

SILESIA

BUSINESS & LIFE

nr 3 (50) – III kwartał – 2022
ISSN: 2081-1462
cena: 9,90 zł (w tym 8% VAT)

SYLWETKA

KRYSTYNA SOKOŁOWSKA

MAREK KOŚCIKIEWICZ

OKTAWIA BERNAS

SPORT

CZESŁAW MICHNIEWICZ

PODRÓŻE

KAMBODŻA

WYDARZENIE

SILESIA B&L

GOLF CUP 2022





PORT GDAŃSK

The fastest
growing Port
of Europe

SILESIA

BUSINESS & LIFE

6 SYLWETKA
KRYSTYNA SOKOŁOWSKA

16 BUSINESS
POLSKIE STOWARZYSZENIE
ENERGETYKI WIATROWEJ

22 BUSINESS
POLSKA GRUPA GÓRNICZA S.A.

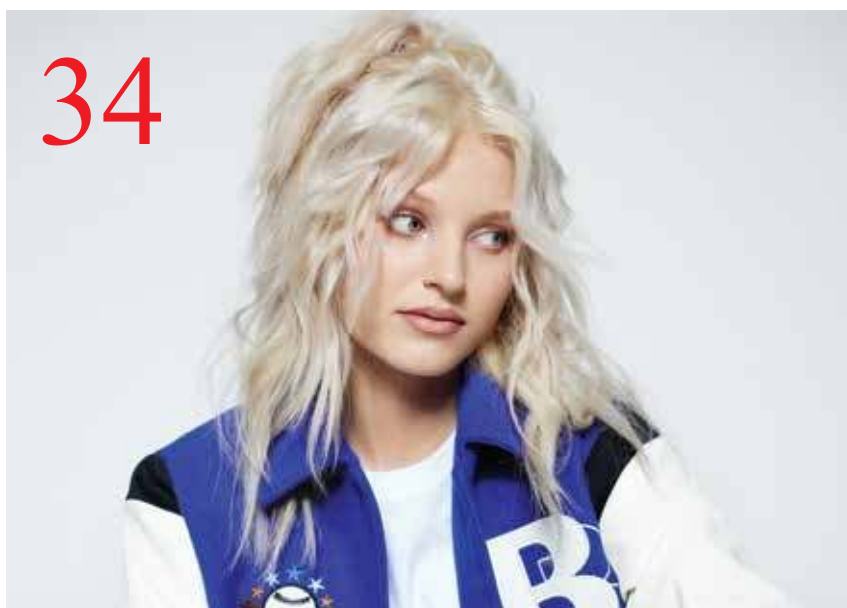
24 ECO-SILESIA
„CIEPŁE MIESZKANIE” Z KORZYŚCIĄ
DLA JAKOŚCI POWIETRZA

30 PORADY PRAWNE
DURAJ & RECK

34 SYLWETKA
OKTAWIA BERNAŚ

40 FIRMY REGIONU
SCHRAMEK KOSMETIK

46 SYLWETKA
MAREK KOŚCIKIEWICZ





56 PODRÓŻE KAMBODŻA

76 GOLF SILESIA BUSINESS&LIFE GOLF CUP XII - FINAŁ



84 SPORT CZESŁAW MICHNIEWICZ



REDAKCJA:

Project manager:

Klaudiusz SEVKOVIC

email: sevkovic@o2.pl

Dziennikarze:

Zbigniew CIEŃCIAŁA

Anna KUBALSKA

Robert DŁUCIK

Mirela GROCHOWSKA

Fotografie:

PRESSFOCUS

Skład i łamanie: **Wiktoria ZIOŁO**

WYDAWNICTWO:

prezes wydawnictwa

Krzysztof ZIOŁO

email: royalcc@o2.pl



ROYAL consulting corporation

41-500 Chorzów

ul. Katowicka 10

tel. 889771352

www.silesiaevent.pl

www.royalcc.pl

SILESIA BUSINESS & LIFE

REKLAMA:

ROYAL consulting corporation

tel. 609214912

sevkovic@o2.pl

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych i zastrzega sobie prawo redagowania nadesłanych tekstów. Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczonych reklam.



Odwiedź nas na Facebooku:

oraz Instagram

Silesia Business & Life Golf Cup

SILESIA BUSINESS & LIFE



Polecam lekturę naszego nowego kwartalnika, w którym można znaleźć jak zwykle wiele ciekawych wywiadów, porad oraz firm które prężnie się rozwijają.

Na początek wywiad z Krystyną Sokołową – Miss Polonia 2022 – jest bardzo aktywną osobą – uwielbia sport, ma swój klub sportowy, jest aktywna w internecie i uwielbia podróże... Oprócz ostatniego sukcesu Krystyna w 2019 została Miss Earth Poland i w tym samym roku zakwalifikowała się do ścisłego top 10 na konkursie Miss Earth na Filipinach. Ten wynik był dla niej bardzo dużym zaskoczeniem, ale jednocześnie bardzo miłym.

Kolejną ciekawą postacią którą prezentujemy w naszym magazynie jest Oktawia Bernaś, która śpiewa od dziecka. Trudno zliczyć konkursy i festiwale, w których wzięła udział i z których przywiozła laury. Szeroka publiczność poznała ją dzięki udziałowi w popularnym talent show The Voice Kids. Podczas przesłuchania w ciemno zaśpiewała przebój „If I Were Sorry”. Jurorzy do samego końca trzymali publiczność i nastoletnią wokalistkę w napięciu, by... w komplecie odwrócić się na fotelach. Lata leżą, trudno rozpoznać w Oktawii tamtą dziewczynkę. Dojrzała, trafiła pod skrzydła doświadczonego kompozytora i producenta Marcina Kindli, co gwarantuje, że wkrótce na pewno będzie o niej głośno...

Jak w każdym wydaniu przeczytamy porady prawne w których pani Katarzyna Wojciechowska z kancelarii Duraj-Reck przybliży temat błędów medycznych, które zdarzają się w każdej branży, ale szczególnie istotność błędów medycznych wiąże się z ich bezpośrednim wpływem na zdrowie (w krótszej lub dłuższej perspektywie), a nawet życie człowieka. Błąd medyczny definiowany jest jako czynność lub zaniechanie niezgodne z nauką medycyny w zakresie dostępnym dla lekarza i polega na naruszeniu przez medyka zasad ostrożności obowiązujących przy czynnościach medycznych, reguł związanych z ich przeprowadzeniem.

W magazynie przeczytamy wywiad z Markiem Kościkiewiczem, który w tym roku obchodzi 35-lecie swojej bogatej twórczości. Z tej też okazji nagrał nową wersję „Statków na niebie”, ten tytuł stał się także motywem przewodnim trasy, na której świętuje swój artystyczny jubileusz...

Miłośników sportu zainteresuje zapewne wywiad z trenerem naszej reprezentacji w piłce nożnej panem Czesławem Michniewiczem, który jest zodiakalnym Wodnikiem i rekordzistą Polski w liczbie ekstraklasowych drużyn (aż dziesięć!) jakie miał przyjemność prowadzić nad Wisłą w swej trenerskiej przygodzie. Ma wspaniałą, kochającą i wspierającą się rodzinę. Familia daje mu siłę do podejmowania kolejnych, ciekawych wyzwań. Żona Grażyna jest od wielu lat wierną towarzyszką życia i również absolwentką Akademii Wychowania Fizycznego w Gdańsku. Starszy syn Mateusz jest trenerem zespołu U-16 w Stężycy, w drugoligowym klubie Radunia. Młodszy Jakub zdał maturę, wybiera się na studia.

Ponadto wiele ciekawych informacji z Silesia Business&Life Golf Cup - której za nami już Finał XII edycji.

W dziale podróże opisuję atrakcje Phuket - to chyba najlepsza miejscówka w przepięknej Kambodży.

Zachęcam do odwiedzania naszych stron www.silesiabl.pl oraz www.silesiaevent.pl, które staramy się na bieżąco aktualizować oraz zmieniać ich oblicze, jak również do ściągnięcia darmowej aplikacji Silesia Business & Life na tablety i smartfony.

Pozdrawiam, życząc przyjemnej lektury

Klaudiusz Sevkovic
Project Manager

Miss Polonia 2022

Krystyna Sokołowska – Miss Polonia 2022 – jest bardzo aktywną osobą – uwielbia sport, ma swój klub sportowy, jest aktywna w internecie i uwielbia podróże...

– Jak ważne dla Ciebie jest zdobycie tytułu Miss Polonia?

– Jest to wielkie i bardzo ważne osiągnięcie, które niesie za sobą dużą odpowiedzialność i obowiązek. Ważny jest nie tylko ten jeden wieczór wyborów, podczas których zostałam Miss Polonia, a cały ten rok, być może i dłużej. Tytuł pozostanie ze mną do końca życia i będę musiała cały czas godnie go reprezentować.

– Jak wyglądały przygotowania do konkursu?

– Wszystkie kandydatki musiały przejść kolejne etapy eliminacji, to jest: ćwierćfinał następnie półfinał z którego wyłoniono ścisłą finałową dwudziestkę. Przed samym zgrupowaniem organizowałyśmy różne akcje charytatywne w ramach akcji „Korona z głowy” następnie odbyłyśmy zgrupowanie w Łodzi, podczas którego miałyśmy liczne przymiarki, codzienne próby choreograficzne, sesje zdjęciowe i pierwsze wywiady przed kamerą. Był to przede wszystkim piękny okres spędzony w gronie finalistek i organizatorów, oderwanie się od codziennych obowiązków i miłe spędzenie tego czasu.

– Czy czułaś się jak faworytka konkursu? Jak oceniałaś swoje szanse na wygraną?

– Od samego początku udział w konkursie traktowałam przede wszystkim jako wspaniałą przygodę i lekcję w moim życiu. Dlatego też nie nastawiałam się na wynik i nie oceniałam swoich szans na wygraną.

Kto był Twoim największym wsparciem podczas konkursu?

– Najbardziej wspierał mnie chłopak, rodzina i moje podopieczne - małe gimnastyczki. Tak pozostało do tej pory. To oni są zawsze ze mną w tych najpiękniejszych momentach ale również w tych bardzo trudnych. Bez nich nie wiem czy byłabym w stanie poradzić sobie sama.

– Czy brałaś udział w innych konkursach piękności?

– Tak, między innymi Miss Earth Poland i Miss Earth.

– Jakie masz osiągnięcia, w tego typu wydarzeniach?

– Między innymi w 2019 zostałam Miss Earth Poland i w tym samym roku zakwalifikowałam się do ścisłego top 10 na konkursie Miss Earth na Filipinach. Ten wynik był dla mnie bardzo dużym zaskoczeniem ale jednocześnie bardzo miłym.

– Na swoim Instagramie masz już ponad 12 tysięcy obserwujących. Czy masz określony cel związany z liczbą obserwatorów?

– Chciałabym przekazywać wartościową wiedzę. Szczególnie z zakresu sportu i wychowania młodzieży bo to branża, w której pracuje od lat. Planuję zachęcać a być może i inspirować oraz namawiać do tego aby kobiety były bardziej pewne siebie, odnalazły i знаły poczucie własnej wartości, cieszyły się życiem i były dumne z tego, że są wspaniałymi kobietami. Mam nadzieję, że grono moich odbiorców będzie stale się powiększać i stwo-

rzymy taką naszą małą społeczność pełną wzajemnego szacunku, wyrozumiałości i porad.

– Jak mogłabyś zachęcić czytelników do odwiedzenia Twojego profilu instagramowego?

– Wszystko co publikuje jest autentyczne i prawdziwe. Często zdarza mi się pokazywać bez makijażu. Z moimi obserwatorami mam kontakt. Gdy wysyłają mi zapytania zawsze staram się znaleźć chwilę aby odpisać, porozmawiać. Myślę, że to jest klucz do przekonania innych co do swojej osoby. Autentyczność, szczerość i uśmiech. Mam nadzieję, że do zobaczenia niebawem na moim instagramie. Stale rosnąca liczba obserwujących jest też dla mnie miłą motywacją do częstszych publikacji i planowania następnych działań w internecie, więc z pewnością będzie się dużo działo.

– Jak rozwija się Twoje konto na TikToku?

– Na tiktoku jeszcze czuje się jak „babcia”. Ostatnio miałam sytuację, kiedy to zaplanowałam sobie nagranie całego „dnia z miss” i w połowie dnia kompletnie wyleciało mi to z głowy. Chyba potrzebuję szybkiego kursu i przeszkolenia jak powinno posługiwać się tą platformą, ale jestem do tego chętna i powoli podejmuję tam pierwsze kroki i próby.

– Jakie treści chcesz tam udostępnić?

– Podobnie jak na instagramie: sport, życie miss od kulis, tematy kobiece i może dodatkowo stylizacje i kosmetyki? Sama lubię dla rozluźnienia oglądać





takie treści więc dlaczego nie spróbować nagrywać podobnych? Wiem na pewno jedno: nie chcę się ograniczać. Internet rozwija się w zaskakująco szybkim tempie i my musimy iść z biegiem rozwoju technologii.

– **Jak wiadomo, studiujesz na Akademii Wychowania Fizycznego oraz Uniwersytecie Ekonomicznym. Zdradzisz dla nas kierunki, w których poszerzasz swoją wiedzę?**

– Wychowanie fizyczne oraz Finanse i Rachunkowość przedsiębiorstw.

– **Czy planujesz rozwijać się w kolejnych kierunkach na wcześniej wspomnianych uczelniach?**

– Czas pokaże. Na dalszy rozwój naukę i zdobycie wykształcenia potrzeba dużo czasu, którego aktualnie mam deficyt. Ostatnio zauważyłam, że bardzo ciekawą opcją rozwoju są różnego rodzaju kursy. Sama skończyłam kilka w kraju i za granicą i za każdym razem byłam bardzo zadowolona z poziomu wiedzy, którą z nich wyniosłam.

– **Jaką rolę odegrała gimnastyka artystyczna w Twoim życiu?**

– Gimnastyka artystyczna odegrała ogromną rolę w moim życiu. Myślę, że mogę śmiało stwierdzić, iż to jaką osobą dziś jestem zawdzięczam w dużej mierze gimnastyce. Od małego musiałam być zdyscyplinowana, dobrze zorganizowana, wytrwała w dążeniu do wyznaczonych sobie celów. Sport świetnie kształtuje charakter, dzięki niemu można nawiązać wspaniałe znajomości.

– **Czy masz sukcesy w tej dziedzinie sportu? Jeśli tak, to jakie?**

– Jako zawodniczka miałam wiele medali na zawodach ogólnopolskich i międzynarodowych. Z takich większych: Londyn brąz, Moskwa złoto, Malta brąz. Teraz spełniam się w roli trenera i moje podopieczne zdobywają historyczne dla naszego regionu wyniki takie jak: brązowy medal Mistrzostw Polski w układach zbiorowych czy

srebrny medal Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży. Oprócz medali ogromnym sukcesem jest posiadanie co roku setek podopiecznych, którym wpajamy zdrowe nawyki, które wychowujemy na silne i dobrze zorganizowane młode pokolenie.

– **Czy interesują Cię inne sporty?**

– Lubię próbować swoich sił w różnych dyscyplinach sportowych. W podstawówce byłam w klasie sportowej o profilu narciarskim - trenowałam narciarstwo biegowe. Pływam, biegam, lubię rekreacyjnie grać w sporty drużynowe takie jak siatkówka czy koszykówka.

– **Czy praca jako trenerka gimnastyki i stretchingu ma wpływ na Twoje osiągnięcia w konkursach piękności?**

– Dzięki gimnastyce nabrałam pewności siebie na scenie oraz umiejętności kontrolowania własnego ciała i panowania nad nim. Wbrew pozorom nie zawsze jest to takie proste jak się wydaje.

– **Jak trudne jest prowadzenie klubu sportowego?**

– Z gimnastyką związana jestem od lat więc robię to co lubię. Myślę, że gdy praca sprawia nam przyjemność to jest względnie łatwiejsza. Wiadomo, że jak w każdej branży zdarzają się lepsze i gorsze momenty, ale ja sama sobie stawiam wysoko poprzeczkę i chcę się stale rozwijać i zwiększać zasięgi działalności. W pewnym sensie sama sobie tę pracę utrudniam ale jestem bardzo zadowolona gdy udaje się zrealizować zamierzone plany i cele a to wynagradza trudy pracy.

– **Ile osób uczęszcza na takie treningi i w jakim przedziale wiekowym są?**

– Aktualnie w klubie trenuje około 200 dziewczynek w wieku 4-16 lat. Od września planujemy rozszerzyć te grupy zarówno liczebnie jak i wiekowo. Planuję otwarcie grup dla dorosłych.

– **Biegle posługujesz się angielskim i rosyjskim. Czy masz w planach naukę kolejnego języka?**

– Jak na razie planuję doskonalić języki, którymi już się posługuję.

– **Czy poznanie tych języków było dla Ciebie trudne?**

– Te dwa języki przyswoiłam z zadziwiającą łatwością. Wciąż się uczę, doskonalam i poszerzam zasób słownictwa w zakresie tych języków. W szkole uczyłam się również języka niemieckiego aczkolwiek opanowałam tylko podstawy. Język ten nie sprawił mi tyle łatwości co angielski czy rosyjski, wręcz przeciwnie bardzo trudno przychodziło mi zdawanie kolejnych sprawdzianów choć zdawałam je na piątki.

– **Jednym z Twoich hobby jest podróżowanie. Które miejsca zwiedziłaś do tej pory?**

– Najbardziej odległe były Filipiny gdzie poleciałam sama na cały miesiąc. Na miejscu byłam co prawda cały czas pod opieką organizatorów konkursu i w gronie dziewczyn z konkursu ale sama podróży była niemałym wyzwaniem. Kilkakrotnie zwiedziłam Malte, Anglię, Rosję, Białoruś, Litwę, Łotwę, Włochy, Grecję, Hiszpanię, Słowenię, Zjednoczone Emiraty i inne państwa. Ciągłe jestem głodna podróży i zwiedzania świata. Poznawania nowych kultur, smaków i ludzi.

– **Które z tych miejsc wywarło na Tobie największe wrażenie?**

– Każde było wyjątkowe, unikatowe i szczególne. W każdym starałam się znajdować jak najwięcej plusów aby wyjątkowo spędzić czas. Nie mam swojego ulubionego miejsca. Mam nadzieję, że jeszcze takie miejsce jest przede mną i uda mi się kiedyś powiedzieć tak, to jest to jedyne miejsce’.

– **Czy w niedalekiej przyszłości planujesz wyjazd? Gdzie dokładnie?**

– Dużo moich wyjazdów było bardzo spontanicznych. Potrafiłam kupić bilet i kilka godzin później siedzieć już w samolocie. Myślę, że w związku z moimi aktualnymi licznymi obowiązkami, jeże-



li nadarzy się okazja do kilkudniowego wyjazdu to będzie to również spontaniczna i szybka decyzja. Będę zadowolona z każdego kierunku.

– **Jakie są Twoje marzenia, jeśli chodzi o podróż?**

– Marzy mi się wyjazd do Stanów. Chciałabym postawić nogę na każdym kontynencie. Marzę również o tym aby być mieć możliwość podróżowania w odległe zakątki świata będąc na emeryturze. Myślę, że podróżowanie jako młoda osoba a jako dojrzały człowiek to zupełnie dwa różne i odmienne doświadczenia.

– **Gdybyś mogła wybrać dowolne miejsce na Ziemi, w którym chciałabyś zamieszkać do końca życia, to byłoby to:**

– Nie chcę się ograniczać. Wolę myśleć o sobie jak o „obywatelce świata”.

– **Lubisz także gotować. Jak często gotujesz?**

– Jeżeli jestem w domu i mam czas to jak najczęściej. Przynajmniej 1/2 razy dziennie.

– **Jaka kuchnia jest Twoją ulubioną?**

– Jak w podróżach tak i w kuchni - nie lubię ograniczeń. Próbuję odtwarzać zarówno dania kuchni włoskiej jak i meksykańskiej czy dania azjatyckie. O dziwo dosyć rzadko gotuję dania kuchni polskiej.

– **Jak wygląda Twój dzień „bez” względem żywienia? Czy jesteś w trakcie diety?**

– Przede wszystkim zawsze jem śniadanie. Staram się nie wychodzić bez śniadania z domu a jeżeli już tak się zdarzy to jem jak najszybciej coś na wynos. Od ponad trzech lat mocno ograniczam mięso ale zdarza mi zjeść schabowego. Jednak bardzo rzadko. Specjalnej diety nie mam. Staram się jeść dużo warzyw i pić dużo wody.

– **Od ilu lat grasz na fortepianie? Skąd pomysł na ten instrument muzyczny?**

– W wieku siedmiu lat poszłam do szkoły muzycznej właśnie do klasy fortepianu. Chciałam grać na skrzypcach ale rodzice przewidzieli, że pierwsze lata nauki gry na tym instrumencie mogą być bardzo uciążliwe dla pozostałych domowników. Dlatego stanęło na klawiszach. Nie żałuję

– **Jakiej muzyki słuchasz na co dzień? Masz swojego ulubionego wykonawcę?**

– Słucham bardzo różnej muzyki i nie mam swojego ulubionego wykonawcy. Jeżeli chodzi o utwór to bliski mojemu sercu jest „Apologize” do którego miałam układ z obręczą, z którym zdobyłam ostatni w swojej sportowej karierze zawodniczkę medal w Londynie. Szczególnie lubię utwory do których mam jakiś sentyment, wiąże się z nimi miłe wspomnienie. Teraz bardzo często słucham utworów Gromee, min. pierwszego utworu, który wybrzmiał na gali finałowej Miss Polonia.

– **Czy jest gatunek muzyczny, który szczególnie wpływa na twoją osobowość czy motywację?**

– Podczas treningów lubię słuchać szybkich i rytmicznych utworów na przykład techno. Często słucham klasyki na przykład utworów Chopina i innych kompozytorów - to mnie bardzo uspokaja i zawsze wprowadza w dobry nastrój.

– **Opowiedz więcej o tym, jak przyjechałaś Ukraińców pod swój dach. Mieszkają u Ciebie do tej pory? A może udostępniłaś swoje mieszkanie właśnie dla paru rodzin?**

– Przyjeśliśmy rodzinę pod dach naszego domu oraz zorganizowałam mieszkania jeszcze dla kilku rodzin w Białymstoku. Są w naszym mieście po dzień dzisiejszy.

– **Jaki jest twój największy autorytet w życiu codziennym?**

– Nie mam jednej osoby, która byłaby moim autorytetem. Dużo czerpię z wiedzy i doświadczenia rodziców ale też in-

nych ludzi, którzy mnie otaczają. Staram się znajdować plusy w każdej osobie i sytuacji i z tego czerpać inspirację.

– **Kogo mogłabyś polecić do śledzenia w Internecie?**

– Ostatnio regularnie obserwuję profil Kamili Kalińczak @kamilakalinczak, która przekazuje bardzo wartościową wiedzę w super prosty i rozrywkowy sposób. Obserwuję również takie profile jak @maminekolog czy @jakubroskosz

– **Dlaczego Nicole Sochacki-Wójcicka wywarła na Tobie tak duże wrażenie?**

– W internecie pokazuje jak świetnie radzi z łączeniem roli matki, żony, lekarza i właścicielki dobrze prosperującego biznesu. Za to ją podziwiam. Za wielozadaniowość.

– **Twoja mama jest z pochodzenia Rosjanką. Czy w związku z tym, spotykały Was nieprzyjemności połączone z aktualną sytuacją na świecie?**

– Od początku wojny na Ukrainie pomagamy uchodźcom i nie spotkały nas żadne przykre słowa. Mama żyje w Polsce już ponad 30 lat więc dużą część swojego życia spędziła tutaj.

– **Czy w przeszłości miałaś styczność z hejtem? Czy to w Internecie, czy w realnym świecie mnóstwo mówi się o prześladowaniu?**

– W szkole podstawowej byłam szykanowana przez rówieśników do tego stopnia, że zmieniłam szkołę. Moja nowa szkoła była w zupełnie innym mieście niż poprzednia. Z perspektywy czasu wiem, że była to świetna decyzja. Po prostu odpuściłam i zmieniłam otoczenie. Jeżeli chodzi o hejt czasem warto odpuścić i z nim nie walczyć. Jestem przeciwniczką walki z agresją poprzez agresję.

