BEZgorset

\\\WIOSNA 2019

MAGAZYN BEZPŁATNY

TATUAŻ DUŻO MÓWI O KOBIECIE

\4-5

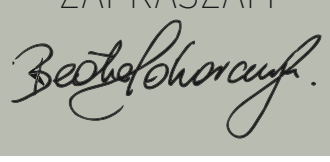
Wszelkie prawa zastrzeżone. GRUPA WM Sp. z o.o.

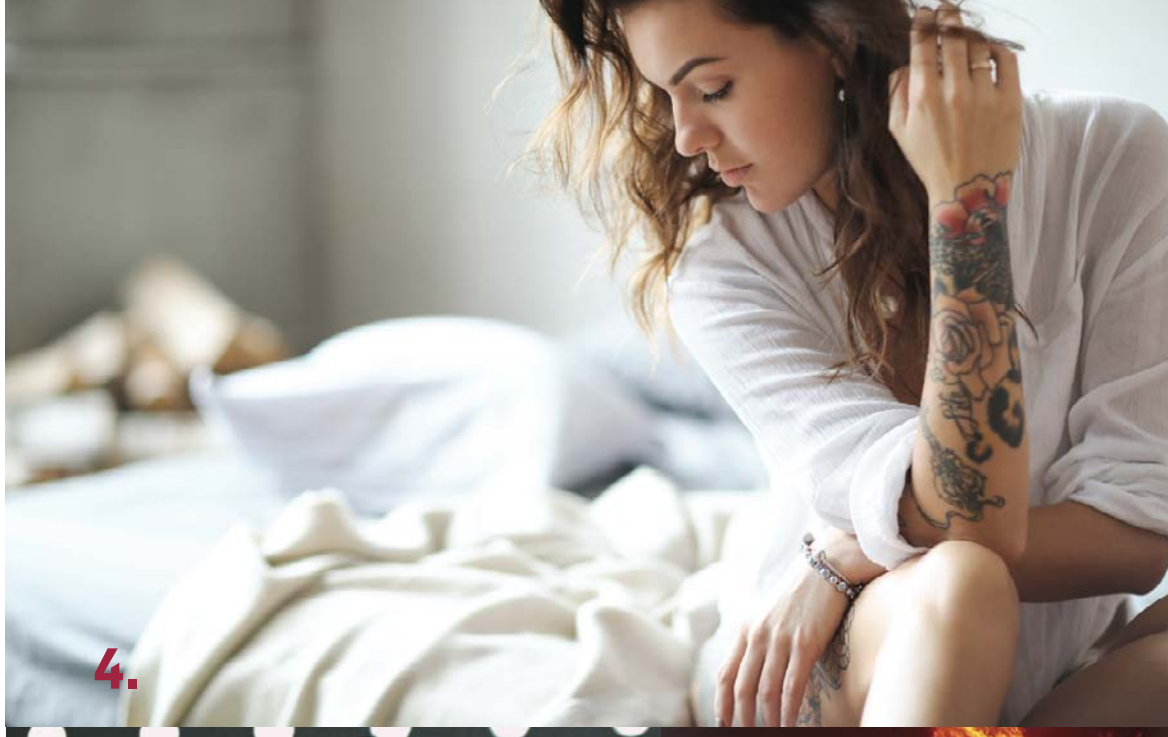
BEZgorset

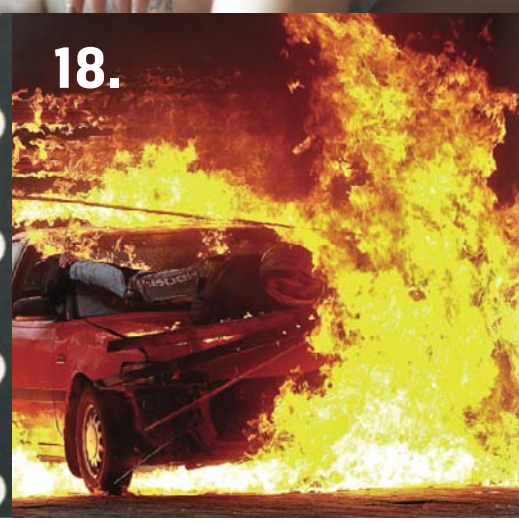
Kilka tygodni temu zapoczątkowaliśmy comiesięczne spotkania Bez Gorsetu. Jest to cykl warsztatów dla kobiet i mężczyzn oczywiście też. Naszym pierwszym gościem była Iwona Guzowska, mistrzyni świata, Europy i Polski w kickboxingu i boksie. Niesamowita, drobna kobieta, która jako jedna z pierwszych kobiet weszła do ringu. Ona spełniła swoje marzenie. Zrobiła to wtedy i teraz nadal je spełnia. Swoje marzenia. Te wielkie i te małe. Iwona podczas swojej prelekcji przekazała nam niesamowitą dawkę inspiracji i energii.
Powiedziała nam to, co wszystkie dokładnie wiemy! Jest to jednak dla nas tak oczywiste, że na codzień zapominamy o tym. Każda z nas to jednosobowe przedsiębiorstwo wielobranżowe, bo przecież wykonujemy: kompleksowe usługi logistyczne, kompleksowe usługi zaopatrzeniowe a także catering (często dietetyczno-wybiórczy: inne jedzenie dla dzieci, inne dla męża, inne dla siebie), usługi sprzątania, a także usługi dekoratorskie, jesteśmy również przysłowiowym „KO-wcem" czyli organizatorem kulturalno- oświatowym, agencją eventowo- rozrywkową (kiedy zapraszamy gości, organizujemy dzieciom urodziny). Myślę, że każda z Was drogie Panie mogłaby wymienić jeszcze kilka działalności, którymi się paramy. A gdzie w tym wszystkim my same? Pamiętajcie, że to od Was, od Waszego samopoczucia zależy jak to przedsiębiorstwo działa. Jeśli zadbamy o siebie, o swój rozwój, o swoje dobre samopoczucie, pozwolimy innym, aby coś dla nas zrobili - bedziemy szczęśliwsze. Bardziej zmotywowane. Wypoczęte, a nawet jeśli zmęczone - to zadowolone. Jeśli chcesz się uczyć arabskiego, szycia na maszynie, jazdy na motorze, gry na saksofonie czy czegokolwiek innego - zrób to. Miejcie Dziewczyny czas dla siebie! Miejcie swoje plany i realizujcie je. Bo odwagę, dzięki której funkcjonuje Wasze przedsiębiorstwo, już macie :-)

Już niebawem spotkamy się na kolejnych warsztatach „Bez gorsetu" - tym razem z Iwoną Pavlović w ERANOVA przy al. Obrońców Tobruku 3 w dniu 28 marca

ZAPRASZAM







Fot. Edyta Farjan

\\\ Spis treści

3. Moją Pasją jest życie

4. Tatuaż dużo mówi o kobiecie

6. Gorączka weselnej nocy

8. Trendy ślubne 2019/2020

9. Bielizna dodaje energii i odwagi

10. Raz w miesiącu jeden ciuch

12. Kolor sezonu

14. Trend alert wiosna 2019

16. Lokalne produkty

17. Twoja metamorfoza

18. Dachowałam tylko jeden raz

20. Poród w nowym wydaniu

22. Jak dobrać kolor do typu urody

23. Zmalowana krok po kroku

24. Basia śpiewa na koturnach

26. Trendy wnętrzarskie 2019

28. Naleśnikowa fantazja

BEZgorset

BezGorsetu | www.**bezgorsetu**.wm.pl

Wydawca
GRUPA WM Sp. z o.o., 10-364 Olsztyn, ul. Tracka 5
Prezes: Jarosław Tokarczyk

Koordynator i reklama: Katarzyna Bobrycka 514-800-519
Łamanie: Jakub Cyrana
Fot: archiwum własne i fotolia

Wszelkie prawa zastrzeżone. GRUPA WM Sp. z o.o.

MOJĄ PASJĄ JEST ŻYCIE

WIELOKROTNA MISTRZYNI ŚWIATA, EUROPY I POLSKI W BOKSIE I KICKBOXINGU. POSŁANKA NA SEJM VI I VII KADENCJI. UCZESTNICZKA REALITY SHOW „BAR". OD KILKU LAT PROWADZI WYKŁADY I WARSZTATY O TEMATYCE MOTYWACYJNO-INSPIRUJĄCEJ. KIM JEST IWONA GUZOWSKA I CO JĄ INSPIRUJE?

— Jaka jest definicja kobiety bez gorsetu według Iwony Guzowskiej?

— To kobieta, która nie ma gorsetu (uśmiech). Kiedyś przecież kobiety zakładały gorset, bo chciały się podobać, mieć wąską talię. Wiadomo jednak, że gorset, jeżeli chodzi o kanony mody, już dawno przestał obowiązywać.

Natomiast rozumiem, że mówi pani o związaniu kobiety. Wtłaczaniu jej w różne schematy i stereotypy. Dla mnie kobieta bez gorsetu to kobieta wolna. Taka, która dokonuje swoich własnych wyborów, w dodatku nie przez pryzmat oczekiwań innych, nie dla spełniania czyichś zachcianek, nie dla czyjejś przyjemności — ale wybiera swoją własną drogę życiową. Idzie tam, gdzie sama chce.

— Inspiruje pani inne kobiety. Co inspiruje panią?

— Wiele rzeczy mnie inspiruje, a wszystko zależy od okresu w moim życiu, czasem od chwili. — Wyzwania mnie inspirują. Rzeczy, które czekają, bym je odkryła, nowe umiejętności. One inspirują mnie zawsze! -I nie myślę tu wyłącznie w kategoriach sportowych — tylko generalnie. Inspirują mnie rzeczy, które poszerzają moje horyzonty, pozwalają mi odkrywać świat i uczyć się nowych rzeczy. Grunt, żeby z inspiracją wiązał się rozwój.

