosiło się do mnie życzliwie. I nawet jeśli niektórzy mieli może wątpliwości co do tego projektu, to i tak starali się mi pomóc. To ogromnie istotne - że ten teatr powstał także dzięki ludzkiej życzliwości. I chyba nie może być niczego lepszego niż stworzyć miejsce dla ludzi, przez ludzi i dzięki ludziom. I to mi trochę wróciło wiarę w drugiego człowieka. Było także wiele przypadków, które wymykają się racjonalnej ocenie, co nawet mogą potwierdzić świadkowie. Na przykład wydawało się, że sytuacja jest beznadziejna, bez wyjścia... i nagle, nie wiadomo skąd, zjawiała się pomocna dłoń. Tak było kilka a może nawet kilkanaście razy. I tego nie da się ocenić rozumem, tych wszystkich dziwnych zbiegów okoliczności. Uważam, że tutaj się objawiał genius loci tego miejsca. Ponadto miałem bardzo dobry kontakt z kimś dla mnie ogromnie istotnym w życiu duchowym, czyli z księdzem Jerzym Popiełuszką. Którego miałem zaszczyt znać osobiście oraz wielokrotnie u niego bywać i z nim rozmawiać. A poprzez księdza Jerzego spojrzałem na Św. Franciszka a przede wszystkim na Jezusa. I to jest bardzo ważne. W Piwnicy Warszawa jest ołtarzyk z Jezusem siedzącym w Colloseum Rzymskim i jest tam zdjęcie księdza Jerzego z kawałkiem szaty...Niestety ostatnio ktoś mi ją skradł.. Ale jeżeli będzie szanował księdza Jerzego, tak jak ja, to mu wybaczam.

Może Pan o sobie powiedzieć, że jest wierzący?

– Każdy jest w jakiś sposób wierzący. Może to nie będzie dobrze widziane, co powiem, ale mnie nie jest potrzebne przebywanie w kościele pełnym ludzi. Lubię natomiast kościół, kiedy jest pusty. Gdy byłem we Włoszech czy w Paryżu często na takie trafiałem. Na malutkie kościółki, w których było zaledwie kilka osób. Modlących się w skupieniu. I to mi się po-



Emilian Kamiński

(ur. 10 lipca 1952 roku w Warszawie) – aktor i reżyser, założyciel Fundacji Atut i Teatru Kamienica, którego jest dyrektorem. Ma w swoim dorobku ponad setkę ról teatralnych, filmowych i musicalowych. Jest absolwentem warszawskiej Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej, którą ukończył z wyróżnieniem w 1975 roku. Na scenie zadebiutował rolą Pawła w Pierwszym dniu wolności w reżyserii Tadeusza Łomnickiego w Teatrze na Woli. Później pracował na kilku stołecznych scenach: m.in. u Adama Hanuszkiewicza w Teatrze Narodowym, następnie w Ateneum, po czym ponownie w Teatrze Narodowym. Od 2009 roku ma prywatny teatr mieszczący się w zabytkowej kamienicy, przy Al. Solidarności.

dość. Kiedy bywam na mszach zdarza się, że kapłan ma naprawdę coś do powiedzenia. I to bardzo cenię. Ale czasami księża nie miewają nic zajmującego do powiedzenia. To cenię znacznie mniej. Mnie się bardzo podoba instytucja kapłana, który jest mądrzejszy od ogółu, bo wtedy jest kimś w rodzaju Mistrza. I tu wracam do księdza Jerzego... do Jana Pawła II... do kapelana Romana Indrzejczyka. Do wielu kapłanów, których miałem zaszczyt poznać.

Wracając do teatru, czy ciężko jest prowadzić taką instytucję w dobie kryzysu?

– Mam żelazną zasadę – najważniejszy jest widz. Teatr został dla niego stworzony, dla jego wygody i zadowolenia. Nie tak dla aktorów, reżyserów czy twórców... To jest moja podstawowa reguła – poszanowanie dla widza.

I staram się, aby w moim teatrze widzowie czuli się uszanowani. Dobierając repertuar kieruję się zasadą Helmuta Kajzara, który powiadał aby „wachać czas”. Dopiero co mieliśmy premierę „Miłości i polityki”. Dlaczego właśnie ten temat? A ileż ostatnio było różnych afer? Ludzie to widzą. I widz powinien dostać coś, co go interesuje. Teatr jest miejscem wolnej myśli, ale także i krytyki. Dlatego Kamienica zaproponowała widzom „Miłość i politykę” i oni pięknie reagują na ten spektakl. Rzecz się dzieje we Francji, ale pokazuje pewne mechanizmy. Gram tam pewnego polityka, ale ani go oskarżam ani bronię. Staram się jedynie rzetelnie przedstawić postać. Tak aby, widz popatrzył z boku jak ta osoba funkcjonuje. Inny aktualny temat – Polska jest podobno w Eu-

ropie na pierwszym miejscu, jeżeli chodzi o zażywanie narkotyków wśród młodzieży. Co robię? Szukam spektaklu, który by opisywał ten problem i znajduję. Tak na deskach Kamienicy pojawiły się „Dzieci z dworca ZOO”. Sztuka bardzo porusza, po spektaklach są spotkania z psychologami z Monaru., są dyskusje... Mieliliśmy spektakl „Kulek” o bezpieczeństwie dzieci w mieście. Miał ogromne powodzenie. Chyba go będę musiał wznowić, bo dzieci się o niego upominają. Kolejny spektakl „Wiera Gran”, o kobiecie, sławnej piosenkarce, która walczyła o swoją godność. To są ważne sprawy... Ale mamy także spektakle lżejszego kalibru, np. „ZUS Zalotny Uśmiech Słonia” – komedia o tym, jak pewnie człowiek oszukuje Zakład Opieki Społecznej, żeby przeżyć. „Porwanie Sabinek” – widzowie i krytyka chwala ten spektakl. Zawsze szukam sztuk, które mają treść. Nie chcę wystawiać spektakli o niczym. Można powiedzieć, że „ZUS” to komedia. Ale tam jest też istotny przekaz. Zawsze o to dbam. By w spektaklu był przekaz, żeby widz wyniósł jaką wartość dodaną. Podobnie z monodramem „W obronie jaskiniowca” – ludzie się śmieją, ale potem przychodzi refleksja, przecież to całe nasze życie. Teatr jest tu i teraz, więc ja dobierając repertuar muszę „wachać czas”.

A co z klasyką?

– Na wystawienie klasyki mogą sobie pozwolić teatry dotowane. Ja muszę mieć widzów i sprzedawać bilety.

Czy nie da się tego jakoś pogodzić? Klasyyczny repertuar nie może być jednocześnie sukcesem komercyjnym?

– Joseph Papp mówił mi, że kiedy wystawia na przykład „Chorus Line” na dużej scenie, gdzie jest 2200 miejsc, zarabia tym na spektakle pokazywane na małej scenie. Zapytałem jaki ma tam repertuar, powiedział, że Czechowa, Szekspira itp. czyli klasykę. A ile miejsc liczy sobie ta mniejsza scena? – 500, czyli zupełnie inne realia. Jednak w Kamienicy, chociaż na mniejszą skalę, stosuję podobny system. Wystawiany na dużej scenie „ZUS” zarabia mi na „Wierę Gran” czy „Sceny z życia małżeńskiego”, pokazywane na małej. Są to wspaniałe spektakle, ale nie jest prosto sprzedać na nie bilety, bo tutaj trzeba smakoszy teatralnych. A „ZUS” sprzedaje się jak ciepłe bułki.

Często mówi Pan o Kamienicy, że jest to więcej niż teatr. Że widz ma tutaj kompleksową obsługę...

– Tak, obok trzech scen mamy tutaj także restaurację Nasza Warszawa.

Bardzo stylową zresztą... z przepięknymi wnętrzami.

– I z własną kuchnią – co ważne. Jedną z naszych działalności są eventy. Wynajmujemy przestrzeń teatralną i gramy spektakle zamknięte, na zamówienie różnych firm. Nie ukrywam, że z tego też żyjemy, bo z samych spektakli byłoby bardzo ciężko. Istotnym elementem jest także działalność edukacyjna i misyjna teatru, czyli warszawskość (makieta przedwojennej Warszawy, tramwaj przed wejściem do Kamienicy), a także bardzo szeroka i wielopłaszczyznowa działalność społeczna. Kamienica to więcej niż teatr i serdecznie do niej zapraszam. ■



Przed nami kolejny rok pełen
wyzwań i obłędnego tempa.
Mimo, iż zbliża się gorący czas,
nie zapominajmy o chwili dla samych siebie.
Dobrze dobrana pielęgnacja
i delikatny makijaż są absolutnie konieczne,
by do wszystkich czekających nas zadań
podchodzić z największą pewnością siebie.



Z nową energią na Święta!

Dzięki kosmetykom Mary Kay w łatwy sposób zadbasz o swe piękno. Rozpocznij od podstawy, czyli zadbania o skórę. Firma Mary Kay posiada w swojej ofercie prawdziwą perełkę, która nie bez powodu nosi niemalże magiczną nazwę! W Cudownym Zestawie™ TimeWise® znajdziesz cztery produkty, które zapewnią Twojej skórze świetną kondycję: mleczko oczyszczające, serum na dzień wzbogacone o filtr słoneczny, serum na noc a także emulsję nawilżającą. Pełen komplet, który sprawi, że Twoja skóra poczuje się naprawdę dobrze.



Pamiętajmy także o delikatnym makijażu, który może tak wiele zmienić! Kilka prostych sposobów sprawi, że każdego dnia będziesz wyglądać na świeżą i wypoczętą. Do kosmetyków z którymi każda kobieta powinna się zaprzyjaźnić należą Rozświetlający flamaster do twarzy, który w dosłownie moment rozjaśni wszystkie cienie pod oczami, róż, którym wyczarujemy delikatne rumieńce i błyszczki, który sprawi, że od razu chętniej będziemy się uśmiechać!



Wszystkie te produkty możecie zamówić u swojej Niezależnej Konsultantki Kosmetycznej!

Nie jesteście pewne swojego typu skóry czy odcienia kosmetyku, który wybrać? Od teraz to żaden problem – Wasza Konsultantka pomoże Wam w tych wszystkich kwestiach!

Odwiedź Jej stronę:

www.marykay.pl/agnieszka.rusinowicz
i wkrocz w nowy rok z zupełnie nową energią!
I pewnością siebie!

MARY KAY®



Fot. Klaudia Polańska

SZKOŁA talentu

„Ujrzeć na własne oczy, na czym to wszystko polega, ile w tym wszystkim jest prawdy, a ile jedynie iluzji mającej omamić widza przed telewizorem, nauka dystansu do trudnych i przykrych sytuacji, gdy wokalista poddany jest krytyce – wszystko to jest niezbędną i ważną lekcją i cieszę się, że ją otrzymałem, bo jestem silniejszym i bardziej niezależnym człowiekiem” – przekonuje Jan Traczyk, uczestnik kilku popularnych „talent-show”.

ROZMAWIA ANETA SIENICKA

Przeczytałam gdzieś na portalu, że z matematyka stałeś się muzykiem?

– Nigdy nie byłem matematykiem, jest to jedna z głupot na mój temat, spowodowana nieumiejętnością czytania ze zrozumieniem ludzi piszących artykuły na niektórych portalach, bądź pracujących przy Talent Show. Mam rodziców muzyków, zaś sam od początku wybierałem studia humanistyczne. Przez rok byłem na bibliotekoznawstwie, później gdy dosta-

łem się do szkoły i na studia muzyczne, porzuciłem Uniwersytet Warszawski. Ostatecznie ukończyłem klasę Piosenki w ZPSM II stopnia przy ulicy Bednarskiej i kończę kompozycję na UMFC w Warszawie. Zawsze wiedziałem, że chcę zajmować się muzyką, czułem to w każdej komórce swojego ciała, stąd taka decyzja a nie inna. Nigdy nie było żadnej przemiany, po prostu dążenie do swoich głęboko zakorzenionych celów.

Skąd pomysł, żeby pojawić się w programach „talent-show”? Lubisz rywalizację?

– Brałem udział w „The Voice of Poland”, „Must be the Music” a także w „Szansie na Sukces”. Udział w nich traktuję jako pewną formę promocji, a także sposób na rozwój osobisty. Wokalista poznaje nowych ludzi, inspiruje się tym, co robią, uczy się od nich, staje przed nowymi zadaniami, musi poradzić sobie w trud-

nych sytuacjach, powiedzieć coś sensownego do kamery – wszystko to uczy i rozwija. Udział w takich programach to także ogromny rozwój pod względem mądrości życiowej – ujrzeć na własne oczy na czym to wszystko polega, ile w tym wszystkim jest prawdy a ile jedynie iluzji, mającej omamić widza przed telewizorem, nauka dystansu do trudnych i przykrych sytuacji gdy wokalista poddany jest krytyce – wszystko to jest niezbędną i ważną lekcją i cieszę się, że ją otrzymałem, bo jestem silniejszym i bardziej niezależnym człowiekiem.

Czyli to dobra szkoła życia, ale to chyba nie jedyna motywacja, dla tych którzy biorą w niej udział. Ci ludzie jednak chcą zostać gwiazdami, a to niewielu się udaje. Czy mimo to, uważasz, że warto próbować?

– Nie należy mieć złudzeń na temat „talent-show”. To tylko maszyna, która ma przynosić pieniądze telewizji. Tu nie chodzi o znalezienie talentów, tylko o stworzenie jak największej oglądalności. Dlatego nie można niczego oczekiwać, ale myślę, że próbować warto. Samo to, że ogląda nas wiele tysięcy ludzi, robi swoje. Ludzie widzą i zapamiętują, może kiedyś gdy przyjdzie ważny moment w czyjejś karierze – wydanie płyty, czy singla – przypomną sobie i skojarzą, że znają już tego człowieka, kupią płytę i kariera pójdzie dalej.

Oglądając te programy, mnie przede wszystkim towarzyszy myśl, że mamy w kraju tylu tak niezwykle utalentowanych ludzi. Czy myślisz, że dla nich wszystkich jest miejsce w świecie muzycznym?

– Miejsce w świecie muzycznym jest przede wszystkim dla ludzi z osobowością, takie jest moje zdanie. Kukielki, którym ktoś napisze kilka przebojów nie mają racji bytu, tak czy inaczej prędzej czy póź-



Nie należy mieć złudzeń na temat „talent-show”. To tylko maszyna, która ma przynosić pieniądze telewizji.

niej, a raczej prędzej – ich czas się skończy. Ludzi śpiewających świetnie jest bardzo wielu. Ludzi z osobowością, takich którzy mają coś do powiedzenia, jest znacznie mniej.

Porównuj Twój głos do Robbiego Williamsa. Lubisz jak jesteś porównywany do międzynarodowych sław?

– Nie lubię. Ludzie permanentnie posługują się porównaniami tego typu, określając głos danego wokalisty, jako „odrobina Cugowskiego i szczypta Szcze-

śniaka”, czy jakkolwiek inaczej. To jest, w moim odczuciu, jakaś próba odebrania indywidualności. Oczywiście określenie tego typu, dotyczące mnie, miało cele wyłącznie komercyjne, dla dobra stacji telewizyjnej emitującej dany program. Jest to ewidentnie sztucznie naciągane i nieprawdziwe. Widocznie nie miałem żadnych ciekawych faktów w swoim życiorysie, typu śmierć bliskiej osoby albo brak nogi, żeby o tym napisać i zdobyć uwagę widzów (śmiech).

Oprócz tego, że znakomicie śpiewasz, jesteś też kompozytorem. Gdzie można usłyszeć utwory Twojego autorstwa?

– Oczywiście na www.youtube.com, oraz tu i tam na koncertach. Zapraszam też na mój fanpage na Facebook'u www.facebook.com/janektraczyk – tam jest centrum mojego życia artystycznego.

Jakie są Twoje plany muzyczne? Może też zdradzisz nam te życiowe?

– W tej chwili jestem w trakcie nagrywania piosenki mojego autorstwa, która jest oficjalnym początkiem mojej drogi muzycznej, zapowiedzią płyty. W połowie grudnia powinna znaleźć się w internecie wraz z teledyskiem. Pracuję także nad musicalem, który zamierzam wystawić w przyszłym sezonie. A prywatnie – szukam miłości swojego życia - to zawsze dobrze się sprzedaje (śmiech), ale też jest całkiem prawdziwe i bardzo moje. ■

Jan Traczyk

kompozytor, wokalista, autor tekstów, aktor Teatru Studio Buffo. Janek uczył się śpiewu w warszawskiej Szkole przy ulicy Bednarskiej, obecnie studiuje kompozycję na Uniwersytecie Muzycznym oraz gra w Teatrze Studio Buffo, między innymi główną rolę w kultowym Musicalu Metro. Komponuje i wykonuje własne utwory, czynnie koncertuje a jego „Nastrojowe Koncerty Janka Traczyka” zyskują coraz więcej sympatyków w całej Polsce. W wakacje pracuje jako instruktor jazdy konnej w Jaszowie.



Fot. Paweł Szelaąg

PROGRAM NA CAŁE ŻYCIE

– rozmowa z Romanem Opałką

13 września 1988 w Warszawie spotkałem się z Romanem Opałką w tzw. zielonym barku hotelu (wówczas) Victoria¹. Był to słynny lokal, który przed południami upodobali sobie profesorowie pobliskiego Uniwersytetu, a wieczorami wszelkiego autoramentu gangsterzy i palestyńscy terroryści (w końcu lat 70. i 80. XX w.) w towarzystwie najpiękniejszych prostytutek w Warszawie.

ROZMAWIĄŁ KRZYSZTOF STANISŁAWSKI, DYREKTOR ARTYSTYCZNY GALERII SZTUKI STALOWA

W rozmowie, która została opublikowana m. in. w „Sztuce”² na pytanie dotyczące własnej twórczości dzisiaj, odpowiedział Pan, że tak jak przed dwudziestu laty, jest to realizacja programu na całe życie, programu opisanego świata za pomocą odmalowywania progresji cyfr...

– To taka metaforyczna forma tej postawy: właściwie chcę opowiedzieć o świecie, ale wiem, że w zasadzie pewnych rzeczy nie da się powiedzieć. Dlatego zrozumiałem, że liczby lepiej zbliżą do mówienia o czymś, czego się nie da powiedzieć.

Ten paradoks nie jest, w moim przekonaniu, aż taką odległą formą przekazu. Nie ja pierwszy zacząłem korzystać z liczb, cyfr. Przede mną był Robert Rauschenberg, był Jasper Jones. Używali w swojej twórczości cyfr czy liczb. Także Mario Merz, Hanne Darboven, On Kawara. Ci artyści znani byli z tego typu działań.

