

magazyn ludzi biznesu

przedsiębiorcy @ eu

1/2024

Cena 9.90 zł (w tym 8% VAT)



Hybrydowe kino producenckie – czyli jak Instytut Filmowy łączy sztukę z sukcesem finansowym

**Rozmowa z Radosławem Jareckim, Robertem
Żołędziewskim i Maciejem Uciechowskim**



NR INDEKSU 40540X



Dołącz do Klubu Integracji Europejskiej

Klub Integracji Europejskiej to elitarnie stowarzyszenie ludzi biznesu, którym zarządza Europejskie Forum Przedsiębiorczości. Klub został powołany już przeszło 20 lat temu z inicjatywy przedsiębiorców działających na terenie Mazowsza. W tym czasie zyskiwał na popularności i rozszerzał zakres działania, dzięki czemu obecnie obejmuje obszar całej Polski.

Co wyróżnia Klub Integracji Europejskiej spośród innych klubów biznesu?

Nasze kontakty biznesowe budujemy w pierwszej kolejności na organicznych i trwałych relacjach towarzyskich, a nie na agresywnym networkingu dominującym w działalności większości klubów biznesu.

Nasi członkowie bardzo cenią sobie fakt, że mogą w mniej zobowiązującej formule dzielić się doświadczeniem, wymieniać poglądy oraz zawierać nowe kontakty biznesowe, często oparte na przyjaźni. Temu celowi podporządkowana jest formuła klubowych spotkań, wśród nich: kolacje i lunche biznesowe, szkolenia, kojarzenia ofert gospodarczych, a także imprezy okolicznościowe, w tym bale czy prestiżowe gale.

Czego oczekujemy od potencjalnych kandydatów na członków Klubu Integracji Europejskiej?

Zależy nam, aby każdy nowy członek stał się wartościową częścią naszej społeczności. Przedsiębiorcy zrzeszeni w klubie mają już ugruntowaną pozycję na rynku, cieszą się dobrą opinią wśród klientów i kontrahentów oraz udzielają się społecznie. Rozpatrujemy kandydatury firm działających od co najmniej trzech lat.

Kto jest w klubie?

Klub Integracji Europejskiej zrzesza przede wszystkim małe i średnie firmy, a wiele z nich to przedsiębiorstwa rodzinne. Łącznie zrzeszamy ponad 200 biznesów, m.in.: Bank Spółdzielczy w Ostrowi Mazowieckiej, BNP Paribas Bank Polska SA, Wojskowe

Zakłady Kartograficzne, PW Mat-Bud, Muzeum Sportu i Turystyki, Warszawski Dom Technika NOT, Polskie Centrum Doradztwa Energetycznego, grupa Mazurkas, przychodnie Medicor, Grupa Krotoski dealer Audi, VW, Skody i Porsche, Motortest, dealer Hyundai czy liczne restauracje i hotele.

Jak promujemy biznesy?

Europejskie Forum Przedsiębiorczości jest wydawcą magazynu „przedsiębiorcy@eu” dystrybuowanego w ogólnopolskiej sieci sprzedaży Empik, Relay i InMedio. Na jego łamach członkowie klubu mogą zaprezentować swoje biznesy. Magazyn oraz klub są partnerami wielu ogólnopolskich wydarzeń gospodarczych, m.in. Forum Ekonomicznego w Karpaczu, Teraz Polska i innych, na które członkowie klubu są zapraszani. Forum jest także obecne w Social Mediach, gdzie promuje oferty członków wobec szerszego grona odbiorców. Prężnie działa również zamknięta grupa członkowska Klubu na Facebooku, będąca kolejnym miejscem, w którym nawiązują się relacje przyjacielskie i biznesowe.

Klub to też prestiż dla jego członków!

Europejskie Forum jako wydawnictwo i administrator klubu prowadzi liczne konkursy. I tak w ramach Projektu „Twarze Biznesu Polskiej Gospodarki” przyznaje tytuły Lidera Przedsiębiorczości, Filarów Polskiego Biznesu oraz EuroSukces. Forum nagradza również wyjątkowe osobowości ze świata filmu i sceny statuetkami Złota Iguana, Gracje i Ambasador Dobrego Stylu. Przedsiębiorcy z długoletnim stażem w klubie otrzymują statuetkę Bizona Biznesu za współpracę i pomoc w pracach programowych klubu.

Dołącz teraz!

Jeżeli dążysz do poszerzenia swoich kontaktów biznesowych oraz budowania trwałych, przyjaznych relacji opartych na szacunku i zaufaniu, to doskonale odnajdziesz się w Klubie Integracji Europejskiej.



Drodzy Czytelnicy,

z prawdziwą przyjemnością oddaję w Wasze ręce najnowszy numer czasopisma „przedsiębiorcy.eu”. Po raz kolejny mamy zaszczyt objąć patronatem medialnym Forum Ekonomiczne — wydarzenie, które od lat stanowi serce dyskusji gospodarczych w Europie Środkowo-Wschodniej i jest często określane mianem polskiego Davos. To wydarzenie od lat wyznacza kierunki rozwoju, gromadząc liderów i wizjonerów, którzy wspólnie kształtują przyszłość naszego regionu.

Tegoroczna, XXXIII edycja Forum odbywa się pod hasłem „Czas nowych liderów: razem kształtując przyszłość” – hasłem, które jest mi szczególnie bliskie, ponieważ odzwierciedla misję na co dzień realizowaną przez Klub Integracji Europejskiej, którego mam przyjemność być prezesem. Klub zrzesza osoby, które swoją pasją, innowacyjnością i odwagą wyznaczają nowe standardy w biznesie i życiu publicznym. Wierzmy, że to właśnie nowi liderzy, którzy łączą w sobie cechy wizjonerów i etycznych przedsiębiorców, są w stanie sprostać wyzwaniom współczesnego świata. Jesteśmy miejscem, gdzie spotykają się ludzie o podobnych wartościach i ambicjach – osoby, które chcą wpływać na rzeczywistość, zmieniać ją na lepsze i kreować nowe ścieżki rozwoju. Łączy nas przekonanie, że przyszłość należy do tych, którzy odważnie podejmują wyzwania, wprowadzają innowacje i działają z pasją oraz zaangażowaniem.

Czym właściwie wyróżnia się nowy lider? Parafrazując słowa jednego z największych innowatorów naszych czasów, Steve’a Jobsa: „Innowacja odróżnia lidera od naśladowcy”. Jednak ja osobiście dodałabym jeszcze kilka kluczowych cech, bez których lider nie może istnieć: uczciwość, szacunek do innych oraz etyczne postępowanie. To właśnie te wartości powinny stanowić fundament działań każdego, kto aspiruje do miana prawdziwego lidera. W dzisiejszych czasach, kiedy tempo zmian jest zawrotne, a rynek staje się coraz bardziej wymagający, to właśnie te wartości są kluczowe. Wierzę, że to one decydują o trwałym sukcesie, nie tylko w biznesie, ale i w życiu osobistym.

W tym numerze przygotowaliśmy dla Was mnóstwo inspiracji. W dziale „W biznesie” znajdziecie sylwetki ludzi, którzy wnoszą świeże pomysły i innowacje do swoich branż, a ich historie sukcesu z pewnością zainspirują Was do działania. Przedstawiamy liderów, którzy dzięki swojej wizji i determinacji zmieniają oblicze gospodarki, nie zapominając przy tym o wartościach etycznych.

W dynamicznie zmieniającym się świecie biznesu dostęp do aktualnej wiedzy jest kluczowy. W działach „Z szuflady eksperta” oraz „W paragrafie” czekają na Was cenne porady i nowoczesne rozwiązania dla przedsiębiorców, którzy codziennie mierzą się z wyzwaniami w coraz bardziej skomplikowanym świecie.

Nie zabraknie również treści, które umilą Wam czas i dostarczą inspiracji poza sferą zawodową. W dziale „Zdrowie, moda i uroda” odkryjecie historie innowacyjnych marek modowych oraz otrzymacie garść cennych porad, które pomogą Wam lepiej zadbać o zdrowie i urodę. W dziale „Kultura na widelcu” poznacie inspirujące i odważne postaci ze świata kultury i sztuki. Na szczególną uwagę zasługuje dział „Z potrzeby serca”, w którym przedstawiamy osoby, które myślą nie tylko o biznesie, ale przede wszystkim o tym, jak innowacje mogą służyć innym i zmieniać świat na lepsze.

Mam nadzieję, że lektura tego numeru będzie dla Was źródłem inspiracji i zachęci do podejmowania odważnych wyzwań, zarówno w sferze zawodowej, jak i osobistej. Jeśli pragniecie otaczać się ludźmi, którzy, podobnie jak Wy, dążą do bycia liderami i chcą wspólnie kształtować przyszłość, zapraszam do dołączenia do Klubu Integracji Europejskiej. Razem możemy więcej!

Barbara Jończy

Redaktor naczelna
Prezes Klubu Integracji Europejskiej

6 W BIZNESIE

- Hybrydowe kino producenckie – czyli jak Instytut Filmowy łączy sztukę z sukcesem finansowym
- Sztuka tworzenia luksusowego brandu
- Pomix – producent z nietuzinkową wizją na przyszłość
- Przedsiębiorcza Polska w jednym programie społeczno-gospodarczym wszystkich polskich firm, rolników, przedsiębiorców i samozatrudnionych
- Od cukiernictwa do hotelarstwa – siła rodzinnego biznesu
- Intuicyjność w procesach obsługi inwestorów to podstawa
- Północny Cypr: idealne miejsce do życia i inwestowania
- Gabriela Kośmider – historia sukcesu od domowego warsztatu do lidera rynku opakowań
- Rancho pod Bocianem – oaza pod Warszawą
- Osiedle Sosnowa Polana
- Nie bój się zrezygnować z tego, co dobre, by sięgnąć po najlepsze
- Najcenniejsze dla mnie jest zaufanie, jakim obdarzyli mnie klienci

30 W PARAGRAFIE

- Ochrona majątku przedsiębiorstwa
- AI – nowe możliwości, aktualne wyzwania

34 Z SZUFLADY EKSPERTA

- Chroń swoje dane w prosty sposób
- Decyduj sam o zdrowiu Twojego dziecka!
- Kiedy warto spotkać się z psychologiem rodziny?
- Sukces 12. edycji Akademii e-marketingu: prawie 4 000 przedsiębiorców skorzystało z wiosennej edycji szkoleń

- Porozmawiajmy o fundacji rodzinnej
- Biznesowy Survival: Jak zbudować odporność psychiczną i wyjść zwycięsko z kryzysu
- Okulary w codziennej stylizacji
- Pierwsza praca? Jaka praca? Szanse i problemy...

52 ZDROWIE, MODA I URODA

- Błefaroplastyka – kiedy zdecydować się na zabieg plastyki powiek?
- Dotykanie mody
- Skarby Bałtyku
- Życie szyte na miarę...
- Stres jako przyczyna wszelkich chorób, przedwczesnego starzenia i przedwczesnej śmierci
- Dr Barbara Jerschina – z miłości do ludzi...
- Jak bezpiecznie korzystać z medycyny estetycznej?

66 KULTURA NA WIDELCU

- Krzysztof Wojtarowicz. Malowanie – sposób na życie
- Gala „Młoda Polka”
- Danuty Stankiewicz i Lidii Drabarek cztery rozmowy w cztery oczy

72 Z POTRZEBY SERCA

- Charity Gala Integro-Eu
- NADZIEJA – światło w ciemności
- Czy to naprawdę ma znaczenie? Pierwsza pomoc ratuje życie
- Żyć dla innych, z wdzięcznością dla własnego losu

Redakcja:

Europejskie Forum Przedsiębiorczości Sp z o.o
ul. Trębacka 4 lok 223 A
00-074 Warszawa
tel. 501 243 876
e-mail: redakcja@przedsiębiorcy.eu,
www.przedsiębiorcy.eu

Redaktor naczelna:

Barbara Jończyk

Zastępca redaktora naczelnego:

Krzysztof Jończyk

Sekretarz redakcji:

Rafał Korzeniewski

Zespół redakcyjny:

Barbara Jończyk, Izabela Włodarczyk,
Izabella Jarska, Małgorzata Puczyłowska,
Rafał Korzeniewski, Krzysztof Jończyk,

Rafał Korzeniewski, Natalia Kamińska.

Reklama:

redakcja@przedsiębiorcy.eu
tel.501243876

Wydawca:

Europejskie Forum Przedsiębiorczości Sp. z o.o
ul. Trębacka 4 lok 223 A,
00-074 Warszawa

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



BNP PARIBAS

Konto Otwarte na Biznes

OTWARTE

#BANKDOBRYCHDECYZJI

Konto z usługami wspierającymi biznes to dobra decyzja. Masz zawsze pod ręką:

- bankowość internetową i mobilną
- księgowość online
- wymianę walut
- terminale płatnicze

Bank nie świadczy usług: terminal płatniczy czy GOksięgowość. Korzystanie z tych usług wymaga zawarcia odrębnych umów z podmiotami świadczącymi te usługi. Usługi terminali płatniczych świadczy Elavon Financial Services Designated Activity Company (spółka z ograniczoną odpowiedzialnością o wyznaczonym przedmiocie działalności) oddział w Polsce z siedzibą w Warszawie, ul. Puławska 17, 02-515 Warszawa, KRS 287836. Usługę GOksięgowość świadczy CashDirector S.A. z siedzibą w Warszawie, Al. Jerozolimskie 96, 00-807 Warszawa, KRS 0000424600. Niniejszy materiał nie stanowi oferty w rozumieniu Kodeksu cywilnego. Świadczenie reklamowanych usług i produktów bankowych następuje na warunkach szczegółowo określonych w umowie zawartej z Klientem oraz w regulaminach i Taryfa Prowizji i Opłat za czynności bankowe wykonywane na rzecz Klientów Biznesowych (Mikroprzedsiębiorstw), Karty oraz Elektronicznych Kanałów Dostępu, dostępnych w centrach Klienta (oddziałach) BNP Paribas Bank Polska S.A. oraz na stronie www.bnpparibas.pl. BNP Paribas Bank Polska S.A. z siedzibą przy ul. Kasprzaka 2, 01-211 Warszawa, KRS: 0000011571.

Hybrydowe kino producenckie – czyli jak Instytut Filmowy łączy sztukę z sukcesem finansowym



Robert Żołędziewski, Radosław Jarecki i Maciej Uciechowski

Rewolucjonizują przemysł filmowy w Polsce. Radosław Jarecki, Robert Żołędziewski i Maciej Uciechowski wyjaśniają unikalny model finansowania Instytutu Filmowego i pokazują, że kino może być bezpieczną i atrakcyjną inwestycją.

ROZMAWIA NATALIA KAMIŃSKA

Pytanie fundamentalne – czy wysoka wartość artystyczna filmu i sukces komercyjny mogą iść w parze?

Robert Żołędziewski: Zdecydowanie tak, choć nie jest to proste. W Polsce mamy świetne przykłady takich filmów, jak chociażby produkcje niezującego już Piotra Woźniaka-Staraka: „Bogowie” czy „Sztuka kochania”, które mimo poważnej tematyki odniosły ogromny sukces komercyjny. Kluczem jest staranny dobór projektu i profesjonalne podejście producenckie na każdym etapie realizacji. To nowe spojrzenie na przemysł filmowy w Polsce.

Radosław Jarecki: Dokładnie. Wierzymy, że odpowiednie połączenie wartości artystycznej i potencjału komercyjnego to klucz do sukcesu we współczesnym ki-

nie. Dlatego właśnie stworzyliśmy Instytut Filmowy. Naszym celem jest tworzenie filmów, które nie tylko poruszają ważne tematy, ale także przyciągają szeroką publiczność. Wierzę, że na tym przede wszystkim polega rola skutecznego producenta – to osoba, która jest obecna na każdym etapie powstawania filmu i jej zadaniem jest pogodzenie potrzeb wszystkich osób z nim związanych – od ekipy na planie przez twórców po widzów i inwestorów.

Maciej Uciechowski: Warto dodać, że takie podejście jest standardem na Zachodzie. W USA od lat mamy do czynienia z kinem producenckim, które wcale nie ogranicza realizacji wizji wielkich reżyserów. Wierzymy, że sukces komercyjny nie musi oznaczać kompromisów artystycznych. Wręcz przeciwnie – odpowiednie

środki finansowe pozwalają na realizację ambitnych wizji twórców. Nasze podejście polega na znalezieniu równowagi między tymi dwoma aspektami.

Instytut Filmowy ma unikalną receptę na urzeczywistnienie tego planu. Jak narodził się ten pomysł i kto za nim stoi?

R.J.: To ciekawa historia. Okazało się, że wszyscy trzej niezależnie od siebie nosisiśmy się z podobnym pomysłem od lat. Ja rozmawiałem o takiej koncepcji z Patrykiem Vegą już 10 lat temu. Chodziło o stworzenie struktury, w której zaufani akcjonariusze inwestują nie w pojedyncze projekty, ale w całe portfolio produkcji na przestrzeni kilku lat. Pracując w branży filmowej zrozumiałem, że potrzebne jest nowe podejście do finansowania i realizacji filmów.

R.Ż.: Każdy z nas miał podobne przemyślenia na temat tego, jak powinna wyglądać nowoczesna produkcja filmowa. Zauważyliśmy, że w Polsce brakuje instytucji, która łączyłaby artystyczne ambicje z biznesowym podejściem. Ja z kolei inspirowałem się rozmowami z Janem A.P. Kaczmarkiem w Los Angeles o amerykańskim modelu finansowania pakietu filmów. Jan zwrócił mi uwagę, że w Stanach producenci szukają finansowania nawet na 10 filmów jednocześnie. To zupełnie inne podejście niż w Polsce, gdzie często walczyliśmy o budżet dla każdego filmu z osobna.

M.U.: Ja pracowałem nad założeniem funduszu filmowego przed pandemią. COVID-19 niestety pokrzyżował te plany, ale idea pozostała. Gdy usiedliśmy do rozmów, okazało się, że nasze wizje idealnie się uzupełniają.

R.J.: Spotkaliśmy się w momencie, gdy każdy z nas miał już spore doświadczenie w branży. Ja w przeciągu dwudziestu czterech miesięcy zamknąłem produkcję dwóch filmów, które w 2024 trafią na platformę Netflix. Robert działa w branży od 1997 roku, a Maciek dołączył do nas, by wesprzeć sferę finansowo-inwestycyjną.

R.Ż.: Dokładnie. Od razu zauważyliśmy, jak świetnie się uzupełniamy. Połączyliśmy siły, bo każdy z nas ma unikalne umiejętności.

Mam wrażenie, że razem tworzycie zespół, który może zrewolucjonizować polski rynek filmowy. Powiedzcie więcej o waszym unikalnym modelu finansowania – co nowego wprowadza Instytut Filmowy?

R.J.: Kluczową innowacją jest to, że jesteśmy spółką akcyjną, która produkuje filmy. Zamiast szukać finansowania dla pojedynczych projektów, gromadzimy kapitał na pakiet produkcji. To fundamentalna różnica w porównaniu z tradycyjnym modelem finansowania produkcji filmowych w Polsce. Zainspirowaliśmy się modelem amerykańskim. Nasi akcjonariusze inwestują w całą działalność Instytutu, a nie w konkretne produkcje. To pozwala nam na większą elastyczność i podejmowanie odważniejszych decyzji artystycznych.

M.U.: ...a także daje nam stabilność finansową i możliwość planowania długoterminowego. Nasi akcjonariusze nie inwestują w jeden film, ale w akcje Instytutu i cały pakiet produkcji na okres kilku lat. To znacznie zmniejsza ryzyko i zwiększa szanse na zwrot z inwestycji.

R.Ż.: Dodatkowo, obniżamy próg wejścia dla inwestorów, którzy nie muszą już pokrywać kosztów całego filmu, ale mogą wejść w posiadanie udziałów Instytutu Filmowego. W ten sposób jednocześnie lokują kapitał w rozsądnej inwestycji i współtworzą polskie kino. To

otwiera drzwi dla szerszego grona inwestorów, w tym pasjonatów kina.

M.U.: Warto podkreślić, że nasz model daje inwestorom większe bezpieczeństwo. Zamiast ryzykować wszystko przy jednym projekcie, ich inwestycja jest rozłożona na wiele produkcji. Ponadto, zyski z naszych filmów będą wpływać do akcjonariuszy przez wiele lat, a nie tylko w krótkim okresie po premierze. Taka dywersyfikacja ryzyka jest korzystna nie tylko dla akcjonariuszy, ale i dla artystów, którzy nie muszą się martwić, że nagle zabraknie im finansowania.

A jak postrzegacie rolę producenta filmowego w tym nowym modelu?

R.Ż.: Uważamy, że rola producenta jest wyjątkowa i często niedoceniana w Polsce. Naszym celem jest wprowadzenie bardziej producenckiego podejścia do filmu, znanego z USA. Producent jest odpowiedzialny za całość projektu – od wyboru scenariusza, przez nadzór nad produkcją, aż po dystrybucję. To wymaga sprawnego poruszania się między wizją artystyczną a realiami biznesowymi. Producent w naszym rozumieniu to kluczowa postać w procesie tworzenia filmu. To osoba, która musi balansować między oczekiwaniami reżysera, aktorów, scenarzysty, a czasem nawet autora książki, na podstawie której powstaje film.

R.J.: Naszym zadaniem jest koordynowanie pracy wszystkich działów i dbanie o to, by film spełniał zarówno oczekiwania artystyczne, jak i biznesowe. To wymaga ogromnego doświadczenia i umiejętności zarządzania, ale przynosi świetne efekty. Sam zresztą stosowałem ten model w mojej dotychczasowej pracy – spędzałem na planie nawet 14 godzin dziennie, co pozwalało szybko reagować na problemy i optymalizować proces produkcji.

R.Ż.: To przekłada się na efektywność i oszczędności. Producent musi być obecny, rozwiązywać problemy na bieżąco, dbać o budżet i terminowość. To ogromna odpowiedzialność, ale też klucz do sukcesu. Producent musi zadbać o to, by film był nie tylko artystycznie satysfakcjonujący, ale też udany pod względem finansowym.

R.J.: Przykładowo podczas produkcji „Dziewczyny influencerki” na Malcie spędziłem na planie 25 dni, podczas gdy ekipa była tam 17 dni. To pozwoliło mi na bieżąco rozwiązywać problemy. Takie zaangażowanie producenta to standard w Hollywood, ale w Polsce wciąż jest rzadkością.

M.U.: Dodałbym jeszcze, że producent musi mieć świadomość biznesową. Musi umieć podjąć trudne decyzje, które czasem mogą nie podobać się artystom, ale są niezbędne dla powodzenia projektu.

R.Ż.: Przy tym nie chcemy ograniczać artystycznej wizji twórców. Dajemy im przestrzeń do realizacji swoich pomysłów, ale w ramach ustalonych wcześniej parametrów projektu.

Czym zatem jest hybrydowe kino producenckie?

R.J.: To model produkcji filmowej, który łączy tradycyjne metody produkcji z nowoczesnymi technologiami i nowatorskim podejściem do dystrybucji. W szczególności odnosi się to do wykorzystania zarówno tradycyjnych środków finansowania i produkcji filmów, jak i nowych narzędzi cyfrowych oraz platform dystrybucji, takich jak streaming online.

M.U.: Ważnym elementem tego modelu jest łączenie tradycyjnych źródeł finansowania (takich jak studia filmowe, inwestorzy prywatni, dotacje państwowe) z nowymi metodami, jak crowdfunding czy inwestycje kryptowalutowe.

R.Ż.: Co najważniejsze, model hybrydowego kina producenckiego umożliwia twórcom filmowym większą elastyczność i szerszy dostęp do różnorodnych zasobów.

Rozumiem, że to model producencki to jeden z elementów waszego innowacyjnego podejścia do filmu. W czym jeszcze się ono przejawia?

R.J.: Jednym z kluczowych elementów jest transparentność na każdym etapie produkcji. Nasi akcjonariusze mają wgląd w proces tworzenia filmu, od wyboru scenariusza przez zdjęcia aż po rozliczenia. To zupełnie nowe podejście na polskim rynku.

M.U.: Ważnym aspektem jest też nasze podejście do product placementu. Chcemy robić to w sposób naturalny i przemyślany, już na etapie scenariusza. Inspirujemy się światowymi produkcjami, gdzie marki są organicznie wplecione w fabułę.

R.J.: Świetnym przykładem takiego podejścia są filmy Guya Ritchiego, gdzie marka whisky Glenfarclas jest zawsze doskonale wkomponowana w scenę. To tworzy pozytywne skojarzenia z marką, a nie wrażenie, że została wciśnięta na siłę. Chcemy przenieść takie podejście do polskiego kina.

R.Ż.: Innym ważnym elementem jest też nasze podejście do czasu produkcji. Dzięki doświadczeniu i efektywnemu zarządzaniu jesteśmy w stanie znacznie skrócić czas realizacji filmu, co przekłada się na niższe koszty i szybsze wprowadzenie produkcji na rynek.

M.U.: Warto też wspomnieć o naszym podejściu do dystrybucji. Już na etapie preprodukcji prowadzimy rozmowy z platformami streamingowymi i dystrybutorami, co pozwala nam lepiej zaplanować budżet i strategię marketingową. Stawia-

➔ my też na współpracę międzynarodową. Aktywnie poszukujemy koproducentów z zagranicy, co pozwoli nam na realizację ambitniejszych projektów i szerszą dystrybucję. Prowadzimy już rozmowy z potencjalnymi partnerami z Włoch i Niemiec.

R.Ż.: Planujemy też nieco inne podejście do działań marketingowych, które będziemy rozpoczynać już na etapie produkcji. Mamy wiele innowacyjnych pomysłów, ale na tym etapie nie możemy za wiele zdradzać.

M.U.: Warto też wspomnieć, że jesteśmy otwarci na nowe, innowacyjne projekty i technologie. Prowadzimy rozmowy z twórcami pierwszego polskiego filmu z wykorzystaniem AI. To projekt, w którym około 30 proc. filmu będzie stworzone przy użyciu sztucznej inteligencji, co jest absolutnie pionierskim podejściem w polskim kinie.

Instytut Filmowy powstał jako biznes, ale przede wszystkim jako projekt wizjonerski i owoc waszej miłości do kina. Jak określilibyście waszą misję?

R.Ż.: Naszą misją jest tworzenie filmów, które łączą wysoką jakość artystyczną z potencjałem komercyjnym. Chcemy produkować filmy, które będą doceniane zarówno przez krytyków, jak i przez szeroką publiczność. Chcemy udowodnić, że polskie kino może odnosić sukcesy na arenie międzynarodowej, jednocześnie przynosząc zyski inwestorom.

M.U.: Dodatkowo, chcemy otworzyć świat filmu dla szerszego grona inwestorów i pasjonatów. Chcemy pokazać, że inwestycja w film może być opłacalna, jeśli podchodzi się do niej w profesjonalny sposób. Dajemy możliwość uczestniczenia w procesie twórczym i czerpania korzyści z sukcesu produkcji. To nie tylko inwestycja finansowa, ale też szansa na fascynującą przygodę z filmem.

R.J.: Ważnym elementem naszej misji jest też wspieranie młodych talentów. Wierzymy, że to właśnie młodzi filmowcy mogą wnieść świeże spojrzenie do polskiego kina. Chcemy też zmienić narrację w polskim kinie. Zbyt często nasze filmy skupiają się na trudnych tematach, w dodatku opowiadanych siermiężnie. Chcemy pokazać, że nawet poważne historie można przedstawić w sposób pozytywny i inspirujący. Polacy to naród, który zawsze potrafił podnieść się z kolan – chcemy, aby nasze filmy odzwierciedlały tę siłę i optymizm.

Czy możecie uchylić rąbka tajemnicy i powiedzieć, nad czym obecnie pracujecie?

R.J.: Z przyjemnością. Obecnie mamy w planach pięć produkcji na najbliższe trzy lata. Wśród nich jest film festiwalowy „Nieobecność” w reżyserii Magdaleny Piekorz, znanej między innymi z docenionego na festiwalach światowych filmu „Pręgi”.

To film o trudnej tematyce, ale z pozytywnym przesłaniem, co wyróżnia go na tle często ponurego polskiego kina artystycznego. Wierzymy, że „Nieobecność” ma szansę na sukces nie tylko w Polsce, ale i na arenie międzynarodowej.

R.Ż.: Dodatkowo, współpracujemy z Warszawską Szkołą Filmową przy produkcji etudy jednego z młodych reżyserów. To dla nas ważne, bo chcemy wspierać młode talenty i dać im szansę na realizację ambitnych projektów.

M.U.: Pracujemy też nad filmem rodzinnym, dwiema komediami i produkcją sensacyjną. Dodatkowo, jesteśmy w trakcie rozmów o produkcji serialu.

R.Ż.: Warto dodać, że jesteśmy otwarci na nowe projekty. Aktualnie analizujemy około dwudziestu scenariuszy.

A jak podchodzicie do współpracy z platformami streamingowymi? Czy wpływa ona na potencjał finansowy polskich produkcji?

R.Ż.: To bardzo ważny aspekt współczesnej produkcji filmowej. Platformy streamingowe otworzyły nowe możliwości dla twórców i producentów. Nasze doświadczenia w tej kwestii są bardzo pozytywne.

M.U.: Zgadza się. Współpraca z platformami streamingowymi to dodatkowe źródło przychodów i poszerzenie zasięgu produkcji. Co więcej, jeśli jesteśmy w stanie zagwarantować dystrybucję filmu jeszcze przed rozpoczęciem produkcji, znacząco zwiększa to bezpieczeństwo inwestycji.

R.J.: Prowadzimy rozmowy już na etapie scenariusza, co pozwala nam lepiej dostosować produkcję do oczekiwań widzów i platform.

Jak można się zaangażować w działania Instytutu Filmowego?

M.U.: Jest wiele możliwości. Przede wszystkim zapraszamy potencjalnych akcjonariuszy do rozmów. Jesteśmy otwarci na różne formy współpracy – od objęcia akcji, przez inwestycje w konkretne projekty, aż po sponsoring czy partnerstwo przy produkcjach.

R.Ż.: Co ważne, nasi akcjonariusze mają możliwość realnego uczestniczenia w procesie produkcyjnym. Mogą odwiedzić plan, poznawać aktorów, a nawet wystąpić w roli statysty, jeśli będą mieć takie życzenie. To nie tylko inwestycja finansowa, ale też szansa na fascynującą przygodę z kinem.

R.J.: Zachęcamy też artystów do przesyłania nam swoich pomysłów i scenariuszy. Zapraszamy twórców na każdym etapie rozwoju projektu – czy to z gotowym scenariuszem, czy dopiero z pomysłem.

Czyli na filmach można zarobić?

M.U.: Zdecydowanie tak. Jak wiemy, są polskie filmy, które zarabiają miliony w samym kinie, tylko zazwyczaj trafiają one do wąskiej grupy inwestorów. My budujemy wartość Instytutu poprzez wzrost wartości akcji, które – miejmy nadzieję, niedługo zadebiutują na GPW.

R.Ż.: Warto pamiętać, że zysk z filmu nie ogranicza się tylko do wpływów z kin. Dochodzą do tego przychody z platform streamingowych, sprzedaży praw za granicę, merchandise'u, sponsoringu czy product placementu.

R.J.: Kluczem jest odpowiedni dobór projektu, kontrola kosztów produkcji i skuteczna dystrybucja. A dzięki naszemu modelowi biznesowemu, w którym inwestujemy w pakiet filmów, a nie pojedyncze produkcje, znacząco zmniejszamy ryzyko inwestycyjne.

Czy każdy może kupić akcje Instytutu?

R.J.: Jak tylko akcje trafią na GPW. Na razie potencjalnych inwestorów zapraszamy do kontaktu. Za chwilę wchodzi my na pierwszy plan filmowy, później na następny. Naszym celem są minimum trzy premiery w przeciągu najbliższych trzech lat.

Życzę wam wielu sukcesów i może niedługo zobaczymy was na czerwonym dywanie w Cannes lub Hollywood! Kto wie, może za kilka lat będziemy odbierać Oscara za polską produkcję? ■

Chcesz zaangażować się w działania Instytutu Filmowego? Skontaktuj się z nami.



INSTYTUT
FILMOWY

Instytut Filmowy SA

www.instytutfilmowy.pl

radek@instytutfilmowy.pl
robert@instytutfilmowy.pl
maciej@instytutfilmowy.pl



Radostaw Jarecki
Prezes Zarządu

Prawdopodobnie pierwszy polski producent, który osobiście nadzoruje cały proces powstawania filmu. Łączy wieloletnie doświadczenie w biznesie z pasją do kinematografii – zarządzał zarówno 500-osobową firmą handlową, jak i produkcją popularnych filmów. Wyznawca i praktyk zasady, że producent powinien być obecny na każdym etapie powstawania filmu – od pozyskania finansowania przez nadzór nad zespołami kreatywnymi po postprodukcję. Dba zarówno o udaną współpracę na planie, jak i zgodność z założonym budżetem, efekt artystyczny i sukces komercyjny. Najchętniej tworzy filmy, które nie tylko bawią, ale też edukują i inspirują widzów. Jest zwolennikiem nowoczesnych technologii filmowych i stawia na rozwój młodych talentów.

Od 2017 współpracuje jako inwestor z Patrykiem Vegą, z którym wspólnie zrealizowali z powodzeniem 10 produkcji. Samodzielnie wyprodukował filmy „Wieczór kawalerski” i „Dziewczyna Influencera”, które miały premierę w 2024 r. i zostały zakupione przez Netflix.



Barbara Sissons
Członek Rady Nadzorczej

Managerka z doświadczeniem w zarządzaniu finansami i zespołami w prywatnych, giełdowych i państwowych firmach na rynku polskim i światowym, jak Mennica Polska, Totalizator Sportowy, Compaq, SCA Hygiene Products czy Optimus. Zarządza strategicznymi funkcjami finansowymi i wspiera rozwój biznesu. Zasiadała w radach nadzorczych spółek Paged, Energopol Warszawa, Tektura Opakowania Papier, Optimus IC, XTrade, Mennica Metale Szlachetne, Skarbiec Mennicy Polskiej, Mennica Ochrona, Mennica Invest oraz Fundacja Lotto Milion Marzeń. Obecnie CFO w Kinnarps Polska, Prezes Zarządu Pink Crow i Członek Zarządu Fundacji Liderok Biznesu.



Robert Żołędziwski
Wiceprezes Zarządu

Absolwent PWSFTviT w Łodzi, WSiIZ oraz International Association of Coaching Institutes. W branży filmowej od 1997 roku, początkowo jako aktor, obecnie jako producent, m.in. „Tajemnicy Westerplatte” obejranej przez ponad 25 mln widzów, a także filmu i serialu „Skorumpowani”, „Takie życie”, „Pojedynek mistrzów” oraz programów TV. Uważa, że kluczem do sukcesu polskiej branży filmowej jest rozwój młodych talentów i promowanie polskiej kultury na arenie międzynarodowej. Oprócz filmu interesuje go psychologia. Trener i coach Instytutu Nieinwazyjnej Analizy Osobowości. Od blisko 20 lat prowadzi szkolenia w zakresie autoprezentacji i komunikacji. Ma na koncie przeszło 7000 godzin szkoleniowych i ponad 90 zadowolonych klientów.

Działa na rzecz filmu jako narzędzia zmiany społecznej. Wspiera projekty, które mają na celu edukację.



Kamil Birka
Członek Rady Nadzorczej

Adwokat i biznesmen. Absolwent Uniwersytetu Wrocławskiego, Wydziału Prawa, Partner kancelarii adwokackiej „Adwokaci Birka i Partnerzy”. Zajmujący się biznesem, w szczególności w sektorze sportowym, zasiadał w RN licznych spółek, w tym m.in. w WKS Śląsk Wrocław SA, gdzie reprezentując i sprawując nadzór właścicielski w imieniu Zygmunta Solorza, wraz z zespołem doprowadził do takich sukcesów, jak mistrz i wicemistrz Polski.

Założyciel oraz współwłaściciel podmiotów sportowych organizujących walki na zasadach MMA i K1, w tym jednej z największych w Europie federacji Fight Exclusive Night-FEN. Zasiadał w RN m.in. w Core Services Sp. z o.o. zajmującej się szeroko rozumianym outsourcingiem IT.



Maciej Uciechowski
Wiceprezes Zarządu

Przedsiębiorca, ekspert w dziedzinie zarządzania i finansów, z powodzeniem łączący wiedzę praktyczną z szerokimi kontaktami w świecie biznesu. Od ponad 25 lat skutecznie zarządza przedsięwzięciami biznesowymi, od strategii przez opracowywanie i optymalizowanie modeli biznesowych po nadzór nad rozwojem firm na poziomie zarządów lub rad nadzorczych. Rozwija własne projekty o zasięgu ogólnopolskim i międzynarodowym, m.in. fundusz Ventus Investments SA, w ramach którego prowadzi projekty o wartości ok. 100 mln zł i pozyskał kilkudziesięciu inwestorów prywatnych oraz fundusze inwestycyjne. Zwraca szczególną uwagę na dbałość o doskonałe relacje właścicielskie i inwestorskie.

Przeprowadzał wiele transakcji kapitałowych, m.in.: sprzedaże spółek, wprowadzanie przedsiębiorstw na GPW czy pozyskiwanie i wprowadzanie do akcjonariatu funduszy inwestycyjnych. Doświadczenie to zdobywał w Polsce i za granicą (InterFinance Ukraine czy brytyjskie ICFDS Global Ltd). Urodzony przywódca. Ceni odpowiedzialność, szacunek, pokorę, najwyższe standardy etyczne i rozwój osobisty. Prywatnie pasjonat nurkowania, gry w golfa i sportów motorowych.



Hubert Drabik
Członek Rady Nadzorczej

Przedsiębiorca i prywatny inwestor. Twórca i właściciel Red Queen Investment Fund, funduszu działającego w branżach innowacyjnych technologii, dóbr luksusowych i defence. Pełnił funkcję Dyrektora Zarządzającego HBO Polska oraz zasiadał w zarządach takich spółek, jak Modern Times Group MTG czy Sony Pictures Television Networks. Członek Rad Nadzorczych w spółkach sektora energetycznego i finansowego. Światowej klasy specjalista w zakresie tworzenia skutecznych strategii biznesowych i marketingowych.

Sztuka tworzenia luksusowego brandu



– Być może bylibyśmy w stanie odnotować ograniczanie kosztów na ekskluzywne dobra w przypadku polskich konsumentów, ale, prawdę mówiąc, mamy wrażenie, że ten problem nie dotyka naszej firmy. Może tu chodzić o specyfikę naszego targetu – odbiorcy produktów Grupy Deluxe nie poddają się inflacji i nie zamierzają spadać z wyznaczonego poziomu życia – o kreowaniu luksusowej marki w Polsce i za granicą rozmawiamy z Dariuszem Wojciechowskim, założycielem Grupy Deluxe.

ROZMAWIA KRZYSZTOF JOŃCZYK

Grupa Deluxe aktywnie wspierała najbardziej prestiżowe inicjatywy w kraju i na świecie. Byliście partnerem na galach mistrzów sportowych i głównym partnerem wyborów miss w Dubaju. Nie zabrakło was na eventach F1 w Monako, a teraz razem z Deluxe VIP Club organizujecie wyjazd na F1 Abu Dhabi F1 World Cup 2026 (USA, Meksyk, Kanada) i, co najważniejsze dla rynku USA – Super Bowl 2025. Jak nadążyc za takim tempem i co stoi za tak szczerą inicjatywą?

To efekt prowadzonego modelu biznesowego w ramach Deluxe VIP Club. Sukces marki Grupa Deluxe pochodzi z umiejętności jednania ludzi, charakterów i pasji. Naszą charyzmę połączyliśmy z siłą biznesu, a możliwość wspierania prestiżowych eventów pozwoliła na nawiązanie intratnych kontraktów. Ludzie lubią się bawić. Gdy przy zabawie zarabiają, życiowa satysfakcja się potęguje. Uwielbiam ten stan, gdy uczestnicy naszego klubu rosną razem z nami. Zamiłowanie do luksusowego życia, odważnych decyzji i bezkompromisowego podejścia do jakości to nadrzędne wartości naszych odbiorców. Podzielamy je w pełni od wielu lat.

Twój największy sukces?

Z perspektywy lat oceniam, że największym sukcesem był właściwie debiut. Początek drogi zawodowej, która do-

które przekonały tych, których zdanie było najcenniejsze z punktu widzenia naszego brandu.

Generalnie można przyznać, że europejskie podejście do biznesu bazuje na zaufaniu i czystej wierze w sukces. To bardzo pomagało nam pozyskiwać nowych dystrybutorów. Dziś produkty Grupy Deluxe sprzedawane są na wielu kontynentach.

To już wasz sufity? Jakie są dalsze cele rozwoju Grupy Deluxe?

Miarą sukcesu jest dla mnie nieustanny rozwój. Zamierzamy rozszerzać portfolio i docierać do większego grona odbiorców. W planach jest wprowadzenie ekskluzywnych produktów spożywczych bazujących na unikatowej recepturze. Dość dużo czasu poświęcamy na odpowiednie testy i badania, które dadzą możliwość realizacji naszego planu.

Czy w tej dynamice zmian jest miejsce na ekologię i zrównoważony rozwój?

Zgodność naszych produktów z naturą jest wpisana w misję firmy. Głównym celem było szukanie ekskluzywnych, niedostępnych materiałów – ale ciągle z pełnym zachowaniem ich naturalności. Nie było tutaj miejsca na kompromisy w żadnym wymiarze. Korzystamy z tego, co najbogatsze w Ziemi i naturze.

Jak na dystrybucję produktów wpływa kryzys gospodarczy i postępująca inflacja?

Być może bylibyśmy w stanie odnotować ograniczanie kosztów na ekskluzyw-

rzystając z wysublimowanych metod filigracyjnych. Podstawą każdego produktu jest nieskazitelna czystość, którą osiągamy na przykład dzięki pozyskiwaniu wody lodowcowej.

To wszystko w otocze sprawnego marketingu, który dociera do serc naszych klientów. Realizujemy reklamy filmowe, relacje i materiały marketingowe z gali, wydarzeń, które wspieramy.

Grupa Deluxe wyróżnia się także promocją marki własnej – Osobowości i Sukcesy, Wiktorii „Znak Jakości” czy liczne nagrody zdobyte w Klubie Integracji Europejskiej dowodzą, że obrona przez nas droga jest skuteczna.

W jaki sposób udało się osiągnąć tak dobre wyniki w dystrybucji towarów luksusowych?

Od początku celowaliśmy w najbardziej wymagającą grupę odbiorców. To nieco hermetyczne środowisko – wymienialiśmy doświadczenia podczas różnych inicjatyw, spotkań, gal i uroczystości. To pozwoliło nam pokazać prawdziwą jakość produktu przez autentyczne testy odbiorcy końcowego. Wykonujemy pewne doświadczenia „na żywo”, które świadczą o wyraźnej przewadze naszych produktów nad konkurencją. Operujemy na relacjach i wzajemnych kontaktach. Uwielbiamy naszych Klientów i cieszymy się na każdą możliwość spotkania z nimi. To wpisuje się w model biznesowy naszej firmy – wspieranie inicjatyw wpływowych, prestiżowych dla naszej grupy docelowej. Współfinansowaliśmy kinematografię, byliśmy wsparciem dla najbardziej prestiżowych eventów w Polsce i na świecie.

Jakie są wasze plany, kolejne kamienie milowe?

Przygotowujemy się z synem, Adrianem Wojciechowskim, do swego rodzaju sukcesji. Adrian już teraz angażuje się w projekty ważne dla firmy – wyznaczające nowe trendy technologiczne. Rozwijamy elitarny wspomniany już wcześniej Deluxe VIP Club – to klub postaci wyjątkowych, w którym łączymy świat filmu, muzyki, sztuki i biznesu. Razem spędzamy czas i poświęcamy się inspirującym aktywnościom. Klub ten organizuje wyjazdy w najbardziej prestiżowe miejsca podczas ważnych wydarzeń. Inicjujemy też aktywności poboczne, jak np. rejsy naszą luksusową łodzią po Zatoce Gdańskiej.

Próg wejścia został oszacowany na bazie możliwości naszych klientów. Cieszymy się, gdy możemy łączyć biznes z zabawą w filozofii win-win. Członkowie klubu bardzo doceniają uczestnictwo w tej relacji.

Mój syn, Adrian, pracuje też nad startupami technologicznymi AI – część z udanych wdrożeń przedstawiemy wkrótce. ■

Zgodność naszych produktów z naturą jest wpisana w misję firmy. Głównym celem było szukanie ekskluzywnych, niedostępnych materiałów

prowadziła mnie do miejsca, w którym dziś jestem. Droga pełna wyzwań, trudności, ważnych kamieni milowych. Wprowadzenie na rynek ultra ekskluzywnego produktu w kraju, który dopiero co wyszedł z transformacji gospodarczej, było dla wielu nieuniknioną porażką. Ten brak wiary napędzał mnie do zwiększenia tempa i podejmowania nowych wyzwań.

Ciekawe jest to, że potencjalnie sceptyczni współinwestorzy anonsowali się na mojej skrzynce mailowej dopiero wtedy, gdy zobaczyli wymierne wyniki gospodarcze mojej inicjatywy. Sukces ma wielu ojców.

Faktem jest, że Grupa Deluxe w fazę intensywnego rozwoju weszła dzięki zewnętrznym rynkom. Otwarcie drzwi na zachód, prezentacja luksusowego produktu bez kompromisów, dbałość o markę w każdym szczególe. To były wartości,

ne dobra w przypadku polskich konsumentów, ale, prawdę mówiąc, mamy wrażenie, że ten problem nie dotyka naszej firmy. Może tu chodzić o specyfikę naszego targetu – odbiorcy produktów Grupy Deluxe nie poddają się inflacji i nie zamierzają spadać z wyznaczonego poziomu życia.

Luksus rządzi się swoimi prawami – i w aspekcie odporności na kryzys ten model sprawdza się bardzo dobrze. Na Zachodzie nie zauważyliśmy żadnych negatywnych zmian. Sieć dystrybucyjna działa prawidłowo i rozwija swój zasięg.

Co wyróżnia Grupę Deluxe na tle konkurencji?

Myślę, że umiejętność utrzymania lojalności i zaufania naszych odbiorców. Widząc towary Grupy Deluxe nasi sympatycy wiedzą, że liczyć można na najwyższą, spektakularną w swojej klasie jakość. Bazujemy na naturalnych składnikach, ko-

Pomix – producent z nietuzinkową wizją na przyszłość

W ofercie Pomix można znaleźć konstrukcje stalowe, maszyny przemysłowe i części maszyn z metalu – ale to nie wszystko! O budowaniu marki i innowacyjnych rozwiązaniach w świecie gospodarki odpadami oraz oczyszczalni ścieków rozmawiamy z Mateuszem Tywoniukiem, współwłaścicielem firmy Pomix.