– **Jak chciałabyś wpłynąć na hamowanie hejtu, właśnie w Internecie?**

– Po zdobyciu tytułu Miss Polonia uderzyła we mnie fala hejtu. Co jest bardzo miłe były tysiące przyjemnych komentarzy i miłych słów gratulacji ale było

też dużo nienawiści, obrazy i słów negatywnych. Ja nigdy nie rozumiałam i nie wiem czy zrozumieć co ma na celu pisanie takich rzeczy w internecie. Ja nigdy nie napisałam żadnego złego komentarza oceniającego wygląd, charakter, sposób wypowiadania się czy poglądy innej osoby. Każdy z nas jest inny i to wiemy nie od dziś. Będę apelowała o szacunek do drugiej osoby i o to abyśmy swój bardzo cenny czas spędzali zamiast na pisaniu wstrętnych komentarzy to na czymś bardziej pożytecznym dla nas i dla innych ludzi. Jeżeli chcemy coś napisać, proszę zastanówmy się dwa a może i trzy razy czy nasz komentarz w tej sprawie jest niezbędny i nikogo nie urazi bo nasze 10 sekund spędzone na pisanie komentarza może skutkować godzinami czyjegoś bólu i smutku.

– Co sądzisz o body shamingu? Jak zastopować rozwój tego działania?

– To jest kolejny temat, w którym trzeba zaznaczyć, że każdy z nas jest inny, wyjątkowy i to jest piękne. Piękno nie zna rozmiaru, koloru, długości czy grubości. Pomyślmy jak szary byłby świat, gdybyśmy wszyscy byli jednakowi. To nasza odmienność jest naszym atutem. Warto ćwiczyć pewność siebie i poczucie własnej wartości bo niestety komentarze odnośnie wyglądu będą zawsze. Nie ważne ile masz wzrostu, ile ważysz, jaki masz kolor włosów czy skóry. Zawsze znajdzie się osoba, której nasze cechy się spodobały i taka, która będzie je krytykować. Najważniejsze abyśmy my sami czuli się dobrze we własnej skórze i codziennie powtarzali sobie „jestem piękna/piękny”.

– W świecie Internetu dużo mówi się o kompleksach. Czy Ty masz jakieś w sobie? Jak z nimi działasz?

– Kompleksy mam jak chyba każda kobieta. Myślę, że posiadanie kompleksów w niewielkim stopniu jest ok. Dzięki temu, wciąż dbamy o swoje zdrowie, wygląd i dobre samopoczucie, dążymy do wyznaczonych sobie celów i przede wszystkim nie jesteśmy narcyzami zapatrzonymi w lustro.

– Co powiedzialabyś dziewczynie mocno zagubionej właśnie ze względu na swoje niedoskonałości?

– Jeżeli mamy bardzo duży problem z samoakceptacją pomyślmy co możemy zrobić aby sobie pomóc. Najlepiej wyznaczyć sobie cel, postanowienie i małymi krokami do niego dążyć. Celebrować każdy dzień, w którym udało się spełnić nasze postanowienia. Często aktywność fizyczna i zmiana stylu życia na zdrowszy pomaga nam nie tylko polepszyć naszą sylwetkę ale przede wszystkim świetnie wpływa na nasze samopoczucie. Popieram myśl, że sport to zdrowie, w zdrowym ciele zdrowy duch i propaguję ideę wdrażania prowadzenia zdrowego stylu życia już od najmłodszych lat.

– Jak odbierasz słowa Krystyny Pawłowicz na swój temat, gdzie poruszyła temat Twoich zębów?

Szczerze? Mam 25 lat i pierwszy raz w życiu usłyszałam taki komentarz. Rozbawił mnie. To pokazuje, że ile ludzi tyle opinii i najważniejsze, abyśmy sami znali swoją wartość. Panią Krystynę szczerze pozdrawiam.

– Czy każdy z nas może być wyjątkowy?

– Każdy z nas jest wyjątkowy tylko nie każdy zdaje sobie z tego sprawę. Nie ma dwóch takich samych osób na świecie.

– Jak rozwija się Twój klub: SGA Białystok?

– Kilkanaście lat temu w klubie trenowało 15 dziewczynek i mieliśmy 2 godziny zajęć tygodniowo w jednej lokalizacji. Teraz mamy 200 dzieci, dziesiątki godzin zajęć i kilka lokalizacji. Również liczne osiągnięcia na zawodach pokazują, że prężnie się rozwijamy.

– Jak często odbywają się zajęcia w klubie? Gdzie odbywają się Wasze zajęcia?

– W zależności od stopnia zaawansowania i wieku dzieci zajęcia odbywają się od 2 do 6 razy w tygodniu od 2 do 18 godzin treningów tygodniowo. Zajęcia

odbywają się w szkołach podstawowych numer: 12, 26, 49 oraz w ZDZ i na stadionie miejskim w Białymstoku.

– Czy Twój klub odniósł już jakiś sukces na arenie krajowej czy międzynarodowej?

– Tak, mamy wiele medali na arenie ogólnopolskiej i międzynarodowej.

– W 2019 startowałaś w konkursie Miss Earth. Jakie znaczenie ma dla Ciebie Ziemia? Jak ty dbasz o środowisko?

– Musimy pamiętać, że Ziemia to nie tylko nasz dom ale przede wszystkim to dom naszych przyszłych pokoleń. Dlatego musimy zadbać o nią już teraz. Segreguję śmieci, mam butelkę z filtrem na wodę, noszę torby wielokrotnego użytku na zakupy a moja rodzina zasadziła kilka hektarów lasów. Staram się uświadamiać młodzież o różnych sposobach w jaki możemy dbać o naszą planetę.

– Jakie są Twoje plany na przyszłość?

– W najbliższej przyszłości chciałabym skupić się na karierze i działaniach związanych z tytułem Miss Polonia. W dalszej przyszłości chciałabym mieć szczęśliwą i zdrową rodzinę.

– Czy planujesz zdobyć tytuł Miss World, jak aktualna zwyciężczyni – Karolina Bielawska?

– Na pewno postaram się jak najlepiej reprezentować nasz kraj na konkursie międzynarodowym. Jaki to przyniesie skutek? Zobaczymy

– Jaki masz kontakt z Karoliną?

– Z Karoliną mam dobry kontakt, od razu po gali finałowej powiedziała, że mogę zwrócić się do niej z każdym zapytaniem o poradę.

– Czego Ci życzyć?

– Tradycyjnego powodzenia i wytrwałości.

**Rozmawiał – Wiktor Grzywaczewski
Foto: IGO-ART / Biuro Miss Polonia**





PAKO LORENTE

pakolorente.com



ODWIEDŹ NAS

Chorzów | Dąbrowa Górnicza CH Pogoria | Gliwice CH Forum | Katowice CH Libero
Sosnowiec Designer Outlet | Tychy Gemini Park | Zabrze CH Platan



Energia z wiatru to energia wolności

Rola energetyki wiatrowej w polskim miksie elektroenergetycznym jest fundamentalna. Zielona energia z wiatru to dla Polski oszczędność, niezależność energetyczna i zeroemisyjne źródło energii przyjazne dla środowiska. Farmy wiatrowe na lądzie oraz na morzu to jedyna właściwa droga zagwarantowania bezpieczeństwa energetycznego kraju oraz wzmocnienia polskiej gospodarki. Wojna w Ukrainie sprawiła, że przyspieszenie procesu transformacji i umożliwienie realizacji nowych inwestycji w odnawialne źródła energii stały się koniecznością z punktu widzenia suwerenności Polski i jej interesu narodowego. Polska musi zacząć poważnie inwestować w nowoczesne technologie zeroemisyjne, inaczej czeka nas regres gospodarczy i ogromne podwyżki cen prądu.

Polskie Stowarzyszenie Energetyki Wiatrowej od lat wspiera tworzenie i realizację korzystnych ram prawnych do inwestowania w energetykę wiatrową w Polsce oraz dba o systematyczny wzrost wykorzystania energii wiatru jako czystego źródła generacji energii elektrycznej. PSEW działa jednak nie tylko w obszarze legislacji, ale także na rzecz poprawy społecznej świadomości w zakresie energetyki wiatrowej, edukując oraz obalając mity krążące wokół tej branży.

Tegoroczna kampania społeczna z hasłem „Energia z wiatru = energia wolności” jest jedną z wielu ogólnopolskich inicjatyw, które podnoszą wiedzę i akceptację wśród społeczeństwa. Polacy widzą potrzebę zmian w miksie energetycznym naszego kraju i rozumieją, że odnawialne źródła energii są nie tylko koniecznością wynikającą z ochrony klimatu, czy szansą dla gospodarek, ale przede wszystkim są niezbędne z punktu widzenia suwerenności Polski i jej interesu narodowego w obliczu importowanych surowców zza wschodniej granicy.

Kampania „Energia z wiatru = energia wolności” ma na celu zachęcić ludzi do skorzystania z fachowej wiedzy na temat energii wiatrowej. Społeczna akceptacja dla wiatraków jest

kluczowa, aby zgodnie z nową propozycją rządu, powstawały nowe inwestycje wiatrowe, które oprócz



czystej energii gwarantują nowe miejsca pracy, rozwój gospodarczy i znaczące wpływy do lokalnych budżetów.

Energia wolności

Energia z wiatru to rzeczywiście energia wolności i niezależności – wynika to z charakteru samego wiatru. Wytwarzając energię elektryczną z energii wiatru nie jesteśmy zależni od ilości ani jakości paliwa, warunków jego wydobywania ani dostawy, dostępności instalacji do przechowywania i utylizacji odpadów itp. Innymi słowy, nie jesteśmy uzależnieni od tych wszystkich aspektów, które tworzyły trwające dziesiątki lat zależności pomiędzy krajami. Wszystko, czego potrzeba, to turbina wiatrowa oraz wiatr, który występuje w każdym miejscu na Ziemi. W przeciwieństwie do ropy, gazu czy energii jądrowej, wiatru oraz innych odnawialnych źródeł energii nie da się wykorzystać jako broni.

Prawie wszystkie współczesne wojny na całym świecie są związane z energią i zasobami naturalnymi: ropą, gazem, węglem itp. Kraje wykorzystujące energetykę wiatrową nie muszą walczyć o wiatr, ponieważ jest on lokalnym zasobem energii dostępnym dla każdego. Energetyka wiatrowa oznacza nie tylko niezależność energetyczną, ale jest również technologią pokoju.

Ponadto, wytwarzanie energii ze źródeł odnawialnych, w szczególności z wiatru, sprawia, że kraj jest niezależny od globalnych wahań cen paliw. Dzięki OZE energia elektryczna staje się bardziej dostępna, a jej koszt maleje.

Energia dla Polski

Wojna w Ukrainie sprawiła, że przyspieszenie procesu

transformacji i umożliwienie realizacji nowych inwestycji w odnawialne źródła energii stały się priorytetem. Dynamiczny rozwój tego sektora zapewni dostawy taniej, zielonej energii, pozwalając na przyspieszenie procesu uniezależnienia się od dostaw paliw kopalnych z Rosji. Oznacza to jednocześnie podniesienie poziomu bezpieczeństwa energetycznego Polski i przynosząc szereg korzyści krajowej gospodarce.

O fundamentalnej roli odnawialnych źródeł energii w Polsce świadczy uzupełnienie Polityki Energetycznej Polski do 2040 r. o czwarty filar dotyczący suwerenności energetycznej, który wpisuje się w realizację głównego celu polityki państwa jakim jest konkurencyjności gospodarki i zmniejszenie oddziaływania sektora energii na środowisko. Aktualizacja PEP2040 z pierwszego kwartału 2022 roku zakłada także, że 50 proc. produkcji energii elektrycznej do 2040 roku będzie pochodziło z odnawialnych źródeł.

– Chyba dla wszystkich stało się już jasne, że bez energetyki wiatrowej w Polsce nie uda się osiągnąć ani krajowych ambicji zawartych w PEP2040, ani unijnych celów dążących do dekarbonizacji gospodarek. Z punktu widzenia polskiej gospodarki i odbiorców energii, energetyka wiatrowa potrzebuje impulsu w postaci odblokowania zasady 10H i usunięcia pozostałych barier regulacyj-



nych, by obniżyć ceny energii elektrycznej i gwarantować Polsce czyste powietrze i bezpieczeństwo energetyczne – wskazuje Janusz Gajowiecki, prezes Polskiego Stowarzyszenia Energetyki Wiatrowej.

Przy odpowiednich warunkach oraz wsparciu wiatr na lądzie oraz na morzu przyczyni się do zagwarantowania bezpieczeństwa energetycznego kraju. System elektroenergetyczny oparty o rozproszone źródła energii, a takimi są farmy wiatrowe i inne instalacje OZE, jest też dużo bardziej odporny na wszelkie zagrożenia natury militarnej oraz daje niezależność od sytuacji geopolitycznej.

By nie dotknął nas regres gospodarczy Polska musi rozpocząć inwestycje w te sektory gospodarki, które przyniosą pewne i stabilne zyski, przy jednoczesnym wzroście zaangażowania polskim firm i przemysłu. Raport Polskiego Stowarzyszenia Energetyki Wiatrowej i Instytutu Jagiellońskiego pokazuje, że nowe farmy wiatrowe przy najlepszym scenariuszu rozwoju zagwarantują 70-133 mld zł przyrostu PKB, 490-935 mln zł dodatkowych wpływów do samorządów, ok. 80 mld zł zamówień na produkty i usługi w łańcuchu dostaw oraz 51 do 97 tysięcy nowych miejsc pracy w perspektywie do 2030 r. Aby ten scenariusz się spełnił konieczne jest doprowadzanie do końca procesu liberalizacji ustawy odległościowej i zmiany obecnie obowiązujących przepisów zakazujących lokalizacji nowych farm wiatrowych.

Wiatr odporny na wojnę

Obecna sytuacja w Ukrainie wyraźnie pokazuje jak istotną rolę w suwerenności państwa odgrywa energetyka. Dla niektórych krajów bezpieczeństwo energetyczne oraz niezależność energetyczna stanowią ich wolny wybór. Dla Ukrainy jest to kwestia fizycznej egzystencji. Ciągły szantaż gazowy, okupacja i zniszczenie infrastruktury energetycznej, w tym elektrowni jądrowych, a także sztucznie generowane blackouty i niedobory energii to problemy, z którymi Ukraina musiała się mierzyć od 1991 r. Wiatr jako źródło energii w dużej mierze może przyczynić się do wyeliminowania większości powyższych zagrożeń. Bezpieczeństwo energetyczne dla Ukrainy oznacza odporność na globalne zagrożenia oraz pewność ukraińskich obywateli co do ich przyszłości. Wszystko to można osiągnąć w drodze transformacji w kierunku odnawialnych źródeł energii i innych „zielonych” technologii energetycznych.

– Osiągnięcie bezpieczeństwa energetycznego Ukrainy jest możliwe wyłącznie przy zakrojonym na szeroką skalę wykorzystaniu odnawialnych źródeł energii. Ukraina posiada wystarczającą ilość zasobów, aby dzięki połączeniu montowanych na dachach oraz na gruncie elektrowni słonecznych oraz lądowej i morskiej energetyki wiatrowej osiągnąć co najmniej 50% udziału OZE w wytwarzaniu energii elektrycznej do 2032 r. – mówi Andriy Konechenkov, prezes Ukraińskiego Stowarzyszenia Energetyki

Wiatrowej. – Dziś, pomimo wojny, okupacji oraz uszkodzenia niektórych farm wiatrowych, a także innych wyzwań polityczno-gospodarczych na rynku energii, zagraniczni inwestorzy wykazują gotowość do dalszego rozwijania sektora energetyki wiatrowej w Ukrainie – dodaje.

Polacy chcą iść z wiatrem

Umożliwienie nowych inwestycji w wiatr na lądzie to dziś nie tylko konieczność wynikająca z ochrony środowiska, czy szansa dla gospodarek, ale też konieczność dostępu do własnych i niezależnych źródeł. Ten kierunek dostrzegają również Polacy – z najnowszego badania Social Changes wynika, że poparcie dla rozwoju lądowych elektrowni wiatrowych w Polsce sięga aż 81%. 75% badanych uważa, że wiatraki na lądzie przyczyniają się do wzrostu bezpieczeństwa energetycznego i zmniejszenia zależności od paliw kopalnych, a 85% badanych sądzi, że prawo w Polsce powinno wspierać rozwój i korzystanie z odnawialnych źródeł energii, w tym elektrowni wiatrowych. To potwierdza jak ważne zarówno dla gospodarki, ale też społeczeństwa, są wprowadzane właśnie zmiany liberalizujące ustawę odległościową, dopuszczając dla chętnych gmin zmniejszenie odległości minimalnej od zabudowań do 500 metrów.

Wśród największych korzyści wynikających z rozwoju inwestycji wiatrowych na lądzie Polacy wskazują czyste powietrze (66%), tańszy prąd (66%) oraz niezależność energetyczną (59%). Polacy uważają również, że wiatraki na lądzie wiążą się również z nowymi miejscami pracy (25%), bezpieczeństwem (25%), rozwojem

polskich firm (22%) i wpływa-
mi do budżetu dla gmin (22%).

Rząd w zgodzie z oczekiwaniami

Na początku lipca rząd przyjął projekt nowelizacji tzw. ustawy wiatrakowej, który ma na celu odblokowanie inwestycji w lądowe elektrownie wiatrowe. W myśl nowelizacji, która obecnie została skierowana pod obrady Sejmu, to samorządy będą określać lokalizację nowych elektrowni na lądzie. Przy społecznej akceptacji będzie można określić inną

o d l e g ł o ś ć

niż wynikającą z zasady 10H, choć nie mniejszą niż 500 metrów od zabudowań.

- Polacy dostrzegają potrzebę rozwoju energetyki wiatrowej na lądzie i mają świadomość płynących z tego korzyści. Cieszymy się, że potrzebę tę również dostrzegają

rządzący - przy-
jęta przez rząd
nowelizacja
ustawy odle-

głościowej, która zakła-

da liberalizację niesławnej zasady 10H pozwala na ponad 25-krotne zwiększenie dostępności terenów pod inwestycje wiatrowe. Warto zaznaczyć, że wpisane obecnie w ustawie 500 m odległości wiatraka od zabudowań jest w pełni bezpieczne, dokładnie ta odległość posługuje się niemal cała Europa. Szacuje się, że dzięki tej zmianie moc zainstalowana z nowych, lądowych farm wiatrowych do 2030 r. wyniesie około 13 GW, czyli łącznie moc z wiatru wzrośnie do ok. 20 GW - mówi Janusz Gajowiecki, Prezes Polskiego Stowarzyszenia Energetyki Wiatrowej.

Wiatr i węgiel się nie wykluczają

Rola energetyki wiatrowej w polskim miksie energetycznym z roku na rok rośnie. Dziś eksperci podkreślają, że odnawialne źródła energii w szczególności elektrownie wiatrowe dzisiaj nie są już konkurencją dla tradycyjnie postrze-

ganej energetyki węglowej, ale w rzeczywistości stanowią jej uzupełnienie, a nadchodzące zmiany w sektorze energetycznym pokazują, że te dwie technologie w procesie transformacji mogą się znakomicie uzupełniać.

Energia z wiatru na lądzie już nie raz udowodniła, że stanowi solidne wsparcie dla energii konwencjonalnej. W trakcie wietrznych dni w 2022 udział OZE w polskim systemie przekraczał 50% - to duża oszczędność węgla i gazu, które tej zimy będą na wagę złota.

- Źródła konwencjonalne będą w najbliższej przyszłości gwarantem bezpieczeństwa i stabilności systemu energetycznego. Jednak żeby odpowiedzieć na zapotrzebowanie na energię elektryczną Polska potrzebuje zarówno węgla jak i energii z OZE. Polski wiatr może stanowić najlepsze uzupełnienie konwencjonalnych źródeł wytwarzających - mówi Janusz Gajowiecki, Prezes Polskiego Stowarzyszenia Energetyki Wiatrowej.

Dlatego dziś kluczowe jest, aby stopniowe odchodzenie od węgla przebiegało w taki sposób, aby zapewnić bezpieczeństwo dostaw energii. Osiągniąć to można poprzez przyspieszanie inwestycji, które mają nas uczynić niezależnym od dostaw surowców ze Wschodu oraz poprzez intensywny rozwój odnawialnych źródeł energii (OZE).



POLSKIE STOWARZYSZENIE
ENERGETYKI WIATROWEJ



INSTYTUT
JAGIELLOŃSKI

POTENCJAŁ ROZWOJU FARM WIATROWYCH NA LĄDZIE DO 2030 R. (w zależności od scenariusza)



**50-97
tysięcy**

Nowe
miejsca
pracy



**80
mld zł**

Portfel
zamówień
na produkty
i usługi
w łańcuchu
dostaw



**70-133
mld zł**

Całkowity,
szacunkowy
i skumulowany
przyrost PKB



**490-935
mln zł**

Dodatkowe
wpływy
do samorządów
z tytułu
podatku od
nieruchomości

Gratka dla inwestorów!



Więcej informacji:
w internecie - hutapokoj.eu

T: **32 772 43 64**

M: **668 188 938**

- wyjątkowe tereny inwestycyjne w Rudzie Śląskiej
- od 21 565 m² do 123 193 m²
- w bardzo atrakcyjnych lokalizacjach w pobliżu DTŚ



Z takim zapleczem rozwijaj swój biznes!



Kim jesteśmy?

silnym partnerem dla biznesu w transformacji przemysłowej,
motorem branży automotive z kluczowym klastrem Silesia Automotive & Advanced Manufacturing,
wyznacznikiem nowych trendów – akcelerator biznesowy KSSENON,
wsparciem dla współpracy edukacji i biznesu – projekt Śląskie. Zawodowcy, Klub Innowatora,
mecenasem kultury i sztuki – galeria StrefArt,
nowoczesnymi technologiami – DIH Silesia Smart Systems,
nowymi obszarami inwestycyjnymi – powstaje Polski Park Przemysłowy w Ain Sokhna.

„Dziś udowadniamy, że niemożliwe jest możliwe. Nasze firmy pokazały, że są przygotowane do korzystania ze wsparcia KSSE i prowadzenia biznesu w każdych warunkach. Jesteśmy przykładem, jak w trudnych czasach być liderem rozwoju gospodarki w Polsce i w Europie.”



– dr Janusz Michałek
prezes KSSE S.A.



Siedziba główna KSSE S.A.
ul. Wojewódzka 42, 40-026 Katowice
e-mail: ksse@ksse.com.pl
tel. +48 505 102 102
www.ksse.com.pl



Polska
Strefa Inwestycji

Kopalnia Ruda PGG S.A. największym pracodawcą

Kopalnia „Ruda”, co naturalne, kojarzy się przede wszystkim z wydobyciem węgla. Ale oprócz swojej podstawowej działalności, jako największy pracodawca w tej części regionu, działa aktywnie na rzecz lokalnej społeczności. Współpracuje i pomaga wielu instytucjom kulturalnym i oświatowym, współrealizuje miejskie projekty, organizuje spotkania i imprezy kulturalne. Nie ma przesady w stwierdzeniu, że wokół kopalni koncentruje się znaczna część miejskiego życia...

Ruda Śląska to jedno z najbardziej górniczych miast w Polsce. KWK Ruda Polskiej Grupy Górniczej S.A. zatrudnia 5133 osoby, z czego mieszkańcy Rudy Śląskiej stanowią ponad 58 procent wszystkich pracowników. Jeśli doliczyć do tej liczby miejsca pracy w firmach współpracujących z górnictwem, to okazuje się, że dzięki kopalni utrzymuje się spory odsetek mieszkańców miasta i regionu.

Kopalnia Węgla Kamiennego Ruda powstała 1 lipca 2016 roku z połączenia rudzkich kopalń: Bielszowice, Halemba-Wirek i Pokój. Od 2022 roku w skład kopalni Ruda wchodzi dwa Ruchy: Bielszowice oraz Halemba. Kopalnia Ruda obejmuje obszar 66,82km² i prowadzi eksploatację w rejonie miasta Ruda Śląska, Mikołów, Zabrze, Katowice. Jest producentem węgla o wysokich parametrach jakościowych z przeznaczeniem dla ciepłownictwa, energetyki i koksow-

nictwa. Koncesja na wydobycie węgla w zależności od obszaru górniczego ważna jest do 31.08.2044 r./2045r.