Wiem, że ta moja definicja wyzwania jest dość płynna i każdy może ją zrozumieć nieco inaczej. Ale najogólniej mówiąc, inspirują mnie rzeczy, których nie umiem, a mogę się ich nauczyć, ale także te, które są dla mnie totalnym odkryciem, zupełną nowością, złamaniem moich dotychczasowych schematów myśleniowych. Choćby odkrycia naukowe. Albo potęga ludzkiego umysłu.

— A co ostatnio panią zainspirowało?

— Kilka książek. Przemyślenia i badania naukowe. Zainspirował mnie choćby Bessel van der Kolk i jego prace, przemyślenia i doświadczenia na temat leczenia traumy. To było niezwykle inspirujące i odkrywcze.

— A jakie są pani pasje?

— Najogólniej rzecz biorąc moją pasją jest życie. Wiem, że to truizm, ale i prawda. Wyzwania to także moja pasja. I nie mówię tu o rywalizacji, tylko o pokonywaniu swoich własnych ograniczeń, które jeszcze jakiś czas temu wydawało mi się, że mam. Odkrywanie samej siebie, tego, jakie zmiany i transformacje przechodzę — to moja kolejna pasja. A z rzeczy bardziej przyziemnych — uwielbiam czytać książki, malować, poznawać tajniki grafiki komputerowej, no i oczywiście sport!

> IWONA GUZOWSKA: — Dla mnie kobieta bez gorsetu to kobieta wolna. Taka, która dokonuje swoich własnych wyborów

— W Sejmie była pani m.in. członkiem podkomisji stałej ds. rodziny i praw kobiet. Co udało się pani zrobić?

— Przede wszystkim udała się nam wtedy nowelizacja ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie. Niedawno znów były przymiarki do kolejnej nowelizacji, zupełnie nie w tym kierunku, do którego my dążyliśmy, i całe szczęście, że premier Morawicki cały proces zatrzymał i się z niego wycofał, bo to by było kuriozalne. To była główna kwestia.

— Natomiast przemoc wobec kobiet to jest w ogóle bardzo trudny temat i cały czas wiele z nich dotyka. — I mówię tu nie tylko o przemocy fizycznej, ale także o wszystkich aspektach przemocy psychicznej, do których zaliczam też przemoc ekonomiczną. I to był duży sukces nas wszystkich. W Sejmie skupiałam się też bardzo na pracach dotyczących rodzin i dzieci. Dlatego jako członek Zgromadzenia Parlamentarnego do Rady Europy zdecydowałam się na rolę łącznika do spraw konwencji z Lanzarote o przemocy seksualnej wobec dzieci, którą Polska, chwilę przed ostatnimi wyborami parlamentarnymi, ratyfikowała. To było dla mnie najistotniejsze zadanie.

— Jest pani pierwszą kobietą w Polsce, która rozpoczęła zawodową karierę bokserską. Jak boks i sportowe życie czy nawyki pomagają, a jak utrudniają życie?

— Nie przeszkadza mi to w niczym. Natomiast bardzo pomaga. Choćby siła charakteru, nieustępliwość i świadomość, ile mocy w sobie mam!

Magdalena Maria Bukowiecka

Spotkanie z Iwoną Guzowską odbyło się 28 lutego w Olsztynie podczas I edycji spotkań Bez Gorsetu

Wszelkie prawa zastrzeżone. GRUPA WM Sp. z o.o.

TATUAŻ DUŻO MÓWI O KOBIECIE

Wszelkie prawa zastrzeżone. GRUPA WM Sp. z o.o.

NAJPIERW TATUAŻ MIAŁ CHARAKTER RYTUALNY, A PRAWO DO TATUOWANIA SIĘ MIELI WYŁĄCZNIE MĘŻCZYŹNI. Z BIEGIEM CZASU POWOLI SIĘ ZMIENIAŁ. DZIŚ SWOJE CIAŁO OZDABIAJĄ W TAKI SPOSÓB RÓWNIEŻ KOBIETY. CO O TYM SĄDZĄ MĘŻCZYŹNI?

Jeszcze w latach 80. XX wieku tatuaż wzbudzał wiele negatywnych emocji. Był to okres, w którym wykreowano pewien stereotyp. Ta forma ekspresji kojarzyła się wyłącznie z kryminałem, bo większość tatuaży była wykonywana właśnie w więzieniach. Miało to związek z tym, że w tamtych czasach nie było salonów tatuażu. Pierwsze powstały w Polsce dopiero w latach 90.

Dopiero pod koniec XX wieku tatuaże zaczęły zyskiwać akceptację. Prawdziwa rewolucja nastąpiła kilka lat temu, kiedy tatuaż zaczęto postrzegać jako formę sztuki wizualnej, sposób na wyrażenie siebie, symbol ochronny, wiadomość przesyłaną społeczeństwu. Zrodziła się moda na tatuaż.

Największym przełomem było jednak to, że tatuować zaczęły się również kobiety. Współczesne, wyzwolone kobiety poczynają sobie coraz odważniej. Nie boją się tatuować sobie szyi, twarzy, dłoni, piersi, a nawet miejsc intymnych. Słynne powiedzenie rodziców z lat 90., którzy byli niezadowoleni z wkraczającej coraz bardziej mody na tatuaże: „A na tyłku se zrób", nabrało dziś nowego, bo dosłownego znaczenia. Dziś takie tatuaże nikogo już nie dziwią. A co o wytatuowanych kobietach myślą mężczyźni?

Otóż zapytani przez dr Izabelę Załęską, międzynarodową ekspertkę w dziedzinie kosmetologii, o powody, dla których kobiety decydującą się na tatuowanie ciała, najczęściej zaznaczali odpowiedź: podniesienie atrakcyjności seksualnej (76 proc.). W pytaniu dotyczącym łatwości nawiązywania kontaktów panowie w większości uznali, że kobiety posiadające tatuaże w widocznych miejscach są bardziej otwarte na niezobowiązujące kontakty (57 proc.) oraz szybciej nawiązują bliższe relacje (42 proc.). Tylko 2 proc. badanych uznało, że tatuaż nie ma żadnego znaczenia w ocenie kobiet.

Z kolei dr Stephen Crabbe ze swoim zespołem z Uniwersytetu w Portsmouth zbadał, jak postrzegane są osoby z tatuażami. Badania zostały przeprowadzone również w Polsce. Wykonano je na grupie 1000 osób. Wynik badania był taki, że kobiety z tatuażami są nie tylko gorzej postrzegane niż wytatuowani mężczyźni, bo okazuje się również, że zdecydowanie częściej słyszą nieprzychylne komentarze pod swoim adresem ze względu na swój tatuaż.

Większość ankietowanych twierdzi, że tatuaż nie przystoi kobiecie. W Wielkiej Brytanii wytatuowane kobiety mogą mieć nawet problemy ze znalezieniem pracy. Z badań wynika również, że większość Polaków uważa, że kobieta, robiąc tatuaż, oszpeca się, a aż 53 proc. niewytatuowanych Polaków uważa tatuaż za formę okaleczenia.

Skrajnie inny wynik otrzymaliśmy po przeprowadzeniu sondy na naszym gazetowym fanpagu. Zdecydowana większość ankietowanych wypowiedziała się tam przychylnie na temat wytatuowanych kobiet. Mężczyźni zdecydowali zgodnie: tatuaż tak, ale z umiarem! Wśród komentarzy można było przeczytać takie opinie:

— Tatuaż dużo mówi o kobietach. Jeśli jest to napis (najlepiej w miejscu, w którym plecy kończą swoją szlachetną nazwę), łapacz snów albo inny symbol nieskończoności, to z dużą dozą prawdopodobieństwa mogę stwierdzić, że z posiadaczką takich wątpliwych estetycznie ozdób raczej nie porozmawiam o potencjalnych kandydatach do tegorocznej nagrody Nobla czy aktualnym repertuarze lokalnego teatru. W każdym razie — tak, podobają mi się dobre tatuaże, niezależnie od płci noszących je osób — dodaje autor.

— Tatuaż to wizualny wyraz osobowości. Zwyczajowo wytatuowana kobieta posiada intrygującą osobowość i fascynujący światopogląd, który ma odwagę wyrażać, nie zważając przy tym na potencjalną krytykę środowisk przyzwyczajonych do tradycyjnego — skromnego i niewinnego obrazu kobiety. Dla mnie bomba, dopóki te tatuaże „nie odczłowieczają" jej właścicielki — pisze inny internauta.

BYŁY TEŻ INNE OPINIE...

— Tatuaże szpecą kobiece ciało. Oczywiście to mój subiektywny odbiór.

— Nie poprawiać matki natury.

Niemniej większość mężczyzn zadeklarowała pozytywny stosunek do tatuaży u kobiet.

24-letni Eryk z Olsztyna, który sam uwielbia tatuaże i ma ich kilka, powiedział, że — owszem — tatuaże u kobiet są ładne, ale są pewne warunki. Muszą być dobrze wykonane i w odpowiednim miejscu.

— W moim otoczeniu kobieta z tatuażem na piersi uważana jest za kobietę lekkich obyczajów — powiedział mężczyzna.

Podobne zdanie ma olsztyński policjant Łukasz. — Jak najbardziej podobają mi się tatuaże u kobiet, ale muszą być one wykonane w dobrym guście i ze smakiem.

— Tatuaż ma się podobać właścicielce. Nie wyznaczam żadnych granic. Byleby kobieta dobrze się z nim czuła — to z kolei opinia pana Mirosława.

24-letni Krzysztof: — Tatuaże to wymysł szatana zakazany przez Kościół. To grzech.

Natomiast 22-letni Karol stwierdził, że nie umówiłby się z kobietą, która wytatuowała sobie twarz.