ROZMAWIA RAFAŁ KORZENIEWSKI

Skąd pomysł na biznes i jak firma zaistniała w sektorze przemysłu obróbki i produkcji elementów metalowych?

Pomix działa na rynku od ponad 20 lat. Na przestrzeni czasu przedsiębiorstwo ugruntowało swoje miejsce w branży automotive, produkcji konstrukcji metalowych oraz budowy maszyn. Skąd pomysł na tego typu działalność? Tu akurat odpowiedź jest prosta – zapotrzebowanie rynku. Naszym pierwszym dużym odbiorcą była marka Daewoo. Mieliśmy niezwykle okazję wykazać się, produkując dla niej wiele podzespołów i części samochodowych. I tak rozpoczął się rozwój firmy na coraz większą skalę. Zaczęliśmy dostarczać klientom nowe produkty z metalu. Były to między innymi kosze na śmieci, przystanki autobusowe, maszyny, konstrukcje stalowe.

Dziś Pomix to blisko 50-osobowa załoga wyposażona w najnowsze technologie. Możemy pochwalić się maszynami cnc do obróbki, cięcia i gięcia oraz spawania stali i kompletnym parkiem maszynowym pozwalającym realizować nawet te najtrudniejsze zlecenia, od pojedynczych części maszyn po kompletne linie technologiczne. Co więcej, wszyscy nasi pracownicy są wykwalifikowanymi specjalistami, którzy z zapałem podchodzą do swojej pracy.

Tyle lat na rynku to nieustanny rozwój. Co jest receptą na sukces w tego typu działalności?

Z perspektywy czasu śmiało mogę powiedzieć, że biznes to nie tylko kontrakty, ale także kontakty. Mam tu na myśli długotrwałe relacje zbudowane z naszymi kontrahentami. Od lat pracujemy w branży automotive, setki zrealizowanych projektów pozwalają nam tworzyć markę i budować zaufanie u naszych partnerów. Na każdym etapie współpracy dokładamy starań, by wszystkie strony czuły, że razem mogą więcej. Produkty, które tworzymy, są rozsiane po całym świecie – poczy-

jąc od głębokiej Azji przez Europę i Afrykę, a kończąc na obu Amerykach. Raczej się nie pomyślę, jeśli powiem, że niezależnie jakiej marki samochodem jeździsz, jest duże prawdopodobieństwo, że jedna z części twojego samochodu została wyprodukowana przez linie technologiczne z firmy Pomix. Stawiamy także na inwestycje w nowe technologie – nowoczesny park maszynowy, a nawet rozwój zielonej energii. Pełne zapotrzebowanie na energię elektryczną odpowiada mocy instalacji fotowoltaicznej.

Czy jest coś, co was ogranicza?

Tak, wyobraźnia! W naszej branży wszystko zależy od klienta i tego, co dla niego wykonamy – czy będzie to część, czy cała maszyna, konstrukcja stalowa czy kompletna linia technologiczna. Dziś staramy się patrzeć w przyszłość i skupiamy się na rozwoju takich gałęzi gospodarki, jak przetwórstwo i recykling odpadów. Dostarczamy także maszyny do oczyszczalni ścieków. Analizujemy rynek i wiemy, że to branża, która potrzebuje wsparcia i dostawców. Planujemy już niedługo wprowadzić na rynek własny produkt. Nie chcąc zapeszać, pozostawimy na razie „sekretny projekt” dla siebie. Nie boimy się wyzwań, dlatego podejmujemy się realizacji nawet najbardziej śmiałych i nietypowych projektów. Pasja w biznesie daje nam siłę i motywację do codziennego zmagania się z wyzwaniami.

Kto może być waszym potencjalnym zleceniodawcą?

Pomix realizuje projekty dla branży budowlanej, paliwowej, lotniczej, chemicznej, energetyki czy ogólnie przemysłu, dlatego przyszłym zleceniodawcą może być każdy. Nasze ostatnie projekty skupiały się na formach do odlewów betonowych czy remontach maszyn, np. przenośników, rozdrabniaczy, przesiewaczy. Na koncie mamy także projekty indywidualne: kontenery, konstrukcje przestrzenne. Co dla nas niezwykle ważne, niejednokrotnie jesteśmy dla klientów pierwszym wyborem, gdy muszą utrzymać ruch na produkcji. Kiedy zdarzają się sytuacje nagłe, np. niezwłocznie trzeba coś naprawić, przeprowadzić remont czy zmodyfikować urządzenie, a nawet całą linię technologiczną, a nie ma miejsca na pomyłki czy testowanie dostawcy, nasi partnerzy kontaktują się z nami. Dostarczaliśmy części lub pomagaliśmy uruchomić maszyny do elektrociepłowni, PZL Świdnik, oczyszczalni ścieków. Nasze bezpośrednie wsparcie sięgnęło nawet Portugalii. Ze względu na dobre relacje z naszym zleceniodawcą zgodziliśmy się wysłać pracowników na montaż i uruchomienie linii technologicznej na zachodni kraniec Europy. Dodam, że misja ta zakończyła się sukcesem.



Dziś Pomix to blisko 50-osobowa załoga wyposażona w najnowsze technologie



Dlaczego firma Pomix jest dobrym wyborem?

To, co naszym zdaniem jest najważniejsze w biznesie – indywidualne podejście do klienta oraz krótki czas realizacji – jest naszą główną przewagą konkurencyjną. Naszą mocną stroną przy realizacji zleceń jest wiedza i elastyczność, pod kątem technicznym zaś kompletny park maszynowy, który pozwala spełniać ocze-

kiwania klienta. Dziś to wieloletnie doświadczenie, dobra strategia i rosnąca liczba zadowolonych klientów (którzy do nas wracają) dają podstawy, aby odważnie myśleć o przyszłości i tworzyć koncepcje inwestycyjne na następne lata. Poza tym pozwolę sobie wspomnieć, że jesteśmy firmą rodzinną, a wielu z naszych pracowników jest z nami od samego początku. To najlepsza gwarancja stabilności i rzetelności wykonywanych przez nas usług.

Jakie są wasze cele na przyszłość?

Mamy obecnie dwa określone cele, a więc nieśmiało liczymy na dobre życzenia w tym zakresie. Pierwszym z nich jest wprowadzenie na rynek innowacyjnego produktu, który z pewnością przyczyni się do poprawy bezpieczeństwa elektromobilności oraz wpłynie na sposób gospodarowania odpadami. Drugi to pozyskanie nowych partnerów lub inwestorów, z którymi będziemy mogli realizować kolejne ambitne inwestycje. Wychodzę z założenia, że biznesu nie robią firmy, lecz ludzie. To z pewnością pozwoli na jeszcze szerszy rozwój działalności i udoskonalenie całego procesu produkcji.

Zapraszamy do współpracy zleceniodawców oraz inwestorów z chętnych wdrożyć swoje nowe pomysły na biznes w życie. ■

Przedsiębiorcza Polska w jednym programie społeczno-gospodarczym wszystkich polskich firm, rolników, przedsiębiorców i samozatrudnionych

Sytuacja majątkowa klasy średniej w Polsce jest zatrważająca. Tylko w pierwszym kwartale br. zamknęło albo zawiesiło działalność ponad 350 tysięcy podmiotów wraz z jednoosobowymi działalnościami gospodarczymi. Nie widzimy sensu w dalszym prowadzeniu firmy. Im więcej pracujemy, tym mniej zarabiamy, galopujące ceny energii wywracają rachunek normalnej ekonomii – takie opinie słyszę w rozmowach z przedsiębiorcami i od dłuższego czasu z rolnikami.

JACEK CZAUDERNA

Po raz pierwszy w historii naszego kraju rolnicy deklarują współpracę z przedsiębiorcami prywatnymi, także branża usługowa reprezentowana przez rzemieślników coraz częściej mówi o potrzebie łączenia sił wszystkich organizacji, izb gospodarczych i obywateli na etacie. Widmo szalejącej inflacji i uwolnionych cen energii dotyka każdego w naszym kraju, a szczególnie przedsiębiorców sektora MŚP i rolników, którzy łącznie wytwarzają w Polsce około 75 proc. PKB.

Nadszedł najwyższy czas, żeby polskie firmy, rolnicy, branże produkcyjno-wydobywcze, usługowe i handlowe, wszyscy obywatele naszego kraju zjednoczyli się w jednym ruchu społeczno-gospodarczym. Zdecentralizowana i autonomiczna platforma Przedsiębiorczej Polski powstała, żeby uzyskać realny wpływ wielomilionowej społeczności wszystkich polskich firm, rolników, Polek i Polaków na rozwój gospodarczy naszego kraju.

O co chodzi w tej inicjatywie, do której aktywnie dołączają przedsiębiorcy, eksperci i mentorzy biznesu, rolnictwa i innych branż polskiej gospodarki? Przede wszystkim o wypracowanie jednej strategii wywierania wpływu społeczno-gospodarczego na polityków bez wchodzenia do polityki, która niestety nic dobrego dla rozwoju gospodarczego klasy średniej nie robiła i nie zrobi. Uprzywilejowanie korporacji zachodnich, które również nie widzą perspektyw rozwoju biznesu w Polsce, to ostatni przysłowiowy dzwonek do wspólnej mobilizacji i przełożenia ideologicznych kłótni w mediach i korytarzach sejmowych na rzetelną i profesjonalną debatę gospodarczą. Ale żeby merytorycznie debatować, to trzeba posiadać wiedzę o zachodzących procesach gospodarczych i na temat konkurencyj-



ności wytwarzania produktów i usług, a także umiejętność tworzenia planów marketingowych i sprzedażowych, które są oparte na rachunku zysków i strat. Tego politycy nie potrafią, więc odwracają uwagę społeczną od gospodarki i prawdziwych problemów funkcjonowania ekonomicznego naszego kraju.

Do tego wszystkiego dołożymy ideologię zielonego ładu europejskiego, polskiego ładu ekonomicznego i poszerzenia katalogu nowych podatków i obciążeń, a za chwilę raportowanie ESG, funkcjonujące BDO i ustawa plastikowa o opakowaniach wielorazowych, ZUS zagmatwany od lat w nowe obciążenia dla przedsiębiorców. My, ludzie, narobiliśmy z polską gospodarką nie lada bigosu, który zaczyna cuchnąć rosnącym niezadowolaniem społecznym i gospodarczym. Dlatego polska klasa średnia zaczyna budować na powrót reputację motoru na-

pędowego krajowej gospodarki, każdej gospodarki europejskiej i światowej.

W ostatnich badaniach społecznych prywatni przedsiębiorcy zostali ocenieni przez Polaków jako kombinatory i wyzyskiwacze, a ich rola została sprowadzona w konkluzji tychże badań do płacenia podatków, bo przecież prywatniacze mają pieniądze! Jest to przykry i powiedzialnym nędzny obraz największej grupy społeczno-gospodarczej, od rozwoju której zależy sukces gospodarczy naszego kraju! Niestety, polski sektor MŚP ze swoim zagmatwaniem podatkowym i ubezpieczeń społecznych zajmuje w rankingu europejskim 33. miejsce kraju przyznanego podatkowo, a na przykład nasz środkowoeuropejski sąsiad, Słowacja, ma miejsce 7.

Celem oddolnej integracji społeczno-gospodarczej, czyli DAO Biznesu Przedsiębiorców i Rolników, jest upodmioto-

wienie naszych społeczności. Jest nas 13 milionów i wytwarzamy razem 75 proc. PKB. Jesteśmy dzisiaj przedmiotem rozgrywek politycznych, nie jesteśmy żadnym partnerem w budowie rozwoju gospodarczego naszego kraju. Dlatego najwyższy czas wziąć sprawę w nasze ręce, odolnie, w ogólnonarodowym ruchu społeczno-gospodarczym, opartym na ponadczasowych wartościach uczciwości, wiary i szacunku do drugiego człowieka, bez ideologicznych rozgrywek i populizmu.

Nasze wspólne DAO Biznesu Przedsiębiorców i Rolników to pierwsza w historii Polski integracja dwóch najważniejszych grup społeczno-gospodarczych. To egzamin oddolnej demokracji bezpośredniej, cyfrowego połączenia wszystkich środowisk, organizacji, stowarzyszeń, izb gospodarczych, związków zawodowych, Kościoła katolickiego i innych wyznań.

W Przedsiębiorczej Polsce firm i rolników mamy cztery strategiczne cele, bo stu spraw w sto dni nie załatwimy, a populistyczne i demagogiczne hasła nas kompletnie nie interesują.

1. Proste podatki

Uproszczenie systemu opodatkowania MŚP, bo obecny system podatkowy odstaje od logiki, a poziom skomplikowania osiągnął szczyty absurdu i sprzeczności opinii urzędów, ekspertów podatkowych oraz wykładni. Czas najwyższy zlikwidować wszelkie ulgi i wprowadzić jeden liniowy podatek obrotowy, taki sam dla wszystkich. Proponujemy 15 proc. podatku obrotowego i niech koszty uzyskania tego przychodu (obrotu) urzędów skarbowych nie interesują.

2. Niezależność energetyczna

Zaprzestanie spekulacji kosztami energii i postawienie bezpieczeństwa energetyczne naszego kraju na pierwszym miejscu. Modelowanie biznesowe uzysku energii z wiatru czy fotowoltaiki jest bardzo dużym wyzwaniem. Jedyną drogą jest uzyskiwanie energii z biomasy i elektrowni jądrowych. OZE to fikcja unijnych marketingów społecznych.

3. Dostęp do mediów publicznych

W celu szeroko rozumianej edukacji społecznej przedsiębiorców, rolników i innych grup zawodowych w Polsce, odbudowania tożsamości polskiej przedsiębiorczości i pracowitości Polek i Polaków. Ważne jest przywrócenie rzetelnej debaty gospodarczej w miejsce obecnych ideologicznych przepychanek w mediach, które absolutnie nic nie wnoszą do rozwoju gospodarczego naszego kraju.

4. Integracja z samorządami lokalnymi

Autentyczne umocnienie polskiej samorządności, która dzisiaj także uwikłana jest w politykę, a nie pracę na rzecz obywateli i polskich firm produkcji rolnej, przemysłowej, handlu i usług oraz rzemieślników. Integracja z samorządami to test naszej demokracji bezpośredniej oraz wzmocnienie tożsamości lokalnej i gospodarczej, bo samorządy przecież wiedzą o nas najwięcej i realnie znają potrzeby lokalnych społeczności.

Po co mamy się integrować? Czy jest zainteresowanie społeczne takim procesem? Na te i inne pytania może odpowiedzieć każdy, kto czyta ten artykuł i pewnie oczekuje, że kiedyś partie polityczne zajmą się przedsiębiorcami i rolnikami nie tylko w procesach podzielenia tych społeczności na bardziej czy mniej uprzywilejowane podatkowo. Wszystkie te zabiegi mają jeden cel – rozbić klasę średnią, skłócić środowiska, zabić jakiegokolwiek dialogu ponad podziałami. Alternatywą jest – być może kosztem utraty jakichś obecnych przywilejów – uzyskanie nowych dla dobra gospodarczego całej społeczności klasy średniej wszystkich przedsiębiorców i rolników oraz innych grup zawodowych, jak służba zdrowia, edukacja i przemysł ciężki oraz wydobyczy. Jedyną drogą wydaje się być odolna integracja cyfrowa Polski, bez udziału polityków, którym na tej integracji z pewnością nie zależy. Zintegrowana, wielomilionowa społeczność wszystkich branż gospodarki i obywateli może realnie rozliczać polityków z ich pracy, zatrzymać skutecznie ideologiczne wojny i zażądać debaty gospodarczej w mediach w miejsce kłótni antenowych. Polityczny cyrk po-

zbawiony merytoryki i strategicznego myślenia musi zostać przerwany. Po integracji, czyli policzeniu się autentycznie aktywnych zawodowo i społecznie Polek i Polaków, przejdziemy do etapu głosowania profilem zaufanym nad najważniejszymi dla gospodarki polskiej sprawami, żeby politycy na Wiejskiej w sejmie i senacie otrzymali gotowe zadania do realizacji planu naprawy gospodarczej naszego kraju. Żeby to właśnie Polska miała pierwsze miejsce jako przyjazny dodatkowo kraj z dynamicznie rosnącym PKB i autentyczną niezależnością energetyczną od sąsiadujących z nami państw zachodnich lub wschodnich.

Dlatego naszym społecznym i gospodarczym obowiązkiem jest dołączenie do Przedsiębiorczej Polski na stronie www.dao.org.pl

Dzięki naszej społeczności dowiemy się, jaka ma być Polska, bo poprzez system obywatelskiego głosowania online, firmowanego podpisem zaufanym albo bankowym profilem zaufanym, zakończymy definitywnie manipulowanie opinią społeczną przez media publiczne i polityków. W cyfrowym świecie Polska ma niepowtarzalną i historyczną okazję pokazania całemu światu kolejnej bezkrawowej rewolucji demokracji bezpośredniej, po Solidarności 80'. Teraz jest inny czas, łatwiejszy do wielomilionowej, bezskładowej mobilizacji społecznej i gospodarczej. Potrzeba tylko Twojego głosu i zapisania się do DAO. Pierwsze głosowanie ważnych spraw dla Polski zrobimy jeszcze w tym roku, ale musi nas być minimum 500 000 na platformie Przedsiębiorczej Polski www.dao.org.pl

Ufam, że sam możesz dużo, ale jestem pewien, że RAZEM MOŻEMY WSZYSTKO! ■

Inicjatorzy Przedsiębiorczej Polski: Marta Dybińska, Jacek Czauderna, dr Artur Bartoszewicz, Tomasz Obszański, Jerzy Kwiatkowski, 1500 uczestników DAO Przedsiębiorczej Polski.

Jacek Czauderna

Inicjator ruchu społeczno-gospodarczego Przedsiębiorczej Polski (www.dao.org.pl). Magister prawa, absolwent WPIA UJ w Krakowie, MBA University of Bradford i London Management School. Jest autentycznym praktykiem z 30-letnim doświadczeniem FMCG i gastronomicznym w korporacjach Żywiec i Nestlé, w tym od ponad 15 lat jako mentor w prywatnym biznesie (własne restauracje i dystrybucja dla gastronomii kawy, ekspresów oraz herbaty koncernu Jacobs Douwe Egberts, twórca programów doradczych dla właścicieli, managerów i szefów kuchni w segmencie gastronomii profesjonalnej). Ale przede wszystkim innowator i twórca zyskowych rozwiązań w gastronomii i monitorowania efektywności biznesu. Autor książki „Otworzyłem lokal – Pomocne historie z praktyki gastronomicznej”. Społecznik w sektorze MŚP. Jego droga zawodowa prowadziła od przedstawiciela handlowego przez zasiadanie w zarządach korporacji, aż do właściciela marki sieci restauracji The Legendary Jacks Bar & Restaurant (Warszawa, Gdańsk – <https://fahrenheit.jacksbar.pl/menu>) oraz The Legendary Żywiec Pub & Restaurant (Grupa Żywiec – www.zywiecpubrest.pl), właściciela i inicjatora marki Iced Coffee i Bubble Tea oraz Profitmanager.pl.

www.czauderna.com.pl

Od cukiernictwa do hotelarstwa – siła rodzinnego biznesu



– Przejście do hotelarstwa było dla nas naturalnym krokiem, wynikającym z chęci rozwijania nowych pasji i wyzwań. Cukiernictwo zawsze było bliskie sercu Waldemara, a ja z kolei zawsze marzyłam o stworzeniu miejsca, które będzie łączyło relaks, komfort i naturę – o rozwoju rodzinnego biznesu oraz pasji zarówno do hotelarstwa, jak i cukiernictwa, rozmawiamy z Magdaleną Flis-Pierzchałą, współwłaścicielką Hotelu Afrodyta Business & SPA oraz firmy Walmag.

ROZMAWIA NATALIA KAMIŃSKA



Hotel Afrodyta Business & SPA to miejsce, które zyskało uznanie zarówno wśród klientów biznesowych, jak i indywidualnych. Co według pani stanowi o wyjątkowości tego obiektu?

Hotel Afrodyta Business & SPA prowadzimy wspólnie z mężem Waldemarem od ponad 19 lat. Naszym celem od samego początku było stworzenie miejsca, które łączy w sobie komfort, relaks i możliwość realizacji potrzeb biznesowych. Położenie hotelu zaledwie kilkadziesiąt kilometrów od Warszawy sprawia, że jest to idealna lokalizacja zarówno na spotkania biznesowe, jak i na weekendowy wypoczynek.

Co przyciąga waszych gości?

To, co wyróżnia Hotel Afrodyta, to przede wszystkim kameralna atmosfera, dzięki której goście czują się u nas jak w domu. Oferujemy im oazę spokoju w otoczeniu natury. W hotelu mamy zróżnicowaną ofertę, która obejmuje pokoje w różnych standardach, w tym apartamenty z jacuzzi. Nasze SPA, które zajmuje ponad 700 metrów kwadratowych, oferuje szeroką gamę masażu i zabiegów kosmetycznych, co pozwala naszym go-

ściom na pełen relaks. Współpracujemy z francuską marką Thalgo, oferując zabiegi na najwyższym poziomie.

Dodatkowo mamy sześć nowoczesnych sal konferencyjnych, co czyni nas idealnym miejscem zarówno na wypoczynek, jak i na spotkania biznesowe. Wszystko to staramy się tworzyć z dbałością o szczegóły, kameralną atmosferę i rodzinny charakter naszego hotelu.

Czy wasi goście często przyjeżdżają tu, by złapać trochę oddechu?

Nasz hotel to popularne miejsce weekendowego wypoczynku dla Warszawiaków i nie tylko, bo z centrum stolicy można do Radziejowic dojechać w mniej niż godzinę. Wyznajemy zasadę, że dobry odpoczynek to taki, który uwzględnia indywidualne potrzeby. Dlatego dokładamy starań, aby tworzyć atrakcyjne pobyty, pełne ciekawych propozycji na spędzenie czasu pod Warszawą. Hotel posiada ogród, który jest łącznikiem pomiędzy luksusowymi wnętrzami i naturą. Stworzyliśmy tu specjalne strefy relaksu i zaciszne zakątki, w których na kolorowych hamakach można wsłuchiwać się w śpiew ptaków.

Staramy się wykorzystać cały potencjał okolicy, aby oferować naszym gościom nie tylko luksusowy pobyt, ale też możliwość aktywnego wypoczynku.

Wasz hotel jest również doskonale zlokalizowany pod względem turystycznym. Jakie atrakcje w okolicy przyciągają gości?

Lokalizacja rzeczywiście jest jednym z naszych atutów. W pobliżu znajduje się wiele atrakcji, takich jak Rezerwat Dąbrowa Radziejowska, Pałac w Radziejowicach czy niezwykła Osada w Żyrardowie, która przyciąga turystów swoją pofabryczną architekturą. Mamy również Zalew Żyrardowski, gdzie można aktywnie spędzać czas, oraz niedawno otwarty Park of Poland Suntago, Basen Deepspot i Termy Mszczonów, które przyciągają turystów z całego kraju.

Zanim jednak zdecydowaliście się państwo na prowadzenie hotelu, wasza rodzina była znana z produkcji wyrobów cukierniczych, w tym popularnych wafli i pierników. Jak wyglądała ta część waszej historii?

Historia ciastek Walmag sięga ponad trzydziestu lat, ale cukiernicze tradycje w naszej rodzinie są jeszcze starsze. Specjalizujemy się w produkcji wafli, które do dziś cieszą się dużą popularnością. To naprawdę rodzinna firma – pracujemy w małym, zżytym zespole. Korzystamy z tradycyjnych, sprawdzonych i nieulepszanych sztucznie receptur, dbając o najwyższą jakość naszych produktów, czego rezultatem jest naturalny, niezmienny od lat pyszny smak. Wafle Walmag były i nadal są uwielbiane przez dzieci i dorosłych. Produkcja tych wypieków jest kontynuowana z taką samą dbałością o jakość, jak to było na początku, i są one dostępne zarówno w naszym hotelu, jak i u wybranych dystrybutorów.

Jakie produkty Walmag są szczególnie popularne?

W ofercie Walmag znajdują się różne rodzaje wafli, które idealnie pasują do deserów lodowych czy fondue czekoladowego, ale też po prostu do chrupania. Produkcujemy wafle zarówno dla najmłodszych, jak i dla dojrzałych łakomczuchów. Na pierwszych czekają Misie, czyli delikatne wafelki w kształcie rodziny misiów i Zoo, czyli osiem różnych zwierzątek. Dla dorosłych przygotowaliśmy Serca, czyli kruche wafle dekoracyjne o wyrazistej fakturze oraz Wachlarze, eleganckie wafelki o pofalowanym kształcie. Nasze wafelki dekoracyjne dodają elegancji każdemu deserowi.

Z kolei nasze pierniki stanowią idealny dodatek do kawy i herbaty podczas spotkań z rodziną i znajomymi. Powstają na bazie tradycyjnych receptur – ciasto jest sezonowane minimum trzy tygodnie,



dzięki czemu wyróżniają się intensywnym smakiem i aromatem. Już sam zapach kusi do spróbowania. Do wyboru jest piernik Taflo, czyli tradycyjny wypiek w aksamitnej czekoladzie z własnoręcznie robioną marmoladą, i Krajanka Piernikowa, czyli klasyczny piernik w polewie lukrowej.

Każdy z naszych produktów jest wytwarzany z najwyższą starannością, zgodnie z tradycyjnymi recepturami, co sprawia, że ich smak jest niezmiennie doskonały. Ciastka Walmag dostępne są w różnych wielkościach opakowań, w zależności od indywidualnych potrzeb klientów – od domowych pasjonatów deserów po profesjonalne lodziarnie.

Co skłoniło państwa do przejścia od cukiernictwa do hotelarstwa?

Przejście do hotelarstwa było dla nas naturalnym krokiem, wynikającym z chęci rozwijania nowych pasji i wyzwań. Cukiernictwo zawsze było bliskie sercu Waldemara, a ja z kolei zawsze marzyłam o stworzeniu miejsca, które będzie łączyło relaks, komfort i naturę. Prowadzenie hotelu dało nam możliwość połączenia tych dwóch światów – goście Afrodyty mogą cieszyć się nie tylko luksusowym

wypoczynkiem, ale także skosztować naszych tradycyjnych wypieków.

Czy goście hotelu mają okazję spróbować ciastek Walmag?

Oczywiście! W naszym hotelu serwujemy ciastka Walmag jako dodatek do kawy i herbaty w naszej restauracji. Jest to ukłon w stronę naszej historii i tradycji, którą chcemy dzielić się z gośćmi. Nasze ciastka cieszą się ogromnym powodzeniem, zarówno wśród tych, którzy pamiętają je sprzed lat, jak i tych, którzy odkrywają je po raz pierwszy.

Jakie macie państwo plany na przyszłość? Czy planujecie dalszy rozwój hotelu?

Nasze plany na przyszłość obejmują zarówno rozwój hotelu, jak i kontynuację tradycji cukierniczej. Chcemy, aby Hotel Afrodyta Business & SPA nadal był miejscem, które oferuje nie tylko komfortowy wypoczynek, ale także pielęgnuje tradycje. Planujemy rozwijać naszą ofertę spa, a także wprowadzać nowe atrakcje i udogodnienia dla naszych gości. Nie zapominamy również o naszej historii cukierniczej, która nadal jest ważnym elementem naszej działalności. ■



Intuicyjność w procesach obsługi inwestorów to podstawa

Pracownia Finansowa obchodziła niedawno swoje dziesięciolecie. W każdym roku liczba obsługiwanych inwestorów znacznie się zwiększa, a firma zastępną na rynku najwyższą jakością obsługi. Tomasz Wiśniewski, Prezes Pracowni Finansowej zdradza, gdzie tkwi sekret.



ROZMAWIA NATALIA KAMIŃSKA



tualne trendy rynkowe. Jest ich łącznie ok. 1800. Obsługą inwestorów z obszaru elektrowni wiatrowych zajmujemy się od zawsze, natomiast rozszerzając portfolio usług, przyjęliśmy pod swoje skrzydła również tych z innych branż: nieruchomości oraz elektrowni słonecznych, a od kilku lat także innowacji – tu przeważają projekty w fazie start-upu. Przez cały okres współpracy obsługiwani przez nas inwestorzy mogą liczyć z naszej strony na rzetelną informację i stały kontakt. Dzięki platformie edukacyjnej Akademia Inwestowania mogą dodatkowo poszerzać swoją wiedzę między innymi na temat zasad budowy i dywersyfikacji portfela.

Które usługi są najbardziej doceniane przez waszych klientów?

Inwestorzy bardzo doceniają możliwość ustanowienia za naszym pośrednictwem pełnomocnika, który usprawnia przeprowadzenie procesów formalnych. Dzięki temu m.in. nie muszą się stawić u konkretnego notariusza w konkretnym czasie, co jest szczególnie przydatne, gdy mieszkają daleko lub wręcz poza granicami kraju. Ważne jest też, aby na bieżąco mogli obserwować inwestycję, w której uczestniczą i dzięki naszym usługom mają dostęp do tych informacji zawsze, kiedy tego potrzebują. Taką wiedzę dostarczamy im za pośrednictwem Panelu Inwestora, w którym mogą śledzić przygotowywane przez nas powiadomienia i komunikaty, wysyłamy także podsumowania mailowe oraz oferujemy aplikację mobilną. Doceniany jest także bezpośredni kontakt z dedykowanym opiekunem – Investment Managerem oraz Biurem Obsługi Inwestora.

Jakie wyzwania stoją dziś przed firmami obsługującymi inwestorów?

Obecnie inwestorzy chcą korzystać z nowoczesnych narzędzi informatycznych i analitycznych, dostępnych 24/7 z każdego miejsca na świecie. Dlatego tworzymy aktualnie nowoczesny system operacyjny firmy, którego jednym z interfe-

sów będzie funkcjonalny Panel Inwestora i aplikacja mobilna. Przy 1800 obsługiwanych inwestorach i ponad stu spółkach, w ramach których realizowane są projekty inwestycyjne, automatyzacja i informatyzacja jeszcze większej liczby obszarów stały się koniecznością. Inwestorzy oczekują od swoich opiekunów także wiedzy eksperckiej na temat obsługiwanych inwestycji – i to również zapewniamy.

Inwestorzy obawiają się dziś zarówno o przyszłość, czyli o to, w którą stronę pójdzie świat, jak i teraźniejszość, czyli np. wysoką inflację. Ich opiekunowie muszą umieć odpowiedzieć na pytania, na które nie ma jednoznacznej odpowiedzi. W takich sytuacjach muszą wesprzeć inwestora wiedzą i zaproponować możliwe rozwiązania, np. skorzystanie z dostępnych narzędzi do zaplanowania dywersyfikacji inwestycji. Jeśli zaś chodzi o wysoką inflację i obawy, że związane z ich inwestycjami branże nie są w stanie jej pokonać, to są one zwykle nieuzasadnione. Opiekun, znając specyfikę danej branży, pomoże Inwestorowi takie wątpliwości rozwiązać. Dobrym przykładem może tu być branża OZE, w której wysoka inflacja jest skorelowana z cenami energii, więc w okresach zwiększonej inflacji rentowność tego typu inwestycji rośnie.

Czy Pracownia Finansowa planuje wprowadzenie dodatkowych usług?

Jak już wspomniałem, trwają zaawansowane prace nad nowym systemem i Panelem Obsługi Inwestora. To duże i kosztowne wyzwanie. W następnej kolejności będziemy chcieli wprowadzać usługi ułatwiające życie inwestorów, nie związane bezpośrednio z obsługą ich inwestycji. Te osoby pozostaną często związane z nami na całe życie, więc patrzymy na tę współpracę długoterminowo. O szczegółach będziemy mogli poinformować niebawem, dlatego zachęcamy do obserwowania naszych mediów społecznościowych. ■

Jak wygląda obsługa inwestorów w Pracowni Finansowej?

Udostępniamy im narzędzia ułatwiające dywersyfikację oraz świadczymy usługi kompleksowego wsparcia w procesach inwestycyjnych. Prowadzimy też Akademię Inwestowania PF, w ramach której edukujemy ich na temat rynku finansowego, przedstawiamy dobre praktyki inwestowania, a także uczulamy na ryzyko inwestycyjne. Dodatkowo raz w roku organizujemy Dzień Inwestora. To wielkie wydarzenie, podczas którego mają oni możliwość podzielenia się swoimi doświadczeniami oraz skorzystania z dodatkowych atrakcji, jak np. wjazd na szczyt elektrowni wiatrowej. Zadowolenie obsługiwanych przez nas inwestorów stanowi dla nas kwestię priorytetową, dlatego przeprowadzamy także cykliczne badania satysfakcji, aby podnosić jakość naszych usług.

Ilu inwestorów obsługuje Pracownia Finansowa i z jakich pochodzą oni branż?

Obecnie obsługujemy inwestorów w projektach OZE (elektrowni wiatrowych i słonecznych), deweloperskich oraz z branż innowacji wykorzystujących ak-

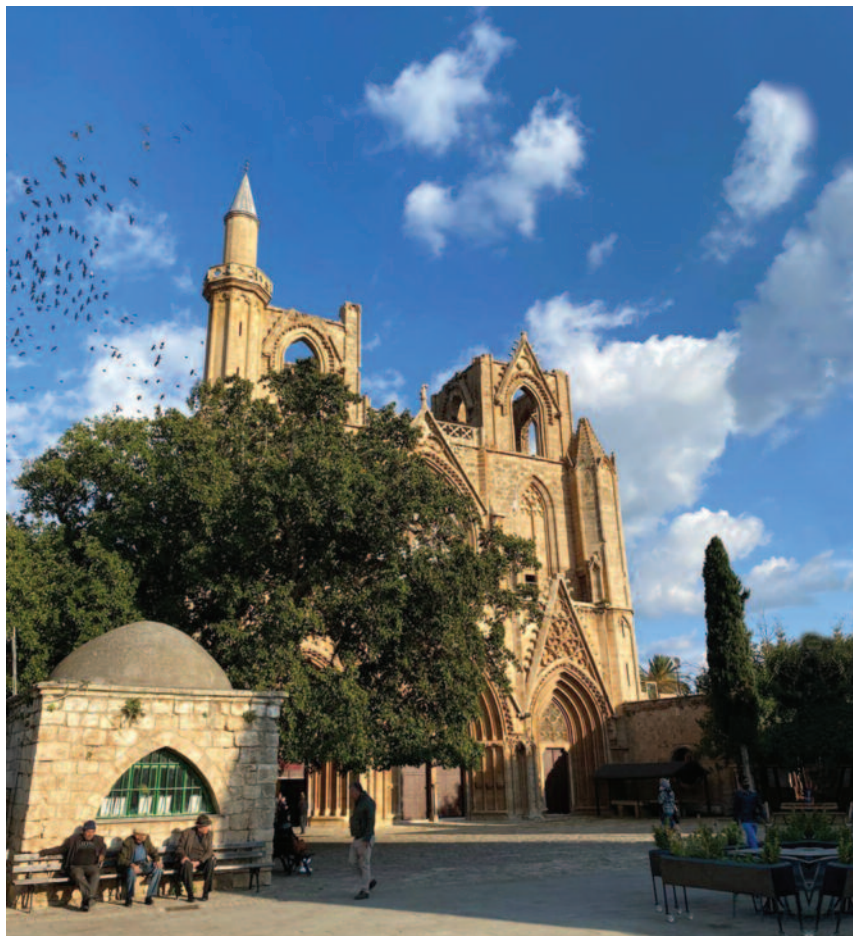
A large white wind turbine stands in a green field. The nacelle is visible, featuring a logo and the text "Pracownia Finansowa".

 Pracownia
Finansowa



Pracownia
Finansowa
grupa INWE

Północny Cypr: idealne miejsce do życia i inwestowania



Firma Insignia Consulting LTD specjalizuje się w sprzedaży i wynajmie nieruchomości na całym Północnym Cyprze. W niniejszym artykule chciałabym podzielić się moimi doświadczeniami oraz opowiedzieć, dlaczego Północny Cypr może być doskonałym miejscem do życia i inwestowania.



MARIA ASTASZYNA
założycielka INSIGMA CONSULTING LTD

Pierwsze spotkanie

Pochodzę z Petersburga, miasta o niezwykłej kulturze i historii, ale zawsze marzyłam o życiu w ciepłym i nadmorskim. Na mojej drodze odwiedziłam różne kraje i w wielu z nich mieszkałam; w tym w Turcji, Chinach, Zjednoczonych Emiratach Arabskich i Bułgarii. Jednak Północny Cypr zajął szczególne miejsce w moim sercu.

Moja rodzina i ja po raz pierwszy zainteresowaliśmy się Północnym Cyprzem, kiedy mieszkaliśmy w południowej części wyspy. Z ciekawości postanowiliśmy wybrać się w podróż, aby zobaczyć wszystko na własne oczy. Ta wyprawa doprowadziła nas do zakupu pierwszego mieszkania na Północnym Cyprze. W tamtym momencie mieliśmy już dziecko i byłam tak oczarowana tym miejscem, że postanowiliśmy się tu osiedlić.

Dlaczego Północny Cypr?

To zakątek Morza Śródziemnego, który coraz częściej przyciąga uwagę inwestorów, turystów i przedsiębiorców z całego świata. Wyspa oferuje nie tylko malownicze krajobrazy i bogate dziedzictwo kulturowe, ale także znaczące możliwości inwestycyjne, zwłaszcza w sektorze nieruchomości. Co wyróżnia ten unikalny region i jaką rolę odgrywa tu agencja nieruchomości Insignia Consulting LTD?

Zajmujący północną część Cypru obszar jest miejscem, w którym krzyżują się wpływy europejskie, azjatyckie i bliskowschodnie. Dzięki temu region ten jest nie tylko atrakcyjny geograficznie, ale i kulturowo. Malownicze plaże, starożytne ruiny i urokliwe wsie tworzą unikalną atmosferę, gdzie przeszłość harmonijnie łączy się z teraźniejszością.

Jedną z najbardziej znanych atrakcji regionu jest starożytne miasto Salamina. Można tu zobaczyć ruiny, które przechowują pamięć o wielkiej historii tego miej-

sca. Warto również odwiedzić wznoszący się nad Kyrenią zamek Świętego Hilario, oferujący zapierający dech w piersiach widok na wybrzeże i miasto.

Przez osiem lat życia na Północnym Cyprze odkryłam wiele zalet tego regionu:

- Klimat: słoneczne dni i łagodne zimy sprawiają, że Północny Cypr to idealne miejsce do życia przez cały rok.
- Bezpieczeństwo: prawie zerowa przestępczość pozwala żyć tu spokojnie i bez obaw. Nawet nie pamiętam, kiedy ostatnio zamykałam swój samochód.
- Przyroda i morze: Morze Śródziemne jest tutaj czyste i niesamowicie piękne, a różnorodność krajobrazów naturalnych zachwyca.
- Gościnność: mieszkańcy, Turcy Cypryjscy, są zawsze uprzejmi i gotowi do pomocy.
- Przystępne ceny: produkty, restauracje, kluby i usługi komunalne są znacznie tańsze niż w innych krajach europejskich.

- Pyszne jedzenie: ryby, mięso i owoce na Północnym Cyprze są po prostu wyśmienite.
- Niskie podatki: opodatkowanie tutaj należy do najniższych, co jest korzystne dla rezydentów i firm.
- Różnorodność rejonów: na wyspie można znaleźć zarówno spokojne, malownicze miejsca, jak i rejony odpowiednie do aktywnego wypoczynku i rozrywki.
- Edukacja wysokiej jakości: na Północnym Cyprze znajdują się doskonałe szkoły i uniwersytety.

Firma Insigma Consulting LTD

Na podstawie mojego doświadczenia założyłam firmę Insigma Consulting LTD, która pomaga innym odkrywać wszystkie zalety Północnego Cypru. Nasz zespół stale się kształci i doskonali, aby świadczyć naszym klientom usługi na najwyższym poziomie. Współpracujemy tylko z zaufanymi deweloperami i dużą wagę przywiązujemy do prawnej czystości transakcji. Nasz prawnik zawsze dokładnie sprawdza dokumenty firm budowlanych, co jest niezwykle istotne dla bezpieczeństwa naszych klientów.

Możliwości inwestycyjne

Północny Cypr nie tylko cieszy oczy, ale także daje duże możliwości biznesowe. W ostatnich latach ten region przyciąga coraz większą liczbę zagranicznych inwestorów. Jednym z powodów jest stosunkowo niska cena nieruchomości w połączeniu z wysokim standardem życia i korzystnym klimatem.

Sektor nieruchomości na Północnym Cyprze rozwija się w szybkim tempie. Wynika to z rosnącego zainteresowania zakupem domów i mieszkań zarówno do celów prywatnych, jak i inwestycyjnych. Inwestycje w nieruchomości na Północnym Cyprze są atrakcyjne dzięki niskim podatkom, stabilnej gospodarce i prostym procedurom zakupu i posiadania.

My sami aktywnie inwestujemy w nieruchomości na Północnym Cyprze. Pozwala nam to lepiej zrozumieć rynek i oferować klientom najbardziej korzystne obiekty. Omawiając każdy projekt indywidualnie, staramy się znaleźć najbardziej odpowiednie rozwiązanie dla każdego klienta.

Perspektywy dla inwestorów

Inwestowanie w nieruchomości na Północnym Cyprze to wyjątkowa szansa dla tych, którzy chcą rozszerzyć swój portfel inwestycyjny i uzyskać stabilny dochód. Ważnym aspektem jest również to, że ten region pozostaje mniej rozwinięty i stosunkowo tani w porównaniu z południową częścią wyspy i innymi śródziemnomorskimi kierunkami.

Północny Cypr oferuje również atrakcyjne warunki do prowadzenia działalności gospodarczej. Niskie stawki podatkowe, prostota w rejestracji firm i korzystny klimat biznesowy przyciągają tutaj przedsiębiorców z całego świata. Szczególnie atrakcyjne jest to dla małych i średnich firm, które dążą do wejścia na rynek międzynarodowy.

Zalety inwestowania w nieruchomości na Północnym Cyprze

Region przyciąga nie tylko tych, którzy chcą mieszkać w przytulnym miejscu nad morzem, ale także inwestorów z całego świata. Warto rozważyć możliwość inwestowania w ten region, choćby ze względu na niskie koszty utrzymania. Koszty komunalne są tutaj minimalne, zaczynając od 35 euro miesięcznie. Niskie są też podatki od nieruchomości. Roczny podatek wynosi od 30 euro, co jest znacznie niższe niż w innych krajach.

Aspekty prawne i bezpieczeństwo

Zakup nieruchomości za granicą często wiąże się z pytaniami o aspekty prawne i bezpieczeństwo. Na Północnym Cyprze panują korzystne warunki dla zagranicznych inwestorów:

- Prawa własności: obywatele innych krajów mogą nabywać nieruchomości z prawem własności do ziemi, co stanowi istotną zaletę.
- Bezpieczeństwo prawne: system prawny Północnego Cypru opiera się na prawie brytyjskim, co zapewnia wysokie standardy ochrony praw własności i transakcji.
- Minimalne wymagania: do zakupu nieruchomości nie jest wymagane przedstawianie zaświadczeń o dochodach, co upraszcza proces i czyni go dostępnym dla szerokiego grona nabywców.
- Możliwość uzyskania pobytu stałego: zakup nieruchomości ułatwia proces uzyskania pobytu stałego.
- Elastyczne warunki płatności: minimalna wpłata od 30 proc. i bezodsetkowe raty od 12 do 84 miesięcy w zależności od dewelopera.
- Gwarantowany wynajem: niektórzy deweloperzy oferują gwarantowany wynajem, co czyni inwestycje jeszcze bardziej atrakcyjnymi.

Potencjał turystyczny

Północny Cypr aktywnie rozwija swój potencjał turystyczny, przyciągając gości nie tylko latem, ale i zimą. Okres zimowy jest szczególnie dobry na wycieczki i aktywny wypoczynek. To czyni rynek wynajmu nieruchomości całorocznym, zapewniając inwestorom stabilny dochód.

Insigma Consulting LTD: Twój przewodnik po rynku nieruchomości Północnego Cypru

Agencja nieruchomości Insigma Consulting LTD odgrywa kluczową rolę na tym dynamicznym rynku. Założona w celu dostarczania klientom najlepszych rozwiązań w zakresie nieruchomości, firma zdobyła reputację zaufanego partnera dla tych, którzy szukają możliwości inwestowania w tym regionie.

Oferujemy szeroki zakres usług, począwszy od wyboru odpowiednich nieruchomości po wsparcie prawne i konsultacje we wszystkich aspektach związanych z zakupem i zarządzaniem obiektami. Agencja specjalizuje się w różnych typach nieruchomości – od luksusowych wili i apartamentów po obiekty komercyjne i działki.

Jednymi z kluczowych atutów Insigma Consulting LTD są dogłębna znajomość lokalnego rynku i indywidualne podejście do każdego klienta. Specjaliści agencji mają bogate doświadczenie w regionie i zawsze są gotowi zaproponować najlepsze rozwiązania, uwzględniając wszystkie życzenia i potrzeby klientów.

Północny Cypr to miejsce, gdzie spotykają się bogata historia i ogromny potencjał ekonomiczny. Dzięki unikalnemu położeniu i korzystnym warunkom dla inwestorów, region ten staje się coraz bardziej popularny. Agencja nieruchomości Insigma Consulting LTD jest gotowa stać się Twoim przewodnikiem po świecie możliwości Północnego Cypru, oferując profesjonalne usługi i indywidualne podejście do każdego klienta.

Dla tych, którzy szukają nowych horyzontów do inwestowania i życia, Północny Cypr oferuje nie tylko piękno i komfort, ale także doskonałe perspektywy na sukces biznesowy i dobrobyt.

Zaproszenie na bezpłatny tour

Aby w pełni docenić wszystkie zalety Północnego Cypru, zapraszamy na bezpłatny, trzydniowy tour. Nasz zespół profesjonalistów pomoże we wszystkich kwestiach, od wyboru nieruchomości po formalności związane z dokumentacją. Firma Insigma Consulting LTD czeka na Ciebie, abyś mógł zobaczyć wszystko na własne oczy i zrobić pierwszy krok w kierunku spełnienia swojego marzenia o życiu nad morzem. ■

Insigma Consulting LTD

Przedstawiciel w Polsce

Maryna Lievashova

tel.: +48 780 630 883

e-mail: maryna.insigma.estate@gmail.com

<https://insigma.estate/pol>

Gabriela Kośmider

– historia sukcesu od domowego warsztatu do lidera rynku opakowań

Gabriela Kośmider to wybitna polska przedsiębiorczyni i właścicielka firmy Gabi-Plast, znana z aktywnego udziału w polskim życiu biznesowym. Jej kariera to inspirująca historia sukcesu, determinacji i innowacyjności.

