

BEZ gorset

\\LUTY-MARZEC 2020

BEZPŁANY MAGAZYN DLA KOBIEĆ

MIRELLA & MARCIN
ZMIENIAJĄ WNĘTRZA S4

foto: Emilia Zamewska



Ponad 50 proc. populacji to kobiety i każda jest inna. Jedne wiedzą, czego chcą, dokąd zmierzają, jakie mają cele. Inne żyją dla rodziny. Jeszcze inne żyją życiem innych i nigdy nie będą widziały siebie w centrum. Pamiętajcie! Każdy człowiek potrzebuje chwili dla siebie — każdego dnia, wówczas czujemy się lepiej, jesteśmy lepsi dla innych. W naszym kraju nadal w zdecydowanej większości to kobiety dbają o dzieci, rodzinę, dom. Sprzątają, gotują, organizują zajęcia dodatkowe, urodzinki pociech, robią zakupy. Choć w młodym pokoleniu te proporcje zaczynają się zmieniać. Młode kobiety są mądrzejsze, jeśli można tak powiedzieć. One pozwalają mężom, partnerom od początku (czasem przymusem) brać czynny udział w budowaniu ogniska domowego. To mądrość, której moje pokolenie nie ma. My, dla dobra rodziny, chcemy robić wszystko najlepiej, no i oczywiście odciążamy mężczyzn, nawet na siłę. Bo my to zrobimy lepiej, szybciej, bo mąż ciężko pracuje. Niby w dobrej wierze, ale krzywdzimy i siebie, i mężczyzn, i dzieci. Siebie — bo za dużo na siebie nakładamy. Mężczyzn — bo ich odciążamy, a oni często chcieliby pokazać, że też potrafią. Dzieci — bo widzą to, i wyuczone modele rodzinne przekładają na swoje związki. Każda z kobiet ma się jeszcze czego uczyć. Kobieta, która się realizuje, jest szczęśliwa. Jak jest szczęśliwa, to cała jej rodzina też jest szczęśliwa. Sfrustrowana matka i żona działa niekorzystnie na wszystkich. Dlatego tak ważne jest, aby kobiety się realizowały. Pamiętajmy też, że dla jednej samorealizacja to nowe studia, a dla drugiej fryzjer raz w miesiącu. Dla kolejnej megaspotkanie motywacyjne, dla innej spotkanie z koleżanką, u której znajdzie wsparcie. Realizujcie się!

Dlatego też nie zwlekajcie! Ten rok ma 366 dni i każdy dzień jest dokładnie tak samo dobry, aby podjąć się czegoś, bądź czegoś poniechać. Jeśli macie ochotę nauczyć się arabskiego, już dziś zróbcie rozeznanie i zaczynajcie. Potrzebujecie dawki motywacji? Spotykajcie się z ciekawymi kobietami! Dołączcie do cyklu naszych spotkań „Bez Gorsetu”! Zajrzyjcie na Facebook.com/BezGorsetu. W grupie tkwi siła!

Beata Bobrycka



4.



26.



30.

Spis treści

3. Genialne, ale wciąż w cieniu mężczyzn
4. Nasz najważniejszy projekt to rodzina
9. Nie rozmawiamy z ludźmi o murach
10. Powiew wiosny!
13. Postaw na wielki błękit
14. Love story z kiepskim końcem
16. Kultura na czasie
17. Co w świecie show biznesu piszczy?
18. Warto zobaczyć
20. Pies to nie batonik ze sklepu
22. To umysł jest największą przeszkodą
23. Kim jeszcze mogłabym być...
24. Z sercem do ludzi
26. Wprowadź dietę na stałe
28. Domowe maseczki na twarz
29. Pielęgnacja twarzy po zimie
30. Gdy oddech nie pachnie fiołkami
33. Inspiruje mnie natura
34. Wielkanocne dekoracje
36. Odblokuj swoje pieniądze
38. Działo się

14.



34.



GENIALNE, ALE WCIĄŻ W CIENIU MĘŻCZYŹN

ICH FILMY SĄ ODWAŻNE, BEZKOMPROMISOWE I ŁAMIĄCE TABU. JEDNAK NADAL 93 PROC. FILMÓW W POLSCE REŻYSERUJĄ MĘŻCZYŹNI. PATRIARCHAT JEST WCIĄŻ OBECNY W POLSKIEJ KINEMATOGRAFII. PRZEDSTAWIAMY SZEŚĆ NAJBARDZIEJ DOCENIANYCH POLSKICH REŻYSEREK.



Fot. Andrzej Grabowski

Nie ma filmu Agnieszki Holland, który by nie został doceniony przez krytykę



Fot. Wikipedia/Sławek

Maria Sadowska w 2017 r. wyreżyserowała „Sztukę kochania”, filmową biografię Michaliny Wisłockiej, najbardziej znanej lekarki-seksuolog z czasów PRL



Fot. Wikipedia/Jacek Poremba

Małgorzata Szumowska to reżyser i scenarzystka filmów fabularnych i dokumentalnych

Agnieszka Holland ukończyła wydział reżyserii w czeskiej Pradze, ale karierę rozpoczęła w Polsce. Pierwsze kroki stawiała u boku Krzysztofa Zanussiego jako jego asystentka przy „Iluminacji”. Zanim wyreżyserowała własny film pracowała jako scenarzystka przy filmach A. Wajdy, J. Bogajewicza, A. Zajączkowskiego. Jej obrazy zdobywały wiele nagród na prestiżowych festiwalach m.in. w Cannes, Berlinie, czy Montrealu. Wielki talent Agnieszki Holland, jej zdolność obserwacji i trafnej analizy ludzkich charakterów, wejrzenie w ich odczucia i przeżycia, a także ogromna inwencja reżyserska sprawiają, że każdy jej film jest wyjątkowy.

Od 1981 r. artystka mieszka i pracuje na Zachodzie. Jest członkiem Europejskiej Akademii Filmowej przyznającej Felixy. W 1998 r. na ulicy Piotrkowskiej w Łodzi odstonięto jej gwiazdę w Alei Gwiazd. Oprócz robienia filmów Agnieszka Holland zajmuje się tłumaczeniem literatury czeskiej na język polski. W 2019 roku hitem okazał się jej „Obywatel Jones”. Otrzymała Złote Lwy oraz Złotego Kangura. Reżyserka otrzymała Złotego Anioła za „niepokorność twórczą” podczas 17. edycji festiwalu filmowego Tofifest w Toruniu.

„Pokot”, „Gorejący krzew”, „W ciemności” — nie ma filmu Holland, który by nie został doceniony przez krytykę. Agnieszka Holland pracowała przy najważniejszych serialach ostatnich dekad: „Prawo ulicy”, „Dochodzenie”, „Treme”, „House of Cards” czy „The Affair.” W lutym na ekrany kin wejdzie film „Szarlatan”, nowe dzieło wybitnej reżyserki.

Maria Sadowska stoi za sukcesem „Sztuki Kochania. Historia Michaliny Wisłockiej”, odważnej opowieści o pierwszej polskiej edukatorce seksualnej. Jej „Dzień kobiet” wywołał kontrowersje. Niedawno artystka rozpoczęła pracę nad filmem „Dziewczyny z Dubaju,” w którym opowie o kulisach seksbiznesu. W zeszłym roku media obiegra

informacja o tym, że Krzysztof Sadowski molestował nieletnie uczestniczki programu „Tęczowy Music Box”. Maria Sadowska nie chce komentować tej sprawy.

Joanna Kos-Krauze z niezującym już Krzysztofem Krauze stworzyła jeden z najbardziej twórczych duetów w polskim kinie. Była pomysłodawczynią, współscenarzystką i drugim reżyserem filmu „Mój Nikifor” (2004). W 2006 roku odebrała Złote Lwy na XXXI Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych za „Plac Zbawiciela”. Pracowała również przy programach telewizyjnych i reklamowych oraz filmach dokumentalnych. Zastąpiła z takich dzieł jak: „Plac Zbawiciela”, „Papusza” i „Ptaki śpiewają w Kigali”.

Małgorzata Szumowska to reżyser i scenarzystka filmów fabularnych i dokumentalnych. Ukończyła Łódzką Szkołę Filmową. Jej dokument „Cisza” został wpisany na listę 14 najlepszych filmów w historii tej szkoły. Zdobył 18 nagród na międzynarodowych festiwalach. W historii polskiego kina zapisały się jej „33 sceny z życia”, „Sponsoring” czy „W imię...”. Jej „Twarz” wzbudzała duże kontrowersje.

— Nie chcę robić kina letniego, a takim staje się kino, które chce być zawsze wyważone, pokazać racje po obu stronach, każdego zadowolnić — mówiła rozmowie z Agnieszką Wiśniewską z „Krytyki Politycznej”.

Krytycy mówią o niej: skandalistka.

Agnieszka Smoczyńska ukończyła historię sztuki na Uniwersytecie im. A. Mickiewicza w Poznaniu (2001), kulturoznawstwo na Uniwersytecie Wrocławskim (2002) oraz kurs dokumentalny Mistrzowskiej Szkoły Reżyserii Filmowej Andrzeja Wajdy. Ma również absolutorium wydziału reżyserii filmowej i telewizyjnej na WRiTv Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach (2005). Jest stypendystką Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego za osiągnięcia artystyczne. Podczas studiów na-

kręciła dwie etiudy — „Kapelusz” oraz „3 love”, które zostały bardzo dobrze przyjęte i zdobyły kilkanaście nagród w Polsce i za granicą.

W 2007 roku, wspólnie z Robertem Bolesło, zaadaptowała opowiadanie Olgi Tokarczuk, na podstawie którego powstał film krótkometrażowy „Aria Diva”. On także okazał się sukcesem: zdobył nagrody na wielu festiwalach, m.in. w Krakowie i Nowym Jorku. Jej ostatnim sukcesem okazała się „Fuga”. To odważna i bezkompromisowa opowieść o 30-letniej kobiecie cierpiącej na fugę dysonansową, zaburzenie, które powoduje całkowitą lub częściową utratę pamięci. Wcześniejsze „Córki dancingu” były nagradzane na całym świecie.

Kinga Dębska w jednym z wywiadów wyznała: „Robię filmy, żeby było mi trochę lepiej na świecie”. Na pewno jest też lepiej jej widzom, którzy mogą podziwiać takie produkcje jak: „Moje córki krowy”, „Plan B” czy „Zabawa zabawa”. Kinga Dębska jest wielokrotnie nagradzaną reżyserką. Jej kino wzrusza i bawi, a także przełamuje tabu.

To tylko kilka z najbardziej znanych polskich reżyserek. Jest ich o wiele więcej, ale w porównaniu z mężczyznami, nadal niewiele. Tak samo jak kierowniczek produkcji (47 proc.) kompozytorek (4 proc.), scenarzystek (25 proc.), operatorek (5 proc.), montażystek (27 proc.).

Liczyby przeważające na korzyść kobiet pojawiają się, gdy mowa o udziale kostiumografek (93 proc.), charakteryzatorek (87 proc.) i scenografek (60 proc.). Te zawody są od lat zdominowane przez kobiety.

W latach 2006-2017 kobiety wyreżyserowały 28 proc. filmów. Tak wynika z badań przeprowadzonych przez Monikę Talarczyk-Gubałę.

Na szczęście reżyserki otrzymują takie samo wsparcie finansowe jak mężczyźni. Jednak jest ich zaledwie 14 proc.

oprac. Aleksandra Tchórzewska, filmweb.pl

NASZ

MIRELLA I MARCIN
KĘPCZYŃSCY

— właściciele pracowni projektowej i wykonawczej Interior360, znani z programu emitowanego na antenie HGTV pt. „Para w remont”. Dziś prowadzą kanał YouTube — Mirella i Marcin. Oboje pochodzą z Olsztyna: Marcin najpierw wychowywał się na Nowej Niepodległości, a Mirella na Kopernika, potem przeprowadzili się z rodzicami do Dywit i Kieźlin. 10 lat mieszkali w Warszawie, na kilka lat wrócili do Olsztyna, następnie przeprowadzili się do Poznania, potem znowu do Warszawy, a teraz ostatecznie postanowili wrócić do Olsztyna, a konkretnie pod Olsztyn, do Kieźlin — rodzinnych stron Mirelli.

Z NAJWAŻNIEJSZY PROJEKT TO RODZINA

DLA MNIE, OD WIEKÓW ZAFASCYNOWANEJ BUDOWANIEM, PROJEKTOWANIEM I ADAPTOWANIEM WNĘTRZ DO NOWYCH FUNKCJI ZGRANA EKIPA BUDOWLANA TO JEST ZAWSZE OBIEKT NAJWYŻSZEGO POŻĄDANIA. JEDNAK EKIPA, NIECHBY NAJWIĘKSZYCH FACHOWCÓW, BLEDNIE — GDY SPOTYKAM MAŁŻEŃSTWO, KTÓRE Z TAKIM ROZMACHEM PROJEKTUJE WNĘTRZA I PRZEPROWADZA ICH METAMORFOZY... TO JUŻ JEST COŚ NAPRAWDĘ NIESAMOWITEGO...!

— **Jak to się stało, że pracujecie wspólnie, w jednej firmie od ponad 15 lat? Czy to był pomysł? Czy nikt z Was nie miał oporów?**

— Ta firma, w której pracujemy od ponad 15 lat, nazywa się rodzina — i to akurat nasz wspólny pomysł i najważniejszy projekt. Pracujemy ze sobą krócej. Nie mieliśmy specjalnego planu. Zrządzenie losu, zbieg kilku szczęśliwych i kilku nieszczęśliwych wypadków sprawiły, że nasze życie tak właśnie się potoczyło. Najważniejszy do podjęcia ostatecznej decyzji o wspólnej pracy jest fakt, że my lubimy spędzać ze sobą czas. Nie mamy siebie dosyć, odczuwamy brak drugiej osoby, źle znosimy dłuższą niż kilka dni rozłąkę. Nie chcemy powiedzieć, że jesteśmy tacy świetni czy idealni. Wręcz przeciwnie, ale dopiero razem stanowimy w pełni sprawny organizm zawodowy i rodzinny — mówi Marcin Kępczyński.

Mirella od początku swojej kariery zawodowej projektowała wnętrza. Oczywiście bywały przerwy na rodzenie dzieci, ale nie trwały zbyt długo. Marcin wychował się w rodzinie, w której branża projektowa i jej problemy były codziennością. Tata był szefem jednego z najstarszych biur projektowych na Warmii i Mazurach — BPBW w Olsztynie. Marcin też miał zaszczyt prowadzić to biuro przez kilka lat, a rodzina ciągle ma w nim udział.

— **Czy tajemnica Waszego sukcesu to zasada, że przeciwieństwa przyciągają się? Co łączy, a co dzieli? Jakie cechy charakteru macie wspólne — a jakie wręcz przeciwnie?**

— Hmm... Nie mamy żadnej tajemnicy. Może to zabrzmie górnolotnie, ale my jesteśmy jednym

ciałem, jednym organizmem. Czasem jedno z nas ma gorszy czas, czasem drugie, czasem jedno jest liderem, czasem drugie, czasem jedno o czymś pamięta, czasem drugie. Kiedy jesteśmy razem, czujemy się kompletni i działamy sprawnie, rozłąka źle na nas działa. Cechy wspólne — dystans do siebie, myślenie o potrzebach drugiej osoby, zapominanie o sobie, duża wyobraźnia.

— **Jakie mamy cechy przeciwne? Ja bym tego nie nazywał cechami przeciwnymi, ale powiedziałbym, że mamy w różnych kwestiach niedobory i one się wyrównują, kiedy jesteśmy razem — mówi Marcin. — Mirella bardziej fruwa w chmurach...**

— Marcin jest lepiej zorganizowany, choć oboje mamy dusze artystyczne i czasem to może być męczące dla innych — mówi Mirella.

Tu zaskoczymy wszystkich, ale Mirella jest bardziej duszą techniczną i inżynierską, Marcin jest bardziej marketingowy i humanistyczny. Marcin bardziej zwraca uwagę na porządek, a Mirella na czystość — to ciekawe przy sprzątanu w domu. Dla nas definicja „posprzątania” jest zupełnie inna. Mirella wytrze wszystkie kurze, ale bałagan zniknie. To chyba najlepiej oddaje, jak funkcjonujemy ze sobą zarówno zawodowo, jak i rodzinnie.

— **Skąd czerpicie inspiracje do swoich projektów?**

— Z życia... My naprawdę dużo przeszliśmy, wiele razy się przeprowadzaliśmy, wiele razy od początku urządzaliśmy nasze gniazdko. Szukamy inspiracji wokół nas, sięgamy pamięcią do tego, co przeżyliśmy, do tego, co widzieliśmy

na targach, w restauracjach, na spacerach, na wakacjach. Świat wokół nas jest piękny, łączymy kropki, które widzieliśmy, i staramy się stworzyć z nich piękne obrazy. Oczywiście śledzimy też nowinki w świecie architektury. Poznajemy świetnych projektantów, zaglądamy do zagranicznych portali internetowych i czasopism związanych z wnętrzami. Już kilka lat z rzędu odwiedzamy targi w Mediolanie, co daje nam nowy powiew stylu, ale też możliwość spotkania się z kolegami z branży, z którymi nie mamy czasu spotkać się w Polsce — śmieje się Marcin.