Z tym, że moja koncepcja, moja idea na całe życie, była ideą robienia tylko jednej rzeczy. I w tym tkwi podstawowa różnica w odniesieniu do wymienionych artystów. Zależało mi, chciałem pokazać trwanie tylko jednego życia – nie za pomocą słów, lecz liczb. Stworzenie pamiętnika, który jest pamiętnikiem z jednej strony bardzo intymnym, bo się zagłębia w jakieś emocje, które towarzyszą tej realizacji już przez 23 lata, a z drugiej strony nic o sobie, w gruncie rzeczy, przynajmniej w tych „Detalach”, stanowiących elementy jednej całości, nie opowiadam. Nie mówię o swoich snach, przygodach czy poglądach i reakcjach na wydarzenia zewnętrzne, na to, co się dzieje na świecie, który mnie interesuje.

Skoro już jesteśmy przy tym temacie: nie jestem kimś, kto się zamknął, kto od-



Roman Opałka, Venice, Italy, 8 X 1995, fotografia czarno-biała

wraca się od życia. Przeciwnie, jestem bardzo otwarty, bardzo mnie życie interesuje, śledzę te wszystkie wydarzenia, które interesują na ogół wszystkich ludzi pragnących być dobrze poinformowanymi.

Idea liczenia od 1 do nieskończoności, droga zbudowana z liczb, forma wizualizacji czasu, jest w stosunku do tych wymienionych wyżej artystów czymś innym. Na przykład u Jaspiera Jonesa czy Roberta Rauschenberga liczby czy cyfry były raczej wykorzystywane jako przedmioty, jak filiżanka, jabłko, jak lampa. W ich ujęciu liczba czy cyfra mogła być też formą.

Cyfra, liczba. Na tym też polega różnica. To różne pojęcia. Oni używali cyfr.

Ja buduję swoje struktury z liczb, ale korzystam z cyfr. To zresztą oczywiste...

Wydaje mi się, że to, co ja robię, jest właśnie teraz coraz lepiej rozumiane, a kiedyś tak nie było, zarówno w Polsce, jak i za granicą. Niektórym, zwłaszcza Polakom, wydawało się, że jest to za zimne, obce na gruncie polskim³. A wydaje mi się, że jest przeciwnie. Że to, co ja robię, jest typowo słowiańskie. Że narodzić się mogło tylko w sytuacji, którą stworzyła moja historia: moje życie w Polsce, znajomość artystów, ale także wszystkie, nie tylko kulturalne, aspekty w szerokim, ogólnym ujęciu sytuacji w Polsce.

Wydaje mi się, że nikomu na Zachodzie nie przyszłoby do głowy podjęcie ta-

Fot. Czesław Czapliński

kiej decyzji na całe życie w połowie lat 60., dokładniej w 1965 roku. Dlatego, że iluzja alternatyw jest znacznie większa. My żyjemy iluzjami. Człowiek jest istotą, która ciągle ma jakąś nadzieję i marzy o jakichś rozwiązaniach, które i tak się źle skończą. Pesymizm? Nic podobnego. Iluzje pozwalają nam żyć. Ale z drugiej strony iluzje są konieczne. Bez iluzji nie można żyć, ale gdy w sposób surowy, a może nawet okrutny patrzy się na życie, i tu, w świecie wschodnim, i tam – zachodnim, los człowieka kończy się na tym, na czym kończy się każde życie.

Aby krótko podsumować: pewne jest, że taka idea, jak moja koncepcja na całe życie, mogła powstać tylko tu.

W jakim sensie?

– Zaraz panu powiem. Wiem, że taki monolog jest zawsze trochę „watowaty” i może być momentami niezrozumiały.

W takim sensie, że artysta zwykle myśli tylko o tym, co będzie jutro: że jutro będzie najlepiej, jutro będzie znakomicie, jutro namaluje najlepszy obraz, jutro będzie inaczej, jutro będzie jeszcze lepiej. A tu nie jest to takie oczywiste. Tu wszystko jest zaprogramowane. Tu wszystko jest od początku wiadome. Urodził się pan, już pan oszczędza na mieszkanie, już pan zakłada książeczkę mieszkaniową, jeśli rodzice są rozsądni... Ale może się okazać, że jak pan dorósł do wieku 20 lat, to mieszkanie nie jest jeszcze gotowe. Ale może będzie gotowe, jak pan będzie się żenił i miał dzieci. A później będzie pan pracował i pracował, będzie pan wiedział, że będzie pracował tylko do emerytury. I nic się właściwie już nie wydarzy.

Brak tego wydarzenia się czegośkolwiek istotnego w życiu był jednym z elementów mojej koncepcji. Przecież nic się właściwie nie może wydarzyć.

Ktoś powie, że jemu się wydarzyło. I bardzo dobrze. Ale ja nie mówię o kimś konkretnym, ani o sobie, mówię o człowieku w sensie ogólnym, o sytuacji, jaką w pewnym sensie ten system stwarza. Nie jest to krytyka systemu.

Mam nadzieję, że to Panu puszcza...
Nie ma obawy, cenzura nie jest już tak ostra, jak kiedyś...

– Jest to stwierdzenie faktu. Że ta sytuacja jakby demokratyzacji, obejmująca wszystkich we wszystkich sferach: gospodarczo-politycznych, artystycznych etc. prowadzi do tego, że nawet artysta nie ma prawa przewyższyć jakichś ustalonych pułapów. Nie w sensie kariery, ale nawet często zarobkowym, limitów przyszłej powierzchni mieszkalnej itd.

Wszystko jest jakby zaprogramowane. Człowiek jest od początku do końca zaprogramowany. Tak zaprogramowany, jak ja zaprogramowałem moją koncepcję.

Roman Opałka

polski malarz, grafik, rysownik, fotografik, autor ilustracji książkowych, plakatów, medali i in. Urodził się w 1931 r. w Abbeville-Saint-Lucien (Francja), zmarł w 2011 r. w Rzymie.

Jego bratem jest wybitny grafik Henryk Opałka.

W czasie II wojny światowej przebywał z rodzicami i rodzeństwem w Niemczech, po wojnie wrócił do Francji, a w 1946 rodzinę Opałków repatriowano do Polski.

Studiował w łódzkiej Państwowej Wyższej Szkole Sztuk Plastycznych, obecnie Akademii Sztuk Pięknych im. Władysława Strzemińskiego (w latach 1949–50), a później w warszawskiej Akademii Sztuk Pięknych (w latach 1951–57).

W początkowym okresie tworzył kompozycje realistyczne, na przełomie lat 50. i 60. XX w. był twórcą malarstwa materii. Jednocześnie powstawały liczne prace w dziedzinie projektowania graficznego: plakaty, pocztówki, okładki książkowe, ilustracje, medale, a także liczne grafiki warsztatowe. Właśnie w tej dziedzinie zdobywał pierwsze krajowe i zagraniczne nagrody m.in.: Grand Prix na Międzynarodowym Biennale Grafiki w Bradford w 1968 r. i Grand Prix na Międzynarodowym Biennale Grafiki w Krakowie w 1969 r..

Od 1965 r. powstaje jego najważniejszy cykl pt. „Opałka 1965 /1 – ∞”, jeden z najdonioślejszych przejawów nurtu konceptualnego w malarstwie XX wieku. Tak zwane „obrazy liczone” przyniosły artyście uznanie krytyki i kolekcjonerów na całym świecie. W 1977 r. Opałka przeniósł się do Francji i nigdy już na stałe nie wrócił do Polski, choć nie zerwał kontaktów z krajem.

Dwukrotnie brał udział w Biennale Sao Paulo w 1969 i 1977 r., w 1995 r. wystawiał w pawilonie Polonia na Biennale w Wenecji (brał udział w tym najważniejszym przeglądzie sztuki jeszcze kilkakrotnie w ramach programowych wystaw zbiorowych). W 1977 r. jego dzieła zostały zaprezentowane na documenta w Kassel.

Roman Opałka jest najlepiej znanym i najwyżej cenionym polskim malarzem współczesnym, jego prace znajdują się w najważniejszych kolekcjach sztuki na świecie, a ceny prac osiągają rekordowe notowania. Na międzynarodowym rynku pojawiają się sporadycznie co kilka lat, najczęściej poszczególne „obrazy liczone” lub „Kartki z podróży”, niezwykle rzadko można jednak spotkać prace z okresu wcześniejszego, sprzed projektu „Opałka 1965 /1 – ∞”, a są one ważnym uzupełnieniem i wprowadzeniem do tego głównego dzieła.

Czy teraz jasno się wypowiadam?
Tak, dużo jasniej. Świetnie, że posłużył się Pan przykładami z życia. To pomoże czytelnikom...

– Już ktoś to wcześniej powiedział, moja koncepcja jest najlepszym obrazem tego, czym jest świat socjalizmu. Obrazem tej monotonii bez wydarzeń, poza zdarzeniami, które są iluzją, że coś się może zmienić.

Jeżeli się coś zmieni w naszej (polskiej) sytuacji, to w następnych pokoleniach, a nie w jakimś gwałtownym zrywie, chyba, że wydarzyłyby się jakiś cud nad Wisłą. Ale nic się takiego nie wydarzy.

Natomiast na Zachodzie – znów wracam do tego tematu – wszystko może się człowiekowi, zwłaszcza młodemu, zdarzyć. Jutro mogę namalować fantastyczny obraz. Wszyscy o mnie będą mówili, jutro będę bogaty, zostanę milionerem. Albo zakocham się w milionerce. Są takie sytuacje: bajeczne, kolorowe, wspaniałe. Ale to też tylko iluzje. Bo wszystko się tak samo skończy. Wszyscy pójdą tam, skąd przyszli. Bo po prostu, jeśli patrzeć z perspektywy codziennego życia: i na za Zachodzie, tak czy tak, zestarzeją się, tak czy tak, będą chorowali. Może nawet bardziej, bo ludzie bogaci mają więcej możliwości konsumpcji, co jest typowe i zgubne dla świata zachodniego.

Człowiek Zachodu może być tak samo nieszczęśliwy jak tutejszy.

Ale to nie wszystko. Można by dodać jeszcze, że Europejczyk nie powinien mieć ciągle kłopotów ze sprawami, które są tak banalne, że aż niegodne życia człowieka. Bo człowiek nie żyje po to, żeby stać w kolejkę, ale człowiek żyje po to, żeby zrozumieć sens swojego istnienia. Nikt go nie zrozumie, ale życie jest po to, by próbować zrozumieć.

Pierwsze „Detale” powstały jeszcze w Polsce, jako element opisanego rzeczywistości...

– Tak, to właśnie à propos opisywania świata...

Ale przez następne 23 lata opisywał Pan za ich pomocą świat z innej perspektywy, zachodniej...

– Ale świat opisywany tam przypomina wciąż tę samą sytuację, co na początku. Bo nawet jeśli posiada się dom wielopiętrowy, jaki mam, z wieloma pokojami, to przecież przebywam głównie w mojej pracowni. I z tej właśnie perspektywy mam możliwość percepcji całości.

Jestem w Francji, myślę o Polsce, myślę o Ameryce oraz innych kontynentach. I je znam. Staram się, jak mi się wydaje, je rozumieć. Moje stanie przed sztalugami nie jest opisem świata w sensie literalnym, jak by się wydawało. Jest medytacją na temat świata.

➔ **No właśnie. Wydaje mi się, że pewna monotonia ciągów cyfr na Pańskich obrazach, jako forma przekazania monotonii życia człowieka współczesnego w socjalizmie, jak Pan to ujmuję, czy w pewnym sensie także na Zachodzie, to pewien wykręt. Jasne dla mnie jest, że to niemożliwe, by była to cała treść tych obrazów...**

– Oczywiście, że nie jest. Przede wszystkim jednak nie mówmy o monotonii, bo to może się tylko tak wydawać, że jest monotonne. To pozorne. Mój opis świata, à propos tego, co się dzieje na świecie i jak ja ten świat czuję, jak przeżywam emocjonalnie relację pomiędzy tym, co robię i tym, czym jest świat oraz relacja mojej osoby ze światem.

Stojąc przed sztalugami, mam ten komfort w stosunku do innych ludzi, którzy tego komfortu nie mają, myślenia o rzeczach, które są poza moją sztuką.

Bo to, co ja robię jest łatwe. To tak, jak się spaceruje i nie myśli o tym, jak się stawia kroki, lecz po prostu myśli się (jeśli się myśli) spacerując.

To znaczy mój komfort polega na tym, że nie muszę wciąż myśleć o jakościach, o tym, jak coś zrobić lepiej pod względem technicznym, szybciej, sprawniej etc.

Dla mnie to strata czasu z punktu widzenia takiej percepcji sztuki, jaką stworzyłem. Stojąc przed kolejnym obrazem, przed „Detalem”, nie potrzebuję, nie muszę myśleć o jakościach: o małym, dużym, czerwonym, zielonym, wertykalnym, horyzontalnym.

Myślę tak, jak człowiek myśli spacerując. Nie biegnąc, tylko spacerując, podkreślam. Idę spokojnie, mam głęboki oddech podczas mojego długiego spaceru. Ten



Roman Opalka, projekt plakatu Rumbala bum, lata 60.–70.

spacer jest rzeczywiście spacerem długodystansowca, który przeżywa to, co robi i w związku z tym emocjonalność tego działania nakierowana jest do świata z jednej strony, a drugiej do struktury dzieła, która się ciągnie i potęguje, wzmacnia poprzez ciągle dodawanie nowej energii. Jak do jakiegoś akumulatora czy przestrzeni możliwe do wypełnienia moimi pracami.⁴

Materiał dzięki uprzejmości Galerii Sztuki STALOWA,
ul. Stalowa 26, 03-426 Warszawa,
telefon + 48 380 34 43
www.stalowa.art.pl, www.sklep.stalowa.art.pl,
www.aukcje@stalowa.art.pl
Zapraszamy codziennie 12:00-19:00.

Wywiad z Romanem Opalką z katalogu wystawy w Galerii STALOWA pt. "Roman Opalka" (wrzesień-październik 2014), dzięki uprzejmości Galerii i autora Krzysztofa Stanisławskiego
© by Krzysztof Stanisławski.

Zdjęcia Romana Opalki autorstwa Czesława Czaplińskiego, dzięki uprzejmości Galerii STALOWA i autora © by Czesław Czapliński.

Plakat zaprojektowany przez Romana Opalkę z kolekcji Pana Jarosława Wojtacha, dzięki uprzejmości Galerii STALOWA i właściciela kolekcji.

¹ Obecnie hotel Sofitel przy Pl. Piłsudskiego, nieopodal Zachęty.

² Dwumiesięcznik „Sztuka” opublikował specjalny numer „opalkowski” w 1986 r. z autoportretem Romana Opalki na okładce oraz m. in. wywiadem i tekstem krytycznym.

³ Pisała Bożena Kowalska, jedna z najpoważniejszych admiratorek twórczości i prywatnie przyjaciółek Romana Opalki: „Jest jednym z najwybitniejszych twórców polskich ostatniego stulecia. Jest też jednym z kilkunastu zaledwie największych artystów współczesnych świata. A przecież kiedy opuszczał Polskę w 1977 r. – zdecydował się na to przede wszystkim dlatego, że we własnej ojczyźnie nie tylko nie mógł dla swojej koncepcji sztuki znaleźć zrozumienia i uznania, ale wprost przeciwnie: spotkał się z drwinami i szyderstwem” (Bożena Kowalska, Roman Opalka, „Art & Business”, 2003, nr 3, s. 26).

⁴ Wywiad z Romanem Opalką (bez sprecyzowanego tytułu) miał być opublikowany w jednym z pierwszych numerów „Sztuki” w 1989 r. Niestety, nigdy nie został wydrukowany, gdyż ówczesny wydawca pisma – Krajowa Agencja Wydawnicza, stanowiąca część koncernu RSW Książka Prasa Ruch, ogłosiła upadłość i zaprzestła wydawania dwumiesięcznika (równocześnie z drugim ważnym magazynem poświęconym sztuce – „Projektem”). Zamiast pracy nad planowaniem następnych wydań, cała redakcja, w tym i ja, otrzymaliśmy wypowiedzenia umów o pracę. Pozostaliśmy z masą idei, materiałów i zobowiązań wobec artystów.

Publikacja fragmentu tego wywiadu z Romanem Opalką jest formą zrealizowania takiego zobowiązania. Po 26 latach.

Zapis magnetofonowy (dokonany na kaseciaku przenośnym firmy Thompson, produkowanego na licencji przez polską Unitrę jeszcze w epoce Gierka, na dużych kasetach) przeleżał w moim prywatnym archiwum audio (w pudełku na buty firmy D’Ranger) przez ponad ćwierć wieku i dopiero teraz został spisany z taśmy. To część większej całości, nigdy dotąd niepublikowana.

Mam nadzieję, że może stanowić uzupełnienie bibliografii materiałów dotyczących twórczości jednego z najwybitniejszych artystów XX wieku. Nie tylko polskich. Z Panem Romanem Opalką spotykałem się przez to ćwierćwiecze jeszcze wielokrotnie: głównie na Biennale weneckim (choćby w czerwcu 2003 r., co dokumentuje fotografia Czesława Czaplińskiego), ale także w Łodzi, gdzie w Atlasie Sztuki odbyła się pierwsza w Polsce prezentacja Jego „Oktagonu” w terminie 10.10. – 07.12.2013 r. (recenzowana przeze mnie w miesięczniku „Art & Business”).