Początki i rozwój Gabi-Plast

Firma GABI-PLAST z Krotoszyna została założona w czerwcu 1983 roku. Początkowo działalność była prowadzona w budynku mieszkalnym, gdzie Gabriela wraz z mężem produkowała pierwsze wyroby, głównie miseczki do lodów, które trafiały na polskie wybrzeże. Przełomowy moment nastąpił w 1992 roku podczas targów żywnościowych POLAGRA, kiedy to podpisano pierwszą umowę dystrybucyjną z zagranicznym kontrahentem, co pozwoliło na rozwój sprzedaży hurtowej opakowań jednorazowych. Rozwój firmy wymagał zwiększenia zatrudnienia oraz budowy nowych obiektów magazynowych. Obecnie Gabi-Plast dysponuje nowoczesnym obiektem handlowo-produkcyjnym oraz przestronnymi magazynami, które zapewniają wysokie standardy logistyczne. Firma spełnia wszystkie kryteria norm ISO 9001 i ISO 22000, co potwierdza jej zaangażowanie w jakość i bezpieczeństwo produkcji.

Nagrody i wyróżnienia

Gabriela Kośmider i jej firma otrzymały liczne nagrody i wyróżnienia, które świadczą o ich znaczącym wkładzie w rozwój polskiej gospodarki. Do najważniejszych należą: Medal Europejski (2010, 2012, 2015, 2020, 2024), Diament Polskiego Eksportu (2016), Złota Statuetka Lidera Biznesu (2015), Ambasador Polskiej



Gospodarki (2016, 2017, 2018, 2020, 2024), WiP Biznesu (2015), Diamentowa Statuetka Fair Play, Kobieta Przedsiębiorcza Wielkopolski (2012), Człowiek Roku (2012), Bizneswoman (2014), Złoty Krzyż Zasługi nadany przez Prezydenta RP (2015), Honorowa Odznaka „Dla rozwoju gospodarczego” (2015), Złota Odznaka „Zasłużony dla Wielkopolski”

(2013), Charyzmatyczna Osobowość w świecie opakowań (2019), Lider Przedsiębiorczości (2021, 2023), Diamentowy HIT (2023), Złota Osobowość Roku (2023), Marka 20-lecia (2023), Orzeł 20-lecia (2023), Menedżer 20-lecia (2023), FAIR PLAY złota statuetka (2023). Gabriela Kośmider jest członkinią Europejskiego Forum Przedsiębiorczości, Business Centre Club (BCC) i Klubu Przedsiębiorców Ziemi Krotoszyńskiej.

Udział w projektach i inicjatywach

Gabriela Kośmider aktywnie uczestniczy w wielu prestiżowych projektach i inicjatywach. Była jedną z uczestniczek projektu „Sto Polek na 100-lecie praw wyborczych 2018” oraz znalazła się w gronie „50 Kobiet Biznesu” w jubileuszowym wydaniu magazynu „Businesswoman & Life”. Brała również udział w projekcie kalendarza „Wioski dziecięce” w 2019 roku oraz w publikacji „Sukces jest kobietą”. W 2021 roku wzięła udział w V edycji ogólnopolskiego programu „Twarze Biznesu Polskiej Gospodarki”.

Gabriela Kośmider to przykład przedsiębiorczości, innowacyjności i zaangażowania w rozwój polskiego biznesu. Jej osiągnięcia i działalność inspirują kolejne pokolenia przedsiębiorców, pokazując, że determinacja i ciężka praca prowadzą do sukcesu. ■

ID

PROTECTOR™

PROTECTOR+™

NOWOŚĆ!

ROLKA DO ZABEZPIECZANIA TWOICH DANYCH OSOBOWYCH

WPROWADZAMY REWOLUCJĘ W OCHRONIE TOŻSAMOŚCI!



Zobacz video



BAZARNIK®

www.bazarnik.pl

biuro@bazarnik.pl



Al. Jerozolimskie 65/79, Galeria LIM, Warszawa
tel. 22 826 43 34, 22 826 73 90, +48 600 99 33 87

trodat®

CREATING ORIGINALS

Rancho pod Bocianem – oaza pod Warszawą

Zaledwie 25 kilometrów od Warszawy znajduje się urokliwe miejsce, w którym każdy poczuje się wyjątkowo.

Rancho pod Bocianem to nie tylko niecodzienny budynek utrzymany w niezwykłym klimacie, oferujący 70 komfortowych pokoi ze 180 miejscami noclegowymi. To także nastrojowy Modrzewiowy Dworek, swojska Chata Rybaka, piknikowa Chata Grillowa oraz 8 w pełni wyposażonych sal konferencyjnych, restauracja Stara Izba i ponad 20-hektarowy teren, gwarantujący liczne atrakcje dla amatorów różnych form aktywności na świeżym powietrzu. Wśród nich nasi goście znajdą tor offroadowy, ściankę wspinaczkową, boiska sportowe, pole do minigolfa, strzelnicę, ogród spacerowy, staw z kajakami i łódką czy place zabaw. Stylowe, komfortowe pokoje od lat zachwycają osoby nas odwiedzające. Dopelnieniem naszej oferty jest doskonała kuchnia, oparta na naturalnych składnikach oraz lokalnych produktach, tworzona przez zespół doświadczonych kucharzy.

Obiekt prężnie się rozwija. Cały czas inwestujemy, rozbudowujemy i modernizujemy zarówno sam obiekt, jak i otaczający go teren, wykorzystując jego potencjał do tworzenia wyjątkowej i niepowtarzalnej oferty. Właściciele oraz cały zespół Rancho pod Bocianem przywiązują ogromną wagę do tego, by oferowane usługi były na najwyższym poziomie, a wszyscy czuli się tu komfortowo, jak w domu. Panująca tu niesamowita rodzinna atmosfera jest niezmiennie doceniana przez naszych gości.

Niezapomniane eventy

Rancho pod Bocianem to jedno z najbardziej niezwykłych miejsc przystosowanych do organizacji wszelkich imprez okolicznościowych. Organizujemy zarówno kameralne spotkania z najbliższymi, jak i ogromne uroczyste przyjęcia na kilkaset osób.

Naszą specjalnością są duże eventy, ale z równym powodzeniem organizujemy różnego rodzaju konferencje, szkolenia czy spotkania branżowe. Rozległy, odpowiednio zaaranżowany teren zielony

umożliwia organizowanie pikników firmowych nawet na kilka tysięcy osób, a centrum konferencyjno-szkoleniowe z pełnym wyposażeniem multimedialnym zapewnia różne możliwości aranżacyjne w zależności od tematyki, potrzeb i oczekiwań organizatorów. Doskonała lokalizacja i infrastruktura oraz liczne atrakcje terenowe sprawiają, że wyróżniamy się wśród konkurencji i jesteśmy w stanie zorganizować eventy, których realizacja nie jest możliwa w żadnym hotelu w stolicy. Nasze możliwości organizacyjne są w zasadzie nieograniczone.

Wypoczynek pod miastem

Rancho pod Bocianem to również idealne miejsce na weekendowy wypad za miasto z rodziną czy przyjaciółmi. Piękny teren spacerowy, strefa relaksu z leżakami, plac zabaw, restauracja Stara Izba oraz restauracja plenerowa działająca w okresie wiosenno-letnim zapewniają doskonałe warunki do odpoczynku i relaksu. Goście chętnie do nas wracają, co jest największą motywacją oraz powodem do dumy i zadowolenia. Takiej niepowtarzalnej atmosfery nie zapewni żaden hotel w mieście! ■

Zapraszamy do kontaktu

tel.: 500 003 319

email: recepca@ranchopodbocianem.pl



Osiedle Sosnowa Polana



Właściciele Rancho pod Bocianem to przedsiębiorcy lubiący stawiać przed sobą nowe wyzwania. Kolejną inwestycją znajdującą się na mapie gminy Tarczyn jest Osiedle Sosnowa Polana, którego budowa rozpoczęła się w 2019 roku.

Obiekt usytuowany jest w obrębie Warszawskiego Obszaru Krajobrazu Chronionego w miejscowości Przycki w niedalekim sąsiedztwie Rancho pod Bocianem. W ten niezwykle malowniczy krajobraz zostały wkomponowane jednorodzinne domy wolnostojące, domy dwurodzinne oraz domy dwulokalowe w zabudowie bliźniaczej.

Rozległa zabudowa osiedla położonego wśród sosnowego lasu na działkach o powierzchni od 345 do 1500 m² daje poczucie intymności i spokoju. Teren osiedla jest całkowicie ogrodzony, ma dwa niezależne wjazdy wyposażone w domofony i położony jest przy asfaltowej drodze gminnej. Do osiedla należy także prywatny las, w którym znajduje się przestrzeń rekreacyjna przeznaczona dla mieszkańców.

Nowoczesność w zaciszu

W 2024 roku zakończyliśmy inwestycję I etapu Osiedla Sosnowa Polana składającego się z 26 budynków, a w sumie 46 lokali mieszkalnych. Wszystkie domy zostały sprzedane i zasiedlone. Przez te cztery lata jako inwestor nie tylko postawiliśmy budynki, ale także uzbiliśmy teren w niezbędną infrastrukturę. Wybudowaliśmy drogi na terenie osiedla, a także fragment drogi gminnej. Na koszt spółki wybudowano wodociąg oraz kanalizację na terenie osiedla i odcinek łączący osiedle z kolektorem na ulicy w po-



bliskiej miejscowości. Wyposażyliśmy inwestycję w sieć światłowodową oraz elektrotechniczną. Dzięki współpracy z Polską Spółką Gazownictwa sp. z o.o. objęliśmy teren siecią gazową. Łącznie jako inwestor wybudowaliśmy ponad 2,5 km przeróżnych instalacji, które pozwalają wygodnie funkcjonować obecnym i przyszłym mieszkańcom naszego osiedla.

Ponadto osiedle jest dogodnie połączone z aglomeracją stolicy poprzez trasę S8 lub drogę nr 7, jak również przez węzeł Tarczyn nowo otwartej trasy S7 – czyli południowej obwodnicy Warszawy.

Plany na przyszłość

Obecnie realizujemy kolejne etapy inwestycji – między innymi zespół 30 lokali mieszkalnych, w którym oprócz do-

mów bliźniaczych o pow. 138 m² i klasycznym, eleganckim wyglądzie, są także niewielkie lokale o pow. od 65 do 80 m² z prywatnymi ogródkami w budynkach o tradycyjnym stylu z dwuspadowymi dachami. Sprzedane jest już ponad 90 proc. lokali i wolnych pozostało już tylko kilka domów. Część budynków jest już odebrana i zasiedlona, a zakończenie całego etapu planowane jest na jesień bieżącego roku. W budowie jest też zespół 10 budynków bliźniaczych, które stanowią kolejny etap inwestycji i cieszą się sporym zainteresowaniem klientów.

To dotychczasowe powodzenie sprzedaży spowodowało, że powstają kolejne plany i etapy, które nabierają realnych kształtów. W tym roku rozpoczęto budowę kolejnego fragmentu osiedla, która, mamy nadzieję, zapoczątkuje kilka następnych etapów, w których powstanie kilkadziesiąt lokali o zróżnicowanej powierzchni i formie – od budynków bliźniaczych po niewielkie lokale z ogródkami.

Walory przyrodniczo-krajobrazowe i lokalizacyjne, a także pełna infrastruktura sprawiają, że jest to idealne miejsce na wymarzony dom. Zachęcamy do odwiedzenia nas i zapoznania się z ofertą. ■

Zapraszamy do kontaktu

tel.: 509 325 195

email: biuro@sosnowapolana.com.pl

Nie bój się zrezygnować z tego, co dobre, by sięgnąć po najlepsze

– Maksyma Johna D. Rockefellera – pierwszego w historii miliardera, amerykańskiego przemysłowca i filantropa, który żył na przełomie XIX i XX wieku, jest aktualna również w dzisiejszych czasach. Nie tylko inspiruje do działania, ale też zachęca, żeby nie bać się zmian. Sukces finansowy czy stabilizacja materialna to nie wszystko – uważa Jarosław Chrobociński, biznesmen, ambasador marki Riway. Opowiada o tym, jak zmienił swoje życie i naprawił zdrowie.

Monika Witkowska

Gastronomiczne imperium

Jarosław Chrobociński zaczął inwestować w branżę gastronomiczną w 2000 roku. Najpierw otworzył w Warszawie restaurację włoską Va bene, co po polsku oznacza „wszystko dobrze”. I poszło mu dobrze, szybko otworzył kolejne dwie, a potem sieć lokali pod tą samą nazwą. Zainwestował też w restaurację francuską, sushi bary oraz kuchnię tajską w stolicy, a nawet w restaurację regionalną na Krupówkach w Zakopanem.

– W szczytowym momencie miałem w Warszawie 11 różnych lokali gastronomicznych. Byłem człowiekiem sukcesu, ale co za tym idzie, zarobionym. Pracowa-

łem się brać na siebie odpowiedzialności. Wtedy można było albo odnieść spektakularny sukces, albo zaliczyć super wpadkę. Oczywiście miałem okazję kilka razy doświadczyć i jednego, i drugiego. Wychodziłem z założenia, że porażka jest rodzajem nauki. Chociaż czasami trzeba było za nią drogo zapłacić, to procentowało. Dzięki tego typu doświadczeniom udało mi się dużo osiągnąć – wspomina.

Biznes czy zdrowie?

Okazało się jednak, że nawet biznes zbudowany na solidnych podstawach nie jest bezpieczny. Pandemia koronawirusa, która przyszła do Polski w 2020 roku, spo-

nomii. Zaczął wtedy szukać dla siebie nowej drogi. Dodatkowym bodźcem do podjęcia ważnych decyzji była jego sytuacja zdrowotna.

– Zdiagnozowano u mnie zaawansowaną cukrzycę typu B2 oraz nadciśnienie tętnicze o wartościach, które, jak mówili lekarze, wskazywały na zbliżający się nieuchronnie zawał lub udar – wspomina. Jak to się zdarza, ludzie, którzy żyją na pełnych obrotach uważają, że nie mają czasu chorować. Zapominają, że o zdrowie trzeba dbać.

– Myślałem, że chociaż ludzie dookoła mnie podupadają na zdrowiu, to ja będę tym ostatnim, który zawsze będzie mocno stał na nogach. Gdy uświadomiłem sobie, że jestem chory, zacząłem zastanawiać się, co będzie z firmą, z rodziną, z dziećmi, gdy nie będę miał siły pracować. Miałem wiele zaciągniętych zobowiązań, które musiałem realizować – mówi biznesmen.

Wtedy zdał sobie sprawę, że sukces zawodowy osiągnął kosztem zdrowia, życia prywatnego, rodziny i czasu wolnego. Zdecydował, że się nie podda, zmieni swoje życie, zadba o siebie i wróci do realizacji pasji z młodości.

– Są takie momenty w życiu, które zmuszają do refleksji. Uważam, że pięćdziesiątka to ostatni dzwonek, żeby zadbać o swój organizm. Mam wielu znajomych, moich rówieśników, którzy pod względem zdrowia są już wrakami – opowiada Jarosław Chrobociński. Zaczął szukać naturalnych metod leczenia, żeby wspomóc organizm w walce z chorobami. Trafił na Purtier – popularny już od 16 lat w Azji suplement, który przez Polskę dopiero co wchodzi na europejskie rynki.

– Ludzie często rozmawiają o chorobach, że wszystkich stron słyszę, że komuś coś dolega. Medycyna konwencjo-

Zaczynałem w czasach, kiedy wszystkie interesy nieźle się rozwijały. (...) Wtedy można było albo odnieść spektakularny sukces, albo zaliczyć super wpadkę

wałem cały tydzień, po 24 godziny na dobę. Biznes budowałem przez 20 lat, rozwijając go krok po kroku. Prowadziłem nie tylko restauracje, ale też kawiarnię, lodziarnię, a nawet piekarnię – mówi Jarosław Chrobociński.

Biznesmen szybko stał się autorytetem w branży gastronomicznej. O konsultacje u niego zabiegali nie tylko właściciele polskich firm, ale też managerowie zagranicznych sieci wchodzących na polski rynek.

– Zaczynałem w czasach, kiedy wszystkie interesy nieźle się rozwijały. Przydało mi się to, że od dziecka umiałem dobrze liczyć, szybko podejmowałem decyzje i nie

wodowała zawieszenie działalności wielu lokali gastronomicznych, w tym również tych prowadzonych przez Jarosława Chrobocińskiego.

– Biznes, który prowadziłem, zgaśł prawie natychmiast. Pandemia miała wpływ nie tylko na moje decyzje finansowe. To był moment, kiedy zatrzymałem się na chwilę w pogoni za karierą i zacząłem zastanawiać się nad tym, co tak naprawdę jest ważne w życiu. Uświadomiłem sobie, że to, co robię, nie ma już sensu i zdecydowałem się na radykalne zmiany – mówi.

Jak wspomina, był to czas, kiedy zaczął wdrażać plan wychodzenia z gastro-

nalna każe pogodzić się z tym, że przewlekłe schorzenia będą nam towarzyszyły już do końca życia i możemy jedynie łagodzić ich objawy. Okazało się jednak, że kuracja, którą zdecydowałem się zastosować, pomogła mi zniwelować przyczyny moich dolegliwości. Po kilku miesiącach jej stosowania spadł u mnie poziom glukozy we krwi, dzięki czemu cofnęły się objawy cukrzycy. Polepszył mi się wzrok, unormowało się też ciśnienie krwi – opowiada.

Purtier to suplement diety, a nie lekarstwo, co podkreślają jego producenci. Stymuluje do wzrostu nasze własne komórki macierzyste, które w naturalny sposób regenerują organizm i zapobiegają starzeniu. Odżywia na poziomie komórkowym, reguluje też gospodarkę hormonalną, przyspiesza metabolizm, dotlenia, nawadnia i wspiera układ odpornościowy.

– Zanim zdecydowałem się na kurację, szukałem nie tylko informacji na temat skuteczności działania suplementu, ale i sprawdziłem wiarygodność firmy Riway, która jest jego wyłącznym dystrybutorem. Poznałem też osobiście ludzi, którzy przy wsparciu kuracji wyszli z poważnych chorób. Miałem okazję wysłuchać ich historii. Opowiadali, jak poradzi sobie z tak często występującymi dziś przypadłościami, jak choroby reumatyczne, tarczycy, jelit, układu nerwowego czy skóry. Mój przypadek potwierdza natomiast, że przyjmowanie suplementu wspomaga również leczenie cukrzycy i nadciśnienia – mówi Jarosław Chrobociński.

Sposób na życie

Jak podkreśla biznesmen, początkowo interesował się wyłącznie aspektem zdrowotnym przyjmowania suplementu. Dopiero później okazało się, że można zostać ambasadorem marki – więc nie tylko podreperować zdrowie, ale też zadbać o własną kondycję finansową. Działania oparte są o model sprzedaży bezpośredniej, zwany również modelem sieciowym czy wielopoziomowym, bez pośrednictwa hurtowni ani sklepów. Nie należy go jednak mylić z piramidami finansowymi, które niekiedy były prowadzone pod przykrywką tego typu działalności.

– Długo to wszystko analizowałem, przyglądałem się, zadawałem podchwytliwe pytania i stwierdziłem, że w tym projekcie nie ma do czego się przyczepić. Rozumiem nieufność ludzi, którzy dopiero zapoznają się z tematem. Ja zawsze zanim wejdę w nowy interes wszystko sprawdzam i kalkuluję. Muszę być na sto procent przekonany – mówi Jarosław Chrobociński.

Jako przedsiębiorca zwrócił uwagę na kilka parametrów, które sugerują, że jest



Jarosław Chrobociński, biznesmen, ambasador marki Riway

to dobra inwestycja. Jego zdaniem, ważne jest to, że nie trzeba angażować własnego kapitału i nie ma ryzyka finansowego: ponoszenia stałych kosztów czy konieczności zatrudniania pracowników.

– To biznes, który jest oparty wyłącznie na mnie i ode mnie zależy, jak bardzo się zaangażuję i ile zarobię – wyjaśnia.

Prowadzenie tego typu działalności wymaga zdyscyplinowania, ale też daje dużą swobodę działania. Jak mówi Jarosław Chrobociński, jemu pozwoliło na zmianę życia. Zadbał o zdrowie, znalazł czas dla rodziny oraz na rozwijanie swoich pasji.

– Ja zawsze, nawet w nawale pracy, starałem się wykroić część czasu dla siebie,

żeby spędzić go z dziećmi czy uprawiać sport. Teraz mam go więcej i mogę go lepiej zaplanować – mówi.

Biznesmen wrócił właśnie z podróży do Malezji. Nurkuje, jeździ na rowerze i na motocyklu crossowym, chociaż, jak mówi, jest już w tym sporcie weteranem. Zaraził swoją pasją również synów. Jak podkreśla, stara się dbać o zdrowie i utrzymać swój organizm w dobrej kondycji. Uruchomił niedawno internetową platformę – Balansowo.pl dla tych, którzy, tak jak on, szukają w życiu swojej drogi. Wskazuje, jak znaleźć równowagę między kondycją zdrowotną i dobrą sytuacją finansową. I zapewnia, że jest to możliwe! ■

Najcenniejsze dla mnie jest zaufanie, jakim obdarzyli mnie klienci

Właścicielka kancelarii F-U D. Równiak oraz Dyrektorka Placówki Partnerskiej Allianz ma imponujące, 25-letnie doświadczenie w branży ubezpieczeniowej i finansowej. W biznesie wyznaje takie wartości, jak rzetelność, empatia i profesjonalizm. Jak sama mówi: „Istotą mojej pracy nie jest wypisanie wniosku ubezpieczeniowego, ale doradztwo na najwyższym poziomie”.

ROZMAWIA BARBARA JOŃCZYK

Ma pani na koncie wiele nagród. Trudno wymienić je wszystkie, jednak z pewnością za najważniejsze można uznać nagrodę w konkursie „Orły Ubezpieczeń 2022”, Europejską nagrodę „Wiktor” czy statuetkę „Filary Polskiego Biznesu 2021”. Jest pani członkiem prestiżowej organizacji Million Dollar Round Table, która zrzesza 1% najlepszych doradców finansowych na świecie. Czy te nagrody są dla pani ważne?

Dostrzeżenie mnie w tak prestiżowych i elitarnych konkursach jest bardzo cenne. To rezultat mojej ciężkiej pracy, ale też zbudowania wyjątkowych relacji z klientami. W pracy kieruję się bowiem prostą zasadą: staram się pomagać klientom tak, jak sama chciałabym być traktowana przez innych. Dzięki takiemu podejściu udało mi się zbudować z nimi długofalowe relacje. Wielu ludzi trafia do mnie dzięki rekomendacji osób, z którymi współpracuję. To dla mnie najcenniejsza nagroda i niezbity dowód na to, że realizuję się na tym polu.

Jak wyglądały pani pierwsze kroki w tej branży?

Praca doradcy ubezpieczeniowego pojawiła się w moim życiu na skutek splotu nieszczęśliwych wydarzeń. Wiele lat temu bliska mi osoba miała za granicą groźnie wyglądający wypadek. Konieczne było wdrożenie skomplikowanego i długotrwałego leczenia. Wówczas wyszło na jaw, że umowa ubezpieczeniowa, którą wcześniej podpisała, nie poruszała zagadnienia dotyczącego kosztów leczenia i rehabilitacji za granicą na skutek wypadku. Dlatego skomplikowana operacja oka, którą przeżyła, kosztowała nas ogromną sumę pieniędzy. W międzyczasie okazało się, że zwrot z ubezpieczenia wyniósł jedynie... dziesięć dolarów! Próbowaliśmy odwołać się od tej decyzji. Niestety, zapisy w umowie wskazywały właśnie na tak niskie świadczenie w wyniku uznanego wypadku i poniesienia kosztów



leczenia. Trudno było mi pogodzić się z tym faktem, dlatego postanowiłam zgłębić temat ubezpieczeń. Sprawdziłam warunki wszystkich firm, które wówczas były dostępne na rynku. Wybrałam jedną z nich, z którą związałam swoją przyszłość zawodową. Okazało się, że ta firma stwa-

rza dogodne możliwości rozwoju dla młodej matki, którą wtedy byłam. Dostrzegłam tę szansę i postanowiłam ją wykorzystać. Dzięki temu mogłam się rozwijać, a jednocześnie poświęcać uwagę dzieciom. Przeszłam drogę od agenta przez doradcę ubezpieczeniowego po

menadżera. Dziś jestem Dyrektorem Placówki Partnerskiej Allianz. Mimo upływu czasu wciąż wiem, jak ważne są dla klientów klarowne, przejrzyste zasady, stworzenie umowy odpowiadającej ich realnym potrzebom, zapewnienie bezpieczeństwa. Wyznaję regułę, że istotą mojej pracy nie jest wypisanie wniosku ubezpieczeniowego, ale doradztwo na najwyższym poziomie.

Jak, będąc pracującą mamą, udało się pani połączyć obowiązki zawodowe z rodzicielskimi?

Jestem przekonana, że każda kobieta, która jest mamą, bez względu na to, czy jest samotna, czy ma u swego boku partnera, powinna być aktywna zawodowo. To bardzo ważne, by nie przestawać budować swojej niezależności ekonomicznej i zawodowej. Będąc na urlopie macierzyńskim czy wychowawczym, warto doszkalać się, poznawać nowe narzędzia, które mogą być przydatne w pracy, walczyć o siebie. Działając w ten sposób, możemy być wzorem dla innych kobiet, dla swo-

Popularne powiedzenie głosi, że pieniądze szczęścia nie dają, pozwalają jednak spełnić marzenia. Czy zgadza się pani z tymi słowami?

Zgromadzone środki finansowe nie są gwarancją szczęścia. Dzięki pieniądзом możemy jednak zapewnić spokój i stabilizację dla nas i naszych bliskich. Możemy spełniać swoje marzenia, rozwijać pasje, podróżować, zwiedzać świat i podziwiać jego piękno. Warto też uświadomić sobie, że w kryzysowych sytuacjach pieniądze mogą zapewnić spokój nam i naszym bliskim. Przekonujemy się o tym, gdy np. ulegniemy wypadkowi, a nasze ubezpieczenie oferuje kwotę, która ledwo starcza na zakupienie niezbędnych leków; gdy jesteśmy na zwolnieniu lekarskim, a otrzymujemy jedynie 80 proc. dotychczasowej pensji; lub gdy prywatna rehabilitacja czy zabiegi pozostają w sferze marzeń... Dlatego warto już wcześniej zdać sobie sprawę, że koszt ubezpieczenia obejmującego taką ewentualność jest relatywnie niewielki wobec wydatków, stresu i nie-

W kryzysowych sytuacjach pieniądze mogą zapewnić spokój nam i naszym bliskim. Przekonujemy się o tym, gdy np. ulegniemy wypadkowi

ich dzieci. Ważne też, by być otwartą na zmiany i nowe sytuacje, które stawia przed nami los. Dzięki tej otwartości podjęłam wyzwanie, by zacząć pracę jako doradca ubezpieczeniowy!

Co jakiś czas słyszymy przekazy medialne głoszące, że młodzi ludzie nie myślą dziś o emeryturze, ubezpieczeniu czy oszczędzaniu. Jak można ich zachęcić do zmiany sposobu myślenia?

Na szczęście młode osoby, z którymi mam do czynienia jako doradca ubezpieczeniowy, wyłamują się z tych statystyk. To ambitni ludzie, którzy mają świadomość tego, że, owszem, dziś dużo zarabiają, ale mają przy tym spore wydatki. Poza tym, moi klienci po rozmowie ze mną wiedzą też, jak istotne jest uzyskanie zabezpieczenia finansowego w przypadku sytuacji nagłych, na które nie mamy wpływu, takich jak wypadek czy groźna choroba. Wówczas może się okazać, że z dnia na dzień nasze dochody kurczą się przynajmniej o 20 proc., a wydatki związane z leczeniem czy rehabilitacją rosną. Staram się przekazać moim klientom, że dopasowane do ich potrzeb ubezpieczenie pozwala przygotować się na tę okoliczność, zapewnia bezpieczeństwo utrzymania dotychczasowego statusu i poziomu życia. Dla młodych ludzi to bardzo ważne.

pokoju, które mogą dotyczyć naszych bliskich w sytuacji, gdy przydarzy nam się wypadek. Wniosek? Oszczędzanie na ubezpieczeniu się nie opłaca.

Czy pani zdaniem my, Polacy, potrafimy zatroszczyć się o naszą przyszłość i stabilność finansową?

Jesteśmy narodem pracowitym, bardzo zdolnym i zaradnym. Czasem jednak okazuje się, że niewystarczająco zadbaliśmy o swoje interesy, co ma przełożenie na nasze finanse i stabilizację życiową. Wspominałam już o wypadkach, w których dobrze mieć zabezpieczenie w postaci polisy ubezpieczeniowej. Takich sytuacji jest więcej. Weźmy na przykład chorobę. Gdy słyszymy diagnozę, dowiadujemy się, że zostało nam mało czasu. Warto przewidzieć takie zdarzenia i zawczasu spisać testament. Na co dzień nie zaprzątamy sobie tym głowy, wydaje nam się, że to rozwiązanie jest dobre dla starszych osób. Tymczasem każdy, kto zgromadził już jakiś majątek, bez względu na rocznik, powinien wcześniej zająć się tym tematem. **Wiele osób często odsuwa od siebie myśl, że warto zatroszczyć się o siebie i swoich bliskich oraz zapewnić im bezpieczeństwo finansowe. Odkładamy te sprawy na później. Jak zachęcić, by zmienił swój sposób myślenia?**

Myślę, że każdy z nas powinien szanować zdrowie, rodzinę, wspierających przyjaciół. Pozwalają oni docenić to, co w życiu ważne. Dlatego warto na chwilę zatrzymać się w codziennym pędzie i spojrzeć w przyszłość, a potem podjąć taką decyzję, która zapewni nam i naszym bliskim spokój i stabilność finansową. Zapraszam do kontaktu każdą osobę, która chce mieć wpływ na ten stan rzeczy. Gwarantuję, że przedstawię ofertę szytą na miarę indywidualnych potrzeb każdego klienta.

Wielu klientów wspiera pani od wielu lat. Polecają panią przyjaciołom, znajomym. Jak zbudować taką bazę?

Osobiście uważam, że ważniejsze niż nagrody jest zaufanie, jakim obdarzyli mnie klienci. Staram się wychwycić ich potrzeby i oczekiwania. Zwykle proponuję kilka wariantów ubezpieczeń, doradzam, podpowiadam, pomagam ubezpieczonym w realizacji świadczeń i czuję ogromną satysfakcję, gdy polisy stanowią wsparcie dla moich klientów. Bardzo ich lubię, dużo się od nich uczę. Łączą nas zaufanie i wzajemny szacunek – to klucz do naszej wieloletniej współpracy.

Jakie inne wartości są bliskie pani sercu?

W moim życiu doświadczyłam różnych sytuacji. Spotkałam się zarówno z osobami, które bardzo mnie wspierały na każdym kroku, jak i z takimi, które źle mi życzyły. Dlatego uważam, że niezwykle istotne w życiu są szacunek i zaufanie, które stanowią podwaliny każdej relacji.

W jaki sposób regeneruje pani siły? Czy są aktywności, które pozwalają nabrać zdrowego dystansu do pracy?

Uwielbiam słuchać muzyki, wspaniale przy tym wyczytuję. W pełni regeneruję siły, podróżując. Nie muszą to być dalekie wyprawy, świetnie się czuję nad polskim morzem, zwłaszcza na Helu lub w górach, nawet podczas krótkich weekendowych wyjazdów. Ważne jest towarzystwo bliskich mi osób, rodziny czy przyjaciół, z którymi organizuję takie kobiece wypadki. Poza tym, uwielbiam jazdę na rowerze, zwłaszcza w towarzystwie mojej córki.

Czego chciałaby pani życzyć innym ludziom? Czego można życzyć pani?

Chciałabym życzyć każdej osobie, by mogła realizować nawet najskrytsze marzenia – zarówno dotyczące życia zawodowego, jak i prywatnego. Życzyłabym każdemu, by znalazł w życiu własny drogowskaz, swój kompas, który pomoże mu poruszać się i być szczęśliwym. Do siebie samej kieruję bardzo podstawowe, ale jakże ważne życzenie: bym wraz z moimi bliskimi mogła cieszyć się zdrowiem oraz byśmy żyli na takim poziomie, jak obecnie. ■



Ochrona majątku przedsiębiorstwa

Przezorny zawsze ubezpieczony. Z pewnością każdy z nas zna to powiedzenie, jednak zdarza się czasami tak, że przedsiębiorca zaczyna myśleć o ochronie majątku dopiero wtedy, kiedy wszystko się wali i pali, a do drzwi puka komornik. Taki scenariusz to zbyt późne działanie.

Małgorzata Lewandowska

Adwokat

Gdy zakładamy działalność i decydujemy się na formę jej prowadzenia, to przede wszystkim powinniśmy zastanowić się, w jaki sposób będziemy chronić swój prywatny majątek. Jeżeli ktoś tego nie zrobił na samym początku, to każdy moment jest doskonały, aby w końcu się tym zająć. Niestety, nie ma stuprocentowej gwarancji, że wybrana forma działalności pozwoli nam ochronić majątek. Oczywiście, są pewne uwarunkowania, zarówno w jednoosobowej działalności, jak i w spółkach, które pozwalają na takie rozwiązania.

Od jakichś dwóch lat zauważam, że przedsiębiorcy coraz częściej zadają pytania, w jaki sposób zabezpieczyć majątek. Jestem przekonana, że jest to związane z koniunkturą geopolityczną na całym świecie i z wydarzeniami ostatnich lat. Warto zatem podejmować działania, które ograniczą ryzyko utraty prywatnego majątku do minimum i uchronią właścicieli biznesu przed przykrymi konsekwencjami.

Nie ma nic złego w tym, że przedsiębiorca chce chronić swój prywatny majątek. Każdy biznes niesie ryzyko i jego analiza jest niezwykle istotna z punktu widzenia ochrony finansów. Jednak są sytuacje, które trudno nam przewidzieć, a które w ogromnej mierze mogą wpływać

na nasze biznesy. Czasem wystarczy nieodpowiednia decyzja, czasem nierzetelny kontrahent, a czasami zupełnie nieprzewidziane zdarzenie losowe, by przedsiębiorca nagle stał się niewypłacalny i stracił płynność finansową. Warto zatem poznać możliwości zabezpieczenia majątku i skorzystać z fachowej pomocy. To pomoże przedsiębiorcy spać spokojnie i skupić się na tym, na czym powinien najbardziej – na rozwoju swojego biznesu.

Pragnienie ochrony majątku jest normalne, podobnie jak to, że czasami firmy upadają. W Polsce występuje mit przedsiębiorcy, który nie może upaść, natomiast na całym świecie upadłości firm są rzeczą normalną i każdy o tym doskonale wie. Sam Donald Trump jako przedsiębiorca upadał kilkakrotnie i się podnosił. Dziś uważany jest za wysokiej klasy biznesmena. Podobnie, każdy doskonale wie, że trzeba oddzielić majątek firmowy od majątku osobistego. Jakie są zatem możliwości ochrony prywatnego majątku, kiedy jest się przedsiębiorcą?

Jednoosobowa działalność gospodarcza

Najważniejsze, co trzeba wiedzieć o ochronie majątku w jednoosobowej działalności gospodarczej, to że przedsię-

biorca odpowiada za długi przedsiębiorstwa całym swoim majątkiem. Jeżeli rozważamy jednoosobową działalność gospodarczą osoby, która jest w związku małżeńskim, trzeba zastanowić się, czy aby nie podpisać ze swoim współmałżonkiem umowy o rozdzieleniu majątkowej. Taka umowa, potocznie zwana intercyzą spowoduje, że majątek małżeństwa zostanie rozdzielony na oboje małżonków i w sytuacji, kiedy przedsiębiorcy powinne się noga, podejmie złą decyzję albo też coś innego wpłynie na sytuację finansową firmy – nie straci on całego swojego majątku. Taka umowa będzie chroniła rodzinę, a w szczególności dzieci przed utratą zabezpieczenia materialnego. Dzięki temu majątek współmałżonka, który nie prowadzi działalności gospodarczej, będzie po prostu bezpieczny. Oczywiście, nie będę tutaj namawiała do tego, aby przepisywać cały swój majątek na współmałżonka. Po pierwsze, to jest niewłaściwe i może zostać uznane przez ewentualnych wierzycieli za uciekanie z majątkiem dłużnika, a po drugie w niektórych sytuacjach jest to po prostu niebezpieczne, ponieważ taki małżonek, który posiada cały nasz majątek, ma ogromną moc decyzyjną i mam nadzieję, że każdy rozumie, co mam tutaj na myśli.

Kolejną rzeczą, którą należy wziąć pod uwagę, jest ubezpieczenie inwestycji. Nie jest to rozwiązanie zbyt powszechnie znane, ale jest bardzo ważne. Niektóre towarzystwa ubezpieczeniowe oferują coś takiego, jak ubezpieczenie inwestycji przed ewentualnymi negatywnymi konsekwencjami – warto się tym zainteresować, zanim wdrożymy ryzykowne inwestycje w swoim przedsiębiorstwie. Kolejnym bardzo ważnym elementem jest dywersyfikacja przychodu. Każdy przedsiębiorca, który prowadzi jednoosobową działalność doskonale wie, że nie ma nic lepszego niż kilka źródeł przychodu. W sytuacji, kiedy jedno źródło zawodzi, zawsze można oprzeć się na kolejnym. Dzięki takiej dywersyfikacji można uniknąć bardzo wielu kłopotów. Możemy tym samym powiedzieć, że nie jest to tylko dywersyfikacja przychodów, ale również ewentualnego ryzyka w prowadzeniu biznesu.

Umowa powiernictwa

Można również chronić swój majątek poprzez zawarcie umowy powiernictwa. To umowa, której stronami są powierający – czyli osoba, która chce, aby należące do niej środki finansowe zostały odpowiednio zainwestowane lub ulokowane, ale nie chce ujawniać swojej tożsamości; oraz powiernik – osoba, która, na przykład, zawodowo zajmuje się dokonywaniem czynności inwestycyjnych lub prawnych i chce przeprowadzić inwestycje na rzecz swojego klienta bez ujawniania jego danych. Do takiej umowy zastosowanie mają przepisy dotyczące umowy zlecenie z kodeksu cywilnego. Umowa powiernictwa reguluje zarówno prawa, jak i obowiązki stron, które wynikają z przekazania majątku przez jego właściciela pod zarząd powiernika. Powiernik zaś rozporządza majątkiem we własnym imieniu, jednak robi to na rzecz właściciela majątku. Jednym z przykładów umowy powiernictwa jest dokonanie zakupu nieruchomości w sytuacji, kiedy powierający w żaden sposób nie chce się ujawniać, ponieważ kierując nim różne obawy. Wówczas nieruchomości może zostać kupiona przez powiernika, który nabywa jej własność pod swoim nazwiskiem, ale robi to na rzecz powierającego. Powiernictwo umożliwi zachowanie anonimowości w transakcjach.

Startupy

Kolejnym zagadnieniem są startupy. Niestety, w naszym porządku prawnym nie ma szczególnej formy przewidzianej dla tego typu działalności. Doskonale wiemy, że duża część startupów upada i nie przynosi spodziewanych zysków. Warto więc zachować ostrożność w podejmowaniu decyzji o formie prowadzenia działalności

jako startup, zwłaszcza jeżeli miałby to być biznes ryzykowny albo rozpoczęty bez jakiegokolwiek kapitału. W takiej sytuacji rekomenduję spotkanie z dobrym adwokatem, który specjalizuje się w prawie gospodarczym oraz doradcą podatkowym, który rozwieje wszelkie wątpliwości podatkowe w tym zakresie.

Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością

Kiedy myślimy o dywersyfikacji ryzyka finansowego w prowadzeniu działalności gospodarczej, z pewnością w pierwszej kolejności przychodzi nam do głowy spółka kapitałowa, a konkretnie spółka z ograniczoną odpowiedzialnością. Faktem jest, że co do zasady za zobowiązania spółki w pierwszej kolejności odpowiada ona sama. Natomiast trudno się zgodzić z tym, że prowadzenie spółki jest zupełnie bezpieczne, wspólnicy odpowiadają tylko do wysokości kapitału, a zarząd jest poza zasięgiem jakichkolwiek wierzycieli. Warto wspomnieć, że prowadzenie spółki z o.o. związane jest z koniecznością tak zwanego dokładnego zarchiwowania. Co to oznacza? To bardzo szczegółowa dokumentacja finansowa spółki dotycząca zarówno jej aktywów, jak i pasywów. Takie obostrzenia mają między innymi doprowadzić do tego, że zarząd spółki będzie doskonale zorientowany w jej sytuacji finansowej. A to wszystko wyłącznie po to, aby we właściwym czasie, w sposób adekwatny do sytuacji, zareagować i zgłosić wnioski o upadłość spółki. Pamiętajmy, że jeżeli zarząd nie zgłosi wniosku o upadłość spółki w przewidzianym w prawie terminie, będzie odpowiedzialny finansowo majątkiem osobistym za jej zobowiązania. Warto również dopilnować, aby wszelkiego rodzaju czynności w zakresie sprzedaży udziałów spółki również były wprowadzane do rejestru na bieżąco. Istnieje bowiem przyjęcie, że informacje wynikające z Krajowego Rejestru Sądowego są informacjami adekwatnymi i właściwymi.

Prawda jest taka, że jeżeli spółka jest niewypłacalna, wierzyciele będą mogli sięgnąć bezpośrednio do majątku osobistego zarządu. Oczywiście są warunki, które muszą zostać spełnione, aby ów majątek był pod ochroną, natomiast bardzo istotna jest tu świadomość sytuacji finansowej spółki i niepodejmowanie nadmiernego ryzyka. Nie będę tutaj wspominała o odpowiedzialności karnej, ponieważ ten artykuł tego nie dotyczy, natomiast musimy pamiętać, że w spółkach jest ona bardzo szeroka i warto znać to ryzyko. Wspomnę jedynie, że celowe doprowadzenie do niewypłacalności spółki jest przewidziane sankcją karną i w sytuacji, kiedy wierzyciele tego dowiodą,

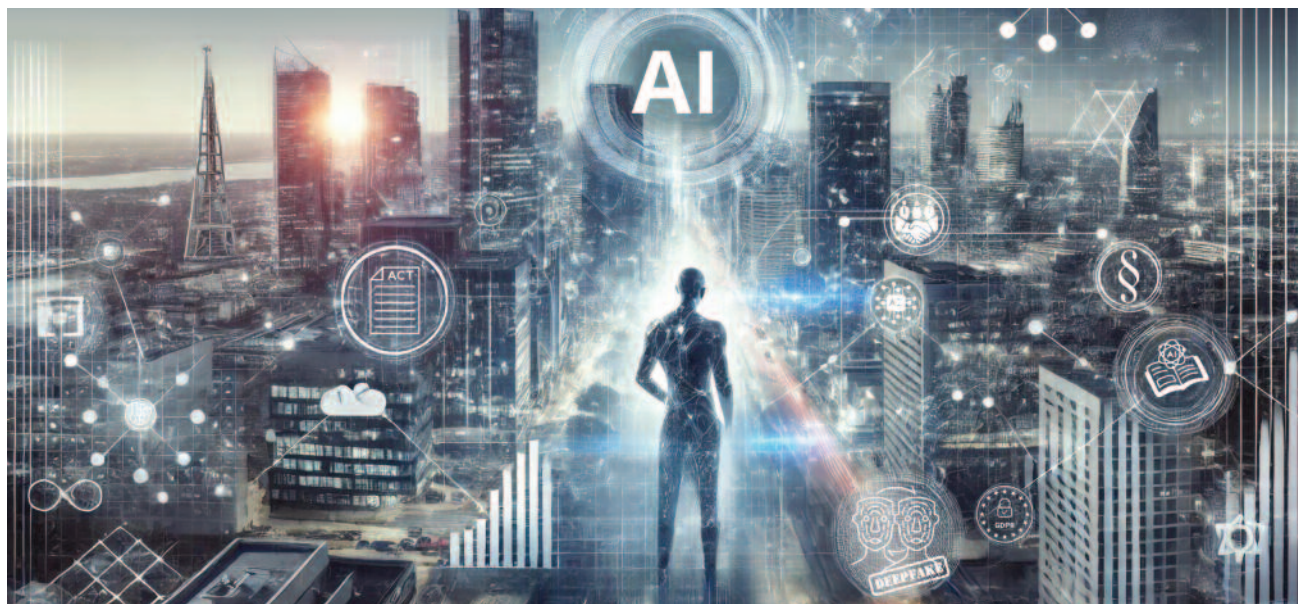
sprawa może zakończyć się w prokuraturze.

Zachowanie należytej staranności

Pozostaje pytanie: kiedy członków zarządu jest kilkoro, z majątku którego z nich wierzyciele będą spłaceni? Tutaj odpowiedź co do zasady jest bardzo prosta, ponieważ zarząd odpowiada solidarnie. Co to oznacza? Jedyne tyle, że wierzyciele będą mogli zaspokajać swoje roszczenia z majątku któregośkolwiek z członków zarządu i najpewniej wybiorą tego, który jest najbardziej majątny, albo z którego majątku będzie można otrzymać wypłatę jak najprędzej. Pamiętajmy o tym, że przepisywanie majątku w trakcie istnienia zadłużenia może doprowadzić do sytuacji, że pociągnięta do odpowiedzialności zostanie również osoba, która nabyła nasz majątek wiedząc, że jesteście zadłużeni. Oczywiście, są to sytuacje ekstremalne, do których nie należy doprowadzać, tym niemniej musimy pamiętać, że aby nie odpowiadać za zobowiązania spółki, trzeba dochować należytej staranności w świetle ostatnich zmian wprowadzonych w kodeksie spółek handlowych.

Warto wspomnieć, że ta nienależyta staranność została nałożona na zarządy spółek przez prawo. Co to oznacza? Członkowie zarządu muszą wykazać się należyłą starannością, ale również lojalnością wobec spółki, w której władzach uczestniczą. Czy to jest dobra wiadomość? To zmiana, która tak naprawdę w jakimś stopniu eliminuje nieuczciwe działania członków zarządu, którzy chcieliby narazić swoje spółki na trudności finansowe. Oczywiście nie są to przepisy, które zupełnie wyeliminują niewłaściwe i nieuczciwe działania, ale mogą w znacznym stopniu je utrudnić. Prowadzenie działalności gospodarczej w Polsce nie jest łatwe. Jest bardzo dużo czynników wpływających na to, że przedsiębiorcy muszą się nieźle nagimnastykować, aby przetrwać. Wie o tym każdy, kto prowadzi biznes. Sama ilość wprowadzanych zmian prawnych pozostawia bardzo wiele do życzenia. System podatkowy, ogrom wymaganych od przedsiębiorców dokumentów i bardzo często brak przychylności w urzędach powodują, że prowadzenie biznesu w Polsce jest trudne. Ponadto należy mieć na uwadze koszty zatrudniania pracowników. Na przestrzeni ostatnich lat te zmiany mocno nadwyrężyły wiele polskich przedsiębiorstw. Tym bardziej róbmy więc wszystko, aby zabezpieczyć swoje prywatne finanse przed ewentualnym ryzykiem. Jak pokazuje nam historia kilku ostatnich lat, ryzyko istnieje zawsze – czasami jest ono zupełnie niespodziewane. Właśnie z tego powodu warto zadbać o interesy swojego przedsiębiorstwa. ■

AI – nowe możliwości, aktualne wyzwania



Sztuczna inteligencja (AI) rewolucjonizuje zarówno biznes, jak i życie prywatne, oferując niespotykane wcześniej możliwości. Dzięki niej firmy zwiększają efektywność i produktywność. W życiu prywatnym takie rzeczy, jak na przykład planowanie wakacji, staną się łatwiejsze, a nauka będzie bardziej innowacyjna i efektywna. Dzięki generatywnej sztucznej inteligencji (GAI/GenAI) opracowanie tłumaczenia czy wygenerowanie obrazu lub muzyki w ulubionym gatunku muzycznym nie stanowi już problemu.