Prócz swojej podstawowej działalności, jako największy pracodawca w tej części regionu, działa aktywnie na rzecz lokalnej społeczności. Współpracuje i pomaga wielu instytucjom kulturalnym i oświatowym, współrealizuje miejskie projekty, organizuje spotkania i imprezy kulturalne dla mieszkańców ale przede wszystkim przyczynia się do poprawy życia w mieście. Warto nadmienić, że w czasie pandemii spowodowanej Covid-19 kopalnia organizowała dla pracowników i mieszkańców punkty szczepień wraz z ich niemedyczną obsługą. W okresie barbórkowym, zgodnie z górnictwem tradycją, przedstawiciele kopalni biorą udział w spotkaniach w placówkach oświatowych, organizowane są koncerty orkiestr dętych z udziałem lokalnej społeczności. Ko-

palnia współpracuje z Domem Kultury w Bielszowicach w zakresie sprzedaży biletów na imprezy kulturalne dla pracowników i ich rodzin.

Kopalnia Ruda znacząco zasila gminny budżet przekazując regularnie opłaty i podatki. Płatności, które uiszcza na rzecz mieszkańców to m.in. podatek od nieruchomości, podatek od środków transportowych, wieczyste użytkowanie gruntów, opłaty za gospodarowanie odpadami czy wreszcie opłaty eksploatacyjne. W sumie w ciągu ostatnich czterech lat, od 2019 roku do połowy 2022 roku – wpłaciła do gminy, nie bagatelą **54 081 861 mln. zł.**

Na bieżąco realizuje także działania naprawcze w zakresie szkód górniczych. Na terenie miasta Ruda Śląska, KWK Ruda w ostatnich latach zrealizowała wiele napraw obiektów uszkodzonych na skutek działalności



związanej z prowadzoną eksploatacją górnictwem.

Do najważniejszych zadań należy zaliczyć te, których realizacja przyczyniła się do poprawy życia lokalnej społeczności przez naprawę infrastruktury drogowej, obiektów użyteczności publicznej, a także likwidacji zagrożeń powodziowych. Środki finansowe jakie przedsiębiorca górniczy poniósł na poszczególne zadania to :

- Gospodarka wodno-ściekowa / przebudowy kanalizacji deszczowej oraz ściekowej, regulacja stosunków wodnych, remont wałów przeciwpowodziowych Potoku Bielszowickiego, regulację potoku Jamna wraz z rekultywacją przyległego terenu / **-26 478,08 tys. zł**

- Infrastruktura drogowa i kolejowa **- 44 385,37 tys. zł**

- Remonty obiektów kulturalno-oświatowych, sakralnych **- 11 291,28 tys. zł**

- Obiekty sportowo rekreacyjne / wykonanie alejek spacerowych w parkach wraz z nasadzeniem zastępczym drzew/, **- 7 753,28 tys. zł**

- Remonty sieci gazowych i elektroenergetycznych **- 5 604,45 tys. zł**

Ponadto KWK Ruda realizuje naprawy szkód powstałych w wyniku prowadzonej eksploatacji wniesionych przez osoby fizyczne przez :wypłatę odszkodowań remontowych, odszkodowań jednorazowych oraz remontów, rektyfikacji wykonywanych przez kopalnię. Na obiekty w sektorze prywatnym jako odszkodowania remontowe wydatkowano kwotę **187 233,92 tys. zł**

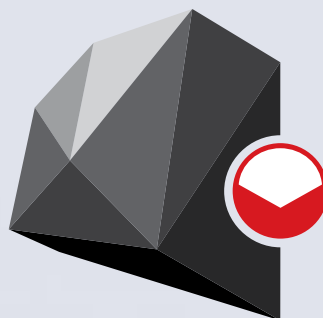
Dodatkowo w okresie ostatnich czterech lat wypłacono koszty zabezpieczeń nowo wznoszonych budynków na wartość **6 355,28 tys. zł.**

Na bieżąco realizowane są również wypłaty odszkodowań związanych z dodatkowym zabezpieczeniem obiektów budowlanych będących w zasięgu wpływu projektowanej eksploatacji.

Kopalnia współpracuje z Przedsiębiorstwem Wodociągów i Kanalizacji w Rudzie Śląskiej jak również z Górnośląskim Przedsiębiorstwem Wodociągów w Katowicach w aspekcie prowadzenia obchodów kontrolnych w rejonach prowadzonej eksploatacji oraz usuwania ewentualnych awarii magistrali wody pitnej będącej ich własnością.

Bardzo ważnym aspektem związanym z usuwaniem szkód górniczych jest likwidacja zagrożeń powodziowych. W 2020r zawarto umowę na wykonanie „Koncepcji i projektu technicznego na przeprowadzenie wód potoku Bielszowickiego pod zakładem głównym KWK Ruda Ruch Bielszowice”. Obecnie, Kopalnia jest na etapie zakończenia I etapu prac, czyli wybrania odpowiedniego wariantu robót. Realizacja powyższego zlikwiduje ryzyko zagrożenia powodziowego w rejonie Potoku Bielszowickiego na odcinku od ulicy Gabora do wlotu istniejącej sztolni. Dla Aglomeracji miasta Ruda Śląska duże znaczenie ma korzystanie z trzech wiaduktów zlokalizowanych w ciągu ulic 1-go Maja, Kochłowskiej oraz Orzeszkowej, których właścicielem jest kopal-

nia i wszystkie koszty związane z ich utrzymaniem ponosi przedsiębiorca. Wiadukty te stanowią podstawowe ciągi komunikacyjne dla mieszkańców Miasta Ruda Śląska jak i miast ościennych. KWK Ruda również uczestniczyła w realizacji projektu pod nazwą „Trakt Rudzki – rozwój zielonych przestrzeni Miasta Ruda Śląska” realizowanego w ramach międzynarodowego projektu partnerskiego pn. „LUMAT – Implementation of Sustainable Land use In Integrated Environmental Management of functional Urban Areas”. Przekazano eksponaty taboru kolejowego w celu utworzenia ekspozycji w Miasteczku Ruchu Drogowego w Rudzie Śląskiej. Obecnie w przygotowaniu jest darowizna na rzecz Muzeum Miejskiego w Rudzie Śląskiej, gdzie przedmiotem jest nieużytkowany sprzęt po zlikwidowanym ruchu kopalni Ruda - Ruch Pokój. Kopalnia oczywiście wspiera także miasta na terenie których prowadzi wydobywanie. W ostatnich latach przekazała darowizny na rzecz instytucji muzealnych: Muzeum Górnictwa Węglowego w Zabrze oraz Stowarzyszenia Miłośników Ziemi Tarnogórskiej w Tarnowskich Górach. Warto wspomnieć, że kopalnia na rzecz Gmin Górniczych w latach 2008-2015 w celu realizacji projektów unijnych, mających na celu stworzenie przestrzeni na potrzeby lokalnej społeczności, przekazała nieruchomości o łącznej powierzchni 1,8116 ha.



**POLSKA GRUPA
GÓRNICZA**



„Ciepłe Mieszkanie” z korzyścią dla jakości powietrza

„Ciepłe Mieszkanie” to kolejny program Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej, którego celem jest poprawa jakości powietrza oraz efektywności energetycznej poprzez wymianę źródeł ciepła w mieszkaniach znajdujących się w budynkach wielorodzinnych. NFOŚiGW przeznaczy na ten cel do końca 2023 roku 1,4 mld zł. Z puli tej na dofinansowanie przedsięwzięć w województwie śląskim przewidziano prawie 124 mln zł. Natomiast kwota dotacji, jaką będzie można uzyskać dla jednego lokalu mieszkalnego, ma wynosić od 15 tys. zł do 37,5 tys. zł (w zależności od dochodów).

Tomasz Bednarek (po lewej), prezes Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach podczas podpisywania umowy na ochronę przeciwpożarową Lasów Państwowych.



Cel programu „Ciepłe Mieszkanie”

Program „Ciepłe Mieszkanie” ogłoszony został w drugiej połowie lipca br. Jego celem jest poprawa jakości powietrza oraz zmniejszenie emisji pyłów i gazów cieplarnianych poprzez wymianę nieefektywnych źródeł ciepła w mieszkaniach, znajdujących się w budynkach wielorodzinnych. Dotacje są udzielane na wymianę „kopciuchów”, które mają zostać zastąpione: kotłami gazowymi kondensacyjnymi, kotłami na pellet drzewny o podwyższonym standardzie, ogrzewaniem elektrycznym, pompami ciepła powietrze/woda lub pompami ciepła powietrze/powietrze albo podłączeniem lokalu do wspólnego

efektywnego źródła ciepła. Poza tym dofinansowanie będzie można przeznaczyć na wykonanie instalacji centralnego ogrzewania i ciepłej wody użytkowej, wymianę okien i drzwi, a także wykonanie wentylacji mechanicznej z odzyskiem ciepła. Kosztem kwalifikowanym w programie będzie również przygotowanie dokumentacji projektowej przedsięwzięcia.

Ogółem w całej Polsce „Ciepłym Mieszkiem” zostanie objętych co najmniej 80 tys. lokali mieszkalnych znajdujących się w budynkach wielorodzinnych. - Program kierujemy do osób, które mieszkają w budynkach wielorodzinnych bez centralnego systemu ogrze-

wania i korzystają z indywidualnego źródła ciepła na paliwa stałe - mówi Anna Moskwa, minister klimatu i środowiska. - Przeznaczamy kwotę 1,4 mld złotych na działania, dzięki którym właściciele takich mieszkań będą mogli ogrzać się zdecydowanie wydajniej, korzystając z bardziej ekologicznych źródeł ogrzewania swoich mieszkań. Dofinansowanie w programie „Ciepłe Mieszkanie” to uzupełnienie oferty względem wdrażanego już od 2018 r. programu „Czyste Powietrze” i kolejny krok w szeregu działań, których efektem ma być poprawa stanu powietrza w Polsce. Liczymy, że i tym razem Polacy chętnie skorzystają z oferowanej formy uzyskania bezzwrotnych dotacji i



Dofinansowano ze środków
Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej w Katowicach

rozpoczną remonty w swoich domach – dodaje.

Kto będzie mógł na tym skorzystać?

Beneficjentem programu są gminy. To one mogą uzyskać dotację ze środków udostępnionych odpow-

wiedniemu dla lokalizacji Wojewódzkiemu Funduszowi Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej przez NFOŚiGW, a dopiero później gminy mogą udzielić dofinansowania beneficjentom docelowym, czyli osobom fizycznym, które mają tytuł do lokalu mieszkalnego. Oczywiście musi się on mieścić w budynku mieszkalnym wielorodzinnym, który znajduje się na terenie gminy wnioskującej o dotację. Te mogą starać się o dofinansowanie w WFOŚiGW w ramach dwóch naborów. Pierwszy z nich potrwa do 31 grudnia tego roku. Z kolei drugi przeprowadzony zostanie do końca grudnia 2023 roku (będzie to zależne od dostępnych środków). Umowy pomiędzy gminami a WFOŚiGW (po przeprowadzeniu naboru i ocenie wniosków o dofinansowanie pod względem spełnienia warunków kwalifikujących) mają

być zawierane do końca czerwca 2024 roku, a środki wydatkowane będą przez wojewódzkie fundusze ochrony środowiska i gospodarki wodnej do końca 2026 roku.

- Dystrybutorem środków w programie będą poszczególne gminy, które najlepiej znają lokalne potrzeby. To one od 21 lipca br. mogą wnioskować do właściwych miejscowo wojewódzkich funduszy ochrony środowiska i gospodarki wodnej o środki potrzebne do realizacji programu na swoim terenie. Staraliśmy się zostawić im jak największy margines swobody, określając jedynie maksymalne dofinansowanie z podziałem na maksymalny udział dotacji w kosztach kwalifikowanych, w zależności od dochodów wnioskodawcy. Może to być 30, 60 lub nawet 90 proc. kosztów kwalifikowanych zadań finansowanych w ramach programu – tłumaczy Paweł Mirowski, zastępca prezesa Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. - Jestem prze-

konany, że pierwsze gminy złożą wnioski o środki niemalże natychmiast, pozwala nam na takie przypuszczenie liczba pytań ze strony samorządów, które wpływały do nas w trakcie przygotowywania dokumentacji programowej - dodaje Mirowski.

Wysokość dotacji na wymianę źródła ciepła

Wysokość dofinansowania dla beneficjentów końcowych, czyli dla właścicieli mieszkań, została podzielona na trzy kategorie:

- Poziom 1 - podstawowy dotyczy każdego właściciela, którego roczne dochody nie przekraczają kwoty 120 tys. zł (do 30 procent kosztów kwalifikowanych, jednak nie więcej niż 15 tys. zł na jeden lokal mieszkalny);

- Poziom 2 - podwyższony - z niego może skorzystać każdy właściciel lokalu mieszkalnego, którego dochody na miesiąc nie przekraczają kwoty 1673 zł w gospodarstwie wieloosobowym lub 2342 zł w gospodarstwie jednoosobowym. W tym przypadku wysokość dofinansowania wyniesie

do 60 procent kosztów kwalifikowanych, ale nie więcej niż 25 tys. zł na jeden lokal;

- Poziom 3 - najwyższy - dla każdego właściciela lokalu mieszkalnego w budynku wielorodzinnym, którego miesięczne dochody nie przekraczają kwoty 900 zł w gospodarstwie wieloosobowym, 1260 zł w gospodarstwie jednoosobowym albo ma on prawo do zasiłku stałego, okresowego, rodzinnego lub opiekuńczego. W tej sytuacji jest możliwość uzyskania dotacji do 90 procent kosztów kwalifikowanych, przy czym nie więcej niż 37,5 tys. zł na jeden lokal mieszkalny.

Dodajmy, że warunkiem otrzymania dotacji będzie deklaracja właściciela, że po wymianie źródła ciepła w mieszkaniu nie będą zainstalowane żadne inne o klasie niższej niż 5 według europejskiej normy EN 303-5. Ponadto, jeżeli beneficjentem końcowym jest osoba mieszkająca w gminie, która znajduje się na liście tych z najbardziej zanieczyszczonym powietrzem (np. w województwie śląskim

odnotowano 102 takich gmin), dofinansowanie może zostać zwiększone odpowiednio o 5 procent dla każdej grupy (35, 65, 95 proc. kosztów kwalifikowanych). Dotyczy to tych, gdzie w 2021 roku ustalono przekroczenie dopuszczalnych poziomów pyłu zawieszonego PM10 i PM2,5 oraz benzopirenu.

Składanie wniosków poprzez WFOŚiGW w Katowicach

Dla gmin z województwa śląskiego w ramach programu "Ciepłe Mieszkanie" z NFOŚiGW przeznaczono dofinansowanie w wysokości 124 mln 900 tys. zł. Wnioski do WFOŚiGW można składać wyłącznie elektronicznie (po utworzeniu konta i zalogowaniu się) za pomocą Generатора Wniosków o Dofinansowanie na stronie internetowej gwd.nfosigw.gov.pl. Następnie gminy będą określać terminy składania wniosków przez beneficjentów końcowych poprzez zamieszczenie na swoich stronach internetowych ogłoszeń w tej sprawie.

JO

Źródło: NFOŚiGW



Dofinansowano ze środków Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach

„Treści zawarte w publikacji nie stanowią oficjalnego stanowiska organów Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach”

Razem dla ochrony lasów

Wysokie temperatury nie sprzyjają lasom, gdzie z powodu suchego powietrza i niskiej wilgotności ziemi oraz obecności przesuszonych roślin wzrasta ryzyko wybuchu pożarów. Do tego dochodzą często nierozsądne zachowania ze strony ludzi, typu rozpalanie ognisk lub wyrzucanie niedopałków. Tymczasem skutki pożarów terenów leśnych są katastrofalne, bo w ich wyniku może wyginąć część gatunków roślin, a zwierzęta nigdy nie wrócą na zagrożony teren. Dlatego też Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach postanowił wesprzeć ochronę lasów i jako jeden z czterech dofinansował Regionalną Dyрекcję Lasów Państwowych, jeżeli chodzi o realizację lotów patrolowo-gaśniczych nad terenami leśnymi. Chodzi o kwotę 620 tys. zł. Umowa w tej sprawie została podpisana pod koniec czerwca br. na lotnisku w Polskiej Nowej Wsi w województwie opolskim.

Katowicki Fundusz przeznaczy na ten cel najwięcej, bo 400 tys. zł, natomiast opolski i wrocławski po 100 tys. zł, zaś krakowski WFO-ŚiGW 20 tys. zł. Pieniądze zostaną przeznaczone na lepszą organizację akcji gaśniczych oraz prowadzenie obserwacji z powietrza (m.in. na zakup paliwa, wodę wykorzysty-



waną do gaszenia pożarów oraz wynagrodzenia pilotów). Ograniczenie pożarów ma się przełożyć także na zmniejszenie szkodliwej emisji dwutlenku węgla. - Tylko wczesne wykrywanie ognisk pożarowych może uchronić nas i środowisko naturalne od katastrofalnych skutków. Dlatego loty patrolowo-gaśnicze na terenach leśnych są tak bardzo ważne i konieczne, żeby szybko zlokalizować zarzewie ognia, a powstający pożar zdusić w zarodku. Wszyscy mamy w pamięci gigantyczny, a zarazem tragiczny w skutkach pożar w okolicach Kuźni Raciborskiej sprzed lat – mówi Tomasz Bednarek,

prezes Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach.

Przypomnijmy, że wówczas, w 1992 roku, spaliło się ponad 9 tysięcy hektarów lasów na terenie dwóch województw i trzech nadleśnictw. Przyczyną pożaru w nadleśnictwie Rudy Raciborskie prawdopodobnie była iskra spod kół hamującego pociągu.

Loty realizowane będą na terenach właściwych dla województw, które przekazały dofinansowanie (śląskiego, małopolskiego, opolskiego i dolnośląskiego). Śmigłowce i samoloty patrolowo-gaśnicze mają odpowiadać za

i zwierząt może już nigdy nie powrócić na dany obszar. Dlatego kolejny rok wspieramy ochronę lasów, aby uniknąć potencjalnych katastrofalnych pożarów, które zniszczyłyby znaczne obszary leśne, doprowadzając do utraty siedlisk i różnorodności biologicznej - wyjaśnia Łukasz Kasztelowicz, prezes WFOŚiGW we Wrocławiu. - Loty patrolowe nad terenami leśnymi stanowią nieodzowny element działań na rzecz bezpieczeństwa, również środowiskowego. Takie działania zawsze pozostają w centrum zainteresowania naszego Funduszu. Zdecydowanie



Śmigłowce i samoloty patrolowo-gaśnicze mają odpowiadać za lokalizację pożarów oraz szybkie rozpoczęcie akcji gaśniczej.

lokalizację pożarów oraz szybkie rozpoczęcie akcji gaśniczej, a także powstrzymanie pożaru do momentu dotarcia sił naziemnych. Na uzupełnienie zapasu wody i ponowne pojawienie się na miejscu akcji gaśniczej, zarówno samoloty, jak i śmigłowce potrzebują zaledwie kilkunastu minut. Duża liczba punktów czerpania wody daje możliwość szybkiego dotarcia i powrotu w rejon pożaru. Ponadto patrolowanie i obserwacja rozwoju pożaru z powietrza zwiększa bezpieczeństwo osób zaangażowanych w akcję gaśniczą (w pożarze nadleśnictwa Rudy Raciborskie zginęły dwie uczestniczące w interwencji osoby), a samoloty mogą dokonywać zrzutów środków gaśniczych na tereny, w których przebywanie strażaków jest bardzo niebezpieczne lub nawet niemożliwe. - Skutki pożaru o dużym zasięgu są odczuwalne dla środowiska przyrodniczego przez wiele lat, a część gatunków roślin

należy więc wspierać działalność Lasów Państwowych w tym zakresie. Cieszymy się, że mamy w tym swój wkład – dodaje Kazimierz Koprowski, prezes krakowskiego WFOŚiGW.

Przypomnijmy, że rok temu wspomniane cztery wojewódzkie fundusze ochrony środowiska i gospodarki wodnej po raz pierwszy wyszły z inicjatywą dofinansowania działań przeciwpożarowych dla Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych. Wówczas udało się przeznaczyć na ten cel pół miliona złotych. Jeszcze wcześniej, bo w 2020 roku WFOŚiGW w Katowicach i Opolu przekazały na realizację tego zadania 350 tys. zł. Co oznacza, że w ciągu trzech lat na dofinansowanie lotów patrolowo-gaśniczych w lasach fundusze przeznaczyły wspólnie prawie 1,5 mln zł.

JO

Źródło: wfosigw.katowice.pl

Foto: WFOŚiGW w Katowicach



Dofinansowano ze środków Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach

„Treści zawarte w publikacji nie stanowią oficjalnego stanowiska organów Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach”



Katarzyna
WOJCIECHOWSKA

Błędy zdarzają się w każdej branży, ale szczególna istotność błędów medycznych wiąże się z ich bezpośrednim wpływem na zdrowie (w krótszej lub dłuższej perspektywie), a nawet życie człowieka. Błąd medyczny definiowany jest jako czynność lub zaniechanie niezgodne z nauką medycyny w zakresie dostępnym dla lekarza i polega na naruszeniu przez medyka zasad ostrożności obowiązujących przy czynnościach medycznych, reguł związanych z ich przeprowadzeniem.

Jak wynika z powyższego, odpowiedzialność lekarza za błąd nie jest odpowiedzialnością absolutną tj. lekarz lub zakład leczniczy nie ponosi ryzyka absolutnego, związanego z wystąpieniem jakichkolwiek negatywnych skutków, powikłań zdrowotnych, czy anomalii anatomicznych. Wprowadzenie ustawowej odpowiedzialności za zdarzenia medyczne nie oznacza, że każdy zabieg medyczny musi przynieść pozytywny rezultat i efekt zdrowotny, a każde powikłanie automatycznie oznacza, iż dopuszczono się działania sprzecznego z aktualną wiedzą medyczną. Taka konstrukcja odpowiedzialności zakładałaby, że każdy zabieg musiałby kończyć się brakiem stwierdzenia ewentualnych powikłań. Jakie błędy zatem należy kwalifikować jako zdarzenia medyczne, za które prawo przewiduje odpowiedzialność oraz jakie możliwości ma poszkodowany pacjent?

BŁĄD MEDYCZNY

Błąd medyczny to inaczej zdarzenie medyczne. Zgodnie z art. 67a ust. 1 ustawy o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta, zdarzeniem medycznym jest zakażenie pacjenta biologicznym czynnikiem chorobotwórczym, uszkodzenie ciała lub rozstrój zdrowia albo śmierć pacjenta, będące następstwem niezgodnego z aktualną wiedzą medyczną:

a) diagnozy, jeżeli spowodowała ona niewłaściwe leczenie albo opóźniła właściwe leczenie, przyczyniając się do rozwoju choroby,

b) leczenie, w tym wykonanie zabiegu operacyjnego,

c) zastosowanie produktu leczniczego lub wyrobu medycznego.

Aby powiedzieć, że dane zdarzenie należy kwalifikować jako błąd medyczny, musi wpisywać się ono w przywołaną powyżej definicję, ale nie tylko. Dla stwierdzenia zdarzenia medycznego muszą być ponadto spełnione łącznie następujące przesłanki:

a) przyczyna – zdarzenie wywołujące szkodę, za które prawo czyni szpital udzielający świadczeń zdrowotnych odpowiedzialnym (diagnoza, leczenie, zastosowanie produktu leczniczego lub wyrobu medycznego),

b) skutek – szkoda mająca charakter majątkowy na osobie i/lub szkoda niemajątkowa,

c) podstawa odpowiedzialności – uznanie, że przyczyna, która doprowadziła do zaistniałego skutku, była niezgodna z aktualną wiedzą medyczną.