— **Oboje pochodzicie z Olsztyna, ale mieszkaliście też w Warszawie, Poznaniu... Czego tam się nauczyliście o architekturze i wnętrzach i stosujecie w swoich projektach, a co „sprzedaliście” z Olsztyna gdzieś w świat?**

— Poznań jest troszeczkę podobny do Olsztyna. Po przeprowadzce byliśmy bardzo zdziwieni, że nie tylko Olsztyn ma jeziora i lasy. W Poznaniu mieszkaliśmy w okolicach ulicy Browarnej, blisko zoo i Malty — naprawdę są tam miejsca identyczne jak w Olsztynie. Z kolei poznański rynek jest bardzo ciekawy i bardzo lubiliśmy spędzać tam czas. Nasza Warszawa to z kolei Mokotów. Zawsze mieszkaliśmy na Starym Mokotowie, z daleka od wielkich betonowych osiedli na Ursynowie czy Tarchominie, tam jechaliśmy zawsze jak do innej miejscowości. Taką Warszawę wypieramy ze świadomości i współczujemy tym, którzy są skazani na mieszkanie w tych dzielnicach. Mieszkaliśmy na Mokotowie w starej kamienicy, do szkoły jeździliśmy rowerami, pod nosem mieliśmy tramwaj, rzut beretem



Fot. Lukasz Pażkowski

od nas było metro. Nasyciliśmy się Warszawą, przyznajemy, że trochę nam tego brakuje, ale tylko trochę i nie na tyle, żebyśmy szukali okazji, żeby wracać. Jesteśmy tam bardzo często, wtedy kiedy trzeba, ale coraz częściej dochodzimy do wniosku, że to Warmia jest naszym przeznaczeniem i miejscem docelowym. Kiedy jesteśmy za długo w Warszawie, to zaczynają nas drażnić korki, wszechobecny huk. A Poznań to taki wielki Mokotów. Dużo starych budynków, proste układy ulic, historia na każdym kroku. Natomiast kwintesencją Olsztyna jest dla nas to Stare Miasto, Park Centralny z przyległymi uliczkami, w stronę katedry, ale też w stronę ulicy Kościuszki, a kiedy jest ciepło, to oczywiście Plaża Miejska. To nasza definicja Olsztyna.

— **Czy sięgacie czasem do historii regionu?**

— Coraz częściej sięgamy do historii regionu, może niekoniecznie dla celów projektowych, ale jesteśmy pod wrażeniem dawnej koncepcji urbanistycznej Olsztyna. Czytaliśmy kiedyś o historii tramwajów — jedna linia łączyła dwie główne atrakcje: Plażę Miejską ze Stadionem Leśnym, a druga dwa osiedla, na których mieszkali olsztynianie. Całość miała kształt krzyża i w ten sposób nie trzeba było się zastanawiać gdzie co jest i jak gdzie dojechać. Teraz to wygląda zupełnie inaczej, nie chcemy krytykować, ale brakuje tego niemiecko-warmińskiego porządku w układzie miasta.

— **A jak to jest z gustem olsztynian, Warmiaków? Idziemy w projekty i wnętrzarsstwo utartymi ścieżkami — czy szukamy rozwiązań nietuzinkowych, innych niż wszystkie?**

— Według nas nie ma czegoś takiego jak gust olsztynian czy Warmiaków. Niestety, Olsztyn i Warmia to zbieranina ludzi z różnych części Polski, zatartł się typowy gust warmiński — można go najwyżej zobaczyć w skansenie w Olsztynku. To, co według nas da się zobaczyć, obserwując wnętrza, ale też utrzymanie domów dookoła — to korzenie mieszkańców. Dotyczy to nie tylko Olsztyna, ale też całego regionu. Są domy, w których widać przepych w kolorach i w sprzętach w domu. Wszystkiego jest dużo. Spotykamy się też

z domami, w których wszystko jest stonowane, rzeczy jest mniej, za to wyższej jakości. Niektóre regiony dbają o swoje podwórka, domy i maszyny bardziej, w innych wyłania się zbieractwo, bałagan i chaos. Można sobie dorabiać historię i snuć przypuszczenia skąd kto pochodzi i czemu zawdzięczamy takie krajobrazy, ale często będzie to krzywdzące. Patrząc na wnętrza, zauważam, że duży wpływ na ich wygląd mają ciekawe dostępne portale wnętrzarskie, prasa oraz programy telewizyjne. Coraz częściej widać dopracowane szczegóły i starannie dobrane dodatki. Ale czy tak jest wszędzie? Ciężko powiedzieć. Mamy wielu znajomych, u których gościmy w domach, ale oczywiście to nie jest nawet promil mieszkańców Olsztyna i Warmii — śmieją się Mirella i Marcin równocześnie. Czyli dokładnie tak, jak mówią...!

— **Jak odpoczywacie, jak ładujecie baterie — wspólnie, na łonie rodziny, dzieci? Czy może każde z Was ma swoją pasję i tak łapie oddech?**

— Baterie ładujemy robiąc coś przeciwnego niż na co dzień. Kiedy czujemy przesyć miasta, odpoczywamy w lesie, na łące, nad rzeką. Kiedy czujemy, że mamy za dużo natury i wkrótce zaczniemy chodzić w skórkach jak ludzie pierwotni, to jedziemy na Stare Miasto, idziemy na lody do Kroczków, jedziemy się wykąpać na Plażę Miejską czy na spacer nad Jezioro Długie. To jest piękne w Olsztynie i na Warmii: wszystko jest w promieniu kilku kilometrów. Miasto i las, jezioro, rzeki, dzika przyroda i ścieżki rowerowe — wszystko w jednym miejscu, nie można sobie wyobrazić lepszych warunków do życia i wypoczynku. Poza zmianami otoczenia, mamy też oczywiście swoje pasje, które dają nam oddech od życia codziennego. Ja lubię spędzać czas w saunie, po której mogę wskoczyć do jeziora, żeby się schłodzić, a Mirella potrzebuje dobrego towarzystwa i artystycznych uniesień, więc śpiewa w chórze Collegium Musicum — mówi Marcin.

— Jak mamy do dyspozycji więcej czasu, to chętnie wybieramy się gdzieś dalej, żeby ponurkować. Oboje mamy licencje płetwonurków, ale niestety ostatnio rzadko mamy tyle wolnego, żeby takie wypadki planować — dodaje Mirella.

— **Skąd pomysł na własny kanał youtubeowy?**

Kanał na YouTube to znowu reakcja na sytuację, która powstała niezależnie od nas. Jak na razie przestaliśmy nagrywać program „Para w remont”, ale rozpoznawalność w branży została, szkoda tego nie wykorzystać. Zwłaszcza, że mamy ku temu możliwości, choćby spory dom z dużą piwnicą — tam zorganizowaliśmy studio nagrań, w tej chwili kończymy remont kolejnego pomieszczenia, które pozwoli na opowiadanie, jak powstają projekty i jak przeprowadzamy metamorfozy u naszych klientów. Ciągłe obsługujemy klientów i zapewniamy kompleksową obsługę od etapu projektowania wnętrza, przez cały remont, aż po pościelenie łóżek. Wielu z naszych klientów godzi się na pokazanie procesu remontu, to właśnie będzie można zobaczyć na naszym kanale „Mirella i Marcin” — z jednej strony tutoriale, czyli jak zrobić proste ozdoby, dekoracje do domu, jak coś odnowić, dać drugie życie różnym meblom, z drugiej strony będziemy nagrywać „tryptyki” — trzyodcinkowe projekty, w których będziemy pokazywać wszystkie etapy naszej pracy.

— **To kto konkretnie jest tymi emenem-sami?**

— Nasze konkretne emenem-sy to Mirella i Marcin oczywiście + trójka dzieci: Marcelina, Maurycy i Maksym, mamy też psa — Małajkę i ostatnio przypałał się do nas kot, który złamał zasadę i córka nazwała go Lucy... U weterynarza pani doktor nie zgodziła się wpisać Lucy, bo nie pasuje do nas, więc w drodze kompromisu wpisała Musi — śmieje się Mirella. — Najlepszy był ostatnio najmłodszy Maksym, który powiedział, że on jest najbardziej „M”, bo jego imię zaczyna się i kończy na „M”. Musimy to trochę złagodzić przy okazji kota, bo znacznie zawęża się grono przyszłych mężów i żon naszych dzieci. Maksym powiedział, że podoba mu się w jego grupie Natałka, ale nie może być jego żoną, bo nie jest na „M”...!

Magdalena Maria Bukowiecka



Marina Maison
HOME & LIVING

MARINA MAISON HOME & LIVING TO POLSKA MARKA OFERUJĄCA NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI MEBLE I DODATKI W STYLACH M.IN. HAMPTONS, NEW YORK CZY FARMHOUSE. KOLEKCJA MARKI SKŁADA SIĘ Z MODELI POWSTAJĄCYCH NA ZAMÓWIENIE W PRACOWNI MARINA MAISON, KTÓRE MOGĄ BYĆ DOWOLNIE MODYFIKOWANE NA POTRZEBY PAŃSTWA DOMÓW. W KOLEKCJI ZNAJDUJĄ SIĘ RÓWNIEŻ MEBLE I AKCESORIA RENOMOWANYCH EUROPEJSKICH MAREK.



MARINA MAISON – HOME & LIVING
SKLEP ON-LINE | WWW.MARINA-MAISON.PL
KONTAKT/PROJEKTY/WYCENY | TEL. +48 668 194 969

Libero

MIEJSCE WOLNOŚCI



2
ETAP

budlex

Biuro Sprzedaży Mieszkań

ul. Jana Pawła II 1a lok. 8, T +48 89 555 20 00

www.budlex.pl

110200TBS-A

NIE ROZMAWIAMY Z LUDŹMI O MURACH...

INWESTORZY MOGĄ CZUĆ SIĘ PEWNIE, BO TRAFIAJĄ W DOBRE RĘCĘ. ICH PROJEKTY BOWIEM POWSTAJĄ POD CZUJNYM OKIEM INŻYNIERÓW Z OLSZTYNA.

— PRACA Z LUDŹMI PRZYNOSI NAM FRAJDĘ I SATYSFAKCJĘ — MÓWIĄ MARTA I SŁAWEK SZĄŁEK Z PRACOWNI PROJEKTOWEJ MS PROJEKT W OLSZTYNIE.

Marta z Mazur, Sławek z Kujaw — spotkali się na Gdańskiej Politechnice i... tak się zaczęło. Razem w akademiku, ukończone studia budowlane, dyplomy w rękę i start w dorosłe życie — z ambicjami, planami, perspektywami. Po roku próby w miejskiej przestrzeni zdecydowali się na odważne, strategiczne posunięcie — OLSZTYN.

Małżeństwem są od 17 lat — razem w domu i w pracy, bo wspólnie prowadzą MS PROJEKT w Olsztynie. — Jak wy tak możecie, 24 godziny na dobę razem??? — pytają Klienci i znajomi.

— Można — uśmiechają się Marta i Sławek, chociaż... i tu zdania są podzielone. Często mają różne spojrzenie na pewne tematy, czasami ich rozmowy są burzliwe, ale zawsze dochodzą do porozumienia — tak różni, a jednak uzupełniają się nawzajem. Sławek — niepoprawny optymistą, Marta twardo stąpa po ziemi. — W związku, w zespole musi być różnorodność charakterów, ścieranie pomysłów, koncepcji, różne spojrzenie przy jednoczesnym poszanowaniu zdania partnera — wówczas osiąga się najlepsze rezultaty, przewiduje zagrożenia i przyjmuje właściwe strategie w pracy i w życiu prywatnym — podkreśla Sławek.

Dla innych są przykładem na to, że w życiu wszystko jest możliwe, jeśli tylko się chce, jeśli podejmie się decyzje poparte konkretnym, konsekwentnym działaniem, chociaż — jak podkreśla Sławek — nie jest to proste.

— Lubimy trzymać stery, taką mamy naturę — kreowanie własnego życia w każdym jego obszarze najbardziej nas kręci, dlatego dobrze czujemy się prowadząc pracownię — uśmiecha się Marta Szątek.

W 2003 r. nie wiedzieli jeszcze, jak prowadzi się biznes, próbowali pracy na etacie. — Nie znaleźliśmy środowiska, mieliśmy tylko dyplomy w rękę i wynajęte w Olsztynie mieszkanie. I odwagę... — mówi Sławek. — Biznesu uczyliśmy się sami, obserwując ludzi — lepszych od siebie ludzi. Bazowaliśmy na doświadczeniach i porażkach, bolesnych rozczarowaniach, ale mimo wszystko nigdy nie straciliśmy wiary w drugiego człowieka. I to przyniosło konkretne rezultaty.

Zrobili to, co sobie zaplanowali — zbudowali zespół zaufanych ludzi, z którymi mogą realizować budowlane marzenia swoich klientów. — Klucz do sukcesu to ludzie, na których można liczyć w każdym momencie, to przynosi największą satysfakcję i efekty. A my go mamy. Bazujemy na wypracowanych i sprawdzonych przez lata kontaktach, jednocześnie jesteśmy otwarci na nowych, pozytywnie nastawio-

nych ludzi, którzy wniosą do zespołu nowe pomysły, którzy są niekonwencjonalni, potrafią zaskoczyć: biznes nie lubi stagnacji — biznes lubi prędkość, biznes lubi zmiany...

Marta podkreśla, że współpraca z ludźmi sprawia jej frajdę. — Lubię planować i realizować założony harmonogram, co w przypadku projektowania jest kluczowe. Jeśli widzę na twarzy inwestora uśmiech, kiedy uzyskuję pozwolenie na budowę w zaplanowanym terminie lub nawet wcześniej, to mam satysfakcję — opowiada.

Inwestorzy też czują, iż są w dobrych rękach. — Nigdy na pierwszym spotkaniu nie rozmawiamy z ludźmi o murach — opowiada Sławek. — Wizja domu i emocje z nim związane to podstawa dobrze skrojonego projektu. Ludzie to relacje, życie to emocje — nie ma dobrego projektu bez pozytywnych relacji z klientem, nie ma dobrego projektu bez poznania emocji klienta, jego pragnień, nadziei związanych z planowaną inwestycją.

Marta podkreśla, iż w aktualnej rzeczywistości potrzeby inwestora się zmieniły. — Tempo życia, mnogość zadań każdego dnia powodują, iż nasz klient potrzebuje kompleksowego poprowadzenia inwestycji — ludzie po prostu nie mają czasu i odpowiedniej wiedzy technicznej, nie znają ciągle zmieniających się przepisów, wobec czego potrzebują przewodnika, który zajmie się poprowadzeniem całości procesu projektowego, a również pomoże na etapie budowy. Strach przed nieznaną burzą sielankową wizję własnego „domku z ogródkiem”, dlatego kluczowe jest poznanie zarówno najważniejszych potrzeb inwestora związanych z planowaną budową, jak i największych jego obaw; klienci oczekują ludzkiego podejścia, a nie czysto biznesowego — i to zarówno w przypadku inwestycji prywatnych, mieszkaniowych, jak i czysto komercyjnych — uzupełnia Sławek.

Czy wspólna praca i prowadzenie biznesu nie sprawia im kłopotu? — Oczywiście, że potrzebuję własnej przestrzeni, gdzie po prostu muszę się odciąć — nie kryje Marta. — To jest mój reset. Na siłownię i basen też nie wpuszczam Sławka. I bywa, że... cieszę się, jak jestem sama w biurze — dodaje.

Sławek od żony nie ucieka, ale... też ma swoje pasje. Koszykówka, siatkówka, rower, narty, pływanie czy morsowanie to jego żywioł. — Uwielbiam rywalizację w każdym wydaniu — uśmiecha się — a największym rywalem dla mnie... jestem ja sam. Gdyby nie to, kim teraz jestem, na pewno byłbym sportowcem.



Pracownia Projektowa MS PROJEKT

ul. Misia Uszatka 10/2 | 10-696 Olsztyn

Marta — kom. **667-631-600**, mail: marta@msprojekt.olsztyn.pl

Sławek — kom. **667-631-700**, mail: info@msprojekt.olsztyn.pl

www.msprojekt.olsztyn.pl | [fb msprojekt.olsztyn.pl](https://www.facebook.com/msprojekt.olsztyn.pl) | [ms_projekt](https://www.instagram.com/ms_projekt)



Lacoste



Lacoste



Aigner



Gerry Weber,
649 zł



Mohito,
149,99 zł



Mohito,
109,99 zł

Powiew wiosny!

Nadchodzi nowa pora roku, a wraz z nią nowe propozycje projektantów. To kolejny już sezon, o którym możemy powiedzieć, że „modne jest wszystko”, a znane nam z poprzednich miesięcy trendy trzymają się mocno. Co jednak wyróżnia się szczególnie w nadchodzącym sezonie, to lekkie pastelowe odcienie. Po ciemnych zimowych miesiącach z wielką przyjemnością ogląda się propozycje w rozbielonych, spokojnych barwach. Zgodnie z najnowszymi trendami wiosną będziemy nosić kolorowe płaszcze i ramoneski, pastelowe trencze oraz parki w tropikalne desenie. Sprawdźcie nasze propozycje ze sklepów Aury Centrum Olsztyna i Galerii Warmińskiej.