KATARZYNA ADAMIĄK
Radca prawny, PARTNER
w LAWSOME KULESZA i Wspólnicy sp.k.

INGA KULESZA
Radca prawny, PARTNER Zarządzający
w LAWSOME KULESZA i Wspólnicy sp.k.



Nie tracąc jednak z pola widzenia tych wszystkich korzyści, należy pamiętać o aktualnych wyzwaniach i kontrowersjach, które powstają w związku z korzystaniem z AI/GAI. Wyzwania te trzeba adresować i mitygować nie tylko w oparciu o regulacje prawne, ale też kształtując postawy świadomego użytkownika AI, bo korzystanie z niej to nie tylko przywilej, ale też odpowiedzialność.

Innowacyjność i zastosowanie sztucznej inteligencji

AI jest coraz częściej wykorzystywana nie tylko w branży technologicznej, ale też w innych sektorach, życiu prywatnym, edukacji, kulturze – a więc we wszystkich sferach życia zawodowego i prywatnego. Korzystanie ze sztucznej inteligencji pozwala zoptymalizować procesy biznesowe poprzez automatyzację rutynowych zadań i analizę dużej ilości danych, przyczynia się

do udoskonalenia obsługi klienta (chatboty, personalizacja usług), zapewnia innowacyjne rozwiązania edukacyjne (platformy e-learningowe dostosowane do indywidualnych potrzeb uczniów), ułatwia planowanie i zarządzanie czasem, a także stwarza wiele innych możliwości, których każdego dnia uczą się korzystający z tej technologii.

W ochronie zdrowia AI pomaga w diagnostyce chorób oraz w zarządzaniu danymi pacjentów, co przyczynia się do poprawy jakości opieki zdrowotnej. W branży finansowej sztuczna inteligencja analizuje duże zbiory danych, co umożliwia opracowanie bardziej precyzyjnych prognoz rynkowych i zarządzanie ryzykiem. Z kolei algorytmy personalizujące usługi stosowane przez serwisy streamingowe dostarczają użytkownikom treści dopasowane do ich preferencji, zwiększając tym samym satysfakcję z usługi.

W życiu prywatnym coraz częściej planujemy podróże, promptując zapytania do GAI z prośbą o podanie listy zabytków godnych odwiedzenia czy szukając najlepiej ocenianych restauracji. W szkołach być może uczniom już niedługo historię Rewolucji Francuskiej opowiadał będzie awatar Napoleona Bonaparte, a teorię względności przybliży awatar Alberta Einsteina.

AI wkracza również w życie zawodowe wielu z nas, stąd tak często pojawia się w ramach publicznych dyskusji obawa, że korzystanie ze sztucznej inteligencji zmieni rynek pracy i doprowadzi do likwidacji miejsc pracy. Jest to z jednej strony pytanie, którego treść sama w sobie budzi niepokój i zwiększa sceptycyzm wobec nowych technologii, a z drugiej strony prowokuje jednak do skonkretyzowania zagrożeń związanych z AI/GAI. Trudno jest znaleźć jednoznaczną odpowiedź, ponieważ zagadnienie to jest zbyt złożone i za-

leży od wielu zmiennych i kontekstu, w jakim korzysta się ze sztucznej inteligencji, a zwłaszcza z generatywnej sztucznej inteligencji. Nie ulega jednak wątpliwości, że systemy GAI pozwolą zoptymalizować pracę, skrócą czas poświęcany na standardowe zadania, ułatwią obróbkę tekstów czy wspomogą wykonanie researchu, a to w ogólnym bilansie codziennych wyzwań zawodowych jest nie do przecenienia.

Wyzwania i kontrowersje związane z AI

Adaptacja technologii AI, a zwłaszcza GAI, niesie ze sobą wiele wyzwań prawnych – począwszy od zasad odpowiedzialności za działania algorytmów sztucznej inteligencji, poprzez wyzwania dotyczące potencjalnego naruszenia prawa, etyki (np. deepfake) i bezpieczeństwa danych osobowych, aż po znalezienie odpowiedzi na pytanie, jak traktować to, co powstaje w wyniku korzystania z GAI.

Przykłady związane z zagrożeniami korzystania ze sztucznej inteligencji można oczywiście mnożyć, wskazując np. na ryzyko związane z wykorzystaniem AI do monitorowania i śledzenia, co może prowadzić do naruszenia zasad prywatności, czy na ryzyko związane z wprowadzeniem do algorytmów AI niepełnych lub stronniczych danych, co z kolei może przyczynić się do dyskryminacji. Jednak ryzyka te, tak szeroko omawiane w ramach publicznych dyskusji, są standardowo przywoływane w sytuacji pojawienia się nowych technologii i narzędzi. Dlatego też, równoległe z akcentowaniem tych ryzyk, powinno się poszukiwać rozwiązań prawnych, organizacyjnych i społecznych, które pozwolą w sposób świadomy, bezpieczny i etyczny korzystać ze sztucznej inteligencji.

Dużym wyzwaniem jest także znalezienie odpowiedzi na pytanie, kto ponosi odpowiedzialność za decyzje podejmowane przez lub przy udziale sztucznej inteligencji. Czy odpowiedzialność za wypadek spowodowany z udziałem autonomicznych (samoprowadzących się) pojazdów odpowiedzialność poniesie producent samochodu, operator systemu AI czy może sam pojazd? Czy w przypadku odmowy zatrudnienia spowodowanej stronniczymi kryteriami i danymi referencyjnymi, niedoszłemu pracownikowi przysługuje roszczenie wobec pracodawcy, czy wobec dostawcy systemu AI? Na ten moment pytania te pozostają bez rozstrzygającej odpowiedzi.

Do dzisiaj nie został także prawnie rozstrzygnięty dylemat, czy „twórczość” algorytmów generatywnej sztucznej inteligencji posiada ochronę prawnoautorską. Treści generowane przez GAI obecnie należą do domeny publicznej i co do zasa-

dy nie są uznawane za utwory chronione prawem autorskim. Aktywnie poszukuje się jednak koncepcji, które pozwoliłyby rozstrzygnąć nie tylko to, czy taka „twórczość” jest chroniona prawem autorskim, ale również to, kogo uznajemy w takim przypadku za twórcę (programistów narzędzi AI, użytkowników AI itp.).

Szczególnie problematyczne będzie także wykorzystanie technologii deepfake do tworzenia lub modyfikowania treści audiowizualnych (obrazów, nagrań wideo i audio) w sposób, który sprawia, że są one niezwykle realistyczne i trudne do odróżnienia od rzeczywistości, co stwarza pole do manipulacji.

Nie można też pominąć kwestii przetwarzania dużej ilości danych osobowych przez algorytmy AI, co wymusza jednocześnie konieczność prawidłowego ich zabezpieczenia zgodnie z Rozporządzeniem o Ochronie Danych Osobowych (RODO). Jak ważne są to kwestie, pokazały doświadczenia Włochów, gdzie na przełomie marca i kwietnia 2023 r. tymczasowo zakazano korzystania z ChatGPT z powodu obaw o zbieranie danych użytkowników przez OpenAI niezgodnie z przepisami RODO. Po wprowadzeniu przez OpenAI m.in. kontroli wieku użytkowników, zakaz został zniesiony i ChatGPT ponownie stał się we Włoszech dostępny.

Odpowiadając na pytanie, czy te wyzwania i kontrowersje powinny mieć wpływ na korzystanie ze sztucznej inteligencji, udzielić należy odpowiedzi twierdzącej. Aby legalnie, świadomie i etycznie korzystać z AI, potrzebne są ramy prawne i standardy użytkowania, których aktualnie w odpowiedzi na te wyzwania i kontrowersje bardzo intensywnie się poszukuje.

Prawo AI

Odpowiedzią na te wyzwania i kontrowersje mają być uchwalone w maju 2024 roku Rozporządzenie w sprawie sztucznej inteligencji, powszechnie znane jako „AI Act”, oraz będąca wciąż w toku prac legislacyjnych unijna Dyrektywa o odpowiedzialności cywilnej za sztuczną inteligencję.

AI Act to kompleksowa regulacja, która ma na celu ustanowienie zharmonizowanych ram prawnych dla wprowadzania do obrotu, oddawania do użytku oraz eksploatacji systemów AI w ramach Unii Europejskiej. Dokument skupia się jednak na regulacji kwestii technologicznych i nie rozstrzyga bezpośrednio najbardziej palących problemów związanych z korzystaniem z AI, w tym kwestii praw autorskich. Wprowadza definicje i zasady dotyczące odpowiedzialności, transparentności i klasyfikacji ryzyka związanego z wykorzystywaniem AI i kla-

syfikuje systemy sztucznej inteligencji według poziomu ryzyka, jakie mogą stwarzać dla zdrowia, bezpieczeństwa i praw podstawowych (im wyższy poziom ryzyka, tym dany system spełniać musi surowsze wymagania). AI Act wprowadza także procedury związane z korzystaniem z takich narzędzi, np. operatorzy systemów AI muszą informować użytkowników o zasadach funkcjonowania i ograniczeniach technologii AI.

Rozporządzenie określa też mechanizmy nadzoru i audytów, które mają na celu monitorowanie zgodności systemów z AI w przepisami, oraz wprowadza sankcje za takie niezgodności i wzmacnia prawa konsumentów (prawo do informacji, ochrona przed dyskryminacją).

Próbą uregulowania odpowiedzialności cywilnej za szkody spowodowane przez systemy sztucznej inteligencji jest projekt unijnej dyrektywy dotyczący odpowiedzialności za AI.

Dyrektywa ma ułatwić dochodzenie roszczeń związanych ze szkodami, nakładając na operatora systemu obowiązek udowodnienia, że szkoda nie była wynikiem działania systemu AI. Dyrektywa ustaliła także wspólne zasady odpowiedzialności ułatwiające poszkodowanym dochodzenie roszczeń w różnych krajach członkowskich na jednakowych zasadach.

To krok w dobrą stronę jeśli chodzi o kształtowanie ram prawnych dla korzystania ze sztucznej inteligencji, jednak na razie bardzo ogólny i nie adresujący wszystkich problemów.

Korzystanie ze sztucznej inteligencji to jednocześnie wyzwanie i przywilej oraz możliwość zdobywania unikatowych doświadczeń. To także odpowiedzialność za kształtowanie standardów w zakresie AI. Wszystkie te wyzwania i ryzyka wymagają więc rozwiązań organizacyjnych i prawnych, których poszukuje się w czasie realnym. Dzieje się to oczywiście na poziomie legislacyjnym, w ramach AI Act czy projektu dyrektywy o odpowiedzialności cywilnej za szkody spowodowane przez systemy AI – jednak regulacje te z oczywistych względów nie będą mitygować wszystkich problemów i wątpliwości. Podnoszenie świadomości użytkowników, krytyczne spojrzenie na nową technologię i odpowiedzialność za sposoby jej wykorzystania, stanowić muszą więc komplementarną część prawnych rozwiązań.

W kontekście sztucznej inteligencji sprawdzi się także niewątpliwie zasada z tego środka, którego poszukiwać należy między bezkrytycznym stosowaniem AI jako remedium na wszystkie pytania i wątpliwości a odrzuceniem korzystania z niej spowodowanym obawą przed tym, co nowe i nieznane. ■

Chroń swoje dane w prosty sposób

Firma Bazarnik wprowadza do oferty nowe narzędzie zabezpieczania danych osobowych – ID Protector od Trodat



Ochrona danych osobowych stała się priorytetem zarówno dla firm, jak i osób prywatnych. Codziennie przetwarzamy i przekazujemy ogrom informacji, które w niepowołanych rękach mogą prowadzić do poważnych problemów, takich jak kradzież tożsamości, oszustwa finansowe i inne formy cyberprzestępczości. Firma Bazarnik, znana z uważnie wyselekcjonowanej oferty artykułów biurowych, postanowiła zwrócić uwagę na ten niezwykle istotny problem, wprowadzając do oferty produkt wywodzący się od pieczętki. ID Protector firmy Trodat to narzędzie oferujące prostą i efektywną metodę ochrony danych.

Wzrost znaczenia ochrony danych osobowych

Kradzież danych osobowych to jedno z najpoważniejszych zagrożeń współczesnego świata cyfrowego. Według danych Związku Banków Polskich, w 2022 roku w kraju odnotowano ponad 77 tysięcy prób wyłudzeń kredytów na łączną kwotę ponad 600 milionów złotych. Wielu z tych przypadków można by uniknąć, gdyby odpowiednio zabezpieczono dane osobowe. Każdego dnia miliony ludzi wyrzucają etykiety z paczek, rachunki czy li-

sty, nie zdając sobie sprawy z potencjalnego zagrożenia. Dane osobowe, takie jak imię, nazwisko, adres, a nawet numer telefonu, mogą wpaść w niepowołane ręce. Złodzieje tożsamości często korzystają z takich informacji, aby popełniać oszustwa, zakładać fałszywe konta bankowe czy wyludzać kredyty. Badania wykazują, że znaczący odsetek przypadków kradzieży tożsamości ma źródło w nieodpowiednim zarządzaniu dokumentami zawierającymi dane osobowe.

Problem kradzieży danych osobowych w Polsce

Kradzież danych osobowych jest globalnym problemem, ale jego skala w Polsce również budzi niepokój. Według raportu Krajowego Rejestru Długów, w 2022 roku liczba prób kradzieży tożsamości wzrosła o 12 proc. w porównaniu z rokiem poprzedzającym. Przestępcy coraz częściej sięgają po różne metody zdobywania danych osobowych, a jedną z nich jest właśnie wykorzystywanie informacji znalezionych na wyrzuconych etykietach i paczkach. Dane zebrane przez Urząd Ochrony Danych Osobowych (UODO) wskazują, że w 2022 roku zgłoszono ponad 5000 przypadków naruszenia ochrony danych osobowych, z czego znaczna

część dotyczyła nieodpowiedniego zabezpieczenia dokumentów papierowych. Najczęściej kradzione dane to imię, nazwisko, adres zamieszkania, numer PESEL oraz dane kontaktowe. Te informacje w rękach przestępców mogą zostać wykorzystane do tworzenia fałszywych tożsamości, wyludzania kredytów oraz innych form oszustw finansowych.

Dla wielu osób niszczenie dokumentów przy pomocy niszczarki może wydawać się zbyt kosztowne lub czasochłonne. Dlatego też ważne jest posiadanie alternatywy, która będzie równie skuteczna, a jednocześnie łatwiejsza w użyciu i bardziej dostępna.

W odpowiedzi na tę potrzebę firma Trodat stworzyła ID Protector – produkt, który stanowi prostą, lecz efektywną metodę zabezpieczania danych osobowych. ID Protector to rolka, która działa podobnie do pieczętki, ale zaciemnia i zniekształca dane zawarte na dokumentach, etykietach i paczkach, czyniąc je nieczytelnymi dla osób trzecich.

Prosta i efektywna ochrona danych z ID Protector

Użycie ID Protector jest niezwykle proste. Wystarczy przyłożyć rolkę tuszującą do powierzchni z danymi i nacisnąć.

Produkt jest gotowy do użycia zaraz po wyjściu z opakowania. Rolka tuszu skutecznie zniekształca tekst, uniemożliwiając odczytanie danych na różnorodnych powierzchniach, takich jak papier, karton czy śliska taśma do pakowania. Tusz zawarty w rolce jest odporny na działanie promieni słonecznych. Nie można go też zmyć ani wymazać.

To szybka i efektywna metoda ochrony wrażliwych informacji. Dzięki ID Protector możemy zabezpieczyć dane osobowe bez konieczności inwestowania w drogie niszczarki. Jest to idealne rozwiązanie zarówno dla osób prywatnych, jak i małych firm. Produkt jest niewielki i lekki, co sprawia, że można go łatwo przechowywać i transportować. Firma Trodat zadbała o to, aby oferta była kompletna i dostosowana do różnych potrzeb użytkowników. Klasyczny ID Protector można nabyć zarówno z wkładami uzupełniającymi, jak i bez nich. Wymiana wkładów jest łatwa, dzięki czemu rolka tuszu może służyć bardzo długo.

ID Protector to innowacyjne narzędzie, które może znacząco ograniczyć ryzyko kradzieży danych osobowych. Jego prostota i efektywność sprawiają, że jest to idealne rozwiązanie dla każdego, kto chce chronić swoje dane bez potrzeby inwestowania w kosztowne i skomplikowane urządzenia. Proces zabezpieczania danych trwa zaledwie kilka sekund. W porównaniu do niszczarek, które mogą być czasochłonne i głośne, urządzenie jest szybkie i ciche. Koszt zakupu narzędzia jest niewielki, a wymiana wkładów uzupełniających jest tania i prosta. Nawet najbardziej zaawansowane technologie nie są w stanie odczytać informacji zabezpieczonych przy użyciu ID Protector.

Zastosowanie ID Protector w domu i biurze

ID Protector od Trodat, znanego na całym świecie producenta pieczętek, to narzędzie, które znajdzie zastosowanie w wielu codziennych sytuacjach. W domu można zabezpieczać etykiety na paczkach, rachunki, wyciągi bankowe czy listy, zanim zostaną wyrzucone. Dzięki temu można mieć pewność, że dane osobowe nie trafią w niepowołane ręce. Może też wspomóc wielokrotne wykorzystanie materiałów do wysyłki – wystarczy ukryć dane na kartonie po otrzymanej paczce i wykorzystać karton raz jeszcze, naklejając nową etykietę wysyłkową.

W biurze ID Protector sprawdzi się doskonale do zabezpieczania dokumentów zawierających dane pracowników, klientów czy partnerów biznesowych zanim zostaną wyrzucone. To szczególnie ważne w firmach, które przetwarzają duże ilości danych osobowych.



ID Protector jest niewielki i lekki, więc można go zabrać ze sobą wszędzie. Idealnie sprawdzi się podczas podróży służbowych czy wakacyjnych, gdy trzeba zabezpieczyć takie dokumenty, jak bilety, rezerwacje czy potwierdzenia. Freelancerzy, którzy często przetwarzają dane swoich klientów, również docenią ID Protector.

Bazarnik: historia innowacyjności i zaufania klientów

Firma Bazarnik, mająca długoletnią tradycję i doświadczenie w dostarczaniu innowacyjnych rozwiązań biurowych, od lat cieszy się zaufaniem klientów w całej Polsce. Założone w 1922 przedsiębiorstwo zaczęło jako niewielki sklep z artykułami biurowymi w Warszawie. Dzięki nieustannemu dążeniu do podwyższania jakości i innowacyjności, firma szybko zyskała reputację rzetelnego dostawcy narzędzi biurowych. Wprowadzanie na rynek nowatorskich produktów, takich jak ID Protector od Trodat, jest kolejnym krokiem w historii firmy, która zawsze stawia na pierwszym miejscu potrzeby swoich klientów.

Trodat: lider w dziedzinie pieczętek i narzędzi biurowych

Trodat, założony w 1912 roku, jest globalnym liderem w produkcji pieczętek oraz innowacyjnych narzędzi biurowych z siedzibą w Austrii. Firma zdobyła międzynarodowe uznanie dzięki swojej niezawodności, jakości oraz ciągłemu dążeniu do wprowadzania innowacji. Trodat nieustannie rozwija swoje produkty, odpowiadając na zmieniające się potrzeby rynku i wyzwania technologiczne. Wprowadzając takie rozwiązania, jak ID Protector, Trodat potwierdza swoją pozycję pioniera w branży, oferując produkty, które nie tylko ułatwiają codzienną pracę, ale także zapewniają najwyższy poziom bezpieczeństwa danych osobowych. Dzięki globalnej sieci dystrybucji produkty Trodat są dostępne na całym świecie, a firma cieszy się zaufaniem milionów klientów, od małych przedsiębiorstw po duże korporacje.

<https://www.bazarnik.pl/pieczatki-warszawa/do-ochrony-danych>



Decyduj sam o zdrowiu Twojego dziecka!



ROZMAWIA RAFAŁ KORZENIEWSKI

Ochrona zdrowia dziecka – co kryje się pod tym stwierdzeniem?

Praktycznie każdy rodzic myśli o ochronie dla swojego dziecka w razie nagłego zdarzenia, w tym nieszczęśliwego wypadku w miejscu nauki i poza nią. 90 proc. z nas wybiera jednak taką ochronę, którą proponuje placówka oświatowa, nie czytając warunków ubezpieczenia, a w większości nie otrzymując nawet certyfikatu zawarcia polisy i warunków oraz OWU. W rezultacie za 30–50 zł rocznie nie otrzymujemy prawie żadnej ochrony. Fakt ten wynika z walki o klienta wyłącznie wysokością składki, a nie zakresem ochrony.

Jeśli więc naszemu dziecku coś się stanie, to koszty leczenia często przewyższają wysokość wypłaconego odszkodowania nawet 20–30 razy. Co gorsza, czasami towarzystwo ubezpieczeniowe odmawia wypłaty w związku z wyłączeniem zaistniałego zdarzenia, a definicje w ogólnych warunkach umowy sporządzane są w bardzo niezrozumiały sposób. Większość polis ogranicza się także do ochrony następstw nieszczęśliwych wypadków dziecka, a niestety to właśnie poważne zachorowania generują największe koszty, których w większości polis nie ma bądź są ubezpieczone na bardzo niskie sumy.

Jak w takim razie wybrać mądrze?

Najlepszym sposobem jest poświęcenie pół godziny i skorzystanie z bezpłatnej analizy potrzeb klienta, którą oferujemy. Dobieramy wówczas konkretny produkt z całego rynku ubezpieczeń, z podobną składką jak w placówkach oświatowych. Różnica jest jednak taka, że tutaj klient wie, co wybrał, jakie sumy ubezpieczenia i zakres ochrony posiada dziecko, a całość dobrana jest adekwatnie do potrzeb i możliwości finansowych rodziców. Pod lupę bierzemy wówczas cały rynek oferujący tego typu produkty.

O tym, jak rozsądnie dobrać ubezpieczenie dla dziecka, opowiada Michał Zubelewicz.

Czy musimy skorzystać z gotowych pakietów, czy można konfigurować poszczególne elementy?

Dobierzemy pakiet tak, by był adekwatny do potrzeb rodziców i aktywności dziecka, lecz w razie konieczności skorzystamy również z produktów konfigurowanych, szczególnie w przypadku ochrony chorobowej.

Czy pakiety uwzględniają aktywność sportową dzieci oraz czy działają tylko w miejscu nauki?

Wiele polis szkolnych działa jedynie w szkole lub przedszkolu. My wybieramy dla klientów wyłącznie pakiety działające przez całą dobę i na całym świecie, a prawie wszystkie sporty są uwzględnione w zakresie. Jedynie sporty ekstremalne wymagają nieco innych, droższych pakietów. **Mówiliśmy o standardowych polisach od nieszczęśliwych wypadków ze składką roczną. A co ze wspomnianą już ochroną od chorób dzieci adekwatną do prawdziwych kosztów leczenia?**

To dla mnie jako ojca priorytetowy temat. Nigdy nie chciałbym, by któryś z naszych klientów musiał skorzystać z portalu „zrzutka.pl”, który jest często ostatnią deską ratunku. Aby przetrzeć się przed tym, wystarczy jedyne 46 zł miesięcznie, które pokryje całe koszty leczenia, przejazdów, zakwaterowania dziecka i rodzica w najbardziej renomowanych zagranicznych klinikach w przypadku chociażby nowotworu, białaczki, przeszczepu czy zabiegu neurochirurgicznego. Polisa pokrywa koszty aż do 2 mln euro. Jeśli dorzucimy do tego jeszcze kwotę 20–30 zł miesięcznie, wówczas otrzymamy klauzulę pozostałych poważnych zachorowań mogących wystąpić u dzieci na sumy 200–300.000 zł. A więc składka około 70 zł miesięcznie i 100–200 zł na rok zapewni nam pełną ochronę dla naszego dziecka. Jeśli myślimy jeszcze o rozsądnym zebraniu kapitału na jego studia czy pierwsze mieszkanie, wówczas jest to także temat do dyskusji, a nowością są produkty ze stuprocentową gwarancją zwrotu kapitału, który chroniony jest przed wahaniami na rynku i niepewną sytuacją.

Czy jeśli zdecyduje się na ubezpieczenie dziecka za waszym pośrednictwem, to mogą otrzymać zniżki na inne ubezpieczenia własne na życie lub majątkowe?

Tak. Możemy zastosować wówczas zniżki pakietowe w kilku T.U. Są także

zniżki dyrektorskie przy ubezpieczeniach majątkowych (takich jak OC samochodu, ubezpieczenie mieszkania, wyjazdu za granicę czy naszej działalności). Jest także możliwość współpracy z nami, co daje regularną prowizję z zawartych umów.

Wiele osób zawiera polisy, nie znając ich warunków, a później skomplikowana procedura wypłaty zniechęca rodziców do baczniejszego rozeznania w tym temacie. Jak klient zostanie potraktowany przez waszą firmę i czy może liczyć na obsługę posprzedażową?

Bardzo cenimy sobie długoletnie relacje z klientami, niektórzy są z nami już ponad 15 lat. Ważna jest więc kompleksowa obsługa ubezpieczeń dla dzieci, dorosłych, majątkowych, kredytów czy leasingów. Aby tak było, każdy z nich otrzymuje od nas rodzinny segregator finansowy podzielony na zakładki, takie jak: dzieci, rodzina, inwestycje, majątek, emerytura, opieka medyczna, kredyty, podatki itp. Mamy wówczas wszystko w jednym miejscu, a dedykowany opiekun klienta jest gotowy do pomocy w zakresie obecnych produktów, zakupu nowych, modyfikacji czy też nagłego zdarzenia, by pokierować przez proces likwidacji szkody.

Dziś cenimy nasz czas. Czy każde ubezpieczenie wymaga spotkania na żywo?

Nie. Ja zawsze jestem zwolennikiem spotkania na żywo, by przeprowadzić rzetelną analizę potrzeb klienta i zadbać od początku o kompleksowość współpracy, lecz robimy także spotkania online na Zoomie lub Teamsach. Pakiety można także wybrać w pełni samodzielnie na naszej stronie: <https://w3.signal-iduna.pl/>

Jeśli ktoś ma inne ulubione towarzystwo ubezpieczeniowe, to i link do innego możemy podesłać po kontakcie z nami. W tym przypadku wybraliśmy po analizie najkorzystniejsze pakiety dla dzieci z najszybszą ścieżką samodzielnego wystawienia firmowane przez renomowane niemieckie Towarzystwo Ubezpieczeń Signal Iduna, które jest znane także z prywatnej opieki medycznej i ubezpieczeń turystycznych i na życie. W razie potrzeby rozszerzenia ochrony chorobowej dla dziecka, dodatkowych pytań lub też chęci przesłania kalkulacji innych T.U., proszę o kontakt: tel. 503 623 619, e-mail: michal.zubelewicz@ovb.com.pl ■

PAKIET OVB

Rodzaj ryzyka	Suma ubezpieczenia w zł						
	Wariant 1	Wariant 2	Wariant 3	Wariant 4	Wariant 5	Wariant 6	Wariant 7
Śmierć w wyniku nieszczęśliwego wypadku	15 000	25 000	35 000	50 000	65 000	85 000	100 000
Śmierć w wyniku wypadku komunikacyjnego (wartość skumulowana)	30 000	50 000	70 000	100 000	130 000	170 000	200 000
Śmierć w wyniku nieszczęśliwego wypadku na terenie placówki oświatowej lub podczas zajęć organizowanych przez placówkę oświatową (wartość skumulowana)	25 000	35 000	45 000	60 000	75 000	95 000	110 000
Śmierć rodzica w wyniku nieszczęśliwego wypadku	2 000	2 000	3 000	3 000	3 000	4 000	4 000
Śmierć rodzica w wyniku wypadku komunikacyjnego (wartość skumulowana)	3 000	3 000	5 000	5 000	5 000	7 000	7 000
Trwały uszczerbek na zdrowiu w wyniku nieszczęśliwego wypadku - za 1%	w zależności od rodzaju uszkodzenia wg Tabeli nr 1						
	300	500	700	1 000	1 300	1 700	2 000
Trwały uszczerbek na zdrowiu w wyniku nieszczęśliwego wypadku na terenie placówki oświatowej lub podczas zajęć organizowanych przez placówkę oświatową - za 1% (wartość skumulowana)	350	550	750	1 100	1 400	1 800	2 100
Złamanie kości, zwichnięcie lub skręcenie stawu w wyniku nieszczęśliwego wypadku - za 1%	w zależności od rodzaju uszkodzenia wg Tabeli nr 2, 3 lub 4						
	150	250	350	500	650	750	800
Oparzenie lub odmrożenie w wyniku nieszczęśliwego wypadku - za 1%	w zależności od rodzaju uszkodzenia wg Tabeli nr 5						
	150	150	200	250	350	400	400
Oparzenie lub odmrożenie w wyniku nieszczęśliwego wypadku na terenie placówki oświatowej lub podczas zajęć organizowanych przez placówkę oświatową - za 1% (wartość skumulowana)	250	250	350	450	550	600	600
Pobyt w szpitalu w wyniku nieszczęśliwego wypadku (minimum 1 zmiana daty)	70	80	80	100	100	110	120
Pobyt w szpitalu w wyniku choroby (minimum 1 zmiana daty)	40	50	50	60	60	90	100
Pobyt w szpitalu w wyniku COVID-19 (jednorazowa wypłata)	500	500	500	500	500	500	500
Rana	150	250	300	400	450	550	600
Zatrucie lub porażenie w wyniku nieszczęśliwego wypadku	150	250	300	400	450	550	600
Pogryzienie przez zwierzęta lub użądlenie - za 1%	w zależności od rodzaju uszkodzenia wg Tabeli nr 6						
	150	250	300	400	450	550	600
Wystąpienie wstrząśnienia mózgu - za 1%	w zależności od rodzaju uszkodzenia wg Tabeli nr 7						
	150	150	200	250	350	400	400
Wystąpienie wstrząśnienia mózgu na terenie placówki oświatowej lub podczas zajęć organizowanych przez placówkę oświatową - za 1% (wartość skumulowana)	250	250	350	450	550	600	600
Wystąpienie ataku padaczki	150	250	300	400	450	550	600
Wystąpienie poważnego zachorowania	1 500	2 500	3 000	4 000	4 500	5 500	6 000
Rozpoznanie boreliozy	500	500	1 000	1 000	1 000	1 000	1 000
Interwencja lekarska (jednorazowa wypłata z udokumentowaniem min. 2 wizyt lekarskich)	150	250	300	400	450	550	600
Refundacja kosztów rezygnacji z wycieczki szkolnej	400	400	500	500	600	600	600
Refundacja kosztów rezygnacji z kolonii, półkolonii, obozów	400	400	500	500	600	600	600
Refundacja kosztów leczenia oraz rehabilitacji	1 500	2 500	3 000	4 000	4 500	5 500	6 000
Refundacja kosztów naprawy lub nabycia przedmiotów ortopedycznych i środków pomocniczych	1 500	2 500	3 000	4 000	4 500	5 500	6 000
Refundacja kosztów odbudowy zębów stałych	600	800	900	1 000	1 000	1 300	1 500
Assistance szkolny	TAK						
Rodzaj składki	Składka roczna w zł za osobę						
Standardowa	47	74	82	115	157	216	287
Drugie i kolejne dziecko	38	59	66	92	126	173	230

Kiedy warto spotkać się z psychologiem rodziny?

Rodzina jest fundamentem naszego życia. To wspólnota, w której kształtują się nasze wartości, uczucia i relacje. W niej uczymy się, czym są miłość, zaufanie, współpraca i wsparcie. Jednak współczesność stawia przed rodzinami liczne wyzwania, które mogą prowadzić do napięć i konfliktów. Codzienne obowiązki, presja zawodowa, szybkie tempo życia – wszystko to może obciążać relacje rodzinne sprawiając, że trudno jest znaleźć czas na wspólne spędzanie czasu i pielęgnowanie więzi.

Aleks WIENER



Arlie Russell Hochschild i Anne Machung w książce „The Second Shift: Working Parents and the Revolution at Home” z 1989 roku przeprowadzają dogłębną analizę wpływu pracy zawodowej na życie rodzinne. Autorki zwróciły uwagę na to, że mimo postępującej w tamtym czasie rewolucji w zakresie równości płci, kobiety nadal wykonywały większość obowiązków do-

mowych, nawet jeśli pracowały zawodowo. Książka pokazuje, jak ważne jest, aby obie strony związku dzieliły się obowiązkami domowymi i jak brak tego podziału może prowadzić do frustracji i konfliktów. Kiedy obowiązki domowe i zawodowe nie są równomiernie rozłożone, każda ze stron może czuć się przeciążona i niedoceniana. Frustracja i zmęczenie mogą prowadzić do nieporozumień, kłót-

ni i ogólnego napięcia w rodzinie. Dlatego równy podział obowiązków domowych i zawodowych jest kluczowy dla harmonii związku i zadowolenia obojga partnerów.

Niewątpliwie, nikt nie pracuje efektywnie, jeśli jest rozkojarzony trudnościami rodzinnymi, na przykład problemami z dzieckiem. Kłopoty rodzicielskie mogą przełożyć się nie tylko na gorszą efektywność związaną z brakiem koncentracji, ale także na brak punktualności, przymusowe urlopy czy regularne nieobecności w pracy. Mechanizmy nabyte w domu są często przenoszone do pracy i odwrotnie – nerwy wynikające ze stresującej pozycji mogą negatywnie wpłynąć na wychowywanie dziecka. Warto zauważyć, że wsparcie ze strony partnera i zrozumienie w miejscu pracy mogą znacząco poprawić sytuację. Elastyczne godziny pracy, możliwość pracy zdalnej czy też wsparcie w nagłych sytuacjach rodzinnych to elementy, które mogą pomóc w zbalansowaniu obowiązków zawodowych i domowych. Ważne, aby pracodawcy zdawali sobie sprawę, że pracownicy, którzy mają zrównoważone życie rodzinne, są bardziej efektywni i zaangażowani w swoją pracę. A jeszcze ważniejsze, aby przedsiębiorcy odpowiedzialni za swoje biznesy mieli w życiu balans, dla dobra ich samych oraz ludzi, których zatrudniają.

Kim jest i czym zajmuje się psycholog rodziny?

Psycholog rodzinny to specjalista, który odgrywa kluczową rolę we wspieraniu rodzin w radzeniu sobie z różnorodnymi trudnościami, które mogą pojawić się na ich etapach rozwoju. Pełni funkcję przede wszystkim konsultacyjną i poradniczą. Pracując z rodzinami, psycholog ten stosuje różne techniki i narzędzia rozwojowe, które pomagają w poprawie

komunikacji, rozwiązywaniu konfliktów oraz budowaniu zdrowych i trwałych relacji między członkami rodziny.

Jednym z głównych zadań psychologa rodzinnego jest pomoc w poprawie komunikacji. Wyjaśnia, jak wyrażać swoje myśli i uczucia w sposób jasny i konstruktywny, a także jak aktywnie słuchać i rozumieć perspektywę innych. Uczy szacunku do drugiej osoby i wspiera poprawne postawy wychowawcze.

W sytuacjach konfliktowych psycholog rodzinny pomaga znaleźć rozwiązania, które będą satysfakcjonujące dla wszystkich stron, a nie tylko dla tej, która pierwsza widzi potrzebę zmiany. Konflikty mogą dotyczyć różnych kwestii, takich jak wychowanie dzieci, finanse, obowiązki domowe czy relacje z dalszą rodziną. Psycholog pomaga w identyfikacji źródeł konfliktu oraz opracowaniu strategii, które po-

Wsparcie psychologa rodzinnego jest szczególnie ważne w trudnych momentach, takich jak kryzysy życiowe, rozwody, choroby czy śmierć bliskiej osoby

zwolą na ich konstruktywne rozwiązanie. W trakcie spotkań członkowie rodziny uczą się technik negocjacji i kompromisu, co przyczynia się do tworzenia harmonijnych relacji.

Wsparcie psychologa rodzinnego jest szczególnie ważne w trudnych momentach, takich jak kryzysy życiowe, rozwody, choroby czy śmierć bliskiej osoby. W takich sytuacjach rodzina może doświadczać silnego stresu i emocjonalnego bólu, co może negatywnie wpływać na jej funkcjonowanie. Specjalista pomaga rodzinie w radzeniu sobie z tymi wyzwaniami, oferując wsparcie emocjonalne oraz konkretne narzędzia zarządzania stresem i trudnymi emocjami. Psycholog rodzinny zajmuje się również profilaktyką, pomagając rodzinom w budowaniu zdrowych nawyków i relacji, zanim pojawią się poważne problemy. Może prowadzić warsztaty i szkolenia dotyczące wychowania dzieci, komunikacji małżeńskiej czy radzenia sobie ze stresem. Warto zauważyć, że wizyta u psychologa rodziny to najczęściej kilka spotkań, które w odróżnieniu od psychoterapii mają funkcję poradniczo-konsultacyjną, a nie terapeutyczną, choć wprowadzają trwałą zmianę.

Dzięki jego pomocy, rodziny mogą lepiej przygotować się na przyszłe wyzwania i uniknąć wielu problemów. W jakich sytuacjach psycholog rodzinny może pomóc przedsiębiorcy?

Trudności w komunikacji

Komunikacja jest podstawą zdrowych relacji, również rodzinnych. Brak umiejętności skutecznego porozumiewania się często prowadzi do nieporozumień i konfliktów. Szczególnie jeśli mamy do czynienia z różnicami pokoleniowymi, zarówno w firmie, jak i w domu. Poprawa komunikacji w domu przekłada się na lepszą koncentrację i efektywność w pracy, ponieważ redukuje stres i niepotrzebne napięcia.

Konflikty małżeńskie

Problemy w związku małżeńskim mogą negatywnie wpływać na całą rodzinę, szczególnie gdy prowadzimy rodzinny biznes. Terapia małżeńska może pomóc parom zrozumieć swoje potrzeby i oczekiwania oraz nauczyć się radzić sobie z konfliktami w konstruktywny spo-

sób. Rozwiązanie problemów małżeńskich często przekłada się na bardziej harmonijne życie rodzinne, co z kolei wprost wpływa na lepsze samopoczucie i efektywność w pracy.

Problemy wychowawcze

Rodzice często napotykają trudności w wychowywaniu dzieci, zwłaszcza w okresie ich dojrzewania. Problemy wychowawcze mogą prowadzić do poważnych napięć w rodzinie i negatywnie wpływać na funkcjonowanie zarówno rodziców, jak i dzieci. Psycholog rodzinny dostarcza sprawdzone narzędzia i rozwiązania systemowe pozwalające zażegnać problemy wychowawcze. Doradza w zakresie orzeczeń, opinii, kłopotów w szkole, trudności z rówieśnikami i problemów okołozdrowotnych. Podpowiada, gdzie szukać pomocy i jaka dokumentacja w danej sytuacji jest potrzebna. Ponieważ pracuje z całą rodziną, często ma zbawienny wpływ na funkcjonowanie nastolatków i młodych dorosłych.

Stres i presja zawodowa

W dzisiejszym świecie wielu rodziców musi łączyć obowiązki zawodowe z rolą rodzica. Stres związany z pracą może negatywnie wpływać na życie rodzinne, prowadząc do konfliktów i napięć. Szczególnie od ojców wymagane jest branie odpowiedzialności finansowej za całą ro-

dzinę, co często przyczynia się do chronicznego stresu i przemęczenia, dającego efekty somatyczne w postaci chorób cywilizacyjnych. Psycholog rodzinny pomaga w znalezieniu równowagi między pracą a życiem prywatnym. Zdejmuje z nas stres związany z trudnościami rodzinnymi, przynosząc ulgę w relacjach domowych.

Psycholog rodziny pomoże ci stać się efektywniejszym przedsiębiorcą

Wnioski z analiz Hochschild i Ma-chung są aktualne. Współczesne rodziny nadal borykają się z problemem podwójnej zmiany – pracy zawodowej i obowiązków domowych.

Jestem psychologiem aktywnie prowadzącym gabinet od wielu lat, jednocześnie prowadzę rodzinną firmę zajmującą się inwentaryzacją środków trwałych. Mając ponad 30-letnie doświadczenie w biznesie oraz będąc psychologiem rodziny i pedagogiem, pomagam innym przedsiębiorcom łączyć te dwa obszary bez straty dla żadnego z nich. Spotkanie z psychologiem rodziny może być kluczowe w zrozumieniu i przezwyciężeniu tych wyzwań. Uważam, że profesjonalna pomoc może prowadzić do osiągnięcia zarówno zawodowego, jak i domowego dobrostanu. Dostarczam narzędzi i strategii, które pomagają rodzinom w efektywniejszym zarządzaniu czasem i obowiązkami, co w rezultacie prowadzi do zdrowszych i bardziej satysfakcjonujących relacji rodzinnych.

Warto pamiętać, że dbanie o rodzinę to inwestycja, która przynosi korzyści na wielu płaszczyznach życia. Jeśli chcesz być dobry w swojej pracy, zacznij od bycia dobrym w swoim domu. Silne i zdrowe relacje rodzinne są fundamentem, który wspiera osiągnięcia zawodowe i osobiste zadowolenie.

Zapraszam na rozmowę do siebie każdego przedsiębiorcę, mamę, tatę, których codzienna rutyna i rytm pracy powodują konflikty domowe oraz brak zrozumienia partnerki, partnera lub dzieci. Każdy, kto odczuwa, że mógłby w tym obszarze osiągnąć większy dobrostan, skorzysta z pomocy psychologa rodziny jako najbardziej holistycznego i systemowo pracującego z psychologów. ■

Potrzebujesz rozmowy lub porady?

Zadzwoń do Aleks Wiener.

Konsultacje są prowadzone zarówno na żywo, jak i online.

tel.: 662 235 387

www.alekswiener.pl

Sukces 12. edycji Akademii e-marketingu: prawie 4 000 przedsiębiorców skorzystało z wiosennej edycji szkoleń

Z końcem lutego br. w największych miastach w Polsce rozpoczęły się darmowe szkolenia dla przedsiębiorców z sektora MSP. Wydarzenia zorganizowano w ramach 12. edycji Akademii e-marketingu, która jest cyklem spotkań edukacyjnych poświęconych budowaniu strategii promocji firmy w Internecie. Właściciele małych i średnich biznesów zdobyli cenną wiedzę z zakresu marketingu online. Eksperti podzielili się praktycznymi wskazówkami i zaprezentowali sprawdzone narzędzia. Wiosenne spotkania, które odbyły się w Lublinie, Katowicach, Gdańsku, Warszawie, Białymstoku, Wrocławiu, Łodzi i Krakowie, były również okazją do nawiązania relacji z potencjalnymi klientami oraz wymiany doświadczeń i pomysłów na rozwój biznesu.



 akademia e-marketingu

miastach w Polsce udział wzięło ponad 4 000 przedsiębiorców. Warsztaty były doskonałą okazją do wymiany doświadczeń oraz nawiązania cennych kontaktów biznesowych, szczególnie na lokalnym rynku.

– 12. edycja Akademii e-Marketingu przyniosła nam kolejne inspirujące spotkania z właścicielami małych i średnich firm z całej Polski. Osobiście zawsze czekam na pytania uczestników, które potrafią zaskoczyć i bywają wyzwaniem dla prelegentów. Z drugiej strony pokazują nam, jakie naprawdę są potrzeby naszych uczestników i przedsiębiorców. Wspólnie się rozwijamy i doskonalimy. Tegoroczną edycję wzbogaciliśmy o cykliczne spotkania online, które spotkały się z entuzjastycznym przyjęciem naszych słuchaczy. Z całą pewnością Akademia e-marketingu to dziś prawdziwa społeczność, w której dzielimy się wiedzą i najnowszymi trendami, a uczestnicy wymieniają się doświadczeniami, budują lokalne relacje i kontakty biznesowe – mówi Anna Pszczółkowska, koordynatorka Akademii e-marketingu.

Eksperti WeNet edukują, wskazując na to, jak ważne jest świadome prowadzenie firmy w dobie internetu. Dla niektórych uczestników mogło to być pierwsze poważne zetknięcie z tematyką marketingu internetowego. Przedsiębiorcy podczas spotkań ze specjalistami mieli okazję roz-

Akademia e-marketingu już od 12 lat inspiruje i zachęca do rozwoju własnego biznesu w Internecie. Program szkoleń jest zawsze idealnie dostosowany do potrzeb małych i średnich przedsiębiorców. Mocną stroną szkoleń są nowinki i trendy w marketingu online, pomagające efektywnie promować usługi i produkty w Internecie. Udział w bezpłatnych wydarzeniach jest świetną okazją do zdobycia cennej, praktycznej wiedzy z zakresu marketingu internetowego i strategii promocji firmy w sieci. Program opiera się przede wszyst-

kim na praktycznych wskazówkach ekspertów oraz dużej dawce wiedzy podanej w bardzo przystępny i interesujący sposób. W tym roku do naszych niezawodnych prelegentów, Anny Pszczółkowskiej, Mariusza Dawidziuka oraz Grzegorza Kordasa, dołączył Marcin Karwowski, ekspert i praktyk Google Business Profile, który doradzał w zakresie marketingu lokalnego i produktowego.

Wszystkie spotkania w ramach wiosennej edycji Akademii e-marketingu cieszyły się ogromnym zainteresowaniem. W ośmiu wydarzeniach w największych

winać swoją wiedzę na temat budowy stron internetowych i e-sklepów, prowadzenia skutecznych działań SEO, reklamy w Internecie i komunikacji w Social Mediach. Poznali również sposoby na dotarcie do nowych klientów i zwiększenie sprzedaży oraz przydatne narzędzia, takie jak np. Google Ads. Dowiedzieli się również, w jaki sposób mierzyć skuteczność prowadzonych działań. Atmosfera spotkań sprzyjała inspirującym dyskusjom i konsultacjom z ekspertami. Prelegenci WeNet omówili również zagadnienia prawne związane ze zmianami w przepisach, np. dyrektywę Omnibus, która nakłada na sprzedawców nowe obowiązki.