A co na ten temat sądzą specjaliści? Zapytaliśmy o to jednych z bardziej znanych tatuatorów w Olsztynie działających pod pseudonimami: Nastia Tatto oraz PatKarpeza.

— Moje klientki często przychodzą razem z partnerami, małżonkami. Czasami mam wrażenie, że mężczyźni są bardziej podekscytowani niż główne zainteresowane. Pomagają przy wyborze umiejscowienia. Biorą aktywny udział w omawianiu wzoru. Oczywiście jak we wszystkim zdarzają się wyjątki. Jednak w swojej czteroletniej karierze miałam tylko jedną sytuację, w której mąż mojej klientki był wyraźnie niezadowolony z jej pomysłu. Dawał nam to wyraźnie odczuć, ale ani ja, ani dziewuszka nie przejmowałyśmy się tym nadto — mówi tatuażystka Nastia.

— Jeśli chodzi o moich klientów, to nigdy nie doświadczyłem takiej sytuacji, natomiast byłem świadkiem, gdy dziewczyna tatuowała się u innej osoby, a jej partner głośno wyrażał swoje niezadowolenie. Ale takie sytuacje nie zdarzają się często — zapewnia PatKarpeza.

I dodaje: — Nie spotkałem się z taką sytuacją, żeby kobiety były w jakiś sposób dyskryminowane ze względu na tatuaż. Myślę, że żyjemy w takich czasach, że tatuaż bardziej budzi zainteresowanie innych ludzi niż negatywne emocje.

— Myślę, że moje klientki nie zmagają się z dyskryminacją ze względu na tatuaż. Wzory, które realizujemy, są bardzo delikatne. Mają wtopić się w kobiece ciało, a nie je zdominować. Myślę że głównie dlatego właśnie nie są krzykliwe i nie zwracają na siebie uwagi krytycznej części społeczeństwa — uważa Nastia.

Natalia Kozioł

OD AUTORKI

Wniosek jest jeden: nie to ładne, co ładne, tylko to, co się podoba. Mężczyźni długo nie mogli oswoić się z kobietami chodzącymi w spodniach lub przyzwyczaić się do kobiet z krótkimi fryzurami. Dziś kobieta w spodniach nikogo nie dziwi, a krótkowłosa partnerka to marzenie wielu panów. Mężczyźni chyba z natury nie lubią zmian. Ale jak się nie ma, co się lubi...

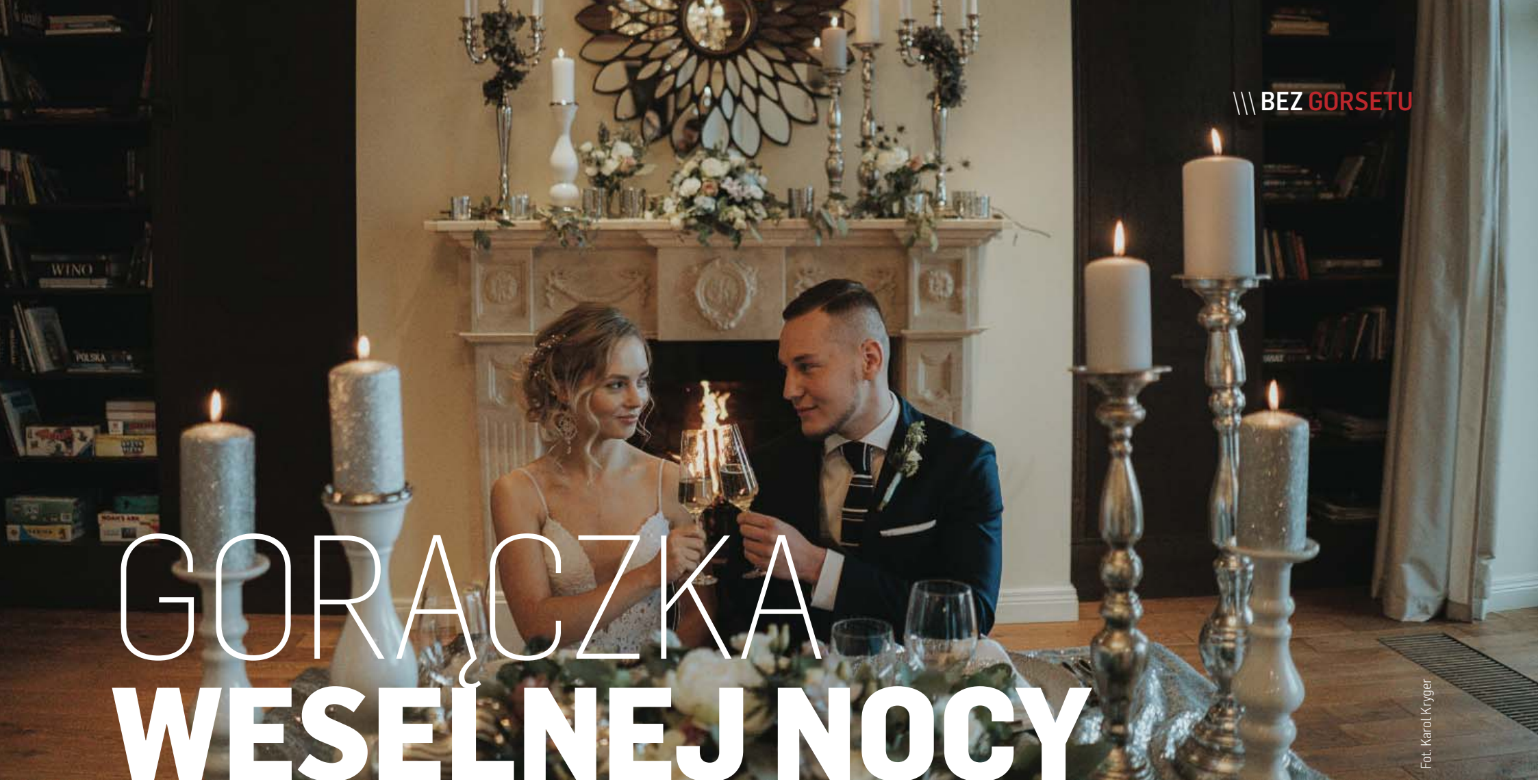
TATAU, CZYLI TATUAŻ

Słowo „tatuaż" pochodzi od samoańskiego tatau i oznacza formę modyfikacji lub ozdoby ciała. Wykonanie tatuażu polega na wprowadzeniu (za pomocą igły i specjalnej maszynki) tuszu do skóry właściwej, dzięki czemu zmienia się jej pigment.

Pierwotnie tatuaż miał charakter rytualny. Wówczas tatuowali się najczęściej plemienni wojownicy. W kulturach polinezyjskich prawo do tatuowania otrzymywało się dopiero po zabiciu wroga i zdobyciu jego wytatuowanej głowy.

Od tego czasu tatuaż rozwinął się pod wieloma względami. Zdecydowanie ulepszono technikę i sterylność jego wykonania. Zmieniono również wzory, wprowadzono kolory, a sam tatuaż zaczął pełnić zupełnie inne role.

Wszelkie prawa zastrzeżone. GRUPA WM Sp. z o.o.



Fot. Karol Kryger

GORĄCZKA WESELNEJ NOCY

ŻE ŚLUB I WESELE TO NIE SĄ TANIE RZECZY — NIE TRZEBA NIKOGO PRZEKONYWAĆ. WYNAJEM SALI, ZESPÓŁ MUZYCZNY, DANIA NA GORĄCO I NA ZIMNO, NAPOJE... IM WIĘCEJ GOŚCI CHCEMY ZAPROSIĆ I Z IM WIĘKSZĄ POMPĄ CHCEMY STAN CYWILNY ZMIENIAĆ — TYM OCZYWIŚCIE WIĘKSZE KOSZTY. CZY JEST JEDNAK COŚ, NA CZYM MOŻNA NIECO ZAOSZCZĘDZIĆ?

Takie pytanie zdałam Ilonie Jabłońskiej, konsultantce ślubnej, właścicielce Magic Day Wedding & Event Planner.

— Czy to w ogóle możliwe — zaoszczędzić na weselu, a jednocześnie godnie przyjąć wszystkich gości? Z czego zrezygnować tak inteligentnie, że portfel odczuje lekką ulgę, ale goście weselni nie odczują naszego skąpstwa?

— Proponuję od terminu — mówi Ilona Jabłońska. — Od maja do września 90 proc. wesel odbywa się w soboty. Wiadomo, że większość tych terminów zarezerwowanych jest na rok, a nawet na dwa lata do przodu, i że w obiektach weselnych są one najdroższe. Ten, kto chce zaoszczędzić, powinien pomyśleć o innym dniu tygodnia, np. czwartku lub piątku. Terminy poza sezonem, czyli od października do kwietnia, też są tańsze.

— Czy jest coś jeszcze?

— Tak, choćby dekoracja sali weselnej. Można na niej znacząco zaoszczędzić, wybierając obiekt, który jest w określonym stylu i ma swoją stałą aranżację. Kto planuje ślub w stylu rustykalnym, może go zorganizować w stodole, której wystrój na wejście będzie pasować do zaplanowanej stylistyki. Eleganckie przyjęcie weselne można wyprawić w pałacu lub dworku o klasycznych wnętrzach. Przyjęcie to w ogóle największy koszt, a im większa liczba zaproszonych gości, tym większą sumę trzeba wyasygnować. Dlatego parom, które planują niewielkie przyjęcie weselne, polecam zawsze restaurację. Większość z nich, w przeciwieństwie do obiektów weselnych, nie pobiera dodatkowych opłat za wynajem sali. Czasem wesele można z powodzeniem zorganizować samodzielnie. Jeśli ktoś z państwa młodych dysponuje dużym ogrodem, zawsze proponuję wynająć namioty, parkiety, nagłośnienie, stoły i krzesła. Firma cateringowa dostarczy posiłki i zapewni serwis kelnerski. Kto nie ma ogrodu — może wesele zorganizować na działce rekreacyjnej.