Mohito,
249 zł



H&M,
229,99 zł



House,
159,99 zł



Mohito,
109,99 zł



Reserved,
139,99 zł



Gerry Weber,
1379 zł



Dolce&Gabbana



Patrizia Aryton,
1599 zł



Zara,
139 zł



H&M,
149,99 zł



Louis Vuitton



Orsay,
219,99 zł



Reserved,
299,99 zł



Orsay,
199,99 zł



Lacoste



H&M,
149,99 zł



Orsay,
199,99 zł



Cropp,
169,99 zł

Salvatore Ferragamo



To uznany dystrybutor hurtowy i detaliczny wielu najlepszych marek polskich i europejskich. Dzięki takiej synergii możemy zaoferować naszym klientkom szeroki wybór atrakcyjnych produktów w najlepszych cenach. Naszą ofertę kierujemy głównie do świadomej kobiety, ceniącej odpowiedni dobór garderoby do okoliczności. Każda klientka znajdzie u nas zarówno eleganckie sukienki na imprezę jak i szeroką ofertę odzieży codziennej typu office, casual i sport oraz bieliznę. Od wielu lat klienci cenią nas za największy wybór płaszczy i kurtek znanych firm m.in. GETEX, Dziekański, Dankoff, Clyde i wielu innych od prestiżowych do bardzo popularnych i atrakcyjnych cenowo. Także panowie znajdą w naszej ofercie kurtki we wszystkich rozmiarach prestiżowych niemieckich marek S4Jacket, Red Point, ale także popularne, wysokiej jakości i niedrogie produkty polskich firm, w tym koszule Kastor czy spodnie Stanley. Podążając za najnowszymi trendami mody od zeszłego roku zostaliśmy dystrybutorem grupy znanych europejskich marek Zabaione, Z1, Haily's, oferujących najnowsze trendy codziennej mody, także w dużych rozmiarach. Dzięki bezpośredniej współpracy dystrybucyjnej klientom detalicznym CENTRUM MODY możemy zaoferować większość tych produktów w bardzo atrakcyjnych cenach od kilkudziesięciu złotych. Naszą dewizą jest wysoka jakość za najlepszą cenę, a większości oferowanych przez nas produktów nie znajdziecie Państwo w popularnych sklepach sieciowych czy galeriach.

POSTAW NA MODĘ, POSTAW NA **CENTRUM MODY!**



**CENTRUM
MODY**

Olsztyn al. Niepodległości 62
tel. 89 535 03 48 | pn-pt 8.00-18.00 sob. 8.00-14.00
www.centrummody.olsztyn.pl



POSTAW NA WIELKI BŁĘKIT

POWABNY I ELEGANCKI PANTONE CLASSIC BLUE TO NAJMODNIEJSZY KOLOR ROKU 2020. ŚWIATOWEJ SŁAWY PROJEKTANCI: GUCCI, BURBERRY CZY CAROLINA HERRERA W SWOICH WYBIEGOWYCH KOLEKCJACH POSTAWILI NA KLASYCZNY NIEBIESKI, KTÓRY POJAWIŁ SIĘ ZARÓWNO W DODATKACH JAK I W PREZENTOWANYCH KREACJACH POŁĄCZENIE BŁĘKITU Z BIELĄ LUB BARDZIEJ WYRĄZISTYMI KOLORAMI NP: ŻÓŁTYM, ŚWIETNIE SPRAWDZI SIĘ ZARÓWNO W STYLIZACJI CASUALOWEJ CZY WIECZOROWEJ.



„Rozwód”

LOVE STORY

Z KIEPSKIM KOŃCEM

Z FILMÓW I SERIALI OPOWIADAJĄCYCH O ROZSTANIACH I ROZWODACH MOŻNA BYŁOBY STWORZYĆ ODDZIELNY GATUNEK. I CHOCIAŻ MOŻE SIĘ WYDAWAĆ, ŻE W TEJ SPRAWIE POWIEDZIANO JUŻ W KINIE I TELEWIZJI WSZYSTKO, TWÓRCY WCIĄŻ ZASKAKUJĄ. JAK ŻYCIE.

NA KRAWĘDZI

„Historia małżeńska” w reżyserii Noaha Baumbacha (i według jego scenariusza) to opowieść o końcu związku Nicole i Charliego, ale i o tym, jak wygląda rozwód ludzi, którzy toczą walkę o to, by ocalić siebie i nie skrzywdzić drugiej osoby.

Kiedy poznajemy parę, dość szybko orientujemy się, że jako małżeństwo stoją na krawędzi. Zaledwie krok dzieli ich od rzucenia się w przepaść, a właściwie w tryby maszyny rozwodowej. Bo chociaż wydaje się, że oboje chcą pozostać w przyjacielskich relacjach, szybko okazuje się, że bezdusność systemu (a może świadomość jego działania?) zaczyna rzutować także na ich stosunek do spraw formalnych. Pozbawieni poczucia bezpieczeństwa, zaczynają obawiać się siebie nawzajem. Stają się nieufni, podatni na sugestie, z coraz większą łatwością przychodzi im brak wiary w dobre intencje byłego partnera. Wynajęci prawnicy przyczyniają się do powstania muru między kochającymi się kiedyś ludźmi, bo zmuszają ich do konfrontacji z przeszłością, do wracania wspomnieniami do każdego grzechu, który może zaważyć na decyzji sądu.

Cegłami dla tego muru stają się skrywane żale, zadawnione i nieprzegadane pretensje.

Z punktu widzenia odbiorcy najciekawsze wydaje się jednak nie to, w jaki sposób Nicole i Charlie się rozwodzą, ale: dlaczego? Odpowiedź na to pytanie jest nietatwa. Dość powiedzieć, że sam Charlie (Adam Driver) nie rozumie decyzji żony. Z jego perspektywy ich związek jest udany. Są parą współpracujących ze sobą zawodowo artystów (on – reżyser, ona – aktorka), wspólnie wychowują syna, który jest dla nich całym światem, wydają się ludźmi pozbawionymi wielkich problemów. Ale problemy są, czają się we wspomnianych już nieprzepracowanych rozczarowaniach i niedopowiedzeniach. Nicole (Scarlett Johansson) czuje się stłamszona i, w pewien sposób, oszukana. Choć jej mąż osiąga sukcesy, a i ona świetnie radzi sobie na scenie, kobieta ma poczucie, że przegapiła swoją szansę. To świetna droga do frustracji, z którą Nicole usiłuje walczyć. Punktem przelotowym dla jej decyzji o rozstaniu z mężem, jest wyjazd do rodzinnego miasta. To symboliczne porzucenie Nowego Jorku, kojarzonego ze środowiskami artystycznymi, na rzecz Los

Angeles, które bywa utożsamiane z komercją, to także przyznanie sobie samej szansy na to, by kierować swoją karierą według własnych potrzeb i zasad.

Kino mainstreamowe przyzwyczyło nas do dostarczania prostych odpowiedzi dotyczących tego, kto jest odpowiedzialny za rozwód. Nawet jeśli z uporem powtarza się na ekranie, że za rozstanie odpowiadają oboje partnerzy, to jednak nietrudno jest wskazać punkt zapalny, a jeszcze łatwiej opowiedzieć się po którejś ze stron. W przypadku filmu Baumbacha widz otrzymuje narrację, która nie faworyzuje. Być może wynika to z faktu, że reżyser, jak przyznał w jednym z wywiadów, zrealizował film osobisty. Nie ukrywał przecież, że sam ma za sobą doświadczenia nie tylko własnego rozwodu (z aktorką Jennifer Jason Leigh), ale także rozstanie rodziców. I pewnie dlatego film pochyla się nie tylko nad dwojgiem byłych partnerów, ale i nad ich dzieckiem. Bo rozstanie zmienia wiele także w jego życiu, a miłość, którą oboje rodziców czuje do syna, zamienia ich samych w parę drapieżników. Bo kto wie, czy gdyby nie syn, nie rozstaliby się przyjaznym

machnięciem ręki? Prawo do opieki nad dzieckiem to w każdym systemie prawnym jedna z najdelikatniejszych kwestii towarzyszących rozwodowi. Widać to doskonale także w „Historii małżeńskiej”. Mimo chęci zapewnienia dziecku jak najlepszych warunków, Nicole i Charlie, wbrew swoim zasadom i przekonaniom, są na świetniej drodze do tego, by stać się rodzicami toksycznymi. To dowód na to, że idąc najlepszą z tras, bardzo łatwo jest postawić krok w nieodpowiednim kierunku.

„Historia małżeńska” to także przypomnienie, że rozpad związku dokonuje się małymi krokami, niepostrzeżenie. Łatwo przegapić sygnały wysyłane przez partnera, łatwo swoje własne adresować niewystarczająco skutecznie.

NA ROZSTAJU

Skandowane w czasie wesel zachęty do pocałunku, powróciły do mnie, gdy oglądałam serial „Rozwód”. Bo gdyby „gorzko, gorzko!” pozbawić wesołego wykrzyknika, a postawić za nimi trzy kropki, to hasło to stanowiłoby doskonałe podsumowanie tego, jak wygląda życie pary, która uświadamia sobie, że nie może być razem. Tak właśnie jest w przypadku Frances (Sarah Jessica Parker) i Roberta (Thomas Haden Church). I znów nie mamy tu do czynienia z wielkim dramatem (choć w tle jest zdrada), kłótniami i bójkami, ale powolnym wypalaniem się tego, co miało być na zawsze, do śmierci, a wystarczyło tylko do końca... miłości.

Bohaterce brakuje czegoś, czego nie znajduje u boku partnera, ojca swoich dzieci. Bo o ile bohaterowie filmu Baumbacha mogli wydać się widzowi, przynajmniej na pierwszy rzut oka, dobrze dobraną parą, to Frances i Robert już wizualnie sprawiają wrażenie niedopasowanych. Ją oglądamy w szpilkach i świetnie skrojonych płaszczach, on wygląda jak retroseksualny robotnik, czego symbolem mogą być



Fot. HBO/Mat. prasowe

„Historia małżeńska” jest nominowana do Oscara w kategorii „Najlepszy film”. O statuetkę powalczą także odtwórcy głównych ról. Ceremonia wręczenia nagród odbędzie się 9 lutego

charakterystyczne wąsy (zgolone zresztą już po rozstaniu z żoną). Łączą ich dzieci, wspólne przeżycia, ale dzielić zaczyna ich więcej: podejście do świata, zainteresowania, pomysł na życie i priorytety.

Serial HBO to gorzka pigułka w słodkiej posypce. Wątki komediowe pozwalają na zachowanie dystansu i proporcji. I ostadzają chwile, kiedy wspólnie z bohaterami zastanawiamy się, jakie konsekwencje będą miały ich decyzje.

NA ZAKRĘCIE

„Status związku” to niezbyt chyba popularny, ale wartu uwagi serial o parze, która postanawia rozpocząć terapię małżeńską. Jako widzowie towarzyszymy im zaledwie przez dziesięć minut. To czas, który Louise (Rosamund Pike) i Tom (Chris O'Dowd) spędzają w barze przed kolejnymi wizytami u terapeutki. Takich spotkań jest dziesięć. I każde z nich stanowi coś, co w rzeczywistości jest ich własną terapią.

Dzięki rozmowom przy drinku przypominają sobie dobre i złe chwile, starając się na własną rękę dociec, co doprowadziło ich do sytuacji, w której ich związek stanął pod znakiem zapytania. Znów mamy zdradę, znów są zawiedzione nadzieje, znów są niespełnione obietnice. I chociaż serial jest bardzo oszczędny w środkach wyrazu, ścisza za gardło. Dramat, który rozgrywa się na naszych oczach, chociaż jest okraszony zabawnymi utarczkami słownymi i uśmiechami, które mają tuszować brak pewności siebie i rozpacz, porusza i daje do myślenia.

Popkultura uczy, że receptura nieudanego związku jest w zasadzie zawsze bardzo podobna, a jej zasadnicze elementy stanowią brak komunikacji i zawód. Różne są tylko dodatki i okoliczności.

Daria Bruszevska-Przytuła

d.bruszevska@gazetaolsztynska.pl

„Status związku”



Fot. HBO/Mat. prasowe

KULTURA NA CZASIE

PODPOWIADAMY CO AKTUALNIE WARTO PRZECZYTAĆ, POSŁUCHAĆ
I OBEJRZEĆ. TYCH NOWOŚCI NIE MOŻESZ PRZEGAPIĆ!

MUZYKA

PAULINA PRZYBYSZ „ODWILŻ”

Dokładnie 20-tego lutego nadejdzie „Odwilż”. Druga solowa płyta Pauliny Przybysz, będąca zbiorem utworów skomponowanych zimą 2018/2019 na poddaszu małej pracowni w malowniczym lesie otulonym zimową aurą. Otoczenie, w którym tworzyła swój album miał wpływ na jej emocjonalny przekaz. Muzykę tworzyła przy współpracy z zdolnymi producentami jak Vito i Amar znanymi ze składu Bitamina, Paweł Stachowiak (Kroki, EABS), Marek Pędziwiatr, Spisek 1 (Night Marks, EABS), Adam Kabaciński, Max Psuja. Na płycie usłyszymy także bębny Wiktorii Jakubowskiej i niezwykle wyselekcjonowanych gości... Za brzmienie albumu „Odwilż”, podobnie jak przy „Chodź Tu” czy nagraniach Rity Pax, odpowiada Jacek Antosik. Na płycie oprócz znamienitych gości, znajdziemy klasyczne strumienie świadomości o tematyce społecznej, duchowej, futurystycznej, romantycznej i intymnej. Gatunek muzyczny? You name it!



materiały prasowe KAYAX



Źródło: wydawnictwokobiece.pl

KSIĄŻKA

STAŻYSTKA ALICJA SINICKA

Wciągający thriller psychologiczny Alicji Sinickiej to zakazany układ i seria tajemniczych zbrodni. Marek Skalski szuka stażystki. Pomaga mu w tym Ewa Skalska, która bardzo dobrze zna swojego męża. Wie, która kandydatka go zaintryguje. Wie, jakie będzie miała włosy i kolor oczu. Wie, że Marek ponownie ją zdradzi. Klaudia Neter nie ma wątpliwości, że ten staż jest jej szansą na lepszą przyszłość. Z czasem odczuwa jednak coraz większy niepokój. Zostaje uwikłana w niebezpieczny trójkąt, lecz zamierza się z niego wycofać. W Oławie zostaje znalezione ciało jednej z dwóch zaginionych młodych kobiet. Każda z nich wcześniej odbywała staż u Skalskiego. Klaudia zaczyna obawiać się o własne życie. Nie wie jednak, z której strony może nadejść niebezpieczeństwo.

SERIAL THE OUTSIDER

Nowy serial HBO Outsider jest ekranizacją bestsellerowej powieści Stephena Kinga. Akcja toczy się wokół śledztwa w sprawie makabrycznego morderstwa chłopca oraz tajemniczych okoliczności tej nietypowej sprawy. Sprawę prowadzi detektyw Ralph Anderson (Ben Mendelsohn), który dokonuje oględzin zmasakrowanego ciała 11-letniego Frankiego Petersona odnalezionego w lasach stanu Georgia. Tajemnicze okoliczności przerażającej zbrodni sprawiają, że Ralph, który jest nadal pogrążony w żałobie po śmierci swojego syna, postanawia włączyć do sprawy znaną z niespotykanych metod pracy prywatną detektyw Holly Gibney (Cynthia Erivo), bo ma nadzieję, że dzięki jej zdolnościom uda im się wytłumaczyć to, co wydaje się być niewytłumaczalne. Premiera nowych odcinków w każdy poniedziałek na HBO i HBO GO



Źródło: HBO Polska

CO W ŚWIECIE SHOW BIZNESU PISZCZY?

Zdaniem blogerki Macademian Girl na wszystko w życiu przychodzi odpowiedni moment, więc jeśli do tej pory nie udało jej się założyć rodziny, to widocznie nie jest to jeszcze jej czas.

Blogerka wierzy, że w przyszłości będzie dobrą żoną i matką. Na chwilę obecną jest zaangażowana w liczne projekty zawodowe i dba o to by przez nie nie ucierpiały jej stosunki z rodziną i przyjaciółmi.

Macademian Girl tłumaczy, że jej bliscy są bardzo wyrozumiali i nigdy nie czuła z ich strony presji, że czas już zrobić sobie przerwę w karierze zawodowej i pomyśleć o założeniu rodziny. Tę decyzję pozostawiają jej samej – Mam cudowną rodzinę, która mnie wspiera. Wychodzę z założenia, że zakładanie rodziny czy stabilizacja to coś, co przychodzi naturalnie i to nie jest kwestia wieku. Bo jakby przyszedł właściwy moment i właściwa osoba, to bym już dawno była żoną i miała dziecko. Natomiast to się nie dzieje, bo uważam, że to jest ważny wybór, podstawowa, najważniejsza decyzja w życiu. Więc jak przyjdzie taki moment, to jestem przekonana, że to będzie ten czas, w którym to ma się wydarzyć – mówi Tamara Macademian Girl.



opr.newsseria.pl

opr.newsseria.pl



opr.newsseria.pl

Katarzyna Grochola - Jako młoda dziewczyna byłam zakompleksiona i do dziś mam problemy z samoakceptacją.