Pan Roman z przykrością przyjął wiadomość o zamknięciu „Sztuki”. Nigdy nie spytał mnie, dlaczego nie opublikowałem wywiadu z Nim gdzie indziej. Był bardzo taktowny, ale – pewnie – zapomniał o naszym spotkaniu w „Victorii” w 1988. Ja pamiętałem i znalazłem tę kasetę.

restauracja piecuszek

*Gorąca atmosfera i niezapomniane
bałkańskie smaki, które oczarują
wszystkich gości.*

- 300-stu metrowy dworek
- Dwie sale na parterze i dwie sale na piętrze, taras, piękny ogród
- Łączna ilość miejsc: 90 w salach i 40 na tarasie
- Bankiety do 150 osób przy szwedzkim stole
- Miejsca parkingowe
- Dobry dojazd



ul. Piecuszka 1
Warszawa Ursynów

tel. 22 649 15 82
restauracja@piecuszek.pl

www.piecuszek.pl



IZABELLA JARSKA

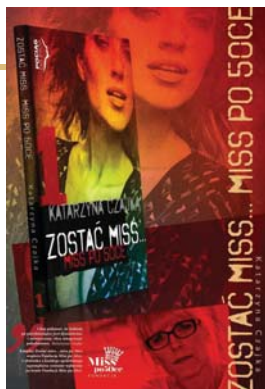
Subiektywny PRZEGLĄD KULTURALNY

Książka

„Zostać Miss... Mis po 50ce”

Katarzyna Czajka

Książka „Zostać Miss... Mis po 50ce” nie jest tylko zwykłą lekturą do przeczytania. Oczywiście... ma ona walory niezbędne do tego aby czytelnik chętnie z nią obcował. Napisała ją lekko i przyjemnie, często dowcipnie, jej akcja jest wartka. Jednak przede wszystkim jest to lektura użyteczna społecznie. Dotyka bowiem problemu, który obecnie jest jednym z najbardziej palących, chociaż nadal nie tak często omawianym, jak to być powinno. Chodzi bowiem o wykluczenie społeczne kobiet w wieku dojrzałym, które z różnych powodów znalazły się „poza systemem”. Innymi słowy życie je „wyautoowało” a rynek nie chciał ich przyjąć, ponieważ nastawiony jest na osoby młode, które nie przekroczyły 40-tki i tylko im cokolwiek oferuje. Historie kobiet opisane w książce Katarzyny Czajki, często bardzo dramatyczne, poruszające, pokazują jednak, że ze wszystkim można sobie poradzić, i nawet w wieku dojrzałym odnaleźć swoje miejsce w życiu i czerpać z tego radość. I ten przekaz jest bardzo, bardzo ważny. Nie jest to bowiem łatwy optymizm, w stylu amerykańskim lub propagowanym przez kolorowe periodyki, ale oparta na autentycznym życiowym doświadczeniu mądrość, która mówi, że każdy człowiek ma prawo do satysfakcjonującego życia... Ale też i siłę do tego aby o to zaważyć, trzeba ją tylko w sobie odnaleźć. Co jest bardzo budujące. Dlatego naprawdę warto sięgnąć po książkę „Zostać Miss...”. Kto to zrobi – na pewno nie pożałuje.



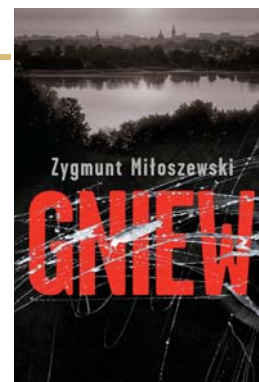
Książka

„Gniew”

Zygmunt Miłoszewski, kryminal

Powieść „Gniew” zamyka kryminalną trylogię Zygmunta Miłoszewskiego, której bohaterem jest prokurator Szacki. Zamyka ją w sposób nieoczekiwany i bardzo dla czytelnika zaskakujący. Nie zdradzę oczywiście szczegółów by nikogo nie pozbawiać owego efektu, ale powiem tyle, że nawet dla kogoś kto zawodowo czyta książki by je później recenzować finał powieści jest nieprzewidywalny. Tak jak pozostałe części trylogii, tak i „Gniew” czyta się bardzo dobrze, Miłoszewski jest bowiem jednym z tych pisarzy, którzy potrafią czytelnika wciągnąć bez reszty w wir intrygi kryminalnej, którą opisują. Ja zwłaszcza cenię sobie jego sarkastyczne poczucie humoru (nie takie znowu częste w gatunku literackim, jakim jest kryminal). Tym razem prokurator Szacki rozwiązuje zagadkę tajemniczych zwłok, która początkowo wydaje się bardzo prosta, ostatecznie jednak wcale taka nie jest i prowadzi do skomplikowanej intrygi kryminalnej z wydźwiękiem społecznym w tle. Chodzi bowiem (co mogę zdradzić, ponieważ sam autor mówi o tym publicznie oraz już na wstępie książki) o problem przemocy w rodzinie.

Spśród trzech części trylogii „Gniew” uplasowałabym na pozycji drugiej – po najlepszym w mojej ocenie „Uwikłaniu”, ale przed „Ziarnem prawdy”, które mnie się podobało najmniej. Jest to lektura atrakcyjna, z tych które się pochłania jednym tchem i z przyjemnością. I pozostaje mieć nadzieję, że wbrew zapowiedziom autora prokurator Szacki powróci w kolejnej powieści... chociaż być może nie będzie w niej już prokuratorem.

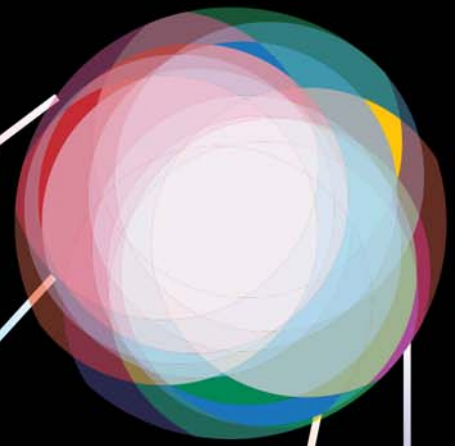


Film

„Bogowie”, reż. Łukasz Palkowski

Film „Bogowie”, przywrócił moją wiarę w talent Łukasza Palkowskiego, którego debiutanckim „Rezerwatem” byłam zachwycona, późniejszymi produkcjami już nieco mniej. Filmowa opowieść o Zbigniewie Relidze jest natomiast kinem znakomitą, z gatunku tych które się pamięta jeszcze długo po projekcji. Reżyser dokonał tutaj bardzo trafionego zabiegu, bowiem miast pełnej biografii słynnego kardiochirurga ukazał lata, które ten poświęcił na pierwsze przeszczepy serca a przede wszystkim na walkę o to aby one były w ogóle możliwe. I poprzez ich pryzmat poznajemy sylwetkę Religi, człowieka tyleż genialnego co trudnego, którego niezwykła siła charakteru miesza się z ludzkimi słabościami, i który za realizację swojej idee fixe zapłacił wysoką cenę, jaką było na przykład szczęście rodzinne bądź problem z alkoholem. „Bogowie” to film, na którym widzę się nie nudzi nawet przez minutę, fascynujący. Nie byłby on jednak tak poruszający, gdyby nie genialna kreacja Tomasza Kota, który wcielił się w postać Religi. Aktor, znany ostatnio głównie z komedii i sitcomów, przypominał widzom jak wielkim talentem jest obdarzony i że potrafi znacznie więcej niż zagrać mało skomplikowane gagi. Dla tych, którzy pamiętają Kota z fantastycznej roli Ryszarda Riedla (lidera kapeli Dżem) w filmie „Skazany na bluesa” – to jak znakomitą jest on artystą nie jest zaskakujące. U Palkowskiego Tomasz Kot nie tyle gra co po prostu jest Religą. Mówi jak Religa, porusza się jak Religa... i jest w tym bardzo, bardzo prawdziwy. I nawet gdyby film „Bogowie” nie był tak znakomity, jak jest, to dla samej tej kreacji warto go obejrzeć.





8.

FESTIWAL FILMÓW ROSYJSKICH

SPUTNIK

NAD POLSKĄ

20-30 XI
WARSZAWA
Kinoteka, Iluzjon

i 30 miast w Polsce

www.sputnikfestiwal.pl

Organizatorzy:



Zadanie zrealizowane dzięki
dofinansowaniu ze środków:

Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego.



Министерство культуры
Российской Федерации



MIASTO
STOLECZNE
WARSZAWA



Darczyńca:

Fundacja
POLSKA MIEDŹ

Współfinansowanie:



POLSKA INSTYTUCJA KULTURY
I SZTUKI

Partner główny:



DOBRY MAKIJAŻ

to szampańska zabawa

Wraz z nadejściem zimy wszyscy odczuwamy radosny nastrój oczekiwania na zbliżający się bal sylwestrowy i przywitanie Nowego Roku. Wprawdzie istnieją klasyczne wersje makijażu karnawałowego, ale Profimage Studio Piotra Eychlera przygotowało dla pań własną propozycję na Sylwestra 2014/2015.

Brygida DENISIUK

Fot. Julia Karasiewicz



Budowanie „trójwymiarowości” twarzy, mocne podkreślenie oczu oraz trwałość makijażu, to kluczowe elementy make-upu proponowanego na bal sylwestrowy i karnawałowy przez naszego eksperta.

Proponowane przez Piotra Eychlera zasady idealnego sylwestrowego makijażu – poprawienie proporcji twarzy, podkreślenie jej rysów, ukrycie niedoskonałości, nadanie rozświetlenia oraz trwałości – będą gwarancją szampańskiej zabawy, tak aby przetańczyć całą noc, wyglądać glamour, oraz czuć się jak ikona stylu i mody.

Do wykonania makijażu sylwestrowego Piotr proponuje:

Do oczu:

- dobrą bazę na powieki (Piotr w prezentowanym makijażu zastosował produkt marki Laura Mercier)

- napigmentowane cienie do oczu (Laura Mercier)
- wodoodporny eye-liner (Bobbi Brown)
- wodoodporną mascarę (Armani)
- dobry korektor pod oczy (Armani)
- nie należy zapominać o regulacji brwi, do ich podkreślenia można użyć kredki do brwi lub produktu w słoiczku (Laura Mercier)

Do twarzy:

- Piotr z reguły nie używa baz do makijażu, ale w przypadku make-upu sylwestrowego, dla utrwalenia proponuje najlepszy jego zdaniem tego typu produkt: bazę marki Laura Mercier
- podkład dobrany do typu cery (Piotr zastosował produkt marki Laura Mercier)
- makijaż utrwali matujący puder (Laura Mercier)
- do modelowania twarzy Piotr proponuje bronzer (Laura Mercier), róż (Bobbi Brown) oraz rozświetlacz (Laura Mercier)

Do ust:

- biała konturówka do ust, sprawi, że szminka utrzyma się w granicach konturu warg
- pomadkę należy dobrać w kolorze pasującym do sylwestrowej kreacji (Piotr zastosował produkt marki Laura Mercier)

Na koniec dobrze jest użyć fixer, czyli spray do utrwalenia makijażu, a do torebki włożyć bibułki matujące.

Miłej zabawy sylwestrowej! ■

Piotr Eychler

jest wizażystą i trenerem niemal od zawsze, pracował m.in. dla Armaniego, współpracuje przy pokazach mody znanych projektantów; jest ekspertem wizażu i stylizacji w programach telewizyjnych. Ciekawie i nietypowo prowadzi warsztaty z technik makijażu oraz szkolenia Dress Code.

www.profimagestudio.pl

ELIKSIR MŁODOŚCI?

Mało kto wie, jak ważną rolę w procesie starzenia pełni tłuszcz. Zawiera on więcej dorosłych komórek macierzystych niż inne części naszego ciała. Te komórki przeniesione pod skórę poprawiają jej wygląd. Spłycają zmarszczki, przyspieszają gojenie się ran, ale potrafią też tworzyć kości, chrząstki, a nawet naprawiać i odmładzać tkanki.

EWA DAROSZEWSKA

James Bond na rynku estetyki i kosmetyki, czyli komórka macierzysta

Dorosła komórka macierzysta to taka, która pochodzi od żyjącej dorosłej osoby. To bardzo ważne, bo dzięki temu nie ma żadnych problemów etycznych czy moralnych związanych z pozyskaniem dorosłych komórek macierzy-

stych. Każda partia komórek dostarczona do laboratorium jest przebadana na obecność wirusów, bakterii i grzybów. Dorosłe komórki macierzyste umieszczone w laboratorium bardzo szybko się rozmnażają i produkują substancje, takie jak czynniki wzrostu, cytokiny, interleukiny, prostaglandyny. Właśnie te

substancje znajdziemy w kosmetykach Jeunesse Global i są one językiem międzykomórkowym. Produkty te nie zawierają niczyjego DNA, zakażeń ani żywej tkanki. W serum Luminesce™ znajduje się właśnie to, co wyprodukowały komórki macierzyste i co sprawia, że skóra może naprawiać się samodzielnie.

Starzejemy się cały czas, więc produkty zawierające czynniki wzrostu powinny być stosowane długoterminowo.



Ewa Daroszevska

Od kilku lat zajmuje się profilaktyką zdrowia oraz kosmetyką. Obecnie pracuje dla firmy Jeunesse Global. Wychowana w domu rehabilitantów, w dzieciństwie i wieku młodzieńczym uprawiała wyczynowo sport. Z domu rodzinnego wyniosła także pasję do pogłębiania wiedzy na temat zdrowia. Obecnie podjęła naukę w kierunku coachingu rozwoju osobistego i biznesu.

Kontakt: cirit@op.pl, tel. 796 555 848.

Jak to działa?

Ośrodek warunków to środowisko, w którym komórki mogą przetrwać poza ciałem i rosnąć. Komórki hoduje się na różne sposoby. Metoda stosowana przez dr. Nathana Newmana, dermatologa i chirurga plastycznego, a także twórcy serum Luminesce firmy Jeunesse Global, gwarantuje otrzymanie produktów najwyższej jakości. Dzięki niej skóra otrzymuje składniki odżywcze, czynniki wzrostu, interleukiny i cytokiny, które sprawiają, że wygląda młodziej. Pozyskany produkt z łatwością wnika w naskórek, skórę właściwą i tkankę podskórną, bo ma odpowiedni rozmiar cząsteczki i formułę molekularną.

Aby skóra wyglądała młodo należy o nią dbać. Starzejemy się cały czas, więc

produkty zawierające czynniki wzrostu powinny być stosowane długoterminowo. Zdaniem dr. Newmana niezbędne minimum to cztery tygodnie. Produkt potrzebuje trzech do sześciu miesięcy, aby dokonać zmian o spektakularnym efekcie. Wtedy widoczne są zmiany między innymi w kolagenie i elastynie, które znajdują się w tkance łącznej skóry.

Produkt Luminesce™ i czynnik wzrostu

Serum Luminesce™ zawiera ponad 200 czynników wzrostu, co czyni je unikalnym. W tej chwili tylko ten produkt, z dostępnych na rynku, zawiera w takiej ilości pochodne dorosłych komórek macierzystych. Inne kosmetyki, wykorzystujące komórki macierzyste pochodzą-

ce z roślin nie sprawią, że będziemy mieli porównywalne efekty, gdyż podczas ich stosowania nie nastąpi komunikacja z komórkami ludzkimi.

To właśnie czynniki wzrostu, pozwalają naszym komórkom na swoiste porozumienie. Dzięki tej zdolności, jaką jest język międzykomórkowy, informują się, który fragment naszej skóry wymaga interwencji. Czynniki wzrostu mogą naprawiać uszkodzone lub porozrywane naczynia krwionośne, pobudzić nadprodukcję kolagenu i elastyny. Tam też wysyłane są te substancje, działające niczym pogotowie ratunkowe. To jak się to dzieje wciąż jest, również dla naukowców, zagadnieniem bardzo skomplikowanym.

CZTERY KROKI do cieszenia się świątecznymi potrawami bez wyrzutów sumienia

Święta kojarzą nam się z obfitością i przepychem, także na naszych stołach, a w konsekwencji naszych żołądkach. Jest to wynik tradycji, ale też naszego osobistego przyzwolenia, że jest to czas, kiedy możemy dogodzić naszym kubkom smakowym.



ZUZANNA ANTECKA

Wiele osób świąteczny okres kończy z poczuciem winy i obawą, jak teraz poradzi sobie z nadmiarowymi kilogramami. Jak temu zapobiec? Zachęcam do poznania czterech kroków, które mogą ułatwić przetrwanie świątecznego nadmiaru z poczuciem nasycenia, ale bez wyrzutów sumienia.

Zaufaj sobie i daj sobie możliwość decydowania

Często, jeżeli nie jesteśmy zadowoleni z tego jak pod względem żywieniowym zakończyły się poprzednie święta, przed kolejnymi staramy się podjąć konkretne zobowiązania. Na pewno jest to pozy-

tywny krok, gdyż dostrzegamy w ten sposób konsekwencje swoich wcześniejszych decyzji. Należy jednak wystrzegać się kategorycznych postanowień typu: „Będę jeść bardzo mało, nie mogę przerwać swojej diety” lub „Zjem tylko jeden kawałek ciasta”. Takie założenia pozbawiają nas możliwości decyzji i rodzą frustrację. Odgórny zakaz budzi bunt i chęć sprzeciwu. Lepszym rozwiązaniem jest stworzenie konstruktywnego planu zakładającego, że w czasie posiłków będziemy podejmować dobre i świadome decyzje żywieniowe. Zastanówmy się dobrze, na których potrawach najbardziej nam zależy, a z których możemy zrezygnować bez poczucia straty. Odrzućmy dodatki, które jadasz na co dzień, jak pieczywo, masło, ziemniaki, słodkie napoje i soki, lub które często goszczą na naszym stole. Skupmy się na tych, które są wyjątkowe. Warto również uświadomić sobie, że na spróbowanie wszystkich potraw mamy kilka dni, więc nie musimy nakładać na talerz wszystkiego jednocześnie. Pomyślmy również o tym, jak chcemy czuć się w momencie, gdy będziemy wstawać od stołu i w czasie posiłku szukajmy tego uczucia. Gdy się pojawi, odłóżmy sztućce, talerz przykryjmy serwetką i zajmijmy się rozmową z bliskimi.

Odnów tradycje

Świadomość w czasie rodzinnych obiadów i kolacji to połowa sukcesu. Jednak nawet świadomie zjedzony, smażony w głębokim tłuszczu karp z dodatkiem kapusty

z grzybami, popity dużą ilością alkoholu może spowodować, że po posiłku będziemy czuli się ociężali i zmęczeni. Warto przed świętami przeanalizować menu i poszukać drobnych zmian, które mogą przynieść wielkie korzyści. Gotowane jarzyny w klasycznej sałatce są całkiem zdrowe i pobudzają jelita do pracy, jednak przykryte morzem majonezu tracą wszelkie właściwości. Warto poeksperymentować i zmodyfikować nieco tradycyjną recepturę. Śledź w śmietanie? Może zamiast niego spróbować sałatki śledziowej z olejem lnianym i selerem naciowym? Nie chodzi o to, by zrezygnować z tradycji, lecz by dostosowywać ją do naszych aktualnych potrzeb. Zazwyczaj okazuje się, że drobne zmiany w menu świątecznym nie wpływają negatywnie na smak potraw, a przyjmowane są przez domowników i ich brzuchy z zadowoleniem i ulgą. Jeżeli nie mamy czasu i pomysłu na odmianę wszystkich potraw, skupmy się na jednej lub dwóch. Nie bójmy się nawet najmniejszych kroków.