— A menu?

— Oj tak...! — pani Ilona reaguje spontanicznie. — Ile w końcu może zjeść taki gość weselny...! Na polskich weselach przyjęło się, że poza przystawkami i bufetem, trzeba serwować pięć lub więcej ciepłych dań. Moim zdaniem czas złamać ten stereotyp. Trzy dania, szwedzki stół i grill to wystarczająca liczba posiłków na przyjęcie weselne organizowane w lecie. Poza tym zawsze proponuję tzw. menu sezonowe. Wykorzystajmy dary natury i ułóżmy menu weselne zgodnie z porą roku. Sezonowe warzywa, owoce i grzyby zapewnią duże oszczędności i urozmaicą weselne posiłki. Proponuję też lokalnych dostawców regionalnych przysmaków — serów, piw, ciast i przetworów. Dobre, swojskie jedzenie jest lepsze i tańsze, niż wymyślne potrawy z mrożonych owoców morza. Co do kwestii napoi... Na polskich weselach stoły uginają się od alkoholu. A przecież ogromną popularnością, także na przyjęciach weselnych, cieszą się domowe nalewki. Są pyszne i tańsze niż czysta wódka. Drogiego szampana można zastąpić tańszym, a równie pysznym prosecco. Gazowane napoje proponuję też kupować w dużych butelkach — wystarczy wtedy poprosić obsługę o ich rozlanie do zamykanych karafek.

Fot. Karol Kryger

Wszystkim, którzy pragną zmienić stan cywilny, a jednocześnie nie chcą zbankrutować — polecam Magic Day Wedding & Event Planner. Tel. 513 054 641. Mail: kontakt@magicdayij.pl. Wiele już zrealizowanych pomysłów obejrzycie też na stronie: www.magicdayij.pl.

mmb

MD
Magic Day
WEDDING & EVENT PLANNER

www.magicdayij.pl
Tel.: + 48 513 054 641

29919otbr-a

Wszelkie prawa zastrzeżone. GRUPA WM Sp. z o.o.

Wszelkie prawa zastrzeżone. GRUPA WM Sp. z o.o.

MINIMALISTYCZNIE *czy* PO KRÓLEWSKU

TRENDY 2019/2020

Nadszedł czas prostych krojów pozbawionych zbędnych ozdobników. Nawiązanie do lat 90. z prostymi formami i gładkimi szwami. Myliłby się jednak ktoś, kto twierdzi, że w tym sezonie nie będą modne również kreacje w stylu królewskim. Bajkowe suknie z długim trenem wracają do łask. Inspiracją są kreacje brytyjskich księżniczek: Kate Middleton czy Meghan Markle. Lawendowe tony, róże i beżowe popiele - topowe kolory tego sezonu. Nie zabraknie również metalicznych akcentów w wersji total look, gdzie całe kreacje uszyte będą z połyskującego materiału i koronek w stylu glamur.

Wszelkie prawa zastrzeżone. GRUPA WM Sp. z o.o.

BIELIZNA DODAJE ENERGII I ODWAGI

JAKO NASTOLATKA UWIELBIAŁA KUPOWAĆ BIELIZNĘ I BYŁA NA BIEŻĄCO ZE WSZYSTKIMI TRENDAMI. KIEDY DOROSŁA, PORZUCIŁA WYUCZONY ZAWÓD, BY MIŁOŚCIĄ DO PIĘKNYCH I WYGODNYCH BIUSTONOSZY ZARAŻAĆ INNE KOBIETY. JOANNA MARGALSKA, TWÓRCZYNI MARKI CHILLI, PODKREŚLA, ŻE GRONO ZADOWOLONYCH KLIENTEK JEST DLA NIEJ RÓWNIE WAŻNĄ NAGRODĄ, CO WYRÓŻNIENIA PRZYZNAWANE W BRANŻOWYCH KONKURSACH.

— Co powinnyśmy mieć w swoich szafach i szufladach, by czuć, że wiosną nadążamy za modą?

— W tym sezonie modny jest indyjski róż. Na pewno świetnie sprawdzi się też zieleń, która została odkryta już jesienią, a która nadal potrafi oczarować. Jeśli chodzi o kostiumy kąpielowe, to warto z kolei pomyśleć o koralu.

— A co z klasyką?

— Beż nigdy nie zawodzi, tym bardziej że ma wiele oblicz. Na wiosnę projektanci przygotowali np. odcienie, które wpadają w złoto. Warto docenić beż, bo jeśli biustonosz jest w kolorze ciała, to znika i pozwala ubraniom grać pierwsze skrzypce. Uroku dodadzą biustonoszowi z kolei koronki, które wracają w nowych kolekcjach.

— Trendy w bieliźnie i odzieży idą w parze?

— Na pewno subtelnie się przenikają. Do świata bielizny wchodzą pewne modne kolory czy wzory. Zresztą bielizna bywa częścią naszej stylizacji. W tym sezonie mamy duży wybór koszulek z satyny nowej generacji, które można nosić np. pod żakietem.

— W sieciówkach jest kilkanaście rozmiarów biustonoszy, w pani sklepach w Olsztynie i Ostródzie — kilkadziesiąt.

— Brafitting polega na starannym dobraniu biustonosza do sylwetki, a my czujemy się specjalistkami od tzw. trudnych tematów. 12 lat temu, kiedy otwierałam sklep z bielizną, nie było producentów, u których mogłam zamawiać odpowiednią bieliznę, a teraz znajdujemy świetne modele dla pań w każdym rozmiarze. Mamy też klientki, które mają znaczną asymetrię piersi czy są po mastektomii. Staramy się jak najlepiej poznać ich styl życia i potrzeby, żeby sprawić, by każda z nich wyszła od nas nie tylko z podniesionym biustem, ale i głową.

— Podstawowa zasada w brafittingu mówi, że biustonosza nie wolno kupować „na oko". Czyli lepiej nie wysyłać do pań męża? Nawet z wytycznymi?

— Panom powtarzamy, że są w naszym sklepie dwie rzeczy, które mogą kupić partnerce: voucher i seksowną koszulę nocną. A na pocieszenie mogę dodać, że jest w czym wybierać, bo właśnie rozbudowałyśmy dział z bielizną do spania o modele produkowane wyłącznie dla nas.

— Skoro mowa o panach, to przypomniał mi się dylemat Bridget Jones: bielizna korygująca, żeby wyglądać lepiej w ubraniu, czy fikuśna, na wypadek, gdyby miało ją oglądać nie tylko nasze oko?

— Jeśli uważamy, że potrzebujemy np. modelujących majtek, to załóżmy je, by czuć się lepiej. Dbajmy o to, żeby bielizna była dopasowana do naszej figury i podkreślała jej atuty. Jeśli chcemy dobrze wyglądać na plaży, a mamy krótkie nogi – zakładajmy wycięte figi, a nie szorty. Jeśli mamy duży biust, wybierzmy majtki z wysokim stanem, żeby wyrównać proporcje.

— Bywa, że kobiety wstydzą się niedoskonałości, więc na własną rękę szukają dla siebie bielizny. To duży błąd?

— Złe dobranie bielizny może mieć naprawdę poważne skutki. Nie tylko estetyczne, ale i zdrowotne. Dlatego chcemy, by odwiedzały nas także dziewczynki, które dojrzewają szybciej niż ich mamy czy babcie. Zależy nam, by uniknęły one w przyszłości np. bóli kręgosłupa, problemów gastrycznych czy migren spowodowanych źle dobranym biustonoszem. Zły obwód stanika może uszkodzić nam obojczyki, bo ciężar piersi utrzymują wówczas ramiona. Wiem, że nie wszystkie panie czują się komfortowo, kiedy ktoś asystuje im przy doborze bielizny. Staram się wówczas je ośmielić, żartobliwie proponuję, że dla równowagi mogę także wystąpić w samej bieliźnie (śmiech). Klientki, które zaglądają do nas regularnie, wiedzą, że jesteśmy takimi kobietami jak one. Miałyśmy wahania wagi, karmiłyśmy dzieci, nasze piersi zmieniały się tak, jak zmieniają się ich biusty.

— Biustonosz i ciąża to trudne połączenie.

— Zdajemy sobie z tego sprawę, dlatego mamy nawet specjalną kolekcję biustonoszy „Chilli mama". I robimy wszystko, by klientki, które spodziewają się dziecka, czuły się komfortowo. Zapraszamy kobiety w ciąży, by co jakiś czas do nas wpadały i pod naszym okiem sprawdzały, czy ich biustonosz jest nadal odpowiedni.

— Czy jest jakieś biustonoszowe „must have"?

— Każda z nas powinna mieć przynajmniej trzy dobrze dobrane biustonosze: cielisty, ciemny i kolorowy. Pierwszy jest uniwersalny, drugi dodaje seksapilu, a trzeci to zastrzyk energii. **Daria Bruszewska-Przytuła**

Chilli ATELIER BRAFITTINGU

ul. Kościuszki 92/8u
(Park Centralny), 10-555 Olsztyn
www.bieliznachilli.pl
Obserwuj nas na:
bieliznachilli
chilli_atelier_brafittingu

419190TBR-a

Wszelkie prawa zastrzeżone. GRUPA WM Sp. z o.o.

TOMASZ JACYKÓW:
— Mamy wielkie aspiracje, ale pieniądze w kieszeni nie spełniają naszych marzeń. Tanie ubrania zawsze będą tanie. Nawet jeśli się je wyprasuje i wypierze w najdroższych proszkach.

fot. Małgorzata Grabczyńska

Wszelkie prawa zastrzeżone. GRUPA WM Sp. z o.o.