Grochola wyznaje, że nie zawsze czuła się atrakcyjną kobietą. Gdy była młoda, nie mogła pogodzić się ze swoimi niedoskonałościami i często rozmyślała na temat kompleksów. Pisarka przyznaje, że jako młoda dziewczyna nie postrzegala siebie jako atrakcyjnej osoby i miała problemy z wiarą we własne możliwości. A samoakceptacja do dziś jest trudna. Teraz wie, że większość z nich znajdowała się jedynie w jej głowie. Zmiana sposobu myślenia wpłynęła na poprawę jakości życia.

– Nigdy nie byłam gwiazdą. Nie byłam też na tyle atrakcyjna, żeby przeszkadzało mi to w życiu. Teraz czuję się lepiej niż jako młoda dziewczyna, bo wtedy byłam zakompleksiona. Uważałam, że mam nieładny nos, za duży biust i że kilka nadprogramowych kilogramów odwraca uwagę od moich zgrabnych nóg. Teraz niewiele mnie obchodzi, co ludzie powiedzą – mówi Grochola.

opr.newsseria.pl

Agnieszka Radwańska przyznaje, że zawsze przykładła wagę do zdrowego odżywiania, zarówno przed i w czasie turniejów, jak i teraz, już po zakończeniu kariery sportowej. Dieta nigdy nie kojarzyła jej się z wyrzeczeniami, ale zawsze oznaczała dobre nawyki żywieniowe, których nie pozbyła się do dziś.

– Zawsze podkreślam, że wszystko jest dla ludzi i nawet na zawodach też się czasami skusiłam na małe, kulinarne przyjemności. Jednak zdrowy tryb życia jest w dzisiejszych czasach bardzo ważny, w zasadzie dla każdego, nie tylko dla sportowca, ale też dla wszystkich ludzi w każdym wieku. Aktywność fizyczna i zdrowa dieta mogą zmienić wszystko. Również teraz, po zakończeniu sportowej kariery, dalej prowadzę zdrowy tryb życia. Tenisistka przyznaje, że zwraca również uwagę na skład produktów spożywczych. Szczególnie, kiedy próbuje czegoś nowego, ale mimo nastawienia na zdrowe odżywianie czerpie z jedzenia także dużo satysfakcji.

Dodaje, że nie ma problemów z alergiami i nietolerancją pokarmową, więc jej dieta jest bardzo urozmaicona, ale posiłki spożywa w takich ilościach, żeby to było dobre i zdrowe.

opr.newsseria.pl



opr.newsseria.pl



186200TBR

OLSZTYN | 15.03.2020 | GODZ. 18:00
FILHARMONIA WARMIŃSKO-MAZURSKA IM. FELIKSA NOWOWIEJSKIEGO

ARTUR ANDRUS KONCERT KABARETOWY

„Koncert kabaretowy” Artura Andrusa. Artysta wraz z zespołem zaprezentuje olsztyńskiej publiczności swoje największe przeboje oraz utwory z najnowszej płyty „Sokratesa 18”. Album mówi o podróżach - dalekich i bliskich. O miejscach, w których autor był i takich, w których go nie było, bo niektóre nawet nie istnieją. O uczuciach własnych i cudzych, przeżytych, zauważonych, zasłyszanych i zmyślonych. Trochę poważnie i trochę nie. Usłyszymy m.in.: „Babę na psy”, „Piłem w Spale, spałem w Pile”, „Ciocię w gablocie”, czy „Szybciej, wyżej, mocniej”. Koncert będzie przeplatany wierszami, humorystycznymi komentarzami, ciekawymi anegdotami – zawsze na najwyższym poziomie.

BILETY: mua.com.pl, bilety24.pl, kupbilecik.pl i ebilet.pl

OLSZTYN | 04.04.2020 | GODZ. 19.00
AUDITORIUM MAXIMUM UL. WOJSKA POLSKIEGO 13

Fantastyczna komedia w znakomitej obsadzie!

- Skrzynecka, Gąsowski, Margulewicz, Przebindowski!
- Piosenki, pikantne teksty i żywa interakcja z widzami!

„**Sceny dla dorosłych, czyli sztuka kochania**” to spektakl, który opowiada o „kochaniu” w sposób niezwykle dowcipny i pikantny, lecz bez wulgaryzmów i z lekkim przymrużeniem oka. W tej komedii brawurowe aktorstwo, frywolne teksty i zabawne piosenki bawią widzów bez względu na płeć, czy doświadczenie w tych sprawach.

Serdecznie zapraszamy!

BILETY: kupbilecik.pl, biletyna.pl, tel. 505-140-348



247200TBR



CEZARY ŻAK / KATARZYNA ŻAK / HANNA ŚLESZYŃSKA / MICHAŁ PIELA

SERCA NA ODWYKU | OLSZTYN

SPEKTAKL KOMEDIOWY

29.03.2020

33200TBA

OLSZTYN | 29.03.2020 | II SPEKTAKLE GODZ. 16:00 | 19:00
AUDITORIUM MAXIMUM

SERCA NA ODWYKU - to komedia, w której bohaterowie w przezabawny sposób udowadniają, że na miłość nigdy nie jest za późno, że zawsze warto dać życiu szansę na szczęście!

Wystarczy pokonać stereotypy lub spróbować niekonwencjonalnych metod...

SERCA NA ODWYKU - to komedia, która poruszając powikłane relacje damsko-męskie, obfituje w niebywale śmieszne sytuacje i dialogi. Aktorzy tego spektaklu to genialni artyści komediowi, grający w wielu hitach teatralnych i filmowych.

SERCA NA ODWYKU - to gwarancja rozrywki na najwyższym poziomie i komedia, która bawi widza do łez!

Obsada: CEZARY ŻAK, KATARZYNA ŻAK, HANNA ŚLESZYŃSKA, MICHAŁ PIELA

BILETY online: kupbilecik.pl / ebilet.pl / biletyna.pl

ZAPRASZAMY!

OLSZTYN | 07.11.2020 | godz. 19:00
HALA URANIA, UL. PIŁSUDSKIEGO

Piotr Rubik już 7 listopada wystąpi na jedynym koncercie na Mazurach w Hali Urania!

„Moja historia” to wyjątkowe, muzyczne spotkanie z Piotrem Rubikiem. Koncert jego największych przebojów w wykonaniu znakomitych solistów, którzy na estradzie wraz z Piotrem Rubikiem oraz zespołem muzycznym przedstawią zupełnie nowe, a czasem nieoczekiwane interpretacje tych jakże lubianych piosenek. Co więcej, Piotr Rubik opowie ciekawe historie związane z poszczególnymi utworami, a nawet wciągnie publiczność do wspólnego śpiewania! Wraz z Piotrem Rubikiem w koncercie Moja historia występują: Agnieszka Przekupień, Marta Moszczyńska, Marcin Januszkiewicz i Michał Gasz.

Bilety: **ebilet od 79 zł.**

PIOTR RUBIK

MOJA HISTORIA

MICHAŁ GASZ
MARTA MOSZCZYŃSKA
MARCIN JANUSZKIEWICZ
AGNIESZKA PRZEKUPIEŃ

OLSZTYN 07.11.2020
HALA URANIA

111200TBS-A

AGENCJA BRUSSA
Profesjonalna organizacja imprez

UKRAINIAN
CLASSICAL BALLET

NARODOWY BALET KLASYCZNY Z KIJOWA



17 MARCA

MUZYKA: PIOTR CZAJKOWSKI

JEZIORO LABĘDZIE



Filharmonia
Warmińsko-Mazurska
im. Feliksa Nowowiejskiego w Olsztynie

ZAPRASZA



PECTUS. 28 MARCA

Producent: tel. 601 791 474 | www.agencjabrussa.pl

Bilety dostępne w: www.kupbilecik.pl, www.ebilet.pl, www.bilety.pl i w sieci EMPIK

112200TBR

PIES TO NIE BATONIK ZE SKLEPU

PSY ZE SCHRONISKA MAJĄ OSTATNIO SWOJE PIĘĆ MINUT. DO ADOPCJI ZACHĘCA SIĘ W KOŚCIELE I NA PUDEŁKU OD PIZZY. CZY TO DOBRY SPOSÓB NA TO, ABY ZAKOCHAĆ SIĘ W PSIĘ? PYTAMY ANNĘ BARAŃSKĄ, SZELOWĄ OLSZTYŃSKIEGO SCHRONISKA DLA ZWIERZĄT.

— „Adoptuj psa” — ostatnio nietrudno trafić na taką reklamę. A to w kościele, a to na pudełku od pizzy. To działa?

— Czy działa? Jeśli ktoś chce adoptować psa, to myśli o tym przez dłuższy czas. Pies to nie



foto. Grzegorz Gromadzki

batonik, który kupiliśmy pod wpływem emocji. Jeśli nam nie posmakuje, możemy wyrzucić i nic się nie stanie. Adopcji trzeba być pewnym i znać konsekwencje. Nie może być tak, że ktoś przychodzi i mówi, że chce psa z boks numer jeden, bo ma ładne oczy na zdjęciu. Nawet jeżeli ktoś ma już swojego ulubieńca, musi go dobrze poznać. Zanim wyjedzie z nim do domu, kilka razy z nim spaceruje. Poznaje wtedy zachowanie psiaka. Nawet jeśli potem zrezygnuje, nic się nie dzieje. Pies się cieszy, bo spacerował, a człowiek podejmuje decyzję. Wie, czy dobrze czuje się z tym psem.

— **To czasami trudna decyzja.**

— Ostatnio zupełnie inaczej podchodzimy do zwierząt. Kiedyś zwierzaki ze schroniska źle nam się kojarzyły. Że niby brudne, chude, nerwowe... Dziś jest zupełnie odwrotnie. Coraz więcej mówi się o adopcjach. Nawet znane osoby zachęcają do tego, a nawet dają dobry przykład — dają dom zwierzakom, które go straciły. Kiedyś, te piętnaście lat temu, kiedy zaczynałam pracę w schronisku, mieliśmy około trzystu psów. Dziś jest ich 130, więc znacznie mniej. To o czymś świadczy.

— **Coraz chętniej i częściej adoptujemy?**

— To też, ale nie tylko. Dziś, jeśli opiekujemy się zwierzakiem, ale nie za bardzo nam to wychodzi, na pewno się z tym nie ukryjemy. Jeśli wychodząc do pracy, zamykamy psa na balkonie, aby spędził tam 12 godzin, nie ujdzie nam to na sucho. Jakiś sąsiad na pewno poinformuje odpowiednie służby. Jeśli mamy za mały kojec przy domu, też ktoś to zauważy. Ponosimy odpowiedzialność. Ale trzeba przyznać, że coraz bardziej odpowiedzialnie opiekujemy się zwierzakami.

— **Czyli kościół i pudełko od pizzy to dobry pomysł, żeby zachęcać do adopcji.**

— Każdy pomysł jest dobry, jeśli jest skuteczny. Mam jednak nadzieję, że takie zachęty nie spowodują, że psiaki będą miały swoje pięć minut. One potrzebują nie tylko współczucia, miłości, ale przede wszystkim domu.

ADA ROMANOWSKA



foto. Grzegorz Gromadzki



WEŹ E-PIT W SWOJE RĘCE I POMÓŻ ZWIERZAKOM!

Jeśli zależy nam, żeby nasz 1% podatku trafił do pomagających zwierzętom w Olsztynie, warto sprawdzić przygotowany przez urzędników e-PIT i samodzielnie wpisać nr KRS 0000355809. Będziemy mieć pewność, że nasza pomoc trafi do stowarzyszenia Zwierzyńców św. Franciszka w Olsztynie.

Ci, którzy nie lubią rozliczać się z fiskusem, mogą odetchnąć z ulgą: to już kolejny rok, w którym zrobią to za nas urzędnicy i udostępnią w wersji elektronicznej PIT-37 i PIT-38. Ministerstwo Finansów zapewnia, że jedynie dwa kliknięcia wystarczą, żeby zaakceptować i wysłać zeznanie podatkowe za 2019 rok. To oszczędność energii i czasu. Ma być prosto, przejrzyste i przyjaźnie. Platforma Twój e-PIT działa i jest to prawdziwa rewolucja w podatkach.

Warto jednak trzymać rękę na pulsie i sprawdzić, czy wszystko jest tak, jak tego by-

śmy chcieli? Czy na pewno urzędnicy uwzględnili to, że rok temu swój 1% podatku przeznaczyliśmy na wybraną przez siebie organizację pożytku publicznego (tzw. OPP) i czy nadal w naszym zeznaniu podatkowym znajduje się numer KRS tej organizacji.

Jeśli rozliczamy się z fiskusem po raz pierwszy, a zdecydowaliśmy się pomóc i przekazać 1% swojego podatku wybranej OPP, warto samodzielnie zadbać o poprawne sporządzenie zeznania podatkowego i wpisać numer KRS wybranej organizacji w odpowiednie pole PIT-37 lub PIT-38. Nic to nas nie kosztuje, a można wymiernie wspomóc działalność np. społeczników, którzy na co dzień zajmują się pomocą zwierzętom w Schronisku dla Zwierząt w Olsztynie, m.in. finansując ich często bardzo skomplikowane leczenie. Na pomoc stowarzyszenia Zwierzyńców św. Franciszka w Olsztynie mogą także liczyć mieszkańcy mia-



sta, których po prostu nie stać na leczenie ich czworonożnych przyjaciół. Środki na tę pomoc pochodzą właśnie z 1%.

Wystarczy zapamiętać lub zapisać sobie nr **KRS 0000355809** i wpisać go w odpowiednim polu tradycyjnego lub elektronicznego PIT-37 lub PIT-38.



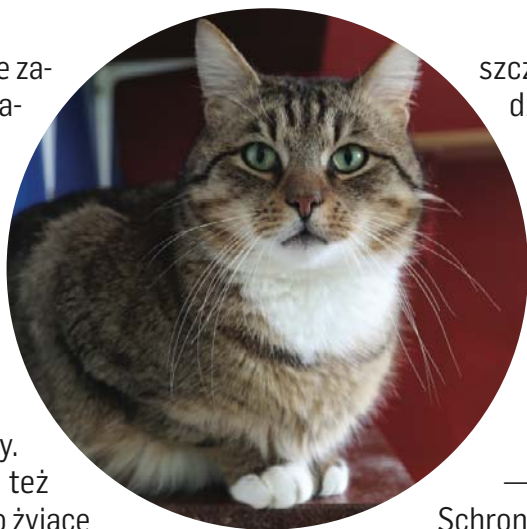
ZWIERZAKI CZEKAJĄ NA TWÓJ 1% — KRS 0000355809

I pewnie jak co roku się nie zawiadą. Bo mieszkańcy naszego regionu chętnie pomagają bezdomnym, często schorowanym, psom i kotom. Widać to chociażby podczas wizyt w Schronisku dla Zwierząt w Olsztynie. Każdego dnia placówkę tę odwiedzają wolontariusze i mieszkańcy.

Jednak pomocy potrzebują też zwierzęta z miasta, np. wolno żyjące koty, czy też zwierzęta, których właściciele nie stać na drogie leczenie. Często realna pomoc rozbija się właśnie o pieniądze.

Dlatego teraz, w okresie rozliczeń podatkowych, warto pamiętać, że każdy z nas może w bardzo realny sposób pomóc potrzebującym zwierzętom. Wystarczy, że w zeznaniu podatkowym wskaże organizację pożytku publicznego (tzw. OPP), która taką pomocą się zajmuje. W ten sposób przekaże 1% swojego podatku zamiast do skarbu państwa właśnie wybranej organizacji, która może przeznaczyć zebrane środki tylko i wyłącznie na statutowe cele. Mamy więc pewność, że środki te nie będą przejeżdżone, a trafią do osób, które wiedzą, jak skutecznie pomóc potrzebującym.

Wizyta w olsztyńskim schronisku dla zwierząt zawsze daje dużo do myślenia. Jest dowodem na to, że nie każdy psiak czy kot miał na tyle



szczęścia, aby znaleźć odpowiedniego pana i przyjaciela. Dziś zwierzęta te wymagają podstawowej opieki i ludzkiego zainteresowania. A co, jeśli któremuś z nich przytrafi się jakaś poważna choroba? Podobnie jak u ludzi, pojawiają się problemy finansowe.

— Budżet, którym dysponuje Schroniska dla Zwierząt w Olsztynie, nie jest z gumy. To konkretna, stała kwota pieniędzy, która musi wystarczyć przez cały rok na wszystkie wydatki. Jak to w życiu bywa, i tutaj pojawiają się wyzwania i związane z nimi wydatki ponad miarę. Przykładem może być bardzo specjalistyczna operacja i leczenie któregoś z podopiecznych. Na co zwyczajnie brakuje pieniędzy w budżecie placówki — mówi Grzegorz Gromadzki, prezes stowarzyszenia Zwierzyńców św. Franciszka.