Ostatnia przesłanka, tj. pojęcie „aktualnej wiedzy medycznej” stwarza największe problemy w konkretyzacji podstaw odpowiedzialności szpitala, bowiem jest to termin wieloznaczny, chociażby z uwagi na to, że wiedza medyczna dotycząca określonego przypadku



chorobowego jest niejednoznaczna. Przy ocenie spełnienia tej przesłanki, pod uwagę należy wziąć po pierwsze wypracowane w szpitalu standardy postępowania medycznego, a po drugie dorobek doktryny prawa oraz orzecznictwa sądowego, w ramach którego zaproponowano wiele obiektywnych przesłanek, które należy brać pod uwagę przy ocenie spełnienia tego kluczowego warunku. Bardzo istotne jest również zestawienie czasu oceny zgodności postępowania medycznego ze stanem dostępnej wiedzy me-

dycznej: w tym zestawieniu należy bowiem wziąć pod uwagę stan wiedzy medycznej z chwili wdrożenia danego postępowania medycznego (lub jego braku) wedle zasad obowiązujących w nauce i praktyce medycznej z uwzględnieniem danych parametrów i aktualnego na dzień podejmowanych decyzji medycznych obrazu klinicznego pacjenta. Dla zdefiniowania danego zdarzenia medycznego konieczne jest zatem z jednej strony odwołanie się do obiektywnych reguł naukowych i uznanie za właściwy pewnego

modelu postępowania w danym wypadku, a z drugiej strony udzielenie odpowiedzi na pytanie, czy lekarz (personel medyczny) uczynił zadość tym regułom.

KOMU PRZYSŁUGUJĄ ROSZCZENIA

Roszczenia z tytułu błędu medycznego przysługują pacjentowi, a w przypadku zgonu pacjenta, roszczenia przysługują najbliższym członkom rodziny zmarłego, osobie względem której ciążył na zmarłym ustawowy obowiązek alimenta-





cyjny, osobie której zmarły dobrowolnie i stale dostarczał środków utrzymania oraz osobie która poniosła koszty leczenia i pochówku zmarłego. Aby dochodzić roszczeń, jak już wskazywano powyżej, zdarzenie musi zostać zakwalifikowane jako błąd medyczny, który wywołał uszczerbek na zdrowiu pacjenta lub jego śmierć.

MOŻLIWOŚCI PRAWNE

Jeżeli powyżej wskazane przesłanki zostały spełnione i rzeczywiście doszło do błędu medycznego, pacjent lub inna osoba, której przysługuje roszczenie w związku ze śmiercią pacjenta może ubiegać się o:

- odszkodowanie pieniężne w wysokości odpowiadającej kosztom poniesionym na skutek popełnie-

nia błędu medycznego w tym także zwrot kosztów leczenia - zgodnie z art. 444 § 1 kodeksu cywilnego „w razie uszkodzenia ciała lub wywołania rozstroju zdrowia poszkodowany ma prawo do rekompensaty wszystkich związanych z tym wydatków.” Na te wydatki składają się wszelkie uzasadnione i celowe koszty dostosowania mieszkania, leczenia, rehabilitacji oraz rekonwalescencji, które nie są finansowane ze środków publicznych, a także wszelkie inne uzasadnione koszty. Możliwe jest również dochodzenie zwrotu kosztów leczenia w podmiocie prywatnym, jeżeli wykazemy, że było ono celowe i korzystniejsze dla pacjenta niż leczenie w placówce publicznej,

- zwrot utraconych korzyści tzn. m.in. utracony dochód w związ-

ku z przebywaniem na zwolnieniu lekarskim, a także inne utracone i udowodnione korzyści, które nabyłby poszkodowany jeśli nie doznałby błędu medycznego,

- zadośćuczynienie za doznaną krzywdę a także za doznanie cierpienia fizyczne i psychiczne,

- renta – poszkodowanemu w razie zaistnienia okoliczności częściowej bądź całkowitej zdolności do pracy czy w razie sytuacji zwiększenia się potrzeb finansowych, poszkodowanemu na podstawie art. 444 § 2 k.c. przysługuje renta tymczasowa bądź wyrównawcza.

- odszkodowanie i zadośćuczynienie dla osób bliskich w razie śmierci poszkodowanego,

- zwrot kosztów leczenia i pogrzebu temu, kto je poniósł,



• renta dla osoby względem której na zmarłym ciążył ustawowy obowiązek alimentacyjny oraz względem osób, którym zmarły dobrowolnie i stale dostarczał środków utrzymania, jeżeli z okoliczności wynika, że wymagają tego zasady współżycia społecznego.

DOKUMENTACJA MEDYCZNA

Aby móc starać się o uzyskanie odszkodowania, należy posiadać odpowiednią dokumentację, która potwierdzi stan zdrowia osoby, która ucierpiała lub poniosła śmierć wskutek błędu medycznego. Zgodnie z art. 26 ust. 1 i 2 ustawy o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta, podmiot udzielający świadczeń zdrowotnych ma obowiązek udostępnienia dokumentacji medycznej pacjentowi lub jego

przedstawicielowi ustawowemu, bądź osobie upoważnionej przez pacjenta. Po śmierci pacjenta dokumentacja medyczna jest udostępniana osobie upoważnionej przez pacjenta za życia lub osobie, która w chwili zgonu pacjenta była jego przedstawicielem ustawowym. Dokumentacja medyczna jest udostępniana także osobie bliskiej, chyba że udostępnieniu sprzeciwi się inna osoba bliska lub sprzeciwił się temu pacjent za życia. W przypadku sporu między osobami bliskimi o udostępnienie dokumentacji medycznej zgodę na udostępnienie wyraża sąd, natomiast w przypadku gdy pacjent za życia sprzeciwił się udostępnieniu dokumentacji medycznej, sąd może wyrazić zgodę na udostępnienie dokumentacji medycznej gdy jest to niezbędne w celu dochodzenia odszkodowa-

nia lub zadośćuczynienia, z tytułu śmierci pacjenta lub dla ochrony życia lub zdrowia osoby bliskiej.

Za udostępnienie dokumentacji medycznej przez sporządzenie jej wyciągu, odpisu, kopii lub wydruku lub na informatycznym nośniku danych, podmiot udzielający świadczeń zdrowotnych może pobrać opłatę. Opłaty tej nie pobiera się jednak m.in. wówczas, gdy o udostępnienie dokumentacji medycznej wystąpi pacjent albo jego przedstawiciel ustawowy po raz pierwszy w żądanym zakresie.

DURAJ RECK i PARTNERZY
40-079 Katowice, ul. Gliwicka 5
www.durajreck.com
+48 32 2539011
+48 32 7039959
fax: +48 32 2530476
email: office@durajreck.com

Odnaleźć swoją niszę i być szczęśliwą

Oktawia Bernaś śpiewa od dziecka. Trudno zliczyć konkursy i festiwale, w których wzięła udział i z których przywozła laury. Szeroka publiczność poznała ją dzięki udziałowi w popularnym talent show The Voice Kids. Podczas przesłuchania w ciemno zaśpiewała przebój „If I Were Sorry”. Jurorzy do samego końca trzymali publiczność i nastoletnią wokalistkę w napięciu, by... w komplecie odwrócić się na fotelach. Lata lecą, trudno rozpoznać w Oktawii tamtą dziewczynkę. Dojrzała, trafiła pod skrzydła doświadczonego kompozytora i producenta. Wkrótce będzie o niej głośno...

– Tegoroczne wakacje za nami, aż boję się spytać jak je spędziłaś znając Twoje zamiłowanie do sportów ekstremalnych. Udało się spełnić kolejne marzenie?

– Tym razem nie bardzo, ponieważ żyłam praktycznie „na wylizkach”. Byłam za granicą, potem jeździłam z miasta do miasta w Polsce, tak więc spędziłam ten czas dosyć intensywnie. Ale nie ukrywam, że jakieś kolejne ekstremalne wyzwanie chciałabym podjąć: czy to paralotnia znów, czy inne loty... Jednak te wakacje – dłuższe niż zwykle – trochę mi się „rozbiegły”: bo i popracowałam sobie, no i podróże małe i duże były takim głównym ich punktem.

– Dłuższe wakacje, bo klasa maturalna za Tobą...

– Zgadza się, matury już za mną, a po ukończeniu szkoły mogłam sobie ten wolny czas rozplanować tak, żeby móc zrealizować wszystko, co zaplanowałam, a nawet to, czego w planach nie było, z czego również płynie moja satysfakcja.

– Wiesz już co dalej, jeśli chodzi o studia?

– Czekam na odpowiedzi z paru uczelni. Wahałam się nad różnymi rzeczami. Nie podjęłam jeszcze

ostatecznej decyzji co do konkretnej uczelni, konkretnego kierunku, ale dzisiaj jestem bardziej ukierunkowana na pewne rzeczy niż byłam przed maturą. Wtedy było sporo stresów, myśli „Co i jak?”, ale teraz głowa jest uspokojona, więc... powoli do przodu.

– Znając Twoje zamiłowanie do śpiewania i plany muzyczne, myślałam, że od razu wskażesz Wydział Jazzu i Muzyki Rozrywkowej w Katowicach.

– Słyszałam o tym, że to bardzo dobra uczelnia, że Katowice są bardzo dobrze rozwinięte pod tym względem. Chcę „iść w muzykę”. Myślę, że marzeniem każdego człowieka jest spełnienie się życiowo i zawodowo. Mieć satysfakcję z tego, co się robi i móc robić to co się kocha, a nie to co się musi, albo to, co podpowiadają nam oczekiwania innych. U mnie muzyka jest na pewno numerem jeden, ale chciałam też trochę to podzielić, zrównoważyć, działać z otwartą głową, żeby oprócz muzyki mieć jeszcze dodatkowe umiejętności. Nie zamykałam się też na inne opcje. Myślę, że dobrze się wszechstronnie zabezpieczyć na przyszłość, w razie czego...

– Showbusiness jest nieprzewidywalny...

– Pewnie, stąd takie decyzje.

– Szukając informacji o Tobie w sieci zacząłem się zastanawiać w pewnym momencie, czy jako dziecko wcześniej śpiewałaś, czy mówiłaś...

– Wiele osób pewnie powiedziałoby, że śpiewa od dziecka. U mnie akurat tak było. Myślę, że w przedszkolu, w „zerówce” zaczęłam jeździć na konkursy, tak na poważnie już (śmiech). Wcześniej coś tam się nuciło pod prysznicem, albo przeszkadzało rodzinie w domu śpiewając, co oczywiście nie oznacza, że już tego nie robię.

– A pamiętasz pierwszą nagrodę i pierwszą konkursową piosenkę?

– O Bo-



ziu... Dostałam taką statuetkę, byłam z niej bardzo zadowolona. Ten błysk w oku, że fajnie tak wygrać coś i że się spodobało publiczności. Ale piosenka... Coś mi świta, ale nie mogę sobie przypomnieć tytułu. Coś o kredkach w tekście było na pewno. Generalnie utwór był dostosowany do wieku (śmiej) i na pewno wtedy mi się bardzo podobał.

Swego czasu nie było chyba konkursu piosenki dziecięcej bez „Hallelujah” Cohena...

– A nie, nie. Akurat nie miałam tego w repertuarze, ale faktycznie był taki okres. I te covery na YouTube. Nie miałam wtedy swojego kanału i nie wrzucała za bardzo piosenek do sieci. Słyszałam bardzo często „Hallelujah” na różnych konkursach, ale sama nie wykonywałam.

– Wspomniałaś o braku kanału na YouTube. Teraz też trudno Cię znaleźć w sieci. Idziesz pod prąd trochę.

– Troszeczkę.. Teraz mam co prawda swój kanał, wrzuciłam tam jeden utwór, który jest dla mnie ważny, jak cała twórczość Dawida Podsiadło zresztą. Trochę działałam na Instagramie, ostatnio coraz częściej coś wstawiam, bo wcześniej owszem nie było mnie jakoś rażąco pod względem internetowej aktywności jeżeli chodzi o moje social media. Zatem można i tak to ująć. Nie jestem przeciwna tym mediom, ale po prostu tak naturalnie jakoś wyszło. Gdy czułam, że chcę coś wstawić od siebie - robiłam to, bez żadnej presji. Po prostu, gdy mam ochotę coś wrzucić - robię to. Nie będę się kłócić, że jest mnie pełno w internecie, bo nie jest. Jeszcze...

– Kiedy ogląda się Twój występ w „Voice of Poland - Kids” widać w końcówce przerażenie

w oczach - niech wreszcie ktoś z nich odwróci się na tym fotelu!

– Rodzina i przyjaciele mówili mi, że wtedy nie było po mnie widać stresu, a ja to po prostu wszystko gdzieś zamykam w głowie. Tak naprawdę to byłam przerażona, pod koniec występu pojawiły się myśli typu „To i tak jest tylko przygoda”. Poszłam tam głównie po to, żeby się sprawdzić, przełamać kolejne lody, bo to jednak telewizja. Chciałam sprawdzić jak będę się czuła w takiej otocze, chciałam zobaczyć jak to wszystko wygląda „od kuchni”, ale muszę przyznać, że nie było to jednak tak inspirujące jak praca, która toczy się właśnie teraz. Wolę jednak szukać swojej niszy. Teraz jestem dużo bardziej dojrzała i te myśli przekładają się na owoce pracy z Marcinem Kindlą. Jestem podekscytowana na tyle, że ciężko mi to ubrać w słowa. Cieszę się, że dzięki tym wszystkim konkursom, w których brałam udział mogłam poznać na swojej drodze tak wielu ludzi. Z Marcinem też spotkaliśmy się na konkursie - „Kryształowa nuta”. Nie ukrywajmy: mieć wokół siebie dobrych ludzi, to jeden z elementów, które są bardzo istotne. Marcin i jego zespół to osoby, z którymi chce się pracować. Wszystko co teraz robimy, do czego wspólnie dążymy jest bardzo inspirujące, w moim małym ja, dużo bardziej niż programy telewizyjne. Ale dobrze było zobaczyć jak to wygląda „od środka” i zmierzyć się z własnymi lękami, stresem. Cenne doświadczenie w drodze, którą chcę nadal podążać...

– We wspomnianym „Voice of Poland” wybrałaś drużynę Barona i Tomsona. Byłaś wtedy fanką Afromental?

– Każdego z ówczesnych jurorów doceniam za coś innego. Wtedy pod koniec... Śpiewałam, skupiałam się na tekście i muzyce: „Okta-

wia, jesteś tutaj, ogarnij się, skup się na tym co śpiewasz”, ale w głowie miałam równocześnie dialog: „Dobra, jak nikt się nie odwróci - to nic, trudno”. I pod koniec, właściwie to było już ostatnio słowo w tekście, jeszcze trochę je przedłużyłam, żeby ładnie zakończyć występ i nagle widzę, że - jakby na trzy cztery - wszyscy się odwrócili. Byłam w szoku, bo nie wiedziałam czego się spodziewać. No i przez to miałam większy problem z wyborem. Jeszcze każdy powiedział coś od siebie, co dodatkowo mnie zdezorientowało. No i pod wpływem impulsu wybrałam to, co czułam w tamtym momencie i poszłam do chłopaków. Najchętniej wybrałabym wszystkich jurorów, ale tak się nie da.

– W konkursach i programach śpiewa się covery. Ale prawdziwy sprawdzian dla młodego artysty to własny repertuar...

– Pracujemy z Marcinem nad moim debiutanckim materiałem. Jesteśmy też po sesji zdjęciowej z jego zespołem. Podczas ostatniego pobytu w Katowicach powstały załączki utworów. Podczas wakacji, kiedy oboje byliśmy w rozjazdach umówiliśmy się na konkretne terminy. Na początku września spotkaliśmy się ponownie w studiu i „cisnęliśmy” dalej ten materiał. Jesienią można spodziewać się czegoś konkretnego. Nie mogę się doczekać premiery, myślę, że nie tylko ja (śmiej).

– Marcin Kindla to autor kojarzony głównie z muzyką pop. To gatunek, w którym się najlepiej odnajdujesz?





Moje Top 10

I Ciebie też bardzo (feat. Daria Zawiałow, Dawid Podsiadło & Vito Bambino)
Nieznajomy - Dawid Podsiadło
Hold You Tight - Benjamin Amaru
Silhouette - Birdy
Forest - Dawid Podsiadło
Bird Set Free - Sia
Ile udźwignie niebo - MOA
Nice - LemON
Saudade, saudade - MARO
Buzzcut Season - Lorde



– Tak, ale powiedziałabym, że pop z przymiotnikiem „indie”, trochę alternatywnie żeby było. To muzyka, która najbardziej mi w duszy gra. Jeśli chodzi o przekaz - też nie taki oczywisty. Raczej coś, przy czym można usiąść i w głowie słuchacza pojawiają się refleksje nad słowami artysty oraz samą muzyką, która czasem potrafi przekazać więcej niż jakiekolwiek słowa. Mój klimat z polskich wykonawców to przede wszystkim dwa nazwiska: Dawid Podsiadło i Vito Bambino. Lubię też Kaśkę Sochacką. Działamy! Powoli do przodu, to jest proces. Mam nadzieję, że odnajdę swoją niszę i że będzie dobrze, że będę szczęśliwa...

– Ostatnio - dzięki serialom na popularnych platformach - wraca moda na muzykę lat osiemdziesiątych, siedemdziesiątych... Odkrywasz dla siebie w ten sposób dźwięki z przeszłości?

– Szczerze, to różnie. Po prostu jeśli coś mi wpadnie w ucho gdzieś w tle w jakimś serialu lub filmie - to sobie później szukam tych utworów. Myślę, że to też dobra ścieżka to szukania dobrej muzyki. U mnie jest tak, że mam takich stałych artystów, których słucham, śledzę ich dokonania i czekam na kolejne albumy, materiały. Są tacy wykonawcy, którzy mi się nie znudzą.

– Od początku masz ogromne wsparcie w rodzinie. Komuś chciałabyś szczególnie podziękować?

– Faktycznie, rodzina kibicuje mi cokolwiek by się nie działo. Ale muszę wspomnieć o mojej siostrze: to osoba która pcha mnie do przodu. Każdemu potrzeba wsparcia, motywacji. Gdyby nie ona - różnie mogłoby być. Jestem jej bardzo wdzięczna, że po prostu jest.

Rozmawiał: Robert DŁUCIK

HITO SUSHI

& THAI RESTAURANT



Reda, ul. Morska 5
(budynek Aqua Parku)

 575 655 899  hitoreda.pl



Anna Porsyke-Biatowska

Magister farmacji, dietetyk, kosmetolog estetyczny. Prezes oraz oficjalny trener firmy Schrammek w Polsce. Miłośniczka zdrowego trybu życia, którym stara się zarażać innych. Praca jest jej pasją, a pomaganie ludziom borykającym się z problemami skórnymi i przywracanie uśmiechu na ich twarzach, daje jej satysfakcję i poczucie spełnienia.

„Dermatologia wspomaga kosmetykę”

– Jak powstała firma Schrammek?
Czy mogłaby Pani przedstawić nam jej historię?

– Firma Schrammek to rodzinna firma z ponad 60-letnią tradycją, która od 28 lat posiada swoje przedstawicielstwo na polskim rynku. Jednakże działalność kosmetyczna założycielki firmy – nieżyjącej już pani Christine Schrammek – na terenie naszego kraju trwa o wiele dłużej. Pani Christine Schrammek była bowiem Polką, od urodzenia związaną ze Śląskiem i Zagłębiem – jej ojciec w okresie międzywojennym był przez pewien czas burmistrzem Czeladzi. Pani Christine Schrammek wyszła za mąż za Ślązaka, pośrednio dzięki temu w pewnym momencie znalazła się w Niemczech, to pozwoliło jej rozwinąć działalność kosmetyczną na szeroką skalę, co w komunistycznej Polsce nie było możliwe. Rozpoczęła studia medyczne, które przerwane zostały przez II wojnę światową, skończyła więc kursy kosmetyczne w Wiedniu i Polsce, była również kierownikiem dużego gabinetu kosmetycz-

nego w Katowicach przy ul. Dyrekcyjnej. W tym czasie pani Christine Schrammek zajmowała się ziołami i ich wpływem na skórę, współpracowała z prof. Chorążakiem z Kliniki Dermatologii Śląskiej Akademii Medycznej – tak właśnie powstał pomysł stworzenia specjalnego peelingu ziołowego GREEN PEEL, który może pomóc w wielu problemach skórnych. Metoda GREEN PEEL to nie tylko zioła, to również cała seria specjalnych preparatów wspomagających działanie tychże ziół oraz produkty zabezpieczające skórę przez kilka dni po zabiegu, są to także preparaty przeznaczone do dalszej, codziennej pielęgnacji. Jednym z nich jest niedościgniony do dzisiaj BLEMISH BALM, od którego nazwy powstały w latach późniejszych tzw. BB kremy różnych firm – nazwa BB kremy pochodzi właśnie od BLEMISH BALM firmy Schrammek.

Po przeniesieniu się do Niemiec, pani Christine Schrammek założyła Instytut Kosmetyczny w Essen, który poza działalnością kosmetyczną prowadził również

szkołę kosmetyczną i kursy doszkolające. Metoda GREEN PEEL stała się popularna i pożądana najpierw w Niemczech, a następnie w Europie i na całym świecie – dziś przedstawicielstwa firmy są obecne w ponad 70 krajach. Do znacznego rozwoju firmy przyczyniła się córka Christine Schrammek, dr med. Christine Schrammek – Drusio, specjalista dermatologii, alergologii i specjalista anti – aging, która wprowadziła nowe linie pielęgnacji skierowane głównie do tzw. skór trudnych. Obecnie w firmie pracuje już trzecie pokolenie – prezesem firmy jest syn dr Schrammek – Alexaner Drusio, a córka, także Christine Drusio, po ukończeniu studiów medycznych i zdobyciu specjalizacji z dermatologii, współpracuje z matką nad dalszym rozwojem firmy.

– Firma skupia w sobie dwie marki derma.cosmetics i green peel, czy mogłaby Pani je nam przybliżyć?

– Metoda green-peel początkowo składała się z 3 zabiegów: classic, energy i fresh-up, jednak w tym roku została po-

szerzona o kolejny. Są to zabiegi stworzone na bazie specjalnej mieszanki ziołowej, powodującej bardzo mocne łuszczenie naskórka, które tak naprawdę jest tylko efektem ubocznym całego procesu. Bardzo duże przemiany przede wszystkim zachodzą wewnątrz, w głębszych warstwach skóry. Mieszanka ziół skomponowana jest w taki sposób, by mieć działanie wysoce restrukturyzacyjne. Jest to bardzo rewitalizujący, leczniczy, kosmetyczny zabieg, który mogą przeprowadzać tylko i wyłącznie wykwalifikowane osoby, po odbyciu serii odpowiednich szkoleń. Zabiegi green peel stosowane są na przebarwienia, działają przeciwzmarszczkowo, pomagają pozbyć się blizn, trądziku, a także radzą sobie ze zwióceniem skóry czy też poprawiają owal twarzy. Mimo, że zabiegi stworzone są na bazie ziół i składników naturalnych, pomagają osiągnąć bardzo podobne efekty do tych, które możemy uzyskać przy zastosowaniu zabiegów medycyny estetycznej. W tym roku na rynku pojawi się kolejna formuła opracowywana przez kilka ostatnich lat i zostanie ona przedstawiona przeze mnie 8-9 października podczas Kongresu LNE w Krakowie. Nasz najnowszy zabieg służy do wspierania wszelkiego rodzaju problemów związanych ze skórą głowy. Będzie on bardzo pomocny dla osób, które zmagają się ze skutkami ubocznymi covid-19 takimi jak łysienie czy wypadanie włosów.

Z kolei linia derma.cosmetics to specjalistyczne produkty pielęgnacyjne. Każdy z nich dostosowany jest do innego rodzaju problemów skórnych. W ofercie mamy następujące serie: essential - do codziennego stosowania, hydrating - dla skóry potrzebującej nawodnienia, time-control, która ma niesamowite nośniki wnikać w głębsze warstwy skóry, posiadające działanie rege-

nerujące włókna kolagenowe i elastynowe. Następnie jest linia mela white przeznaczona dla osób z przebarwieniami skóry takimi jak: plamy, zmiany hormonalne, posłoneczne czy wątrobowe, czyli wszelkiego rodzaju melazmy.

Linia ta nie tylko zmniejsza przebarwienia ale również zatrzymuje proces melanogenezy czyli cykl produkowania barwnika. Z kolei linia regulating przeznaczona jest do cer problematycznych z trądzikiem, łojotokiem czy wypryskami, a linia sensitive skierowana jest do cer wrażliwych, które mają skłonność do podrażnień



i nadmiernego zaczerwienienia się. Ostatnią linią jest linia vitality, czyli seria, która ma za zadanie działać przeciwstarzeniowo. Wszystkie preparaty są stworzone na bazie składników naturalnych połączonych z najnowszą technologią, by mogły one dotrzeć do jak najgłębszych warstw skóry.