RAZ **W MIESIĄCU** **JEDEN** CIUCH

PRAWIE CO DRUGI Z NAS KUPUJE RAZ W MIESIĄCU NOWE UBRANIE. ALE WYDAJEMY NIE WIĘCEJ NIŻ CO DZIESIĄTĄ ZAROBIONĄ ZŁOTÓWKĘ, CZYLI 280 ZŁ. SZAFY PUCHNĄ, CHOCIAŻ NIE MAMY SPECJALNYCH POWODÓW, ŻEBY CZUĆ SIĘ JAK SALON EUROPY. DLACZEGO?

Zaglądając na podwórko „szarego Kowalskiego" widać, że nie interesuje się zbytnio modą. Ma być wygodnie, ale przede wszystkim niedrogo. Dlatego ubrania kupuje w sieciówkach, dyskontach, na bazarach i w sklepach z używaną odzieżą. Do butików projektantów zagląda rzadko, prawdopodobnie ze względu na ceny, które wciąż determinują jego wybory zakupowe. Ale nie ma się co dziwić. Średnia krajowa na Warmii i Mazurach to 2800 zł na rękę. Najpierw trzeba zapłacić rachunki, wyżywić się, a na końcu odziać.

— Szkoda, że jesteśmy tak ubogim krajem — zauważa Tomasz Jacyków, stylista. — Mamy wielkie aspiracje, ale pieniądze w kieszeni nie spełniają naszych marzeń. Tanie ubrania zawsze będą tanie. Nawet jeśli się je wyprasuje i wypierze w najdroższych proszkach. Ale jest grupa Polaków, która miesięcznie na swoją urodę wydaje 1500 zł. Sam też wydaję sporo. Są też tacy, którzy ledwo uciułają 50 zł. Średnia wychodzi z tego całkiem niezła.

Najnowszy raport KPMG to kopalnia informacji na temat rynku mody w Polsce. I okazuje się, że wcale nie jest tak źle. Że należy do najatrakcyjniejszych w Europie Środkowo-Wschodniej. Że systematycznie rośnie i zaczyna specjalizować się w produkcji określonych rzeczy — na przykład w odzieży roboczej i sportowej. Tylko co z tego? Z badania wynika, że moda obchodzi Polaków „tyle o ile". Jeśli już znajduje się w kręgu naszych zainteresowań, to w większości przypadków sprowadza się do przeglądania stron internetowych. Tylko 1/3 osób deklarujących zainteresowanie modą zagląda na portale tematyczne albo do czasopism, gdzie istnieje możliwość przeczytania ciekawych treści, a nie tylko zrobienia zakupów.

Oczywiście nie jest tak, że kupujemy byle co. Nie bez powodu przecież buszujemy w sieci. Mamy chęci i aspiracje. Ponad 40 proc. z nas przyznaje, że kupuje ciuchy raz w miesiącu. Rzadziej zaopatrujemy się w bieliznę, obuwie oraz akcesoria i dodatki. Jeśli chodzi o biżuterię i zegarki, to kupujemy je rzadziej niż raz do roku. Oczywiście bardzo ważna dla nas jest cena ubrania. Większą uwagę przykładamy tylko do fasonu. Dopiero w dalszej kolejności pojawia się jakość, kolorystyka czy marka. Nie bierzemy też pod uwagę społecznej odpowiedzialności producenta. Rzadziej też myślimy o tym, aby podążać za najnowszymi trendami. Chociaż, co ciekawe, raz na jakiś czas pozwalamy sobie na odrobinę luksusu. Co czwarty z nas przyznaje, że ma w swojej szafie coś, co można zdefiniować jako „luksusowe". Zazwyczaj jest to kurtka lub garnitur, ale czasami chodzi również o buty, biżuterię oraz sukienki. Średnia wartość luksusowej rzeczy wynosi, prawie jak wyliczył Tomasz Jacyków, 1403 zł. Z tym, że połowa takich ubrań w naszej szafie jest warta 1000 złotych lub mniej.

A ile wydajemy na co dzień? Z Raportu Eurostatu wynikaj, że rocznie Kowalski wydaje na ubrania 1300 zł, czyli 300 euro. Jeden wyda więcej, drugi mniej, co daje średnio 108 zł miesięcznie. Niestety, statystyczny Europejczyk na ten cel przeznacza trzy razy tyle. W Unii Europejskiej na ubrania i buty wydaje się więcej niż na zdrowie. Mowa o prawie 400 mld euro rocznie, co daje blisko 800 euro, czyli prawie 3500 zł na osobę. Raport KPMG zaprzecza tym badaniom i pokazuje, że jednak potrafimy zaszaleć. Że co drugi Polak wydaje nie więcej niż co dziesiątą zarobioną złotówkę. W naszym województwie to średnio 280 zł miesięcznie. Rocznie — 3360 zł. Co trzeci z nas przeznacza na ciuchy od 10 do 24 proc. swojej pensji, czyli średnio do 672 zł miesięcznie, czyli do 8 tys. rocznie. Dwadzieścia lat temu zdołaliśmy na ubranie wysupłać ledwie 33 zł rocznie. Przeskok jest więc ogromny. Nie tylko finansowy, ale mentalny, co żartobliwie komentuje w swoim felietonie w „Polityce" Ewa Wilk.

— Eksperci od ekonomii i mody chwalą Polaka: jest coraz bardziej modowo wyrobiony, zadbany. Moda się zdemokratyzowała, a klasa średnia dobija do wyższej. Lud ubiera się jak klasa średnia, mężczyźni zaczynają gonić za modą jak kobiety. Czy na pewno jest się czym cieszyć? — zastanawia się Ewa Wilk, dziennikarka. — Jesteśmy zuniformizowani jak nigdy przedtem. Poddani niesłychanej zakupowej presji. I ci bogaci, i najmniej zamożni. A strojem mało kto już cokolwiek wyraża poza jednym: stać mnie. To jest dominujący, współczesny dress code. Ubraliśmy się już zatem... Kiedy pewien portal turystyczny przeprowadził ankietę zabawę wśród Europejczyków na najlepiej ubrany naród, zwyciężyli Francuzi, a Polacy otrzymali ledwie 1,4 proc. głosów. Ale głosy samych Polaków ułożyły się zgoła inaczej: 64 proc. rodaków przyznało palmę pierwszeństwa właśnie nam. Niezależnie więc, co Polacy noszą i jak wyglądają, przynajmniej są z tego zadowoleni.

ADA ROMANOWSKA

Wszelkie prawa zastrzeżone. GRUPA WM Sp. z o.o.

DO KOLOR SEZONU

LIVING CORAL

Wszelkie prawa zastrzeżone. GRUPA WM Sp. z o.o.

pretty one
WARSAW

100% POLSKA MARKA

Marka stworzona dla kobiet, które cenią sobie elegancję i ponadczasową klasykę. Dla kobiet, które stawiają na jakość i lubią przełamywać schematy, wykraczając poza sztywne ramy biznesowego stylu. Zapraszamy do salonów w całej Polce oraz do sklepu internetowego: **www.shop.prettyone.pl**

RABAT: Ważny do 30.04.2019

Aura Centrum Olsztyna

-15%*

DO JEDNRAZOWEGO WYKORZYSTANIA TYLKO W SALONIE PRETTY ONE W **AURA CENTRUM** W OLSZTYNIE.

*Promocje nie łączą się. **Regulamin promocji dostępny na **www.prettyone.pl**

POLSKA MARKA PREMIUM

35319otbr

Wszelkie prawa zastrzeżone. GRUPA WM Sp. z o.o.

Trend Alert

Natural mood vs

Moda to nieustanne powroty. W tym sezonie znowu na wybiegach pojawiły się dobrze nam znane motywy, lata 90-te czy zwierzęce printy. Ale moda to również kontrasty. Spośród wszystkich tendencji na ten sezon na pierwszy plan wybijają się dwie skrajne, odważna i romantyczna. Ta wiosna upłynie nam pod znakiem delikatnych zwiewnych

Daszek
Reserved, 59,99 zł

Kolczyki
Mohito, 29,99 zł

Naszyjnik
Reserved, 49,99 zł

Sukienka
Mohito, 179,99 zł

Opaska
Pretty One, 49 zł

Torebka
Sinsay 59,99 zł

Buty
Kazar, 269 zł

Sukienka
Reserved, 349 zł

- produkt dostępny w Aura Centrum
- produkt dostępny w Galerii Warmińskiej

Wszelkie prawa zastrzeżone. GRUPA WM Sp. z o.o.

wiosna 2019

Turbo kolor

sylwetek w tonacji neutralnej, z drugiej natomiast strony będzie nowocześnie, dynamicznie i neonowo. Te dwa trendy zdecydowane zawojowały tegoroczne kolekcje. Który z nich jest dla Ciebie? Zobacz co w klimacie najmodniejszych trendów znalazłyśmy w sklepach **Galerii Warmińskiej i Aura Centrum**.

Golf
Sinsay, 59,99 zł

Komplet gumek
Zara, 22,90 zł

Sukienka
Zara, 109 zł

Kolarki
Tally Weijl, 49,99 zł

Torebka
Sinsay, 49,99 zł

Bluzka
Taranko, 199 zł

Sandały
Pull&Bear, 89,99 zł

Buty Nike
E-obuwie, 449 zł

Aura Centrum Olsztyna
GALERIA WARMIŃSKA
FASHION TIME PORTAL MODOWY

Wszelkie prawa zastrzeżone. GRUPA WM Sp. z o.o.

FLOWER QUEEN

Ekskluzywne kwiaty w pudełkach

Flower box to sposób, aby na dłużej zatrzymać piękno naturalnych kwiatów oraz uczucia, jakimi darzymy bliskie nam osoby. Aksamitne w dotyku pudełko kryje w sobie świeże lub wieczne róże, a cała kompozycja stworzona jest z ogromną precyzją i malarską wrażliwością. Róże wieczne dzięki specjalistycznemu procesowi stabilizacji zachowują swoje piękno przez cały rok bez konieczności pielęgnacji i podlewania.