– Jako Partner Google oraz Microsoft Advertising Program Partner mamy dostęp do najnowszych rozwiązań i zdobycy technologii aktualnie oferowanych przez dostawcę. Tą wiedzą dzieliliśmy się z uczestnikami Akademii e-Marketingu, podpowiadając najlepsze rozwiązania. Podczas szkoleń pracujemy na konkretnych przykładach istniejących firm, aby w ten sposób jak najbardziej przybliżyć możliwości i istniejące narzędzia. Przede wszystkim chcemy pomóc małym i średnim firmom w przystępny sposób przyswoić praktyczną wiedzę z zakresu e-marketingu. Każda firma chce i może odnieść sukces – mówi Mariusz Dawidziuk, trener Akademii e-marketingu, ekspert Google Ads, Google Analytics i Bing Ads.

Organizatorzy, oprócz merytorycznej wiedzy, starają się również, poprzez dobór lokalizacji spotkań, wykorzystać potencjał i charakterystykę miast i regionów, by być jeszcze bliżej lokalnych społeczności. W wiosennej odsłonie cyklu spotkał się z przedsiębiorcami w Lublinie (Hotel Luxor), Katowicach (Muzeum Śląskie), Gdańsku (Europejskie Centrum Solidarności), Warszawie (Centrum Olimpijskie), Wrocławiu (Tarczyński Arena), Białymstoku (Białostocki Park Naukowo-Technologiczny), Łodzi (Zatoka Sportu Akademickiego Centrum Sportowo-Dydaktycznego Politechniki Łódzkiej) i Krakowie (Centrum Konferencyjne Fabryczna).

– Jestem przekonany, że dzięki naszym szkoleniom i warsztatom w ramach Akademii e-Marketingu przedsiębiorcy będą mogli lepiej zrozumieć mechanizmy działania w Internecie, skuteczniej promować swoje produkty lub usługi oraz efektywniej zarządzać biznesem online. Wierzę, że nasza praktyczna wiedza oraz doświadczenie pozwolą uczestnikom osiągnąć sukces i konkretnie cele biznesowe. Jesteśmy dumni z tego, że możemy być wsparciem i motywacją dla polskich przedsiębiorców, pomagając im rozwijać biznes i odnosić sukcesy w świecie Internetu. W kolejnych edycjach będziemy dostar-



czać im jak najwięcej wartościowej wiedzy i inspiracji – mówi Grzegorz Kordas, trener Akademii, Specjalista w zakresie SEO i e-commerce oraz pozyskiwania klienta w sieci.

Finałem każdego ze szkoleń był quiz, w który zaangażowali się wszyscy uczestnicy. Była to okazja do odrobiny relaksu i podsumowania zdobytej wiedzy. Każdy z uczestników otrzymał certyfikat udziału w szkoleniu, a na najlepszych czekały też drobne nagrody.

Organizatorzy już planują kolejne wydarzenia w ramach jesiennej odsłony 12. edycji Akademii e-marketingu, która rozpocznie się już we wrześniu 2024 roku. Tym razem eksperci WeNet planują spotkać się z przedsiębiorcami w 7 miastach w Polsce. Odwiedzą Rzeszów, Po-

znań, Warszawę, Katowice, Gdańsk, Bydgoszcz i Szczecin.

Dla wszystkich tych, którzy zainteresowani są rozwojem kompetencji cyfrowych w ramach Akademii e-marketingu, nasi eksperci są dostępni cały czas – na bieżąco organizując i prowadząc kursy oraz webinary poświęcone zagadnieniom marketingu w Internecie. Warto więc obserwować projekty na stronie internetowej oraz w mediach społecznościowych, by nie przegapić zapisów.

Organizatorem oraz partnerem merytorycznym wydarzenia jest firma WeNet Group, która od wielu lat współpracuje z lokalnymi przedsiębiorcami i wspiera ich działania w dotarciu do klientów w swojej okolicy. Partnerami strategicznymi 12. edycji Akademii e-marketingu byli: Krajowa Izba Gospodarcza, Regionalna Izba Gospodarcza w Katowicach, Dolnośląska Izba Gospodarcza we Wrocławiu, Klub Integracji Europejskiej, Pracodawcy Ziemi Lubelskiej, Lubelski Klub Biznesu, Związek Podlaski Klub Biznesu, Liga Biznesu i Wrocławskie Centrum Transferu Technologii. Patronami medialnymi 12. edycji Akademii e-Marketingu WeNet byli: My Company Polska, Strefa Biznesu, Trojmiasto.pl, SlaskiBiznes.pl, Business Hub, „Gazeta MŚP”, „przedsiębiorcy.eu”, „Panorama Lubelska”, Force News Wrocław i Business Intelligence. ■

WeNet

WeNet to firma działająca w obszarze szeroko pojętego doradztwa internetowego. Ponad 1300 ekspertów w całym kraju oferuje skuteczne rozwiązania dla biznesu, ze szczególnym uwzględnieniem przedsiębiorców z sektora MŚP. Firma posiada w pakiecie wszystkie usługi internetowe, takie jak tworzenie i pozycjonowanie stron internetowych, prowadzenie dedykowanych kampanii reklamowych i działań marketingu lokalnego online, tworzenie e-sklepu oraz hosting stron internetowych. Z usług WeNet korzysta już 70 000 małych i średnich firm. Obecnie działa w całej Polsce i posiada biura w 18 lokalizacjach.

<https://wenet.pl/>

Porozmawiajmy o fundacji rodzinnej



Najczęściej głównym celem utworzenia fundacji rodzinnej jest zapewnienie rozwoju i wzrostu wartości zgromadzonego przez fundatora majątku oraz zarządzanie nim zgodnie z wolą określoną przez fundatora w statucie. Utworzenie fundacji pozwala m.in. na uniknięcie rozdrobnienia majątku oraz sporów między spadkobiercami.



Kinga Cekiера

Fundację założyć może zarówno jedna, jak i więcej osób posiadających pełną zdolność do czynności prawnych. Fundator na po-



Edyta Duczyńska

krycie funduszu założycielskiego powinien wnieść mienie o wartości określonej w statucie fundacji, nie niższej niż 100 000 zł – jest to zatem niewielka kwota.

Zalety fundacji rodzinnej

Jedną z istotnych zalet fundacji rodzinnej jest możliwość powołania do grona beneficjentów nie tylko członków rodziny, ale też osób niespokrewnionych, np. współpracowników, partnerów biznesowych lub przyjaciół. Należy jednak pamiętać, że preferencje podatkowe przy wypłatach na rzecz beneficjentów są mniej korzystne dla osób niespokrewnionych.

Właściwie sporządzony statut fundacji umożliwia osiągnięcie bieżących dochodów ze zgromadzonego majątku wskazanym przez fundatora osobom, przy czym jednym z beneficjentów może być też sam fundator.

Utworzenie fundacji łączy się z preferencjami podatkowymi. W szczególności prowadzenie działalności gospodarczej (ale uwaga – w zakresie ograniczonym przez ustawodawcę, o czym szerzej w dalszej części artykułu) umożliwia całkowite zwolnienie fundacji z podatku dochodowego od osób prawnych (dalej: CIT). Konieczność opodatkowania fundacji stawką CIT w wysokości 15 proc. ma miejsce dopiero w momencie wypłaty

świadczeń dla beneficjentów lub likwidacji fundacji rodzinnej.

Prowadzenie działalności wykraczającej poza preferowany przez ustawodawcę zakres skutkuje koniecznością opodatkowania dochodu wg stawki 25 proc. A zatem jest to stawka wyższa od standardowej stawki 19 proc. CIT oraz stawki preferencyjnej 9 proc. CIT dla tzw. małych podatników. W takim przypadku korzystniejszym rozwiązaniem może okazać się założenie przez fundację spółki i wdrożenie opodatkowania dochodu podatkiem zryczałtowanym (tzw. Estoński CIT).

Statut i Organy fundacji

Należy podkreślić, że fundacja rodzinna posiada osobowość prawną, a zatem jest odrębnym podmiotem w obrocie prawnym. Fundacja nabywa osobowość prawną z chwilą wpisu do rejestru fundacji rodzinnych, który prowadzi Sąd Okręgowy w Piotrkowie Trybunalskim jako sąd rejestrowy. Rejestr fundacji rodzinnych jest jawny.

Wpis fundacji rodzinnej do rejestru fundacji nie powoduje automatycznego nadania NIP i numeru REGON. W celu nadania NIP konieczne jest złożenie wniosku na formularzu NIP-2 do właściwego miejscowo Urzędu Skarbowego. Wniosek o nadanie NIP i numeru REGON może również złożyć fundacja rodzinna w organizacji.

Statut fundacji określa: nazwę; siedzibę; jej szczegółowy cel; beneficjenta lub sposób jego określenia i zakres przysługujących beneficjentowi uprawnień; za-

zmian statutu oraz przeznaczenie mienia fundacji po jej rozwiązaniu, w tym określenie beneficjenta uprawnionego do mienia w związku z rozwiązaniem fundacji. Statut może określać również inne sprawy.

Organami fundacji rodzinnej są zarząd, rada nadzorcza oraz zgromadzenie beneficjentów. Zarząd fundacji, podobnie jak zarząd spółki, jest odpowiedzialny za reprezentację, prowadzenie działalności oraz realizację celów określonych w statucie. Natomiast, w przeciwieństwie do kodeksu spółek handlowych, ustawa o fundacjach nie zawiera przepisów przewidujących subsydiarną odpowiedzialność członków zarządu za zobowiązania fundacji. Członkiem rady nadzorczej może być zarówno fundator, jak i beneficjent czy osoby niespokrewnione. Beneficjenci sprawujący funkcję w organach fundacji rodzinnej są zobowiązani do uwzględniania woli fundatora oraz przestrzegania statutu na takich samych zasadach, jak członkowie tych organów, którzy nie mają praw beneficjenta.

Przedmiot działalności

Fundacja rodzinna w Polsce, w odróżnieniu od fundacji lub trustów w kilku innych krajach europejskich, może prowadzić działalność gospodarczą. Jednak zakres, w ramach którego możliwe jest korzystanie z preferencji podatkowej umożliwiającej całkowite zwolnienie z podatku dochodowego od osób prawnych, ma charakter zamknięty i ogranicza się do:

padku nieruchomości rolnych istnieją szczególne zasady obrotu;

- przystępowania do spółek handlowych, funduszy inwestycyjnych, spółdzielni oraz podmiotów o podobnym charakterze, mających siedzibę w kraju lub za granicą, a także uczestnictwa w tych spółkach, funduszach, spółdzielniach oraz podmiotach;

- jeżeli wniesiemy do fundacji np. akcje lub udziały w spółce, to fundacja będzie ich właścicielem, a otrzymana dywidenda będzie zwolniona z podatku dochodowego;

- jeśli fundacja osiągnie zysk z tytułu uczestnictwa w spółkach, będzie mogła przeznaczyć go na cele wskazane w statucie, np. na nabycie nieruchomości lub objęcie udziałów w podwyższonym kapitale zakładowym; fundacja jako wspólnik może w ramach restrukturyzacji podzielić spółkę lub połączyć z inną, co będzie neutralne podatkowo; podkreślić należy, że wniesienie aportu również będzie neutralne podatkowo;

- nabywania i zbywania papierów wartościowych, instrumentów pochodnych i praw o podobnym charakterze, jeżeli fundacja przeznaczy posiadany kapitał pieniężny lub uzyskane dochody z innych działalności (np. najmu) na inwestowanie w papiery wartościowe, to działalność jest objęta preferencją podatkową;

- udzielania pożyczek spółkom kapitałowym, w których fundacja rodzinna posiada udziały albo akcje, spółkom osobowym, w których fundacja rodzinna uczestniczy jako wspólnik, oraz beneficjentom, a zatem fundacja nie może udzielać pożyczek spółkom kapitałowym, w których nie posiada udziałów; jeśli fundacja osiągnie zysk z tytułu uczestnictwa w spółce, będzie mogła przeznaczyć go na cele wskazane w statucie, np. na dokapitalizowanie innej spółki poprzez udzielenie jej pożyczki;

- obrotu zagranicznymi środkami płatniczymi należącymi do fundacji rodzinnej w celu dokonywania płatności związanych z działalnością fundacji rodzinnej;

- produkcji przetworzonych w sposób inny niż przemysłowy produktów roślinnych i zwierzęcych, z wyjątkiem tych uzyskanych w ramach prowadzonych działów specjalnych produkcji rolnej oraz opodatkowanych podatkiem akcyzowym, o ile ilość produktów roślinnych lub zwierzęcych pochodzących z własnej uprawy, hodowli lub chowu, użytych do produkcji danego produktu, stanowi co najmniej 50 proc. tego produktu;

- gospodarki leśnej.

Prowadzenie działalności wykraczającej poza preferowany przez ustawodawcę zakres skutkuje koniecznością opodatkowania dochodu wg stawki 25 proc. ➔

Właściwie sporządzony statut fundacji umożliwia osiąganie bieżących dochodów ze zgromadzonego majątku wskazanym przez fundatora osobom, przy czym jednym z beneficjentów może być też sam fundator

sady prowadzenia listy beneficjentów; zasady, w tym szczegółowy tryb zrzeczenia się uprawnień przez beneficjenta; czas trwania fundacji, jeżeli jest oznaczony; wartość funduszu założycielskiego; zasady powoływania i odwoływania oraz uprawnienia i obowiązki członków organów fundacji, a także zasady reprezentacji fundacji przez zarząd albo przez inne organy w przypadkach wskazanych w ustawie; podmiot uprawniony do zatwierdzenia czynności zarządu fundacji w organizacji; co najmniej jednego beneficjenta uprawnionego do uczestnictwa w zgromadzeniu beneficjentów; zasady

- zbywania mienia, o ile nie zostało ono nabyte wyłącznie w celu dalszego zbycia – niestety, mogą wystąpić wątpliwości interpretacyjne i udowodnienie, że zbywane mienie nie zostało nabyte wyłącznie w celu dalszego zbycia, może stanowić problem w przypadku sporu z organem podatkowym;

- najmu, dzierżawy lub udostępniania mienia do korzystania na innej podstawie – jeżeli wniesiemy np. nieruchomości, mogą one być wynajmowane lub dzierżawione, a fundacja nie będzie zobowiązana do zapłaty podatku od osiąganych dochodów; należy pamiętać, że w przy-

pkfpolska.pl



Fundacja Rodzinna

Zapewniamy
strategiczne doradztwo

Wypłata świadczeń na rzecz beneficjentów

Statut fundacji rodzinnej może przewidywać, że w trakcie prowadzenia przez nią działalności będą wypłacane świadczenia zarówno na rzecz fundatora, będącego równocześnie beneficjentem, jak i innych beneficjentów fundacji. Osoby najbliższe są zwolnione z podatku dochodowego od osób fizycznych w określonym przez ustawodawcę zakresie.

Fundacja natomiast zobowiązana jest do opodatkowania wypłacanych świadczeń dla beneficjentów stawką CIT w wysokości 15 proc. Środki otrzymane przez beneficjentów mogą być zwolnione z opodatkowania lub też opodatkowane wg stawki 10 proc. lub 15 proc. PIT.

Podział majątku fundacji

Majątek fundacji przechodzi na wskazanych przez fundatora następców prawnych zgodnie z jego wolą i na zasadach przez niego określonych. Majątek fundacji jest wyłączony z dziedziczenia na zasadach ogólnych, a w przypadku śmierci fundatora osoby uprawnione do dziedziczenia, których nie uwzględnił on w kręgu osób uprawnionych do przejęcia majątku, mają prawo do zachowku z majątku fundacji.

W momencie likwidacji fundacji rodzinnej konieczne jest opodatkowanie wypłacanych świadczeń stawką CIT w wysokości 15 proc. Również w tym przypadku środki otrzymane przez beneficjentów mogą być zwolnione z opodatkowania lub też opodatkowane wg stawki 10 proc. lub 15 proc. PIT.

Podsumowanie

Fundacja rodzinna jest ciekawym rozwiązaniem dla osób pragnących uniknąć rozdrobnienia majątku lub sporów między spadkobiercami o sprzecznych interesach. Należy wskazać, że zgodnie z ustawą z 1 marca 2018 r. o przeciwdziałaniu praniu pieniędzy oraz finansowaniu terroryzmu fundacje rodzinne zostały zrównane z trustem i są traktowane jako porozumienie prawne o strukturze zbliżonej do struktury trustu. W rezultacie niezwykle istotne jest właściwe określenie zarówno celów funkcjonowania oraz statutu fundacji, jak i zasad wypłaty świadczeń na rzecz beneficjentów w trakcie prowadzenia przez fundację działalności. ■



BITTNER PACKAGING

producent folii,
sztućców oraz pojemników
gastronomicznych
z tworzyw sztucznych

- Pojemniki cateringowe do dań gotowych
- Pojemniki gastronomiczne do mięs i wyrobów garmazeryjnych
- Sztućce wielokrotnego użytku
- Folia PP
- Kooperacja przy produkcji wtryskowej

www.bittner.waw.pl
biuro@bittner.waw.pl
(+48) 733 099 996

Biznesowy Survival: Jak zbudować odporność psychiczną i wyjść zwycięsko z kryzysu

Kryzys gospodarczy to dla wielu przedsiębiorstw czas trudny i pełen niepewności. Jednak w świecie biznesu jest to nieunikniona część gry.

KANIA KM

Bez względu na to, jak dobrze firma jest zarządzana, wcześniej czy później każdy przedsiębiorca staje przed wyzwaniem, które testują jego granice wytrzymałości i determinacji. Mogą to być nagłe zmiany rynkowe, problemy finansowe, trudności z kluczowymi klientami, a nawet globalne kryzysy ekonomiczne. Każdy z tych momentów jest próbą charakteru i umiejętności przywódczych.

Niepewne czasy wymagają błyskawicznej reakcji i szybkiego podejmowania decyzji. W takich sytuacjach kluczowe staje się przyjęcie strategii, która nie tylko pozwoli przetrwać burzę, ale także zwyciężyć i wyjść z niej silniejszym.

Przebywając w środowisku „specjalistów” i najemników nauczyłam się wiele o działaniu umysłu w stresie, radzeniu sobie z przeciwnościami, skupianiu się na priorytetach, pracy zespołowej oraz konkretnej komunikacji. Wielokrotnie wykorzystywałam tę wiedzę w życiu i biznesie.

Dlatego gdybym miała skrócić ten artykuł do minimum, to cały przekaz zmieściłabym w dwóch prostych i dobitnych słowach: dostosuj się albo zgin.

Biznes w teorii brzmi bardzo pięknie, obiecuje dużo i jest wstanie wiele zapewnić. Jednak teoria rzadko współpracuje z praktyką. Rzeczywistość świata biznesu potrafi być brutalna, bardzo często nie bierze jeńców i nie wybacza błędów, szczególnie początkującym przedsiębiorcom.

Na stronie pit.pl możemy przeczytać: „Wskaźnik przeżywalności firm po pierwszym roku działalności wynosi ponad 70 proc., a po trzech latach – już tylko ok. 50 proc. To oznacza, że po 36 miesiącach od rejestracji aktywność prowadzi tylko co druga firma”.

Zatem jak zwiększyć swoje szanse na przetrwanie kryzysu? Jak przeważyć szalę zwycięstwa na swoją stronę? Kim i gdzie się inspirować, aby się wzmocnić, wytrwać i zwyciężyć?

Mistrzowie zarządzania kryzysem

W ekstremalnym świecie jednostek specjalnych odpowiedni mindset jest wszystkim.



Ich niezwykle doświadczenia oferują nieocenione lekcje dla firm i przedsiębiorców. Ci elitarni żołnierze są znani z efektywnego zarządzania kryzysami i skutecznej realizacji zadań w trudnych warunkach. Operują w najbardziej wymagających i nieprzewidywalnych sytuacjach, gdzie ich nastawienie, zdolność adaptacji oraz umiejętność pracy zespołowej są wystawione na najwyższą próbę. Potrafią nawigować z ograniczonymi zasobami, podejmować kluczowe decyzje w środowiskach o wysokim stresie oraz wykazywać się elastycznością i odpornością w obliczu przeciwności.

Te cechy są niezbędne nie tylko w kontekście wojskowym, ale również w dzisiejszym, nieustannie zmieniającym się krajobrazie biznesowym.

Nie znam skuteczniejszych osób do zarządzania kryzysem, które w tak wyjątkowy i oryginalny sposób potrafią wyjść zwycięsko z niejednej, wydawałoby się, beznadziejnej sytuacji.

Dlatego zaimplementowanie niektórych wojskowych technik i strategii do biz-

nesu może pomóc firmom nie tylko przetrwać trudną sytuację, ale także dynamicznie rozwijać się w obliczu wyzwań i zmian.

A wspólnym mianownikiem jest oczywiście MINDSET.

Zaakceptuj rzeczywistość, dostosuj się, zwycięż!

Pierwszym, najważniejszym i fundamentalnym krokiem w radzeniu sobie z kryzysem jest zrozumienie i zaakceptowanie sytuacji, w jakiej się znaleźliśmy.

Wspaniale się tutaj sprawdza hasło U.S. Marines: „Improvise, Adapt, Overcome”, które pozwala żołnierzom radzić sobie z wszelkimi trudnościami fizycznymi, psychicznymi lub duchowymi w ekstremalnych warunkach. Hasło to stało się jednym z najsukcesywniejszych narzędzi, jakie kiedykolwiek zaimplementowałam na własne potrzeby oraz jako Trener Procesowy do pracy z przedsiębiorcami.

Ostatecznie zmodyfikowałam je do: „Accept, Adapt, Overcome”, czyli „Zaakceptuj, Dostosuj się, Zwycięż”.

Krok 1: Accept

Reakcja na kryzys zaczyna się od akceptacji rzeczywistości, bez uciekania w iluzję czy negację problemu. W biznesie nie chodzi o to, aby zaprzeczać problemom i udawać, że ich nie ma. Należy je rozpoznać i znaleźć sposoby na ich rozwiązanie.

Im większa świadomość sytuacji, tym szybsze i skuteczniejsze reakcje na zmiany, co jest niezbędnym elementem sukcesu i powodzenia wszelkich działań.

Krok 2: Adapt

Kryzys często wymusza na firmach konieczność adaptacji do nowych warunków rynkowych. Mel Robbins, autorka bestsellera „Reguła 5 sekund” i ceniona komentatorka CNN, powiedziała kiedyś w wywiadzie, że: „Zmiana jest nieunikniona, ale rozwój jest opcjonalny”.

W kontekście biznesu oznacza to, że firmy muszą być gotowe na wprowadzanie zmian w swoich modelach biznesowych, oferowanych produktach czy usługach, aby sprostać nowym wymaganiom rynku. Z drugiej strony w trakcie kryzysu mogą pojawić się nowe możliwości, które mogą zostać wykorzystane przez przedsiębiorców jako trampolina do dalszego rozwoju. Kluczem jest dostrzeżenie tych szans i szybka adaptacja do nowych warunków.

Kryzys, mimo że jest trudnym okresem, może stać się katalizatorem innowacji i kreatywności. W sytuacjach ekstremalnych firmy często są zmuszone do myślenia poza utartymi schematami, co może prowadzić do powstania nowatorskich rozwiązań.

Dlatego skuteczna adaptacja wymaga elastycznego myślenia. Niemiecki strateg wojskowy, Helmuth von Moltke, uznawany za twórcę nowoczesnej operacji wojskowej, w słynnym dictum militarnym napisał: „Żaden plan bitwy nie przetrwa kontaktu z wrogiem”.

W armii mówi się, że żaden plan bitwy nie przetrwa pierwszych pięciu minut walki. Więc kiedy sprawy nie idą zgodnie z planem, należy dostosować się do sytuacji, dokonać niezbędnych korekt, zmodyfikować narzędzia i improwizować, aby w sposób elastyczny i kreatywny rozwiązać sytuację, z którą się w danym momencie się zmagamy.

Zdolność adaptacji to umiejętność poruszania się w dowolnym kierunku w każdej chwili.

Krok 3: Overcome

„Przygotuj się na sukces, przyjmując nastawienie przetrwania” – Bear Grylls, były żołnierz brytyjskich sił specjalnych SAS (Special Air Service) i instruktor survivalu, doskonale wie, jak radzić sobie

w ekstremalnych sytuacjach. Jego cytat idealnie oddaje istotę mentalności zwycięzcy w obliczu wyzwań. Aby zwyciężyć w biznesie, podobnie jak podczas próby przetrwania w warunkach bojowych, konieczne jest przyjęcie odpowiedniego nastawienia, które pozwoli na skuteczne pokonywanie trudności, wyjście z kryzysu silniejszym, pewniejszym i bardziej doświadczonym.

Biorąc pod uwagę zasadę „oczekuj nieoczekiwanego”, która powinna być obowiązkowym punktem Kodeksu Honorowego każdego przedsiębiorcy (o kodeksie pisałam w poprzednim artykule), kluczowym elementem przetrwania trudnej sytuacji jest odpowiednie wcześniejsze mentalne i strategiczne przygotowanie.

Przygotowanie mentalne

Nastawienie na rozwiązanie, nie problemy. Zamiast roztrząsać przyczyny kryzysu, należy skoncentrować się na działaniach, które mogą przyczynić się do poprawy i zadać sobie pytanie: „Co mogę zrobić, aby poprawić obecną sytuację?”. Takie podejście pozwala na aktywne poszukiwanie rozwiązań i podejmowanie działań zamiast pogrążania się w analizie negatywnych aspektów sytuacji.

Zarządzanie emocjami. W sytuacjach kryzysowych emocje mogą być silne i destrukcyjne. Kluczowe jest umiejętne zarządzanie nimi, aby nie pozwolić, by strach czy panika przejęły kontrolę i zaburzyły logiczne myślenie. Technik dostępnych jest mnóstwo, ale opieranie się na dobrze skonstruowanym kodeksie pozwoli na uniknięcie wielu niepotrzebnych emocji i związanych z nimi sytuacji.

Wsparcie. Każdy przedsiębiorca powinien budować swoje otoczenie z osób, które go rozumieją i na które może liczyć. Mogą to być członkowie rodziny, przyjaciele, mentorzy lub inni przedsiębiorcy, którzy doświadczyli podobnych wyzwań. Najbliższe otoczenie to jeden z najważniejszych filarów sukcesu.

Przygotowanie strategiczne

Zarządzanie ryzykiem. Przedsiębiorcy powinni regularnie przeprowadzać analizy ryzyka i opracowywać plany awaryjne. Zidentyfikowanie potencjalnych zagrożeń i opracowanie strategii pozwala na ich minimalizację oraz może znacząco poprawić zdolność firmy do przetrwania kryzysu.

Budowanie zasobów. Firmy powinny dążyć do budowania rezerw finansowych oraz zasobów materialnych i niematerialnych, które mogą pomóc w przetrwaniu trudnych czasów. Obejmuje to m.in. tworzenie funduszy awaryjnych, zabezpieczenie dostaw surowców czy rozwijanie kompetencji zespołu.

Praca nad samym sobą

„Ryba psuje się od głowy” – kondycja i funkcjonowanie firmy w dużej mierze zależą od stanu i postawy jej szefa. W czasie kryzysu ta zależność staje się jeszcze bardziej widoczna. Przedsiębiorca jako lider musi być przygotowany na to, by nie tylko radzić sobie z wyzwaniami, ale również inspirować i prowadzić swój zespół do zwycięstwa. I tego elementu bardzo często brakuje. Przedsiębiorca, który pracuje nad sobą, buduje nie tylko swoją odporność psychiczną i umiejętność skutecznego działania czy podejmowania odpowiednich decyzji pod presją, ale również wzmacnia całą firmę. Dlatego inwestowanie w siebie to inwestowanie w przyszłość firmy i to jest najważniejszy krok do zwycięstwa.

Podsumowanie

Biznes to podróż pełna wyzwań i przeszkód. Klucz do sukcesu leży w akceptacji rzeczywistości, dostosowywaniu się do zmieniających się warunków i przewidywaniu trudności poprzez działania. Adaptacja i elastyczność są niezbędne, aby nawigować w skomplikowanych sytuacjach, a odporność i determinacja pomagają przetrwać i triumfować.

Każdy kryzys jest również okazją do rozwoju i nauki. Lepiej jest wiedzieć, dlaczego poniosło się porażkę i co zawiodło, niż osiągnąć sukces i nie wiedzieć, dlaczego. Przewyciężając trudności, stajemy się silniejsi, bardziej pewni siebie i lepiej przygotowani na przyszłe wyzwania.

Dlatego następnym razem, gdy natkniesz się na kryzys, przyjmij go jako szansę na rozwój i wzmocnienie, dostosuj swoje podejście do sytuacji i działaj z determinacją, aby zwyciężyć.

Bo może się okazać, że to właśnie dzięki kryzysowi wyciągniesz odpowiednie wnioski i wprowadzisz zmiany, dzięki którym odniesiesz w przyszłości ogromny sukces. ■

Kania KM

Trener Procesowy i Licencjonowany Ekspert metody Work Smart Not Hard, autorka. Specjalizacja: Mindset, Przywództwo & Budowanie Zespołów na Wartościach. Przeszkolona metodą U.S. AIR Force. Ma na koncie 500 godzin współpracy z jednostkami specjalnymi w zakresie Przywództwa i Budowania Zespołów, 9500 godzin konsultacji i mentoringu, przeszkolonych ponad 6700 osób w języku polskim i angielskim, 94 występy publiczne, jedną książkę. Przez dwa lata była członkinią FAB – Female & Business – Klubu Przedsiębiorczych Kobiet w Dublinie, Irlandia.

Okulary w codziennej stylizacji

Podstawową funkcją okularów jest poprawa widzenia. Większość modeli umożliwia korektę wad wzroku, popularne są również te zapewniające ochronę przeciwsłoneczną. Ich praktyczne zastosowanie to jednak nie wszystko. Wiele osób noszących okulary na co dzień uznaje je za ważny element swoich stylizacji.

DOROTA KONOPIŃSKA

Wpływ okularów na wizerunek

Noszenie okularów znacząco wpływa na prezencję. Trudno się zatem dziwić, że wybór właściwej pary to nie lada wyzwanie. Największe znaczenie ma dobór oprawek. Różnorodność kształtów, kolorów i faktur dostępnych modeli wcale tego zadania nie ułatwia. Okulary nie tylko powinny wpisywać się w preferencje, ale przede wszystkim pasować do twarzy. Dzięki właściwie dobranym oprawkom można wpływać na rysy, eksponując swoje atuty, a jednocześnie ukrywając mankamenty. Z pomocą okularów da się np. optycznie wyszczuplić lub zaokrąglić twarz. Źle dobrane oprawki mogą za to dodawać kilogramów, a nawet wyostrzać rysy.

Te z pozoru niewielkie akcesoria mogą też decydować o charakterze całej stylizacji. Finezyjne kształty i wyraziste barwy oprawek dodają oryginalności i przykuwają uwagę, niewątpliwie pozwalając wyróżnić się z tłumu. Klasyczne z kolei dopełnią stonowany i biznesowy look, stanowiąc tło stylizacji i nie zaburzając harmonii eleganckich zestawów. Wszystkie modele bez wyjątku są uzupełnieniem stroju i eksponują styl osoby, która je nosi. Stanowią element biżuterii, a niekiedy całkowicie ją zastępują. Nierzadko bywają też alternatywą dla mocnego makijażu lub uzupełnieniem charakterystyki.

Skutki nieskorygowanej wady wzroku

Problemy ze wzrokiem mają wiele przyczyn. Bywają skutkiem różnych chorób, ale mogą pojawiać się też w wyniku predyspozycji genetycznych lub stylu życia. Zwykle wskazują na nie określone objawy, ale zdarza się tak, że niektóre schorzenia w pierwszych stadiach rozwijają się bezobjawowo. Nie wszyscy zdają sobie sprawę z tego, że ich narząd wzroku może nie funkcjonować prawidłowo. Z tego powodu wielu bagatelizuje kontrolne wizyty u okulisty i nie koryguje nieprawidłowych nawyków. Skutki takiego postępowania mogą nieść jednak wiele poważnych konsekwencji.

Jakie mogą być konsekwencje nieleczonej wady wzroku?

Zaburzenia widzenia i wady wzroku istotnie utrudniają codzienne funkcjonowanie. Pierwszym skutkiem braku wdrożenia odpowiedniego leczenia jest obniżenie komfortu życia. Kłopoty ze wzrokiem mogą uniemożliwiać wykonywanie podstawowych czynności, a nawet odbierać radość z codziennych przyjemności. Niewyraźne widzenie powoduje problemy z czytaniem, rozpoznawaniem przedmiotów, a w skrajnych przypadkach również poruszaniem się. Bywa także przeciwwskazaniem do prowadzenia pojazdów oraz wykonywania określonych zawodów. Skutkiem nieskorygowania wad wzroku są też uciążliwe dolegliwości, takie jak np. pieczenie lub łzawienie oczu, częste bóle głowy czy problemy z koncentracją.

Konsekwencje bagatelizowania problemów z widzeniem i odkładania w czasie badań wzroku mogą być jeszcze poważniejsze. Wiąże się m.in. z ryzykiem wy-

stąpienia powikłań zdrowotnych oraz pogłębianiem wad, których późniejsza korekcja może wymagać bardziej inwazyjnych i kosztownych działań. Przykładem takiej wady, która nieleczone zwiększa ryzyko powikłań, jest krótkowzroczność. Niepodjęcie leczenia może prowadzić m.in. do odwarstwienia siatkówki, jaskry, zaćmy, a nawet jednoocnej ślepoty. Aby uniknąć takich scenariuszy, koniecznie należy regularnie badać wzrok, a w razie konieczności podjąć właściwą terapię.

Soczewki kontaktowe to komfortowa alternatywa dla okularów, która sprawdza się niezależnie od pogody. Zastępując nimi tradycyjne okulary, można uniknąć uciążliwego parowania szkieł podczas wchodzenia z zewnątrz do ciepłego pomieszczenia. Nie są też problematyczne podczas uprawiania sportów oraz nie zmieniają wizerunku ich posiadacza. Wybór odpowiednich soczewek nie jest jednak najłatwiejszy, a wszystko za sprawą różnorodności dostępnych na rynku produktów. ■



Oferujemy szeroki wybór opraw korekcyjnych, soczewek kontaktowych oraz stylowych okularów przeciwsłonecznych renomowanych marek. Nasza oferta obejmuje pełne badania okulistyczne, optometryczne i ortoptyczne dla dzieci i dorosłych. Zapewniamy szeroki zakres usług, takich jak badanie wzroku, dobór okularów korekcyjnych i soczewek kontaktowych oraz konsultacje dotyczące profilaktyki chorób oczu. Nasz zespół specjalistów o dłużej doświadczeniu cieszy się rekomendacjami zadowolonych pacjentów.

Nasi wykwalifikowani optycy pomogą dobrać idealne okulary korekcyjne, przeciwsłoneczne oraz soczewki okularowe. Są ekspertami w doborze oprawek, zawsze uwzględniając stylowe i ergonomiczne preferencje klientów.

Nasi optometryści to specjaliści w zakresie zdrowia wzroku. Wykonują kompleksowe badania oczu, pomagając w diagnozowaniu wad wzroku i wykrywaniu ewentualnych problemów zdrowotnych. Przeprowadzają badania refrakcji, dobierają soczewki korekcyjne i monitorują ogólny stan zdrowia oczu. W razie potrzeby zalecają dalsze konsultacje z lekarzem specjalistą.

Dorota Konopińska

Jestem właścicielką Salonu Optycznego „Oko Na Świat” działającego na warszawskim Tarchominie. Optyką zajmuję się od ponad 25 lat, co jest moją pasją i powołaniem. Wyróżnia mnie indywidualne podejście do klienta, zrozumienie jego potrzeb i pomoc w rozwiązywaniu problemów. Jako przedsiębiorca zawsze stawiam klientów na pierwszym miejscu.



Pierwsza praca? Jaka praca? Szanse i problemy...

Każdy młody człowiek po zakończeniu edukacji lub w czasie studiów wyrusza na poszukiwanie pracy. Marzy o tym, by było to zajęcie ciekawe, zgodne z jego pasją i wykształceniem, a także dobrze płatne.



DR MARCIN JURZYSTA
NAUCZYCIEL AKADEMICKI ORAZ W III LO
W RZESZOWIE
PREZES INICJATYWY SPOŁECZNEJ DZIŚ DLA JUTRA

Niestety, nie zawsze się da, a często nie udaje się pogodzić wszystkich tych oczekiwań. W tym artykule omówię zagadnienie funkcjonowania młodych ludzi na europejskim rynku pracy oraz wskażę, jak nasi absolwenci mogą zaistnieć w europejskim systemie uznawalności kwalifikacji. Nie będą to li tylko rozważania naukowe o sytuacji młodych ludzi, którzy właśnie zakończyli lub wkrótce zakończą proces edukacji. Intencją tego tekstu jest udzielenie obydwu stronom tego procesu, a więc i pracodawcom, i pracownikom, ważnych wskazówek, które mogą pomóc w jego usprawnieniu. Tak by przy finale, jakim jest zakończenie procesu rekrutacyjnego i podjęcie współpracy, obie strony miały satysfakcję z podjętej decyzji.

Istotną rolę w tym procesie odgrywa system Europass. Program kierowany jest przede wszystkim do młodzieży kończącej szkoły średnie, gdyż przeważnie wla-

śnie młodzi ludzie w niedalekiej przyszłości będą zainteresowani podjęciem pracy w krajach UE. Jest to jednak uproszczone rozumienie tej inicjatywy. Warto zatem przytoczyć wskazanie widniejące na stronie Krajowego Centrum Europass – „EUROPASS służy zapewnieniu obywatelom wszystkich państw UE równych szans w przedstawieniu kwalifikacji i doświadczenia zawodowego w sposób zrozumiały nie tylko w kraju ojczystym, ale w całej Europie”. Nie ma tu zatem żadnej wzmianki o kasusie wiekowym czy społecznym. Biorąc jednak pod uwagę realia rynku pracy, jak też wnioski wynikające z rozmów badawczych z osobami, które wdrażaniem tego programu zajmują się na gruncie lokalnym, można domniemy-

Młodzi ludzie na krajowym i unijnym rynku pracy

Dziś mówi się o propozycjach kolejnych zmian w prawie pracy. Dotyczyć miałyby one głównie ludzi młodych. Chodzi o to, aby wolontariat został w końcu zrównany z pracą lub chociażby płatnymi praktykami. Wiele firm traktuje bowiem tę formę współpracy ze studentami bądź absolwentami szkół średnich jako sposób na pozyskanie nowej siły roboczej przy minimalizacji kosztów. Forma taka ma swoje zalety również dla młodych ludzi. Uczą się przez aktywne działanie, zdobywają niezbędne doświadczenie, przekazują wiedzę teoretyczną na praktykę oraz nabywają umiejętności pracy w zespole. Ma ona jednak i minusy dotyczą-

Program kierowany jest przede wszystkim do młodzieży kończącej szkoły średnie, gdyż przeważnie właśnie młodzi ludzie w niedalekiej przyszłości będą zainteresowani podjęciem pracy w krajach UE

wać, że najliczniejszymi jego beneficjentami będą ludzie młodzi, uczniowie lub niedawni absolwenci szkół.

EUROPASS to inicjatywa Komisji Europejskiej przyjęta 15.12.2004 przez Parlament Europejski i Radę UE. Od 1 stycznia roku następnego wdrożono jej realizację. W jej skład wchodzi: EUROPASS CV, EUROPASS – Paszport językowy, EUROPASS Mobilność i EUROPASS – Supplement dla absolwentów szkół wyższych.

Warto również wskazać na dokumenty dla absolwentów kształcenia zawodowego: EUROPASS – Supplement do Dyplomu Potwierdzające Kwalifikacje Zawodowe i EUROPASS – Supplement do Dyplomu Mistrzowskiego lub Świadectwa Czeladniczego.

ce nie tylko pracobiorców, ale też pracodawców. Oprócz tego, że młodzi ludzie nie podlegają ubezpieczeniu, ich zaangażowanie nie jest honorowane jako wykonywana praca, zarówno gdy mówimy o aspekcie ekonomicznym, jak i społecznym (kwestie składek emerytalnych). Z punktu widzenia pracodawców takie rozwiązania też nie są korzystne. Przecież słabo wynagradzany pracownik, niemający poczucia wagi i ceny swego zajęcia, nie będzie się odpowiednio angażował. Dochodzi do tego również kwestia odpowiedzialności. Trudno bowiem wymagać sumiennego, odpowiedzialnego podejmowania obowiązków od kogoś, kto de facto nie pracuje.

Gdy mówimy o problemach w szukaniu pracy oraz – odwrotnie – tych ze

znalezieniem odpowiednich pracowników, to trzeba spojrzeć na kwestię braku umiejętności aplikowania o pracę. Z przeprowadzonych badań (rozmowy z pracodawcami, ankiety) wynika, że młodzi ludzie nie umieją pisać CV. Owszem, znają jego strukturę, ale zamieszczają tam informacje zupełnie nieistotne z punktu widzenia pracodawcy. I tu naprzeciw wychodzi EUROPASS CV, który daje możliwość skonstruowania CV w taki sposób, by kandydat mógł w jasny i przejrzysty sposób wyeksponować swoje walory i atuty, tak by w rezultacie uzyskał zatrudnienie. Ważne wskazówki w tym zakresie padają w publikacji pt.: „Jak znaleźć pracę i nie zgubić po drodze siebie”: „Spisany życiorys powinien przedstawiać cię jako osobę kompetentną. Oprócz nazwy firmy, w której [poprzednio lub dotychczas] pracowałeś, podaj również branżę. Oprócz nazwy stanowiska – wymień obowiązki. Albo jeszcze lepiej, zamiast obowiązków na danym stanowisku, wylicz swoje sukcesy”. M. Hornby podkreśla z kolei, że „ze wszystkich form kontaktów, jakie nawiązujesz w formie pisemnej [...] CV i list motywacyjny są najistotniejsze, albowiem to właśnie one decydują o tym czy zostaniesz zaproszony na rozmowę kwalifikacyjną, czy nie”.

EUROPASS CV jest podstawowym, ale jakże ważnym etapem na drodze do

czyjnie wskazują, na jakie umiejętności językowe pracowników liczą. I nie chodzi tu wyłącznie o poziom zaawansowania. Także o to, by firmy jasno i czytelnie wskazywały zakres specjalizacji, w ramach której przyszły pracownik ma operować językiem obcym. Przecież firma kosmetyczna niekoniecznie będzie poszukiwała specjalisty operującego językiem obcym z tej akurat branży, ale np. zależy jej na specjalistce PR, który będzie dogadywał się z zagranicznymi mediami.

Po drugie zaś absolwenci (szczególnie z małych ośrodków) często nie zdają sobie sprawy z konkurencji na rynku pracy. Jak podkreślają nauczyciele, uczniom wydaje się, że pozytywnie zdany egzamin dojrzałości z języka obcego (30 proc.) jest dowodem posiadania odpowiednich umiejętności w tym zakresie. Nic bardziej mylnego!

Powszechnie stosowane w życiorysach określenia poziomu zaawansowania umiejętności językowych – „podstawowy”, „średni”, „zaawansowany” – nic przyszłemu pracodawcy nie mówią. By stanąć w prawdzie i rzetelnie skonfrontować swe umiejętności językowe, absolwenci powinni skorzystać z modułu EUROPASS – Paszport językowy. Niezwykle pomocna tu jest tabela samooceny. Jest ona opracowana przez Radę Europy dla wszystkich krajów w taki sam sposób. Kluczowe jest

jego posiadacz posługiwał się językiem obcym.

Formularz Paszport językowy jest dostępny we wszystkich językach UE. Co ważne – dokument ten można wypełnić online, następnie zapisać na twardym dysku lub wysłać pocztą elektroniczną.

Mobilność

A jak wygląda sytuacja, gdy student lub absolwent chce podjąć pracę za granicą, w którymś z państw UE? Na szczęście w tym zakresie prawo zmierza do ujednolicenia. Kraje Unii Europejskiej generalnie uznają dyplomy polskich uczelni. Warto jednak, kontynuując naukę lub starając się o pracę w tych krajach, zapoznać się z regułami uznawalności dyplomów (przede wszystkim medycznych i technicznych), by zadbać o dopełnienie. Dzięki temu można uniknąć wielu niepotrzebnych trudności.

Taką właśnie krajową procedurą jest EUROPASS – Suplement do dyplomu, który sprawia, że dyplom uzyskany w kraju nie jest już enigmatyczny, nie kojarzy się li tylko z efektem końcowym uzyskanym przez absolwenta w postaci tytułu zawodowego lub magisterskiego. Suplement daje uczelni zagranicznej lub pracodawcy istotną wiedzę o historii naukowej absolwenta, widać tu bowiem obszary, którymi ów interesował się bardziej (ponieważ świadczą o tym lepsze wyniki z egzaminów), jak i te aspekty wiedzy, które niekoniecznie przychodziły absolwentowi z łatwością (gorsze wyniki egzaminów).

Warto pamiętać, że Suplement nie zastępuje dyplomu. Tylko właściwy dyplom jest podstawą zatrudnienia lub przyjęcia na dalsze studia. Suplement daje jednak niezbędną wiedzę, dzięki której ci, którzy będą decydowali o przyszłości absolwenta (pracodawcy lub władze uczelni), będą mogli robić to rzetelnie, porównując kandydatury z uwzględnieniem bardzo konkretnych predyspozycji, zdolności i uwarunkowań.

Dzisiejsza rzeczywistość daje młodym ludziom ogromne szanse i stwarza wiele możliwości. Bez wątplenia jest też wymagająca. Trzeba tu bowiem umiejętnie pracować z szeregiem dokumentów i widzieć, gdzie konkretnie szukać pomocy. To jednak też walor, nie chodzi wszak o to, aby młody człowiek miał podane wszystko na przysłowiowej tacy, ale by sam umiał zadbać o własne interesy. Wtedy będziemy wiedzieć, że dany pracownik jest kreatywny, zaradny i wartościowy. Ale w ślad za tą wiedzą podążą też istotne wymagania wobec pracodawcy. Mianowicie, aby takiego pracownika traktował poważnie, respektując normy i etykę pracy. Każdej pracy. ■

Powszechnie stosowane w życiorysach określenia poziomu zaawansowania umiejętności językowych – „podstawowy”, „średni”, „zaawansowany” – nic przyszłemu pracodawcy nie mówią

uznawalności kwalifikacji. Nie obligatoryjnym, ale podstawowym, skompilowanym z kolejnymi etapami, można bowiem uwzględnić weń ważne doświadczenia nabyte w pozostałych modułach.