— Wówczas z pomocą przychodzi Zwierzyńiec, który dysponując środkami z 1%, może opłacić potrzebne leczenie czy specjalistyczną diagnostykę. Podobnie jest w przypadku prywatnych osób, właścicieli

zwierząt, którym mogą zgłosić wniosek i liczyć na pomoc z naszej strony w takich sytuacjach — dodaje.

Co roku na finansowanie leczenia zwierząt przeznaczanych jest nawet 70.000 zł. Tylko w 2019 roku było to prawie 80.000 zł. To tylko jedna z form udzielanej pomocy. 10 lat temu, gdy grupa miłośników zwierząt, wolontariuszy tworzyła stowarzyszenie Zwierzyńców św. Franciszka, w samym tylko schronisku lista potrzeb była bardzo długa. Dlatego organizacja bardzo szybko stała się organizacją pożytku publicznego i zaczęła zbierać środki w ramach akcji 1%. To dzięki co roku prowadzonej akcji edukacyjnej i wpłatom udaje się zebrać pieniądze, które są przeznaczane na leczenie zwierząt, zakupy specjalistycznej karmy, uzupełniającej leczenie zwierzków, a przede wszystkim na inwestycje.

Każdy z nas może przyłączyć się do pomocy realizowanej przez Zwierzyńców św. Franciszka i skupionych wokół niego miłośników zwierząt. Wystarczy tak niewiele, bo tylko jeden procent. Co ważne, pieniądze zostaną w naszym regionie, a efekty, jakie przyniosą, będą dotyczyły przestrzeni, w której żyjemy, a przede wszystkim naszych mniejszych braci.



TO UMYSŁ JEST NAJWIĘKSZĄ PRZESZKODĄ W ZMIANIE NASZYCH PRYZYWYCZAJEŃ

DLACZEGO POWINNIŚMY SIĘ POZBYĆ TKWIĄCYCH W NASZEJ PSYCHICE HAMULCÓW, PIELEGNUJĄC TO, CO W NAS PIĘKNE? NIE MUSIMY BYĆ DOSKONALI I PERFEKCYJNIE POSKŁADANI. NAJWAŻNIEJSZE JEST TO, ABY SOBIE TO UŚWIADOMIĆ.

Być może małe kroki zmieniają Twój świat powoli, ale ich niezaprzeczalną zaletą jest to, że nie stoisz w miejscu. Życie jest zbiorem nieskończonych możliwości, a my jesteśmy tutaj po to, żeby z nich korzystać.

Czasami nastają dla nas trudne czasy, ale zawsze istnieje możliwość zmiany. Jeśli nie poddamy się naszemu podświadomemu lękowi. Możemy zmienić nasze życie razy, ile tylko chcemy.

Co nas zatem powstrzymuje przed podejmowaniem wyzwań i dokonywaniem zmian? Co zakorzenia nas tak mocno, że nie możemy iść dalej? Czy to pozorne poczucie bezpieczeństwa w oparciu o to, co znane, lecz często też nie lubiane i nieakceptowane? Czy problemem nie jesteśmy często my sami?

Czy nie oznacza to, że Ty sama wybierasz, czy chcesz się czuć szczęśliwa albo nieszczęśliwa? Czy to nie Ty wybierasz, czy ulegniesz danej emocji i czy pozwolisz, aby czyjeś słowa Cię zraniły?

Nie możesz kontrolować tego, co ktoś Ci powie, ale możesz kontrolować to, jak na to zareagujesz.

Jestem niepoprawną optymistką, akceptuję to, co mam, otwieram oczy i serce, żeby dostrzec cudowną szansę, która za chwilę zastuka do moich życiowych drzwi.

Nigdy nie jest za późno. Nigdy nie jest za późno, żeby zacząć coś nowego. Nigdy nie jest za późno, żeby być szczęśliwym.

Przeszkody pojawiają się na mojej drodze by mnie wzmocnić. Z każdym

potknięciem uczę się lepiej chodzić, uważniej patrzeć. Wiem czego chcę. Nie przejmuję się tym, co myślą inni ludzie, bo każdy ma swoje życie, swoje decyzje, swój czas. Ja staram się wykorzystać mój najlepiej, jak potrafię. Jeśli uda mi się dać komuś wartość, kogoś zainspirować, jestem wdzięczna.

Pochwalę siebie za to, co świetnie zrobiłam. Wybaczam sobie to, co mi nie wyszło. Każda porażka, potknięcie i błąd to dobra lekcja na przyszłość. Uczę się, rozwijam się, chcę być lepszym i mądrzejszym człowiekiem.

Pracuję z ludźmi, którzy tęsknią za równowagą w życiu i pracy, potrzebują odnaleźć wewnętrzny spokój i zbudować odporność psychiczną. Pomagam wprowadzać trwałe zmiany w sposobie myślenia i odczuwania, tak aby móc realizować życiowe cele ze spokojem i uważnością, w zgodzie ze sobą i przekonaniem, że nie muszę spełniać oczekiwań innych i nie muszę wszystkiego robić idealnie. Pamiętaj, że wszystko zaczyna się od Ciebie i w Twojej głowie.

*Mentor, Marzena
Łabuć-Kalinowska
tel. 608375561*



KIM, JESZCZE MOGŁABYM BYĆ I CO MOGŁABYM DODAĆ DO SWOJEGO ŻYCIA ABY UCZYNIĆ JE JESZCZE WSPANIALSZĄ PRZYGODĄ?

We wczesnym okresie życia doświadczyłam, czym jest białaczka limfatyczna, a chemioterapia na pewien czas wykluczyła mnie z radosnego dzieciństwa. Długi czas spędziłam w warszawskich szpitalach, poznając jak wygląda świat bólu i cierpienia przebywających tam dzieci.

Wracając do środowiska szkolnych rówieśników, starałam się zapomnieć o tym, co mnie spotkało, i normalnie funkcjonować. Moja dziecięca siła pozwoliła mi na rozwój, jednak czułam, że inni patrzą na mnie przez pryzmat nabytej przeze mnie choroby. Poczucie własnej wartości nie miało szans w tamtym okresie mojego życia rozwijać się i mnie wspierać.

Jako nastoletnia dziewczynka wierzyłam, że w moim życiu nadejdzie zmiana. Długo na to czekałam, licząc że zmienię miejsce zamieszkania i szkołę. Los mnie nie wysłuchał i zamiast do nowej szkoły ponownie trafiłam do szpitala, tym razem z zanikiem mięśni i nieuleczalną niegdyś chorobą: reumatoidalnym zapaleniem tkanki łącznej. Świadomość tego, co może mnie czekać, oraz perspektywa wyłączenia z normalnego funkcjonowania była dla mnie nie do przyjęcia. Wiedziałam, że zrobię wszystko, aby znaleźć wyjście z tej sytuacji.

Ponad 10 lat toczyłam walkę z chorobą i poszukiwałam sposobu uwolnienia się od leków sterydowych, które tylko uśmierzały mój ból, a w konsekwencji działały destruktywnie na moje ciało i nie pozwalały mi zostać mamą zdrowego dziecka. Aby sobie pomóc, szukałam też wsparcia w medycynie niekonwencjonalnej. Porzuciłam leczenie szpitalne oraz odstawiłam leki sterydowe. Właśnie dzięki takim metodom pokonałam chorobę, zapominając przy tym raz na zawsze, czym jest ból stawów i mięśni na nowo ucząc się korzystania z pięknego życia, które jeszcze przede mną.

Moim marzeniem było macierzyństwo, co dla kobiety nie jest niczym nadzwyczajnym. Patrząc jednak na siebie przez pryzmat chorób, które doświadczyłam, moje ciało zablokowało się na długi czas, nie pozwalając mi na realizację moich marzeń.

Idealnie będzie zawsze wtedy, gdy przestaniesz zajmować się własnym rozczarowaniem i pomyślisz: „No dobra! Czego mogę się nauczyć z tej sytuacji? Co może być w tym wszystkim najlepszego dla mnie?”.

Nie poddałam się i tym razem. Życie dało mi wreszcie najwspanialszy skarb w postaci upragnionego dziecka.

To, co się wydarzyło trzy lata później, było dla mnie, i nie tylko, totalnym zaskoczeniem. Po raz kolejny spotkało mnie nieszczęście. Tym razem był

to złośliwy nowotwór jajnika. Czułam ogromną niesprawiedliwość, a moje poczucie własnej wartości spadło niemal do zera. I pomimo wygranej z nowotworem i dalszym leczeniem chemioterapią czułam żal, zwątpienie i uwierzyłam nawet w to, że słowa „gorsza”, „słaba” opisują mnie. I mimo że miałam już cel w życiu i miałam dla kogo żyć, wszystko dla mnie straciło sens.

Osiągniesz postęp o ile potrafisz dostrzec potencjał w sytuacji, zamiast koncentrować się na ograniczeniach tego co nie działa.

Teraz mogę powiedzieć o sobie, że jestem ogromnie silną, waleczną, ale też mającą w sobie wrażliwość kobietą. Odnalazłam w sobie wdzięczność za to, co mnie spotkało, i ogromnie cieszę się, że moja historia ma właśnie taką kolejność. Jestem wdzięczna za to, że wpierw zostałam mamą a dopiero potem zetknęłam się z poważnym wyzwaniem.

Jestem silną kobietą, która pokonała w niedługim czasie swojego życia białaczkę limfatyczną, reumatoidalne zapalenie tkanki łącznej, nowotwór jajnika, a na koniec depresję.

Jestem też szczęśliwą i spełnioną mamą, a radość życia i harmonię odnajduję również w tańcu, sporcie (tj. narty, tenis, morsowanie...), treningach uważności mindfulness, różnego rodzaju konferencjach rozwoju osobistego.

To, co daje mi najwięcej lekkości i radości życia, to praca z energią metodą Access Bars, którą jako pierwszy przeprowadził założyciel Access Consciousness Gary Douglas.

Od momentu, gdy zaczynasz stawać się bardziej obecnym w swoim życiu, przeszłość już nie ma takiego wpływu na twoją przyszłość.

Metoda Access Consciousness Bars którą się zajmuję od kilku lat pozwala nam pozostawić całą przeszłość. To zaproszenie do nowej rzeczywistości pozostawiając swoje ograniczenia, pozbywając się obciążających Ciebie historii, osądów i punktów widzenia bo to one powstrzymują przed zmianą i odkryciem nowych możliwości.

Dzięki sesji Bars doświadczysz zupełnie innej obecności z samym sobą, swoim ciałem i całym swoim potencjałem.

To 32 punkty umiejscowione na głowie przypominające punkty meridianowe, które po delikatnej stymulacji (tzw. aktywacji) mogą wspierać redukcję stresu i traumy zapisanej w całym ciele a także zwiększyć pozytywne nastawienie do życia.


Naładowania, powstające i utrwalone pod wpływem przekonań, punktów widzenia, konkluzji, osądów i mentalnych programów, tworzą w ciele spięcia. Pod wpływem ich uwalniania pojawia się trzeźwość umysłu, głęboki relaks dający poczucie spokoju, oczyszczenie i miejsce na nową rzeczywistość. Taką, która pozwala zmienić programy dotychczasowego życia.

W listopadzie 2017 r. dr nauk medycznych Terrie Hope CFMW opublikowała artykuł w „Dzienniku Psychologii Energetycznej. Teoria Badania i Terapia, opisujący sposób w jaki wyniki jednej 90-minutowej sesji Access Bars wskazują na znaczące zmniejszenie stanów depresji i lęków.

Jeśli moja historia była dla Ciebie inspiracją do lepszego życia, czuję się ogromnie zaszczycona i mocno Cię wspieram. Chcę teraz pokazać Tobie że jeśli czegoś tak naprawdę pragniesz to wszystko jest dla Ciebie możliwe :)

Jeśli Jesteś gotów na ZMIANĘ gorąco zapraszam!

Aleksandra Szczylińska

tel. 698-979-778 |  [aleksandra.szczyglinska](https://www.facebook.com/aleksandra.szczyglinska)

Z SERCEM DO LUDZI

JOANNA ADAMOWICZ DOSKONALE ROZUMIE LUDZI I ICH POTRZEBY. NIE TYLKO ICH SŁUCHA, ALE POMAGA TEŻ IM SIĘ OTWORZYĆ. DZIĘKI TEMU ODKRYWAJĄ NOWE MOŻLIWOŚCI DO LEPSZEGO ŻYCIA. JEST TERAPEUTĄ, ALE TAKŻE TWÓRCĄ MEBLI. RÓWNIIE PIĘKNYCH JAK LUDZKA DUSZA.

Tworzysz meble i leczysz dusze...

To zupełnie inne bajki. Ja je łączysz?

Nie postrzegam tych obszarów mojego życia jako wykluczających się, powiedziałabym, że one doskonale uzupełniają się. Człowiek jest istotą materialno-duchową. Czujemy i potrzebujemy. Materia biznesu i sfera ducha dają mi w życiu równowagę. Lubię to, co robię. W meblach mogę się twórczo realizować, natomiast praca z ludźmi wnosi sens do mojego życia. Pomagam ludziom spojrzeć na ich sprawy z zupełnie innej, nowej perspektywy. I ta zmiana perspektywy, inne postrzeganie, często zmiana przekonań powoduje głębokie i korzystne przemiany w życiu. Kwintesencją połączenia moich dwóch światów, jest serduszek OMI, które pojawiło się w twórczej przestrzeni, wspaniałej projektantce i mojej serdecznej przyjaciółce, Mai Palczewskiej. Ja się w nim rozkochałam, wytrwale przeszłam prawie roczny proces dopracowania jakości, nadania mu idealnej formy fizycznej i teraz puszczam OMI HEART w świat, żeby emanowało dobrą energią w przestrzeniach, w których przebywają ludzie.

Skąd się to w tobie wzięło?

Gdy miałam szesnaście lat, zaczęłam uprawiać jogę i medytować. W tamtych czasach joga nie była tak rozpowszechniona i modna, jak teraz, a medytacja była czymś dziwnym, do czego ludzie podchodzili z dystansem. Dzisiaj korzystny wpływ medytacji jest już gruntownie, naukowo przebadany. Już wtedy przynosiło mi to ukojenie dla stresujących sytuacji w szkole czy w życiu. A potem, gdy już rozpoczęłam dorosłe życie, wiedza i umiejętności zdobyte przez kilka lat na różnego rodzaju zajęciach dotyczących rozwoju osobistego, okazały się nieocenione w przypadku trudnych sytuacji życiowych i mojej wysokiej wrażliwości. Przez lata obserwowałam siebie i ludzi wokół mnie, jak żyjemy, jak sobie radzimy w relacjach osobistych, jak sobie radzimy z emocjami, ze stresem, z chorobami itp. To, co zaobserwowałam i czego doświadczałam nie było zbyt lekkie i przyjemne, więc zaczęłam poszukiwać możliwości służących poprawie życia i dobrostanu. I tak przez wiele lat szkoleń u renomowanych, nauczycieli i terapeutów z Polski i ze świata, przetestowałam na sobie mnóstwo metod. Dzisiaj prowadzę autorskie programy w sesjach grupowych i indywidualnych. To, co oferuje w mojej pracy z ludźmi, to przede wszystkim moje doświadczenie, otwarty umysł i serce. W mojej pracy z ludźmi jestem głęboko poruszona transformacją, której doświadczają moi klienci. Wierzę, że siła wglądu, rozpoznanie przyczyny oraz negatywnych wzorców zachowań przynosi zmianę, a w efekcie lepsze życie.

Ale czym jest to lepsze życie?

Myślę, że dla każdego z nas lepsze życie oznacza coś innego. Ale jedno jest pewne, każdy z nas chce czuć entuzjazm, radość, spokój czy miłość w swoim życiu i mieć poczucie, że może i potrafi. Potrzeba lepszego życia wynika z coraz większej świadomości faktu, że pomimo ogólnej poprawy warunków materialnych wzrasta również w społeczeństwie poziom depresji i uzależnień, a życie przynosi niekiedy trudne momenty. W swojej pracy inspiruję ludzi do tego, żeby sprawdzali różne możliwości, poznali swój potencjał, odzyskali relację z samym sobą. W efekcie naszej wspólnej pracy ludzie, którzy nigdy nie malowali chwytają za pędzle, zaczynają projektować ubrania, pisać książki, stają się bardziej odważni do zmiany ścieżki zawodowej, dużo łatwiej przechodzą przez często bardzo trudne sytuacje życiowe lub zaczynają odczuwać w swoim życiu więcej radości, zmniejsza się poziom lęku, stresu czy agresji. Moim celem jest, żeby moi klienci stawali na własnych nogach i potrafili lekko i szczęśliwie podróżować przez życie.

W lepszym życiu potrzebne są też nam fajne meble...