Flower box to ekskluzywny prezent, którym możemy wyrazić więcej niż słowami: przyjaźń, miłość, wdzięczność czy uznanie.

To również niepowtarzalna dekoracja – wnosi do wnętrza szczyptę luksusu i nowoczesnego designu nie wymagającego codziennej pielęgnacji.

Pracownia Flower Queen
ul. Mazurska 5/2, Olsztyn | **694-808-987**
Sklep internetowy
www.**flowerqueen**.com.pl

FLOWER QUEEN

466190TBR

NATURALNE KOSMETYKI

W 100% tworzone w zgodzie z naturą

ZMYDLONA TO PRZESTRZEŃ DLA OSÓB, KTÓRE CENIĄ NATURALNE KOSMETYKI I SZANUJĄ PRZYRODĘ.

Znajdziesz u nas przede wszystkim mydła pod wszelką postacią: od tradycyjnych kostek przez mało znane mydło potasowe w formie żelowej pasty aż po mydło do golenia, w klasycznej formie wymagającej wytworzenia piany z użyciem pędzla.

Dodatkowo wypielęgnujemy twoje ciało i skórę twoich dzieci delikatnymi musami do ciała i kremami. Dajemy ci 100% natury zamkniętej w nowoczesnych formach kosmetyków.

zmydlona.PL

ul. Trylińskiego 8/lokal 104
tel. **573 997 797**
Zapraszamy serdecznie na
www.**zmydlona**.pl

480190TBR

DYWANOWE SPA

Profesjonalne pranie tapicerki meblowej

NIE MASZ CZASU NA WIOSENNE PORZĄDKI?

Dzięki nam twój dywan, chodnik czy wykładzina pozbawione będą plam i zabrudzeń. Odświeżymy także twój ulubiony fotel, ukochaną sofę czy kanapę.

Stosujemy profesjonalny sprzęt, dzięki któremu czyszczone powierzchnie pachną świeżością i pozbawione są wszelkich alergenów.

- Pranie dywanów w kąpieli wodnej **metodą na wskroś**
- Pranie tapicerki meblowej
- Odbieramy dywany od klienta

ul. Lubelska 46, Olsztyn
tel. **664 194 330**
e-mail: tadolsztyn@wp.pl
www.**pranietapicerkiolsztyn**.pl

FIRMA USŁUGOWA TAD
Tomasz Zieliński

453190TBR - A

ZADBAJ O TWOJE CIAŁO

Obudź w sobie wiosnę. Poświęć sobie czas

JAKO KOBIETY CZĘSTO JESTEŚMY ZAPRACOWANE. MAMY NA GŁOWIE SPRAWY NIE TYLKO NASZEJ RODZINY, ALE TEŻ WSPÓŁPRACOWNIKÓW, PRZYJACIÓŁ, ZNAJOMYCH.

Nasze ciało jest zmęczone. Potrzebuje pomocy. Wiosna i budząca się do życia przyroda jest dobrym czasem, by zająć się sobą.

Olsztyńskie gabinety Kosmetyka & Podologia zadbają o Ciebie od „stóp do głów". Dosłownie. Oferują zabiegi podologiczne, fizjoterapię z komputerową diagnostyką wad stóp, masaże, kosmetykę pielęgnacyjną na ciało i twarz, kosmetykę estetyczną, zabiegi trychologiczne. Będziesz cała w dobrych rękach.

KOSMETYKA I PODOLOGIA BEATA PIETRZAK

Kosmetyka & Podologia

Gabinet, pl. **Konsulatu 5/1**
Telefon: **733 737 500**
podologiaolsztyn@wp.pl

Gabinet, ul. **Kościuszki 21/2**
Telefon: **733 636 600**
podologiaolsztyn@wp.pl

www.**podologiaolsztyn**.pl

4019otba-a

Wszelkie prawa zastrzeżone. GRUPA WM Sp. z o.o.

NASZA STYLIZACJA OKULAROWA
TWOJA METAMORFOZA

CZY OKULARY MOGĄ BYĆ INSPIRACJĄ DO METAMORFOZY?! TAK, O ILE DOBOREM OPRAWEK ZAJMĄ SIĘ SPECJALIŚCI — STYLISTKI OKULAROWE Z SALONU OPTYCZNEGO OKULIK.

Okulary swoim kształtem, kolorem i charakterem świetnie podkreślają każdą stylizację, a także mogą ją zainspirować. Przekonała się o tym pani Ula, która skorzystała z metamorfozy w Salonie Optycznym OKULIK. Kierowanie się zasadami stylizacji okularowej oraz bazowanie na doświadczeniu i niebywałej intuicji stylistek dało efekt, który zachwycił panią Ulę.

Dorota Małecka i Mariola Ejsmond — certyfikowane stylistki okularowe w Salonie Optycznym OKULIK

Na początku był kształt

Dobór oprawek należy rozpocząć od określenia kształtu twarzy i jej proporcji. Pani Ula ma piękną twarz na bazie sześciokąta.

Dobierając odpowiedni kształt okularów, z łatwością można podkreślić atuty naszej urody lub ukryć elementy, z których jesteśmy mniej zadowoleni. W przypadku pani Uli należy dobrać oprawki, które swoim kształtem odwrócą uwagę od wysokiego czoła. Delikatnie opadające zewnętrzne kąciki oczu sprawiają, że twarz wydaje się smutna. Dobrze dobrana oprawa typu „kocie oko" lub „motyl" zminimalizuje ten efekt. Należy pamiętać, że sami jesteśmy w stanie nadać charakter własnemu stylowi; zaokrąglone oprawy złagodzą rysy, natomiast kanciaste wyostrzą.

Kolejny krok to analiza kolorystyczna i zdefiniowanie typu urody

Kolor może dodać blasku lub przygasić urodę. Stosując złoto-srebrną folię i koła kolorystyczne, które wykorzystywane są w Salonie Optycznym OKULIK, stylistki określają, jaki kolor najbardziej pasuje do danej osoby.

W pierwszym etapie, dzięki folii został określony odcień skóry klientki. Następnie dzięki kołom doprecyzowana została gama kolorów, najbardziej pasujących do pani Uli, podkreślająca jej urodę oraz temperament.

Propozycje stylizacji

Czarne oprawy z delikatnymi, złotymi elementami. Bez względu na to, jaki kolor ubrań wybierze nasza klientka, dopełnią każdą stylizację, zarówno tę codzienną, jak i wieczorową. Stylizacja świetnie podkreśla kobiecość pani Uli oraz jej optymizm i energiczność.

Druga propozycja dla typu urody, jaki reprezentuje Pani Ula, to odważna oprawa w kolorze kobaltowym. Jej koci kształt dodaje kobiecości, a kolor pięknie podkreśla tęczówkę oka. Ozdobny zausznik sprawia, że sama oprawa może stanowić element biżuterii. Stylizacja doskonale wydobywa siłę i zdecydowanie pani Uli.

Okulary to wyrafinowany dodatek, który łączy w sobie komfort widzenia świata oraz sposób, w jaki jesteśmy postrzegani. W ich doborze nie ma miejsca na przypadek.

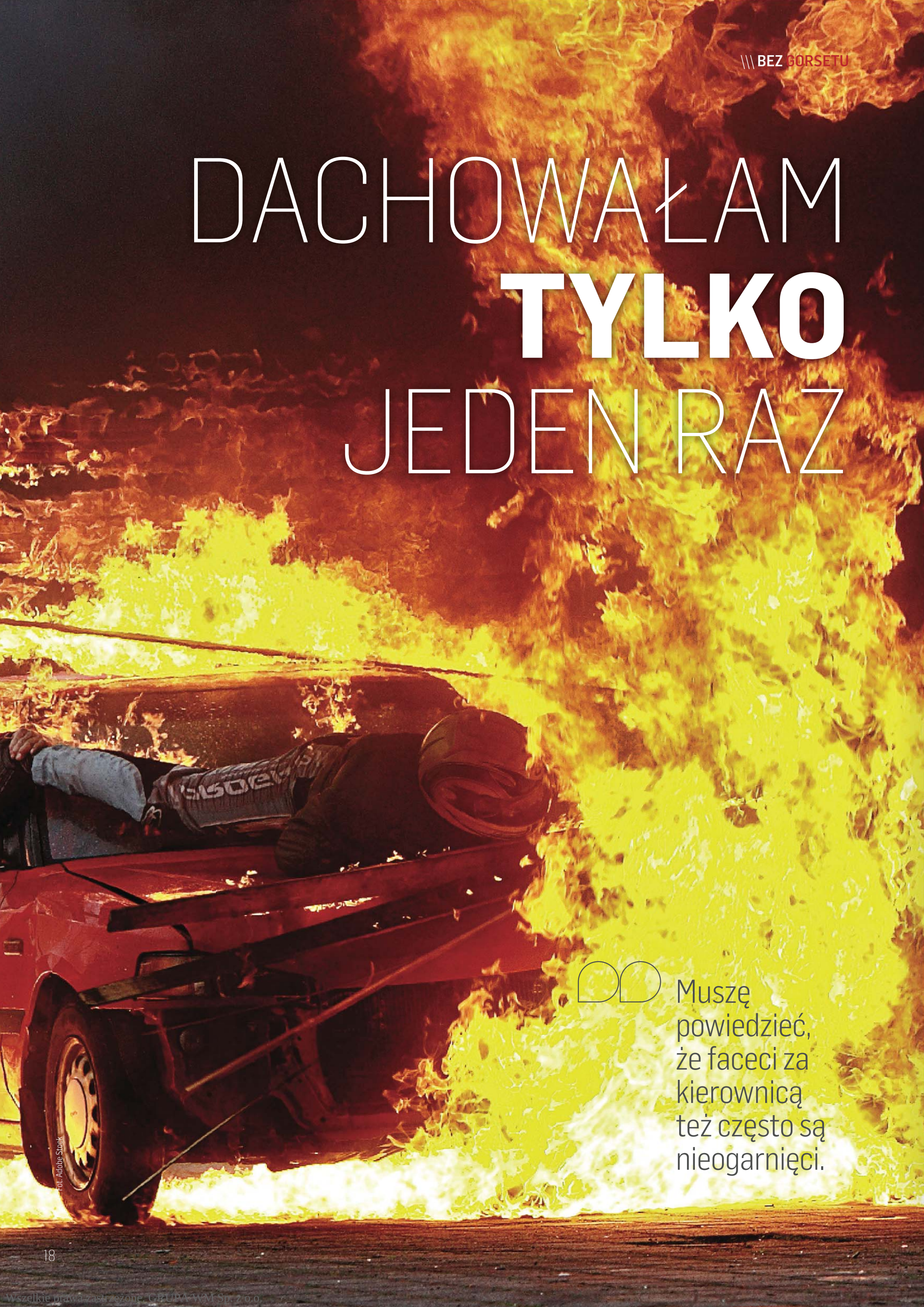
A Ty? Chcesz przeżyć z nami swoją **METAMORFOZĘ?** Zapraszamy!
Salon Optyczny OKULIK
ul. Dąbrowszczaków 21/1, Olsztyn
www.**okulik**.pl