Skup się na swoim celu

Najlepszym przewodnikiem po naszych potrzebach jest nasze ciało. To ono mówi nam, kiedy i ile jedzenia potrzebujemy. Warto zwrócić szczególną uwa-





Dobrym pomysłem jest przypomnienie sobie, jak czuliśmy się, gdy zdarzyło nam się zjeść zbyt dużo.

gę na te wskazówki właśnie w okresie świątecznym. Dobrym pomysłem jest przypomnienie sobie, jak czuliśmy się, gdy zdarzyło nam się zjeść zbyt dużo. Czy to były pozytywne odczucia? Czy wtedy naprawdę czuliśmy smak potraw i sprawiała nam to przyjemność? Warto poświęcić wcześniej odszukiwanie poziomu sytości, z którym czujemy się najlepiej. Najlepszym sygnałem będzie stopień napełnienia naszego żołądka. W czasie rodzinnego obiadu natomiast jedźmy powoli, dokładnie przeżuując każdy kęs i co jakiś czas pytając siebie, czy czasem już się nie najadłem. Dobrze jest również zwrócić uwagę na potrzeby naszego ciała, przecież to ono będzie musiało zmierzyć się ze świątecznym bigosem. W czasie świąt paradoksalnie możemy cierpieć z powodu niedoboru niektórych składników! Zadbajmy szczególnie o posiłki „nieświęteczne” – jedźmy świeże warzywa, owoce, zupy, surowki, chude produkty mleczne. One wspomogą nasz organizm w trawieniu „trudniejszych” pokarmów.

Ciesz się tym, co najważniejsze i nie oczekuj niemożliwego

Jedzenie jest przyjemnością. W okresie świąt to też sposób na okazanie

uczuc i spędzenie czasu wspólnie z bliskimi. Jednak, czy to jedzenie właśnie powinno wskakiwać na pierwsze miejsce w kategorii: „O to właśnie chodzi w święta?”. Warto zastanowić się, co tak naprawdę w naszym domu decyduje o atmosferze Bożego Narodzenia. Zaplanujmy, co poza jedzeniem w tym okresie może sprawić nam szczególną przyjemność, jak możemy zadbać o siebie i swoich bliskich. Przemęczenie i stres często prowadzą do przejadania. Dobrze jest zatem znaleźć dla siebie chwilę wytchnienia z dobrą książką lub filmem, albo po prostu w końcu się wyspać. Nie stawiamy sobie jednak wygórowanych wymagań. Jeżeli kochamy potrawy bożonarodzeniowe, to jest najlepszy okres, by ich posmakować. Umiar i świadome decyzje powinny uchronić nas przed złym samopoczuciem wynikającym z przejedzenia. Nie oznacza to jednak, że święta to dobry moment na rozpoczynanie diety i skrupulatne ważenie się. Przyrost wagi w święta jest wręcz nieunikniony, co spowodowane jest zalegiwaniem ciężkostrawnego pokarmu w jelitach oraz zatrzymywaniem wody w organizmie. Nie warto oceniać, czy święta były udane na podstawie zmiany wagi.

Te cztery rady to małe kroki, które mogą doprowadzić Cię do bardziej świadomego jedzenia w czasie Bożego Narodzenia. Święta to czas szczególnie, również pod względem żywieniowym. Warto zadbać o to, by kojarzył nam się tylko pozytywnie, z przyjemnością, spokojem i rodziną, a nie wyrzutami sumienia, bólem brzucha i zmęczeniem. ■



RÓWNOWAGA
CENTRUM PSYCHODIETETYKI

www.rownowaga.eu

Zuzanna Antecka

sycholożka 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.

Z TRENINGIEM w nowy rok



Grudzień to specjalny miesiąc w roku. To czas świątecznych przygotowań, rodzinnych spotkań i pierwszych myśli o noworocznych postanowieniach. Każdy z nas zapewne nie raz planował od 1 stycznia zmienić swoje życie i w końcu zacząć regularnie trenować.

Michał Piekarski

TRENER I KIEROWNIK STUDIA FITNESS McFIT
WARSZAWA NOWY ŚWIAT

W tym artykule opowiem, jak przejść od planowania do trenowania. Przed wami ciężka droga, ale z odrobiną samozaparcia i dobrych chęci na pewno pokonacie wszelkie napotkanie przeszkody.

Zanim jednak rozpoczniemy nasze treningi, powinniśmy odpowiedzieć sobie na następujące pytania: Kiedy ćwiczyć? Co ćwiczyć? Jak często i jak długo? oraz: Co jeść?

Kiedy?

W natłoku pracy i codziennych obowiązków najlepiej rozplanować swoje

treningi tak, aby wypadły wcześniej rano lub zaraz po pracy. Treningi wczesną porą (pomiędzy 5 a 8 rano) zapewniają napływ energii na cały dzień, a te po pracy pozwalają się odstresować po ciężkim dniu.

Coraz więcej klubów jest otwartych 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu. Obojętnie więc, czy pracujemy od 7 do 15, na 3 zmiany, w nocy czy w weekendy, zawsze możemy pójść na trening. Do naszej decyzji pozostaje tylko wybór najbardziej odpowiadającej nam pory dnia lub nocy.

Co?

Gdy podjęliśmy już decyzję, kiedy będziemy trenować, musimy się zastanowić, na czym chcemy się skoncentrować w tre-

ningu i co chcemy osiągnąć. Spośród wielu możliwości, jakie oferują kluby fitness, poniżej przedstawiam cztery moim zdaniem najlepsze formy treningu.

Jeżeli naszym celem jest zrzucenie zbędnych kilogramów i poprawa kondycji, to najlepszym rozwiązaniem będą zajęcia SPINNINGU. Spinning polega na jeździe w rytm muzyki na specjalnym sportowym rowerze stacjonarnym, który zmusza nas do ciągłego pedałowania. To trening siłowo-wytrzymałościowy, który buduje mięśnie, siłę i wytrzymałość oraz pozwala spalać tłuszcz.

Jeżeli natomiast chcemy zwiększyć siłę i masę mięśniową, to doskonałym rozwiązaniem będzie trening siłowy z wolnymi ciężarami, czyli np. hantlami i sztangami, lub na maszynach. Na portalach i fo-



trenować przez minimum 45 minut przynajmniej 3 razy w tygodniu. Dodatkowo przy układaniu tygodniowego planu ćwiczeń musimy pamiętać o tym, że nasz organizm potrzebuje czasu na regenerację. Badania naukowe wskazują, że taka regeneracja powinna trwać minimum 24 godziny dla każdej partii mięśniowej.

Optymalnym podziałem tygodniowych treningów jest zatem układ poniedziałek–środa–piątek lub wtorek–czwartek–sobota. Jednak niezależnie od tego, jak zaplanujecie swoje treningi w tygodniu czy miesiącu, najważniejsza jest sumiennosc i wytrwalosc.

Jak długo?

Wielu z nas zadaje sobie pytanie, ile czasu powinien trwać trening. Nie ma tutaj jednej właściwej odpowiedzi, jednak wielu trenerów i specjalistów uważa, że optymalna jednostka treningowa powinna trwać od 1 do 2 godzin. To wystarczająco dużo czasu na przeprowadzenie nawet najbardziej skomplikowanych treningów.

Co jeść?

Rozpoczęciu regularnych treningów powinna również towarzyszyć zmiana nawyków żywieniowych. Pamiętajmy, że trening to tylko 40 proc. sukcesu. Na początek polecam wprowadzić w życie dwie złote zasady: po pierwsze należy jeść tylko to, co się samemu ugotowało lub przygotowało, a po drugie należy wyeliminować z diety cukier oraz syrop glukozowo-fruktozowy i wszystkie jego pochodne.

Mam nadzieję, że tych kilka prostych rad pomoże wam w realizacji waszych postanowień noworocznych i zmotywuje do rozpoczęcia regularnych treningów. Nie pozostaje mi już nic innego jak życzyć wam wszystkiego najlepszego i powodzenia w realizacji waszych celów.

Do zobaczenia na siłowni!

Materiał został przygotowany
we współpracy z McFIT



nie na dziesięciu maszynach z hydraulicznym obciążeniem – na każdej z nich w ciągu 60 sekund staramy się wykonać jak największą liczbę powtórzeń. Po 30-sekundowej przerwie przechodzimy do kolejnej maszyny. Jeden pełny obwód zajmuje dokładnie 15 minut.

Ćwiczenia w zawieszeniu z własnym ciężarem ciała (np. SLING ZONE w McFIT) to rozwiązanie dla wszystkich tych, którzy nie chcą ćwiczyć na maszynach czy z wolnymi ciężarami. Liny wykorzystywane w tym treningu pozwalają wykonać ćwiczenia na każdej partii mięśniowej oraz stopniować poziom trudności każdego ćwiczenia. Podstawowy trening w zawieszeniu opiera się na takich ćwiczeniach jak pompki, wyciskanie, wiosłowanie, przysiady, wznosy ramion czy brzuszki, przy czym wszystkie te ćwiczenia wykonywane są z wykorzystaniem lin treningowych. Największą zaletą tego treningu jest duże zaangażowanie mięśni stabilizatorów tułowia, czyli mięśni brzucha i dolnej części pleców.

Jak często?

Niezależnie od tego, czy wybierzemy trening z wolnymi ciężarami, SPINNING, trening obwodowy EXPRESS WORKOUT czy trening w zawieszeniu SLING ZONE, musimy odpowiedzieć sobie na pytanie, ile razy na tydzień chcemy trenować.

W celu zrzucenia zbędnych kilogramów, poprawy kondycji, rozbudowy masy mięśniowej czy wzrostu siły powinniśmy

Michał Piekarski

Urodzony w 1985 r. w Płocku. Ze sportem związany od 12. roku życia, od kiedy zaczął trenować sztuki walki w płockim klubie karate. Sportami siłowymi zajmuje się od 5 lat. Ostatnie dwa lata to aktywne uprawianie street workoutu. Sport jest jego pasją, którą chętnie dzieli się z innymi. Od 2013 r. jest kierownikiem studia McFIT Warszawa Nowy Świat.

rac internetowych bądź w magazynach sportowych znajdziemy wiele gotowych planów treningowych, nadających się zarówno dla początkujących, jak i doświadczonych osób. Najlepsze plany treningowe to te, które oparte są na ćwiczeniach wielostawowych, takich jak: przysiady, martwy ciąg, wyciskanie sztangi na ławeczce poziomej, pompki, podciąganie na drążku czy wiosłowanie. Wiele siłowni oferuje również darmowe treningi wstępne, na których trenerzy dobiorą dla nas plan treningowy oraz pokażą prawidłowe wykonanie ćwiczeń. Trening siłowy pozwoli nam nie tylko zwiększyć siłę i masę mięśniową, ale również ujędrnić ciało, spalić tłuszcz oraz poprawić wygląd naszej sylwetki.

Dla tych, którzy swój trening chcą ograniczyć do 45 minut, najlepszym rozwiązaniem będzie szybki trening obwodowy, na przykład EXPRESS WORKOUT dostępny w McFIT. W jego trakcie trenujemy wszystkie partie mięśniowe w naszym ciele. Trening ten obejmuje ćwicze-



W KITZBÜHEL każdy wypoczywa jak gwiazda!

**Najlepszy teren
narciarski świata
wg „Skieresort.de”,
po mistrzowsku łączy
sporty zimowe
z urokami
wielkiego
świata.**



NINA ALT

Urlop w Kitzbühel/Kirchberg – mekce narciarzy, w 2014 roku po raz drugi z kolei ogłoszonej przez „Ski resort.de” najlepszym terenem narciarskim świata, nie jest przyjemnością zarezerwowaną wyłącznie dla elit świata sportu, mody i filmu. W ojczyźnie „Streif” – chyba najsłynniejszej i najtrudniejszej trasy narciarskiego Pucharu Świata – wszyscy fani sportów zimowych czują się jak goście honorowi. W okolicach wyniosłego szczytu Hahnenkamm jest mianowicie aż 170 km doskonale utrzymanych stoków, 53 kolejki linowe i wyciągi, a śniegu nie brakuje od listopada do maja. Poza tym, na przyjezdnych czekają atrakcyjne rabaty, m.in. dla rodzin i seniorów oraz niepowtarzalna mieszanka kultury, sportu i rozrywki, które czynią ten region narciarskim ośrodkiem „de luxe”.

Narciarski urlop z klasą

Podczas gdy początkujący narciarze trenują szusowanie w dolinie na bezpłatnych terenach dla nowicjuszy, a zakochane pary w punkcie fotograficznym na wysokości 2000 m n.p.m. delektują się ro-



mantycznym urokiem alpejskiej scenerii, miłośnicy wszystkiego, co z Tyrolem związane, w sąsiedniej gminie Krichberg korzystają z lokalnych ofert dla zdrowia, urody i podniebienia. A gdy narciarze szusują po idealnie wypielegnowanym stoku pod same drzwi swego luksusowego hotelu, a freeriderzy zdobywają rozległe przykryte firnem przestrzenie, miłośnicy

ucieczek wielkiego świata zaliczają kolejne „czerwone dywany”. Bo na Starym Mieście w Kitzbühel, w modnych barach i eleganckich sklepach, roztacza się niepowtarzalna atmosfera „miasta kozic” i zawsze dzieje się coś ciekawego. Nic więc dziwnego, że w takich warunkach każdy urlopowicz czuje się jak prawdziwa gwiazda! ■

Fakty:

Region narciarski obejmujący 170 kilometrów świetnie utrzymanych stoków, doskonałych zarówno do jazdy rekreacyjnej, jak i dostarczających sportowych wyzwań

53 komfortowe kolejki linowe – część z ogrzewanymi siedzeniami

99 km stoków z naśnieżaniem, 8 zbiorników retencyjnych

łatwy dojazd, długa zima i bardzo dobre warunki narciarskie

największy operator kolei linowych w Austrii

teren narciarski obejmujący 7 gmin i 2 kraje związkowe

najtrudniejsza trasa narciarska na świecie: „Die Streif”

120 lat narciarskiej tradycji

56 schronisk i restauracji w górach

zakupy, wellness, kulinaria – specjalność Kitzbühel

z kartetem narciarskim 50 proc. zniżki na wstęp do aquaparku „Aquarena”

bliskość Innsbrucka, Salzburga i Monachium

W okolicach wyniosłego szczytu Hahnenkamm jest aż 170 km doskonale utrzymanych stoków, 53 kolejki linowe i wyciągi, a śniegu nie brakuje od listopada do maja.



NA PRZEKÓR zimowej aurze

Indonezja, kraj 17, 5 tys. wysp...

Świątynia Ulun Danu Bratan w Bedugul

Elżbieta STRAWA

Indonezja jest pomostem pomiędzy Azją i Australią. Jej powierzchnia zajmuje 1,9 mln km². Archipelag rozciąga się na ponad 5100 kilometrów wzdłuż równika, zaś z północy na południe na 1900 km. Od południa okala ją Ocean Indyjski i Morze Arafura, zaś od północy Ocean Spokojny i Morze Południowochińskie.

Nazwa kraju wywodzi się z greckich słów indos – indyjski i nesos – wyspa.

Tylko jedna trzecia wysp Indonezji jest zamieszkała. Najbardziej znane to: Jawa, Sumatra, Bali, Lombok, Sulawesi, Paupa i Borneo.

Położenie Archipelagu po obu stronach równika charakteryzuje klimat równikowy wybitnie wilgotny. Średnia temperatura powietrza w roku wynosi 25–31 st. Celsjusza. Podróż tam najlepiej zorganizować w porze od kwietnia do października ze względu na porę suchą.

Jednakże w pozostałych miesiącach pobyt może być równie przyjemny. Pod uwagę należy wziąć również ukształtowanie powierzchni. 50 proc. obszaru stanowią tereny górskie ze szczytami – Jaya 5030 m n.p.m. na Nowej Gwinei i Kerinci 3805 m n.p.m. oraz płaskowyże. Na Su-

matrze i Jawie znajduje się kilkadziesiąt nadal czynnych wulkanów.

Etniczna różnorodność

W Indonezji można wyróżnić około 300 grup etnicznych i narodowości. Najliczniejsi są Jawajczycy 45 proc., Sundajczycy 14 proc. i Malajczycy 7 proc. Różnorodność ta mocno wpływa na kulturę Indonezji, szczególnie na takie dziedziny jak rzeźba i taniec. Poprzez odpowiednią koordynację ruchów ludność wyraża swoje emocje i przekazuje sobie historie o królestwach hinduistycznych i buddyjskich panujących na wyspach. Taniec również różni się zależnie od miejsca jego wykonywania. Tradycja rzeźbiarska jest niesamowicie barwna i stanowi istotny elementem kultury Indonezji. Często spotykane są (głównie na Sumatrze i Sulawesi) płaskorzeźby, jako forma zdobienia domów, zaś niekiedy konstrukcje same w sobie bywają rzeźbą, co wygląda niezwykle atrakcyjnie. Odnośnie samej architektury tego kraju, często spotyka się tu domy budowane na palach, z dachami przypominającymi łodzie.

Pisząc o kulturze nie można zapomnieć o kuchni. Ze względu na różnorodność etniczną i wpływy kulturowe można wyodrębnić różne smaki, sposoby przyrządzania potraw, ale ich wspólnym

mianownikiem jest ryż. W większości miejsc w Indonezji można zasmakować popularne tahu, tempe – to rodzaje serów tofu, nasi campus – biały ryż z kurczakiem lub wołowiną z warzywami i jajkiem, nasi goreng – przeróżne formy podawania smażonego ryżu z sadzonym jajkiem i chrupkami krewetkowymi, nasi kuning – ryż doprawiony kurkumą podawany z kurczakiem lub wołowiną i warzywami, ikan bakar – grillowana ryba, ikan goreng – ryba smażona na głębokim tłuszczu. Będąc na Bali spotkamy potrawy przeważnie przygotowywane z wieprzowiny, jak np. pieczone na rożnie prosie – babi guling. Smażone ryb powinni udać się na Sulawesi Południowy – tam przeważają ryby gotowane na parze, podawane w bambusowej łydce z łagodnymi przyprawami. Typowymi przyprawami znajdującymi się w tutejszej kuchni są: czosnek, papryczki chili, sos sojowy, małe czerwone szalotki, trawa cytrynowa i mleko kokosowe.