– **Mottem firmy są słowa „Dermatologia wspomaga kosmetykę” - czy mogłaby Pani rozwinąć tę myśl? Co przyswieca tej idei?**

– Motto „dermatologia wspomaga kosmetykę” jest podstawą opracowania serii

derma.cosmetics. Wszystkie formuły preparatów w naszej firmie zostały stworzone przez doktor nauk medycznych Christine Schrammek-Drusio. To osoba, która ma olbrzymią wiedzę na temat poszczególnych składników, otacza się bardzo mądrymi ludźmi oraz nieustannie się kształci i rozwija. Swoją wiedzę medyczną oraz doświadczenie przeniosła w świat kosmetyki, dlatego seria ta, to połączenie najnowszych osiągnięć z dziedziny medycyny z doborem najwyższej jakości kosmetyków. Dzięki temu powstała linia produktów testowanych dermatologicznie, która w sposób kompleksowy i kompetentny pomaga rozwiązać niemal każdy problem skóry.

– **Produkty firmy Schrammek to dermokosmetyki, czym różnią się one od produktów drogeryjnych?**

– Dermokosmetyki są preparatami pielęgnacyjnymi o dodatkowym działaniu leczniczym i mają większą skuteczność niż preparaty drogeryjne.

Co prawda nie są one lekiem, ale w przypadku naszej firmy wszystkie produkty przechodzą procedury oraz badania kliniczne, które oceniają ich wiarygodność, rzeczywiste działanie oraz skuteczność na konkretnej grupie pacjentów. Nie neguję korzystania z preparatów drogeryjnych, jednakże stosowanie niewłaściwych kosmetyków może przynieść negatywne skutki. Jeżeli ktoś chce od podstaw zadbać o swoją skórę i dostarczyć jej wszystkiego czego potrzebuje, powinien najpierw wybrać się do gabinetu, dokonać diagnozy a następnie dobrać właściwe preparaty. Kosmetyki powinny być dostosowane do rodzaju skóry, dlatego określenie jej typu jest podstawą do dobrania odpowiedniej pielęgnacji. W gabinecie kosmetycznym po przeprowadzonym wywiadzie, dowiemy się wszystkiego na temat naszej cery i tego, jakich preparatów używać.

– Czy korzystanie z produktów jest całkowicie bezpieczne? Czy biorąc pod uwagę, że preparaty firmy Schrammek są czymś więcej niż zwykłe kosmetyki, to przed rozpoczęciem użytkowania lepiej skonsultować się ze specjalistą?

– Tak, stosowanie naszych produktów jest całkowicie bezpieczne. Preparaty przeznaczone do zabiegów nie są dostępne dla klienta indywidualnego do użytku własnego. Nie ma możliwości ich zakupu przez internet albo w salonie kosmetycznym. Tylko osoby z odpowiednim przeszkoleniem i certyfikatem mogą przeprowadzać dany zabieg. Posiadamy bazę danych ze spisem certyfikowanych osób, które mają prawo do ich wykonywania i wyłącznie one mogą dokonać zakupu specjalistycznych produktów z naszej oferty. Natomiast nasza linia dermokosmetyczna jest w sprzedaży detalicznej, po to, by klienci indywidualni, mogli za pomocą codziennej pielęgnacji zadbać o skórę oraz jej potrzeby, a także podtrzymać efekty przeprowadzanych zabiegów.

– Wiele kobiet ma problem z określeniem rodzaju swojej cery. Czy oprócz sprzedaży kosmetyków macie Państwo w swojej ofercie inne usługi i np. pomagacie klientom w doborze odpowiednich produktów do skutecznej pielęgnacji?

– Oczywiście, że tak. Wychodzimy na przeciw oczekiwaniom naszych klientów i pomagamy dobrać odpowiednie kosmetyki. Ponadto w swojej ofercie mamy także próbki oraz wersje mini naszych produktów, po to, by każdy mógł przetestować dany preparat i sprawdzić czy jest dopasowany do jego potrzeb. Pod numerem telefonu 722-000-025 przeszkoleni konsultanci chętnie podzielą się swoją wiedzą i doświadczeniem oraz pomogą wybrać kosmetyki adekwatnie do potrzeb. Staramy się podchodzić holistycznie do całego procesu dbania o siebie i przypominamy, że oprócz trafnie dobranych kosmetyków bardzo ważny jest zdrowy tryb życia, aktywność fizyczna oraz dieta. Uważam, że szczerowość względem klientów jest najważniejsza, dlatego właśnie sygnalizujemy, że oprócz stosowania kosmetyków bardzo ważny jest nasz styl życia, który może pomóc w zmaksymalizowaniu pożądaných efektów.

– Do kogo skierowane są produkty firmy Schrammek?

– Każda kobieta może stosować nasze produkty w swojej codziennej pielęgnacji. Totalnym bestsellerem wśród naszych klientek są: bb kremy, krem nawilżający Skin Elixir oraz linie: sensitive, hydrating, a także time control. Ponadto mamy linie dla mężczyzn na bazie kwasu hialuronowego, która powoli zaczyna przyjmować się na naszym rynku.

– Jako pierwsi wprowadziliście Państwo na rynek bb krem (blemish-balm). Czy może Pani opowiedzieć o nim coś więcej?

– Blemish-balm został stworzony 65 lat temu. Początkowo stosowany był po zabiegu green-peel jako preparat łagodzący oraz balsam na niedoskonałości skóry, jednakże z biegiem czasu zaczął być wykorzystywany na większą skalę. W tej chwili produkt ten stosowany jest na co dzień przez młode dziewczyny borykające się z trądzikiem, czy też problemami łojotokowymi. Na bazie bb kremów wprowadziliśmy także podkład, który oprócz swojego leczniczego działania, pomaga ukryć niedoskonałości. Blemish-balm stosowany jest również w medycynie estetycznej, dzięki temu, że goi, powoduje regenerację naskórka oraz potrafi usunąć podrażnienia w przeciągu jednej nocy. Jest preparatem stosowanym zarówno w pielęgnacji pozabiegowej jak i na co dzień.

– Jaki jest przepis na gładką, nawilżoną i zdrową skórę? Które z kosmetyków są podstawą prawidłowej pielęgnacji i których produktów nie może zabraknąć w kosmetyczce każdej z nas?

– Przede wszystkim w kosmetyczce każdej kobiety powinien znaleźć się dobry preparat do oczyszczania twarzy, bo jest to istotą prawidłowej pielęgnacji. Bardzo dobrze spise tutaj nasz Soft Foam Cleanser, który jest niezwykle delikatny i nadaje się do oczyszczania każdego rodzaju cery. Kolejnym, istotnym elementem, o którym zdarza się nam zapominać jest ochrona

przeciwśłoneczna, czyli używanie kremu z filtrem. W naszej ofercie posiadamy bardzo dobry Solar+ Protect Fluid, którego lekka konsystencja nie pozostawia żadnych śladów oraz w niezawodny sposób chroni przed promieniowaniem UVA i UVB. Bardzo ważne jest również odpowiednie nawilżenie skóry, nasz Skin Elixir na bazie kielków pszenicy i witamin A, C, E, bez problemu poradzi sobie z regulacją wilgotności skóry, a także regeneracją komórkową. Nie możemy również zapomnieć o naszym flagowym produkcie jakim jest blemish-balm, którego temat poruszyliśmy już wcześniej.

– Już wiemy, że ideą firmy Schrammek jest pomoc w uporaniu się z problemami skórnymi i utrzymanie zdrowej, nawilżonej cery. A jakie podejście firma Schrammek ma do naszej planety? Warto zaznaczyć, że kosmetyki nie są testowane na zwierzętach. Czy oprócz tego podejmowane są jakieś inne działania, które wspierają środowisko?

– Od samego początku istnienia firmy, marka Schrammek podejmuje szereg kroków mających na celu ochronę naszej planety. Przyświeca nam myśl: "Mniej wymagamy od środowiska, a więcej od siebie". Działanie w sposób zrównoważony jest dla nas niezwykle ważne, dlatego do produkcji używamy surowców naturalnych oraz nie wykorzystujemy pochodnych mikroplastiku. Tak jak już zostało to wspomniane, nie testujemy na zwierzętach, a 90% naszych produktów przeznaczona jest dla wegan. Korzystamy z źródeł odnawialnych, a gdy tylko jest to możliwe pracujemy cyfrowo i unikamy wydruków. Wspieramy także różnego rodzaju społeczne projekty i przekazujemy pomoc tam, gdzie jest ona potrzebna. To tylko część podejmowanych przez nas działań, które ukazują, że odczuwamy ogromną odpowiedzialność za naszą planetę i staramy się robić wszystko, by do 2025 r. osiągnąć neutralność klimatyczną w naszej firmie.

MG



derma.cosmetics

Medically inspired
skin care products



Dr. med. Christine
SCHRAMMEK
derma.cosmetics

The power of medical beauty.

www.schrammek.com.pl

BATONY PEŁNE ENERGII



B+ORSEL™
Be yourself

train low, compete high

Batony energetyczne **B+ORSEL** zostały stworzone z myślą o ludziach aktywnych, [takich jak Ty](#). Są one świetną przekąską w każdej sytuacji.

Opierają się wyłącznie na [naturalnych składnikach](#) i są wytwarzane [ręcznie](#). Wśród batonów B+ORSEL znajdziesz trzy serie: orzechową, owocową i kokosową, dzięki czemu doберiesz coś idealnego do [swoich potrzeb](#). Polski producent, dostępne w całej Europie.

W składzie batonów B+ORSEL znajdziesz wszystko to, co najważniejsze dla Twojego organizmu. Stworzone zgodnie z ideą - **TRAIN LOW, COMPETE HIGH**

✉ kontakt@biorssel.pl

f facebook.com/biorssel

📷 instagram.com/biorssel

www.biorssel.pl

Hotel w centrum Gdańska

Wprowadź kod promocyjny
"direct20" i zyskaj - 20% rabatu na
www.famagdansk.pl



Długa 81/83, 80-831 Gdańsk

tel.: +48 503 938 270

e-mail: info@famagdansk.pl

Postawiłem wszystko na jedną kartę

Rozmowa z Markiem Kościkiewiczem, muzykiem, kompozytorem, przedsiębiorcą, założycielem zespołu De Mono

– Na 35- lecie pracy twórczej nagrał Pan nową wersję „Statków na niebie”, ten tytuł stał się także motywu przewodnim trasy, na której świętuje Pan swój artystyczny jubileusz...

– Wybrałem utwór, który nie był naszym pierwszym przebojem, bo zaczęliśmy karierę od „Kochać inaczej”, potem dużą popularność zdobyło jeszcze kilka innych piosenek, ale - z tego co zauważyłem na koncertach - najbardziej rozpoznawanym utworem z płyty „Stop” są właśnie „Statki na niebie”, którego jestem też samodzielny autorem. Pisałem teksty do wszystkich piosenek De Mono, natomiast jeśli chodzi o muzykę, to kompozycje na pierwszych dwóch płytach podpisywaliśmy zespołowo. Taka była decyzja, mimo że miałem nawet większy wkład to dzieliłem się muzyką z kolegami. Od płyty „Stop” już każdy podpisywał poszczególne utwory swoim nazwiskiem. Na tym albumie znalazło się dużo utworów, które dotarły do szerokiej publiczności, ale to „Statki na niebie” były najlepiej przyjęte. Chociaż gdyby popatrzeć na zestawienia różnych list przebojów, to one same torowały sobie drogę do słuchaczy, bez jakichś rankingów.

– **Tekst opowiada prawdziwą historię, która wydarzyła się te trzy dekady wstecz...**

– Wszystkie moje teksty z tamtych lat są związane z jakimiś wydarzeniami, przeżyciami, z relacjami. Każda piosenka ma jakąś historię i wszystkie rzeczywiście były budowane na bazie doświadczeń życiowych. Nawet

„Moje miasto nocą” - ona powstała w takim okresie, kiedy do auta wstawało się takie specjalne „szuflady” na radio. To było zabawne, że wychodziło się z taką „walizką” z samochodu. Był to czas, gdy dużo samochodów kradziono, stąd chociażby te alarmy, które pojawiły się w tekście piosenki.

„Kochać inaczej” była z kolei pierwszą piosenką w której poruszyłem temat częstych wyjazdów, częstego przebywania poza domem... Rozłąki, która powodowała, że relacje małżeńskie stawały się bardzo trudne. Bardzo dużo się wówczas działo, wizyty w domu nie były częste, praktycznie cały czas byliśmy w drodze. Jeździliśmy z koncertu na koncert, w czasach największej popularności graliśmy ich po 80 rocznie.

– Oczywiście niektóre teksty były bardziej poetyckie, inne - bardziej wprost opisujące pewne relacje. A na przykład „Znów jesteś ze mną” pierwotnie powstała z myślą o historii mężczyzny, potem zamieniłem ją w opowieść kobiety, która ma jakieś swoje inne życie.

„Statki na niebie” zainspirował nasz pobyt na sesji zdjęciowej nad morzem, jednak z osób pracujących wtedy z nami nosiła takie kapelusze, skojarzyłem to wszystko z historią malarską, platonieczną miłością... Wszystko działało się w oparciu o to co przeżywałem.

– **Którą płytę De Mono darzy Pan szczególnym sentymentem, patrząc z perspektywy czasu?**

– Wydaje mi się, że „Stop” właśnie, chociaż pierwsza płyta zawsze jest

ważna dla każdego zespołu. „Kochać inaczej” stał się dla nas taką przepustką do życia estradowego, a zarazem była to płyta, na której nauczyliśmy się wszystkiego. Wszystko było dla nas świeże i nowe. Nagrania, które robiliśmy w Izabelin Studio były dla nas pewną nowinką techniczną. Zawsze interesowałem się produkcją muzyczną, miałem też własny sprzęt i dużo na ten temat czytałem, ale w studiu nauczyłem się praktycznie od nowa. To wszystko było fajnym, ciekawym przeżyciem - praca z wchodzącą wówczas technologią MIDI - plus taka ciekawość jak nasza muzyka zostanie odebrana. Nie mieliśmy żadnych obciążeń, ani zobowiązań. Potem, podczas pracy nad drugą płytą musieliśmy już pokazać, że ta pierwsza nie była przypadkiem. Zaprośiliśmy gości: śpiewał Staszek Soyka, była Kaśka Szczot, czyli Kayah. Grał jeszcze wtedy z nami Jacek Perkowski, który później przeszedł do T. Love. A płyta „Stop” powstała po kryzysie w szeregach zespołu. Pojechaliśmy na koncerty do Stanów, rozstaliśmy się na pół roku, w tym czasie przygotowywałem już nowe piosenki, pokazałem je kolegom i podjęliśmy decyzję, że wracamy w pierwotnym składzie. Dołączył też do nas mój przyjaciel Szymon Wysocki - świetny muzyk, który był odpowiedzialny za partie instrumentów klawiszowych i wspólnie pracował przy produkcji płyty.

– **Debiutowaliście i odnosiliście pierwsze sukcesy w ciekawych czasach: upadek PRL-u, transformacja gospodarcza, szalejące piractwo fo-**



nograficzne. Odnaleźliście się w nowych realiach znakomicie.

„Piractwo” nam bardzo przeszkadzało, ale ta zgrzebność i atmosfera tamtych czasów niosły ze sobą także plusy. Panował olbrzymi głód muzyki. To były pierwsze lata, gdy zaczęliśmy przenosić na polski rynek pewne wzorce z muzyki anglosaskiej. Z drugiej strony - dużą popularnością cieszył się nasz rodzimy punk. Graliśmy wtedy zresztą na koncertach, na które przychodzili również punkowcy! Czyli trochę jak w przypadku The Police, którzy wykonywali przecież zupełnie



inną muzykę niż punk, a początkowo występowali w typowo punkowych miejscach. Wtedy mieliśmy bardzo proste aranżacje, a na żywo nasze utwory brzmiały jeszcze bardziej rockowo, dynamicznie i ostro. Być może ten styl gry wynikał także z jakości ówczesnego sprzętu i naszych pewnych niedociągnięć w umiejętnościach czysto muzycznych.

Przejście z PRL-u do wolnego rynku sprawiło, że wszystko mogliśmy robić sami. „Oh Yeah!” wydaliśmy już w Zic Zac-u - firmie fonograficznej, którą założyłem z paroma kolegami. Nie było jeszcze wówczas na rynku groźnych konkurentów w postaci fonograficznych potentatów z Zachodu. Było natomiast miejsce na działanie. Jeżeli ktoś miał ambicje, chęci do pracy i pomysł to odnosił sukces. Kiedy ukazała się pierwsza płyta, zaczęliśmy grać koncerty, pojawiły się pieniądze postawiłem wszystko na jedną kartę, poświęciłem się muzyce - zawodowi kompozytora i muzyka.

– **Zic Zac szybko stał się krajowym potentatem, miał szeroki katalog artystów. Czasem te wybory były, powiedzmy nieoczywiste: rapujący Kazik Staszewski, Elektryczne Gitary. Nie bał się Pan ryzyka?**

– Nie, dlatego że jestem bardzo otwarty na muzykę, nie mam jednego ulubionego gatunku. Lubię po prostu dobrą muzykę. Jeżeli powstaje fajny kawałek, czy to jest reggae, pop, muzyka elektroniczna, czy dyskotekowa - wszędzie, w każdym gatunku można znaleźć perełki...

Wtedy - na początku lat dziewięćdziesiątych - publiczność była ciekawa nowych rzeczy. Oczywiście zdarzały się płyty, które nie odniosły sukcesu i nie działaliśmy też na zasadzie, że wydajemy wszystko co się rusza, ale jeżeli usłyszałem gdzieś coś interesującego, oryginalnego, to wówczas zapadała decyzja o podpisaniu umowy. Zawsze patrzyłem na osobowość wykonawcy, na to kim jest, już podczas rozmowy zwracałem uwagę na zachowanie takiego artysty, pod

kątem tego, czy może odnieść sukces, czy warto w niego zainwestować. Gwiazdy - Anita Lipnicka, Kazik, Kayah czy Robert Janson - niosą taką aurę... Ciekawe osobowości, mające w sobie to coś.

– **Jeśli chodzi o słuchanie muzyki AD 2022: streaming czy płyty?**

– Wszystkie możliwości. Mam swoje playlisty w Spotify. Korzystam z Apple Music. Ale posiadam też płyty winylowe i jeszcze masę kompaktów. Wszelkie źródła... Jeżdżąc samochodem słucham też często radia, stacji w których trochę więcej się mówi, na zmianę z muzyką.

– **Poznał Pan branżę muzyczną z różnych stron: jako muzyk, wykonawca, właściciel własnej firmy wydawniczej, dyrektor polskiego oddziału dużego koncernu fonograficznego, wydawca magazynu kulturalnego. Dlaczego - Pana zdaniem - przez ponad trzy dekady nie doczekaliśmy się w Polsce wykonawcy, który zrobiłby dużą, światową karierę?**

– Z banalnych powodów. Po pierwsze: jesteśmy krajem, w którym mówimy w innym języku, więc przestawienie się na język angielski nie jest dla wszystkich oczywiste. Po drugie: w każdym kraju panuje ogromna konkurencja. Oczywiście to nie jest proste przełożenie, że osoba, która gdzieś w Stanach rewelacyjnie gra bluesa na ulicy od razu musi zrobić karierę. Tak to nie działa. Tam funkcjonuje środowisko, w którym dany muzyk rośnie, w którym się rozwija, od początku kariery musi też być pewna więź między nim i fanami. Dlatego zawsze uważałem, że jeśli ktoś rzeczywiście chciałby robić tam karierę - musiałby się przeprowadzić, mieszkać tam przez dłuższy czas, wyrobić sobie kontakty, pozycję, pokazać jakim jest człowiekiem, być w jakiś sposób aktualnym w stosunku do tego, co tam się dzieje. Oczywiście są wyjątki, jak w przypadku szwedzkich zespołów: ABBA, Ace of Base, czy Roxette, wielkie gwiazdy...

Łatwiej zrobić karierę wykonawcom z Francji: w wielu miejscach





na świecie mówi się po francusku, są dawne kolonie. Czy nawet Włochom, którzy mają olbrzymie ilości rodaków rozsiansych po całym świecie.

Nie da się zrobić takiego ruchu, że nagle przynosimy jakiegoś polskiego wykonawcę, który ma zrobić karierę, zwłaszcza, że ci artyści często wykonywali muzykę pochodzącą stamtąd. Może gdyby sięgali po utwory bardziej związane z naszym krajem... Muzyka etniczna byłaby interesująca. Tak jak twórczość bałkańska, czy afrykańska, która co jakiś czas potrafi zaistnieć szerzej.

Upatrywałbym też szansy na rynku muzyki klubowej, muzyki techno, gdzie cały ten background - przekaz, który artysta niesie z miejsca w którym się urodził i wychował - nie jest aż tak istotny.

Mamy teraz przykłady zespołów rockowych, alternatywnych, które zaistniały na Zachodzie - Riverside na przykład - ale to jednak nisza. Mówiąc o zrobieniu dużej kariery myśli się zazwyczaj o takich artystach jak Madonna, Harry Styles, czy Miley Cyrus. Kariery światowe w muzyce mainstreamowej, w muzyce pop. Być może kiedyś coś takiego się wydarzy, ale.. musiałoby dopisać trochę szczęścia, trochę kontaktów... Wszystkiego

na raz. Muzyka to jednak nie sport, gdzie mamy światowe, rozpoznawalne gwiazdy. Tam osiągnięcia mierzy się inaczej: ilością bramek, wygranych setów. To trochę inny świat.

– Wracając jeszcze do „Statków na niebie”: w nowej wersji utworu jest Pan głównym wokalistą. Na jubileuszowych koncertach również przejmie Pan wokalne obowiązki, czy zaprosi gości?

– Pojawia się goście, na razie jednak - podczas tych kilku koncertów, które odbyły się w okresie wakacyjnym śpiewałem sam, z towarzyszeniem takich dwóch fajnych dziewczyn w chórkach. Ale mam pomysł, żeby na specjalne okazje zaprosić kogoś jeszcze. Chociaż... to jest bardziej koncert, który bardziej ma taką formułę spotkania z autorem. Dużo opowiadam o każdej piosence. Są koncerty, które gram w większym składzie, nawet dziewięcioosobowym, ale grałem też w kwartecie. Jeśli zdarzy się bardziej kameralna scena, wtedy może to być nawet trio. Nie ścigam się z oryginalnymi wykonaniami: ani Andrzeja (Krzywego - przyp. red.), ani Rafała Brzozowskiego, Antka Smykiewicza, Krzysztofa Cugowskiego, dla którego napisałem kiedyś „Demony wojny”, czy Artura Gadowskiego. Jest to przekrój piosenek mojego autorstwa, nie ograniczam setlisty do utworów De Mono. Mam również cztery piosenki premierowe plus nowa wersja „Statków na niebie”, do tego chcę nagrać jeszcze trzy nowe kompozycje. 35 - lecie, sięgam więc po osobiste, autorskie piosenki i jakby opowiadam je słuchaczom.

– Pogodził się Pan już z wyrokiem sądu, zgodnie z którym utracił Pan prawo do występowania pod nazwą De Mono?

– Nie pogodziłem się, ponieważ uważam, że jest bardzo nieuczciwy, zły i krzywdzący. Jego uzasadnienie też było - kolokwialnie mówiąc - totalnie od czapy, nie wiem do końca o co w nim tak naprawdę chodziło sędziemu, który ogłosił wyrok. A z drugiej strony wiem, że należy teraz robić swoje i iść dalej. Mam pomysły na nowe piosenki i nowe materiały, nowe nagrania.

Nie spodziewałem się takiego obrotu sprawy i bardzo mocno to wtedy przeżyłem. Wraca co jakiś czas ta historia, ale już coraz rzadziej. Mam też pełną świadomość tego, że byliśmy zespołem, który odnosił sukcesy, działało się wtedy tak wiele. Jesteśmy potrzebni ludziom, którzy mają sentyment do tamtych lat, mają wiele wspomnień z nami związanych. Spotykamy się z tą publicznością, mamy bardzo fajne przyjęcie.

Ale mam też pełną świadomość czasu i miejsca. Jestem dumny z tego, że tak długo mogę działać na tej scenie muzycznej.