OKULIK

465190TBR-A

Wszelkie prawa zastrzeżone. GRUPA WM Sp. z o.o.

DACHOWAŁAM **TYLKO** JEDEN RAZ



Fot. Adobe Stock

Muszę powiedzieć, że faceci za kierownicą też często są nieogarnięci.

Wszelkie prawa zastrzeżone. GRUPA WM Sp. z o.o.

MA 29 LAT I POCHODZI Z KOSZALINA. JEŹDZI W REWIACH KASKADERSKICH. JEST JEDYNĄ KOBIETĄ W POLSCE, KTÓRA WYKONUJE PRZEJAZDY SAMOCHODEM NA DWÓCH BOCZNYCH KOŁACH. Z NELĄ ADAMCZEWSKĄ, KASKADERKĄ, ROZMAWIA ANDRZEJ MIELNICKI

— Zna pani na pewno powiedzenie „baba za kierownicą". Zdarzyło się pani coś takiego kiedyś usłyszeć?

Słyszałam to określenie. Według moich kolegów, kobiety dzielą się na baby za kierownicą i na kierowców płci żeńskiej. Ja mam zaszczyt zaliczać się do tej drugiej grupy. Choć na początku nie było łatwo. Jednak pracując w rewiach, robiąc setki kilometrów i spędzając mnóstwo czasu za kierownicą, byłam świadkiem różnych sytuacji i muszę powiedzieć, że faceci za kierownicą też często są nieogarnięci.

— Jest pani kaskaderką i chyba niewiele jest kobiet w pani branży.

— Kobiet pracujących jako kaskader samochodowy jest rzeczywiście niewiele. Więcej pracuje jako dublerki w filmach. I choć z roku na rok jest nas więcej, to w dalszym ciągu w tym zawodzie przeważają mężczyźni. U mnie wszystko zaczęło się, jak poznałam męża. To on zaraził mnie pasją motoryzacyjną.

— Jako jedyna kobieta w Polsce wykonuje pani przejazdy samochodem na dwóch bocznych kołach! Kto panią tego nauczył?

— Moimi nauczycielami są mężczyźni obdarzeni ponadprzeciętną cierpliwością i umiejętnościami, czyli mój mąż Kacper Adamczewski i przyjaciel Piotr Raś. To właśnie oni odważyli się mnie uczyć. Tłumaczyli, tłumaczyli, tłumaczyli. Jazda autem na dwóch kołach nie jest prostą sprawą. Cały czas jest to balansowanie pojazdem na granicy wywrotki i trzeba dużego doświadczenia za kierownicą, zakładając oczywiście, że uda nam się najpierw trafić w rampę. Ogromną rolę odgrywają tu nawierzchnia, opony. Auto musi być dobrze przygotowane. Jest jeszcze mnóstwo innych czynników, które trzeba brać pod uwagę. Trzeba podejmować szybkie decyzje, bo inaczej ląduje się na dachu.

— Co jeszcze pani potrafi zrobić ze swoim bmw, bo chyba takich aut używacie podczas pokazów?

— W pokazach jeździmy bmw E 36 i E 46. Są wyposażone w seryjne silniki od 1,8 do 3 litrów. Bardzo dobrze się prowadzą, są wytrzymałe, no i części są ogólnodostępne, co jest bardzo ważne. Moja „Becia" E 36 wiele już przeżyła, m.in. dachowanie, a i tak jeździ mi się nią najlepiej. Parkowania precyzyjne, poślizgi kontrolowane i zwroty o 180 stopni, 360 stopni, wychodzenie z jadącego auta — to elementy, które wykonujemy w czasie każdego pokazu.

— Jaki numer jest najbardziej niebezpieczny?

— Wydaje mi się, że najbardziej niebezpieczna jest ściana ognia. Jest to pokaz, podczas którego polewają mnie benzyną i kładą na masce auta. Auto się rozpędza i przejeżdża przez około trzymetrową ścianę ognia.

— Czy warto tak ryzykować?

— Chyba właśnie dlatego niewiele kobiet decyduje się na ten zawód. Wypadki, niestety, czasem się zdarzają. Staramy się minimalizować ryzyko. Stawiamy duży nacisk na bezpieczeństwo, są klatki i lonże asekuracyjne. I choć my wiemy, na co nas stać, to pozostaje jeszcze kwestia maszyny. Człowiek czasem nie zawiedzie, maszyna — tak. Trzeba mieć refleks i szybko reagować. Liczy się też zaufanie do kolegów z pracy.

Mój kochany mąż ma spaczone poczucie humoru. Po 11 latach bycia razem szuka chyba łatwego sposobu na rozwód! Jak kiedyś mnie potrącił, to jeszcze nakrzyczał na mnie, że lusterko mu połamałam. A jak po numerze ze ścianą ognia zjarały mi się brwi, powiedział tylko: „Sorki, polało mi się benzyny". Jak pan widzi, jest wesoło i nigdy nie możemy narzekać na nudę. A mówiąc już poważnie, mamy dobrą, mocną ekipę. Każdy jest mistrzem w jakiejś dziedzinie.

— Może trzeba było jednak wybrać bezpieczniejszy fach?

— Nie zamieniłabym tej pracy na żadną inną. Przynosi ona niesamowitą satysfakcję. Nawet jeśli czasem zdarzają się kontuzje, każdy potem chce wrócić do pracy. Bo naprawdę warto.

— Jak wygląda dzień kaskaderki?

— Codziennie przed pokazami trzeba sprawdzić sprzęt, na którym pracujemy. Sprzątam i myję swoje auta. Trenuję. Potem są pokazy, średnio cztery dziennie. Po nich zajmuję się kostiumami i synem Kajtkiem, który ma 4 lata. W autach nie zostawiamy kluczyków, bo młody już potrafi uruchomić silnik i wrzucić bieg. Po pokazach idziemy razem pojeździć autem lub korzystamy z innych atrakcji.

— Jest pani drobna i szczupła — jak pani wytrzymuje fizycznie trudy pokazów?

— Rzeczywiście, moje 158 centymetrów i 43 kilogramy nie ułatwiają pracy. Pomijam już problem sięgania do pedałów, ale lata trenowania akrobatyki i ekwilibrystyki przydają się przy balansowaniu autem i kondycyjnym wytrzymaniu pokazów. Cóż, już nie urosnę, więc muszę sobie dawać jakoś radę.

— Z takimi umiejętnościami to tylko w filmie grać. Czy są oferty dla kaskaderów samochodowych?

— Tak i zdarzyło mi się brać udział w spotach czy reklamach. Więcej jednak jest propozycji wyjazdów zagranicznych, a mając na razie dobrą pracę tu, na miejscu, nie pali mi się z wyjazdami.

— Proszę powiedzieć, co to jest „jaranie kaporka"?

— To coś, co wszyscy uwielbiają. Dobra zabawa na koniec pokazu. Są tacy, którzy zmieniają opony, jak są prawie na wykończeniu. Ja wolę doprowadzić do tego, by strzeliły i przy odrobinie szczęścia same spadły z felgi.

— Gdzie można panią zobaczyć i podziwiać?

— Od kwietnia do października można oglądać nasze pokazy w najlepszym parku rozrywki w Polsce — w Energylandii w Zatorze. Jak wspominałam, robimy zazwyczaj cztery pokazy dziennie. Oprócz aut są upadki z wysokości, akrobaci i motocykliści.

— Dużo aut rozbija pani w pracy? Kto je naprawia?

— Rzadko zdarzają mi się stłuczki. Raz tylko dachowałam, więc statystyki są całkiem spoko. Notorycznie ukręcam półosie i zużywam dużo opon, to kara za kaporka! Poza tym jestem grzeczna. Wszystkie naprawy zostawiam tym, którzy się na tym naprawdę znają, czyli naszym mechanikom.

— A jakim jest pani kierowcą na co dzień? Jeździ pani spokojnie, zgodnie z przepisami?

— Na co dzień moim pasażerem jest syn, jeżdżę więc bardzo przepisowo. Wyszaleć mogę się na torze, nie ma sensu świrować na drodze. Bezpieczeństwo przede wszystkim.

Fot. Archiwum prywatne

Nela Adamczewska: Rzadko zdarzają mi się stłuczki. Raz tylko dachowałam

Wszelkie prawa zastrzeżone. GRUPA WM Sp. z o.o.