Najważniejsze wyspy Indonezji

Wyspa Bali to jedna z tysiąca wysp Indonezji o niezwykłych korzeniach kulturowych, oferujących przygodę i atrakcje, jakie trudno znaleźć w nowoczesnym świecie. Jej wspaniała, naturalna roślinność, rozległe pola ryżowe pokrywające stoki górskie, wulkany wznoszące się po-



Świątynia borobudur – Jawa

Podróż do Indonezji najlepiej zorganizować w porze od kwietnia do października ze względu na porę suchą. Jednakże w pozostałych miesiącach pobyt może być równie przyjemny.

nad chmury, bujne lasy tropikalne, błękitne morze oraz rozległe plaże, spełniają wszystkie marzenia turystów. U podnóża Gór Ubud rozciąga się centrum kulturowe Bali. Jest to miejsce, z którego łatwo dotrzeć do pobliskich osad, w których rozbrzmiewają regionalne rytmy muzyki. Można tam obejrzeć tradycyjne tańce i podpatrzyć sztukę rzemiosła, która przekazywana jest z pokolenia na pokolenie.

Jednym z ciekawszych miejsc, jakie powinien zobaczyć odwiedzający wyspę turysta to Bedugul. To krater wulkaniczny, położony na północnym wybrzeżu oraz Jezioro Gunung Batul wraz z piękną panoramą południowych stoków Gunung Agung. Będąc na Bali nie sposób nie odwiedzić choć jednej świątyni, których są tu tysiące. To dzięki nim Bali zawdzięcza określenie Wyspa Bogów.

Wyspę o powierzchni ok. 5500 km² zamieszkuje ok. 3 milionów ludzi. W 94 proc. są to wyznawcy hinduistycznej religii Dharma. Większość Balijszyków mieszka na urodzajnym południu oraz w stolicy wyspy Denpasar. Podstawę gospodarki stanowi uprawa ryżu. W sektorze rolnym zatrudnionych jest 75 proc. ludności wyspy. Jedyną wartą wspomnienia gałęzią przemysłu jest branża tekstylna. Rozwijają się także turystyka, która obecnie daje wyspie największe wpływy dewizowe. Większość balijskich mia-

steczek to podobne do siebie, goniące cywilizację siedliska, gdzie tradycja miesza się z nowoczesnością. Największe kurorty turystyczne to Kuta, Nusa Dua i Sanur.

Nusa Dua, najbardziej luksusowa miejscowość na Bali. Tutaj zjeżdżają ludzie z całego świata, bo są tu najlepsze hotele i ośrodki. Można stąd wyruszyć na wyprawę w głąb łądu lub wzdłuż wybrzeża, gdzie co chwila spotyka się miłośników nurkowania lub surfingowców (olbrzymie fale sprawiają, że czują się oni na Bali jak w raj).

Kuta i Legian, położone na północ od Nusa Dua tworzą kilkukilometrowe centrum rozrywkowe – kurort z licznymi restauracjami i dyskotekami. Polecane szczególnie dla osób lubiących kosztować nocnego życia. W Kucie znajduje się m.in. słynny park wodny „Waterboom”.

Sanur, to miejscowość usytuowana na południowo-wschodnim wybrzeżu. Ze względu na położenie stanowi idealną bazę wypadową po wyspie. Świetne plaże tego regionu przyciągają liczne rzesze miłośników egzotycznego wypoczynku.

Ubud, bardzo znana i godna odwiedzenia miejscowość w centralnej części wyspy. Mieści się tu Muzeum Puri Lukisan, gdzie zgromadzono dzieła artystów balijskich powstałe w ciągu ostatnich 60 lat, kiedy zaczęto odchodzić od tradycyjnych form malarskich. Trzon wystawy tworzą

współczesne obrazy i rzeźby z ostatniego dwudziestolecia. W większości wykonali je artyści centrum malarskiego w Ubud.

Candidasa, malownicza miejscowość położona w środkowej części wschodniego wybrzeża ok. 2 godziny od lotniska w Denpasar. W pobliżu (ok. 10 min jazdy) znajduje się sławna wioska Tengan, znana z wyrobu „ikatu” (tkaniny wyrabianej metodą polegającą na malowaniu wzorów na osnowie rozpiętej na krośnie, w wyniku czego otrzymuje się wzór o zamazanych konturach).

Jawa to pełna uroku wyspa będąca sercem Indonezji. Trzynasta co do wielkości wyspa na świecie skupia aż 50 proc. ludności całego kraju. Tu znajduje się ok. 30 wulkanów, dzięki którym gleby są bardzo żyzne. Największą atrakcją wyspy stanowi jej niezwykła kultura i tradycja wykształcona przez wieki począwszy od hinduistycznego królestwa Majapahit, aż do holenderskiej kolonizacji i czasów współczesnych. Głównym miastem wyspy i jednocześnie stolicą kraju jest Dżakarta. To 15 milionowe miasto tętniące życiem. Tu można zobaczyć zderzenie współczesnej architektury – szklanych drapaczy chmur z tradycyjną – na Starym Mieście, przy placu Fatahillaha. Tu można podziwiać budynki w stylu kolonialnym, m.in. muzeum historyczne Serajah Jakarta. Najwięcej ludności jawajskiej skupiają dwa bliźniacze miasta Jogjakarta i Surakata, gdzie największą popularnością turystów cieszą się: Pałac Sułtański, ruiny ogrodu królewskiego oraz dzielnica Maliboro. Wschodni region wyspy wyróżnia piękny i wulkaniczny krajobraz. Surabaja to największe miasto tego regionu, w którym znajdują się dzielnice: arabska i chińska.

Sumatra rozciąga się wzdłuż cieśniny Malakka. Jest porośnięta bujnym lasem deszczowym, obfitującym w egzotyczne gatunki roślin i zwierząt w tym tygrysa sumatrzeńskiego. Największym miastem wyspy jest Medan, które umiejscowione jest w północnej części wyspy. Główne atrakcje tego miejsca to budynki z czasów kolonialnych oraz Wielki Meczet, którego ciemna kopuła i biało-błękitne ściany są charakterystycznym punktem w mieście. Jezioro Toba to jedno z najwyższych położonych jezior na świecie oraz największe jezioro w Azji Południowo-Wschodniej. Znajduje się w kraterze wulkanu, którego potężna erupcja ok. 75 tys. lat temu ukształtowała teren. Na jeziorze znajduje się wyspa Samosir, która stanowi centrum kultury Bataków, tutejszych mieszkańców. Z łodzi można podziwiać charakterystyczne osady Bataków, a także pagórkowate krajobrazy poprzecinane licznymi wodospadami, które zapierają dech w piersiach podziwiających te tereny.



Bali

Głównym ośrodkiem miejscowym jest miasto Padang, które jest trzecim co do wielkości miastem Indonezji. Palembang to drugie co do wielkości miasto Sumatry, w którym wydobywa się ropę naftową.

Borneo to trzecia co do wielkości wyspa świata. Jej obszar podzielony jest między trzy państwa: Indonezję, Malezję i Sułtanat Brunei. Mimo, iż indonezyjska część stanowi 30 proc. powierzchni kraju, to jest zamieszkała przez 3 proc. ludności. Stolicą Borneo jest Banjarmasin, którą zamieszkuje głównie wyznawcy islamu – Bandżarowie. Miasto słynie z zapachów, smaków i kolorów. Jego główną atrakcją jest Wielki Meczet o kopule przypominającej latający spodek. Kraina Dajaków obejmuje kilka osad z charakterystycznymi zabudowaniami. Mieszkańcy to wyznawcy tradycyjnej religii kaharingan, która skupia się w świecie duchów i czerpie swe korzenie z hinduizmu. Dajakowie to lud żyjący w głębi wyspy, dzielący się na 200 grup etnicznych. Zajmują się one



Hotel Grand Hyatt na Bali

zajmuje się rybołówstwem, zbieractwem i polowaniami. Krążą o nich legendy, jakoby byli łowcami głów.

Celebes to wyspa zamieszkała przez kilka interesujących grup etnicznych. Stronie zbocza górskie, głębokie wąwozy, wartkie rzeki, bujne lasy deszczowe, sawanny oraz białe piaszczyste plaże otoczone rafami koralowymi tworzą niesamowitą mozaikę, która zachwyci każdego podróżnika. 15-milionowa społeczność wyspy, mówiąca po-

nad 40 językami utrzymuje się głównie z wydobycia żelaza. Głównym miastem Sulawesii jest Makasar. Jego historia sięga średniowiecza, kiedy to sprawowało funkcję portowego miasta. Obecnie zamieszkuje tu ok. 1,5 mln ludzi. Miejscami, które trzeba odwiedzić podczas pobytu w tym miejscu są zabytki z czasów kolonialnych, muzeum z bogatymi zbiorami ceramiki, rękopisów, monet, strojów etnicznych i instrumentów. Celebes znana jest również nurkom ze względu na piękno świata podwodnego. Kolejnym miastem, do którego koniecznie trzeba zawitać jest Manado, które znajduje się na północy wyspy.

Ze względu na bliską odległość do Morskiego Parku Narodowego Bunaken, jest ono często odwiedzane przez turystów. Park zachwyca bogactwem gatunków ryb żyjących w otoczeniu pięknej rafy koralowej, które jest jednym z najlepszych miejsc do nurkowania w Azji.

Lombok to wyspa zlokalizowana na wschód od Bali. W jej krajobrazie dominuje łańcuch 13 szczytów górskich. Wy-



Kobiety w strojach tradycyjnych

spa jest bardzo zróżnicowana etnicznie i kulturowo. Głównymi mieszkańcami tej grupy są Sasakowie. Największym ośrodkiem turystycznym jest Senggigi Beach, który znajduje się na zachodnim wybrzeżu wyspy w niewielkiej zatoce. Charakteryzuje się długimi i piaszczystymi plażami, dobrze zagospodarowanymi turystycznie. Sprzyja to wygodnemu wypoczynkowi i eksplorowaniu wyspy.

Komodo to niewielka wyspa, na której zlokalizowano Park Narodowy Komodo, który w 1986 r. został wpisany na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. Największą atrakcją parku, a jednocześnie jej najważniejszym mieszkańcem jest waran z Komodo, jeden z najstarszych istniejących dziś gatunków zwierząt. Park obejmuje oprócz Komodo, jeszcze kilka innych wysp w tym wyspy Rinca i Padar. Na wyspie znajduje się tylko jedna wioska, którą zamieszkuje około 1000 osób. Większość mieszkańców wyspy trudni się rybołówstwem oraz rzeźbieniem figurek waranów.

Do egzotycznego podróżowania zachęca:
KONSORCJUM POLSKICH BIUR PODRÓŻY
TRADE & TRAVEL COMPANY Sp. z o.o.

00-659 Warszawa,

u.: Koszykowa 53

tel. 22 622 82 96

90-103 Łódź, ul. Piotrkowska 92

tel. 801 011 714

www.konsorcjum.com.pl,

www.twojepodroze.com.pl



KONGRES POŻARNICTWA na Stadionie Narodowym

Pokazano niemal 1400 różnych produktów związanych z ochroną przeciwpożarową i odbyło prawie 10 godzin specjalistycznych wykładów. Do tego można było skorzystać z indywidualnych porad specjalistów.



Kongresowi towarzyszyła prezentacja bogatej oferty wystawców, obejmująca materiały budowlane, urządzenia przeciwpożarowe, odgromowe, sygnalizacyjne i gaśnicze, a także rozwiązania dotyczące zabezpieczenia instalacji. Jednocześnie, w trakcie kongre-

su odbyły się wykłady poświęcone zmianom w prawie odnoszącym się do budynków wysokościowych i udziału straży pożarnej w odbiorze technicznym budynków. Mowa też była o interpretacji przepisów.

Dodatkową atrakcją dla wszystkich, także laików, był zorganizowany po raz

pierwszy w ramach kongresu, pokaz pojazdów straży pożarnej, technik gaśniczych, symulacje różnych zdarzeń związanych z pożarem i ewakuacją ludzi, a także sprzętu ratowniczego i zasad udzielania pierwszej pomocy. ■

FESTIWAL WARZYW, OWOCÓW oraz Słoików Świata

Na początku października mieliśmy w Warszawie wielkie święto Słoików Świata połączone z Festiwalem Owoców i Warzyw oraz inauguracją Muzeum Słoików Świata.

Organizatorzy wydarzenia położyli główny akcent na edukację. Laboratoria owoców i warzyw informowały, uczyły i pokazywały, na czym polega zdrowa żywność i jak można dbać o zdrowie, dzięki bogactwu owoców i warzyw. Podczas festiwalu odbyły się pokazy m.in.: gotowania powidel z buraków cukrowych oraz sliwek, pokazy pasteryzacji, marynowania, szatkowania oraz kiszenia kapusty. Gościem specjalnym festiwalu była Komisja Misyjna Episkopatu Polski, która wystawiła unikatowe ekspozyty owoców i warzyw, zebrane z muzeów misyjnych w Polsce. Atrakcją wydarzenia były też liczne konkursy, m.in.: na rzeźbę lub instalację z warzyw i owoców, na lampiony ze słoików czy na grę na instrumentach z warzyw i owoców. ■





TARGI NAUKI
I KOOPERACJI
WZMOCNIJ BIZNES NAUKĄ

II edycja TARGÓW NAUKI I KOOPERACJI

Ponad 100 wystawców wzięło udział w II edycji Targów Nauki i Kooperacji na Stadionie Narodowym w Warszawie w dniach 9–10 września 2014 roku. Przedsiębiorcy, instytucje naukowe oraz fundacje z województwa mazowieckiego zaprezentowały swoją działalność odwiedzającym wydarzenie.

Targi Nauki i Kooperacji zostały zorganizowane z myślą o przedstawicielach małych i średnich firm, które prowadzą lub planują rozpocząć działania innowacyjne, jednostkach naukowych, instytucjach non-profit działających w obszarze innowacji, ośrodkach przedsiębiorczości i innowacyjności oraz instytucjach finansowych. Wydarzenie, organizowane przez Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego w Warszawie, miało na celu zbliżenie tych grup oraz ukazanie możliwości tworzenia wspólnych projektów. Ponadto misją targów było zwiększenie ogólnej świadomości o możliwościach rozwoju potencjału przedsiębiorstw i in-



Wystawcom dopisywały humory

stytucji naukowych dzięki wdrażaniu innowacji oraz prowadzeniu prac badawczo-rozwojowych.

Targom towarzyszyła bezpłatna konferencja „Wykorzystaj swoją kreatywność: generowanie i wdrażanie rozwiązań innowacyjnych”. Celem konferencji było zwiększenie świadomości na temat innowacyjnych rozwiązań nauki oraz ich roli w rozwoju przedsiębiorstw, a także metod podnoszenia konkurencyjności na rynku.

Była to już II edycja Targów Nauki i Kooperacji, pierwsza odbyła się w dniach 26–27 czerwca 2014 roku. Wstęp na dwie edycje wydarzenia był bezpłatny, a udział wystawców finansowany z pomocy de minimis. ■

PRAWA CZŁOWIEKA fundamentem Europy Wartości

Inauguracja biblioteki naukowej Klubu Integracji Europejskiej

19 września 2014, w Bibliotece Narodowej została zaprezentowana pierwsza pozycja biblioteki naukowej Klubu Integracji Europejskiej: „Prawa człowieka fundamentem Europy Wartości”



Inara Wilkaste i Walter Schwimmer podpisują książkę



Prowadząca galę, Laura Łącz w towarzystwie Anety Sienickiej i prezes Barbary Jończyk, z Klubu Integracji Europejskiej.

– monografia pod redakcją dr. Cezarego Szyjko. Gościem honorowym była Inara Wilkaste, łotewska przedsiębiorczyni, ofiara prześladowań ze strony władz i służb specjalnych swojego kraju,

zabiegająca o sprawiedliwość przed Europejskim Trybunałem Praw Człowieka w Strasburgu. To właśnie jej została zadeedykowana publikacja, poświęcona systemowi ochrony praw człowieka, jego historii i kierunkom zmian. ■



Laureaci nagrody „Niezwykła Osobowość”

NIEZWYKŁE OSOBOWOŚCI ROKU 2014 wielka gala w Teatrze Capitol

Podczas gali, w wypełnionym po brzegi Teatrze Capitol, Europejskie Forum Przedsiębiorczości uhonorowało osobowości naprawdę niezwykłe: Janinę Ochojską, Ewę Ewart, Inarę Wilkaste, Czesława Czaplińskiego i Jacka Pałkiewicza. Statuetkę Temidy, odebrał natomiast Walter Schwimmer.



Paula Stamm, prezes Fundacji im. Feliksa Stamma i Barbara Jończyk, prezes Klubu Integracji Europejskiej



Dziennikarki – Ewa Ewart i Izabella Jarska



Państwo Bożena i Ryszard Domżał z Rancho Pod Bocianem

Janina Ochojska, z wykształcenia astronom, zamiast śledzić gwiazdy, stanęła na czele Polskiej Akcji Humanitarnej, mającej u nas właściwie monopol na to, co w dziedzinie pomocy robimy za granicą. Monopol biorący się stąd, że po prostu nikt nie zrobi tego lepiej. Ewa Ewart, dziennikarka, reżyser, a także producent filmów dokumentalnych ma z kolei niemal monopol na wstrząsanie naszymi sumieniami tym, co prezentuje w swoich filmach dokumentalnych. Jacek Pałkiewicz, obieźwiat, odkrywca źródeł Amazonki, ma na koncie przepłynięcie w łodzi ratunkowej Atlantyku i sporo innych, równie niezwykłych wyczynów. Czesław Czapliński, dziennikarz i fotograf, zrobił przez kilkadziesiąt lat zdjęcia wszystkim, których warto było sfotografować, co jeszcze w samo w sobie może nie warte by było uwagi, gdyby nie to, jak to zrobił. Inara Wiłkaste, to łotewska przedsiębiorczyni, potentat na tamtejszym rynku nieruchomości, rozwijająca swojej interesy zresztą nie tylko tam. To jednocześnie ofiara prześladowań ze strony tamtejszego wymiaru sprawiedliwości oraz służb specjalnych, dziś zabiegająca o sprawiedliwość przed Trybunałem w Strasburgu. Laureatka tegorocznej nagrody Victory of Human Rights. Uehonorowany zaś nagrodą Temidy, były sekretarz Rady Europy, Walter Schwimmer stanął natomiast na czele międzynarodowego komitetu wspomagającego ją w tej walce.

Statuetki laureatom wręczyła Barbara Jończyk, prezes Klubu Integracji Europejskiej. Uroczystość poprowadziła znana aktorka, Laura Łącz.