Zdecydowanie! Meble mają duży wpływ na nasze samopoczucie, dlatego uważam, że w naszych domach czy miejscach pracy, dobrze jest otaczać się meblami, które lubimy. Już od ponad dwudziestu lat zajmuję się meblami. Zapytałaś skąd mi się to wzięło? Myślę, że z dzieciństwa. Mój tata przez wiele lat produ-

kował meble i zaszczepił we mnie tę pasję. Dorastałam w czasach PRL-u, kiedy oryginalne meble były towarem deficytowym, więc wszyscy mieli bardzo podobne meble w mieszkaniach. Ja i moja siostra miałyśmy inne, wyjątkowe meble, wykonane przez naszego tatę. Być może właśnie to zbudowało moje poczucie estetyki meblowej. Przez wiele lat pracowałam w branży meblarskiej, aż pewnego dnia postanowiłam stworzyć swoją własną markę. I tak powstała marka Comforteam, a następnie marka OMI. Projektuję oraz współpracuję z projektantami i sprzedaje meble na rynku międzynarodowym. Nasze meble prezentowane są w wielu krajach Europy, jak również w Zjednoczonych Emiratach Arabskich i USA. Naszym najnowszym projektem jest właśnie OMI HEART.

To półka dobrych emocji.

To wielozadaniowe serduszek, emanujące dobrą energią, które może być półką wiszącą lub stojącą, szafką na buty w przedpokoju, stolikiem nocnym, stolikiem kawowym przy ulubionym fotelu, półką w łazience czy kuchni lub tym co przyniesie użytkownikowi wyobraźnia, a możliwości jest nieskończenie wiele! Gdziekolwiek się znajduje — czy w domu, czy w innej przestrzeni — wywołuje pozytywne uczucia. Serce przecież każdemu dobrze się kojarzy. Lepiej nam się myśli, czuje... Po prostu się uśmiechamy. OMI HEART pomaga pielęgnować dobrostan. I taka jest nasza, twórców tego pięknego serduszka, intencja.

Joanna Adamowicz jest właścicielką marek OMI i ComforTeam, którymi sygnowane są meble dystrybuowane w wielu krajach na świecie. Tworzy również Ogrody Możliwości, w ramach których prowadzi autorskie programy bazujące na psychologii pozytywnej, ustawieniach systemowych, medytacji, technikach oddechowych i relaksacyjnych, metodach zarządzania sobą i emocjami, oraz technikach uważności.



Julita Ledzińska



YASUMI

98%

badanych skorzystałoby z zabiegu po raz kolejny

97%

badanych chciałoby otrzymać zaproszenie na Yasumi Kobido Tapes w prezencie od bliskiej osoby

Przed

Po



コビドマッサージ

Kobido Tapes

Odmładzający masaż twarzy
cesarzowej Japonii

olsztyn.yasumi.pl

YASUMI Olsztyn
ul. Sikorskiego 19/lok U 16
tel. 500 300 440

218200TBR-A

WPROWADŹ DIETĘ NA STAŁE

ZDROWA DIETA KOJARZY SIĘ Z WYRZECZENIAMI. JEDNAK KAŻDY CHCIAŁBY CZUĆ SIĘ DOBRZE, BYĆ ZDROWYM, SZCZUPŁYM I SPRAWNYM. WIĘKSZOŚĆ OSÓB WIE, ŻE ZDROWA DIETA JEST KLUCZOWYM ELEMENTEM ZDROWIA I SZCZUPŁEJ SYLWETKI. NIESTETY – ZŁE NAWYKI ŻYWIENIOWE CZĘSTO BOJKOTUJĄ NAM PLANY PRZEJŚCIA NA ZDROWĄ DIETĘ.

Od Nowego Roku minęło już trochę czasu, a postanowienia noworoczne u wielu osób poszły w niepamięć..

Jeśli przez wiele lat odżywiłaś się nie do końca zdrowo to nagłe wyrzucenie do góry nogami diety może okazać się bardzo trudne. Nie jestem zwolennikiem restrykcyjnych diet, które wprowadzimy na krótki okres czasu, a następnie wracamy do poprzedniego schematu żywienia i efekt jo-jo gwarantowany. ZDROWE odchudzanie nie trwa miesiąc ani dwa, jeśli przez 20-40-50 lat swojego życia jadłeś źle i uzbierałeś spore magazyny tkanki tłuszczowej to naiwne jest myślenie, że w 3-4 miesiące wszystko spalisz w optymalny sposób. ZDROWE odchudzanie to utrata ok. 0,5-1 kg masy ciała na tydzień, co daje max 4-5 kg w ciągu miesiąca. Pamiętaj, że pierwsze efekty odchudzania, gdzie tracimy ok. 3-4 kg wagi w tydzień to często ubytek wody, który związany jest z obrzękami i zatrzymywaniem wody w skutek m.in. złego odżywiania i braku ruchu.

Poniżej przedstawię kilka wskazówek jak wprowadzić zdrowszy schemat żywienia do swojego życia na stałe.



Motywacja – to bardzo ważny aspekt. Jaki jest Twój motyw działań: Twoje zdrowie, zdrowie Twoich bliskich, profilaktyka zdrowotna, czy aspekty czysto sylwetkowe, estetyczne, a może piękna sukienka, która czeka w szafie od dawna, ale niestety troszkę brakuje, żeby się w nią wcisnąć? Dobrze też wprowadzić wizualizację – zobrazować sobie jak zmiany wprowadzone w diecie wpłyną na nasz organizm i funkcjonowanie za kilka czy kilkanaście lat. Ja czasami porównuję się do jakiejś wysportowanej i szczupłej kobiety po 60-stce, która jest pełna wigoru.

Zasada małych kroczków. Nie od razu Rzym zbudowano! :) Jeśli jesteś na początku swojej przygody ze zdrowym odżywianiem i nie czujesz się na siłach wprowadzić wielu zmian na raz – spróbuj stopniowo. Zanim wpadniesz na pomysł niskokalorycznej diety i trenowania kilkanaście razy w tygodniu odrzuć najpierw to, co najgorsze – jedzenie przetworzone, słodkie napoje gazowane i cukier. Za jakiś czas zamień białe, pszenne pieczywo na żytnie, zdrowsze. Stopniowo wprowadzaj więcej warzyw. Zaczynij pić

więcej wody. Rzymu nie zbudowano w jedną noc, więc w jedną noc nie odkręcisz ostatnich miesięcy życia hulanki i dietetycznych swawoli. Jeżeli do tej pory Twoja dieta była daleka od zdrowej, a największą aktywnością było przetaczanie kanałów w TV to wystarczy zacząć od 3 treningów w tygodniu



oraz dorzucisz spaceru z sympatią czy pieskiem. Jeśli będziesz w tym wytrwały wówczas efekty przyjdą szybciej niż myślisz.

Dziś często zdarzają się sytuacje w których szczególnie KOBIETY są od 5-10 lat na diecie 1000 kcal, gdyż boją się zwiększania kalorii z obawy przed tyciem, tymczasem kiedy zmniejszają kaloryczność tyją jeszcze bardziej i właśnie w takich przypadkach konieczne jest podniesienie kaloryczności tak, aby metabolizm mógł zaadaptować się na nowo.

Rutyna – wpleć działania, które wejdą Ci w nawyk. Nasz mózg lubi działać na zasadzie skojarzeń, np. zacznij dzień od szklanki wody z cytryną, a w każdej przerwie w pracy zrób sobie krótki spacer po schodach.

Plan! Gdy będziesz miała plan działania na dany dzień, zaplanuj sobie posiłki i aktywność – jest dużo większe prawdopodobieństwo, że będziesz go przestrzegać. Brak takich planów może zaprzepaścić Twoją dietę, zwłaszcza jeśli przez cały dzień będziesz bardzo zajęta, wieczorem wrócisz wyczerpana do domu bez pomysłu co zjeść. Wtedy dużo łatwiej o coś niezdrowego.

Nawodnienie – podstawa podstaw, bez tego ani rusz!

Sen – tak, tak! Niedobory snu mogą mocno pokrzyżować nasze plany dotyczące redukcji masy ciała. Zmęczenie, wyczerpanie może skończyć się napadami głodu i najczęściej kończy się wówczas na wysoko przetworzonych produktach np. fast-food'ach, słodyczach itp. Człowiek niewyspany to człowiek zły i głodny. Podjadanie to zbrodnia dla zdrowia i smukłej sylwetki. Jeśli będziesz się wysypiać chęć na słodkocie i niezdrowe przekąski nie będzie Twoją codzienną zbrodnią. Do tego organizm będzie w równowadze, a co za tym idzie lepiej będą pracować narządy, hormony i w konsekwencji będziesz mieć bardziej sprawny metabolizm oraz czystsza dietę.

Stwórz otoczenie sprzyjające zdrowym nawykom. Jeśli masz w domu niezdrowe przekąski „dla gości” – pozbyć się ich. Mając w domu coś słodkiego można w ten sposób ćwiczyć silną wolę, jednak gdy ktoś ma ją słabą – może być to za trudne wyzwanie. Warto lodówkę zapętnić zdrowym jedzeniem, zrobić porządek w kuchni, ewentualnie przygotować jakieś „zdrowe przekąski” na wypadek kryzysu.

Ciesz się z małych rzeczy! Każdego dnia pochwal samą siebie za przestrzeganie wyżej wymienionych zasad, czy np. małe osiągnięcia np. „Dziś odmówiłam sobie ciastka w pracy”.



Dbaj o głowę. Stres, zmęczenie i przepracowanie to top wrogowie zdrowej diety. W stresie tracimy często kontrolę nad świadomymi odruchami. Sięgasz po paczkę orzeszków, a o tym, że nie było ich w planie uświadamiasz sobie gryząc ostatnie sztuki? Destrukcyjny wpływ stresu na nasz organizm i wybory żywieniowe to fakt. Pracuj, więc nad zarządzaniem emocjami, by nie zjadać trudności życiowych.

Wypoczywaj. Odpoczynek jest równie ważny jak sen i praca nad stresem. Chociaż kilka minut tylko dla siebie w ciągu dnia to niezwykle cenny czas. Stawiaj sobie pytania, cele, sprawdzaj jak realizacja planu, rób to, co uwielbiasz robić. Dieta nie ma Cię dobijać ani przytłaczać, ma być dodatkiem do Twojego lepszej jakości życia.

Poradź się specjalisty, jeśli coś idzie nie tak, może popełniasz błąd, którego nie dostrzegasz, a może Twój organizm potrzebuje innego podejścia.

Dietetyk Kliniczny Natalia Palmowska



Potrzebujesz motywacji?

Wolisz ćwiczyć sam?

Chcesz mieć lepsze efekty?

WYBIERZ TRENING PERSONALNY

- Będzie on dostosowany do Twoich potrzeb i oczekiwań
- Sam wybierasz godzinę i czas treningu
- Ćwiczysz według ustalonego indywidualnie planu treningowego
- Otrzymujesz nieustanną dawkę motywacji

Trener z Body Perfect stanie się twoim przyjacielem, motywatorem, dzięki niemu osiągniesz upragniony cel.



ul. Kętrzyńskiego 5
10-506 Olsztyn
(89) 612 97 97
biuro@bodyperfect.com.pl

Godziny otwarcia:
Pn-Pt: 7:00 – 22:00
Sb: 9:00 – 21:00
Nd: 9:00 – 20:00



TWOJE MIEJSCE NA NIEZAPOMNIANE WESELE



**NOWA SALA
BANKIETOWA**

**WESELA I PRZYJĘCIA
OD 80 DO 300 OSÓB**

MENU SZYTE NA MIARĘ

ZAPLECZE NOCLEGOWE

**TARAS I WIDOK
NA JEZIORO**

**OPIEKA DOŚWIADCZONEGO
WEDDING PLANNERA**

VOUCHER DLA MŁODEJ PARY

WWW.MRAGOWORESORT.PL

31200TBR-B



DOMOWE MASECZKI NA TWARZ

NA WĄGRY

Składniki:

- łyżka żelatyny ■ dwie łyżki wody ■ pół łyżki rozkruszonego węgla

Umieszczamy do naczynia wszystkie składniki. Dokładnie wymieszaj, aż do połączenia składników. Naczynie z wymieszanymi składnikami umieszczamy nad kąpiel wodną. Kiedy mikstura zgęstnieje, odstaw, aż do ostygnięcia i następnie nałóż ją pędzelkiem na twarz, w miejsca, gdzie występują wągry (nos, broda, policzki). Maseczkę trzymamy do momentu jej wyschnięcia. Chwyćmy za jeden z końców maseczki i szybkim ruchem staramy się usunąć z twarzy. Dzięki tej metodzie pozbedziemy się niechcianych wyprysków.

NAWILŻAJĄCA

Składniki:

- dwie łyżeczki miodu ■ dwie łyżeczki mleka

Dzięki tej maseczce nawilżymy skórę twarzy, wyrównamy jej koloryt i delikatnie ją rozświetlimy. Do podgrzanego mleka dodajemy miód, starannie mieszając. Składniki muszą się połączyć i delikatnie ostygnąć. Powstałą maseczkę nakładamy na twarz. Po 15 minutach zmyj maseczkę ciepłą wodą.

OCZYSZCZAJĄCA

Składniki:

- kostka świeżych drożdży ■ 1,5 łyżki ciepłego mleka

Do rozkruszonych drożdży dodajemy mleko. Łączymy składniki, aż do momenty utworzenia się gładkiej masy. Maseczkę nakładamy na twarz i pozostawiamy ją do całkowitego wyschnięcia na ok. 20 min. Po upływie czasu zmywamy lenią wodą maseczkę.

NA ZMARSZCZKI

Składniki:

- 1/2 dojrzałego awokado ■ łyżka oleju kokosowego
- 1 łyżeczka soku z cytryny

Mieszamy składniki do utworzenia się jednolitej i gładkiej masy. Gotową maseczkę chowamy do lodówki na ok. 20 minut. Schłodzoną masę z awokado nakładamy na twarz na około 30 minut. Maseczkę zmywamy letnią wodą. Zdrowe kwasy omega -3 zawarte w awokado pobudzą procesy regeneracyjne.

PIELEGNACJA TWARZY PO ZIMIE

GDY MIJAJĄ ZIMOWE MIESIĄCE I PRZEBIJA SIĘ WIOSENNE SŁOŃCE, PODEJMUJEMY WIELE POSTANOWIEŃ: SCHUDNĘ, ZACZNĘ ĆWICZYĆ, ZADBAM O SIEBIE, BĘDĘ WIĘCEJ CZASU SPĘDZAĆ NA ŚWIEŻYM POWIETRZU. PAMIĘTAJMY – NASZA TWARZ TEŻ TĘSKNI ZA WIOSENĄ TROSKĄ!

Chociaż tegoroczna zima była bardzo łagodna, nasza cera odczuła przebywanie w ogrzewanych pomieszczeniach i deficyt słońca. Na jej wygląd ma wpływ nie tylko pogoda czy niewłaściwa pielęgnacja, ale także jakość naszej diety, nasze schorzenia (zwłaszcza wahania hormonalne) czy ilość wypijanej wody. Zimą jemy mniej owoców i warzyw oraz często pijemy mniej wody.

Najpierw zaczynamy same – kupujemy specjalne kosmetyki, nakładamy maseczki... ale motywacja spada. Tak jak gdy deklarujemy: nie muszę kupować karnetu na siłownię, bo będę ćwiczyć sama! Patrzymy w lustro i wiemy, że potrzebujemy pomocy w przywróceniu skórze zdrowego i naturalnego wyglądu. Aby bardziej dbać o siebie, często potrzebujemy na początek zewnętrznej motywacji.

W gabinecie kosmetycznym mamy wiele możliwości – peeling kawitacyjny, mikrodermabrazja, radiotermoliza, mezoterapia, różne specjalistyczne maski i kwasy, oczyszczanie manualne.

Jeśli zmagamy się z poszerzeniem ujść gruczołów łojowych (tzw. rozszerzone pory), mamy nierównomierną teksturę skóry, problemy z nawilżeniem i elastycznością – może to dobry moment na specjalną pielęgnację.

Architect Peel™ to zabieg stymulujący syntezę kolagenu XVIII, dzięki czemu zwęża pory, wygładza teksturę skóry, redukuje zmarszczki, ujędrnia i napina skórę.

To jedyny na rynku preparat z wysoką zawartością kwasów huminowych.

Pory skórne to ujścia gruczołów łojowych. Jest to naturalny element naszej skóry, jednak wraz z upływem lat pory poszerzają się i wyglądają bardzo nieestetycznie. Rozszerzanie się porów



Kosmetyczka i Podolog
Milena Świątkowska zaprasza na zabieg.

dojrzałej skóry jest ściśle związane z utratą kolagenu. Skóra staje się mniej jędrna i mniej elastyczna, a pory wydłużone i bardziej widoczne.

Dlaczego kwasy huminowe?

Kwasy huminowe są naturalnym składnikiem borowiny. Wykazują działania: przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, antywirusowe, nadają skórze kwaśne pH (wzmacniając w ten sposób płaszcz hydrolipidowy skóry), stymulujące przemianę materii komórkowej, detoksykują skórę poprzez wiązanie toksyn.

Z czego składa się zabieg?

Krok 1: DETOX PEELING – stanowi idealne przygotowanie skóry do kolejnych etapów zabiegu. Bazuje na usieciowanej papainie, która wykazuje niezwykle skuteczne właściwości złuszczące, jednocześnie nie powodując silnego zaczerwienienia i podrażnienia skóry. Dodatkowo, dzięki zawartości kompleksu bogatego w kwasy huminowe wykazujące działanie detoksykujące, skóra jest nawilżona i oczyszczona.