– Metryka nie kłamie, ale absolutnie nie wygląda Pan na swój wiek. Gdzie tkwi sekret młodzieńczego wyglądu i życiowego wigoru?

– Staram się ćwiczyć, gram w tenisa, biegam... Prowadzę też higieniczny tryb życia: nie za dużo alkoholu, nie palę papierosów, odpowiednia dieta.

Poza tym cały czas komponuję dla wielu młodych wykonawców. Kontakt z trochę innym pokoleniem też ma znaczenie. Mam również młodszą partnerkę... Muszę zachować kondycję i dobrą formę.

Staram się też nie zamartwiać zbyt- nio codziennymi problemami, tylko po prostu je rozwiązywać. To wszystko razem daje mi takie pozytywne spojrzenie na życie, spokój ducha...

Rozmawiał: Robert DŁUCIK

Kropla zdrowia z natury

Wierzmy, że zaufanie i transparentność firmy są najważniejsze. Dlatego każdego dnia staramy się, by wszystkie składniki były naturalnego pochodzenia, a skład produktów był jak najkrótszy w myśl zasady Clean Label. Dostarczamy klientom zdobyte certyfikaty i badania, by zapewnić, że najważniejsze dla nas jest Twoje zaufanie.



Agnieszka Borowska

– Proszę opowiedzieć o początkach firmy. Co było inspiracją do założenia marki Aqi Pharm?

– Firma powstała w 2017 roku, a do jej utworzenia zainspirowała nas potrzeba wzmocnienia naszych organizmów w okresie jesienno-zimowym. Po licznych sympozjach oraz konferencjach lekarskich podjęta została decyzja o założeniu własnej firmy, która okazała się strzałem w dziesiątkę. Od początku istnienia naszym głównym celem jest dostarczenie pacjentom naturalnych składników diety. Dążymy do tego każdego dnia, z pełnym zaangażowaniem oraz pasją, czego efektem jest nasz flagowy produkt - Colostrum Natural. To suplement diety w postaci czystego, płynnego Colostrum bo-

vinum, który stymuluje organizm do autoregeneracji i poprawy naturalnej odporności.

– Jak rozpocząć przygodę z suplementacją? Czy przed rozpoczęciem kuracji wskazana jest konsultacja z lekarzem oraz zbadanie niedoborów w organizmie za pomocą badań krwi?

– Konsultacja lekarska jest jak najbardziej wskazana, ponieważ każdy ludzki organizm jest inny. Do przygody z suplementacją powinniśmy podejść w sposób indywidualny i za pomocą badań sprawdzić niedobory oraz potrzeby naszego organizmu, a następnie dobrać odpowiednią kurację. Najlepszym wyborem będą rekomendowane i sprawdzone produkty, które posiadają prosty, czysty skład bez sztucznych konserwantów, spulchniaczy i barwników.

– Jakie suplementy znajdziemy w ofercie Aqi Pharm? Jakie korzyści może przynieść wspieranie organizmu Waszymi produktami? Dlaczego warto?

– W ofercie Aqi Pharm znajdują się przede wszystkim produkty o nieskomplikowanym składzie, które cechuje wysoka wchłanianiałość witamin oraz czysta postać surowca. Każdy nasz produkt to unikalna receptura kompleksowo opracowana przez specjalistów. Dlaczego warto? Dlatego, że zdrowie i życie mamy tylko jedno, więc warto zadbać o nie dla siebie i dla bliskich, by jak najdłużej cieszyć się sprawnością i dobrym samopoczuciem.

– „Kropla zdrowia z natury”- te właśnie słowa są Waszą dewizą. Dla-

czego zdecydowaliście się Państwo na płynną postać suplementów?

– Wybraliśmy płynną postać naszych produktów, ponieważ jest ona najlepiej wchłaniana przez organizm, a właśnie o to chodzi w skutecznej suplementacji, o dostarczenie składników i minerałów do organizmu. Ponadto kolejną zaletą płynnej postaci jest łatwe dawkowanie, co wpływa na komfortową suplementację, dzięki której zużywamy produkty do samego końca.

– Dlaczego skład produktów firmy Aqi Pharm są takie wyjątkowe? Na czym polega zasada Clean Label?

– Wyjątkowość suplementów Aqi Pharm opiera się na ich naturalnych składach, które nie zawierają jakichkolwiek sztucznych wypełniaczy. Tworzymy je w myśl zasady Clean Label- wybieramy składniki naturalnego pochodzenia, a skład naszych produktów są możliwie jak najkrótsze. Dzięki temu dostarczamy organizmowi niezbędnych składników i mikroelementów w zgodzie z naturą. Pacjenci często przysyłają nam wyniki swoich badań, które wykazują poprawę zdrowia i tym samym potwierdzają dobrą wchłanianiałość produktów i pozytywne rezultaty wynikające ze stosowania suplementacji Aqi Pharm.

– Do kogo skierowana jest Wasza oferta? Czy stosowanie suplementów jest całkowicie bezpieczne czy istnieją jakieś przeciwwskazania?

– Oferta naszych suplementów skierowana jest do szerokiego grona odbiorców, zarówno do osób doro-

słych, starszych jak i dzieci. Również Colostrum Natural nie posiada żadnej bariery wiekowej i można go zażywać już od najmłodszych lat. Jego suplementacja jest wręcz wskazana w okresie jesienno-zimowym, gdyż właśnie wtedy mamy obniżoną odporność i jesteśmy narażeni na liczne infekcje, a w szczególności dzieci. Colostrum Natural to nutracetyk, czyli składnik, który przynosi niesamowite korzyści prozdrowotne i odżywcze, a jego jedynym skutkiem ubocznym jest... zdrowie, witalność oraz wzmocnienie organizmu. O jego licznych zaletach i pozytywnych dla organizmu właściwościach mogłabym opowiadać godzinami. Bardzo cieszy nas fakt, że suplement ten jest doceniany i rekomendowany przez wielu lekarzy i farmaceutów, to tylko umacnia nas w przekonaniu, że obraliśmy właściwy kierunek działania. Produkty firmy Aqi Pharm są przebadanymi i bezpiecznymi suplementami. Transparentność firmy i zaufanie klientów są dla nas najważniejsze, dlatego każda partia specyfików jest osobno certyfikowana i poddawana próbie. Co istotne - sami jako właściciele zażywamy produkty naszej firmy, ponieważ uważamy, że ich składy i jakość są na najwyższym poziomie.

– Po jakim czasie można zauważyć pierwsze efekty oraz pozytywny wpływ stosowania suplementacji?

– Pierwsze efekty suplementacji można zauważyć już po około siedmiu dniach stosowania. Jednakże należy pamiętać o tym, że każdy organizm jest inny i w różny sposób przyswajamy oraz reagujemy na poszczególne

składniki, a także wykazujemy inne zapotrzebowanie na niektóre witaminy, w wyniku czego czas ten może się różnić. W związku z tym najważniejszym elementem suplementacji jest sumienność oraz regularne przyjmowanie specyfików, bowiem wsparcie naszego organizmu przez suplementy wymaga czasu i systematyczności.

– Jak przyjmować suplementy by wzmocnić ich działanie? Czy poszczególne produkty można ze sobą łączyć?

– Suplementy Aqi Pharm można ze sobą łączyć, a czasami nawet trzeba dla zmaksymalizowania pożądanego efektu, jednak z zachowaniem odpowiednich, zalecanych porcji. Na przykład Witamina D3 Forte Plus wraz z Witaminą K2 Forte są świetnym połączeniem wspierającym odporność i kości. Natomiast stosowanie Witaminy A Natural i Colostrum genialnie wpływa na piękną skórę oraz poprawi kondycję włosów i paznokci. Z kolei przyjmowanie Colostrum w płynie oraz Witaminy D3 Forte jest idealną mieszanką, która wzmocni odporność. Nasza firma posiada w ofercie gotowe specyfiki, które w połączeniu dają świetne rezultaty, jest to na

przykład Witamina D3 + K2 Natural, czy też Witamina ADEK Natural. Są to produkty gotowe do zażycia, będące kompozycją najcenniejszych witamin.

– Czy suplementy można przyjmować cały czas czy wskazane jest robienie przerw w kuracji?

– Uważam, że w suplementacji tak jak we wszystkim innym trzeba zachować zdrowy rozsądek. Z czasem

organizm przyzwyczaja się do danej substancji, więc przerwy są jak najbardziej zalecane. Jednakże większość naszych pacjentów tego nie robi z uwagi na liczne niedobory witamin, właśnie dlatego warto najpierw zrobić badania, aby sprawdzić jaka kuracja będzie dla nas odpowiednia. Zdrowa, rozsądna suplementacja nie powinna negatywnie wpływać na nasz organizm, a taką właśnie oferujemy w Aqi Pharm.

– Gdzie można znaleźć produkty z Państwa oferty? Czy sprzedaż prowadzona jest stacjonarnie czy również z możliwością wysyłki?

Suplementy naszej marki dostępne są głównie w aptekach i sklepach zielarskich. Każdego dnia dbamy o to, by utrzymana została najwyższa jakość składników, dlatego transport produktów odbywa się wyłącznie poprzez transport farmaceutyczny. Jest to przewóz z zachowaniem odpowiedniej temperatury, potwierdzonej wydrukami, co w pełni wpływa na jakość i świeżość produktów dostępnych na półkach. Sprzedaż internetowa jest nieunikniona, ponieważ rynek e-commerce w Polsce z roku na rok jest coraz bardziej rozwinięty. Tutaj również odpowiednio dobieramy swoich partnerów, oferta naszych produktów znajduje się w wyselekcjonowanych aptekach internetowych oraz sklepach zielarskich. Bardzo cieszy nas fakt, że z roku na rok odnotowujemy liczniejsze grono zdrowych i zadowolonych pacjentów. Mamy nadzieję, że regularnie będzie się ono powiększało, bowiem mamy pomysł na Twoje Zdrowie.

Tekst: Mirela GROCHOWSKA

Foto: Justyna NAPIÓRKOWSKA

AQIPHARM

Colostrum Natural

Zawiera naturalne składniki
wspomagające odporność i jelita.

www.aqipharm.pl



INNOWACYJNE OSIEDLE DOMÓW JEDNORODZINNYCH W ŚWIETNEJ LOKALIZACJI PRZY PARKU ŚLĄSKIM !



**W TRAKCIE
BUDOWY !**



- NOWOCZESNA, FUNKCJONALNA I PONADCZASOWA ARCHITEKTURA
- TARASY, DUŻE PRZESZKLENIA
- ZABUDOWA WOLNOSTOJĄCA, BLIŹNIACZA, SZEREGOWA
- KOMFORTOWE I EKOLOGICZNE ROZWIĄZANIA ENERGETYCZNE:
- POMPY CIEPŁA, FOTOWOLTAIKA
- CZYSTE I ŚWIEŻE POWIETRZE - REKUPERACJA
- ENERGIA OSTATNIEJ MILI Z POLENERGII
- OPTYMALNIE ZAPROJEKTOWANY UKŁAD DRÓG WEWNĘTRZNYCH - WOONERF
- PEŁNA INFRASTRUKTURA SIECIOWA

**Zapraszamy do biura sprzedaży na terenie inwestycji
ul. Jałowcowa w Chorzowie**



www.noweplanty.pl



+48 577 133 330



[noweplantyslaskie](https://www.facebook.com/noweplantyslaskie)

DEVELOLOCITY

Thai Sabai

salon masażu tajskiego



Salon masażu tajskiego „Thai Sabai” w Silesia City Center, 1 piętro
ul. Chorzowska 107, 40-101 Katowice, tel. 739 545 317

Salon masażu tajskiego „Thai Sabai” w Galerii Katowickiej
3 piętro, antresola
ul. 3 Maja 30, 40-097 Katowice, tel. 577-818-088

PODRÓŻE

KLAUDIUSZ SEVKOVIC

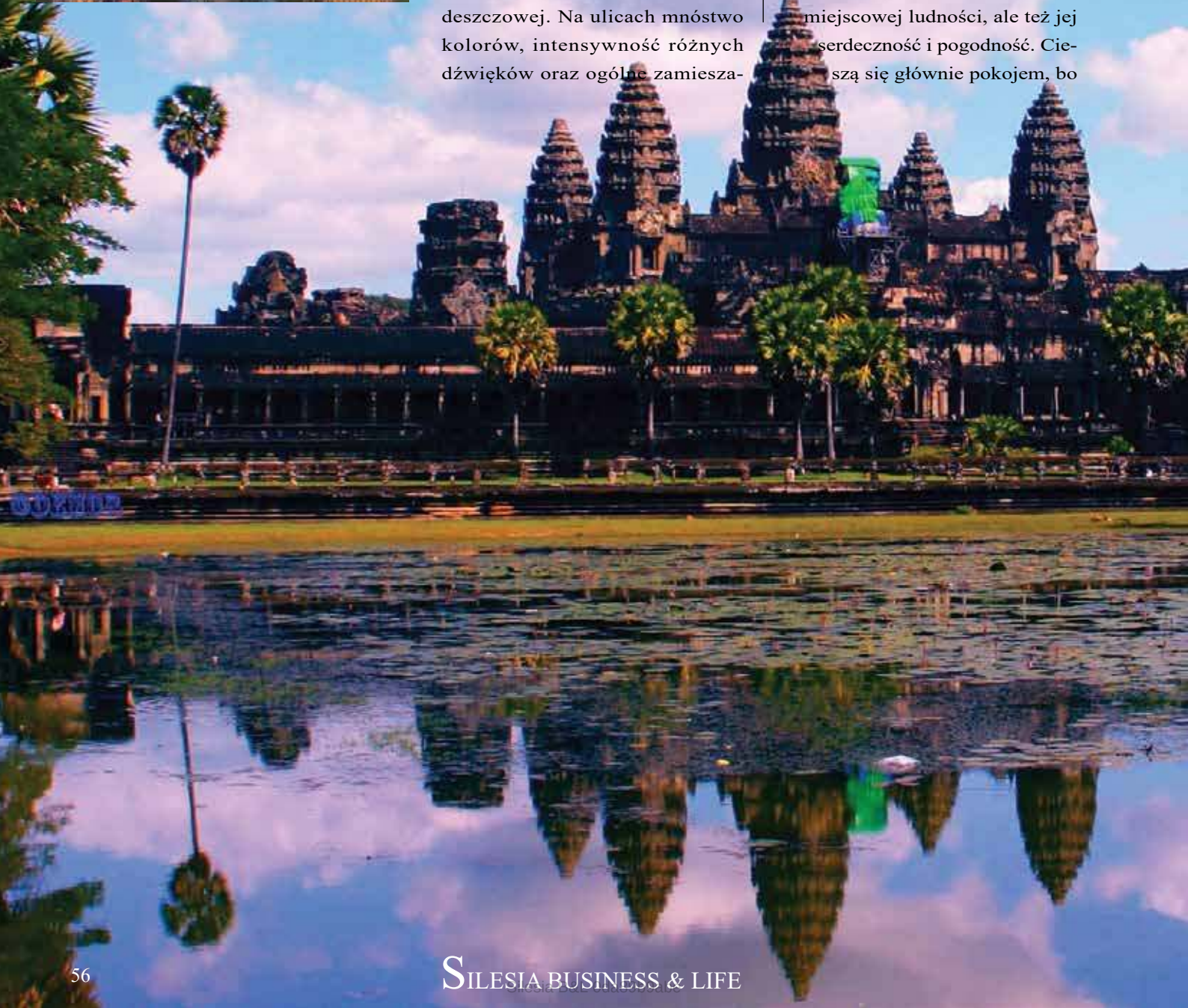
Kambodża



Kambodża ze stolicą w Phnom Penh to państwo w południowo-wschodniej Azji leżące na Półwyspie Indochińskim, nad Zatoką Tajlandzką. Graniczy od zachodu i północy z Tajlandią, od północy z Laosem, a od wschodu z Wietnamem. W folderach turystycznych utożsamiana z pięknymi krajobrazami, błękitnymi wodami, soczystą zielenią dżungli i monumentalnymi budowlami wpisanymi na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Czy rzeczywiście tego powinien oczekiwać od współczesnej Kambodży?

Przede wszystkim zaraz po przylocie do Siem Reap ogarnął mnie upał nie do wytrzymania. Temperatura sięgała prawie 40 stopni, mimo że był czerwiec - początek pory deszczowej. Na ulicach mnóstwo kolorów, intensywność różnych dźwięków oraz ogólne zamieszanie

nie panujące na drogach. Miałem wrażenie, że nie obowiązują tu żadne przepisy ruchu drogowego. Mieszkańcy posługują się językiem khmerskim. Uderza ubóstwo miejscowej ludności, ale też jej serdeczność i pogodność. Cieszą się głównie pokojem, bo



wcześniej w kraju bywało dramatycznie.

Pozwolę przytoczyć sobie kilka słów na temat dziejów Kambodży. Dawne zjednoczone państwo Khmerów powstało w IX w. n. e. Przetrwało cztery wieki, tworząc z Kambodży potęgę zarówno terytorialną, architektoniczną, jak i kulturalną. Khmerowie budowali prawdziwe monumentalne arcydzieła – m.in. kamienne miasto Angkor. Uznawane za ósmy cud świata nowożytnego ruiny kompleksu Angkor zachwycają podróżników z całego świata. Zwiedzanie tego kompleksu to spacer pomiędzy murami, które oplatają korzenie drzew, to mistyczne świątynie, bogato rzeźbione ściany, posągi bogów i tajemnicza atmosfera pozostałości po wielkim Imperium Khmerów. Wyrastają znienacka w samym sercu dżungli i nie pozwalają o sobie zapomnieć już do końca życia.

Wracając do historii...Niestety, po śmierci ostatniego króla o kraj zaczęli rywalizować sąsiedzi: Syjam i Wietnam. W XVI w. w Kam-

bodży pojawili się Europejczycy, a w XIX wieku Kambodża stała się kolonią francuską. Najgorsze jednak nastąpiło, w roku 1976, kiedy to Czerwoni Khmerzy, komunistyczna partyzantka popierana przez Chiny i Rosję, zmienili nazwę Kambodży na Kampuczę i wprowadzili w kraju krwawy terror. Prawdopodobnie w latach 1975-1979 pod ich rządami zginęła prawie 25% ludności. Mieszkańcy miast przesiedleni na tereny wiejskie, a kraj stał się jednym wielkim obozem pracy. Aby położyć kres „staremu porządkowi”, niszczone banki i palono pieniądze. System edukacji legł w gruzach, bo wymordowano całą inteligencję. I tu ciekawostka za inteligentów uważano wszystkich, którzy nosili okulary lub mieli delikatne ręce. Także dzieci, zamiast przebywać w szkole, musiały ciężko pracować, a za kilkunastogodzinną harówkę otrzymywały jedynie łyżkę ryżu, czego wiele nie przeżyło. Dopiero wkroczenie wojsk wietnamskich w 1979 r. położyło kres ludobójstwu. Rządy Czerwonych

Khmerów były tragedią dla całego kraju. Dramatyczne losy kambodżańskiego społeczeństwa doskonale oddaje film Rolanda Joffe pod tytułem „The Killing Fields” („Pola Śmierci”), który został nagrodzony 3 Oscarami i 13 innymi prestiżowymi nagrodami filmowymi.

Kambodża do tej pory nie zapomniała okrucieństwa, z jakim musiała się zmagać. Jego ogrom przypomina szkoła m.in. w szkole Tould Sleng, mieszcząca się w stolicy kraju, w Phnom Penh. Jest to liceum, które w latach 1975-1979, zostało przekształcone w więzienie i miejsce tortur. Szkolne klasy stanowią teraz muzeum ludobójstwa. Widać w nich jeszcze krwawe ślady...Na ścianach znajdują się setki zdjęć ofiar.

Aby oderwać się od okrutnej przeszłości wyszedłem na gwarną ulicę Siem Reap, gdzie większość to ludzie młodzi około dwudziestoletni. Kult pracy przetrwał w społeczeństwie, pracują nawet małe dzieci. Odbywa się to kosztem nauki... Obecnie w Kambodży istnieje ponad 3000 wiosek, gdzie nie ma



żadnej szkoły lub gdzie dzieci są zmuszone do nauki na zwykłym placu, bez dachu nad głową, bez żadnej ochrony przed słońcem czy deszczem. I chociaż ludność zdaje sobie sprawę, że edukacja to przepustka do lepszego życia i zaczyna ją 96% dzieci, to jednak kończy mniej niż 50%. Wciąż bowiem praca, która zapewnia byt, jest ważniejsza od zdobywania wiedzy.

Siem Reap samo w sobie posiada wiele uroku. Kojarzy się z pięknie oświetlonymi nocą mostami, barwnymi bazarami z pamiątkami made in Cambodia, 300-metrową ulicą pełną pubów, z piwem za dolara i wyśmienitymi naleśnikami z bananem... Można płacić dolarami amerykańskimi i rielami kambodżańskimi, bo takie tu obowiązują waluty. Miasto Siem Reap często nazywane bywa „Bramą Angkoru” i jest skoncentrowane głównie na obsłudze wycieczek do Angkoru.

Tam też skie-

rowałem swoje kroki, a właściwie podjechałem samochodem z prywatnym przewoźnikiem, bo przecież żaden z turystów nie wyobraża sobie nie zwiedzić kompleksu Angkor z tysiącami świątyń...Najbardziej znaną jest Angkor Wat i ona też przykuła moją uwagę. Jest to największy zabytek religijny na świecie o powierzchni 162 hektarów.

Oprócz świątyń kompleks Angkor posiada też zbiorniki wodne, w których gromadzono wodę w okresie deszczowym, by nie zabrakło jej w czasie suszy. Angkor Wat zostało zbudowane przez Suryavarmana II ku czci hinduskiego bóstwa Wisnu. Według legendy świątynia została zbudowana w ciągu jednej nocy przez boskiego architekta. Budowa prawdopodobnie zaczęła się w 1113 roku i trwała około 35 lat. W tym czasie wzniesiono ponad 250 gmachów, przy budo-

wie których pracowało dziesiątki tysięcy robotników, kilka tysięcy artystów-rzemieślników oraz kilka tysięcy słoni. Kompleks został zbudowany na planie prostokąta i otoczony fosą. Zajmuje powierzchnię 162 hektary.

W skład Angkor Wat wchodzi: główna świątynia oraz pięć wież w formie pięcioelementowego wzoru geometrycznego, które symbolizują świętą Górę Meru. Moją szczególną uwagę zwrócił ponad 900 metrowy aras zbudowany

z kamienia. Znajdują się na nim wyrzeźbione w kamieniu sceny z eposów indyjskich oraz z życia dworu. Dawne płaskorzeźby były różnokolorowe. W do innych świątyń, Angkor Wat jest skierowany w kierunku zachodnim, a warto dodać, że astronomia miała także duży wpływ na lokalizację budowli w kompleksie. W świątyni znajduje się miejsce do obserwacji Słońca i Księżyca. O wielkim znacze-

legend, jeden z królów imperium – Dharmaradża I miał trąd i ów pomnik może przedstawiać właśnie jego, tym bardziej, że na pomniku odnaleziono wyryty napis - imię Dharmaradża I.

Po wspaniałych przeżyciach w Angkor wróciłem do Siem Reap, by przyjrzeć się lokalnemu kolorytowi. Wiele słyszałem o pływających wioskach na jeziorze Tonle Sap i to właśnie był mój kolejny

skie pola zaprojektowane przez Sir Nicka Faldo. Oba zapewniają spektakularną scenerię, która obejmuje modele architektury Khmerów, takich jak: Angkor Wat, Preah Vihear i Bayon.

„East” to strategiczne pole golfowe, które wykorzystuje fairway’ę, kreatywne bunkrowanie i różne formy rodzimej fauny. Znajdzie tu każdy coś dla siebie bez względu na poziom, jaki re-

niu tego obiektu dla kraju świadczą fakty, że Angkor Wat znajduje się na fladze khmerskiej oraz na lokalnej walucie.