Oprawę artystyczną wydarzenia stanowią długo grana na Broadwayu sztuka Billy van Zandta, „Własność znana jako Judy Garland”, z brawurowo wcielającą



Laureaci nagrody i sponsorzy gali na wspólnym zdjęciu

się w główną rolę gwiazdy, Hanną Śleszyńską, której dzielnie towarzyszył w swojej skromnej roli młodzieńca Piotr Tołłoczko. Judy Garland, gwiazda wprawdzie słabo u nas rozpoznawalna, która za Oceanem stała się nią już po swojej pierwszej znaczącej roli, jeszcze jako dziecko w „Czarnoksiężniku z Oz”, gdzie zagrała Dorotkę. Aktorka, znana w Polsce

zaś bardziej z tego, że była matką Lizy Minelli, która zresztą po matce odziedziczyła też problemy osobiste. Spektakl, to niesamowity monolog gwiazdy w ostatnich, jak się ma okazać chwilach jej życia. Na finał części oficjalnej, publiczność wysłuchała „By myself alone” z repertuaru Judy Garland, w wykonaniu Hanny Śleszyńskiej. ■



W oczekiwaniu na wręczenie...



Krzysztof Gudowski z Prestige Business Fragrances i notariusz Marek Rudziński z żoną



Krzysztof Kalicki, prezes Deutsche Bank i Kamil Radkiewicz, radca prawny



aktorka Hanna Śleszyńska i Krzysztof Jończyk, wiceprezes Klubu Integracji Europejskiej

TARGI RENEXPO Poland 2014

Na tegorocznych targach można było dowiedzieć się, jak zostać „prosumentem”, czyli osobą będącą jednocześnie konsumentem i producentem energii odnawialnej, wziąć udział w konferencji lub zaprezentować się na forum branżowym.

Międzynarodowe Targi Energii Odnawialnej i Efektywności Energetycznej były okazją do nawiązania kontaktów biznesowych z firmami z branży energii odnawialnej. Przedsięwzięciu towarzyszyło osiem konferencji oraz trzy branżowe fora, które pozwoliły na wymianę poglądów, doświadczeń i ustalenie



wspólnego stanowiska firm z tej branży z przedstawicielami administracji rządowej i samorządu.

Całość uświetniła gala wręczenia pucharu Energy Award.

Targi zostały objęte patronatem Ministerstwa Gospodarki, Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej oraz Marszałka Województwa Mazowieckiego. Ich organizatorem, jak w przypadku poprzednich edycji, była firma REECO Poland Sp. z o.o. ■

IV EUROPEJSKI KONGRES MAŁYCH I ŚREDNICH PRZEDSIĘBIORSTW

Tegoroczny, czwarty już kongres odbył się pod hasłem odnoszącym się do dziesięcioletniej obecności Polski w Unii.

Klub Integracji Europejskiej wraz z magazynem przedsiębiorcy@eu został jednym z patronów medialnych imprezy i objął swym patronatem dwie sesje: pierwszą, poświęconą porozumieniu dotyczącemu strefy wolnego handlu ze Stanami Zjednoczonymi i drugą, poświęconą relacjom Unia Europejska–Wschód.

Kongres miał charakter międzynarodowy i wzięło w nim udział kilka tysięcy uczestników. Była to wielka europejska debata na temat przedsiębiorczości. Siłą napędową Polski są małe i średnie przedsiębiorstwa i zainteresowanie naszym krajem stale rośnie. ■



Sesja inauguracyjna „Europa 2020 – bilans doświadczeń oraz wyzwania i perspektywy rozwoju przedsiębiorstw” z udziałem gości honorowych

KEVIN HOGAN w Polsce!

29 września 2014 r. na Stadionie Narodowym można było spotkać światowej sławy eksperta od technik perswazji, a także odczytywania i wykorzystywania mowy ciała.

Na całodniowym szkoleniu uczestnicy pracowali nad „przełomem do doskonałości”. Hogan jest autorem 22 książek, praktykiem szkolącym m.in. szefów IBM i Mi-

crosoftu, gwiazdą programów telewizyjnych i osobą piszącą do prasy opiniotwórczej. Warto wiedzieć, że to nie pierwsza wizyta eksperta w Polsce i że szkolił on samego Jerzego Buzka, premiera rządu. ■



II POLISH BUSINESSWOMAN CONGRES 2014

W dniach 3–4 października 2014 r. w Hotelu Gromada Lotnisko w Warszawie odbyła się kolejna edycja II Polish Businesswoman Congress 2014. Organizatorem był magazyn Businesswoman & life.

Kongres kobiet przedsiębiorczych otworzyli: Danuta Hübner, Inese Śulżanoka – szefowa Łotewskiej Agencji Inwestycji i Rozwoju LIAA, prof. dr hab. Julian Auleytner z Uczelni Korczaka oraz Agnieszka Zabilewicz – zastępczyni Dyrektora Hotelu Gromada Lotnisko ds. Operacyjno-Handlowych.

Pierwszy dzień Kongresu zdominowała debata „Transformacja, nowe podejście do biznesu”, a w licznych panelach dyskusyjnych uczestniczyli tacy mówcy jak Danuta Hübner, Grażyna Piotrowska-Oliwa, Olga Kozierowska, Alicja Wojciechowska czy Inese Śulżanoka. Na uwagę zasługuje raport na temat przedsiębior-



czości w Polsce, opracowany przez Instytut badawczy GFK oraz Amway, który



przedstawiła dr Anna Czarczyńska, Dyrektor Centrum Zrównoważonego Rozwoju ALK.

Podczas wydarzenia, uczestnicy mieli okazję bezpośrednio poznać propozycje licznych wystawców, a także obejrzeć pokazy mody marek: Ennbow, Ona Moda oraz My Saru. ■

Czwarta edycja CHINA EXPO JUŻ ZA NAMI

Produkty prosto z Chin, w tym narzędzia, oświetlenie, tkaniny, odzież czy wyposażenie gospodarstwa domowego, obejrzało ponad 4 tys. zwiedzających na IV Targach China Expo Poland.

Dużą popularnością cieszyły się również spotkania merytoryczne, dotyczące relacji biznesowych na linii Polska-Chiny. Przez trzy dni wzięło w nich udział ponad 700 osób. Organizator zapewnił też wiele atrakcji związanych z kulturą i tradycją Chin.

Pierwszego dnia szczególnym zainteresowaniem cieszył się temat „Chiny: szansa czy zagrożenie dla rozwoju gospodarki światowej, w tym Polski?”. Wielu przedsiębiorców interesowało zagadnienie, jak osiągnąć sukces, importując towary z Chin. Popularnością cieszyły się też tematy: e-commerce, sprawdzanie kontrahenta w Chinach, specyfika transportu towarów i niezbędny importer. Na wyróżnienie zasługuje prezentacja „Podsumowanie i perspektywy polsko-chińskiego biznesu. Na czym i jak robić biznes z Chinami?” ■





Lareatki konkursu

Wielka Gala MISS PO 50CE

Konkurs to część składowa projektu, który ma na celu aktywizację osób zagrożonych wykluczeniem społecznym i zawodowym. Jego pomysłodawczyni i współorganizatorka, Katarzyna Czajka pokazała, że kobieta po 50 roku życia jest przedsiębiorcza, pełna pasji i marzeń.

Wielka Gala Miss po 50ce odbyła się 12 października 2014 r., w Sound Garden Hotel w Warszawie, przy udziale 800 gości. Wzięło w niej udział 26 pań, w tym trzy panie z zagranicy.



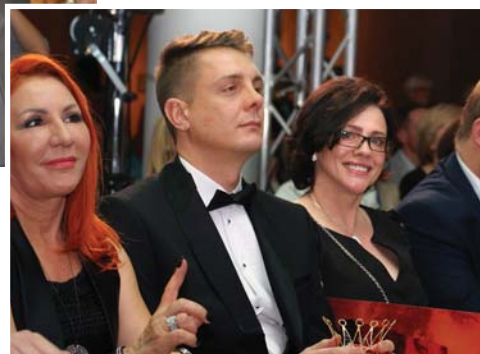
Elżbieta Kosim – Miss Publiczności

tyna. Jury przyznało także następujące tytuły: Miss Gracji po 50ce Barbarze Szyperskiej, Miss Foto po 50ce Jadwidze Jaracz, Miss Biznesu po 50ce Ewie Wielgosz. Miss na Obczyźnie po 50ce została Jolan-



Witająca gości, pomysłodawczyni projektu Miss po 50ce, Katarzyna Czajka i prowadzący galę, Ryszard Rembiszewski

Jury wybrało na Miss po 50ce Barbarę Szyperską z Bydgoszczy, na I wicemiss Jadwigę Jaracz z Kołobrzegu, na II wicemiss Urszulę Kwietniak z Ostrołęki i III wicemiss Małgorzatę Grażynę Kurmin z Olsz-



W jury konkursy znaleźli się m.in.: fotograf, Michał Czajka i Barbara Jończyk, prezes Klubu Integracji Europejskiej



Małgorzata Grażyna Kurmin, III wicemiss po 50ce

ta Popiołek z Hamburga. Laureatki podczas czterech wyjść prezentowały siebie, swoje dokonania życiowe i marzenia, ale i kolekcje Joli Szali JOSZ, Barbary Zien-dalskiej Attraction Paris i Alicji Wojcie-chowskiej Alles. Wręczono również szarfy Ambasadorkom Miss po 50ce, czyli pa-



Beata Szyperska, Miss po 50ce

niom, które nie weszły do finału, ale chcia-ły nadal pracować na rzecz aktywizacji za-wodowej i społecznej w ramach Fundacji Miss po 50ce.

Podczas gali odbyła się akcja charyta-tywna, a dochód z niej został przekazany na cele statutowe fundacji Katarzyny



Jolanta Popiołek, Miss na Obczyźnie po 50ce

Czajki – Fundacja Miss po 50ce. Zaproszeni goście wzięli udział w wyborze Miss Publiczności.

Obecnie rozpoczął się nabór do dru-giej edycji konkursu Miss po 50ce. Za-chęcamy do udziału.

Szczegóły na www.misspo50ce.pl.

WYSTAWA NAJNOWSZYCH PRAC JERZEGO TREITA

Nic nie jest takie, jakie się wydaje. Najpierw czujemy, a potem myślimy, ubieramy w słowa. Takie są właśnie obrazy Jerzego Treita.

16 października br. o godz. 18.00 w wilanowskiej Ga-lerii SD odbył się po-kaz prac artysty. Treit uprawia malarstwo, rysunek, grafikę komputerową i rzeźbę. Jest członkiem Stowarzyszenia Pastelistów Pol-skich. Projektuje przedmioty sztuki użytkowej i czerpie swój autorski papier. Blogger, felietonista i po-eta. Jego prace znajdują się w kolekcjach prywatnych na całym świecie.

Podczas wernisazu można było zo-baczyć wybór 19 najnowszych prac malarza, głównie obrazy olejne i akry-lowe. Styl malarski artysty nawiązu-je z jednej strony do tendencji neo-

ekspresjonistycznych, obecnych w Polsce od lat 80. XX w., z dru-



Słowo wstępne o artyście i wystawie



Prace artysty przyciągały...

giej do tradycji zachodniej awangardy XX wieku.

W salach galerii unosił się zapach perfum „Przezroczystość i pożądanie” skomponowanych przez Katarzynę Kochańską specjalnie na tę okazję, a go-ściom czas umiłał występ skrzypaczki Magdaleny Szymańskiej. ■



Statuetki „Ambasador Sportu” – symbol dumy i satysfakcji dla wyjątkowych ludzi, którzy reprezentują i wspierają polski sport olimpijski



Paula Stamm w gronie laureatów tegorocznego wyróżnienia Fundacji Stamma



Masters of Ceremony Paula Stamm i Przemysław Babiarz



Stephane Antiga, laureat statuetki „Ambasador Sportu” w kategorii Trener Roku w towarzystwie Otylii Jędrzejczak, Pauli Stamm i Mariusza Czerkawskiego

JUBILEUSZOWA GALA Fundacji im. Feliksa Stamma

Prawnuczka niezapomnianego trenera pięściarzy, Feliksa „Papy” Stamma, postawiła sobie za cel budowę pomnika swojego pradziadka.

Podczas Gali „Warszawskie Wieczory Olimpijskie” pod honorowym patronatem: Ministerstwa Sportu i Turystyki, Polskiego Komitetu Olimpijskiego, Prezydenta m.st. Warszawy i Stadionu Narodowego, Prezes Paula Stamm i zacne grono Rady Ambasadorów Sportu Fundacji, m.in.: Apoloniusz Tajner, Mariusz Czerkawski i Andrzej Supron, wręczyli statuetkę „Ambasador Sportu” wybitnym sportowcom, trenerom, mediom i przedsiębiorcom wspierającym sport.



Daniel Olbrychski wręcza jubileuszowy kosz kwiatów dla Pauli Stamm w gronie Rady Ambasadorów Sportu Fundacji Stamma



Ambasador Sportu Fundacji Stamma – Marek Woszczyk, prezes PGE S.A., odbiera zaszczytny tytuł



Jubileuszowy tort Ambasadorów Sportu od BATIDA

Odwrotnie powitano na scenie laureata wyróżnienia Fundacji Stamma „Ambasador Sportu” Stephana Antigę, reprezentantów polskiej kadry w piłce siatkowej: Andrzeja Wrone i Karola Kłosa. Statuetki trafiły również w ręce Zbigniewa Bródki i Michała Kwiatkowskiego. Specjalną nagrodę otrzymał Apoloniusz Tajner oraz Włodzimierz Szaranowicz, dyrektor TVP Sport jako Media-Partner, który już od 5 lat jest realizatorem gali. W kategorii Biznes-Partner wyróżniono następujące firmy: PGE S.A., DIAMENT doradcy finansowi, Pure JATOMI Fitness, ALOE Drinks, IF Integrated Finance Group, BALTON. Uroczysta gala prowadzona była przez prezentera TVP Sport, Przemysława Babiarza a program artystyczny uświetnił znany i lubiany zespół PECTUS. Gościem specjalnym wieczoru był przyjaciel fundacji Pan Daniel Olbrychski z żoną, który wręczył Pauli Stamm, jubileuszowy kosz kwiatów, wygłaszając przy tym wzruszające słowa, podkreślające zaangażowanie pani prezes w utrwalanie pamięci o „Papie” Stammie. Miłą niespodziankę przygotowała natomiast Poczta Polska, wręczając w specjalnej oprawie pamiątkowy znaczek i kopertę z Feliksem Stammem.

Najważniejszym punktem gali była oczywiście charytatywna aukcja wyjątkowych, sportowych przedmiotów z autografami Mistrzów Sportu. Licytację przeprowadzili, i to z wielkim sukcesem, Przemysław Babiarz oraz Paula Stamm osiągając rekordowy wynik 73 tys. zł! Zebrane fundusze przeznaczone zostaną na budowę pomnika „Papy” Stamm.

Nie zabrakło oczywiście tortu z fajerwerkami o imponujących rozmiarach z cukierni BATIDA. Odbył się również pokaz boks zaprezentowany przez młodych pięściarzy z UKS Mińsk Mazowiecki i wiele innych atrakcji. Na zakończenie imprezy Paula Stamm podziękowała wszystkim partnerom oraz mediom za zaangażowanie w budowę pomnika oddając tym samym szacunek dla twórcy polskiej szkoły boks, Feliksa Stamm.

Wszystkich Państwa zachęcamy do dokonywania wpłat darowizn na konto Fundacji im. Feliksa Stamm z dopiskiem: POMNIK „Papy” Stamm. Bank Millenium konto: 46 1160 2202 0000 0001 4851 8616



Paula Stamm w towarzystwie mistrzów świata w piłce siatkowej, Andrzeja Wrone i Karola Kłosa



Koncert gwiazdy wieczoru PECTUS



Aukcja charytatywna – Andrzej Hałabis, prezes zarządu DIAMENT Doradcy Finansowi z wylicytowaną koszulką Roberta Lewandowskiego



Tony Cowen, Paul Cowen, Mark Chambers z Pure JATOMI Fitness – Ambasadorzy Sportu 2014



Kongres znów przyciągnął wielu uczestników



Janusz Piechociński, wicepremier i minister gospodarki



Jerzy Buzek, były premier i przewodniczący Parlamentu Europejskiego, europoseł

Przełomowy IX KONGRES OBYWATELSKI

**„Polska jutra. Jak rozwinąć nasze skrzydła?”
– pod takim hasłem odbył się, zorganizowany
25 października IX Kongres Obywatelski.**

Po raz kolejny uczestnicy kongresu wypełnili po brzegi Aulę Główną Politechniki Warszawskiej. Pierwszy raz w historii kongresu, najliczniejszą grupę stanowiły osoby w wieku od 18 do 34 lat, co przłożyło się na energię i optymizm panujące podczas dyskusji. Pobity został także rekord ilości miejsc, z których przyjechali uczestnicy Kongresu – w sumie 204 miejscowości z całej Polski. W spotkaniu wzięli udział także Polacy z różnych stron świata, między innymi z Doliny Krzemowej, Londynu, Helsinek czy Hagi.

Motywelem przewodnim kongresu był „Narodowy Coaching”, czyli wzajemne uczenie się oraz zachęcanie do refleksji i działania na rzecz dobra wspólnego. Termin ten dotyczy przemian postaw, sposobów myślenia i wzorców działania Polaków. Zmiany te są niezbędne, by Polacy potrafili wspólnie działać i razem rozwijać skrzydła.

„Wielkim zasobem Polaków – zarówno w wymiarze indywidualnym, jak i zbiorowym – jest energia. Polacy są „młodym”, dynamicznym, mobilnym i szybko dostosowującym się społeczeństwem. To, co należy zrobić to wyzwolić tę energię i nadać jej pozytywny wymiar, tworząc – na co zwrócił uwagę dr Paweł Fortuna – polską normę pozytywności. Aby to się udało, musimy nauczyć się otwierać się na drugiego człowieka, rozwiązywać konflikty z poszanowaniem własnej godności, budować na wspólnych pasjach – mówił w podsumowaniu, dr Jan Szomburg, Prezes Instytutu Badań nad Gospodarką Rynkową, Organizator Kongresu Obywatelskiego. ■

LIDER PRZEDSIĘBIORCZOŚCI Roku 2014

Laureaci konkursu oraz osoby wyróżnione otrzymali statuetki „Lidera Przedsiębiorczości”, dyplomy oraz imienne listy gratulacyjne od Olgierda Dziekońskiego, sekretarza stanu w Kancelarii Prezydenta RP.

W dniu 29 października 2014 r., w Sali Notowań Giełdy Papierów Wartościowych w Warszawie, podczas konferencji „Potęga rozwoju – rozwój do potęgi. Drogi MSP po kapitale”, odbyła się gala XX edycji konkursu „Lider Przedsiębiorczości Roku”.

Kapituła Konkursu przyznała 25 równorzędnych tytułów oraz pięć wyróżnień.