Krok 2: BOOST ESSENCE – skoncentrowane serum, którego unikalne, wysoko stężone składniki aktywne głęboko penetrują skórę w celu stymulacji procesów odpowiedzialnych za stabilne rusztowanie podskórne. Kompleksy bogate w kwasy huminowe, ekstrakt z kory drzewa mahoniowego oraz ekstrakt z albicji jedwabistej potęgują produkcję kolagenu XVIII, przyczyniając się do wygładzenia tekstury skóry, zwężenia porów, poprawy jej kondycji i minimalizacji zmarszczek.

Krok 3: MASK – multiaktywna maska, stanowiąca ostatni krok aktywnej fazy zabiegu Architect Peel™. Niezwykle bogata formuła produktu, oprócz kwasów huminowych, zawiera kompleks trzech glin, które potęgują efekt zwężenia porów, detoksykacji oraz wyrównania tekstury skóry. Dodatkowo ekstrakty z albicji jedwabistej i krwawnika regulują procesy naprawcze skóry, a kompilacja trzech olejków zapewnia efekt odżywionej, wygładzonej cery.

Architect Peel™ jest zabiegiem, który nie powoduje zaczerwienienia skóry oraz nie wywołuje silnego złuszczenia naskórka. Przeciwwskazaniami do zabiegu są: opryszczka w aktywnej fazie, ciąża i laktacja, stany grzybicze i bakteryjne skóry, alergia na składniki preparatu.

Daj Twojej cerze chwilę na regenerację. Zabieg wykonasz w:

GABINET

KOSMETYKA & PODOLOGIA

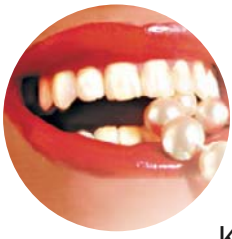
Tel.: **733 737 500** | pl. Konsulatu Polskiego 5/1, 10-532 Olsztyn

Tel.: **733 636 600** | ul. Kościuszki 21/2, 10-501 Olsztyn

Email: podologiaolsztyn@wp.pl | www.podologiaolsztyn.pl

**SPECJALNY
RABAT NA ZABIEG
Architect Peel™!**

Tylko z tym numerem magazynu otrzymasz **10% rabatu na zabieg**. Rabat ważny do końca marca 2020. Serdecznie zapraszamy do kontaktu z gabinetem Kosmetyka & Podologia.



STOMATOLOG

Klaudiusz ROJEK

Kompleksowe usługi stomatologiczne i ortodontyczne w Olsztynie

- protetyka stomatologiczna • stomatolog dziecięcy
- ortodoncja • wybielanie zębów • implanty • licówki
- Leczenie wad zgryzu – Clear Aligner, Invisalign

Poniedziałek, wtorek, środa, czwartek
ul. Panasa 1/39 | kom. 606 34 95 68
www.rojekdental.pl

22720otr-A-K



STOMATOLOG

Elżbieta Woźniakowska-Tusińska

PRAKTYKA PRYWATNA | UMOWA Z NFZ

- leczenie zachowawcze
- protetyka: mosty i korony porcelanowe, protezy szkieletowe
- usuwanie kamienia nazębnego • korekta niedoskonałości kompozytem • wybielenie zębów • zdjęcia RTG zębów

Olsztyn, ul. Zbożowa 27E,
Rejestracja: pon., śr., czw. 8-13, wt. 13-18
tel. 89 527-85-86, tel./kom. 601-639-503

22620otr-A-K

KRAINA ZDROWEGO UŚMIECHU
Przywracamy Uśmiech

STOMATOLOGIA

- Implanty
- Protetyka
- Chirurgia stomatologiczna
- Ortodoncja
- Periodontologia
- Stomatologia zachowawcza
- Leczenie kanałowe pod mikroskopem
- Leczenie dzieci

www.krainazdrowegousmiechu.pl
☎ 506 551 999, 609 77 99 77, 500 640 770

22920otr-A-K

GDY ODDECH NIE PACHNIE FIOŁKAMI...

NIEPRZYJEMNY ZAPACH Z UST TO PRAWDZIWA ZMORA WSZELKIEJ INTYMNOŚCI. MOŻE ZEPSUĆ RANDKĘ, ZRAZIĆ ZNAJOMYCH, PRZESZKODZIĆ W KARIERZE. CO ROBIĆ, GDY SAMO MYCIE ZĘBÓW NIE POMAGA, A NAWET NAJBLIŻSI WOLĄ ROZMAWIAĆ Z NAMI PRZEZ TELEFON — NIŻ NA UCHO...?

Owszem, mycie zębów po każdym posiłku, regularne usuwanie kamienia nazębnego i odpowiednia dieta — to trzy dość kluczowe działania, ale bardziej w profilaktyce, niż w leczeniu nieświeżego oddechu. A ten potrafi być tak krępującą przypadłością, taką zgorą w kontaktach międzyludzkich — że nawet najbliższych z jednej strony zrazi, ale z drugiej nie powiedzą nam tego prosto w oczy. Jeszcze gorzej — a tak się dzieje bardzo często — gdy sami swojego nieprzyjemnego oddechu kompletnie nie wyczuwamy. A tymczasem jest to dolegliwość bardzo powszechna i w zasadzie nie ma na Ziemi człowieka, który choćby przez krótki czas nie musiał się z nią w swoim życiu zmagać. No i co wtedy? Jak z nią walczyć? Sęk w tym, że sprawdzonych sposobów jest kilka, ale by wybrać ten dla nas najskuteczniejszy — najpierw poznać trzeba konkretną przyczynę lub przyczyny nieprzyjemnego zapachu z naszych ust.

Po pierwsze: zęby i jama ustna

W wielu krajach prowadzi się na ten temat bardzo poważne badania i niezmiennie wynika z nich, że w aż 87 proc. przypadków przyczyna nieświeżego oddechu tkwi w jamie ustnej. Konkretniej — toksyczny oddech powstaje jako skutek zaniedbania lub niewłaściwej higieny zębów, dziąseł i jamy ustnej. Na niedomytych zębach gromadzi się płytka złożona z resztek pokarmów — a to wymarzona pożywka dla różnych drobnoustrojów, m.in. bakterii i grzybów. W tych warunkach mnożą się po prostu koncertowo, a szybkim następstwem tego procesu jest próchnica, choroby dziąseł i śluzówki. Wszystkim tym schorzeniom zwykle zaś towarzyszy nieprzyjemny zapach gnilny — czyli nieprzyjemny swąd z ust mamy gotowy.

Te badania potwierdzają stomatolodzy, którzy oceniają, że choroby zębów i przyzębia są odpowiedzialne za ponad 30 proc. przypadków nieświeżego oddechu.

Bardzo częsta winna nieświeżego oddechu jest też proteza zębowa, szczególnie taka wykonana z akrylu. Sęk w tym, że akryl jest materiałem porowatym i w przypadku niezbyt rygorystycznie traktowanej higieny wnika do niego i szybko się mnożą bakterie i grzyby. Nieszczelne korony czy mosty, pod które dostają się i zalegają resztki pożywienia, to kolejne źródło gnilnej woni z ust.

Jednak zdecydowanym liderem wśród winnych nieświeżego oddechu, bo aż w 41 proc. przypadków, jest nalot na tylnej części języka, w którym mnożą się bakterie beztlenowe. Jednym z produktów metabolizmu tych drobnoustrojów są przykre dla węchu lotne związki siarki: siarkowodor, siarczek dimetylu i merkaptan metylu.

Jaka na to rada? Nie ma to tamto: trzeba oddać się w szpony ukochanego dentysty. Musimy wyleczyć zęby i dziąsła, usunąć zepsute korzenie, zlikwidować przetoki i wszystkie stany zapalne. Ktokolwiek posiada protezę — też warto skontrolować jej stan lub stan pojedynczych sztucznych zębów i ewentualnie je uszczelnić albo wymienić. Potem wszystko zależeć będzie od prawidłowej higieny jamy ustnej. Zęby myjemy po każdym posiłku, a przynajmniej starannie płuczemy je lub przez 10–15 minut żujemy gumę bez cukru. Pamiętajmy, że to jednak nie wszystko — warto też czyścić

język, usuwać z niego nalot specjalną skrobaczką do języka lub szczotką do zębów. dodatkowo, po wieczornym myciu zębów można używać płukanki do ust, która choć w części usuwa drobnoustroje



i redukuje odkładanie się płytki nazębnej. No i nie wolno zapominać o regularnym usuwaniu kamienia.

Po drugie: choroby gardła, nosa i zatok

Jeśli naprawdę rygorystycznie przestrzegamy higieny jamy ustnej, a mimo to nasz oddech potrafi najodporniejszych zgnać wpół — prosto od dentysty warto udać się w odwiedzin do laryngologa. Po dentystycznych drugim najczęstszym winowajcą niemiłych woni z ust jest bowiem choroba gardła, nosa i/lub zatok. Bardzo często z powodu nieświeżego oddechu cierpią osoby, którym dokuczają alergiczny nieżyt nosa, często miewają anginy lub zapalenia zatok. Sęk w tym, że przy tego typu infekcjach w migdałkach tworzą się nisze, w których lubią zalegać resztki jedzenia. I znów: w czasie procesu ich rozkładania bakterie beztlenowe wytwarzają duże ilości związków siarki. Dodatkowo w tych niszach może też gromadzić się wydzielina, która sptywa z chorych zatok i nosa. Jakby tego było mało, problem narasta, gdy do tych schorzeń dochodzą zaburzenia w pracy ślinianek. Normalnie ślina wypłukuje bakterie nie tylko z jamy ustnej, ale przemywa także gardło i migdałki. Gdy więc jej wydzielanie maleje, bakterie biorą górę.

I co robić wtedy? Laryngolog koniecznie — skontrolujemy stan naszych migdałków i zatok. Sprawdzi też, czy nie mamy skrzywionej przegrody nosowej — a ta bardzo często sprzyja zaleganiu wydzieliny w zatokach i nosie. W razie potrzeby zaleci terapię, której celem będzie udrożnienie dróg oddechowych: antybiotykoterapia, punkcja zatok, korekta przegrody nosowej, usunięcie migdałków.

Po trzecie: choroby przewodu pokarmowego

Niekiedy, w ok. 8 proc. przypadków, winę za niemiłą woń ponoszą schorzenia gastryczne: grzybicze infekcje przewodu

pokarmowego, choroba wrzodowa, zapalenie błony śluzowej żołądka, nieżyt przewodu pokarmowego, zespół złego wchłaniania, za małą ilość enzymów wydzielanych przez trzustkę i wątrobę... Co robić wtedy? Na pewno pomocna okazać się może lekkostrawna dieta i całkowita eliminacja wszelkich produktów, które mogłyby zaostrzać dolegliwości żołądkowe: potraw tłustych, smażonych, pikantnych. Jeśli jednak zmiana diety okazuje się niewystarczająca — musimy iść do gastrologa.

Po czwarte: a może płuca?

Czasem przykry zapach swoje źródło ma w płucach. Dlaczego? Bo gdy przykładowo zjemy cebulę, zawarte w niej lotne związki przenikają do płuc i są wyczuwalne w oddechu jeszcze kilka godzin po jedzeniu. Badania wykazały, że nawet jeśli nie zje się czosnku, tylko potrze nim spód stopy, oddech nabiera czosnkowego zapachu. Po wypiciu alkoholu płuca i krew też przesycają się jego zapachem. Jaka na to rada? Znów kłania się korekta diety. Wystarczy wyeliminować z niej cebulę, zwłaszcza surową, czosnek i inne bardzo pikantne przyprawy.

Po piąte: inne powody

Czasem winne są zaburzenia równowagi hormonalnej. Choćby w czasie miesiączki czy menopauzy wydziela się mniej śliny, co prowadzi do zachwiania równowagi flory bakteryjnej w ustach i zwiększonego wydzielania związków siarki. Czasem za nieświeży oddech odpowiada po prostu stres: hormon stresu również hamuje wydzielanie śliny — ileż to razy, gdy jesteśmy zdenerwowani, dopada nas dobrze znane uczucie zasychania w ustach.

Uważać trzeba też z wszelkimi dietami odchudzającymi i głodówkami, które też prowadzą do odwodnienia organizmu. Także leki odwadniające i przeciw nadciśnieniu tętniczemu wysuszają gardło i usta, hamują wydzielanie śliny.

Magdalena Maria Bukowiecka



PRAKTYKA STOMATOLOGICZNA

lek. stom. CEZARY WIECZOREK

Inplantologia, chirurgia,
protetyka stomatologiczna, endodoncja,
RVG, pantomogram,
stomatologia estetyczna

Olsztyn, ul. Kościuszki 85,
tel./fax 89 527 50 20, kom. 601 383 668
e-mail c.wieczorek@op.pl

22820otr-A-K

Przepis na zdrowe zęby



Starannie szczotkuj zęby rano, po śniadaniu i wieczorem, po ostatnim posiłku, by usunąć płytkę nazębną — główną przyczynę próchnicy i chorób dziąseł.



Codziennie używaj nici dentystycznej, aby dokładnie oczyścić z płytki nazębnej przestrzenie międzyzębowe i miejsca poniżej linii zębów.



Stosuj płyny do płukania jamy ustnej po szczotkowaniu zębów, po posiłkach lub o dowolnej porze, kiedy potrzebujesz odświeżyć swój oddech.



Stosuj pasty do zębów w pełni bezpieczne dla struktury szkliwa, które dzięki działaniu składników aktywnych zapobiegają stanom zapalnym dziąseł oraz osadzaniu się kamienia nazębnego, wzmacniają szkliwo i chronią przed próchnicą.



Bezpośrednio po zjedzeniu owoców cytrusowych, wypiciu soków lub napojów gazowanych nie myj zębów, gdyż kwas pozbawi zęby warstwy ochronnej uszczelniającej szkliwo. Należy odczekać co najmniej godzinę, zanim umyje się zęby. Również częste spożywanie pokarmów o wysokiej kwasowości może osłabiać szkliwo i prowadzić do ich demineralizacji.



Przynajmniej raz w roku zgłoś się na profesjonalne czyszczenie zębów, czyli usunięcie kamienia nazębnego, usunięcie osadów oraz fluoryzację.



By zachować zdrowe zęby, przynajmniej raz na pół roku odwiedzaj dentystę, który zdiagnozuje stan Twoich zębów.



Uzupełnij braki zębów, gdyż przerwanie ciągłości łuku prowadzi do tego, że zęby sąsiadujące z luką, które utracą kontakt z sąsiadem, będą dążyć do zamknięcia tej przerwy. Pojawiają się przeciążenia, które mogą doprowadzić do uszkodzenia innych zębów lub do ich rozchwiania. Luźniej osadzone w łuku zęby mogą rotować, czyli obracać się wokół własnej osi. Konsekwencjami przemieszczania się, rotacji, stłoczeń oraz wydłużania się zębów są zaburzenia zwarcia, wady zgryzu, kłopoty z wymową i przeciążenia mięśni twarzy biorących udział w żuciu oraz stawów skroniowo-żuchwowych, pojawiają się stany zapalne dziąseł, kieszonki dziąsłowe powiększają się i tworzą doskonałe nisze do bytowania bakterii, rozwija się paradontoza. Do uzupełnienia braków zębowych służą implanty, mosty protetyczne, protezy zębów.



Gdy ząb zaczyna boleć, a korona zęba uległa złamaniu, nie usuwaj zbyt pochopnie zęba. Wtedy w większości przypadków może pomóc leczenie kanałowe. Jego celem jest przede wszystkim usunięcie chorej miazgi oraz bakterii. Leczenie prowadzi się przy wykorzystaniu lup albo mikroskopu, a zastosowanie nowoczesnych znieczuleń miejscowych powoduje, że jest to zabieg całkowicie bezbolesny. Najlepszym rozwiązaniem odbudowy zęba po leczeniu kanałowym jest wykonanie korony protetycznej.