EUROPASS – Paszport językowy

Drugim problemem jest brak świadomości odnośnie stanu swojej wiedzy. Typowy przykład dotyczy znajomości języków obcych. Zapewne każdy konstruujący swoje CV musi go określić. Po pierwsze, młody człowiek kończący szkołę średnią nie ma wiedzy o wymaganiach pracodawcy względem kompetencji językowych. I tutaj dochodzimy do ważkiego problemu, jakim jest proces rekrutacji. Przedsiębiorstwa niejednokrotnie (choć to nie reguła i zależy od branży) mało pre-

tu wyodrębnienie sześciu poziomów biegłości językowej w zakresie: słuchania, czytania, porozumiewania się, pisania oraz samodzielnego formułowania wypowiedzi. Paszport językowy przedstawia też niejako całą historię nabywania przez jego posiadacza określonych umiejętności. Zatem muszą być tu ujęte etapy oraz formy kształcenia, a także dotychczasowe okoliczności wykorzystania języka obcego w praktyce. Warto zwrócić uwagę na ów ostatni czynnik. Nie każdy znający język obcy czy nawet posługujący się nim biegle na co dzień miał czas i możliwości uzyskać odpowiedni certyfikat potwierdzający jego umiejętności językowe. Fakt ów nie może powodować wykluczenia, stąd Paszport językowy, który daje możliwość wykazania konkretnych sytuacji, w których

Blefaroplastyka – kiedy zdecydować się na zabieg plastyki powiek?



DR N. MED. KALINA JĘDRZEJKO

Skąd tak duże zainteresowanie blefaroplastyką?

Skóra wokół oczu jest cienka i delikatna, płytko unaczyniona. Dlatego to właśnie tu najszybciej pojawiają się pierwsze oznaki upływającego czasu. Drobne zmarszczki (tzw. kurze łapki), opadająca powieka, wiotkość, zasinienia. Co ciekawe, w przypadku kwalifikacji do zabiegu blefaroplastyki wiek nie ma dużego znaczenia – ważny jest wygląd powieki. Procedurę wykonuje się nawet u kobiet w wieku 18–20 lat, jeśli są do niej wskazania. Przed zakwalifikowaniem pacjentki do blefaroplastyki powiek trzeba ocenić grubość fałdu skórno-mięśniowego – nie powinien być on mniejszy niż 0,5 cm. Wtedy uznajemy, że wskazanie naprawdę występuje.

Na czym polega blefaroplastyka?

To chirurgiczna korekta opadającej powieki górnej, która polega na wycięciu nadmiaru tkanki skórnej, fragmentu mięśnia okrężnego oka oraz przepuklin tłuszczowych. Usunięcie tych trzech elementów to gwarancja dobrych i trwałych efektów. Zabieg blefaroplastyki potrafi odmłodzić twarz nawet o kilkanaście lat. Zapewnia bardziej wypoczęty, świeży wygląd i optycznie otwiera oko.

Kiedy wykonać plastykę powiek?

Wskazaniem do zabiegu jest opadająca powieka górna – na skutek procesów starzenia się lub warunków genetycznych. Nadmiar skóry na powiece górnej związany jest często z utratą jej napięcia i jędrności. Niekiedy zdarza się jednak, że problem występuje także u osób młodych, które mają taką skłonność genetyczną lub specyficzną budowę

powieki. Dla większości osób opadająca powieka będzie po prostu defektem estetycznym, który np. utrudnia wykonywanie makijażu czy dodaje lat (postarza średnio o dekadę!). Jednak w niektórych przypadkach powoduje również pogorszenie widzenia poprzez ograniczenie pola wzrokowego i jest przyczyną dyskomfortu.

Jak wygląda zabieg blefaroplastyki?
Zanim chirurg podejmie się wykonania zabiegu, niezbędne jest spotkanie konsultacyjne. Podczas takiej wizyty lekarz przeprowadza szczegółowy wywiad, zleca wykonanie niezbędnych badań, wyklucza przeciwwskazania i wykonuje rysunek wstępny. Taki rysunek pomaga określić grubość i wielkość fałdu skórno-mięśniowego (oraz mięśnia i przepuklin tłuszczowych), które zostaną wycięte. Dzięki temu w trakcie konsultacji pacjentka lub pacjent będą mogli zwiualizować sobie finalny efekt blefaroplastyki, a także zadać lekarzowi wszystkie pytania i poznać procedurę przygotowania się do zabiegu.

Jak wygląda zabieg blefaroplastyki?

Zabieg plastyki powiek zwykle trwa około godziny. Po operacji lekarz zakłada specjalny opatrunek, który minimalizuje powstawanie zasinień i obrzęków. Podczas spotkania lekarz przekazuje zalecenia do-

tyczące postępowania po zabiegu. Po tygodniu, podczas wizyty kontrolnej zostaną ściągnięte szwy. Zwykle po tym czasie pacjentka wraca do pracy i normalnej aktywności. Finalny efekt plastyki powiek górnych widoczny jest po kilku tygodniach od operacji, kiedy zniknie obrzęk, zostaną ściągnięte szwy, a skóra się zregeneruje. Warto jednak wiedzieć, że już po 14 dniach widoczne są dobre rezultaty. Ogromną zaletą blefaroplastyki jest brak blizn – ukrywa się je w załamaniu powieki, a szew śródskórny dodatkowo minimalizuje ich widoczność. Rezultaty blefaroplastyki utrzymują się zwykle kilkanaście lat, ale u niektórych pacjentek nawet dwie dekady. Jeśli zachodzi taka potrzeba, zabieg można powtórzyć.

dr n. med. Kalina Jędrzejko

Chirurg i transplantolog, lekarz medycyny estetycznej. Studiowała w Polsce i w Hiszpanii. Autorka publikacji naukowych. W Sharley Medical Clinic & Day Spa wykonuje zabiegi blefaroplastyki oraz modelowania pośladków.

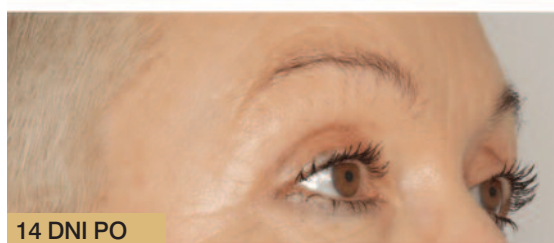
tyczące postępowania po zabiegu. Po tygodniu, podczas wizyty kontrolnej zostaną ściągnięte szwy. Zwykle po tym czasie pacjentka wraca do pracy i normalnej aktywności. Finalny efekt plastyki powiek górnych widoczny jest po kilku tygodniach od operacji, kiedy zniknie obrzęk, zostaną ściągnięte szwy, a skóra się zregeneruje. Warto jednak wiedzieć, że już po 14 dniach widoczne są dobre rezultaty. Ogromną zaletą blefaroplastyki jest brak blizn – ukrywa się je w załamaniu powieki, a szew śródskórny dodatkowo minimalizuje ich widoczność. Rezultaty blefaroplastyki utrzymują się zwykle kilkanaście lat, ale u niektórych pacjentek nawet dwie dekady. Jeśli zachodzi taka potrzeba, zabieg można powtórzyć.

Jakich efektów można oczekiwać?

W rezultacie pacjentki mogą cieszyć się redukcją opadającej powieki, zwiększeniem powierzchni powieki ruchomej, odmłodzeniem twarzy – nawet o kilkanaście lat, a także poprawą i poszerzeniem pola widzenia.

Przeciwwskazania do blefaroplastyki

Wśród przeciwwskazań do zabiegu należy wymienić przyjmowanie leków zmniejszających krzepliwość krwi (ich odstawienie przed zabiegiem należy skonsultować z lekarzem), skazy naczyniowe, niewydolność krążenia, nieleczzone nadciśnienie, nieleczoną cukrzycę, ciążę i laktację, nawracające choroby wirusowe i bakteryjne oczu (wymagana konsultacja z lekarzem), infekcje i stany zapalne, choroby autoimmunologiczne i nowotworowe. ■





aster[®]
Li

ARTYKUŁY IMPREZOWE

Szukasz przepisu na świetną zabawę?

Rozwiązanie jest proste – impreza tematyczna!

Dekoracje, artykuły imprezowe, przebrania urodzinowe, stroje karnawałowe...

Dla dzieci i dorosłych!

Odwiedź w Warszawie nasz sklep Aster Li i przekonaj się, ile radości i frajdy może sprawić Ci organizacja przebieranego przyjęcia!



KONTAKT: HURTOWNIA I SKLEP FIRMOWY

ul. Betzy 4, 02-495 Warszawa, tel.: 508 208 393, 797 500 428, www.aster-bal.com.pl

Dotykanie mody



@ALONAZOZULIA



– Ślepe podążanie za trendami w modzie może prowadzić do utraty tożsamości i indywidualności. Ważniejsze jest rozwijanie własnego, ponadczasowego stylu, ponieważ pozwala to autentycznie wyrazić siebie i czuć się komfortowo w tym, co nosimy – o psychologii ubioru i terapeutycznej mocy ubrań z projektantką Aloną Zozulią rozmawia Barbara Jończyk.

Od jak dawna jesteś w Polsce? Co sprawiło, że właśnie tu mieszkasz i tworzysz?

Odegrały tu rolę moje polskie korzenie, które sprawiły, że czuję się tu komfortowo. Nigdy nie wyobrażałam sobie, że będę mieszkać poza Ukrainą, ale tak się stało. Moje „nigdy” przekształciło się w długą emigrację, która zaczęła się w 2014 roku. Zobaczmy, co przyniesie życie. Współpracuję z ludźmi z różnych krajów i nie mam problemu z częstymi podróżami, kiedy jest to konieczne. Obecnie koncentruję się na rozwoju kariery międzynarodowej.

Znam cię jako osobę niezwykle wszechstronną, przy której nie można się nudzić. Ciągłe masz nowe pomysły – zwykle nietuzinkowe. Na przykład kolekcja z trytytkami „NO stress”...

Moda zdecydowanie ma wiele do powiedzenia – oczywiście nie każda, ale

myślę, że czasami warto sięgnąć głębiej. „NO stress” to projekt, który składa się z dwóch kolekcji, ale planuję więcej. Ma on na celu zachęcić ludzi do walki ze stresem oraz zwrócić uwagę na zmysł dotyku. Często niedoceniany, dotyk może znacząco wpływać na nasze samopoczucie i emocje. Jest jednym z pięciu podstawowych ludzkich zmysłów, ale często go ignorujemy. Najbardziej wrażliwe są opuszki palców – tam znajduje się więcej zakończeń nerwowych niż gdziekolwiek indziej na skórze. Tym projektem przypominam, że człowiek może zrobić wiele, aby poprawić swoje samopoczucie, wykorzystując to, co dała nam natura. Większość ubrań z kolekcji to efekt upcyklingu – przerabiania odzieży z drugiej ręki i łączenia jej z dużą ilością trytytek ułożonych w taki sposób, żeby ich dotykanie wywoływało pozytywne emocje. Zachęcam do tego, aby po-

czuć terapeutyczny efekt tych kreacji. Są to ubrania artystyczne, ale większość można bez problemu nosić, tylko trzeba być trochę odważniejszym. Sama w nich chodzę, więc wiem, że jest to możliwe. Robię projekty z trytytkami na zamówienie, dopasowując je indywidualnie do potrzeb klienta. Koncept urodził się w 2022 roku, po wybuchu wojny w Ukrainie. W najtrudniejszych chwilach dla mnie i mojej rodziny nie mogłam spać, oglądałam wiadomości i tworzyłam kostiumy, które stały się dla mnie lekiem. Przeszły ze mną drogę od łez, lęku i bezradności do nadziei i motywacji. Sztuka ma moc terapeutyczną.

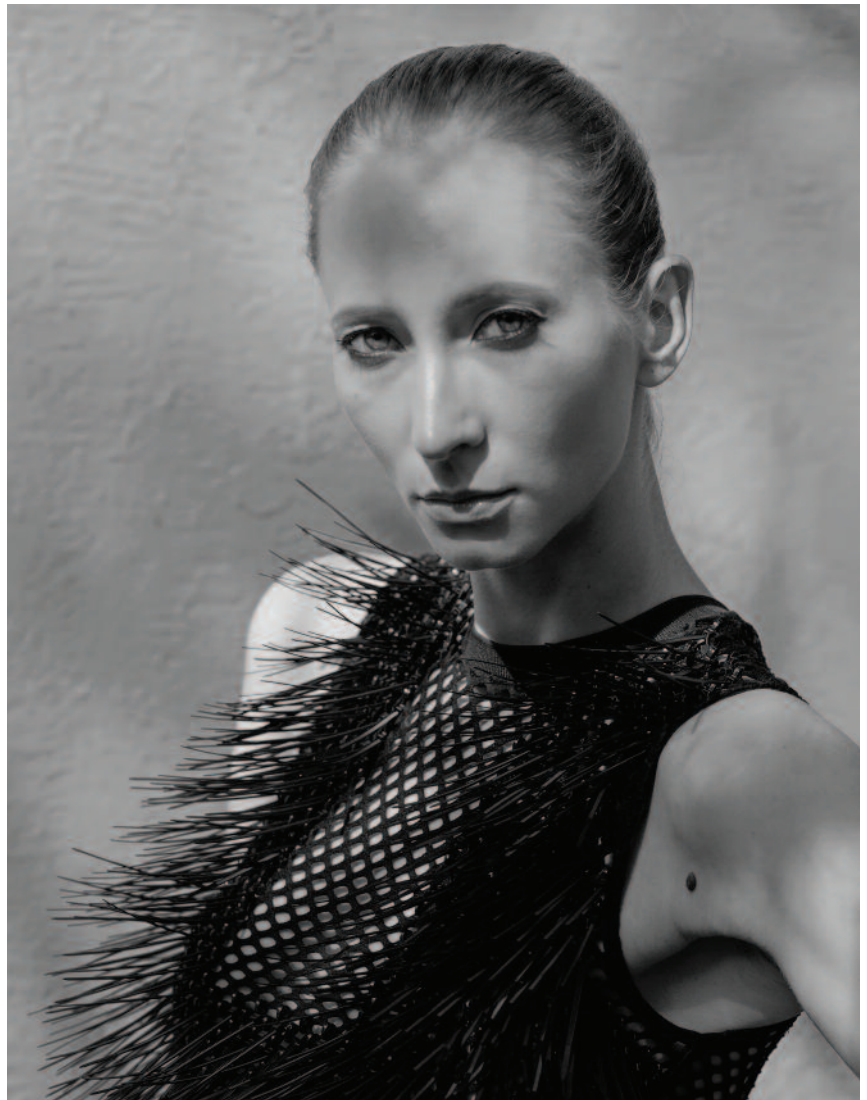
Podążasz za trendami?

Ślepe podążanie za trendami w modzie może prowadzić do utraty tożsamości i indywidualności. Ważniejsze jest rozwijanie własnego, ponadczasowego stylu, ponie-

waż pozwala to autentycznie wyrazić siebie i czuć się komfortowo w tym, co nosimy. Bądźmy ze sobą szczerzy: warto łączyć aktualne trendy z własnym stylem, tworząc harmonijną i spójną całość. Pojęcie mody mocno ewoluuje. Od dłuższego czasu widać, że zmiany na wybiegach czy w magazynach nie są tak duże jak kiedyś. W dzisiejszych czasach moda jest bardziej demokratyczna i dostępna dla każdego. Istnieje ogromna różnorodność stylów, a moda stała się bardziej inkluzywna, obejmując różne kultury, orientacje seksualne, rozmiary i wiek. Mamy coraz większą świadomość ekologiczną, co prowadzi do wzrostu popularności mody zrównoważonej. Takie platformy, jak Instagram, TikTok i YouTube odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu trendów i opinii publicznej na temat mody. Influencerzy mają teraz ogromny wpływ na to, co jest trendy. Również coraz częściej spotykamy osoby, które poszukują unikalnych produktów, unikając mody fast fashion i skupiając się na jakości, a nie ilości.

Czym jest dla Ciebie sukces?

Istotne jest dla mnie dążenie do rozwoju, niepoddawanie się i poczucie humoru, co zresztą demonstruję swoim przykładem. Cały czas dokształcam się w zakresie sztuki oraz mody. Wzięłam na przykład udział w kursie Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Nowym Jorku (MoMA), reprezentowałam Polskę na wymianie międzynarodowej na Cyprze w Larnace, szkoliłam się też w Wenecji w zakresie techniki „Venetian Monotype”. Byłam jedną z ekspertek na konferencji w ramach badania realizowanego w imieniu Polskiej Agencji Rozwoju Przedsiębiorczości, pracowałam przy branżowym bilansie „Moda i innowacyjne tekstylia” realizowanym przez konsorcjum firm IBC Group Central Europe Holding SA i Centrum Badań Marketingowych INDICATOR. Opierałam się na własnym doświadczeniu oraz wiedzy, którą zdobyłam w zakresie sustainable fashion na Copenhagen Business School MBA. Mam za sobą sukcesy w Międzynarodowym Konkursie Sztuki w Nesebyr w Bułgarii (pierwsza nagroda w kategorii „malarstwo”) czy konkursie „Ubiory na dworze Króla Jana III” w Warszawie (pierwsza nagroda w kategorii „inspiracja”). Zostałam doceniona przez Międzynarodowy ART konkurs w Wielkiej Brytanii w trzech kategoriach: „projektowanie odzieży” (drugie miejsce), „rzeźba” (drugie miejsce) i „biżuteria” (trzecie miejsce). Moja praca graficzna „The C.A.T.” dostała wyróżnienie w konkursie Luxembourg Art Prize. Brałam udział w ponad piętnastu pokazach mody, z czego pięć odbyło się w Berlinie. Mam również za sobą liczne wywiady i publi-



Fotograf: Eva Sen, modelka: Gracja Pieczętek, włosy i makijaż: Monika Pawlik-Dobrowolska.

Jesteś kobietą mocno stąpającą po ziemi, a jednocześnie wrażliwą i pełną empatii. Na jakie wartości najbardziej zwracasz uwagę?

W ciągu ostatnich sześciu miesięcy musiałam zwolnić tempo mojego bardzo aktywnego życia, przemyśleć, jakie wartości są dla mnie ważne i spojrzeć wstecz. Ten proces nie jest jeszcze zakończony. Doceniam szczerść. W świecie show biznesu bywa rzadkością, ale jestem przekonana, że to właśnie ona przyciąga autentycznych ludzi i buduje długotrwałe relacje oparte na zaufaniu.

Często wspominasz o psychologii ubrań. Na czym ona polega?

Psychologia ubrań to dziedzina badająca, jak ubrania wpływają na samopoczucie, percepcję i zachowanie. Odzież pełni nie tylko funkcję ochronną, ale również komunikacyjną, wpływając na sposób, w jaki widzimy nas inni i jak postrzegamy sami siebie. Kilka kluczowych aspektów psychologii ubrań to pierwsze wrażenie, samopoczucie, relacje interpersonalne i ko-

munikacja niewerbalna. Ten temat badali Zygmunt Freud, Carl Gustav Jung, John Fligel i wielu innych.

Wiem, że jesteś osobą twórczą. Jakie usługi oferujesz?

Jestem artystką. Tak mogę o sobie powiedzieć. Ograniczając siebie samą do jednego aspektu, zamknęłabym przed sobą horyzonty. Należę do Związku Polskich Artystów Plastyków. Jestem zawodową projektantką ubrań oraz biżuterii (rozwijam markę „KU-KU”, czyli biżuterię z solą), stylistką, kostiumografką. Pracuję przy każdym rodzaju sesji zdjęciowych i nagrań, doradzam w zakresie stylu, oferuję szkice oraz nadruki odzieżowe dla firm. Rozwijam swoje projekty, z którymi można się zapoznać na moich profilach społecznościowych: grupy na Facebooku „Zozulia Design” i „KU-KU jewelry” oraz Instagram: @alonazozulia i @kuku_by_alonazozulia. Łatwo mnie wszędzie znaleźć po nazwisku. Można ze mną skontaktować się również drogą mailową: alyona.zozulia@gmail.com ■

Skarby Bałtyku

Dorbur to firma rodzinna z ponad 25-letnią tradycją. Od trzech pokoleń zajmujemy się produkcją wyrobów z bursztynu bałtyckiego. Prowadzimy sprzedaż detaliczną i hurtową na cały świat. Tworzymy biżuterię zarówno damską, jak i męską oraz dziecięcą. W naszym asortymencie znajduje się biżuteria dla każdej generacji.

Ponadto powstają u nas również rzeczy użytkowe, takie jak długopisy, pióra, perfumetki, lampy i szkatułki bursztynowe. Współpracujemy też z artystami, którzy wykonują dla nas obrazy i rzeźby z brył bursztynu. Zawsze staramy się wyjść naprzeciw oczekiwaniom Klienta, aby spełnić nawet te najbardziej wymagające zlecenia. Podczas obróbki bursztynu wydobywamy z niego to, co najpiękniejsze.

Stosujemy zasadę zero waste, aby nie marnować cennego surowca. Tym samym przyczyniamy się do oszczędzania naszego środowiska. Pozostałości w formie odłamków i pyłu bursztynowego wykorzystujemy w dalszej produkcji, na przykład do kosmetyków, świec, olejków itp.

Jako profesjonalna firma należymy do Międzynarodowego Stowarzyszenia Bursztynników, Krajowej Izby Gospodarczej Bursztynu oraz Klubu Integracji Europejskiej. Posiadamy certyfikaty autentyczności naszych wyrobów. Dzięki temu gwarantujemy najwyższą jakość usług i produktów.

Na Jarmarku Dominikańskim wystawiamy się już nie raz. Kochamy to miejsce, ponieważ możemy dzielić się naszą twórczością z osobami, które to doceniają oraz przekonać nowe osoby o niezwykłej mocy tego surowca. Co roku staramy się tworzyć nowości, tak aby wciąż zaskakiwać naszych stałych bywalców oraz zachęcać do bursztynu bałtyckiego nowo poznanych klientów. ■



DORBUR 

PRODUCENT BIŻUTERII BURSZTYNOWEJ I DODATKÓW

BIŻUTERIA DAMSKA I MĘSKA
AKCESORIA BIUROWE I DOMOWE

www.dorbur.com



 Dorbur

 dorbur_amber

 ul. Nowatorów 11, 80-298 Gdańsk

PAN Tort

ul. Marecka 17, 05-220 Zielonka

tel: 731 404 907,

e-mail: zamowienia.pantort@gmail.com

Tort PAN



Zapraszamy do świata słodkich inspiracji w naszej pracowni tortów – miejscu, gdzie cukiernictwo staje się sztuką. Każdy tort, który tworzymy, to efekt pasji i precyzji, wykonany z najwyższej jakości składników, by dostarczyć nie tylko wyjątkowych doznań smakowych, ale i wizualnych. Nasze torty powstają na zamówienie, z pełnym uwzględnieniem indywidualnych potrzeb i upodobań klienta, co czyni je idealnym dopełnieniem każdej uroczystości. Jeśli szukasz czegoś, co uczyni Twoje przyjęcie/imprezę firmową niezapomnianym – nasza pracownia jest gotowa spełnić Twoje najśrodsze marzenia.

Życie szyte na miarę...

– Uwielbiam kobiety, każda jest inna i wyjątkowa! Nie lubię kategoryzacji. W pracy projektanta to niewskazane. Ale jest kilka typów kobiet, które pokochały moje projekty i dla których w jakiejś mierze podświadomie najczęściej projektuję – o modzie i miłości do projektowania rozmawiamy z Anną Cichosz.

ROZMAWIA BARBARA JOŃCZYK

W klubie wielokrotnie mogliśmy oglądać kolekcję ubrań ANA Cichosz i muszę powiedzieć, że goście byli pod wielkim wrażeniem. Pani projekty to nie przebrania, tylko ubrania, co w dzisiejszej szalonej rzeczywistości jest rzadkie. Co ważne, tkaniny, z których wykonane są kreacje – i te codzienne, i wieczorowe – to też klasa! Jak zaczęła się ta moda przygoda?

Ważne, żeby kochać to, co się robi, a ja uwielbiam zabawę z modą w każdym wydaniu – wieczorowym, dziennym, sportowym i okazjonalnym. Projektuję ubrania, odkąd sięgam pamięcią. Już jako mała dziewczynka szylam bardzo skomplikowane i artystyczne stroje dla swoich lalek. Później, już jako nastolatka, nie tylko szylam, ale też zaczęłam przenosić moje pomysły i artystyczne wizje na pierwsze, początkowo nieudolne rysunki – robiłam ich całą masę, aż w końcu zaczęły przypominać profesjonalne rysunki żurnalowe. Pasja do projektowania nie opuszczała mnie także na dalszych etapach życia. Już jako dorosła dziewczyna projektowałam i szylam dla siebie. Niezmiernie rzadko kupowałam ubrania w sklepach. W zasadzie od tamtej pory już wiedziałam, że to moje przeznaczenie – kochałam buszować w sklepach z materiałami, dobierać dodatki, myśleć o konstrukcji ubrań, tak by jak najlepiej leżały na sylwetce. Całymi nocami nie spałam, zastanawiając się nad jakimś kolejnym projektem. Ja naprawdę uwielbiam to robić! Mimo umiejętności artystycznych, o których także przekonywali mnie inni, od zawsze twardo stąпам po ziemi. Nic nigdy nie spadało mi z nieba, wszystko było efektem mojej pracy. Jakoś podświadomie wiedziałam, że muszę najpierw zarobić na to moje marzenie o projektowaniu i o karierze w zawodzie projektanta.

Muszę przyznać otwarcie, że początki były dla mnie, jak dla każdego projektanta, który nie ma za sobą wielomilionowego budżetu, po prostu bardzo trudne. Ciężko na początku utrzymać się z pro-



jektowania, a jeszcze ciężiej się przebić. To dlatego tak wielu młodych ludzi w tym zawodzie się zniechęca, nawet gdy mają talent i wyobraźnię artystyczną. Ja się nie zniechęcałam, ale czekałam na właściwy moment. Dziś żałuję, że nadszedł tak późno, ponad dziesięć lat temu powstała moja pierwsza kolekcja „Demonic”, która okazała się sukcesem. Na uczelni, którą były prestiżowe Krakowskie Szkoły Artystyczne, obroniłam ją na szóstkę, co dało mi siłę do dalszych, już bardziej profesjonalnych działań. Zwłaszcza że moja pierwsza kolekcja nie była łatwa. To była praca od początku do końca szalenie artystyczna, bardzo sesyjna. Do dziś mam ją w swoim atelier na pamiątkę, ale też dlatego, że styliści nadal lubią wykorzystywać jej elementy w sesjach, co oznacza, że w pewnym sensie ta kolekcja wyprzedziła swoją epokę! Potem były następne...

Każda spotykała się z coraz lepszym przyjęciem, a ja powoli uświadomiłam sobie i uwierzyłam, że z tego, co robię, mogę uczynić swój zawód, który chciałabym wykonywać do końca życia, ponieważ dostarcza mi zwyczajnie mnóstwo zadowolenia i radości z tworzenia.

Ubiiera pani nie tylko kobiety biznesu i aktorki. Można powiedzieć, że szyje pani na miarę dla kobiet, które cenią sobie nie tylko elegancję, ale i wygodę. Co w pani pracy jest najtrudniejsze?

Uwielbiam kobiety, każda jest inna i wyjątkowa! Nie lubię kategoryzacji. W pracy projektanta to niewskazane. Ale jest kilka typów kobiet, które pokochały moje projekty i dla których w jakiejś mierze podświadomie najczęściej projektuję. Zwykle tworzę dla pań pewnych siebie, a przede wszystkim świadomych swojej wartości. Moje klientki mają 26–70 lat,



więc rozpiętość jest bardzo duża – bo to nie wiek, a rodzaj moich projektów definiuje odbiorców. Uwielbiam dziewczyny w wieku 40+, które lubią dobrze wyglądać i bawią się modą. Kocham rozmowy ze wszystkimi moimi klientkami, poznaję je i ich ciała (atuty i mankamenty). Wtedy – podczas rozmów – wspólnie ustalamy, co warto pokazać, tworząc kreację, a co powinnyśmy przysłonić. Innymi słowy, w moim atelier króluje złota zasada: ekspozycja plus umiarkowany kamuflaż. Dopiero po tym etapie wzajemnego poznania jestem jako projektantka gotowa, aby z moim zespołem stworzyć indywidualne kreacje. Jak widać, nie traktuję klientek sztafepowo i podchodzę do każdej osoby bardzo indywidualnie. To oczywiście sprawia, że projektowanie jest procesem lekko rozciągniętym w czasie, ale wartym zachodu! Efekt końcowy jest zawsze spektakularny (o czym mówią mi klientki). Wszystko dlatego, że udaje się dopasować strój do charakteru osoby, typu jej sylwetki oraz okazji, na którą jest potrzebny. Gorzej, jeśli musimy stworzyć kreację w tydzień – z projektem, uszyciem, poprawkami idealnie dopasowującymi strój do ciała klientki, a i tak się zdarza. Wtedy jest szaleństwo czasowe, któremu trzeba sprostać i praca jest na najwyższych obrotach, co jest bardzo twórcze, choć lekko stresujące, ale... kocham ten stres. Uwielbiam też wtedy efekty końcowe, które często mnie mile zaskakują. Tak, zaskakują. Ciało ludzkie potrafi przechodzić metamorfozę, dotyczy to zwłaszcza kobiet. Gdy kreacja jest gotowa, a kobieta staje w niej przed lustrem, zmienia się! Widzę wtedy, jak promienieje, jak radość z tego, że za chwilę wyjdzie z mojej pracowni

z wymarzoną sukienką, zwyczajnie poprawia rysy, odmładza, sprawia, że kobieta jest piękniejsza.

Jak pani wypoczywa? Jak można połączyć harmonię życia rodzinnego z tak trudną i kreatywną pracą?

Atelier jest całym moim światem, gdy jestem w Warszawie. Wszystko kręci się wokół klientek, pracowni i sklepu. Jestem pracoholikiem i pracuję najczęściej 12–15 godzin dziennie, cała moja uwaga skupiona jest na projektach, które powstaną i na dopilnowaniu tych obecnie szytych. Ja tak naprawdę wypoczywam na wyjazdach, tych bliższych i dalszych, które niedawno zaczęły być moją kolejną pasją. Planuję je zwykle spontanicznie, o ile czas pozwoli. Staramy się wyjeżdżać z rodziną jak najczęściej, aby pobyć razem, nacieszyć się sobą. To ważne, by nie zatracić kontaktu, nie zerwać więzi. Jestem człowiekiem bardzo rodzinnym i staram się łapać te krótkie chwile wspólnego czasu i pielęgnować relacje. W Warszawie pomiędzy pracą a domem jestem cały czas nakręcona. Śmieję się, że czasem troszkę obsesyjnie. Wydaje mi się, że nie mogę zwolnić, że coś przegapię, zapomnę, nie dopilnuję... Nauczyłam się w pracy żyć i tworzyć pod presją czasu i dobrze mi z tym. Zwalam jedynie podczas wyjazdów. Przełączam się na wolniejszy bieg

i potrafię z dnia na dzień przejść na tryb „relaks”. Dzięki tej łatwości przełączania z jednego trybu na drugi szybko się regeneruję. Niestety, chwilę mi zajmuje powrót do rzeczywistości, ale kto tak nie ma?

Świat polskiej mody jest trudny, panuje w nim duża konkurencja, a pani jednak mocno stąpa po tym gruncie. Blaski i cienie tej pracy zaskakują?

Bardziej niż wszyscy sobie wyobrażają. To spacer po cienkiej linie, w ulewnej burzy w towarzystwie kłuszących wilków, ale do tego też można się przyzwyczaić. Ciężko tu o przyjaźń, ale zdarza się i ja taką znalazłam. Trzeba oglądać się za siebie częściej niż to możliwe, żeby nie okazało się, że projekt, nad którym jakiś czas pracujesz, nie jest już twój, a wykonana praca została przypisana innej osobie. Sama konkurencja jest dobrym zjawiskiem, trzeba cały czas się rozwijać, poszukiwać nowych rozwiązań, kierunków i pomysłów. Nauczyłam się żyć w tym moim świecie bez stresu i nerwów, być ponad tym, bez spektakularnego chwaleńia się osiągnięciami, żeby nikogo nie drażnić. Nie mam też parcia, dzięki temu nie walczę i zachowuję dobrą energię, a złą odsyłam skąd przyszła. Mam swój cel, a jest nim tworzenie niezwykłych kreacji dla wszystkich wspaniałych kobiet. ■

Kolekcje ANA Cichosz są dostępne w showroomie oraz na stronie internetowej.

Wizerunkownia Anna Cichosz

ul. Zawojska 43, 02-927 Warszawa, tel.: 602 217 780, www.annacichosz.pl

Facebook: ANA CICHOSZ – FASHION DESIGNER

Instagram: ANA CICHOSZ – FASHION DESIGNER

Stres jako przyczyna wszelkich chorób, przedwczesnego starzenia i przedwczesnej śmierci

Stres to cichy zabójca, najgroźniejszy ze wszystkich czynników środowiskowych. W obecnym czasie to nie wojny czy epidemie niszczą ludzi, tylko stres. To pierwotna przyczyna zapalenia prowadzącego do przewlekłych i śmiertelnych chorób (miażdżycy, cukrzycy typu II, nadciśnienia, otyłości, chorób autoimmunologicznych, nowotworów, alergii czy chorób psychicznych).



DR N.MED. DANUTA MYLEK

W jaki sposób stres doprowadza do chorób?

Pomiędzy mózgiem a ciałem istnieją trzy filary. Pierwszy to układ somatyczny – procesy ruchowe i utrzymanie ciała. Musi być on ćwiczony. Kontrolujemy go naszą wolą. Drugi: układ autonomiczny (wegetatywny) – stałe łącze pomiędzy układem ruchu, narządami i mózgiem. Dba o zaopatrzenie ciała w energię. Przy zwiększonym ruchu przesyła przez układ współczulny sygnały, aby zwiększyć częstość oddechu, bicia serca i uwolnić magazynowaną energię. Dba o krążenie, oddychanie, metabolizm, wydzielanie gruczołów. W niewielkim stopniu zależy od naszej woli. Składają się nań układ współczulny (sympatyczny), pobudzający do pracy większość narządów z wyjątkiem przewodu pokarmowego oraz układ przywspółczulny (parasympatyczny), który pobudza układ pokarmowy i gruczoły trawienne, hamuje inne narządy. Trzeci to układ neuroendokrynologiczny (oś przysadka-nadnercza). Decyduje o ilości uwolnionego kortyzolu i adrenaliny oraz rozsyła informację do każdego narządu i komórki. Jest bardzo aktywny w czasie uprawiania sportu. Odpowiada za prawidłowo funkcjonujący system zaopatrzenia mózgu w energię w warunkach fi-

zjologicznych. Pierwsze dwa filary wspomagają ten trzeci.

Stres ma dwa oblicza

Pozytywne pozwala na podejmowanie decyzji w niebezpieczeństwie. Dopinguje do zdobywania wiedzy, osiągania celu, spełniania marzeń. Pojawia się i znika. I to jest fizjologia. Gdy coś nam zagraża, mózg wysyła informację do podwzgórza, a te do nadnerczy. Układ współczulny aktywuje je do wydzielania adrenaliny, kortyzolu, DHEA (dehydroepiandrosteron) i aldosteronu, które mają za zadanie naprawić organizm. Adrenalina aktywuje trzustkę do produkcji insuliny, a ta do uwolnienia glukozy, czyli energii z magazynów (mięśnie, wątroba, tkanka tłuszczowa). W wyniku szeregu reakcji przyspiesza tętno, ciśnienie krwi rośnie, rozszerzają się źrenice, więcej krwi dopływa do mięśni i mózgu. Można uciekać lub walczyć. Kortyzol pobudza mózg do podejmowania szybkich decyzji, wspomaga adrenalinę, uwalniając dalsze porcje glukozy z wątroby; daje sygnał mięśniom, aby uwalniały glukozę niezbędną do dalszego działania, a ponieważ działa dłużej, dba o zapewnienie dostaw energii po ustąpieniu zagrożenia, do naprawienia szkód. Stymuluje układ immunologiczny, działa przeciwzapalnie i przeciwbólowo. Wygasa i łagodzi skutki stresu. Jego działanie trwa kilka godzin. DHEA to hormon anaboliczny, czyli budujący. Wycisza, uspokaja, podnosi odporność układu immunologicznego, lecz stan zapalny powstały w wyniku stresu, zakażenia czy zranienia. Aldosteron podtrzymuje ciśnienie krwi i zapewnienia mózgowi jej dopływ, zatrzymuje wodę w organizmie.

Ich wspólne działanie pozwala dojść do siebie po zagrożeniu. Gdy ono mija, wszystko stopniowo wraca do normy. Szybciej następuje wyciszenie adrenaliny – to są minuty i godziny, a potem, wolniej, kortyzolu – godziny, a nawet dni. Wtedy obydwa hormony wysyłają sygnały naprawcze do komórek naszego ciała.

Dołączają do nich hormony wydzielane przez nadnercza.

Jeżeli sytuacja stresowa nie powtarza się, organizm wraca do normy. Jeśli trwa, wówczas nadnercza są ciągle stymulowane. Jedni znoszą takie bombardowanie hormonami lepiej, inni gorzej. To już sprawa genetycznej jakości nadnerczy. Im są słabsze, tym gorzej.

Przewlekły stres

Zalóżmy, że stres trwa dzień po dniu, miesiąc po miesiącu, rok po roku. Ciągła stymulacja trzustki powoduje wzrost poziomu insuliny, a to prosta droga do insulinooporności, cukrzycy i otyłości. A to zagrożenie chorobami układu sercowo-naczyniowego, przedwczesnym starzeniem, demencją, chorobą Alzheimera i przedwczesną śmiercią. Produkcja energii spowalnia się, ponieważ nie ma konwersji T4 w T3 (stres odbiera nam siłę!). Redukcja działania osi podwzgórze-przysadka powoduje obniżenie poziomu T3 (energia dla komórki) i wzrost T4 we krwi. I to nie ma nic wspólnego z TSH (błędem jest ocena stanu gospodarki energetycznej i produkcji hormonów tarczycy tylko na podstawie pomiaru TSH). Następuje nadprodukcja i uwalnianie cytokin prozapalnych, co jeszcze bardziej ogranicza produkcję energii w komórkach. Objawy: zaburzenia ze strony układu pokarmowego, zmęczenie, zmniejszona aktywność psychomotoryczna, zaburzenia snu, problemy z koncentracją, depresja, różne bóle. Cytokiny prozapalne ograniczają transport tyrozyny – aminokwasu niezbędnego do produkcji hormonów dopaminy, noradrenaliny i tryptofanu (niezbędnego do produkcji serotoniny – to doprowadza do depresji). Tyrozyna jest potrzebna do produkcji tyreoglobuliny – obniżona produkcja hormonów tarczycy dokłada się do zaburzeń kognitywnych. Jeśli stres trwa, nadnercza wyczerpują się i w końcu zaczyna brakować adrenaliny, kortyzolu, DHEA i aldosteronu.

Nie ma sygnału do uwalniania materiału energetycznego (glukozy) z magazynów. Kortyzol, który ma działanie antyzapalne, nie działa wyciszająco w narastającym zapaleniu. Upośledza się funkcja układu immunologicznego. Częściej się przeziębiamy, pojawiają się alergię, choroby autoimmunologiczne, nowotwory, zmęczenie. Nasze mikroelektrownie (mitochondria) produkują coraz mniej energii. Zaburzają się sprzężenia zwrotne innych hormonów: serotoniny, dopaminy, DHEA, progesteronu, hormonu wzrostu, prolaktyny, acetylocholino. Powstają choroby zapalne, zaburzenia depresyjne.

Stężenie kortyzolu we krwi odgrywa kluczową rolę w naszym życiu. Jego poziom ulega wahaniom w ciągu doby. Rano światło dzieńne podwyższa jego poziom. Budzimy się, podnosi się poziom glukozy. Ochocho wstawiamy z łóżka, przygotowujemy się do wyjścia. Dopóki stężenie kortyzolu jest wysokie – mamy energię i pracujemy. Po pracy często czujemy się zmęczeni – kortyzol pomaha się wyczerpuje. Wieczorem pałeczkę przejmuje szyszynka i wyzwala melatoninę, jesteśmy senni. W czasie snu nadnercza produkują kortyzol na następny dzień. To dobry rytm dobowy.

Jakie czynniki zaburzają rytm dobowy?

Na zaburzenie rytmu dobowego wpływają czynniki zewnętrzne, jak wojna, niepewna sytuacja gospodarcza lub polityczna, ciężka choroba, trudna sytuacja finansowa, hałas lub patologiczna cisza, a także ograniczenie potrzeb własnych: rozwód, utrata rodziców, dzieci, zubożenie, utrata statusu społecznego, dezinformacja społeczeństwa wykorzystująca strach, lockdown. Strach to straszna broń. Ponadto mobbing, przeciążenie pracą na dwa etaty, monotonia. Stres w łonie matki czy w czasie porodu, brak kontaktu z matką po nim, stres procedur medycznych. Stres społeczny dzieci i młodzieży: konflikty, walka o uznanie w grupie, brak uznania przez rodzinę. Ciężka choroba w rodzinie, choroby psychiczne, alkoholizm, narkomania. Stres społeczny jest trudny do rozwiązania, szczególnie w rodzinie – ze względu na silne powiązania emocjonalne. Niepewność młodych ludzi: niejasne perspektywy, dyskryminacja, strach przed brakiem pieniędzy. Złość (doznajemy niesprawiedliwości, czujemy się pomijani, pokłóciliśmy się).

Mózg potrzebuje więcej energii do rozwiązania problemu. Gdy ono nastąpi, wszystko wraca do normy. Nasz układ mózg–nadnercza także. Jeśli nie zniszczy nas złość, zrobi to smutek: utrata ukochanej osoby, koniec miłości, bezrobocie, śmierć zwierzątka domowego. Ogromnych czynnikiem stresogennym jest cho-

roba: albo zajmiemy się sobą, poprosimy o pomoc, albo w samotności cierpimy lub idziemy wbrew rozsądkowi do pracy. Rozczarowanie: nie osiągnęliśmy celu zawodowego, towarzyskiego, nie wyszło spotkanie, randka, podróż. Samotność – możemy zadzwonić do znajomych lub cieszyć się przebywaniem sami ze sobą. Poczucie winy: źle się odezwaliśmy, użyliśmy niewłaściwego tonu, zachowaliśmy się niesprawiedliwie. Rozwiązanie? Przeprasz, naprawić krzywdę. Niepewność. Rozwiązanie? Plan – to już wystarczy do wprowadzenia układu podwzgórze–nadnercza w stan spoczynku. Nuda wskazuje na dysonans pomiędzy naszym stylem życia a prawdziwymi potrzebami. Inne przyczyny to niska samoocena, frustracja, smog elektromagnetyczny (komputery, telefony, TV), niezdrowa dieta (glifosat, akrylamidy, konserwanty, azotany, azoty, sztuczne barwniki i tysiące innych trucizn), nadużywanie antybiotyków i innych leków z byle powodu, smog, zaburzenia równowagi kwasowo-zasadowej.

Konsekwencje stale podniesionego poziomu kortyzolu

Wśród konsekwencji takiego stanu można wymienić wzrost ciśnienia, zaburzenia rytmu serca, nadmierne wydzielanie insuliny, gwałtowne przyspieszenie procesów starzenia, zaniki mięśni, problemy z koncentracją, tycie. Nic się nie

Kawa i alkohol stymulują wydzielanie adrenaliny, a te używki są stosowane jako... antystresory! A więc stwarzają złudzenie wyciszania napięcia!

chce, nic nie cieszy. Zaczynamy starzeć się mentalnie: gderamy, stajemy się drażliwi, źle śpimy, gorzej radzimy sobie ze stresem. Wyczerpujemy limfocyty B, których zadaniem jest walka z patogenami. Ich telomery skracają się aż do zaniku podziałów; powstaje zapalenie. Zaburza się funkcja bariery jelitowej. To ułatwia powstawanie zapalenia różnych narządów (cukrzyca, choroba Alzheimera, choroby serca, nadciśnienie, zakrzepy, biegunki, bóle brzucha, wzdęcia). Powstają alergię, choroby z autoagresji, bóle głowy, migrena.

Dobre rady dla tych, którzy mają tendencję do podwyższonego poziomu kortyzolu

Nie pracuj po godzinie 20.00, nie nakręcaj produkcji adrenaliny i kortyzolu. Zastanów się, czy nie pracujesz za dużo, czy warto tak robić kosztem zdrowia, rodziny, partnera, przyjaciół. Rób krótkie re-

laksujące przerwy w pracy. Korzystaj z drzemek. Nie oglądaj wieczorem telewizji. Niebieskie światło zaburza pracę szyszynki, gruczołu odpowiedzialnego za sen. Nie pij kawy. Każdy łyk kawy to łyk adrenaliny. Nie pij alkoholu, przynajmniej do czasu opanowania stresu; to trucizna dla mózgu i wątroby. Zdrowo się odżywiaj, wyrzuć na jakiś czas węglowodany, aby jeszcze bardziej nie podnosić poziomu glukozy we krwi i nie pogłębiać nadwagi lub otyłości. Wysypiaj się. Prowadź systematycznie aktywność fizyczną. Śmieję się. Śmiech poprawia przemianę materii, przyspiesza skurcze żołądka i ruchy robaczkowe jelit, usprawnia krążenie. Działa na narządy wewnętrzne jak masaż albo jogging. Oddychamy trzy razy głębiej niż zwykle, dotleniamy się i wydychamy całe zalegające w płucach powietrze, co wspomaga oczyszczanie organizmu. Wydzielają się hormony szczęścia, wzmacnia układ odpornościowy, poprawia się koncentracja, pamięć i uwaga. Rano zacznij dzień od śmiechu, choćby do lustra... Potem pij wodę i ćwicz. To doskonała recepta na dobry początek dnia. Przebywaj z ludźmi wesołymi, śmiejącymi się; wszak mówimy, że śmiech jest zaraźliwy. Unikaj smutasów! Skup się zdrowiu, a nie na chorobie. Myślisz pesymistycznie – nie osiągniesz sukcesu. Myślisz pozytywnie – twoje marzenie się spełni. Myślisz: mam brzydkie nogi, jestem gruba i brzydka – tak będziesz od-

bierana. Mówisz: jestem interesująca, powabna, ładna i zgrabna – tak cię postrzegają. Nie narzekaj, nie biadol.

Objawem niskiego poziomu kortyzolu w godzinach porannych jest zmęczenie, częste zapalenia różnych narządów oraz infekcje. Dotyczy to ludzi, którzy zwykle wcześniej byli zbyt przeciążeni pracą, zmartwieniami, przewlekłym stresem; ich nadnercza nie produkują już wystarczającej ilości tego niezbędnego do życia hormonu. To zaburza pracę innych gruczołów wewnętrznego wydzielania na zasadzie sprzężenia zwrotnego. Pijemy kawę, aby choć na krótko móc funkcjonować: jedna, druga, piąta kawa nakręca produkcję adrenaliny. Wieczorem jesteśmy nakręcenii, mamy trudności z zaśnięciem. Bez snu większość mechanizmów naprawczych organizmu nie zachodzi. Wpadamy w błędne koło. U takich osób lepsza byłaby krótka drzemka wczesnym popołudniem. ■

Dr Barbara Jerschina – z miłości do ludzi...