Wyróżnienia nadane zostały za szczególne osiągnięcia w dziedzinie przedsiębiorczości, innowacyjności i konkurencyjności na rynku krajowym i zagranicznym, a także za umiejętne korzystanie ze środków unijnych, które są przeznaczane na rozwój firmy. Honorowy tytuł otrzymał Janusz Piechociński, wiceprezes Rady Ministrów i minister gospodarki. ■

XII FORUM HUMANUM MAZURKAS

Ponad pół tysiąca osób zgromadziło się 30 października 2014 r. w największej sali Hotelu Mazurkas w Ożarowie Mazowieckim. Tak wielu melomanów i miłośników sztuk pięknych oraz przedstawicieli świata biznesu spotkało się na XII Forum Humanum Mazurkas – cyklicznym wydarzeniu kulturalnym organizowanym przez prezesów Grupy Mazurkas, Andrzeja Bartkowskiego oraz Andrzeja Hulewicza.

Nastrojowy i wzruszający wieczór był jak zwykle okazją do spotkania ludzi ceniących sztukę i doborowe towarzystwo. Na gości czekał czas pełen atrakcji – muzyki, malarstwa i książek.

O część muzyczną zadbali Justyna Rezczeniedi, Krystian Adam Krzeszowiak, Władysława Vovychenko i Krzysztof Cwynar. W pierwszej części koncertu Justyna Rezczeniedi i Krystian Adam Krzeszowiak zaprezentowali jako duet Co-Opera swoje największe przeboje.

Druga część wieczoru została poświęcona pamięci Anny German. O uczcie dla oka zadbali znakomici malarze. Swoją autorską wystawę zaprezentowała Joanna Kossuth – potomkini sławnego rodu węgierskich artystów. Jej wernisaż „Od realizmu do abstrakcji” zachwyił wszystkich magią barw i różnorodnością tematów. Goście mogli bliżej poznać życie i twórczość artystki podczas projekcji filmu „Joanna Kos-



Władysława Vovychenko i Krzysztof Cwynar podczas swojego występu



Wystawa malarstwa

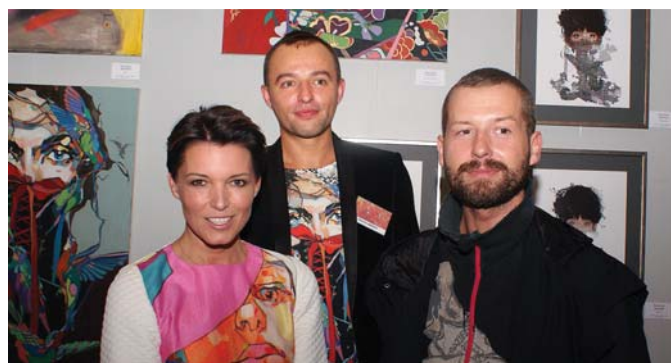
suth – Złoty pył”, kolejnej znakomitej imprezy filmowej Jana Sumikowskiego. Tematem zmieniających się za oknem warunków pogodowych była wystawa zbiorowa „Malarskie zimowe opowieści”. Uczestnicy XII Forum Humanum Mazurkas mogli również zobaczyć po raz ostatni finał Mi-guela Platero, która gościła w MCC Mazurkas podczas wystawy w galerii czynnej 24 h. ■

WYSTAWA „JASIŃSKI & FRIENDS”, czyli apetyt na polską sztukę

Na wystawie zorganizowanej w Amaristo Galeria Przy Teatrze w Teatrze Narodowym, 22 polskich artystów zaprezentowało swoje prace.



Wystawa przyciągnęła wielu fanów sztuki



Dominik Jasiński wraz z zaproszonymi gośćmi, m.in. z Iloną Felicjańską

B było to już trzecia z cyklu wystaw, mających na celu promocję młodych artystów. Wśród zgromadzonych prac znalazły się obrazy namalowane w duchu tradycyjnego realizmu, a także popartowskie reminiscencje współczesnej kultury konsumpcyjnej. Podziwiać można też było motywy fantastyczne i abstrakcyjne. Nowością było spotkanie ze sztuką użytkową, czyli połączenie sztuki z życiem codziennym. Kuratorem i pomysłodawcą cyklu jest, malarz i performer, Dominik Jasiński. ■



Pokaz mody w wykonaniu aktorek

II gala **AKADEMII DOBREGO STYLU**

Do grona nagrodzonych statuetką „Gracja” podczas gali w hotelu Airport Okęcie dołączyły kolejne damy sceny i ekranu oraz po raz pierwszy, sportu. Nagrodzone zostały za ponadczasową elegancję, wdzięk i wycucie stylu, a były to: Beata Tyszkiewicz, Izabela Trojanowska i Otylia Jędrzejczak. Czwartą nagrodzoną, co było niespodzianką zarówno dla zebranych gości jak i dla samej nagrodzonej, była Laura Łącz.



Małgorzata Ostrowska-Królikowska

Rafał KORZENIEWSKI

Tym razem gali towarzyszył również wyjątkowy pokaz mody, podczas którego w nieco nietypowej dla siebie roli, jako modelki wystąpiły znane aktorki. I poradziły sobie świetnie, może nawet brak rutyny bardziej tu pomaga niż szkodzi. Na wybiegu pojawiły się: Małgorzata Ostrowska-Królikowska, Anna Korcz, Tatiana Sosna-Sarno, Magdalena Wójcik, Katarzyna Walter i Jolanta Mrotek. A także Izabela Trojanowska i Otylia Jędrzejczak, które tego wieczoru odebrały statuetki „Gracja”. Gwiazdy wstąpiły w kreacjach z kolekcji Baronia, Cinzia Rocca, Con-



Izabela Trojanowska

ceptK, Maxim, Modesta, Rino&Pel-le, Semper oraz Teresa Kopias. Osobną kolekcję strojów zaprezentowała nowa marka Mon Amie!, znanej dotąd z ubrań dla mężczyzn, firmy Pawo. W jednej z tych kreacji wystąpiła też prowadząca gałę Laura Łącz. Wrażenie robiły tak pokazane, bardzo różnorodne i będące na czasie propozycje na jesień i zimą, jak i sposób, w jaki je zaprezentowano.

Gwiazdami pozostały jednak oczywiście laureatki „Gracji” – osoby wyjątkowe, choć oczywiście całkowicie różne. Nagrodzono damę polskiej sceny, damę ekranu, damę estrady i po raz pierwszy damę polskiego sportu. Statuetki wręczyła Barbara Jończyk, prezes Klubu Integracji Europejskiej. Laureatki dołączyły do grona nagrodzonych w edycji wiosennej, statuetką „Gracja” – Bożeny Dykiel, Anny Jurkiewicz i Ewy Błaszczak.

Świetnie przyjęta została też część artystyczna – porywający występ Jana Traczyka, laureata II edycji popularnego programu The Voice of Poland.

Jednym z elementów wieczoru było również wręczenie statuetek przystąpienia firmom, które dołączyły do grona członków, zrzeszonych w prestiżowym Klubie Integracji Europejskiej.

W trakcie uroczystości odbyła się też loteria fantowa, z której dochód trafił do Fundacji Ewy Błaszczak „Akogo?”.



W centralnym punkcie Stanisław Wyganowski, były prezydent Warszawy



Irena Thomann z Akuna i Otylia Jędrzejczak



Tenor Iwo Orłowski i aktorka Anna Korcz



Laureatki statuetki „Gracja” w towarzystwie zarządu Klubu Integracji Europejskiej i przedstawicieli Pracowni FloroDesign



Przedstawiciele FSM Polska Sp. z o.o. ze swoją „Wiktoria”

KONKURS „WIKTORIA ZNAK JAKOŚCI PRZEDSIĘBIORCÓW” rozstrzygnięty

Jury oceniało rzetelność i innowacyjność, ale brało też pod uwagę nagrody i wyróżnienia w innych konkursach, zaangażowanie firmy w działalność charytatywną oraz działalność w ramach organizacji branżowych i ich rekomendacje.

Znamy już listę laureatów konkursu „Wiktoria Znak Jakości Przedsiębiorców”. Rozstrzygnięcia konkursu dokonała kapituła, na której przewodniczącego ponownie wybrano Waldemara Piórka, prezesa Warszawskiej Izby Przedsiębiorców i jednocześnie organizatora konkursu, a jej sekretarzem została Barbara Jończyk, prezes Klubu Integracji Europejskiej, który w tym roku dołączył jako partner.

Wśród 45 laureatów konkursu, którzy 25 października odebrali statuetki „Wiktorii” podczas uroczystej gali było pięciu członków Klubu Integracji Europejskiej: Airport Hotel Okęcie, Hotel Afrodyta Business & SPA, PKF Consult Sp. z o.o., FSM Polska Sp. z o.o. oraz La Metamorphose Gawkowska & Szczęsna. Pełna lista laureatów znajduje się na www.wiktoria.pl

„Wiktoria Znak Jakości Przedsiębiorców” od siedemnastu lat skutecznie promuje najlepsze polskie firmy zajmujące się handlem, produkcją i usługami. Jest symbolem jakości, rzetelności i wiarygodności w prowadzeniu działalności gospodarczej. Jednocześnie, jako doskonałe narzędzie promocji oraz budowania reputacji, pomaga w rozwoju przedsiębiorczości i sprzyja konkurencyjności. ■



Wręczający tego wieczoru nagrody Janusz Piechociński w towarzystwie Magdaleny i Waldemara Pierzchała, właściciele Hotelu Afrodyta Day Business & SPA.



Wieczór uświetnił m.in. występ Doroty Oleszkowicz



Ewa i Piotr Krajewscy z modelkami, prezentującymi ich kreacje

AROMA FASHION DAY With Krajewscy

Aroma Fashion Day With Krajewscy, czyli pokaz mody duetu Ewy i Piotra Krajewskich z kolekcją „Artistic Summer of Krajewscy” odbył się 6 grudnia w sycowskim hotelu Aroma Stone.

Modową galę, na której pojawiło się około 140 gości, poprowadziła Agnieszka Wielgosz, aktorka znana między innymi z seriali „Camera Cafe” czy „Pierwsza Miłość”. Podczas losowania upominków, które dla gości przygotowały firmy Apis i Axami, prowadzącej towarzyszył Daniel Wieleba.

Gwiazdą wieczoru był także aktor Jacek Borkowski, który wystąpił przed publicznością z krótkim recitalem. Z kolei gwiazdą wybiegu była modelka Maja Plich – muza Krajewskich – licencjonowana pani detektyw, a prywatnie narzeczona Krzysztofa Rutkowskiego, który również pojawił się tego wieczoru w Sycowie. O make-up modelek zadbała wizażystka z Aroma Stone, a fryzury wykreowała Jolanta Rozdolska, udekorowane sztucznymi kwiatami firmy Bomm. Eleganckim dopełnieniem kreacji Krajewskich, była biżuteria Braccioletti. Tego wieczoru było wyjątkowo kobieco, sensualnie, a zarazem niewinnie i z wdziękiem.

Obecni goście uczestniczyli również w wernisażu prac Piotra Krajewskiego, którego pasją oprócz projektowania ubrań, jest malarstwo. Muzycznie wieczór uświetnił również znakomity zespół Maszyński Duo.

Najnowsza kolekcja Krajewskich to kreacje wieczorowe. Sukienki, podkreślające kobiece kształty, biżuteryjne zdobienia w odważnej wersji to propozycja dla tych pań, które lubią czuć się zmysłowo i wyróżniać się z tłumu. ■



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.

Sowa & przyjaciele
Sowa
restauracja

Robert Sowa
Mistrz Kulinarny

KARP W SZARYM SOSIE

Składniki:

- 1 karp (2,5 kg)
- 3 marchewki (25 dag)
- 1 pietruszka (15 dag)
- 20 dag selera
- 4 cebule (25 dag)
- ½ łyżeczki imbiru mielonego
- 10 ziaren pieprzu czarnego ziarnistego
- 2 Liście laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 2 łyżeczki przyprawy do potraw Kucharek
- natka pietruszki

Szary sos:

- 1 i ½ łyżki masła,
- 1 i ½ łyżki mąki pszennej,
- 1 i ½ szklanki wywaru z ryby,
- 2 łyżki cukru,
- 2 łyżki soku z cytryny,
- 1 łyżka rodzynek,
- 1 łyżka migdałów,
- sól



Sposób przygotowania:

Przygotować wszystkie składniki. Karpia oskrobać, sprawić i umyć. Odciąć ogon, głowę i płetwy. Usunąć oczy i skrzela. Rybę pokroić na dzwonka. Wazrywa oczyścić, umyć, pokroić na mniejsze kawałki i włożyć do garnka. Wlać 2 l wrzątku, dodać głowę, skrzela i obrane i pokrojone cebule oraz przyprawy. Gotować 20 min., dodać imbir i dzwonka karpia. Gotować 40 min. na bardzo małym ogniu. Z masła i mąki zrobić rumianą zasmażkę. Rozprowadzić ją zimnym wywarem z ryby, wymieszać i zagotować. Na suchej patelni zrumienić cukier, rozprowadzić kilkoma łyżkami zimnej wody i wlać do sosu. Sos ponownie zagotować, dodać umyte rodzyunki i obrane ze skórki migdały. Sos doprawić solą i sokiem z cytryny. Rybę wyjąć ostrożnie z wywaru łyżką cedzakową, ułożyć na półmisku i polać obficie szarym sosem. Przepieczony wywar można podać jako czystą zupę rybną.

USZKA NADZIEWANE GRZYBAMI PODANE Z BARSZCZEM CZERWONYM**Składniki dla 4 osób:**

1 kg buraków
 ½ kg włościzny
 120 g jabłek
 4 ząbki czosnku
 4 łyżki octu
 sól morską, pieprz czarny ziarnisty,
 ziele angielskie,
 liść laurowy, majeranek suszony
 cukier do smaku
 1 pęczek rukoli
 1 pomidor bez skóry

Uszka:

100 g mąki
 ½ szklanki wody
 1 jajko
 sól do smaku
 oliwa do smażenia

Farsz:

40 g suszonych borowików
 20 g cebuli
 sól, pieprz czarny mielony do smaku

Sposób przygotowania:**Barszcz:**

Buraki i włościznę umyć i obrać, a następnie pokroić w cienkie plastry. Dodać czosnek w łupinach, jabłka, liść laurowy, ziele angielskie i pieprz ziarnisty. Całość zalać wodą, zagotować, doprawić solą, cukrem, octem i majerankiem, a następnie jeszcze przez chwilę gotować na wolnym ogniu i zestawić z ognia. Następnego dnia barszcz odcedzić.

Uszka:

Z mąki, wody i jajka przygotować ciasto pierogowe. Borowiki pokroić w kostkę, podsmażyć z cebulą, doprawić do smaku solą i pieprzem. Ciasto rozwałkować, podzielić na małe kwadraty, położyć na nich farsz, uformować uszka, a następnie ugotować je we wrzącej, osolonej wodzie.

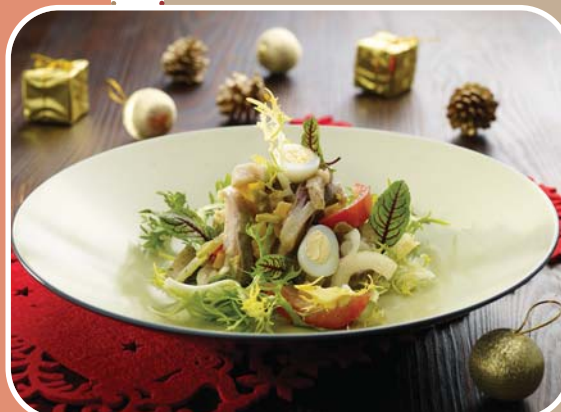
Uszka podajemy w bulionówkach z gorącym barszczem.

**SMAŻONE GRZYBY SUSZONE****Składniki:**

16 kapeluszy suszonych prawdziwków średnicy 4–5 cm.
 3 szklanki mleka
 2 jajka
 ½ szklanki bułki tartej
 4 łyżki mąki pszennej
 natka pietruszki
 olej do smażenia
 sól morską

Sposób przygotowania:

Przygotować wszystkie składniki. Grzyby dokładnie umyć, zalać posolonym mlekiem i pozostawić na 6–8 godz. Następnie wyjąć z mleka, zalać lekko posoloną wodą i gotować do miękkości. Odcedzić, ułożyć na deseczce, przycisnąć drugą deseczką. Jajka roztrzepać z 2 łyżkami wody i lekko posolić. Na dwóch talerzykach przygotować mąkę i bułkę tartą. Grzyby obtaczać w mące a następnie w jajku i bułce. Smażyć na gorącym tłuszczu z obu stron na rumiano. Podawać gorące, przybrane natką pietruszki.

**SALATKA ŚLEDZIOWA Z MUSZTARDA****Składniki dla 3 osób:**

2 płyty matiesów (17 dag)
 4 pomidory (35 dag)
 2 cebule (20 dag)
 1 ogórek kwaszony (10 dag)
 1 strąk żółtej papryki (15 dag)
 2 łyżki musztardy delikatesowej
 3 łyżki oliwy
 1 i ½ łyżeczki sosu sałatkowego koperkowo-ziółtego
 Sól morską, pieprz czarny mielony
 cukier

Sposób przygotowania:

Śledzie wymoczyć w gazowanej wodzie 30 minut, a następnie osączyć i pokroić w paski. Pomidory umyć, pokroić na cząstki. Paprykę oczyścić z pestek, opłukać i pokroić w kostkę.

Cebule obrać i pokroić w półtalarki. Ogórek pokroić w półplasterki. Przygotowane składniki połączyć i wymieszać. Przygotować sos: oliwę połączyć z musztardą, sos sałatkowy

z 3 łyżkami zimnej przegotowanej wody, doprawić solą, pieprzem czarnym mielonym i cukrem. Starannie wymieszać. Połać sałatkę przygotowanym sosem. Schłodzić przed podaniem.

ŚNIADANIA z ekspertem

„Śniadania z ekspertem” to cykliczne spotkania przeznaczone dla przedsiębiorców. Służą poszerzeniu wiedzy, zdobywaniu nowych informacji, w zakresie wielu dziedzin życia i biznesu. Propagują praktyczne rozwiązania wspomagające rozwój i prowadzenie firmy.



Dr Dariusz Tarczyński i jego wstęp do prezentacji



Prezentacja miała swój pokaz praktyczny



Prezes Barbara Jończyk i Robert Żołędziewski



Prezentacja miała również elementy humorystyczne



Po dawce pokarmu dla ducha, nadszedł czas na ciało...