GRUPA MALARKIEWICZ

www.malarkiewicz.pl

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

KOORDYNOWANA OPIEKA NAD KOBIETĄ W CIĄŻY

OPIEKA W OKRESIE CIĄŻY, PORODU I POŁOGU

- + Skoordynowana opieka w okresie ciąży, porodu i połogu
- + Możliwość wyboru osoby sprawującej opiekę: lekarz ginekolog-położnik lub położna
- + Świadczenie w zakresie poradnictwa ambulatoryjnego, związane z porodem, a w przypadku wskazań medycznych także hospitalizacja
- + Wykonywanie procedur medycznych zgodnie z rozporządzeniem o opiece okołoporodowej
- + Pomoc psychologiczna na życzenie pacjentki
- + Profilaktyka stomatologiczna



OPIEKA W OŚRODKU NAD NOWORODKIEM I NIEMOWLĘCIEM

- + Opieka nad noworodkiem, a następnie niemowlęciem do szóstego tygodnia życia, sprawowana przez jeden zespół lekarzy i położnych
- + Plan opieki przedporodowej i plan porodu (modyfikowany odpowiednio do sytuacji zdrowotnej ciężarnej w trakcie opieki)
- + Opieka w ośrodku o odpowiednim poziomie referencyjnym, zgodnie ze stanem klinicznym
- + Informacje o sposobach radzenia sobie z bólem porodowym – niefarmakologicznych i farmakologicznych a także pomoc w wyborze odpowiedniej metody
- + Praktyczne i teoretyczne przygotowanie do porodu, połogu, karmienia piersią i rodzicielstwa

BEZPŁATNY PORÓD NA NFZ

**PRACOWNIA BADAŃ PRENATALNYCH
(USG, GENETYKA, AMNIOPUNKCJA)**

**Olsztyn, ul. Sybiraków 36
tel. 89 539 27 90**

- + Jedyne szpital w województwie będący w programie KOC („Koordynowana opieka nad kobietą w ciąży”)
- + Szpital zajął 1 miejsce w 2019 roku w plebiscycie „Najlepszy oddział położniczy w województwie warmińsko-mazurskim zorganizowanym przez Fundację „Rodzić po Ludzku”
- + Ginekologia w pełnym zakresie

SZPITAL GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZY, OLSZTYN, UL. JAGIELLOŃSKA 78A

INSPIRUJE MNIE NATURA, BO JEST PONADCZASOWA

JEST MAGISTREM KOSMETOLOGII ESTETYCZNEJ I PEDAGOGIKI, TRENERKĄ, PRELEGENTKĄ NA KONFERENCJACH O MIKROPIGMENTACJI W KRAJU I ZA GRANICĄ. ŻANETA ŻYWIĄŁKOWSKA, MISTRZYNI MAKIJAŻU PERMANENTNEGO, OPOWIADA O MAKIJAŻU PERMANENTNYM I O INNYCH SWOICH PASJACH...



— Co to jest makijaż permanentny?

Makijaż permanentny, podobnie jak ten zwykły, trwale podkreśla atuty kobiecej urody — mówi Żaneta Żywiąłkowska, założycielka i właścicielka Akademii Makijażu Permanentnego w Olsztynie. — Czyni to w sposób dyskretny lub bardziej wyrazisty, wedle preferencji klienta. Pomaga odzyskać pewność siebie i naturalny wygląd. Nadaje kolor i zaznacza kształt ust, podkreśla oczy i tworzy pożądany kształt brwi... Zabiegiem mikropigmentacji można uzupełnić odbarwienia, ubytki naturalnego koloru skóry, zatuszować wszelkiego rodzaju blizny, a także odtworzyć kolor i kształt otoczki brodawki sutkowej

— Co spowodowało, że zajęła się Pani kosmetyką, kosmetologią i tak polubiła ten rodzaj makijażu?

— Swoją pracę w branży beauty rozpoczęłam około 12 lat temu. Zaczynałam od wizażu i kosmetologii. Z czasem kolejnym krokiem była mikropigmentacja, którą pokochałam od pierwszego draśnięcia skóry treningowej — śmieje się pani Żaneta. — Na początku nie był to zabieg popularny — był wręcz niszowy. Najbardziej zaintrygowało mnie to, że natychmiast i w sposób trwały można dokonać spektakularnej metamorfozy wizerunku. Na przestrzeni lat obserwowałam jak zmienia się moda, narzędzia pracy i wytyczne. Dzięki temu i wraz z rozwojem technik makijaż permanentny wciąż na nowo mnie zachwyca. Mogę tworzyć różnorodne makijaże wedle indywidualnych potrzeb i preferencji. To właśnie sprawiło, że moja praca stała się największą pasją.

— Kto może mieć makijaż permanentny, a kto nie powinien?

— U osoby decydującej się mikropigmentację należy wykluczyć przede wszystkim przeciwwskazania do zabiegu. Konieczne jest wypełnienie dokumentów dotyczących stanu zdrowia, przyjmowanych leków, przebytych w ostatnim czasie chorób i zabiegów medycznych. Dopiero wtedy można przystąpić do zabiegu. Po wykluczeniu przeciwwskazań każda osoba, która pragnie zaznać niesamowitej wygody i komfortu — może skorzystać z usługi. Makijaż permanentny jest idealny dla kobiet ceniących sobie subtelny i piękny

wygląd o każdej porze. Warto też podkreślić, że to zbawienny zabieg dla osób po wypadkach lub chemioterapii lub o asymetrycznych twarzach. Jest bardzo wygodnym rozwiązaniem dla sportowców i alergików oraz dla kobiet, które mają mało czasu na makijaż codzienny.

— Co to znaczy: „profesjonalne podejście do klienta”? Czym się objawia? Czego mogą się spodziewać?

— Profesjonalne podejście do klienta to przede wszystkim podejście do klienta z empatią. Konsultacja i rozmowa wstępna przed zabiegiem, ale również utrzymany kontakt po wykonanej mikropigmentacji. Zabieg należy omówić szczegółowo, przedstawić szkic wstępny, doradzić i koniecznie uważnie wysłuchać potrzeb klientki. Obowiązkowo należy restrykcyjnie przestrzegać zasad higieny i zachować wysoki poziom jakości usługi. Maszynki, pigmenty oraz wszystko, co jest do pigmentacji potrzebne, powinno zawierać wszelkie atesty bezpieczeństwa. Ciągłe doskonalenie umiejętności oraz przestrzeganie powyższych zasad jest gwarantem tego, że każdy klient naszej Akademii będzie mógł poczuć się niezwykle. Profesjonalizm to też sprawianie, by osoba czuła się bezpiecznie, swobodnie oraz wyczuwała dobrą atmosferę. To, że klienci nam ufają, jest bardzo budujące, ponieważ zdajemy sobie sprawę, że poddając się trwałemu zabiegowi — w pewnym stopniu zmieniamy wizerunek danej osoby na dłuższy czas.

— Co Panią inspiruje do pracy i do życia generalnie?

— Przede wszystkim inspiruje mnie natura, bo jest ponadczasowa. Najtrudniej jest ją odwzorować, ale mimo wszystko do tego dążę. Lubię wyzwania i dlatego jest to tym bardziej intrygujące. Nie kieruję się sztafpowem modą, bo moda wciąż się zmienia, a natura pozostanie klasyką. Do działania inspiruje mnie uśmiech i szczęście w oczach klienta. Kiedy towarzyszy przy tym uścisk z wyrazami entuzjastycznego zadowolenia, wiem, że jestem na dobrej drodze w mojej karierze zawodowej.

— Jak ładuje Pani baterie?

— Baterie ładuję przede wszystkim z moją ukochaną rodziną. Uwielbiam przebywać z moim synkiem i mężem. Bez względu na to, czy robimy zwykłe i przyziemne, czy bardziej wymyślne rzeczy — te chwile spędzone z nimi są dla mnie głównym motorem do działania. Lubiemy spędzać czas aktywnie, ale nie szcędzimy sobie również słodkiego lenistwa. Synek, kiedy jest przy mnie — sprawia, że wewnętrznie całkowicie się relaksuję, nabieram sił i chęci do życia.

mmb



www.permanentna.eu

[f pmzaneta](https://www.facebook.com/pmzaneta) | [i zanetazywialkowska](https://www.instagram.com/zanetazywialkowska)

tel: 503 974 001



WIELKANOCNE DE



DIY WIELKANOCNY STROIK

SKŁADNIKI:

- szczapa brzozy
- gąbka florystyczna
- trzy skorupki
- mech
- baze
- kwiatki
- gałązki
- klej na gorąco

Do oczyszczonej szapy brzozy przyklejamy klejem na gorąco wcześniej przygotowane skorupki. W skorupki umieszczamy florystyczne gąbki, w które wbijamy wybrane przez siebie kwiatki, gałązki i baze. Przestrzenie między przyklejonymi do szczapy skorupkami wypełniamy mchem umocowanym za pomocą kleju na gorąco.



DIY WIELKANOCNE DRZEWKO

SKŁADNIKI:

- gałązka brzozy
- styropian
- kamyczki
- naczynie
- wydmuszki z przepiórczych jajek
- sztuczny mech
- klej na gorąco
- kula ze styropianu
- nożyczki

W wybranym przez siebie naczyniu wykładamy styropian lub florystyczną gąbkę wyciętą na kształt naczynia. W sam środek gąbki wbijamy gałązkę z klejem na gorąco. Wierzch gąbki wypełniamy kamyczkami. Na górną część gałązki nadziewamy styropianową kulę. Przyklejamy do niej wcześniej przygotowane wydmuszki z przepiórczych jajek. Przestrzenie pomiędzy wydmuszkami wypełniamy mchem. Na koniec wyrównujemy powierzchnię nożyczkami.



KORACJE



DIY ŚWIECZNIK

SKŁADNIKI:

- 9 wydmuszek (½ skorupki po jajku)
- klej na gorąco
- farba
- sianko
- bazy
- jajka przepiórcze
- kwiatki
- stoik / szklanka
- świeczka

Przygotowujemy 9 sztuk połówek skorupki. Klejem na gorąco łączymy je ze sobą tworząc koło. Po wyschnięciu malujemy skorupki na wybrany przez siebie kolor. Wypełniamy skorupki siankiem, przepiórczym jajkiem, kwiatkiem i bazią. W sam środek wkładamy stoik i świeczkę.



MANUFAKTURA KOSMETYKÓW
DLA DOMU KLAREKO ZOSTAŁA STWORZONA
W ZIELONYCH PŁUCACH POLSKI, NA MALOWNICZEJ
WARMII PRZEZ KARINĘ I MARTE, PRZYJACIÓŁKI
POSTAWIŁY SOBIE ZA CEL WYPRODUKOWANIE
EKOLOGICZNYCH I NIEBANALNYCH ŚRODKÓW
CZYSTOŚCI. CO MOŻE BYĆ WYJĄTKOWEGO
W PŁYNACH DO MYCIA I PROSZKACH
DO PRANIA?

Otóż może, i to bardzo dużo. Rewelacyjne i bezpieczne składniki, niezaprzeczalna skuteczność oraz zniewalające zapachy naturalnych olejków eterycznych to dopiero początek. KLAREKO to także wyjątkowy ekodesign opakowań oraz dbałość o najwyższą jakość produktu w najdrobniejszym nawet aspekcie. Działanie zgodnie z ideą Zero Waste i Fair Trade, ciągłe poszukiwanie ekorozwiązań oraz bezwzględny szacunek dla Matki Ziemi to w KLAREKO codzienność. KLAREKO to między innymi pierwsze polskie środki w opakowaniach szklanych, pierwsze mydło w kostce do mycia naczyń, limitowana piernikowa zimowa linia do sprzątnia, to wyznaczanie ekotrendów w dziedzinie sprzątnia.

We wrześniu 2019. KLAREKO dostało wyróżnienie Marszałka Województwa Warmińsko-Mazurskiego w konkursie Żagle Warmii i Mazur w kategorii Przedsiębiorstwo Odpowiedzialne Społecznie. Pół roku wcześniej produkty KLAREKO zyskały uznanie klientów i wyróżnione zostały Laurem Konsumenta w kategorii odkrycie roku 2019.

Dzięki KLAREKO prozaiczny przedmiot, jakim jest ekologiczny środek czystości, stał się ekskluzywnym produktem, łączącym w sobie łatwość i bezpieczeństwo użytkowania. Wyjątkowa skuteczność, całkowita eliminacja toksycznych substancji, dbałość o Matkę Naturę oraz niepowtarzalny wygląd sprawiają, że KLAREKO jest prawdziwym przyjacielem każdego wnętrza. Kosmetyki dla domu KLAREKO to niekwestionowany przelom w zakresie środków czystości.

To po prostu **MUS(t) HAVE!**



NATURALNE ŚRODKI CZYSTOŚCI
www.klareko.com

ODBLOKUJ SWOJE PIENIĄDZE

PIENIĄDZE – ZNOWU MUSZĘ POWRÓCIĆ DO TEGO TEMATU. Z ROZMÓW Z WAMI WIEM, ŻE TO DLA NAS BARDZO WAŻNY ASPEKT CODZIENNEGO ŻYCIA. CHOCIAŻ OFICJALNIE WIELE OSÓB NADAL PODZIELA SIĘ FILOZOFICZNE PRZEKONANIE, ŻE PIENIĄDZE SZCZĘŚCIA NIE DAJĄ.

Ale czy na pewno? Zastanów się, proszę, kiedy dokładnie pieniądze nie dały ci szczęścia. Czy nie dało ci szczęścia poczucie, że stać cię na wiele rzeczy, że nie musisz martwić się o to, gdzie spędzisz wakacje, a może patrząc trochę bliżej – czy płacąc comiesięczne rachunki nie czujesz szczęścia, że możesz je płacić? Skąd się w nas bierze to przekonanie, że pieniądze szczęścia nie dają?

Może to wcale nie jest nasze, może to wcale nie jest twoje przekonanie. Może takie słowa i stwierdzenia słyszeliśmy od urodzenia od naszych rodziców, a oni być może od swoich rodziców. Czy tak nie mogło się zdarzyć?

Szczęście – jedno słowo, a tyle znaczeń. Dla każdego z nas szczęście oznacza coś zupełnie innego.

W jaki sposób dwupunkt może nam pomóc? W jaki sposób dzięki tej metodzie pozbedziemy się naszych blokad i przekonań dotyczących pieniędzy?

Doświadczeniami, rozwiązaniami i możliwościami dzielimy się między sobą podczas warsztatów, które prowadzę.

Nasze zachowania, nasze negatywne emocje tworzą wokół nas coś na kształt blokady. Nie tylko ludzie będą ostrożni w kontaktach z nami, ale dotyczyć to też będzie pieniędzy. Przesną do nas chętnie „zaglądać”. Osobiście staram się do takich sytuacji nie dopuszczać, bo lubię mieć pieniądze. Szanuję swoją pracę, swój wysiłek i cieszę się, że kreuję wokół siebie dobre wibracje.

Jednak jestem tylko człowiekiem i jak każdy człowiek miewam gorsze dni i chwile słabości. Wtedy na pomoc przychodzi mi dwupunkt. Bardzo prosty dwupunkt. „Moje blokady są wygaszone” – brzmi moja intencja. Czekam chwilę, aż zadziała, i dziękuję. Zawsze dziękuję.



facebook.com/groups/1751482841779665/
facebook.com/zofia.niescior
www.zofianiescior.pl | e-mail: zofia.niescior@wp.pl

Do zobaczenia w jakimś polskim mieście. Serdecznie zapraszam na moje warsztaty i do spotkań i rozmów lub na moją stronę internetową, na misji profil na Facebooku oraz do grup, które prowadzę. Przytulam Was bardzo mocno i życzę spełnienia wszystkich marzeń!

Zofia Niescior



KONKURS

Zabierz Swoje przyjaciółki na weekend Bez Gorsetu rozstrzygnięty!

Na weekendową podróż
we cztery po Warmii i Mazurach
z VOLVO XC40 wybierze się
Pani Anna Tomasiak.
Serdecznie gratulujemy!

AREFIEW
NORD AUTO



BEZgorset) (

16720obr



BEZ gorsetu

DZIAŁO SIĘ

Podczas styczniowego spotkania z cyklu „Bez Gorsetu-spetniam się” kobiety rozmawiały o pieniądzach i nie tylko... Pojawiły się kobiety, które chcą dobrze żyć, czerpać z życia jak najwięcej się da. Gościnnie w roli prelegentów wystąpiły: Zofia Neścior, coach i mentor rozwoju osobistego, Violetta Michalak – ambasadorka klubu „Kobieta i pieniądze” oraz Anna Henecka-Zyser, szefowa Fundacji „Spa for cancer”.

Wydarzenie cieszyło się ogromnym zainteresowaniem. Przyszło na nie dziesiątki kobiet chcących coś zmienić.

Pomysł na spotkania „Bez Gorsetu” Pojawił się trzy lata temu. Chciałam, żeby w Olsztynie kobiety miały fajnie. Nawet fajniej niż w Gdańsku, we Wrocławiu czy w Warszawie — mówi Beata Tokarczyk, pomysłodawczyni cyklu spotkań „Bez Gorsetu”.

Fot. Zbyszek Woźniak



Szczegóły na temat kolejnych spotkań można znaleźć na [f BezGorsetu](https://www.facebook.com/BezGorsetu)

KOBIETA PEWNA SIEBIE...



27 lutego 2020 r. | godz. 18:00
Eranova | Al. Obrońców Tobruku 3
10-092 Olsztyn

...CZYLI JAKA?

Duet psychologicznie doskonały



**Katarzyna
Krzywicka-Zdunek**
– socjolożka od ponad 20
lat zajmująca się badaniami
jakościowymi, ekspertka
zawitości różnic charakteru



**Dorota
Peretiatkowicz**
socjolożka i psycholożka,
współautorka wielu opracowań,
uwielbia odkrywanie tego
co niewypowiedziane.

A na deser...



**Agnieszka
Hekiert**
piosenkarka, kompozytorka
i autorka tekstów, Guru od
głosu w programie
„Twoja Twarz Brzmi Znajomo”!



Bilety dostępne na
www.evenea.pl/event/bezgorsetu2

ORGANIZATOR
BEZgorset

SPECE OD REMONTOWYCH REWOLUCJI

S4



BEZgorset) (