Niektórzy zastanawiają się, jak ona to robi, że po wyczerpującym dniu z pacjentami biegnie na spotkanie z przyjaciółmi albo na zajęcia taekwondo. Dziś w klinice, jutro na szkoleniach w Paryżu, a pojutrze na kongresie w Brazylii. Wciąż głodna życia i nowej wiedzy, która pozwala jej doskonalić się i proponować pacjentom coraz nowocześniejsze i skuteczniejsze rozwiązania. A ona, choć perfekcyjnie potrafi zatrzymywać czas narzędziami, które proponuje współczesna medycyna, wie także, że młodość to przede wszystkim stan umysłu. I nad tym też trzeba pracować.

Od dziecka wiedziała, że będzie lekarzem. Tak, jak jej wspaniali rodzice: mama – Stanisława Gowin Lasocka, znakomita chirurg ortopeda i traumatolog oraz ojciec – Jan Lasocki, wybitny chirurg.

– W domu dużo mówiło się na temat przebiegu leczenia pacjentów, gościli lekarze różnych specjalności i dyskutowali na temat najciekawszych przypadków, wymieniali doświadczenia. Dla mnie było to bardzo ciekawe, że tyle dzieje się w ich pracy. Wszystkie moje misie były chore i dostawały zastrzyki z kolców akacji albo róż, a kiedy mama przyniosła do domu strzykawki, to plastikowej lalce tak długo robiłam zastrzyki, aż zrobiłam jej dziurę na pół nogi – wspomina ze śmiechem pani doktor. – Oczywiście, też chciałam być chirurgiem – dodaje.

Życie zweryfikowało to marzenie, bo już na praktykach okazało się, że przyszła pani doktor nie jest w stanie stać przez kilka godzin przy stole operacyjnym bez bólu nóg i kręgosłupa.

– Dopiero wtedy zaczęłam być bardzo dumna z moich rodziców i zrozumiałam, dlaczego tata tak bardzo odradzał mi studia medyczne. To zawód, który nie tylko wymaga ogromnej wielokierunkowej wiedzy i odpowiedzialności oraz wiąże się wielkim zmęczeniem i częstą nieobecnością w domu, ale – zwłaszcza w tamtych czasach – nie przynosił ani profitów, ani splendoru. Jeśli ktoś go z poświęceniem wykonuje, to z pasji i miłości do ludzi. Dziś, choć mam własną klinikę, a więc jestem nie tylko lekarzem, ale i kobietą biznesu, to właśnie ta pasja i miłość jest motorem, który ją rozwija – przekonuje.

Obecnie dr Barbara Jerschina jest cenionym lekarzem medycyny estetycznej i leczenia otyłości. To ona była autorką ogólnopolskiego programu „Pożegnanie z nadwagą”. Nie tylko pomaga osiągnąć wymarzoną wagę (także przy pomocy najnowocześniejszych technologii hi-tech dostępnych w klinice), ale też podpowiada, jak zmienić nawyki żywieniowe na całe



życie. Do tego dobiera indywidualny program zabiegów anti-aging, które wykonują doświadczeni kosmetolodzy. Wiele osób odkłada zabiegi do momentu zrzucenia wagi, a specjaliści zwykle zalecają taką kolejność osobom z dużą nadwagą i otyłością.

– Jesteśmy jedną z nielicznych klinik, która wdraża programy zabiegów w zasadzie od momentu podjęcia decyzji o odchudzaniu. To bardzo ważne, ponieważ dzięki temu możemy uniknąć niepożądanego skutku ubocznego w postaci luźnej, wiszącej skóry po zrzuceniu wielu kilogramów, co jest częstym problemem. Dzięki temu nie będzie potem konieczna interwencja chirurgiczna albo będzie można ją wykonać w mniejszym zakresie. Poza tym, pacjenci zyskują dodatkową motywację do działania zgodnie z planem! – mówi dr Jerschina. Problemem otyłości zainteresowała się już podczas robienia specjalizacji I stopnia na kardiologii.

Lekarz medycyny estetycznej i anti-aging. Właścicielka Dr Jerschina Face & Body Clinique w Warszawie. Członkini lekarskich towarzystw krajowych, europejskich i światowych medycyny estetycznej i przeciwstarzeniowej, Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego i Polskiego Towarzystwa Badań nad Otyłością. A przy tym piękna kobieta, pełna pasji i niespożytej energii, która z życia pragnie czerpać pełnymi garściami.

– Jest to jedna z najpoważniejszych i najtrudniejszych do leczenia chorób przewlekłych, gdyż jej pochodną jest wiele innych jednostek chorobowych, które niestety łączą się ze sobą, więc nie leczymy tylko tej jednej choroby – tłumaczy.

Specjalizacja II stopnia na oddziale chorób wewnętrznych i nefrologii daje jej dodatkową możliwość holistycznego spojrzenia na pacjentów, dzięki czemu uzyskuje długotrwałe efekty w spektakularnym odmładzaniu oraz modelowaniu sylwetki.

– Jesteśmy jedyną kliniką medyczną w Polsce, w której można przeprowadzić zabiegi na całe ciało podczas jednej wizyty (trwające od 1,5 do 2 godzin zamiast 7–8), gdyż posiadamy dwukrotność większości urządzeń, co umożliwia przeprowadzanie zabiegu na co najmniej dwóch obszarach ciała jednocześnie. Wykorzystujemy te same technologie lub łączymy je w spersonalizowane programy dla spektakularnych efektów, co sprawia, że nasi pacjenci są bardzo zadowoleni nie tylko z efektów, ale też dlatego, że oszczędzają czas. Sprowadzamy najlepsze sprzęty na rynku pochodzące ze sprawdzonych firm. Jako przedsiębiorca może powinnam szukać oszczędności, ale jestem przede wszystkim lekarzem, więc priorytetem jest dla mnie bezpieczeństwo pacjenta i jakość usług. Jestem dumna z tego, że mam ten sam od wielu lat stabilny, doskonale wyszkolony, zgrany zespół zespołu, z którym tworzymy wielką rodzinę – podkreśla pani doktor.

Z jej usług często korzystają też gwiazdy, które szczególnie muszą dbać o wygląd. Ambasadorką kliniki jest Joanna Kurowska, która pod opieką dr. Jerschiny schudła już ponad 10 kilogramów. Aktorka podkreśla, że oprócz wymiernych korzyści, jakimi są utracone kilogramy, wizyty w Body Clinique są dla niej odprężającym spotkaniem z kobietą, która jest nie tylko wspaniałą lekarką, ale też ciekawym, pełnym optymizmu i poczucia humoru człowiekiem, przy którym zawsze świeci słońce. Kobieta, która nie tylko pomaga, ale też inspirować! ■

Rodzinne Gospodarstwo Rybackie Ossowscy



ŁOWISKO WĘDKARSKIE



AGRO-RYB

www.ryby-koszelewy.xxl.pl

RyBaśka
KOSZELEWY



RESTAURACJA RYBNA

📍 Koszelewy 114A, 13-206 Płońska

☎ 504 260 999

www.rybaska.pl

Jak bezpiecznie korzystać z medycyny estetycznej?

Medycyna estetyczna to nie jest zespół zabiegów korekcyjno-naprawczych mających na celu „upiększenie”, ale gałąź medycyny o nastawieniu prewencyjno-terapeutycznym, której celem jest podtrzymanie lub przywrócenie równowagi psycho-fizycznej człowieka także poprzez działania w sferze anti-aging i estetyki.



DR ANDRZEJ IGNACIUK
HONOROWY PREZES UIME (UNION
INTERNATIONALE DE MEDICINE ESTHETIQUE)
DYREKTOR PSME

Zaproponowana przeze mnie ponad 30 lat temu definicja, przyjęta (z niewielkimi zmianami) oficjalnie przez Naczelną Izbę Lekarską kilka lat temu, brzmi następująco: „Medycynę estetyczną stanowią świadczenia zdrowotne wiążące się z ingerencją w tkanki ludzkie, udzielane przez lekarzy i lekarzy dentyków, służące przywracaniu lub poprawie fizycznego i psychicznego samopoczucia oraz społecznego funkcjonowania pacjenta poprzez zmianę jego wyglądu”.

Medycyna estetyczna nie jest specjalizacją medyczną i żaden lekarz, niezależnie od posiadanej specjalizacji, ale bez specyficznego przygotowania w tym zakresie, nie może się nazywać ekspertem w tej dziedzinie. Żeby można się było za takiego uważać, trzeba się jej nauczyć w podobny do specjalizacji sposób, nie ma dróg na skróty.

Oczywiście, jeżeli chce się być „wstrzykiwaczem” czy królem jednego zabiegu bardziej niż lekarzem medycyny estetycznej, to... i jeden lub dwa dni kursu wystarczą. Dobrze samopoczucie, zwracający uwagę wygląd (dotyczy obu płci), media społecznościowe czy telewizje „skutecznie” przekonają odbiorców o klasie doktora.

To nie oznacza, że lekarzy dobrze przygotowanych do praktykowania medycyny estetycznej nie ma. Przeciwnie, jest ich coraz więcej, ale trzeba się trochę zaangażować, żeby do takiego medyka dotrzeć.

Jak znaleźć dobrego lekarza medycyny estetycznej?

Oto kilka rad dotyczących znalezienia dobrego, solidnego i przygotowanego lekarza medycyny estetycznej.

- Korzystając z oficjalnych danych, sprawdź przygotowanie lekarza, lata praktyki, specjalizacje, szkoły kierunkowe, kursy etc. Te informacje muszą być jasne i klarowne, a jeżeli takie nie są, trzeba o to zapytać wprost.
- Miej ograniczone zaufanie do marketingu internetowego, mediów społecznościowych i umieszczanych tam ocen (zwłaszcza jednostronnych), szczególnie jeżeli jest to reklama agresywna i przypominająca promocję sprzedażową.
- Nie wierz bezkrytycznie we wszystkie, zwłaszcza zbyt „cudowne” obietnice oraz w zdjęcia „przed i po”. W medycynie cudów nie ma (a jeżeli są, to nie można ich zaprogramować).
- Wizyta w gabinecie lekarza medycyny estetycznej musi polegać na zbadaniu pacjenta, określeniu jego stanu, nakreśleniu programu terapeutyczno-zabiegowego i ewentualnej interwencji medycznej, oceny jej efektów i zajęcia się możliwymi powikłaniami.
- Rzadko można dokonać spektakularnych zmian w czasie jednej wizyty, po jednym zabiegu. Najczęściej, aby uzyskać dobry, realistyczny efekt (i go utrzymać), potrzebny jest czas, konsultacje innych specjalistów, a także czasami zmiana stylu życia.
- Wymagaj od lekarza szczegółowych informacji dotyczących proponowanego zabiegu oraz jego alternatyw. Musisz wiedzieć jak najwięcej o jego zaletach i wadach.

Czy chcesz, żeby skonsultował Cię lekarz, który stworzył polską medycynę estetyczną przed ponad 30 laty?

Czy chcesz być potraktowany jak pacjent, dla którego dobry, estetyczny wygląd jest synonimem dobrze funkcjonującego organizmu?

Czy chcesz wyglądać lepiej lub inaczej?

Czy chcesz być partnerem w osiągnięciu realnych celów terapeutyczno-korekcyjnych, zamiast uwierzyć w cudowne obietnice?

Czy chciałbyś wypróbować najnowsze zabiegi medycyny regeneracyjnej, będącej prawdziwą nowością w medycynie estetycznej?

Skontaktuj się:

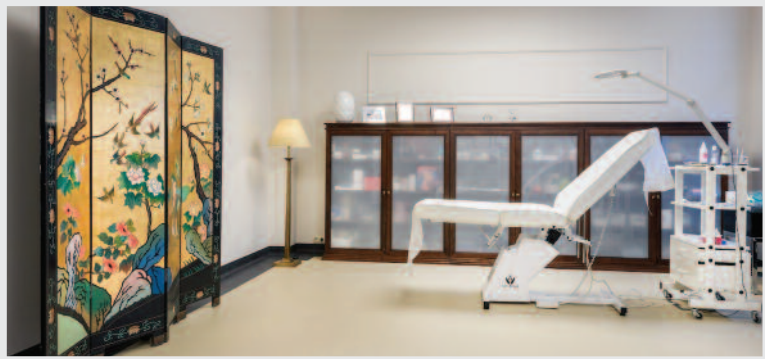
Medycyna Estetyczna i Anti-aging

dr Andrzej Ignaciuk i Partnerzy

www.drignaciuk.pl

al. Róż 10/1 Warszawa

tel. (+48) 790 245 624



- Zarezerwuj sobie czas na podjęcie decyzji, najlepiej do następnej wizyty, nie postępuj pochopnie powodowany nie zawsze dobrymi emocjami.
- Zapisuj, co było zrobione i co zostało użyte. Musisz mieć bezpośredni kontakt z lekarzem.
- Pamiętaj, że nie ma w stu procentach bezpiecznych zabiegów, niezależnie od tego, co usłyszysz.
- Nie daj się ponieść emocjom związanym z nowościami (jak rewolucyjne techniki czy materiały), zwłaszcza tymi szumnie reklamowanymi przez influencerów. Często nie są wcale lepsze od tych starszych i sprawdzonych, a czasami nawet wręcz przeciwnie. Zawsze konsultuj się ze swoim zaufanym lekarzem.

Gdy przed ponad 30 laty wprowadzałem do Polski medycynę estetyczną, nie spodziewałem się, że uzyska ona taką popularność i stanie się czymś naturalnym i potrzebnym dla coraz szerszego grona odbiorców.

Coraz bardziej długowieczne i zdrowe społeczeństwo potrzebuje wykwalifikowanych ekspertów pomagających mu funkcjonować w jak najlepszym zdrowiu, niezależności i ciesząc się estetycznym, adekwatnym do wieku wyglądem. ■

dr Andrzej Ignaciuk

Ukończył UAM na wydziale lekarskim w Lublinie w 1982 roku. W latach 1983–1987 pracował w Klinice Obserwacyjnej i Chorób Zakaźnych AM w Lublinie, gdzie uzyskał specjalizację. W okresie od 1987 do 1998 przebywał w Rzymie, gdzie zdobył dyplom lekarza na uniwersytecie Tor Vergata. W 1995 uzyskał dyplom lekarza medycyny estetycznej, kończąc czteroletnią Szkołę Medycyny Estetycznej w Rzymie.

W 1993 założył Sekcję Medycyny Estetycznej PTL w Warszawie, która potem przekształciła się w Polskie Towarzystwo Medycyny Estetycznej i Anti-Aging, którego był prezesem do 2022 roku. W 2002 roku założył pierwszą w Polsce trzyletnią szkołę medycyny estetycznej, którą ukończyło ponad 800 lekarzy i którą kieruje do dziś.

Jest współautorem pierwszego polskiego podręcznika medycyny estetycznej oraz redaktorem polskich wydań wielu książek z tego zakresu. Zorganizował ponad dwadzieścia międzynarodowych kongresów tematycznych w Polsce, w których wzięło udział kilkanaście tysięcy lekarzy. Jest honorowym prezesem (a wcześniej przez trzy lata przewodniczącym) Międzynarodowej Unii Medycyny Estetycznej (UIME) zrzeszającej towarzystwa medycyny estetycznej Europy, Ameryk, Azji i Afryki.

Prowadzi wykłady podczas licznych kongresów i szkół medycyny estetycznej na całym świecie od ponad trzydziestu lat. Niedawno otrzymał nominację na Dyrektora Departamentu Konsorcjum Międzyuniwersyteckiego Humanitas w Rzymie. Od ponad 30 lat przyjmuje pacjentów w Lublinie i w Warszawie, aktualnie w najpiękniejszym miejscu stolicy – w Alei Róż.

Kontakt:

email: medycyna.estetyczna@wp.pl

tel.: 790 245 624

Krzysztof Wojtarowicz. Malowanie – sposób na życie



Jacek Rostocki

PRZYGOTOWANIE i ZDJĘCIA:

Krystyna Zbylut

22 sierpnia 2024 r. o godz. 18.00 w Zbylut Galeria odbył się wernisaż wystawy, a na scenie Domu Mody Klif przy fortepianie – panel wspomnień poświęcony życiu i twórczości artysty. Podczas spotkania odbyła się multimedialna prezentacja jego twórczości, wyświetlanie nagrań z artystą i panel wspomnień, w którym wystąpili: scenografka Ewa Łaniecka, malarka Anna Sobol, rzeźbiarz Darek Kowalski, historyk sztuki Zbigniew Pindor, Jacek Rostocki oraz polski zapaśnik stylu klasycznego Andrzej Supron. Odbył się również kiermasz książek o sztuce ze zbiorów Krzysztofa Wojtarowicza. Przygotowaliśmy przepyszny tort, który podaliśmy w Wikingu na pierwszym piętrze.

Jacek Rostocki w taki sposób wspominał Krzysztofa Wojtarowicza:

Krzysztof i wyprawa do Geretsried. Był rok 1985. Był Krzysztof, byłem ja, była podróż. Coś się już wtedy w Polsce zmieniło, jednak ulice w rzeczywistości wciąż przypominały przedmurza Uralu. Prywatna inicjatywa nie była skazana na natychmiastowe rozstrzelanie – wyrok chwilowo odraczano, patrząc, co będzie dalej. Zresztą władza miała własne problemy, więc na wiele spraw patrzono przez palce. Krzysztof był już człowiekiem sukcesu.

Oprócz tego był zdziwiony. Sprawiał wrażenie, jakby cały czas zastanawiał się, w jaki sposób udało mu się wepchnąć poza kolejką do sukcesu. Zresztą, o ile dobrze pamiętam, było to zdziwienie dominujące wówczas – wszyscy myśleliśmy, że to nie może dziać się naprawdę. A jednak się działo i to z naszym niemałym udziałem. Pojechaliśmy do G., małej miejscowości pod Monachium. Powstawała tu galeria, w której dzięki pośrednictwu Krzyśka gros sztuki miało pochodzić z Polski. W drogę wybraliśmy się pożyczonym maluchem, upychając biżuterię, obrazy, rzeźby po podsufitkę, a na dachu montując wielkie fotogramy. I pojechaliśmy. Za kie-

Krzysztof Wojtarowicz odszedł niespodziewanie 15 sierpnia 2004 r. w wieku 47 lat. Z okazji 20. rocznicy śmierci Dom Mody Klif, Klub Integracji Europejskiej, Karl Lagerfeld Private Klub oraz Zbylut Galeria, posiadająca prawa autorskie do twórczości artysty, zorganizowali spotkanie dla przyjaciół i miłośników jego sztuki.

rownicą mieliśmy się zmieniać, chociaż napawało mnie to pewnym przerażeniem, bowiem Krzysio nawet za kierownicą się dziwił. To znaczy, akurat za kółkiem dziwił się, że TO jedzie, że oprócz tego jadą również inni i że jeszcze trzeba coś zmieniać i przełączać. Jakieś migacze? Biegi? Wycieraczki? Światła? Było śmiesznie.

W radiu „W moim ogrodzie” DAAB-u, za oknami maluszka letni, choć deszczowy krajobraz. Były pierwsze dni września 1985, przed nami bez mała tysiąc kilometrów. Na dobry początek zepsuły się nam reflektory. To znaczy właściwie osprzęt do włączania światła. W dzień zasadniczo nie miało to większego znaczenia, po zmroku okazało się fatalne. Poblądziliśmy w lubuskich lasach, nie mogąc dojechać do granicy. Co chwilę wyjeżdżaliśmy z krzaków na jakieś czołgi lub zaskieki, które stawały się widoczne dopiero przed maską naszego wehikułu. Powiało grozą.

Prawdziwą grozą jednak powiało, gdy enerdowski celnik zażyczył sobie obejrzeć nasz ładunek. W tamtych czasach polemika z oficerem mogła swobodnie uchodzić za próbę samobójczą, więc wszystko ładnie rozpakowaliśmy na specjalną ławę. Wszystko, czyli całe zaopatrzenie galerii, które wcześniej tego dnia upychaliśmy do malucha przez dobrych kilka godzin.

Tymczasem deszcz olewał nasze dzieła sztuki.

Po trzech godzinach pan Grenzschutz, celnik czy kto to tam był, powiedział, że

Organizatorzy wydarzenia:

Dom Mody Klif, Klub Integracji Europejskiej, Karl Lagerfeld Private Klub, Zbylut Galeria.

Patronat medialny:

Artinfo.pl, Stowarzyszenie Polskich Mediów, La Vie Magazine, Agencja Informacyjna „przedsiębiorcy.eu”, „VIP MAGAZYN”.

Partnerzy:

ADA Oprawa Obrazów, Panelco.art, Warszawska Izba Gospodarcza, Caterina Leman, Restauracje Wiking.

Sponsorzy:

Cukiernia Babeczki, Klimatyczna Cukiernia & Kawiarnia.



Krzysztof Wojtarowicz, „Dzieci”, 1983, 60 x 55 cm, nie sygn.,
kolekcja Juliana Piotra Wojtarowicza.



Krzysztof Wojtarowicz, „Syn”, 2004, 53 x 51 cm, nie sygn.,
kolekcja Juliana Piotra Wojtarowicza.

jest gut i możemy jechać. Niewdzięczny! Okiem nawet na towar nie rzucił.

Na nieodległej tankszteli pobraliśmy olej i pojechaliśmy dalej. Już na terenie Republiki Federalnej okazało się, że o ile oleju nalaliśmy pod korek, to samego korka zapomniałiśmy.

Trzeba było widzieć nasze zaskoczenie, kiedy zajrzeliśmy do ubabranego silnika, lekko otumanieni wyziewami podgrzanego oleju... Popatrzyliśmy na siebie z wzajemnym oskarżeniem w oczach: Du arschloch! Trudno było ustalić winnego, ale w tym momencie nie miało to większego znaczenia. Pojechaliśmy dalej, zacierając silnik. A zresztą może już był zarty? Majster, który później zdemontował motor, zdziwił się nieco, bowiem wał napędowy rozpadł mu się w dłoniach. A w G. był zachód, doskonałe przyjęcie i świetny Gasthaus, browar i – bój się Boga! – wspólne, małżeńskie łóżko! Było zabawnie, bo każdy z nas pilnował swojego brzegu łóżka, a przestrzeń między nami wydawała się większa od samego materaca.

W G. Krzysztof okazał kawałek swojej artystycznej wrażliwości. Kiedy na kolację podano nam bockwursty, zaiste obrzydliwie blade-sine kielbaski, ja rozłożyłem je na talerzu na wzór rozczapierzonej dłoni. Trąciłem Krzyśka i pokazałem mu kom-

pozycję, mówiąc: popatrz, ręka topielca! Krzysztof spojrział na mnie zbolalym wzrokiem, odsunął swój talerz i więcej już nic nie jadł.

W biznesy się nie mieszałem. Byłem wszak tylko zapasowym kierowcą, więc z dalszych przygód pamiętam tylko złapanie gumy na autostradzie, nieoczekiwany brak paliwa na kolejnej oraz nocne,

czterogodzinne błądzenie wokół Kolonii, do której udaliśmy się odremontowanym fiacikiem w następnej kolejności. Warto dodać, że koszt naprawy malucha wyniósł około dwóch tysięcy marek, a używanego malczaka można było wówczas kupić za jakieś sześćset dojcymarek.

W Kolonii wybraliśmy się na ciekawą wycieczkę szlakiem piwnych barów, charakterystycznych na swój sposób. Był pub irlandzki, był elegancki, była knajpa najstarsza i jazzowa (ponoć kiedyś grywał tam Komeda). Ubawiliśmy się setnie, chociaż małomówny Krzysztof wyglądał, jakby wszystko chłonał i akumulował. Był powściągliwy, ale zadowolony. By nie rzec szczęśliwy.

Potem już tylko powrót do Polski. 11 września, w moje imieniny, w zajeździe Otwarte Wrota wysłuchaliśmy relacji z meczu eliminacyjnego do mistrzostw w Meksyku, Polska-Belgia (0:0). Krzysztof znów się dziwił. Nie mógł zrozumieć moich emocji. Chyba nie pasjonował się futbolem. Po całej tej przygodzie ze zdziwieniem skonstatowałem, że może trudno Krzysztofa uznać za faceta, który ogniem, pięścią i mieczem wytnie sobie drogę wśród przeciwności, ale to gość, którego zdecydowanie warto mieć przy sobie! Tylko... to ja byłem z nim. ■



Krzysztof Wojtarowicz, „Autoportret”, 1996, 148 x 124 cm, sygn. L.d.,
kolekcja Juliana Piotra Wojtarowicza.

Gala „Młoda Polka”

W magicznej przestrzeni Oranżerii Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie, miejscu, które służyło do przechowywania pięknych, ale wymagających szczególnej troski w okresie zimowym roślin, 28 listopada 2023 r. rozbrzmiała aria „Duo des fleurs” z opery „Lakme”. W tak symboliczny sposób rozpoczęła się gala wręczenia nagród w ogólnopolskim konkursie „Młoda Polka”.

Fot. Dmitry Savchenko

Przemysłodawczynią konkursu przeznaczanego dla Polek w wieku 19–29 lat jest Mecenas Akademii Dobrego Stylu KIE i autorka programu edukacyjno-charytatywnego „Debiutantki” – Agnieszka D. Michalczyk. „Młoda Polka” to nie tylko hołd dla młodych, utalentowanych Polek, ale także podróż przez ponad 100 lat kobiecych wyborów, walki o swoje prawa, determinacji i zaangażowania w życie społeczne.

Uroczystą Galę zorganizowała Fundacja im. Królowej Marii Kazimierzy, Program „Debiutantki”, Muzeum Pałacu w Wilanowie oraz marka GLOV. Patronatem honorowym objął to wydarzenie Burmistrz Dzielnicy Wilanów M.St. Warszawy.

Dlaczego gala konkursu „Młoda Polka” odbywa się 28 listopada?

28 listopada 2023 to nieprzypadkowa data. Właśnie tego dnia, 105 lat temu, Polki otrzymały swoje prawa wyborcze. To symboliczne wydarzenie, przypieczętowane dekretem Józefa Piłsudskiego, przypomina o kluczowym momencie w historii kobiecej wolności. Gala, odbywająca się właśnie tego dnia, jest głębokim ukłonem w stronę tych, które otworzyły drzwi dla przyszłych pokoleń kobiet. Zadaniem konkursu jest inspirowanie młodych Polek do kontynuowania dziedzictwa, jakie zostało im przekazane przed ponad stu laty. To święto młodych talentów, mocy kobiet i inspiracji dla przyszłych pokoleń. Galę poprowadziły Agnieszka D. Michalczyk, prezes Fundacji im. Królowej Marii Kazimierzy oraz CEO i współzałożycielka marki GLOV, Monika Żochowska, która została symbolicznie uhonorowana pierwszą statuetką Młodej Polki za wkład w rozwój i promocję polskiego biznesu w kraju i za granicą oraz działania społeczno-charytatywne.

Konkurs dla wyjątkowych młodych kobiet

Konkurs „Młoda Polka” to unikatowa i jedyna o takim charakterze inicjatywa w Polsce, skierowana do kobiet w wieku 19–29 lat, które wnoszą znaczący wkład w różne dziedziny życia społecznego. Konkurs to nie tylko wybór najzdolniejszych, ale także celebrowanie różno-



Agnieszka D. Michalczyk w sukni Anny Cichosz

rodności talentów i osiągnięć młodych Polek. Konkurs obejmuje obszary od biznesu i przedsiębiorczości przez edukację, naukę i media po sport i działalność społeczną. „Młoda Polka” daje szansę na docenienie liderki i inspirujących postaci, zasługujących na uznanie za swój wkład w rozwój społeczeństwa.

„Młoda Polka” 2023 – wyróżnione i nagrodzone w konkursie

Na podstawie głosowania internautów, w którym oddano ponad 250 tysięcy głosów, Jury konkursu wyłoniło 24 finalistki w kategoriach: „biznes i przedsiębiorczość”, „wynałazki”, „innovacje i nowe technologie”, „edukacja i nauka”, „zdrowie i medycyna”, „kultura i sztuka”, „media”, „sport” oraz „działalność społeczna”. Finalistkami pierwszej edycji konkursu zostały: Kinga Sroka, Zuzanna Czernicka, Katarzyna Kędzia, Ewelina Liszczyk, Martyna Kaczmarek, Nela Mańkowska, Emilia Rychlewska, Dorota Przęzak, Angelika Piznał, Karolina Utkin, Karolina Podorska, Kaja Jadwiga Domagała, Aleksandra Pikuła, Julia Ciborowska, Karolina Kułakowska i Magdalena Kobrzyńska.

Zwycięzczyniami w konkursie „Młoda Polka” zostały: Izabela Przybylak („biznes i przedsiębiorczość”), Michalina Popko („edukacja i nauka”), Oliwia Azis („media”), Aleksandra Niewiadomska

(„sport”), Paulina Jankowska („działalność społeczna”), Agata Jakóbczak („medycyna i zdrowie”), Martyna Łuszczek („wynałazki, innowacje i nowe technologie”), ex aequo – Anna Koehler i Gabriela Bania („kultura i sztuka”). Nagrodę specjalną za walkę z hejtem w internecie i promowanie inkluzywności odebrała Martyna Kaczmarek, działaczka społeczna i propagatorka ruchu ciałaakceptacji.

Powitanie Debiutantek XI edycji programu

Zwieńczeniem gali było powitanie 12 nowych Debiutantek XI edycji programu edukacyjno-charytatywnego, które pod hasłem przewodnim „Piękno wewnętrzne jest nieśmiertelne” rozpoczęły swoją podróż w krainę kultury i sztuki oraz działań charytatywnych dedykowanych wielu grupom społecznym. To dziewczęta wykazujące się wyjątkową postawą i pasją do tworzenia pozytywnych zmian we współczesnym świecie. Program „Debiutantki” realizowany jest w Muzeum Pałacu w Wilanowie od kilkunastu lat.

Partnerzy i patronaty Gali „Młoda Polka”

Organizację wydarzenia wsparli wyjątkowi partnerzy, m.in. Fundacja Empiria i Wiedza, Centrum Kultury Wilanów, Villa Intrata i Agencja Waldi. O piękne, dziewczęce stylizacje zadbała marka Nako. Oprawę artystyczną zapewnili zespół After Midnight i Pierwszy Taniec – Okta-wian Kopczyński. Paryskie makaroniki dla gości gali przygotowała pracownia Sucré Pâtisserie, a napoje dostarczyła marka SOTI Natural. Prezenty dla laureatek konkursu przygotowały marki Maxcom i GLOV®. Unikatowe kwarce zdobiące galę zapewniła ILUMA Crystal Heritage. Wydarzenie zostało objęte patronatem instytucji: Klub Integracji Europejskiej, Class Ladies, Złota Scena, Pozytywny Wilanów, Teraz Wilanów, „przedsiębiorcy.eu”, Akademia WSA, Radio Eska i Śląski Uniwersytet Medyczny.

Na zgłoszenia do kolejnej edycji konkursu „Młoda Polka” organizatorzy czekają już od 1 sierpnia 2024 r. na stronie www.mlodapolka.pl. Uroczysta gala odbędzie się 28 listopada 2024 r. ■



LATO PRZEZ CAŁY ROK

Ogrody zimowe całoroczne oraz sezonowe.
Zabudowa i zadaszenia tarasów.
Pergole i ścianki przesuwne ze szkła.

Oferujemy najwyższą jakość produktów klasy premium z hartowanego szkła i aluminium, kompleksową obsługę od projektu do realizacji, doradztwo co do formy zabudowy tarasu, serwis gwarancyjny i pogwarancyjny. Każdego klienta traktujemy indywidualnie. Wyróżnia nas profesjonalizm i wieloletnie doświadczenie.

 **VISTA**
KONSTRUKCJE
Z ALUMINIUM I SZKŁA
T. 668 637 577
www.vistaglas.com

Danuty Stankiewicz i Lidii Drabarek cztery rozmowy w cztery oczy

Rozmowa pierwsza: Za kulisami

Lidia Drabarek: Jesteś wiele lat na scenie, podjęłaś się wykonywania kilku gatunków muzycznych, zawsze zaskakiwałaś i zaskakujesz swoim oryginalnym i barwnym image'em. Z wielką konsekwencją wydałaś ponad 30 płyt; wystąpiłaś na ponad 10 tysiącach koncertów. Mimo swojej dynamiczności jesteś jedną z niewielu artystek, które się nie „przepychają” na pierwsze strony gazet czy przed kamery – po prostu robisz swoje. A przecież świat show-biznesu i rozrywki często bywa szary... szczególnie za kulisami. Jak ci się udało przez tyle lat bycia na scenie nie skreślić w żadne słabości, jak al-

kohol i inne używki? Żyjesz higienicznie, utrzymujesz dobrą kondycję i – co podkreślasz – nie potrzebowałaś i nie potrzebujesz żadnych wspomagaczy.

Danuta Stankiewicz: Tak jak wielokrotnie mówiłam – w wywiadach czy podczas występów na żywo – cały czas podchodzę poważnie i z dużym zaangażowaniem do każdego nowego projektu, a każdy występ – czy to koncert, czy kameralny recital – staram się wykonać na najwyższym poziomie. Oczywiście, mam też chwile słabości i zmęczenia, jak to bywa przecież w każdym zawodzie, ale siłę i moc

daje mi fakt, że czuję się autentyczną szczęściarą – bo robię to, co uwielbiam. Przy takim podejściu niepotrzebne są żadne polepszacze nastroju. ■

Rozmowa druga: Rodzina

L.D.: Dzieciństwo miewa ogromny wpływ na nasze dorosłe życie. Niewielu jest jednak szczęściarzy, którzy spełnili swoje marzenia z lat szczenięcych w ten sposób, że młodsze zainteresowania przekuli w źródło utrzymania. Tobie się udało. Jak to oceniasz z perspektywy lat?

D.S.: Jeszcze raz powtórzę – jestem szczęściarą! Moi rodzice – a warto dodać, że mama była pedagogiem – od dziecka dawali mi możliwość robienia tego, co mnie interesuje i pasjonuje. W domu było skromnie, ale panowała wielka miłość i oddanie, a to dawało siłę i powodowało, że mogłam się ukierunkować i występować od młodych lat. Choć tata był wysokiej rangi wojskowym, nie wprowadzał w domu ostrej dyscypliny czy zakazów. Mama przejęła wiele zadań, zajmując się mną i bratem, a tata miał głównie obowiązki zawodowe. Co bezcenne, moi rodzice bardzo się kochali i szanowali, a przeżyli razem 65 lat. Można powiedzieć, że to cud! To ważne, bo dzięki temu mogłam się spokojnie uczyć, podnosić swoje kwalifikacje i wcześniej zacząć pracować na scenie. Rodzice robili nam różnego rodzaju niespodzianki. To były dowody dobrych relacji, ale też harmonii w rodzinie. Moja miłość do nich była tak

wielka, że choć miałam szansę pozostania we Francji na kilka lat, żeby tam pracować, nie chciałam ich zostawić na tak długo. Był wtedy w Polsce taki układ polityczny, że mogliby mojego ojca wyrzucić z wojska za mój pobyt za granicą.

L.D.: Jaki był najtrudniejszy lub najbardziej wzruszający moment w twoim życiu artystycznym?

D.S.: Na pewno był to koncert z okazji mojego 35-lecia pracy na scenie, który odbył się w Teatrze Żydowskim. Zaprosiłam na to wydarzenie moich rodziców i było to dla nas wszystkich wyjątkowe przeżycie. Drugim takim wydarzeniem było wręczenie papieżowi Janowi Pawłowi II specjalnej nagranej przeze mnie płyty. Zupełnie szczególnie wspominam też koncert, który odbył się 26 maja z okazji Dnia Matki. Niestety, kilka dni wcześniej, 22 maja, moja mama odeszła. To było bardzo trudne przeżycie, bo jeszcze kilka dni przed śmiercią mówiła, że zawsze będzie ze mną i że mam w niej swojego anioła stróża, co będzie dawało mi spokój, siłę i pewność siebie.

L.D.: Sama masz córkę i syna, kochających cię i oddanych ludzi. Choć twoje małżeństwo się rozpadło, dzielnie wal-

czyłaś o ich dobre wychowanie i wykształcenie. Masz z nimi świetne relacje oraz wsparcie i podziw dla tego, co robiłaś i co robisz.

D.S.: To bezcenne, bo wiadomo, że szczególnie w tej naszej szalonej rzeczywistości w niewielu rodzinach panują dobre relacje i wspieranie się na różnych poziomach życia. Jestem ze swoich dzieci bardzo dumna. Zawsze mogę na nie liczyć. I mimo wielu zajęć zawodowych zawsze starałam się mieć dla nich czas i tak postępować, żeby dom był domem. Są zdrowi, spełnieni rodzinnie. Jestem szczęściarą! A moje życie uczuciowe... To też coś, co mi daje dobrą energię. ■



Fot. Bartosz Kuśniewski

Rozmowa trzecia: Tabu

L.D.: Wykreowanie scenicznej Lolity wymagało odwagi i działania... na pograniczu ryzyka artystycznego. Mimo artykułów – uwaga – głównie środowiska artystycznego i niektórych przedstawicieli mediów, robiłaś swoje, bo najważniejsza jest publiczność. Jak życie pokazało, tym razem również nie zawiodła, choć łatwo nie było, bo w latach 90. rzesze ludzi uznawały, że seks najlepiej schować pod własną kołdrą. Jak to dziś wspominasz? Czy nie żałujesz tego eksperymentu? Czy tobie samej nie przyniósł on niepotrzebnych przykrości?

D.S.: Seks to nieodłączny element naszego życia. W porównaniu z tym, co się dzieje teraz, muszę powiedzieć, że byłam bardzo grzeczną i porządną dziewczyną. Jaka byłam wielka, powiem bez skromności, kiedy grałam dwie role – jako

matka dwójki dzieci w domu oraz artystka biegająca po scenie z akcesoriami erotycznymi. Okazało się, że byłam nawet inspiracją dla wspaniałej artystki, Kory, która zaprezentowała się na okładce „Playboya” nr 4 z kwietnia 1999 roku w takim samym stroju jak mój. Jako prekursorka tzw. sex-artu w naszym kraju miałam czyste pole do działania. Konkurencja nie istniała. To była też przednia zabawa, różnego rodzaju konkursy z fajnymi nagrodami o zabarwieniu erotycznym. Stanowiliśmy na scenie zgrany zespół, a byli to głównie studenci, sympatyczni, seksowni, dobrze zbudowani. Nie było żadnej pruderii. Lubiliśmy się po prostu, graliśmy spektakl, który dla nas i publiczności za każdym razem był wydarzeniem. Czy przejmowałam się nieraz przykrymi lub wręcz cynicznymi kome-

ntarzami? Rzadko, bardzo rzadko! To była moja praca!

Zdarzyło się, że otrzymałam list z prośbą o części mojej garderoby scenicznej. Napisał do mnie pan, którego to bardzo kręciło, może ktoś by powiedział: zbrocznec... A może po prostu ktoś, kto lubi wyjątkowe klimaty w swoich intymnych chwilach? Czy to coś złego? Powiem krótko. W Polsce od zarania dziejów ludzi, a artystów szczególnie, lubi się wrzucać do jednej szuflady. Jeśli kobieta gra w filmie czy teatrze rolę rozpustnicy, czy to znaczy, że ona jest taka w rzeczywistości? Przecież zagrała tylko swoją rolę! Podobnie jest z muzyką. Nigdy nie dałam i nie dam się zaszufłakować, a to, co ludzie gadali... A niech sobie gadają. Jak to się mówi: oby tylko nie przekęciano nazwiska. ■

Rozmowa czwarta: Wczoraj, dziś i... jutro

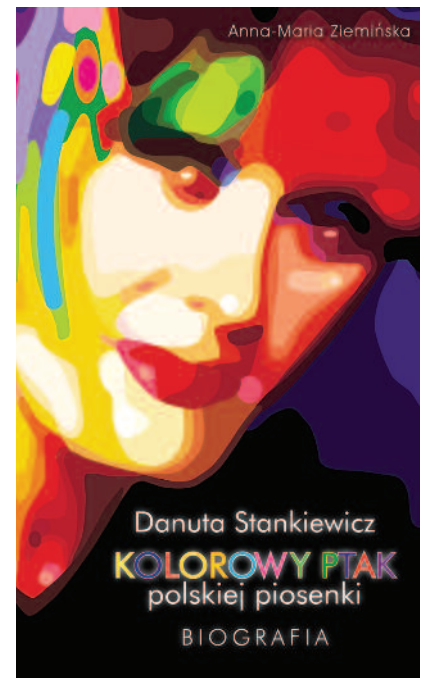
L.D.: To nasza ostatnia z zaplanowanych czterech rozmów w cztery oczy. Pozwolę sobie na podsumowanie i poproszę cię o komentarz. Znamy się prawie 30 lat. Wielokrotnie słyszałam o tobie i słuchałam twoich piosenek, ale osobiście poznałam cię w latach 90., kiedy pracowałam w Warszawskiej Telewizji Lokalnej i w ramach mojego autorskiego programu „Ludzie sukcesu znani i nieznani” zaprosiłam cię do studia na rozmowę. Przyznaję, że kiedy z bliska zobaczyłam twój kolorowy, oryginalny image, miałam mieszane uczucia. To było zaskoczenie pomieszane ze zdziwieniem i może nawet z nutką dystansu. Już po kilku chwilach okazało się jednak, że rozmawiam z jednym z najciekawszych gości mojego programu. Inteligentna, pogodna i – jeszcze raz zaznaczę – odważna kobieta i artystka, która wie, czego chce i nie przejmuje się zbyt mocno krytyką, bo jest ona wpisana w jej zawód. Z pasją mówiłaś o swojej pracy i zapewniałaś, że nadal będziesz się rozwijać na scenie i realizować nowe pomysły, co zresztą się spełniło i trwa do dziś.

D.S.: Na każdym etapie życia robiłam coś nowego, co było najważniejsze. Zawsze inspirowało mnie to, co aktualnie było na pierwszym miejscu mojej codzienności. Te wszystkie pomysły były róż-

norodne, często nawet skrajne, bo przecież takie jest życie. Rzadko robiłam coś na zamówienie, bo to zwyczajnie byłoby wbrew mnie samej.

L.D.: Mało kto wie, że Danuta Kolorowy Ptak jest tak totalnie uporządkowana. Kiedy pierwszy raz byłam u ciebie w domu, oniemiałam, wręcz zaniemówiłam! Porządek, czystość. Każdy szczegół wyposażenia mieszkania jest nie tylko praktyczny, ale i na swoim miejscu. Książki, płyty, garderoba, po prostu perfekcjonizm. Ta kolorowa kobietka jest w domu pedantyczna! Tak było od lat, kiedy jeszcze dzieciaki biegały po domu. Jednak obserwując cię na scenie czy spotkaniu prywatnym, ma się poczucie rozrządzenia i chaosu. Twój uśmiech, trzepot rzęs wskazują na szaloną, niepokładaną Danę. Nic bardziej mylnego, jak się okazuje. Droga Danusiu, przyszedł czas na podsumowanie naszego czwartego spotkania. Czym nas jeszcze zaskoczysz?

D.S.: Oj, pomysłów mam dużo! Ale będą to już pomysły międzynarodowe. Na razie nie chcę o tym mówić, ale już się cieszę na myśl, że chyba jednak wszystkich naprawdę zaskoczę, może bardziej niż kiedykolwiek do tej pory. Będzie to związane z muzyką poważną, więc to bardzo poważne wyzwanie. Trzymajcie kciuki!



L.D.: Danusiu, ja życzę ci wszystkiego, co najlepsze. Jestem pewna, że zrealizujesz swoje plany i marzenia, bo jesteś gigantem kolorów życia, a twój znak zodiaku – Koziorożec – rokuje, że konsekwentnie wszystko, co planujesz, się spełni. ■

Charity Gala Integro-Eu

Gala programu „Artysta w potrzebie” pod kierownictwem Prezeski Katarzyny Jaros.



„Dobroć to jedyna inwestycja, która nigdy nie zawodzi” – Henry David Thoreau.
www.integro-eu.org



Wydarzenie w sercu Warszawy

Fundacja Integro-EU świętowała 15-lecie istnienia 23 września 2023 roku. Z tej okazji zorganizowano wyjątkowe wydarzenie – Charity Galę Integro-EU, które odbyło się w prestiżowym hotelu Marriott w Warszawie. Gala została objęta patronatem medialnym między innymi telewizji Polsat oraz portalu Interia.pl i okazała się jednym z najważniejszych wydarzeń roku w kalendarzu charytatywnym.

Prowadzący i gwiazdy wieczoru

Galę poprowadzili znani i lubiani Krzysztof Ibisz oraz Paulina Sykut-Jeżyna, co zagwarantowało wspaniałą atmosferę.

Na scenie wystąpiła plejada gwiazd polskiej sceny muzycznej, wśród nich Andrzej Rybiński, Danuta Błażejczyk czy Izabela Trojanowska. Ich występy dostarczyły gościom niezapomnianych wrażeń i wielu wzruszeń.

Spotkania z wyjątkowymi osobistościami

Charity Gala Integro-EU była doskonałą okazją, aby spotkać wyjątkowe osoby, uhonorować ich osiągnięcia oraz dzielić niezapomniane chwile pełne inspiracji. Laureaci oraz partnerzy wydarzenia mieli okazję zaprezentować swoje firmy, usługi i produkty, a także nawiązać cenne kontakty biznesowe z innymi uczestnikami wydarzenia.





Aukcja charytatywna „Artysta w Potrzebie”

Kulminacyjnym punktem wieczoru była aukcja dzieł sztuki, którą poprowadził niezastąpiony Ryszard Rembiszewski. Dochód z niej został przeznaczony na program „Artysta w potrzebie” wspierający twórców znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej.

Udział biznesu

Przedstawiciele polskiego biznesu po raz kolejny udowodnili, że mają wielkie serca, klasę i poziom. W gali wzięli udział liczni przedsiębiorcy, którzy aktywnie angażują się w pomoc charytatywną. Ich obecność i wsparcie były kluczowe dla sukcesu tego wydarzenia. Pokazały, że sztuka i działalność charytatywna mogą iść w parze, służąc krzewieniu cudownych wartości i pomagając tym, którzy znaleźli się w ciężkiej sytuacji życiowej.

Klub Integracji Europejskiej

Na gali nie mogło zabraknąć Barbary Jończyk, Prezeski Klubu Integracji Europejskiej, która wraz z członkami klubu wzięła udział w wydarzeniu. Jej obecność oraz zaangażowanie były wyrazem wsparcia dla idei fundacji Integro-EU, której celem jest jednocześnie polskiego biznesu w zaangażowaniu w działalność charytatywną.

Szampański bal

Po zakończeniu części oficjalnej goście mieli okazję wziąć udział w szampańskim balu, który zakończył ten wyjątkowy wieczór pełen emocji i inspiracji. Charity Gala Integro-EU była wydarzeniem, które nie tylko promowało wartości charytatywne, ale również integrowało społeczność biznesową i artystyczną, tworząc przestrzeń do budowania wartościowych relacji. ■



NADZIEJA – światło w ciemności

W zgiełku szkolnego korytarza Marta i Kuba spotkali się po raz pierwszy. Ona – drobna brunetka z zaraźliwym uśmiechem, on – wysoki, atletyczny chłopak o niebieskich oczach. To był początek miłości.