Oprócz Angkor Wat nie mniejsze zainteresowanie wzbudził we mnie Angkor Thom – miasto zbudowane w XII wieku przez króla Dżajawarmana VII na planie idealnego kwadratu, ostatnia stolica khmerskiego państwa o powierzchni 9 km². W centrum miasta znajduje się sławna buddyjska świątynia Bayon, której ściany zewnętrzne zdobią sceny z życia Dżajawarmana VII oraz jego poddanych. Z kolei na płaskorzeźbach wewnętrznych znajdują się obrazy religijne. Najbardziej charakterystyczną cechą Bayon są ogromne rzeźby ludzkich twarzy po każdej stronie wież. Do dziś przetrwało prawie 200 takich obliczy, ale wciąż nie wiadomo kogo one przedstawiały. Część świątyni, zwana Tarasem Słoni, stanowiła sala audiencyjna i taras widokowy do oglądania parad wojskowych. Do dziś zachowały się tylko fundamenty. Chciałbym jeszcze wspomnieć o Tarasie Trędowatego Króla, któremu nazwę dał posąg hinduskiego boga śmierci

– Yame. Pokryty mchem i miejscami przebarwiony pomnik przypominał osobę chorą na trąd. Według

punkt podróży. By dotrzeć do pływających wiosek, wykupiłem za 20 dolarów wycieczkę w jednym z miejscowych biur podróży. Wybrałem wycieczkę do Chong Kneas. Miejscowość leży znacznie bliżej, razem z dojazdem tuk tukiem trwa około 3 godzin. Świat, który tam zobaczyłem jest niesamowity. Tak różny od naszego, że skłania do refleksji. Cała wioska żyje na jeziorze. Biedne domki, bez zbędnych wygód, czasem opierające się na beczkach albo łodziach, czasem postawione na palach, golusienkie dzieciaczki pomagające przy pracy lub podróżujące łodzią przez środek jeziora. Życie na niewielkiej powierzchni, na wodzie, gdzie “spacer” wymaga wiosłowania i pływania na łodzi. Tu mieszkańcy pracują, żyją, wychowują dzieci. W wiosce znajduje się i sklep, i świątynia, i szkoła, i nawet... komisariat policji!

Oczywiście jako zapalony amator-golfista nie mógłbym pominąć miejsc, w których można oddać się tej dyscyplinie sportu bez reszty. A nie ukrywam, że są to lokalizacje niezwykle malownicze.

Do najbardziej znanych należy Pole Vattanac Golf Resort oddalone zaledwie 45 minut jazdy od centrum miasta Phnom Penh. Znajdują się tu dwa mistrzow-

prezentuje. Wózki golfowe wyposażone w GPS są w standardzie i zapewniają najnowocześniejsze wsparcie, które wraz z dobrze wyszkolonymi caddies (osoby noszące torby z kijami gracza) pomoże w poruszaniu się po fairway’ach.

Zaprojektowane przez Faldo pole wschodnie było pierwszym polem otwartym w Vattanac Golf Resort 17 maja 2019 roku. Nagrodzone „Najlepszym polem golfowym w Kambodży 2020” przez World Golf Awards. Poza bardzo przyjemnym doświadczeniem gry w golfa, „Wschód” oddaje hołd cudom architektury Khmerów i bogatej historii hrabstw.

Z kolei drugie mistrzowskie pole golfowe Sir Nicka Faldo, West Course, zostało otwarte w październiku 2020 r. West Course różni się od East Course, połałowanymi fairway’ami.

Wiele tu wodnych atrakcji i wiele posągów, które podkreślają rangę wielkiego historycznego króla Dżajawarmana VII i znaczenie posągu inspirowanego Tarasem Słoni. Kolejną unikalną cechą jest Dragon Lake (Jezioro Smoka), które znajduje się na środku pola i choć nie stanowi poważnej przeszkody, stwarza pewne wyzwania na drodze do greenu.

The Dragon Turn” to 9-ciodołkowa Akademia, na której można spróbować nocnego golfa.

Nie sposób nie zwrócić uwagi na Grand Phnom Penh Golf Club - to pierwsze prawdziwie międzynarodowe pole w regionie. Tee-time może zostać zarezerwowany na polu jedynie w ramach pakietu. Pole pierwotnie zbudowane na płaskim terenie zostało cudownie przekształcone przez Nicklausa Design. Sporo jest trójkników, ale tereny zielone wymagające. Szczególnie trzeba się przyłożyć, gdy wieje wiatr, a pole jest dość odsłonięte. Pole prezentuje się doskonale, co zawdzięcza projektantom.

Po intensywnej grze na polach golfowych można zatrzymać się w luksusowym hotelu, który jest częścią renomowanej grupy obiektów The Bensley Collection. Znajduje się na granicy trzech najstarszych kambodżańskich parków narodowych i pozwala poznać jeden z najbardziej imponujących

dzikich obszarów w Azji południowo-wschodniej. Właściciel obiektu Bill Bensley wspiera inicjatywy mające na celu poprawę jakości życia mieszkańców, m.in. dzięki zwiększeniu szans zawodowych i edukacyjnych, współpracuje z organizacją Wildlife Alliance, Fauna & Flora International, Uniwersyte-tem Królewskim Phnom Penh i rządem Kambodży w zakresie ochrony ponad 160 ha doliny rzecznej przed kłusownictwem, wycinką drzew i górnictwem.

Kolejny, interesujący obiekt, zarządzany przez Sofitel Phokeethra Country Club jest jednym z najlepszych pól dostępnych w Kambodży. W 2009 roku odbyły się na nim zawody Johnnie Walker Classic i w 2010 Cambodian Open. Lokalizacja jest idealna

dla korzystających z gry w golfa, ponieważ znajduje się w pobliżu międzynarodowego lotniska Siem Reap. Samo pole nawiązuje do elementów związanych z kulturą i historią Kambodży. Na przykład między dziewiątym dołkiem a dziesiątym Tee (trójknikiem) znajduje się odrestaurowany most „Roluh”, który jest również ikonicznym obrazem używanym w logo toru wyścigowego, pochodzącym z XI-wiecznego imperium Khmerów.

Tereny zielone i alejki są pokryte trawami bermudyńskimi i paspa-



lum . Połączenie tych traw zapewnia nawierzchnię, która sprzyja toczeniu się piłki i zapewnia wysoki standard warunków panujących na polu przez cały rok. Zwiększenie obszaru do 7363 jardów i osiem nowych greenów z 2018 roku zapewnia większy komfort gry w golf. Naturalne laguny i bunkry z piasku przecinają pole i stanowią wyzwanie na każdym dołku.

Obiekty treningowe znajdują się w pobliżu klubu, dzięki czemu golfiści mają szansę podszkolić swoje umiejętności przed wyjściem na pole golfowe.

Budynek klubu Phokeethra Country Club jest niewielki, ale spełnia swoje zadanie. Restauracja oferuje dania kuchni zachodniej, khmerskiej i azjatyckiej. Przenocować można w luksusowym, pięciogwiazdkowym hotelu Park Hyatt Siem Reap położonym na terenie prywatnych ogrodów. Oferuje nowoczesne pokoje z bezpłat-

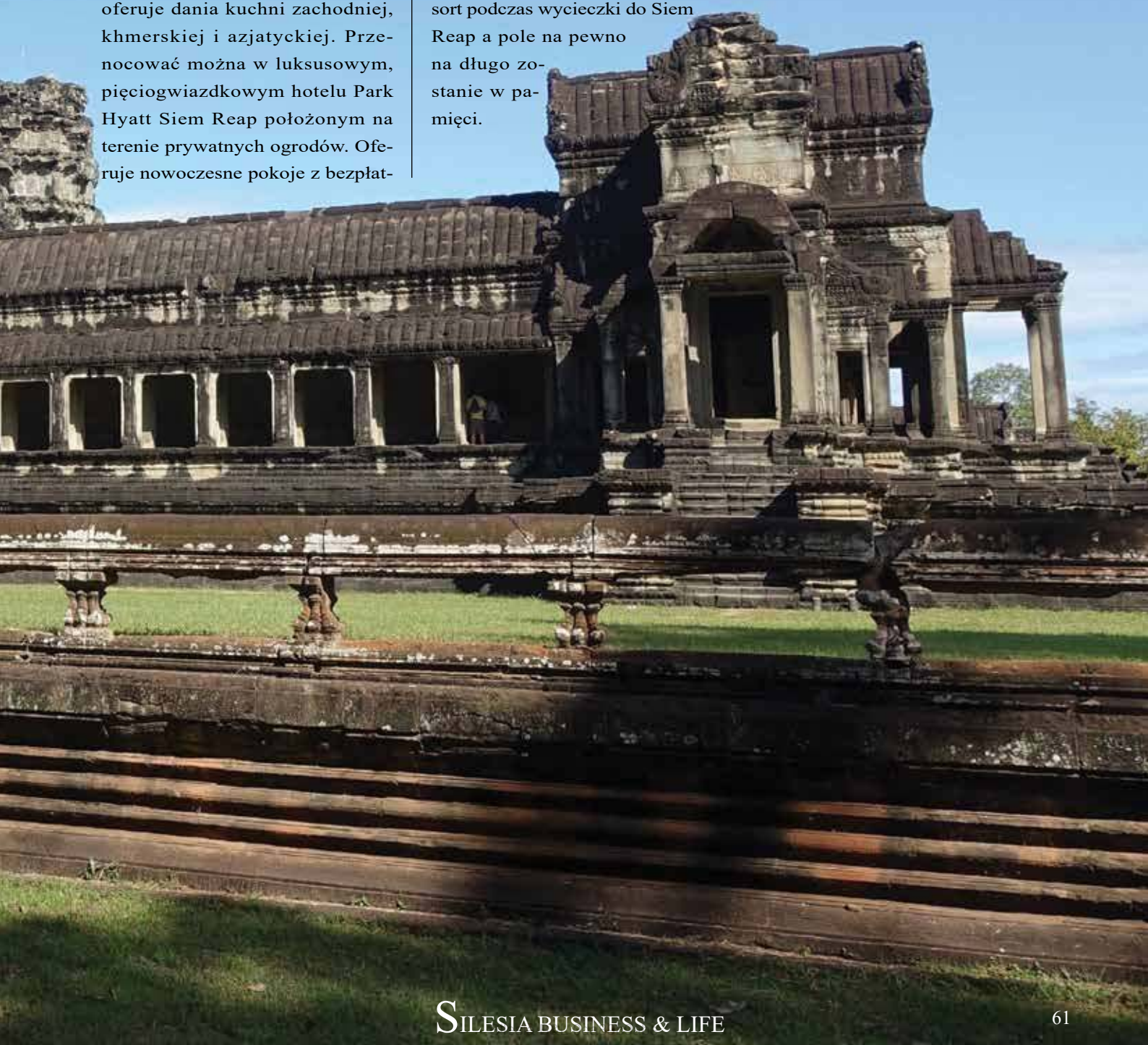
nym Internetem. Obiekt dysponuje największym zbiorem kambodżańskich dzieł sztuki nowoczesnej i tradycyjnej. Do dyspozycji Gości są 3 lokale gastronomiczne oraz kryty i odkryty basen.

Na zakończenie mojego przeglądu terenów golfowych chciałbym zaprezentować Angkor Golf Resort. Pole nowego typu o wielkości 7279 jardów przez cały rok prezentuje się w idealnym stanie. Na obszarze Angkor Golf jest mnóstwo przeszkód bunkrowych i wodnych, ale są one bardzo widoczne podczas gry.

Świetnym miejscem do ćwiczeń przed grą właściwą jest 300-metrowy trawnik. Naprawdę szczerze polecam wizytę w Angkor Golf Resort podczas wycieczki do Siem

Reap a pole na pewno na długo zostanie w pamięci.

Żegnając się z Kambodżą, nie mogłem sobie odmówić wizyty na rajskich plażach Koh Rong. To wyspa, więc najpierw podróżowałem nocnym autobusem, a potem łódką. Piaszczyste, niemal białe plaże, kąpiel z świecącym niebieskawo planktonem, a nawet marsz przez dżunglę, by dostać się do Długiej Plaży prawie bezludnej, podglądanie podwodnego życia plus leżący się z nieba żar – oto główne atrakcje tego miejsca. Jeśli więc szukasz pomysłu na wyjątkowy urlop, chcesz połączyć zwiedzanie z wypoczynkiem, chcesz poznać wyjątkową kulturę zakończoną plażowaniem – wybierz wycieczkę do Kambodży.





Cullinan Links Golf Club, which offers a unique golf experience with the feature of being Turkey`s only golf course with a river and sea coast, is designed as 36 holes by „European Golf Design“, the world`s leading golf course design company.

A unique track with a view of the sea on one side, the river and the Taurus Mountains on the other side...

Aspendos Links Course and Olympus Links Course, which emphasize the historical beauties of Antalya, the „open air museum“ where nature and history come together in a unique harmony await golf enthusiasts.



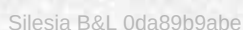
CULLINAN
LINKS GOLF CLUB



THIS IS

A large, bold, black 'XL' logo is painted on a light-colored concrete floor. The letters are thick and blocky, with a slight slant. The 'X' is formed by two thick strokes meeting at a central point. The 'L' is a single thick stroke that curves slightly at the bottom. The logo is positioned in the lower right quadrant of the image, partially overlapping the concrete floor and the lower edge of the white wall.

IRONS - There's no one-size-fits-all solution to playing better golf. That's why we made the Launcher XL Irons hollow in the long irons with precise cavity backs in the shorts. It's forgiveness where you need it, and control where you want it, all from the same set of irons.



PORT GDAŃSK GOLF CUP 2022



SILESIA BUSINESS&LIFE GOLF CUP

Po trzech latach nieobecności wróciliśmy na najlepsze pole w Polsce, którym jest Sierra Golf Resort. Nie wróciliśmy sami, od dwóch lat działając prężnie z Portem Gdańsk chcieliśmy zorganizować wyjątkowy turniej, który byłby wydarzeniem numer jeden w Polsce.



Uczestnicy turnieju na polu Wrocław Golf Club, jeszcze przed rozpoczęciem rozgrywek otrzymali od organizatora gift bag zawierający tuzin piłek golfowych Srixon. Pogoda podczas obu dni turniejowych dopisała zachwycając wszystkich blaskiem promieni słonecznych, a dobra pogoda to i dobre samopoczucie, co można było zauważyć na twarzach zawodników. Uczestnicy rozgrywek mogli bez limitu korzystać z napojów marki 4 Move oraz delektować się wyśmienitym Peroni Nastro Azzurro, serwowanym przez hostessy. W godzinach popołudniowych, rozpoczęliśmy serwis wyśmienitych koktajli, przygotowywanych przez barmanów z whisky bar, a dla koneserów whisky był serwowany Chivas XV-letni. Do późnych godzin wieczornych DJ TOM oferował dla ucha wy-





jątkową muzykę. Drugi dzień rozgrywek turniejowych wyklarował zwycięzców. W godzinach popołudniowych odbyła się ceremonia wręczenia nagród, podczas której zwycięzcy każdej kategorii otrzymali niepowtarzalne puchary oraz pierwszorzędne nagrody rzeczowe: torby golfowe Srixon, lasery, piłki XXIO, piłki Srixon od firmy GolfTeam. Zwycięzcy każdej kategorii otrzymali także awans do Wielkiego Finału Silesia Business & Life Golf Cup. W konkursach dodatkowych nagrody ufundowali 4dent Dorota Stania, BoConcept, SilvaBeauty, MebLove, Centrum Optyczne Izabela Kępa, PakoLorente. W wolnej chwili uczestnicy mogli skorzystać z jazdy testowej wspaniałymi rowerami elektrycznymi marki Varaneo.

Gratulujemy zwycięzcom.



Stroke Play Brutto

1. Marcel Benbenek
2. Lech Sokołowski
3. Sławomir Kotlarek



Stableford Netto HCP 1-16.0

1. Artur Mroziński
2. Aleksander Kowalew
3. Dariusz Libera



Stableford Netto HCP 16.1-26.0

1. Waldemar Radomski
2. Ute Kisielewski
3. Piotr Dąbrowski



Stableford Netto HCP 26.1-36.0

1. Rafał Gluszczyk
2. Tomasz Lasoti
3. Edmund Kwidziński



GOLFTEAM™

ZAPRASZAMY

do całorocznego sklepu
w Katowicach

Titleist

XXIO
EXCLUSIVE STOCKIST

TaylorMade

Callaway

SRIXON

COLMAR

ECCO

abacus
COUNT ON IT

Cleveland
GOLF

Golf Pride
GRIPS

cobra

adidas

GOLFTEAM™

Al. Korfantego 191, 40-153 Katowice
pn-pt 09:00-17:00
sb i nd po kontakcie telefonicznym

www.golfteam.pl
sklep@golfteam.pl

+48 730 735 333
+48 534 612 717
+48 534 143 589

Silesia B&L 0da89b9abe

ARCHDESK

ul. Zabłocie 25/13, Kraków

Oprogramowanie do Zarządzania Nowej Generacji

Odwiedź naszą stronę
www.archdesk.com





Modry Las

Modry Las przyciąga swoim urokiem i wymagającym polem golfowym, dlatego też Silesia Business & Life Golf Cup zawitała na tym polu po raz kolejny. Pomimo dalekiej lokalizacji na turniej przybyło wielu zawodników z całego kraju, chcąc zawalczyć o wejście do turnieju finałowego.

Pole golfowe Modry Łas zaprojektowane zostało przez legendarnego gracza Gary Playera i znajduje się wśród 100 najlepszych pól golfowych w Europie. Połączenie dwóch wielkich i rozpoznawalnych marek w środowisku golfistów, sprawiło że frekwencja podczas turnieju dopisała. Przy wspaniałej atmosferze jaka towarzyszy przy turniejach Silesia Business & Life Golf Cup golfiści rozegrali dwie rundy turniejowe. Po pierwszym dniu zmagania, uczestnicy mogli zrelaksować się podczas after-party, a tradycją stał się wieczorny konkurs „Nearest to the pin - Król Prosecco”. Tegorocznym Królem został Jacek Piłko i tym samym zdekla-

sował zeszłorocznego zwycięzcę Marcela Benbenka.

Organizatorzy dla wszystkich zawodników przygotowali gift bag, w których znajdowała się m.in. sygnowana logiem Silesia Business & Life Golf Cup 2022 koszulka golfowa marki Abacus. Uczestnicy mieli także zapewniony nielimitowany dostęp do napoi 4Move i Peroni Nastro Azzurro. Druga runda turniejowa wyłoniła zwycięzców w czterech kategoriach. Najlepsi zawodnicy otrzymali puchary, torby golfowe, podróżne torby golfowe Srixon, piłki golfowe oraz awans do finału. Gratulujemy serdecznie wszystkim uczestnikom.



Stroke Play Brutto

1. Mikołaj Geritz
2. Marcin Dudziński
3. Arkadiusz Majsterek



Stableford Netto HCP 0.1-16.0

1. Robert Karbowniczek
2. Jakub Rzeźnik
3. Sebastian Sowa



Stableford Netto HCP 16.1-26.0

1. Cezary Kaczmarek
2. Wojciech Kołaczyk
3. Jolanta Śliwińska



Stableford Netto HCP 26.1-36.0

1. Beata Urbańska
2. Ewa Brzezińska
3. Ewa Łazowska



Final The Amateur Golf World Cup

GOLF

Poznaliśmy nowych reprezentantów

Dnia 11 września odbył się wielki finał turnieju AGWC Poland. Po wielu miesięcznych zmaganiach najlepsi golfiści mogli zagrać o główną nagrodę, którą jest wyjazd na wyspę Mauritius i reprezentowaniu naszego kraju w zmaganiach światowych. Turnieje eliminacyjne odbyły się w Turcji, Tajlandii oraz na krajowych polach Wrocław Golf Club, Sobienie Królewskie, Modry Las, Sierra Golf Resort, Sand Valley Golf Resort i Karolinka Golf Park.

Aby dostać się do finału golfiści musieli stanąć na podium na jednym z wymienionych turniejów eliminacyjnych. Podczas wielkiego finału który odbył się na Karolinka Golf Park do gry stanęli najlepsi.

Na tym malowniczym polu pojawiło się prawie 60 golfistów, którzy przy zmiennej pogodzie walczyli o najwyższe cele.

Organizatorzy przygotowali dla golfistów wspaniałe giftbagi oraz wiele konkursów dodatkowych nearest to the pin, nearest to the line, longest drive. W konkursach Hol in one, można było wygrać tygodniowe wyjazdy golfowe do Turcji.

Turniej rozgrywany był w dwóch kategoriach handicapowych 0.1-15.0 i 15.1-30.0.

Zwycięzcy poszczególnych grup wygrali wyjazd na Mauritius i będą reprezentować nasz kraj podczas światowego finału który odbędzie się już na początku lipca 2023 roku. Zawodnicy, którzy wywalczyli miejsca drugie i trzecie otrzymają prawo gry w turnie-



ju Invitational, który odbędzie się w tym samym czasie i rozgrywany będzie na polu Heritage.

Reprezentanci Polski będą już trzecią grupą, która pojawi się na rajskiej wyspie. W światowym finale w turnieju finałowym zagra 29 reprezentacji i weźmie w nim udział ponad 150 golfistów. Już dzisiaj gratulujemy zwycięzcom wspaniałej przygody, nowych przyjaźni i dumy w reprezentowaniu godnie naszego kraju.

Pierwsza eliminacja kolejnego sezonu odbędzie się już w połowie października na słonecznych polach hotelu Cullinan, gdzie 40 golfistów z Polski będzie walczyło o miejsca do wielkiego finału sezonu 2023.



The Amateur Golf World Cup[®] POLAND

Wyniki Turnieju

Stableford Netto + Stableford

Brutto HCP 0.1-15.0

1. Tomasz Ładocha
2. Kamil Sikora
3. Konrad Duda

Stableford Netto + Stableford

Brutto HCP 15.1-30.0

1. Krzysztof Olech
2. Krzysztof Jabłoński
3. Sławomir Gurazda



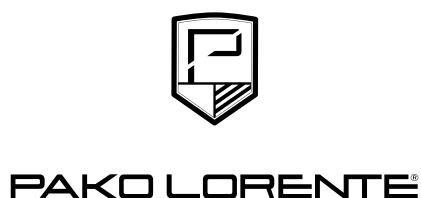
AGWC
POLAND



SIL BUSINE



BoConcept® ARCHDESK



GOLF C

SILESIA BUSINESS & LIFE

 **4ident**
Dorota Stania

voigtTM


CENTRUM OPTYCZNE
I z a b e l a K e p a

BOSE

e b l o v e

G.H. MUMM
CHAMPAGNE 


**MARINE
Collagen**
COLLAGEN PEPTIDES

Dr. med. Christine
SCHRAMMEK
derma.cosmetics

enbio. 

UP 2022



Wspaniały Wielki Finał

GOLF



Jedenasta edycja Silesia Business & Life Golf Cup za nami! Po raz pierwszy finał rozegraliśmy na polu golfowym WROCLAW GOLF CLUB. Jak zawsze wszystko odbyło się naprawdę z wielką pompą. After party odbyło się w prestiżowym hotelu MONOPOL, a na scenie wystąpiły jak zawsze wyśmienite gwiazdy. Do tego luksusowe alkohole, wyśmienite dania i doborowe towarzystwo. A wszystko to, jak zawsze by promować grę w golfa i po prostu w sposób niezapomniany spędzić czas!



Droga do finału w Wrocławiu wiodła jednak przez eliminacje. Tegoroczny cykl składał się z trzech turniejów zagranicznych: pierwszy z nich na wspaniałych polach w Belek - gdzie gościliśmy w hotelu Titanic Delux Golf następnie graliśmy w Phuket w Tajlandii by wrócić do Belek i goszcząc we wspaniałym hotelu Regnum rozegrać ostatecznie zagraniczne eliminacje. W maju przenieśliśmy się na nasze rodzime pola. Pierwszy

turniej zegraliśmy w Sobieniach Królewskich następne eliminacje to Wrocław Golf Club, Kalinowe Pola. W lipcu to już nasza tradycja wspaniałego turnieju na Sand Valley oraz wyjątkowa perełka to pierwszy turniej od trzech lat na wspaniałym polu Sierra Golf Resort - gdzie wspólnie z naszym głównym partnerem Port Gdańsk

zegraliśmy pierwszą edycję Port Gdańsk Cup 2022 by Silesia Business&Life Golf Cup. Podczas tego wspaniałego turnieju towarzyszyła nam telewizja Golf Chanel i relację z tego wydarzenia można wielokrotnie oglądać na ich platformie.





Cykl turnieji eliminacyjnych zakończyliśmy w Modrym Lesie.