Na sierpniowym śniadaniu, w restauracji Kultura spotkali się z dr. Dariuszem Tarczyńskim, twórcą metody Nieinwazyjnej Analizy Osobowości. Metoda ta polega na analizie mowy ciała, sposobu wypowiedzi, pisma oraz ubioru człowieka, w celu poznania jego osobowości. Ekspert zaznaczył, że nie zawsze jesteśmy w stanie jednoznacznie zinterpretować zachowanie czy ubiór drugiego człowieka, podkreślając jednocześnie, jak wiele możemy powiedzieć swoim wyglądem, gestami czy zachowaniem. Uczestnicy spotkania otrzymali garść istotnych porad dotyczących postaw w biznesie, sposobu prezentacji i kreowania wizerunku oraz informacji o tym jak odczytywać wysyłane do nas sygnały. O kulinarną stronę spotkania zadbała restauracja Kultura.

Ekspert zaprasza do kontaktu: www.nao.com.pl

Spotkanie odbyło się w restauracji Kultura
ul. Krakowskie Przedmieście 21/23, Warszawa, tel. 784 044 051. www.restauracjakultura.com.pl

UMOWA, zło konieczne?



Mec. Agata Rewerska i część słuchaczy jej prezentacji



Mec. Agata Rewerska w trakcie wystąpienia



Prezentacja przykuła uwagę



Nadszedł czas na posiłek



Właścicielka Rancho pod Bocianem, Bożena Domżał, tenor Iwo Orłowski, mec. A. Rewerska i Brygida Denisuk z Profimage Studio

Agata Rewerska, radca prawny, prowadząca własną kancelarię prawną Ad Exemplum, a także szkołę prawa procesowego pod tą samą nazwą, była zaproszonym ekspertem podczas wrześniowego śniadania, które odbyło się w restauracji Jasna 24. Prezentacja poświęcona była umowom. Zgromadzeni przedsiębiorcy otrzymali praktyczne uwagi dotyczące tego co powinno, a co nie powinno znaleźć się w zawieranych przez nich umowach oraz na co szczególnie należy zwracać uwagę. Rewerska odniosła się również do kwestii kar przytaczając przykłady spraw sądowych. Ekspertka chętnie odpowiadała na liczne pytania, wyjaśniając wątpliwości słuchaczy. Intensywne rozmowy toczono długo po zakończeniu prezentacji przy pysznym śniadaniu przygotowanym przez restaurację Jasna 24.

Ekspert zaprasza do kontaktu: www.adexemplum.com

Spotkanie odbyło się w restauracji Jasna24
ul. Jasna 24, Warszawa, tel. Tel. 22 447 24 41, www.jasna24.pl

KOMUNIKACJA, głupcze!



Iwona Radziszewska podczas emocjonującej prezentacji



Zgromadzeni goście nie odrywali wzroku od ekspertki



Temat spotkania dot. komunikacji służył pozytywnemu porozumieniu



Szefowa Salonów Piękności Milord, Krystyna Tarasiuk w towarzystwie przedstawicielek restauracji Krasnodwór



Restauracja Florian serwowała wyśmienite śniadanie



Alicja Rypina, właścicielka Anlaya Day Spa w towarzystwie Krzysztofa Jończyka, wiceprezesa Klubu Integracji Europejskiej

Na październikowym śniadaniu w restauracji Florian, zaproszeni przedsiębiorcy spotkali się ze znaną i cenioną dziennikarką Iwoną Radziszewską, specjalistką w dziedzinie komunikacji. Jej prezentacja pod hasłem „Komunikacja, głupcze!” zwracała uwagę na istotę dobrej komunikacji w firmie i jej wpływ na sukces w biznesie. Ekspertka zwracała uwagę na to, jak ważne jest wysyłanie jednoznacznych komunikatów oraz tłumaczyła jak budować porozumienie pomiędzy kadrami zarządzającą a pracownikami. W prezentacji podkreśliła również rolę pracowników w budowaniu wizerunku firmy oraz wagę odpowiedniej motywacji. Pani Iwona zwróciła też uwagę na różnice międzypokoleniowe, z którymi mamy obecnie do czynienia na rynku pracy. To bardzo ciekawe i pełne praktycznych wskazówek spotkanie, zwińczyło wyśmienite śniadanie, przygotowane przez restaurację Florian.

Ekspert zaprasza do kontaktu: www.iwonaradziszewska.pl

Spotkanie odbyło się w „Florian” Restauracja Club Pub
ul. Chłodna 3, 00-891 Warszawa, tel.: +48 22 620 93 98, www.florian.pl

CZYM JEST COACHING i jak się dobrze ubrać?



Ciekawa prezentacja przyciągnęła słuchaczy



Oliwia Lorenz o coachingu



...I pokazuje jak powinna układać się marynarka



Agnieszka Nijak dobiera poszetkę odpowiednią do krawatu...



Czas coś przekąsić

Listopadowe „Śniadanie z ekspertem”, organizowane przez Klub Integracji Europejskiej, odbyło się w restauracji Kultura, na Krakowskim Przedmieściu. Oliwia Lorenz, certyfikowany coach, członek Międzynarodowej Federacji Coachów (ICF) przybliżyła gościom hasło coachingu oraz wskazywała jak trening umiejętności osobistych i interpersonalnych można wykorzystać w biznesie. Druga ekspertka, Agnieszka Nijak, współpracująca ze Studio Mody Karpiński, pokazała, jak prawidłowe dobranie poszczególnych, pozornie drobnych, elementów stroju składa się na końcowy efekt i może pozytywnie wpłynąć na nasz wizerunek. Całość spotkania uświetnił poczęstunek przygotowany przez restaurację Kultura.

Oliwia Lorenz zaprasza do kontaktu: www.cd1on1.com

Agnieszka Nijak zaprasza do kontaktu: www.studio-karpinski.pl

Spotkanie odbyło się w restauracji Kultura
ul. Krakowskie Przedmieście 21/23, Warszawa, tel. 784 044 051, www.restauracjakultura.com.pl

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, Tatianę Sosna-Sarno, Tomasza Stockingera czy Iwo Orłowskiego, znanego polskiego tenora. Artyści Ci należą do grona mecenasów w stworzonych przez przedsiębiorców akademiach: filmowej, teatralnej czy muzycznej. Podejmują się tym samym roli przewodnika w kształtowaniu i rozwijaniu życia kulturalnego wśród przedsiębiorców.



Występ kabaretowy wprowadził gości w dobry nastrój



Wyśmienity catering przygotowali Bracia Wiśniewscy



Statuetki wkrótce trafią do rąk nowych klubowiczów

Pure Sky Club, sierpień 2014

Sierpniowa kolacja Klubu Integracji Europejskiej odbyła się w Pure Sky Club, w wieżowcu wznoszącym się nad Złotymi Tarasami, skąd z 21 piętra podziwiać można, zapierającą dech w piersiach, panoramę Warszawy. Oficjalną część wieczoru otworzyło uroczyste wręczenie certyfikatów nowym członkom, przystępującym do Klubu Integracji Europejskiej. Wśród nich znalazły się firmy: Rentier, Weda S.C., Prestige Business Fragrances, Scena Capitol Sp.z o.o, i HerciszFilm. Kolejnym punktem spotkania był wprowadzający gości w dobry nastrój, występ kabaretu „Filip z konopi” Filipa Borowskiego oraz wokalnie-taneczny Danuty Stankiewicz. Po potężnej dawce humoru, goście udali się na poczęstunek przygotowany przez Bracia Wiśniewscy Catering oraz lampkę wina z oferty dobrewina.pl. Dla tych, którzy wina spróbować nie mogli, bo prowadzili, kawę zapewniło Nespresso.

Pure Sky Club

ul. Złota 59, 00-120 Warszawa, tel. +48 (22) 250 11 11, e-mail: info@pureskyclub.com, www.pureskyclub.com



Dobry humor gości na twarzach przez cały wieczór



Danucie Stankiewicz udało się zachęcić do udziału w jej show Zbigniewa Tomczaka z Belwederska Clinic



Filip Borowski i prezes Barbara Jończyk



Przedstawiciele Konsorcjum Biur Podróży Trade&Travel w towarzystwie radcy, Kamila Radkiewicza



Przedstawiciele Dealera Szewczyk Auto, Krystyna Zbylut i przedstawiciele firmy Maxbud



Marek Traczyk ze Stowarzyszenia Polskich Mediów, fotograf Czesław Czaplński i grafik Janusz Golik



Statuetki dla nowych klubowiczów oraz „Bizony Biznesu” w oczekiwaniu na wręczenie



Prezes Barbara Jończyk odbiera prezent świąteczny od Państwa Przybysz z Garden Service



Nawiązywanie kontaktów to jeden z ważnych elementów spotkań Klubu Integracji Europejskiej



Od lewej: Teresa Sendor z Grast&Mtb, Barbara Jończyk i Aneta Sienicka z KIE, Agnieszka Michalczyk z Akademii Styli i Piękna oraz Alicja Rypina z Anlaya Day Spa

Restauracja Krasnodwór, grudzień 2014

W niedzielę, 14 grudnia, w pięknych wnętrzach restauracji Krasnodwór, odbyło się przedświąteczne spotkanie członków Klubu Integracji Europejskiej. Wieczór poprowadziła Laura Łącz, a do śpiewania kolęd zachęcała Larysa Tsoy. Po złożeniu świątecznych życzeń Barbara Jończyk, prezes Klubu Integracji Europejskiej, powitała nowych członków Klubu, wręczając im pamiątkowe certyfikaty. Do Klubu przystąpiło osiem firm: Andrzej Supron Restauracja Piecuszek, Browar Ninkasi, Omnicom S.A., Burlington School of English, Grupa Kreatywna BDB+, Liczyk Sp. z o.o., Auto Caros oraz mBank S.A.

W trakcie uroczystej kolacji uhonorowano również statuetkami „Bizon Biznesu” Klubu Integracji Europejskiej firmy z najdłuższym stażem członkowskim. Za staż minimum pięcioletni „Srebrnego Bizona” otrzymały: Rancho pod Bocianem, Restauracja Florian, Salony Piękności Milord, Superbet Sp.j., Xella Polska Sp.z o.o, P.P.H.U. Yorik S.C. Minimum 10 lat członkostwa w Klubie i w związku z tym statuetki „Złotego Bizona” odebrały: Agencja Artystyczna Laura, AP Grupa Sp.z o.o, CardCo Sp.z o.o, Catering Bracia Wiśniewscy, Wydawnictwo MaxMedia, Grast&MTB Sp.z o.o, Grupa KK Kochanowski Sp. j., Jurex, Legram Firma Handlowo Usługowa, Medicor, Piomar, Sopro Polska, Sabur Sp.z o.o, PKF Consult Sp.z o.o oraz Accata Group.

Obecność wspaniałych gości, świąteczny wystrój, śpiewanie kolęd oraz pyszne dania przygotowane przez restaurację Krasnodwór złożyły się razem w piękny, niezapomniany wieczór.

Restauracja Krasnodwór

ul. Kocjana 70, 01-473 Warszawa, tel. 22 666 94 84, www.krasnodwor.pl



Zespół KIE, od lewej: Aneta Sienicka, Krystyna Zbylut, wiceprezes Krzysztof Jończyk, Izabella Jarska, Magdalena Wenda, prezes Barbara Jończyk i Rafał Korzeniewski



Zapełniona sala gośćmi wieczoru



Przedstawiciele firm Legram i Piomar, laureatów „Złotego Bizona Biznesu” Klubu Integracji Europejskiej



Notariusz Marek Rudziński z żoną w towarzystwie przedstawicieli mBanku SA, nowego członka KIE



Laura Łącz prowadząca spotkanie, ale też deklamująca wiersze Gałczyńskiego



Nie zabrakło chętnych do wspólnego śpiewania kolęd z Larysą Tsoy

BĄDŹ TWÓRCĄ SWOJEGO SUKCESU — DOŁĄCZ DO NAS!



www.kie.biz.pl

To prestiż

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

Będąc Członkiem Klubu

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

Przystępując do klubu:

Zyskujesz

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

Bierzesz udział

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

Barbara Joneczyk

Prezes Europejskiego Forum Przedsiębiorczości
Założyciel i administrator Klubu Integracji Europejskiej

kontakt: Aneta Sienicka tel. 603 333 711, e-mail: asienicka@efp.biz.pl



Powitaj Nowy Rok w klimacie:
“WIECZÓR Z GWIAZDAMI”
 w Airport Hotel Okęcie

Bal Sylwestrowy – Wieczór z Gwiazdami to wydarzenie z oszałamiającymi występami artystów z największych show telewizyjnych. Piękne stylizacje, wspaniałe kostiumy, niebanalna scenografia oraz występy gwiazd w niesamowitych pokazach artystycznych, czyli Więcej niż oczekujesz!

W programie:

- Zabawę Sylwestrową poprowadzi – Jarosław Gmitrzuk a oprawę muzyczną zapewni genialny zespół coverowy - Music Set
- Saga Sobowótów w niesamowitych występach wokalnych i stylizowanych aranżacjach: ABBA lika ABBA, Boney like M, Blues Brothers, Elton John, Tina Turner, Vanessa Paradis, Lady Gaga i wiele innych.
- Aktorka Jolanta Mrotek (solistka Teatru Sabat) jako Marlin Monroe
- Show kulinarny znanego z TVN Szefa Kuchni Pawła Zająca
- Kulinarna podróż przez 4 kontynenty świata – wykwinne dania kuchni międzynarodowej ze stacjami live cooking
- Urozmaicony open bar
- Konkurs noworoczny ze wspaniałymi nagrodami
- O północy: uroczyste powitanie Nowego Roku z lampką szampa w deszczu konfetti

SYLWESTER 2014



Cena: **399** PLN/os.

Dodatkowo: MAMA MIA! Mini Sylwester dla dzieci. Cena: 150 PLN



AIRPORT

OPEN 

BRIDAL

DAY



11 stycznia 2015

w godz. 12:00-18:00

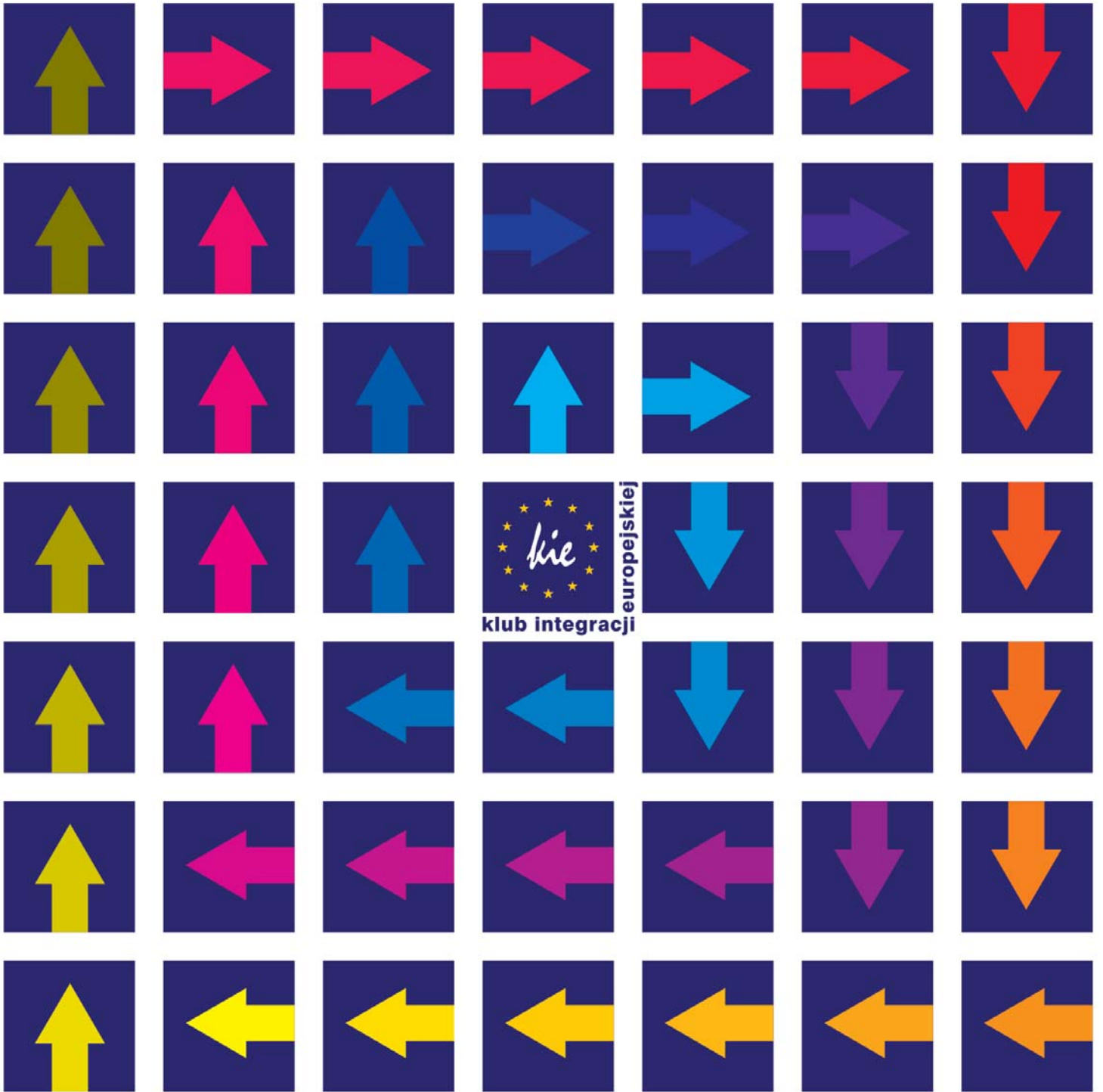
Airport Hotel Okęcie
ul. 17 Stycznia 24, Warszawa

W programie m.in.:

- premierowa kolekcja sukien ślubnych 2015 ○
- metamorfozy 2015 ○
- prezentacje zespołów muzycznych ○
- strefa fryzjerstwa i kosmetyki ○
- wystawa fotograficzna ○
- atrakcje i konkursy z nagrodami ○

Weź udział w **Airport Open Bridal Day**, dowiedz się wszystkiego o aktualnych trendach w organizacji przyjęć weselnych i ciesz się dodatkowymi rabatami na przyjęcia weselne w Airport Hotel Okęcie w 2015 roku! Tylko dla Gości Airport Open Bridal Day **rabat 5% na wesele** organizowane w 2015 roku!

Dla uczestników
gwarancja
rabatu:
5%
na przyjęcie
weselne w 2015 r.



CLUB OF EUROPEAN INTEGRATION