DR ALEKSANDRA KIERES
PREZES ZARZĄDU FUNDACJI „NADZIEJA”
Osób Poszkodowanych
w Wypadkach Drogowych
www.fundacjanadzieja.com

Kuba, z głową pełną myśli o teście z matematyki, przypadkowo zderzył się z Martą, rozrzucając jej książki. Chwila ciszy, która nastąpiła, była jak zatrzymanie czasu. „Przepraszam, nie zauważyłem cię” – powiedział Kuba, zbierając książki. Marta, z lekkim uśmiechem, odpowiedziała spokojnie: „Nic się nie stało. Jestem Marta”. Kuba podniósł głowę, spotykając jej spojrzenie. „Kuba” – odparł, podając jej ostatnią książkę. „Może cię odprowadzę do klasy, żeby wynagrodzić ten bałagan?”.

Od tego dnia ich ścieżki zaczęły się coraz częściej krzyżować. Rozmowy stawały się dłuższe, a wspólne lekcje, spotkania na przerwach i wyjścia do kina lub na lody zacieśniały ich więź. Z czasem przyjaźń przerodziła się w coś więcej. W trzeciej klasie Kuba wyznał Marcie swoje uczucia w parku, gdzie pierwszy raz się pocałowali. Od tego momentu byli nierozłączni, spędzając każdą wolną chwilę razem.

Plany na przyszłość

Marta i Kuba postanowili studiować na tej samej uczelni. Marta wybrała medycynę, a Kuba informatykę – dziedziny

tak różne, jak światło i ciemność, ale równie wymagające. Ich dni były wypełnione nauką. Marta spędzała długie godziny w bibliotece, podczas gdy Kuba rozwiązywał skomplikowane algorytmy. Wieczory jednak spędzali razem, w kawiarni na rogu.

„Jak ci poszło na egzaminie?” – zapytała Marta, gdy spotkali się po ciężkim dniu zajęć. „Lepiej niż myślałem” – odpowiedział Kuba z dumą. „A tobie?”. „Też dobrze. Wiesz, myślałam o tym, jak wspólnie będzie, gdy już oboje skończymy studia i zaczniemy pracę. Będziemy mogli zrealizować nasze marzenie o wspólnym domu”. Ich rozmowy były wręcz wizualizacją wspólnej przyszłości. Marta pracowała jako kelnerka, Kuba zatrudnił się jako technik komputerowy. Każdą zarobioną złotówkę odkładali na wspólne życie. W dniach pełnych nauki i pracy odkrywali, że wspólne marzenia są najtrwalszą walutą, jaką mogą mieć w skarbcu swojego związku.

Zaręczyny i przygotowania

Jesień przyniosła ze sobą złociste liście i chłodny wiatr, który szeptał wśród gałęzi drzew, gdy Kuba i Marta spacerowali po parku. Nagle Kuba zatrzymał się przy małym stawie, którego woda lśniła niczym zwierciadło, odbijając blask zachodzącego słońca.

Kłęknął na jedno kolano, a jego głos, choć pewny, drżał z emocji. „Marto, jesteś miłością mojego życia. Czy zgodzisz się zostać moją żoną?” – zapytał, wyciągając pierścionek, który połyskiwał niczym obietnica wieczności. Marta, z oczyma pełnymi łez szczęścia, rzuciła mu się w ramiona, krzycząc: „Tak, Kuba, tak!”.

Przygotowania do ślubu były pełne radości i wyzwania. Planowali szczegółowo każdą dekorację i układali listę gości. Marta znalazła suknię, w której czuła się jak księżniczka z odległej bajki. Miała ją odebrać w następnym tygodniu. Jej delikatna koronka i jedwabne fałdy były jak echo jej własnych marzeń o doskonałym dniu. Każda decyzja, każdy wybór był częścią większej opowieści, której finał miał być ukoronowaniem ich miłości.

Tragiczny wypadek

Zbliżał się dzień ślubu, a Marta i Kuba wracali do domu po zatwierdzeniu re-

zerwacji sali weselnej pożyczonym od rodziców samochodem. Był wieczór, a gęsty las otaczał wąską, krętą drogę, której dziurawy asfalt mienił się w świetle reflektorów niczym złowroga zapowiedź. Deszcz zaczął padać nagle, zmieniając drogę w śliską pułapkę. Marta siedziała napięta, jej oddech przyspieszał wraz z każdym kolejnym zakrętem.

„Uważaj, Kuba” – powiedziała, jej głos drżał jak echo w ciemnym lesie, „Ta droga jest naprawdę niebezpieczna”. Kuba, z całym spokojem, na który tylko mógł się zdobyć, odpowiedział: „Spokojnie, damy radę”.

Jego ręce zacisnęły się na kierownicy, gdy wycieraczki ledwo nadążyły z usuwaniem deszczu. Nagle z naprzeciwka, z mroku wyłonił się ogromny tir. Światła ciężarówki oślepiły ich na chwilę, a moment mijania się z gigantem wydawał się wiecznością. W jednej sekundzie samochód Marty i Kuby wpadł w poślizg. Pojazd stracił przyczepność, zaczął koziółkować, a potem wylądował w przydrożnym rowie. Kuba stracił przytomność, jego głowa opadła bezwładnie na bok.

Marta wyla się z bólu połamanych kończyn. Deszcz bębnił o karoserię samochodu, tłumiąc dźwięki ich cierpienia. Kierowca tira, nieświadomy katastrofy, zniknął w oddali. Gdy burza zaczynała ustępować, przypadkowy rolnik przejeżdżał tamtędy swoim ciągnikiem. Jego reflektory oświetliły wrak samochodu, w którym Marta i Kuba tkwili uwięzieni w pułapce roztrzaskanego metalu.

„Boże, co się tu stało?” – powiedział do siebie rolnik, natychmiast zatrzymując się i sięgając

po telefon, by wezwać pomoc. Ratownicy przybyli szybko, ale dla Marty i Kuby każda sekunda była wiecznością. Kuba trafił na oddział intensywnej terapii, a Marta na chirurgię. Stan Kuby był krytyczny, a życie Marty miało teraz toczyć się na wózku inwalidzkim. Los, który kiedyś splótł ich drogi w pięknej miłości, teraz zmienił ich życie w koszmar, a przyszłość, którą tak skrupulatnie planowali, rozmyła się w mroku, zastąpiona przez niepewność i ból.

Strata i nadzieja

Nieświadoma świata poza szpitalnym pokojem, Marta siedziała nieruchomo

przy łóżku Kuby. Jej wzrok utkwiony był w jego bladej twarzy. Kiedy lekarz wszedł do pokoju. Jego spojrzenie zdradzało wszystko, zanim jeszcze zdążył otworzyć usta. Kuba zmarł. Jego śmierć była jak brutalne, ostateczne cięcie, które przecięło ich życie na pół. Marta była zdruzgotana, jej serce i dusza zdawały się rozsypywać na kawałki.

„Marto, musisz być silna” – powiedziała jej matka, trzymając ją za rękę z mocą, której Marta już nie posiadała. „Kuba chciałby, żebyś żyła dalej i była szczęśliwa”. „Nie wiem, czy potrafię” – odpowiedziała Marta.

Leczenie i rehabilitacja wymagały ogromnych nakładów finansowych, które mogli zdobyć jedynie dzięki wsparciu ludzi dobrej woli. Organizowano zbiórki, charytatywne koncerty i licytacje, aby zebrać potrzebne środki. Każdy gest dobroci, każda pomocna dłoń były jak promień światła w ciemnym tunelu, który Marta musiała przejść. Podjęła rehabilitację, ucząc się na nowo codziennych czynności. Każdy krok, każdy ruch był dla niej jak małe zwycięstwo, a każda łza była częścią procesu gojenia się ran. Z czasem, Marta zaczęła dostrzegać małe, delikatne iskielki nadziei w codziennym życiu. Każde nowe doświadczenie, każda chwila radości była krokiem ku przyszłości, którą powoli zaczynała akceptować. Los zaczął odsłaniać przed nią nową drogę.

Nowy początek

Czas wypełniał swoje własne, nieopięte rytuały, kiedy Marta powoli wracała do normalności. Każdy dzień był niczym misternie tkana nić w gobelinie jej nowego życia, a każdy krok naprzód – triumfem nad przeszłością. Marta uczyła się, jak żyć na nowo. Jej dni przypominały mozolne wspinanie się na stromą górę. Każdy poranek przynosił nowe wyzwania, ale także nowe nadzieje. Choć każdy dzień bez Kuby był jak wędrówka przez pustynię, jego pamięć była dla niej źródłem nieustającej motywacji. Marta trzymała się wspomnień o nim jak zbawionego talizmanu, który chronił ją przed upadkiem w bezdenną otchłań rozpacz. Zdecydowała się kontynuować studia medyczne, czerpiąc siłę z marzenia, które kiedyś dzieliła z Kubą. Chciała pomagać innym, tak jak jej pomagano w najciemniejszych chwilach jej życia. Jej decyzja była nie tylko aktem odwagi, ale także hołdem dla miłości, która przetrwała próbę czasu i tragedii. Stopniowo zaczęła angażować się w działalność charytatywną. Stała się inspiracją dla wielu osób, pokazując, że nawet po najcięższych przeżyciach można odnaleźć sens życia. Jej życie stało się świadectwem, że w najciemniejszych chwilach można odnaleźć światełko nadziei.

Dziedzictwo Kuby

Kilka lat po wypadku Marta znalazła nową ścieżkę życiową. Została wolontariuszką w fundacji, która pomogła jej dojść do sprawności fizycznej i równowagi psychicznej. Ta organizacja była jak rodzina, miejsce, gdzie spotykały się losy ludzi, którzy przeżyli swoje własne tragedie. Fundacja zajmowała się wspieraniem osób po wypadkach drogowych, pomagając im w rehabilitacji i powrocie do życia. „Cieszę się, że mogę teraz pomagać innym” – powiedziała Marta podczas jednego ze spotkań wolontariuszy. „To daje mi poczucie, że mogę coś zmienić, że mogę oddać coś z tego, co otrzymałam”.

Ludzie, z którymi pracowała, widzieli w niej przykład, że życie po stracie jest możliwe, że ból może przekształcić się w siłę, a rozpacz – w nadzieję. Marta wiedziała, że jej praca w fundacji to coś więcej niż tylko pomoc innym. Było to również dziedzictwo Kuby, sposób na uczczenie jego pamięci. Każdego dnia, gdy pomagała komuś stanąć na nogi, czuła, że Kuba jest z niej dumny. W ten sposób jego duch żył dalej, a ich miłość znajdowała nowe, nieskończone formy wyrazu. Każda historia, której wysłuchiwała, każda osoba, której pomogła, były jak kolejne rozdziały w opowieści, którą rozpoczęła razem z Kubą. Dziedzictwo Kuby nie było tylko przeszłością, ale i przyszłością, której Marta stawiała czoła z podniesioną głową, gotowa walczyć o lepsze jutro dla siebie i innych.

Światło w ciemności

Historia Marty i Kuby, choć naznaczona głęboką tragedią, stała się świadectwem nieskończonej miłości i nieugiętej siły ducha. Ich związek, zrodzony z niewinnych chwil młodości, przeszedł przez mroczne doliny bólu i straty, ale nigdy nie stracił blasku. Ich historia, ich krzyż, stały się symbolem tego, co w człowieku najpiękniejsze i najsilniejsze. Pamięć o Kubie była jak promyk słońca w ciemnej nocy, prowadząc ją ku nowym horyzontom. W sercu Marty płonęła iskra, która nigdy nie gasła. Była latarnią dla innych, którzy zgubili drogę w ciemnościach. Idąc przez życie, niosła ze sobą to światło, które nie tylko oświetlało jej ścieżkę, ale również wskazywało drogę tym, którzy podążali za nią. Jej życie stało się dowodem na to, że miłość i pamięć mogą przetrwać wszystko, a człowiek, choć upadły, zawsze może się podnieść i odnaleźć nowe znaczenie w świecie pełnym chaosu.

Fundacja

Podobne historie przeplatają się w ponad dwudziestoletniej działalności Fundacji „Nadzieja” Osób Poszkodowanych w Wypadkach Drogowych. Ta organiza-

cja, niczym latarnia w burzliwą noc, prowadzi tych, którzy zgubili drogę w mroku swoich tragedii. Fundacja powstała z potrzeby niesienia pomocy osobom, które doświadczyły wypadków drogowych oraz z pragnienia zapobiegania przyszłym nieszczęściom. Przez lata swojej działalności stała się miejscem, gdzie losy ludzi splatają się w niewidzialną sieć wsparcia i współczucia. Każda osoba, która trafiła pod jej skrzydła, znalazła tam ciepło i zrozumienie. To przestrzeń, gdzie ból zamienia się w siłę, a straty stają się impulsem do działania. Wolontariusze Fundacji, często sami będący świadkami tragedii, dzielą się historiami, inspirując innych do walki i niepoddawania się w obliczu przeciwności. Równocześnie Fundacja angażuje się w prewencję wypadków drogowych, edukując społeczeństwo na temat bezpieczeństwa na drogach oraz integrując wszystkie środowiska zawodowe i społeczne wokół tematu BRD. Organizuje kampanie społeczne, konferencje naukowe i warsztaty, mające na celu zminimalizowanie zaistniałych nieszczęść na drogach. Jej działania są jak promienie światła, rozpraszające ciemność nieświadomości i ignorancji. W ciągu tych dwudziestu lat Fundacja nieustannie rosła w siłę, przyciągając do siebie ludzi z różnych środowisk, zjednoczonych wspólnym celem – niesienia pomocy i zapobiegania tragediom. Jej działalność to nie tylko wsparcie dla ofiar wypadków, ale także inwestycja w bezpieczniejszą przyszłość, gdzie każdy człowiek może czuć się chroniony i bezpieczny. Każda historia, każda osoba, która przeszła przez progi Fundacji, jest dowodem na to, że nawet w obliczu największych dramatów można odnaleźć nadzieję. Fundacja „Nadzieja” jest nie tylko miejscem leczenia ciał, ale także dusz, przypominając wszystkim, że życie i zdrowie to największe wartości, a miłość i wsparcie mają moc uzdrawiania nawet najgłębszych ran. ■



Czy to naprawdę ma znaczenie? Pierwsza pomoc ratuje życie



12 czerwca 2021, Mistrzostwa Europy w piłce nożnej, mecz Dania–Finlandia. 29-letni wówczas zawodnik reprezentacji Danii, Christian Eriksen, pada na murawę. Po kilku chwilach, kiedy oddech piłkarza stał się niewyczuwalny, podejrzewano, że nastąpiło nagłe zatrzymanie krążenia. Otoczeni kręgiem duńskich zawodników medycy natychmiast zaczęli resuscytację, po czym sięgnęli po defibrylator. Tłumy kibiców obu drużyn czekały w bezruchu na rozwój sytuacji, mając nadzieję, że wszystko skończy się dobrze.

JEANNETTE FUDAŁA



2017 rok. Dobrze zbudowany, wysportowany trener personalny, zwolennik diety wegańskiej. Na dodatek osobowość telewizyjna. Bob Harper. Casualowy trening na lokalnej siłowni, nic nadzwyczajnego, ba, nawet dobry sposób na dbanie o zgrabną sylwetkę i zdrowy organizm... Nie tym razem. Atak serca. Szybka reakcja pozostałych ćwiczących, resuscytacja, siłowniany defibrylator.

O krok od tragedii

Gdyby nie dynamiczne działanie ze strony otoczenia i pierwsza pomoc przedmedyczna, znana jako EFR (emergency first response), te wydarzenia mogłyby być ostatnimi dla obu panów. Na szczęście, dzięki wyszkolonym, świadomym możliwych zagrożeń osobom oraz ich sprawnym decyzjom, Bob Harper może uświadczać ludzi, jak ważne są urządzenia ratujące życie, a Eriksen...? Eriksen zdobywa puchary wraz z Manchesterem United.

Niniejsze przykłady ukazują, iż zawał serca nie jest rzeczą niespotykaną w kręgu pozornie zdrowych osób. To nie jest przypadłość zarezerwowana dla otyłych miłośników kalorycznych przekąsek rodem z amerykańskich filmów. Takie sytuacje zdarzają się każdemu i my, jako sąsiedzi, rodzice, koledzy czy uczniowie, mu-

simy wiedzieć, jak im wtedy pomóc, a to nie jest trudna sprawa.

Proste czynności ratujące życie

Czy wezwanie służb ratowniczych to jest pomoc? Tak! A czy pomocą jest ułożenie poszkodowanego człowieka w pozycji bocznej? Jak najbardziej! A czy są to trudne czynności? Nie! To dlaczego tego nie robicie? ...po tym pytaniu zazwyczaj następuje cisza. Gdy wokół nas nie dzieje się nic niebezpiecznego, każdy jest pewny siebie i znajduje rozwiązania nawet w obliczu najbardziej skomplikowanych sytuacji. Jednak gdy człowiek osuwa się na ziemię, zaczynają się problemy. Dlaczego?

Po pierwsze, ze względu na szybki i niejednokrotnie chaotyczny rozwój sytuacji. Ludzkie ciało jest niczym wielka, skomplikowana maszyna, działająca sprawnie tylko wtedy, gdy wszystkie jej elementy funkcjonują prawidłowo. Jeden błąd w systemie powoduje naruszenie homeostazy, czyli wytrącenie organizmu ze stanu równowagi. Względnie perfekcyjny stan, w którym przeprowadzane są najróżniejsze procesy fizjologiczne, wielokrotnie każdego dnia zostaje zaburzony, ale organizm zwykle potrafi nad tym zapanować bez naszej ingerencji.

Przykład? Uwłaczający, powodujący nasze zdenerwowanie w letnich miesią-

cach pot. Tak, to nie jest żart. Osobiście jestem przekonana, że niekiedy wystarczy tylko wyjaśnienie i trochę cierpliwości, aby dana osoba zrozumiała ukryty za jakimś procesem sens, dlatego już śpieszę z tłumaczeniem. Na skutek upału temperatura naszego ciała zaczyna wzrastać. Ponieważ jesteśmy organizmami stałocielnymi, utrzymanie jej na konkretnym poziomie jest niezwykle istotne. Z pomocą przychodzi nam pot. Ten w większości składający się z wody płyn pobiera z naszego ciała nadmiar energii cieplnej, który zużywa na... parowanie. Niby nic odkrywczego, ale zawsze jeden krok bliżej do poznania ludzkiej fizjologii. Na nasze nieszczęście, taktyki homeostatyczne organizmu działają tylko do określonej granicy i przy jej przekroczeniu system staje się niewydolny, skala problemu rośnie, a człowiek wymaga pomocy.

Nie bój się udzielać pomocy

Często blokuje nas strach przed zażaleniem, nieumiejętnym udzieleniem pomocy, a nawet przed postępowaniem karnym. Pamiętajmy, że największą wartością jest ludzkie życie. Brzmi banalnie? Być może, ale to motto lekarzy, ratowników czy strażaków powinno stanowić dewizę wszystkich ludzi. W obliczu zagrożenia już wiemy, że trzeba działać szybko, ponieważ sytuacja się zmienia, ale należy także robić to stanowczo. Przed konsekwencjami prawnymi szkód wywołanych udzielaniem pierwszej pomocy, przykładowo złamaniem żeber podczas RKO (resuscytacji krążeniowo-oddechowej), chroni nas prawo dobrego samarytanina, czyli innymi słowy artykuł 757 kodeksu cywilnego. Jeżeli pomagamy komuś i robimy to w dobrej wierze, to nie martwmy się rocznym ciągnięciem po sądach, bo ten i inne przepisy skutecznie nas przed tym chronią.

Jednak prawo, choć zapewnia nam dodatkowe wsparcie przy udzielaniu pierwszej pomocy, także jej od nas wymaga pod groźbą surowej kary. Artykuł 162 kodeksu karnego przewiduje nawet do trzech lat pozbawienia wolności dla osób, które nie udzieliły pomocy poszkodowanemu. Zatem, jeżeli jesteśmy bezpieczni, to zadzwonimy pod numer ratunkowy i prześlemy im wszystkie informacje. Dla nas to jeden telefon, dla kogoś innego całe życie.

Wokół niesienia pomocy narosło mnóstwo legend i niedopowiedzeń, które trzeba skutecznie sprostować. Świadomość, jak ważny jest EFR i jak wiele możemy zrobić jako zwykli ludzie, jest bardzo istotna dla poziomu bezpieczeństwa kraju i świata. Dlatego między innymi zdecydowałam się prowadzić szkolenia, podczas których uczyć ludzi, jak mają postępować, dbając o zdrowie swoje i innych. Wokół nas pełno jest zagrożeń i niebezpieczeństw, a stwierdzenie, że nastąpi najbardziej pokojowe od lat czasy, wielokrotnie było poddawane próbie. Współczesny człowiek musi wiedzieć, jak odnaleźć się zarówno w czasie epidemii, jak i wojny. Musi wiedzieć, jak opatrywać ranę i dlaczego maseczki są takie ważne w przypadku chorób zakaźnych takich jak COVID-19. Rok 2020 pokazał, że mogą minąć lata, podczas których zapomnimy o puszcze Pandory tego świata, która w każdej chwili może się otworzyć. Tak jak w „Dżumie” Alberta Camusa: „bakcyl dżumy nigdy nie umiera...”. Oznacza to, że zło, choć raz zwalczone, odradza się ponownie, tylko niekiedy w innej postaci. Nie jest możliwe, żebyśmy byli przygotowani na każdą ewentualność, jednak przezorny zawsze ubezpieczony.

Pomocy udzielić może każdy

W mojej pracy dosyć często spotykam się z opinią, że tylko lekarz może nieść prawdziwą pomoc. A czym ona w zasadzie jest i czym się różni od tej nieprawdziwej? Ja jestem arabistką uwielbiającą literaturę, nurkiem, podróżniczką, mamą. Wiele lat pracowałam w środowisku lekarzy, ale także miłośników sportu. Praca w korporacji też mnie nie ominęła. Czy po tym opisie można wnioskować, że taka osoba jak ja, z wykształcenia humanistka, nie może nieść drugiej osobie pomocy, bo nie jest lekarzem? Oczywiście, że nie. Pomagać mogą wszyscy i to jako instruktor pierwszej pomocy przedmedycznej komunikuję na szkoleniach EFR i BHP. Pomoc jest jedna i jeśli chcemy uratować życie drugiej osobie, to jak najbardziej możemy się do tego przyczynić.

Co jednak w sytuacji, kiedy barierą staje się brak umiejętności? Właśnie z tego powodu z ciągłym zapałem i zaangażowaniem wykonuję swoją pracę, aby przypominać, uczyć i przekazywać kluczowe informacje, które mogą okazać się niezbędne, kiedy nasi bliscy lub zupełnie nieznanymi będą potrzebowali naszej pomocy.

„Ja już wszystko wiem i nie potrzebuję żadnego szkolenia!”. W takim razie proszę wykonać chwyt Rauteka. „O Boże, jaki chwyt? To jakieś taekwondo...?”. No to może rękoczyn Heimlicha? „No nie, jedyny Heimlich jakiego kojarzę zdecydowanie nie wymyślał takich rzeczy...”.

Wydaje się to dosyć zabawne, ale do czasu, w którym osoba przy sąsiednim stoliku w restauracji zacznie się dławić, a my nie będziemy wiedzieli, jak jej pomóc. Kiedy natomiast straci przytomność, przeniesienie jej wyda się niemożliwe. Nie musimy wszystkiego wiedzieć, a właściwie nawet nie możemy. Człowiek uczy się całe życie, a postęp nauki nabiera rozpędu. Bądźmy jednak świadomi własnej niewiedzy i nie powtarzajmy błędnych schematów. Nie bójmy się pytać i szukać poprawnych odpowiedzi. Słowami Seneki: „Errare humanum est, in errore perservare stultum”, co w wolnym tłumaczeniu oznacza: „Błądzić jest rzeczą ludzką, trwać w błędzie – głupotą”. My, jako instruktorzy, nie prowadzimy szkoleń po to, aby wytknąć komuś niedoskonałości, ale przeciwnie, by przekazać całą wiedzę z zakresu bezpieczeństwa i ratowania innych osób, jaką dysponujemy.

Na moich szkoleniach nie ma limitu wiekowego, może przyjść każdy, kto chce poszerzać swoją wiedzę i umiejętności. Zdarzyło mi się także uczyć młode osoby, a nawet małe dzieci. Oczywiście nie wszystkie te spotkania wyglądały tak samo, ponieważ do każdego zajęcia podchodzę indywidualnie, dostosowując materiały i informacje do rodzaju szkolenia oraz odbiorców i ich wieku. W mojej pracy ważne jest to, aby umieć skupiać na sobie uwagę przez długi czas i jednocześnie zaciekawić kursantów. Wiem, że nikt nie

wytrzyma czterogodzinny monotonna wykładu, nawet opatrzonego kilkoma przerwami. Ludzie zaczęli się nudzić i zasypiać, a zamiast wynieść ważną dla nich lekcję umiejętnego radzenia sobie w różnych sytuacjach, tracą jedynie czas. Dlatego obowiązkowym elementem każdego szkolenia są liczne dyskusje, aktywności i scenki, które ułatwiają przełamanie pierwszych lodów, wzmagają zainteresowanie tematem oraz pozwalają na aktywne absorbowanie nowych informacji.

Prowadząc szkolenia EFR, BHP czy PPOŻ, spotykam ludzi różnych profesji, którzy mają wiele ciekawych i nowych dla mnie przemyśleń, a także pokłady wiedzy, której mogę się od nich nauczyć. Zatem szkolenie nigdy nie działa jednostronnie, bo choć tematem przewodnim jest ratowanie ludzkiego życia, obie strony potrafią z niego wynieść dużo więcej. Jestem wdzięczna, że mogę robić coś, co ściśle łączy się z kontaktami społecznymi i pracą z innymi. Moim dziecięcym marzeniem było zostanie lekarzem... Wtedy wiązałam moją przyszłość z pracą z pacjentem, wspierającymi rozmowami oraz pomaganiem innym. Jakby nie patrzeć, spełniłam je, tylko w nieco inny sposób.

Im człowiek jest starszy, tym częściej zaczyna zastanawiać się nad sensem tego, co robi. Z perspektywy czasu niczego nie żałuję, bo każda decyzja, z pozoru dobra lub zła, ukształtowała mnie taką, jaka jestem teraz. Uważam, że to najwyższa pora, aby robić to, co lubię i jednocześnie to, co czyni ten świat chociażby minimalnie lepszym. Nawet małe akty dobroci w kierunku drugiego człowieka są warte tego wysiłku, bólu kręgosłupa, zmęczenia, czy chryпки po paru godzinach ciągłej pracy. Jeśli wiemy, że nasz trud zaowocował czymś lepszym, niż się spodziewaliśmy, wynagradza nam to wszystkie przeciwności. Bo dla tego jednego uśmiechu uczestnika lub podziękowania za naukę czegoś tak istotnego wiem, że jestem tu, gdzie mam być i robię dokładnie to, co powinnam robić.

Jeżeli ktoś jeszcze ma wątpliwości, czy pierwsza pomoc jest istotna, to znak, że nie czytał tego artykułu... Żartuję. Jako instruktor i osoba na co dzień zajmująca się szerzeniem rzetelnej wiedzy o tej dziedzinie jestem tu po to, aby rozwiewać wszelkie wątpliwości i niedociągnięcia w tym temacie. Cały czas również się szkolę i zdobywam nowe umiejętności, aby móc wykonywać jak najbardziej profesjonalnie pracę, którą tak cenię. Jeśli kogoś z Państwa zachęciłam do odbycia takiego kursu, to serdecznie zapraszam na szkolenia, do kontaktu i do współpracy. ■

Jeannette Fudała

USŁUGI BHP Jeannette Fudała

Instruktor Pierwszej Pomocy EFR nr 427039

Warszawskie Centrum EFR Jeannette Fudała nr S29520

Główny Specjalista ds. BHP

Inspektor PPOŻ

DEEP DIVER PADI nr 2211UN9325

Zawodnik ZKS Warszawa Licencja Zawodnicza L-94968122023

tel.: + 48 603 847 993

email: jeannette@bhp-uslugi-szkolenia.pl

www.bhp-uslugi-szkolenia.pl

Znajdź nas na facebooku: www.facebook.com/JEAN030718/

Życ dla innych, z wdzięcznością dla własnego losu

„Co z tego, że ręka stężała i opadła bezwładnie? Co z tego, że tętno ucichło i serce bić przestało? To jedno jest ważne, że ręka ta była hojna, innym pomocna, że serce to było odważne i czułe, i pełne miłości, że było sercem człowieczym” – Karol Dickens „Opowieść wigilijna”.

Wydawać by się mogło, że w dzisiejszych konsumpcyjnych czasach przesłanie wspomnianego znakomitego pisarza właściwie nie znajduje zastosowania. Współczesny człowiek żyje szybko, ciągle się spieszy, jest skupiony na karierze i pieniądzu, a codzienne obowiązki przytłaczają go tak bardzo, że z trudem znajduje czas nawet dla najbliższych. Zmęczenie odreagowuje przed komputerem i telewizorem, odpychając od siebie swoje problemy, o cudzych nie wspominając. Odwrócić głowę, nie patrzeć na czyjąś krzywdę, chorobę czy samotność jest łatwiej, niż pochylić się nad kimś i zapytać, czy nie potrzebuje pomocy. Rzeczywiście, tak jest łatwiej, i tak dzieje się najczęściej. Ale w każdych, nawet najtrudniejszych czasach żyją też ludzie, którzy nie mogliby zasnąć, mając przed oczami obraz pozostawionego samemu sobie człowieka, który potrzebował wsparcia. Są tak wrażliwi i pełni miłości dla świata, że pomoc potrzebującym jest dla nich źródłem satysfakcji i pełni szczęścia, mimo że sami są w życiu spełnieni. Tak jak Małgorzata Nowotnik, która niemal od dwudziestu lat jest prezesem Fundacji Zdrowia i Kultury „Kochaj życie”.

– Dostałam od losu naprawdę bardzo dużo. Będąc stewardessą Polskich Linii Lotniczych LOT zwiedziłam cały świat, w dodatku u boku przystojnego pilota, w którym byłam i nadal, już niemal pół wieku, jestem zakochana. Tak, miałam to szczęście latać z własnym mężem, kapitanem Marianem Nowotnikiem, fantastycznym mężczyzną, z gatunku tych, co to dzisiaj już ich prawie nie ma. Dziś jestem na emeryturze i nic mi nie brakuje. Jestem spełnioną żoną i matką. Nasz dorosły syn jest poukładanym, wrażliwym mężczyzną. Wprawdzie ukończył kurs szybowcowy, a nawet zaczął latać, ale życie poświęcił muzyce. To nasza duma – wyznaje prezes Małgorzata Nowotnik.

– Mamy z mężem wiele wspomnień, nie nudzimy się ze sobą. Ale życie ma inny smak, kiedy pomaga się potrzebującym – dodaje.



Małgorzata Nowotnik – Raszyn, Dzień Matki i Dziecka 2024.

W 2009 roku Małgorzata zakończyła pracę na warszawskim lotnisku, przechodząc na emeryturę. Nie wyobrażała sobie bezczynności, więc za namową męża postanowiła kontynuować działalność charytatywną w Fundacji „Kochaj Życie”, którą założyła w 2007 roku na lotnisku Okęcie (obecnie Chopina). W 2012 roku, kiedy otrzymali status OPP, postawili sobie za cel niesienie pomocy dzieciom z poważnymi problemami ortopedycznymi. – Są to przede wszystkim schorzenia o charakterze skomplikowanych wrodzonych deformacji kostno-stawowych, często o podłożu genetycznym, ale również o nieznanym przyczynie występowania. Rozpoznanie niejednokrotnie wiąże się z zaleceniem najtrudniejszym do przyjęcia przez pacjenta i rodzinę, a mianowicie z amputacją kończyny. Znamy wiele przypadków, gdy rodzice, nie godząc się z takim werdyktem medycznym, zaczęli szukać pomocy poza granicami Polski. To nie kto inny, a właśnie zdesperowani rodzice znaleźli klinikę dr. Drora Paleya w West Palm Beach na Florydzie. To tam wiele polskich dzieci, którym w kraju jako jedyną alternatywę proponowano amputację, odzyskało nadzieję na przejście przez

życie na własnych nóżkach, na sprawność i normalne funkcjonowanie w przyszłości – opowiada pani Małgorzata.

– Każda taka sytuacja, kiedy najpierw jest trudny do zaakceptowania wyrok, a potem jednak znajduje się niemal niemożliwe rozwiązanie, przypomina mi najtrudniejsze loty, które zakończyły się szczęśliwym lądowaniem – dodaje.

– Były takie chwile, kiedy człowiek mówił: już więcej nie wsiądę do samolotu, ale następnego dnia to przechodziło i leciał dalej – opowiada pani prezes. – W Fundacji jest podobnie. Też przechodzą chwile zmęczenia i zwątpienia. Ale niemal każdego dnia zgłaszają się potrzebujący szukający wsparcia.

To dzięki Fundacji „Kochaj Życie” powstał w Warszawie Paley Europe Instytut, co stanowi ogromne wsparcie dla wielu rodzin nie tylko w Polsce, ale i w Europie. Jednak bez pomocy darczyńców, którzy uczestniczą w zbiórkach pieniędzy, nic nie udałoby się zrobić. Zbieramy środki w różny sposób. Organizujemy aukcje, bale charytatywne, wydeptujemy drogi do sponsorów i prosimy każdego napotkanego człowieka, zwykłego Kowalskiego czy znanego biznesmena,

o 1,5 proc. podatku. Każda złotówka jest miłym krokiem dla podopiecznych. Jestem szczęśliwa, że nasza fundacja jest coraz bardziej zauważana, a pani Joanna Kurowska zgodziła się zostać naszą ambasadorką. Wspiera nas wielu artystów, m.in. Magda Wałigórska, Olga Borys, Ewa Pacuła, Małgorzata Potocka, Karolina Chapko, Wojtek Majchrzak i wielu innych. To potwierdza naszą wiarygodność i sprawia, że darczyńcy chętniej otwierają swoje serca i portfele. Zapracowaliśmy na to wszystko ciężką, wieloletnią pracą oraz działaniami docenianymi przez podopiecznych. Owocna jest też współpraca z Klubem Integracji Europejskiej, co pięknie odnotowują media, doceniając nasze wszelkie spektakularne aktywności, także te we współpracy z władzami Raszyna, na terenie którego jest siedziba fundacji.

– Mam ogromną satysfakcję, że coraz więcej ludzi zauważa nasze zaangażowanie i chce nas wspierać, a fundacja z każdym rokiem umacnia swoją pozycję – podkreśla pani prezes.

Kiedy wybuchła wojna w Ukrainie, na długie miesiące Fundacja włączyła się w pomoc uchodźcom, a także pomaga zwierzętom, które wskutek działań wojennych straciły swoje domy. Jednego z takich ukraińskich pieszków, którego właściciele zginęli, małżeństwo Nowotników przygarnęło do swego domu. Małgorzata Nowotnik nie wyobraża sobie typowej emerytury, chce żyć z pasją, być pomocna i aktywna.

– Widząc trudności innych ludzi, zaczynamy inaczej patrzeć na swoje problemy, zyskujemy szerszą perspektywę i dystans do własnej sytuacji. Nabieramy pokory i zauważamy rzeczy, na które wcześniej nie zwrócilibyśmy uwagi, a przy tym dostrzegamy również i doceniamy to, co sami w życiu osiągnęliśmy. Życie dla innych, ale i pełne wdzięczności dla własnego losu jest naprawdę wspaniałe. O filantropii myślimy w kategorii pomocy tu i teraz. Najczęściej jest to odruch serca, któremu nie towarzyszy większy plan. W naszej fundacji staramy się myśleć bardziej perspektywnie i strategicznie – mówi Małgorzata Nowotnik. – Żyjemy w świecie, który zmagają się z wieloma wyzwaniami społecznymi. Jednocześnie coraz więcej osób chce i może pomagać. Niestety, nadal niewielu z nas pomaga świadomie, dlatego staramy się, aby ten rosnący potencjał filantropijny mądrze wykorzystywać, żeby przynosił najbardziej pozytywne efekty.

Staramy się uświadamiać ludziom, że nie tylko osoby zamożne, wpływowe i znane z pierwszych stron gazet mogą zaangażować się w działalność charytatywną. Darczyńcą może zostać każdy, kto de-



Piknik w Szadku współorganizowany przez podopieczną Justynę.

cyduje się podzielić z innymi swoimi pieniędzmi, czasem, wiedzą lub kontaktami. Tak, dzielić się można nie tylko pieniędzmi. Każda część tego, co dajemy innym, ma znaczenie. Tu nie ma minimalnego poziomu do osiągnięcia. Ważne, żeby nie ograniczać się do jednorazowych akcji i nie pozostawać osamotnionym w swoich działaniach.

Ale od czegoś trzeba zacząć. Odruch serca jest punktem wyjściowym. Planujemy rozwinąć naszą działalność tak, aby wspierać osoby z niepełnosprawnością we włączaniu się w życie społeczne i zawodowe zgodnie z ich potrzebami i zainteresowaniami. Do współpracy zapraszamy firmy, które chcą razem z nami realizować cele Fundacji oraz są gotowe do dzielenia się swoimi kompetencjami i doświadczeniem.

Wiele osób uważa, że działalność charytatywna biznesu kończy się na przekazaniu pieniędzy na konkretne cele i fundacje. Jednak jest to duże uproszczenie, bo firmy w samej Polsce podchodzą do kwestii dobroczynności bardzo kreatywnie – organizują ciekawe akcje, wspierają fundacje, angażują pracowników i klientów. A pomagać może każdy, wystarczy chcieć.

W działalności charytatywnej nie chodzi przede wszystkim o korzyści finansowe – jednak w przypadku darowizny mamy możliwość odliczenia jej od podatku dochodowego. Działalność charytatywna poprawia wizerunek firmy. Przyciąga to klientów oraz pracowników, którzy coraz częściej zwracają uwagę na reputację i odpowiedzialność biznesu. Dobroczynność przedsiębiorcy pozytywnie wpływa na pracowników. Jeśli pracodawca im to ułatwia, chętnie angażują się w akcje charytatywne.

Wyniki badań pokazują, że stan zdrowia psychicznego dzieci, młodzieży, osób

dorosłych, a także artystów stanowi w Polsce poważny problem. Na całym świecie wzrasta liczba przypadków zaburzeń psychicznych, takich jak depresja, lęki, zaburzenia odżywiania czy samookaleczenia. Widzimy to niestety również bardzo wyraźnie w naszym kraju. Poprzez edukację chcemy zadbać o profilaktykę zdrowia psychicznego. Różnymi działaniami edukacyjnymi chcemy wspierać w zrozumieniu tego, co młody człowiek ma w głowie i rozwiązaniu wszelkich wątpliwości, tak aby pomóc mu stanąć na nogi i ruszyć do przodu.

Poczucie własnej wartości to najcenniejsze, co można podarować sobie i swoim bliskim. Wtedy kontrolowanie każdej sfery życia staje się łatwiejsze. Niezbędne jest profesjonalne wsparcie, a Fundacja stara się stworzyć warunki do skutecznej realizacji działań pomocowych. Stan niepewności, beznadziei, rozchwiania emocjonalnego czy braku wiary w swoje możliwości może przydarzyć się każdemu. Wiemy, że potrzeba jest pomoc na każdej płaszczyźnie, dlatego chcemy nasze działania skierować zarówno do kobiet i mężczyzn, jak i młodzieży. Nie ma znaczenia, jaki mają status materialny, społeczny, wykształcenie i hobby. Uczeń, student, pracownik, artysta, właściciel firmy, singiel, mąż, żona, rodzic itp. – każdy zasługuje na to, aby mieć wysokie poczucie własnej wartości. ■

Fundacja Zdrowia i Kultury „Kochaj Życie”

ul. Miła 2, 05-090 Raszyna – Rybie, Polska
KRS: 0000280475

Nr konta:

65 8004 0002 2010 0019 7898 0002

e-mail: m.nowotnik.fundacja@gmail.com

tel.: +48 695 206 124

Finansowanie do 15 000 000 zł

Działamy **szybko i skutecznie** –
bo tego wymaga Twój biznes.

Faktoring dla MŚP w 8 godzin:

- Odbierz pieniądze za swoje faktury
- Dysponuj środkami przed terminem zapłaty
- Napędzaj swój biznes i zarabiaj dzięki dodatkowym środkom
- Opłać faktury kosztowe dzięki eFaktor

Wejdź na efaktor.com.pl



Skorzystaj z eFaktor!



Indywidualne podejście
do Klienta



Jeden z liderów
faktoringu



Najszybszy proces
na rynku

Wejdź na efaktor.com.pl

I dowiedz się więcej!

ZRÓWNOWAŻONE ROZWIĄZANIA W WYBRANYM OBSZARZE *każdym* BIZNESU

Są firmy, które nie stoją w miejscu. Ich celem jest ciągły rozwój oraz minimalizowanie własnego wpływu na środowisko. Bank BNP Paribas, należący do grupy bankowej nr 1 w Unii Europejskiej*, dzięki swoim produktom finansowym wspiera takie działania.



POZNAJ HISTORIE
NASZYCH
KLIENTÓW

FOR THOSE WHO **MOVE** THE WORLD

* Pozycja nr 1 w Unii Europejskiej Grupy BNP Paribas została określona poprzez porównanie globalnej wielkości sumy bilansowej dla grup bankowych posiadających główną siedzibę na terenie Unii Europejskiej – zgodnie z raportami rocznymi za 2023 rok opublikowanymi przez te grupy na własnych stronach internetowych według stanu na 31.12.2023 r. (z pominięciem podmiotów mających swoją siedzibę na obszarze Wielkiej Brytanii, która wystąpiła z Unii Europejskiej). Hasło dotyczy Klienta Grupy BNP Paribas. Kampania ma na celu pokazanie historii Klientów i tego, w jaki sposób Grupa BNP Paribas wspiera Ich w rozwoju.



BNP PARIBAS

Bank
zmieniającego się
świata

Nowa strona WWW z efektem WOW

- projektujemy **strony WWW** dopasowane do branży
- dbamy o **bezpieczeństwo** danych
- **zapewniamy obsługę** przez cały okres współpracy



Sprawdź na
[wenet.pl](https://www.wenet.pl)

(+48) 22 457 30 95

kontakt@wenet.pl

Maja Włoszczowska
Dwukrotna Wicemistrzyni Olimpijska,
Ambasadorka WeNet

97%

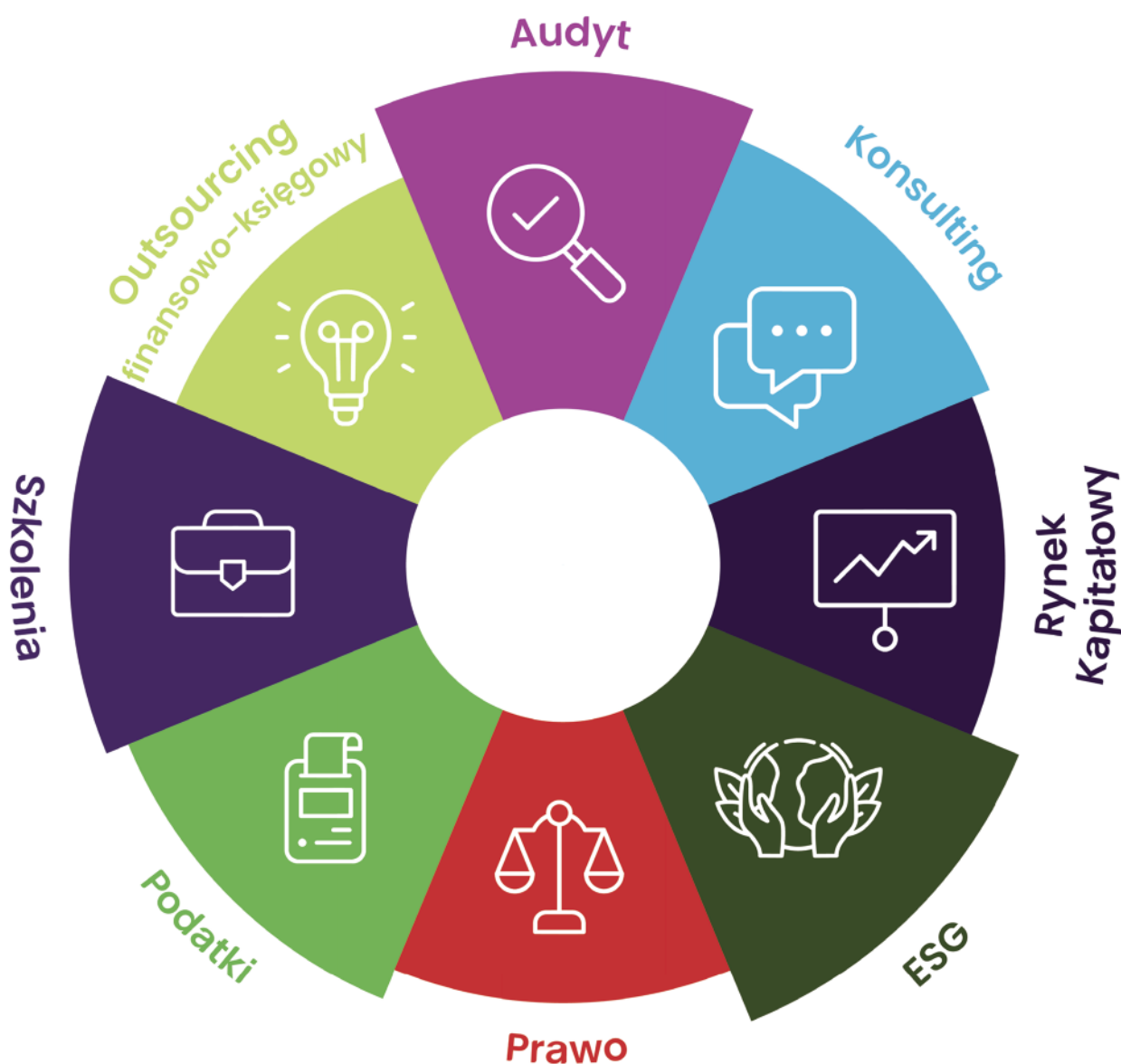
klientów jest zadowolonych z obsługi doradcy WeNet



PKF
Polska

PKF – niezawodny partner w biznesie.

Kompleksowe usługi dla Twojej firmy





 **DOLNY
ŚLĄSK**
GŁÓWNY PARTNER

XXXIII FORUM EKONOMICZNE

KARPACZ 3-5 WRZEŚNIA 2024

Czas nowych liderów:
razem kształtując przyszłość