Rolę gospodarza XII Edycji Silesia Business&Life Golf Cup objął 3 września Wrocław Golf Club. Tym razem turniej był jednodniowy. Nowością a zarazem podniesieniem prestiżu całego wydarzenia była wieczorna gala w hotelu MONOPOL WROCŁAW, gdzie na scenie najlepsi golfiści odebrali wspaniałe nagrody.

W ciągu dwunastu już lat turnieje organizowane przez Silesia Business & Life zyskały niewątpliwą renomę. Wśród uczestników turniejów są prezesi znanych spółek, rozwijających się firm i po prostu miłośnicy golfa. Nie zabrakło i tym razem w naszym finale także gwiazd sportu i telewizji. Tomek Iwan czy Marek Kościkiewicz rywalizowali tym razem w jednym flaycie.

– Jest tutaj współzawodnictwo jest tu też dużo przyjaźni, dużo dobrych słów, nie jesteśmy tu zobligowani jakimś wynikiem chociaż wszyscy się staramy zagrać jak najlepiej – powiedział Marek Kościkiewicz.

– Bardzo się cieszę, że Klaudiusz już od 12 lat organizuje Silesia Business&Life Golf Cup



i ściąga tu coraz więcej ludzi. W eter idzie informacja jak jest fajnie jaka, jest fajna atmosfera, to co jest najważniejsze poza atmosferą jest rywalizacja sportowa - skwitował swoją obecność Tomek Iwan.

Turniejowi przyglądał się również nasz najlepszy obecnie polski Golfista Adrian Meronk. – *Z tego co widziałem wielu najlepszych amatorów z Polski dziś się tutaj zjawilo co gwarantuje, że turniej stoi na wysokim poziomie, dodatkowo mamy dziś świetną pogodę do uzyskania dobrych wyników - powiedział Adrian.*

Finał turniejów Silesia Business & Life to nie tylko sportowa rywalizacja, ale po prostu wielkie święto golfa. Wymaga więc specjalnej oprawy. Na polu na graczy czekały luksusowe alkohole i specjalnie wyselekcjonowane wina.

– *Kochani turniej golfowy za nami, to był wspaniały dzień, znamy już zwycięzców. Wiemy kto wygrał ale dzisiaj dekoracja oraz wręczenie pucharów w specjalnym*

miejsu. Drugi etap dzisiejszego dnia spędzimy w hotelu Monopol Wrocław. Odbędzie się dekoracja najlepszych, będzie gala dinner ze wspaniałym menu, będą koncerty: zaśpiewa Marek Kościkiewicz oraz zagra zespół Three Of Us. Na sam koniec będzie umi-lał wieczór dj i będzie jak zawsze zabawa do białego rana tak by godnie uczcić ten XII Turniej Silesia Business&Life Golf Cup. To był wspaniały rok i zapraszamy na XIII edycję, już w październiku pierwszy wyjazd do Turcji – powiedział Klaudiusz Sevkovic.

Na koniec Marek Kościkiewicz powiedział – *Społeczność golfowa jest wogóle bardzo fajna. Są to ludzie którzy chętnie obcuja z kulturą, sztuką. Są to ludzie którzy doceniaja to co robimy.*

DOŁĄCZ DO NAS!

Zostań częścią tego wielkiego wydarzenia! Co prawda dwunasta edycja

Silesia Business & Life Golf Cup już za nami, ale przygotowania do trzynastej edycji już wystartowały! To fantastyczna okazja, by poznać wspaniałych ludzi świata biznesu, sportu i rozrywki. Jeśli jesteś mi-

łośnikiem golfa – zapraszamy do udziału w turnieju. Jeśli natomiast oferujesz produkty marki premium, a prowadzona przez Ciebie firma szuka klientów i rozpoznawalności – to miejsce jest stworzone dla Ciebie.

Wspólnie możemy rozwi-jać się, zarażać wszystkich pozytywną energią i miłością do golfa. Zapraszamy do kontaktu!

ARCHADESK

SILESIA
BUSINESS & LIFE

ident
golf

Wyniki Turnieju Finałowego

Stroke Play Brutto

1. Marcel Benbenek
2. Tomasz Piecyk
3. Piotr Piecyk

Stableford Netto HCP 0.1-16.0

1. Artur Mroziński
2. Ryszard Sobiesiak
3. Tomasz Ładocha

Stableford Netto HCP 16.1-26.0

1. Robert Ruchniewicz
2. Maciej Wawrzyniak
3. Andrzej Dzierżyc

Stableford Netto HCP 26.1-36.0

1. Paweł Ślusarczyk
2. Izabela Kępa
3. Dariusz Czarnowski





Business Golf Club



businessgolfclub.pl



Sierra Golf Resort



Discover the hidden gem
on the Baltic coast

www.sierragolf.pl
tel: +48 607 755 255

Silesia B&L 0048909406

Walczę o każdą piłkę

Jest zodiakalnym Wodnikiem i rekordzistą Polski w liczbie ekstraklasowych drużyn (aż dziesięć!) jakie miał przyjemność prowadzić nad Wisłą w swej trenerskiej przygodzie. Ma wspaniałą, kochającą i wspierającą się rodzinę. Familia daje mu siłę do podejmowania kolejnych, ciekawych wyzwań. Żona Grażyna jest od wielu lat wierną towarzyszką życia i również absolwentką Akademii Wychowania Fizycznego w Gdańsku. Starszy syn Mateusz jest trenerem zespołu U-16 w Stężycy, w drugoligowym klubie Radunia. Młodszy Jakub zdał maturę, wybiera się na studia.

Bardzo lubi czytać książki, zwłaszcza biograficzne i sensacyjne. Nie lubi fantastyki, preferuje klasykę. Interesuje się filozofią, głównie po to, by lepiej poznawać ludzi. Kino go resetuje, uspokaja. Słucha każdej muzyki, zwłaszcza polskiej z lat 80-tych i 90-tych. Świetnie gra w tenisa, a ostatnio zakochał się w golfie. Będąc na Górnym Śląsku nigdy nie potrafi odmówić sobie rolady, śląskich klusek i modrej kapusty. Do Kataru nie wybiera się na wycieczkę, lecz z marzeniami o co najmniej wyjściu z silnej grupy w jakiej znaleźli się bialo-czerwoni. Czy ktoś poza bliskimi zna takiego Czesława Michniewicza, selekcjonera bialo-czerwonych? Jeśli nie, to poznamy się lepiej...

– Oryginalny, uparty, wytrwały z siłą przebicia. Temperamentny, odważny, komunikatywny. Emocjonalnie związany ze swoją pracą. Wyróżnia się dużym optymizmem i energią do działania, ale z tendencją do prowokowania losu. Zdecydowanie lepiej czuje się jako szef niż podwładny czyli wychodzi na to, że z Pana to trochę taki zbuntowany anioł?

– Zbuntowany anioł czyli zodiakalny Wodnik i tylko to potwierdzą. Ze śmiechem! Tak, zgadza się. Jestem urodzonym 12 lutego Wodnikiem. O pozostałych przymiotnikach powiem tylko tyle, że jest to dobra zabawa dla wierzących w horoskopy. Mnie jest ciężko mówić o sobie.

– Mimo to spróbujmy...

– Na pewno jestem wulkanem energii. Czasami o dziewiątej rano mam już za sobą dwie godziny intensywnego, tenisowego treningu, bo bardzo lubię grać w tenisa. To mój ulubiony sport, ostatnio grywałem z Radkiem Michalskim, Michałem Probiezrem, Grzegorzem Kurdziellem. Na pewno jestem punktualny.

Nie znoszę się spóźniać z szacunku dla innych. Na pewno panuję nad sobą, nad swoimi wyborami.

– Nawet, gdy dziennikarze pana atakują tak, że się odechciewa wszystkiego?

– Tak jak na boisku, tak w życiu - trzeba walczyć o każdą piłkę. Nie mam problemu z dziennikarzami, jestem otwarty na konstruktywną krytykę, choć pewnie niektórym wydaje się, że jest inaczej. Natomiast zawsze będę ginał za swoimi pomysłami, bo to ja trzymam kierownicę.

– A wydawać by się mogło, takie panuje przekonanie, że to Wagsy - że użyjemy tego akronimu brytyjskiej prasy dla określenia żon i dziewczyn piłkarzy - mają największy wpływ na kadrę.

– Żon piłkarzy jeszcze nie poznałem. Mam za to dobry kontakt z zawodnikami, choć w przeciwieństwie do moich poprzedników, gdy żony pojawiały się na co drugim zgrupowaniu reprezentacji, jestem zdystansowany co do towarzystwa pań w trakcie zgrupowań przed waż-

nymi meczami, imprezami. Dlatego przed mundialem w Katarze żony i partnerki naszych reprezentantów nie będą miały zbyt wielu okazji do spotykania się ze swymi ukochanymi. Jeżeli się uda zorganizować takie spotkanie, to tylko tak na „szybko”, bo czeka nas bardzo krótkie zgrupowanie przed mistrzostwami, 15 listopada gramy ostatni mecz towarzyski z Chile, a dwa dni później lecimy już do Kataru, gdzie 22 listopada inaugurujemy mistrzostwa meczem z Meksykiem.

– By podolać mundialowym napięciom, trzeba być zresetowanym, wyluzowanym, uspokojonym. W jaki sposób relaksuje się selekcjoner polskiej reprezentacji? O tenisie już wiemy.

– Tak, tenis jest na pierwszym miejscu. Nieźle sobie radzę z rakieta, choć jeszcze wiele elementów mam do poprawienia. Generalnie sprawdzam się w każdej dyscyplinie i każdą lubię, jak na absolwenta AWF-u przystało. Lubię grać w ping ponga, siatkówkę, koszykówkę, uprawiam wszelkie sporty uzupeł-



nijające. Zimą zwykle korzystamy z uroków włoskich lodowców. Najczęściej odwiedzamy z żoną kurort Maso Corto, gdzie można w doskonałych warunkach i do woli poszusować na nartach.

– **Nie jest tajemnicą, że ostatnio do Pana ulubionych sportów dołączył golf.**

– Polubiłem golfa. W golfa pierwszy raz zagrałem w 2015 roku. Byliśmy na zgrupowaniu z Pogonią Szczecin i wybraliśmy się na pole golfowe. Wtedy wyrobiłem sobie zieloną kartę uprawniającą do samodzielnej gry na mistrzowskich polach golfowych na wielu obiektach golfowych w kraju i za granicą. Oczywiście jestem na amatorskim poziomie, do poziomu naszego mistrza Jurka Dudka jeszcze wiele mi brakuje. Ale w golfa grywam od czasu do czasu. Na przykład gdy odwiedziłem Waldka Fornalika, który był z Piastem na obozie w Arłamowie, to poszliśmy pograć w golfa z jednym z gliwickich działaczy. W sierpniu z kolei zaprosił mnie na golfa Klaudiusz Sevković, który organizował turniej Port Gdański Golf Cup 2022.

– **Co takiego fascynującego jest w golfie?**

– Przy golfie można się kapitalnie zresetować w cu-

w ogóle znanych sportowców można coraz częściej spotkać w urokliwych miejscach, jakimi są pola golfowe. I jest jeszcze jeden aspekt, który mnie najbardziej przyciąga do golfa. To zapach skoszonej trawy. Uwielbiam zapach świeżej trawy. Zapach trawy pobudza moją wyobraźnię. Od razu przypomina mi się dzieciństwo, gdy jeździłem do Grodna do dziadka (Czesław Michniewicz urodził się w Brzozówce na Białorusi – przyp. red.). To były wspaniałe czasy, to są wspaniałe wspomnienia, do których zawsze wracam myślami z sentymentem i wzruszeniem.

– **Porozmawiajmy jeszcze trochę o innych, pozasportowych zainteresowaniach...**

– Bardzo lubię czytać książki. W te wakacje wreszcie miałem trochę czasu by przeczytać 800 stronicową książkę, na lekturę której szykowałem się od wielu, wielu lat. We wcześniej obejrzałem film na podstawie powieści Aleksandra Dumasa, ale musiałem skonfrontować film z książką. Hrabiego Monte Christo czytałem od rana do nocy. Ta książka tak mnie zafascynowała, że żona miała lekkie pretensje, że poświęciłem się czytaniu w takim stopniu. Generalnie lubię książki biograficzne i sensacyjne,

– Kino też lubię, ale w moim przypadku kino ma szczególne znaczenie. Kino pomagało mi odnaleźć się w trudnych chwilach. Gdy coś zawiodło, gdy moim zespołom poszło na boisku coś nie tak, to następnego dnia szedłem do kina. Wyłączałem komórkę i robiłem sobie taki mój „Golden day”. Nabierałem w kinie świeżości, dystansu do tego, co się wydarzyło. Seanse w kinowych, wygodnych fotelach, z dala od zgiełku, od hałasu życia sprawiały, że wyciszałem się, izolowałem od problemów i jednocześnie inaczej je widziałem, bo w tłoku nie wszystkich i nie wszystko dostrzeżesz.

– **Stoicka filozofia odcięcia emocji w trudnych chwilach pomaga w eliminowaniu zawodowych czy życiowych problemów?**

– Na studiach miałem szczęście trafić pod skrzydła bardzo fajnego profesora od filozofii. Często wracam do jego mądrych wykładów. To od niego usłyszałem, że nie po to się uczysz, by zostać filozofem, ale po to, by lepiej poznawać ludzi. Mam do dzisiaj taki notesik, gdzie notuję sobie najciekawsze myśli, powiedzenia, inspi-

downych krajobrazach, tym bardziej, że ja nie chodzę na pole golfowe po to, by się ścigać. Ja tam dobrze się bawię, spaceruję i odpoczywam nawet ciągnąc wózek z kijami. Golf jest też bardzo klasowym sportem. Podoba mi się dystyngowane, kulturalne zachowanie zawodników zawsze rywalizujących w odpowiednio dobranych, kolorowych ubiorach. Na polu golfowym spotykasz fajnych ludzi, z którymi możesz porozmawiać na wiele ciekawych tematów. Wielu trenerów czy

jak na przykład Iglę Kena Folleta. Ostatnio przeczytałem i nieźle się czytało Pielgrzyma, powieść kryminalną Terry’ego Hayesa. Nie lubię fantastyki, wolę klasykę – Braci Karamazow, Mistrza i Małgorzatę, czytam Wiktora Suworowa. Ten wschodni kierunek w literaturze pięknej jest mi bliski.

– **Kino wybiera pan też klasyczne?**

rujące mnie cytaty o życiu, cytaty z mądrych ludzi.

– **No to w kategorii „hobby” została nam jeszcze jedna „muza” czyli ulubiona muzyka. Pana ulubione zespoły, to... ?**

– To te, przy których dorastałem. Jestem gościem z 70-tego rocznika, słucham więc głównie polskich zespołów z lat 80-90-tych. Słucham przebojów Bajmu, Lady Punk, 2+1, Lombardu, ale także Maryli Rod-



wiecz, która w polskiej piosence jest od zawsze. Wracam też z przyjemnością do zagranicznych hitów, oczywiście z moich lat, czyli Limahla, C.C. Catch, Modern Talking. Ale muzyka jest uniwersalna, więc słucham wszystkiego, nie stronię od żadnych gatunków. Dlatego zdradzę, że lubię słuchać muzyki z dawnych lat jakie prezentuje Radio Kaszebe. Przy tej muzyce też odpoczywam, to są takie moje sentymentalne powroty do dawnych lat.

– **Fajnie się wraca do tamtych lat, ale w dzisiejszych czasach, w dobie internetu, mediów społecznościowych zmieniły się sposoby komunikowania się ludzi. Jak pan sobie radzi z tymi wszystkimi lajkami, hashtagami, fake newsami?**

– Przyznam, że jestem mało aktywnym uczestnikiem internetu. Owszem, czasami skorzystam z niego, czytam co nieco, ale nie komentuję tych różnych wpisów. I małą wagę przywiązuję do internetowych komentarzy, bo wiem, że to do niczego nie prowadzi. Proszę natomiast swoich synów, by sami też roztropnie korzystali z internetu, bo jak napiszą o jakichś swoich przemyśleniach, one wcale nie muszą być kontrowersyjne, to ludzie myślą, że ja też tak myślę. Internet zrobił się dzisiaj takim ściekiem, w który każdego można utopić. Dlatego uczulam chłopaków, by ważyli słowa, by internet ich nie zabił, tym bardziej, że ich ojciec jest pod ciągłą obserwacją także ludzi niesprzysięgających mu. Ale od razu dodam, że w związku z funkcją jaką piastuję zdarzają się i sympatyczne momenty. Byliśmy niedawno na spacerze z żoną, wydawało nam się, że jesteśmy anonimowymi, nikomu nie znanymi ludźmi, tymczasem podeszły do nas dwie starsze panie z prośbą – czy możemy sobie zrobić zdjęcie z panem, selekcjonerze? Zrobiło się miło, aż żona z uśmiechem zapytała – no i gdzie są teraz ci wszyscy hejterzy!?

– **Ale o piłce w domu rozmawiacie?**

– O piłce zawsze rozmawiamy ciągle, bo piłka to pasja, hobby, jakby trochę takie drugie życie naszej rodziny. Co ciekawe - najwięcej do powiedzenia o piłce ma... moja teściowa, która bardzo interesuje się piłką i ma wiele do powiedzenia na futbolowe tematy.

– **To porozmawiajmy też o tym, co czeka nas w Katarze. Z jakimi nadziejami pojedziemy na mistrzostwa świata?**

– Na pewno nie pojedziemy do Kataru na wycieczkę. Cel minimum jest też naszym celem maksimum, bo od 1986 roku nie wychodziliśmy z grupy na mistrzostwach świata. Tak więc zadanie jaki postawiliśmy przed sobą, to wyjście z grupy i awans do zasadniczej fazy turnieju.

– **I jak to zwykle z nami, Polakami, bywa – po losowaniu cieszyliśmy się, że nie było najgorzej. Że trafiliśmy na przeciwników z naszej półki, będących w naszym zasięgu. Teraz, wraz ze zbliżającym się szybko mundialem, nabieramy coraz większego respektu przed rywalami, z którymi znaleźliśmy się w mundialowej grupie C.**

– Ja także zaraz po losowaniu mówiłem, że trafiliśmy idealnie. Miałem na myśli, że trafiliśmy na świetne zespoły, więc dla kibiców będą bardzo atrakcyjne nasze zmagania z takimi rywalami. Bardzo ważny będzie inauguracyjny mecz z Meksykiem. Ten mecz może ustawić całą walkę w naszej grupie. Z Meksykiem na pewno nie będzie łatwo, bo to jest mocna drużyna. Meksykanie w ostatnim czasie zawsze wychodzili z grupy. Trzon zespołu występuje w Europie, zawodnicy mają świetne umiejętności. Nie grają radosnego, południowego futbolu, a bardziej europejską piłkę, przestrzegają dyscypliny taktycznej.

– **Faworytem w naszej grupie jest oczywiście Argentyna?**

– Oczywiście. Argentyna ma fantastyczne pokolenie piłkarzy, na czele z Messim, których nie trzeba przedstawiać. I od razu podkreślę, że absolutnie nie wolno pomijać reprezentacji Arabii Saudyjskiej, która ma trenera od dłuższego czasu z nią pracującego i już na miesiąc przed mistrzostwami będzie na zgrupowaniach przygotowywać się do mundialu. Jej atutem będzie na pewno klimat i temperatury panujące w Katarze. Chociaż z drugiej strony, te argumenty mogą być mylące. Rozmawiałem o tym z Szymonem

Marciniakiem, który w podobnym okresie w ubiegłym roku sędziował w Arabii Saudyjskiej. I proszę sobie wyobrazić, że na środku boiska było ciepło, ale już jego liniowi zmarzli na bokach, a sędziowie techniczni w kurtkach pracowali. Tak sprawiła klimatyzacja, która tak działa w tamtych krajach. To na pewno musimy wziąć pod uwagę.

– **Wkrótce wejdziecie w ostatnią fazę przygotowań do mundialu. Jak wyglądać będą ostatnie tygodnie przed mistrzostwami świata. Organizacyjnie wszystko dopięte jest na przysłowiowy ostatni guzik?**

– PZPN stanął na wysokości zadania. Wszystko mamy fantastycznie zorganizowane. Po Polsce i Europie rozjechali się moi asystenci, jesteśmy w stałym kontakcie telefonicznym. Ja też sporo podróżowałem, praktycznie non stop byłem i jestem w drodze. Mediolan, Bolonia Florencja, Praga, Duesseldorf, Turyn, Neapol, Barcelona. I tak w kółko. Wstaję o piątej, szóstej, kończę dzień przed północą. Choć na mistrzostwa świata pojedzie tylko 26 zawodników, to cały czas zbieramy informacje o wszystkich zawodnikach będących w kręgu naszych zainteresowań. Nie powiem, że oglądamy każdego, kto się rusza, bo to byłoby niezbyt przyjemne określenie, niemniej monitorujemy wszystkich zawodników, którzy są w orbicie zainteresowań reprezentacji Polski. Oglądamy naszych zawodników, rozmawiamy z nimi na temat ich gry i sytuacji w swoich klubach, o ich aktualnej dyspozycji, sytuacji zdrowotnej, itd.

**Rozmawiał:
Zbigniew CIENĆIAŁA**

Czy wiesz, że...

Czesław Michniewicz swoją małżonkę, Grażynę Rzewuską, poznał w szkole średniej, razem studiowali w Akademii Wychowania Fizycznego w Gdańsku. Ślub wzięli po siedmiu latach znajomości w 1998 roku.

Ojciec Grażyny grał razem z nim w piłkę i to przez niego poznał swoją małżonkę. Starszy syn Mateusz urodził się w Poznaniu, dlatego Michniewicz zawsze powtarza, że to co łączy go z Mateuszem to fakt, że on urodził się w Poznaniu jako dziecko, a on jako trener. Z kolei młodszy Kuba urodził się w Gdyni, a poród rozpoczął się w... przerwie meczu Jagiellonia Białystok – Arka Gdynia w drugiej lidze, a dodajmy, że Mateusz przyszedł na świat w dniu wyjazdu Czesia z rezerwami Amicy na zgrupowanie w Polanicy!



Sportowa biografia selekcjonera

Czesław Michniewicz jako zawodnik występował na pozycji bramkarza w Ossie Biskupiec Pomorski, Bałtyku Gdynia, Polonii Gdańsk i Amice Wronki. W barwach Amiki zaliczył dziewięć występów w ekstraklasie, występował także w meczach o Superpuchar, Puchar Polski i Puchar Ligi Polskiej w sezonie 1999/2000. Ponadto grał w Pucharze UEFA przeciwko Atletico Madryt. Karierę zakończył w wieku 30 lat w 2000 roku.

We wrześniu 2003 został trenerem Lecha Poznań – zdobył z „Kolejorzem” Puchar i Superpuchar Polski w 2004 roku. Od 3 października 2006 do 22 października 2007 był trenerem Zagłębia Lubin, zdobywając mistrzostwo Polski w sezonie 2006/2007. Od lipca 2008 prowadził Arkę Gdynia, potem był jeszcze trenerem Widzewa Łódź, Jagiellonii Białystok, Polonii Warszawa, Podbeskidzia Bielsko-Biała, Pogoni Szczecin, Bruk Betu Termalika Nieciecza, Legii Warszawa. Pod jego wodzą Legia zdobyła mistrzostwo Polski i zakwalifikowała się do fazy grupowej Ligi Europy.

Trener Michniewicz był także szkoleniowcem reprezentacji Polski do lat 21. Zwyciężając Portugalię w barażach, Polska pod jego wodzą po raz pierwszy od 1994 roku zakwalifikowała się do turnieju finałowego mistrzostw Europy w tej kategorii wiekowej. 31 stycznia 2022 został selekcjonerem reprezentacji Polski. Zadebiutował 24 marca 2022 roku w zremisowanym 1:1 towarzyskim meczu przeciwko Szkocji. 29 marca 2022, po finałowym meczu barażowym ze Szwecją (2:0), awansował z narodową kadrą na mistrzostwa świata w Katarze.

Foto: Pressfocus



Bezpieczny salon godny zaufania?

Kup Enbio i bądź #EnbioSafe!

Sterylizacja parowa to jedyna metoda gwarantująca narzędzia wolne od wirusów, bakterii i grzybów.
To bezpieczeństwo do potęgi Enbio!



www.enbio.com



**TOTALIZATOR
SPORTOWY**



WYGRYWAMY ZACZYNA SIĘ OD



Szczegóły akcji na gramywygrywamy.pl