PORÓD W NOWYM WYDANIU

MOIM ZDANIEM:

Zanim powiemy, że w Polsce rodzi się po ludzku, minie jeszcze wiele lat. Znajdą się, oczywiście, kobiety, które powiedzą: „za moich czasów było jeszcze gorzej, niech nie narzekają", ale lepiej też może przecież być. I powinno. Choć cieszą małe kroki na drodze do polepszenia sytuacji kobiet, które rodzą siłami natury, nadal mamy jeszcze ważną lekcję do odrobienia, jeśli chodzi o te, których dzieci przychodzą na świat przez cesarskie cięcie. W pogoni za polepszeniem statystyk dotyczących odsetka porodów naturalnych łatwo zgubić empatię wobec mam, które ze swoim dzieckiem witają się na stole operacyjnym. I nie wspominam już o krzywdzących komentarzach odmawiających im prawa do nazywania „cesarki" porodem. Wiele mam podkreśla, że brakowało im na przykład kontaktu „skóra do skóry", tak ważnego dla rozwoju malucha.

Wszelkie prawa zastrzeżone. GRUPA WM Sp. z o.o.

STANDARD ORGANIZACJI OPIEKI OKOŁOPORODOWEJ TO JEDNO Z TYCH ROZPORZĄDZEŃ MINISTRA ZDROWIA, NA KTÓRE KOBIETY PLANUJĄCE CIĄŻĘ CZEKAŁY Z NAJWIĘKSZYM NIEPOKOJEM. TYM BARDZIEJ ŻE ZAMIESZANIE WOKÓŁ NIEGO TRWAŁO OD MIESIĘCY.

Przypomnijmy, że do końca minionego roku prawa kobiet ciężarnych, rodzących i w połogu określały standardy medyczne. Od 1 stycznia 2019 zastąpił je Standard Organizacyjny Opieki Okołoporodowej będący dokumentem obowiązującym w placówkach medycznych w całej Polsce.

Co to oznacza dla kobiet, które postanowiły zostać mamami?

Po pierwsze, w rozporządzeniu znalazł się wyraźny zapis o tym, że ingerencja w naturalny proces ciąży, porodu i laktacji powinna się odbywać wtedy, gdy zachodzi uzasadnione medycznie wskazanie.

Po drugie, wśród nowości, z których można się cieszyć, znalazła się konieczność przeprowadzenia badania przesiewowego dotyczącego wystąpienia ryzyka depresji w ciąży i depresji poporodowej. Osoba, pod opieką której znajduje się kobieta, będzie miała obowiązek zaproponować jej takie badanie i ewentualnie skierować do odpowiedniego specjalisty. Ocenę stanu zdrowia psychicznego kobiety powinno się wykonać w czasie ciąży i po porodzie trzy razy.

To ważna zmiana, z uwagi nie tylko na skalę problemu, jakim jest depresja, ale i tabu, które otacza tę chorobę. Tymczasem warto zauważyć, że według badań nawet 30 proc. kobiet może się zmagać z depresją w ciąży i po porodzie.

Fachowa pomoc w takich sytuacjach bywa na wagę złota, bo z relacji kobiet cierpiących na depresję wynika, że trudno im liczyć na zrozumienie ze strony otoczenia. Zamiast empatii doświadczają one często zalewu dobrymi radami, które nijak się mają do ich sytuacji.

„Zatrudnij nianię na parę godzin. Znajdź żłobek. Idź na fitness. Idź na warsztat „Jak być lepszą", idź na terapię, idź do psychiatry, do kołcza, do księdza, niech wypędzi z ciebie to niezadowolenie z siebie, niech dokona egzorcyzmu tłamszącego tęsknotę za szeroko otwartym oknem w samochodzie, za rozkoszą niemyślenia. Daj się szybko naprawić w warsztacie samochodowym dla zepsutych kobiet. Idź, idź i rób. Już" — pisała Natalia Fiedorczuk-Cieślak w książce „Jak pokochać centra handlowe", która okazała się przejmującym zapisem kobiecego doświadczenia związanego m.in. z macierzyństwem i depresją.

Poza monitorowaniem zdrowia psychicznego kobiety w ciąży i po porodzie, standardy precyzują także listę badań, jakie powinien zlecić lekarz prowadzący ciążę. On także powinien skierować kobietę do położnej na edukację przedporodową. Zapisy precyzują także, czego ta edukacja ma dotyczyć.

Jeśli chodzi o sam przebieg porodu, wśród zapisów rozporządzenia znalazły się takie, które przedstawiciele Fundacji Rodzić po Ludzku nazywają „połowicznym sukcesem". Dotyczą one... jedzenia. Zgodnie z zaleceniami WHO kobiecie należy umożliwić spożywanie posiłków w czasie porodu. Tymczasem według SOOO rodząca jeść może tylko za zgodą osoby, która się nią w tym czasie opiekuje.

W czasie porodu kobieta powinna mieć zagwarantowaną możliwość skorzystania ze wsparcia wyznaczonej przez siebie osoby. Nie musi być nią mąż. Poza tym, w tym niełatwym przecież doświadczeniu, pomóc mają także różnego rodzaju sposoby łagodzenia bólu porodowego. Niestety, w standardach nie znalazł się zapis o zapewnieniu dostępu do znieczulenia zewnątrzoponowego, co było jednym z najczęściej wnoszonych postulatów — zarówno samych kobiet, jak i reprezentujących je organizacji i fundacji. A przecież brak możliwości skorzystania z tej formy wsparcia przy porodzie bywa jednym z powodów, dla których kobiety odczuwają strach przed porodem.

— Nie chciałam rodzić naturalnie, bo bałam się, że nie zniosę tego bólu — mówi Ewa, młoda mama spod Olsztyna. — Lekarz w szpitalu nie chciał się jednak zgodzić na cesarskie cięcie. Moja opinia w tym zakresie się nie liczyła. Dopiero później, od innych matek, dowiedziałam się, że mogłam poprosić o konsultację psychologiczną. Moja koleżanka z sali powiedziała mi z kolei, że szpital nie chce sobie psuć statystyk i przeprowadzać zbyt wielu cesarek.

— Rodziłam w małym szpitalu i kiedy poprosiłam położną o znieczulenie zewnątrzoponowe, rozłożyła bezradnie ręce i powiedziała, że nie ma anestezjologa, który mógłby mi je podać — dodaje Weronika Malinowska z Olsztyna. — Byłam bardzo rozczarowana. Mam zresztą wrażenie, że skorzystanie z tego sposobu znieczulenia graniczy z cudem. Nie wiem, na ile jest to kwestia przypadku, a na ile niechęci szpitali do wykonywania znieczuleń, ale kilka moich koleżanek usłyszało, że jest za późno, aby je podać.

W SOOO zapisano także ważne zarówno dla mam, jak i maluchów, zalecenie dotyczące umożliwienia kontaktu „skóra do skóry" — jeśli stan kobiety i dziecka na to pozwoli, noworodek powinien jeszcze na brzuchu mamy zostać przystawiony do piersi.

Innym rozczarowaniem związanym z nowym rozporządzeniem ministra zdrowia jest zapis dotyczący porodów poza szpitalem. Położne i lekarze zostali na jego mocy zobowiązani do podpisania porozumienia ze szpitalem, w którym ustalą, na jakich warunkach dojdzie do przekazania placówce kobiety i jej dziecka.

„W naszej opinii może mieć to negatywny wpływ na sytuację zdrowotną kobiety, np. konieczność pojechania do szpitala, z którym położna ma podpisaną umowę, a nie najbliższego miejscu zamieszkania" — czytamy na stronie Fundacji Rodzić po Ludzku. Tymczasem, jak przypominają przedstawiciele fundacji, każdy szpital ma obowiązek przyjęcia pacjentki w sytuacji zagrożenia życia.

W dokumencie znalazły się też nowe zapisy regulujące postępowanie w sytuacjach szczególnych. Wcześniej kobiety, które np. urodziły chore dziecko, miały zagwarantowaną możliwość niekontaktowania się z mamami zdrowych dzieci. Teraz będzie to uzależnione od możliwości organizacyjnych szpitala.

Z punktu widzenia osób zarządzających szpitalami ważne jest, że placówki są zobowiązane do monitorowania jakości opieki okołoporodowej z uwzględnieniem oceny satysfakcji kobiet. W szpitalach i przychodniach obowiązuje też zakaz reklamowania preparatów i przedmiotów służących do początkowego żywienia niemowląt. Ma to związek z promocją naturalnego karmienia, na którą powinny być zorientowane położne i pielęgniarki zajmujące się mamą i jej dzieckiem.

Warto też podkreślić, że mleko modyfikowane będzie wydawane za zgodą lekarza lub na prośbę matki. To także ważny zapis, ponieważ na forach internetowych nie brakuje mam, które mówią, że wbrew ich woli (a czasem i bez ich wiedzy) noworodki były dokarmiane. W SOOO czytamy ponadto, że w okresie stabilizowania się laktacji nie powinno się stosować smoczków w celu uspokajania dziecka.

Wśród zaleceń pojawił się również zapis, aby dzieciom, których mamy nie mogą ich same nakarmić, podawany był pokarm z banku mleka. Choć zapis ten ucieszył przede wszystkim propagatorów naturalnego karmienia piersią, wydaje się, że sporo wody upłynie, zanim uda się wprowadzić go w życie. Szpitale mają też trzy lata, żeby kupić sprzęt do odciągania pokarmu. Ma to być jeden ze sposobów na wsparcie kobiet, które mimo trudności toczą walkę o możliwość karmienia piersią.

Jak SOOO oceniają przedstawiciele Fundacji Rodzić po Ludzku, którzy od lat stoją na straży ochrony praw kobiet w ciąży?

„Stoimy na stanowisku, że przeprowadzona zmiana może być groźna dla praw kobiet w opiece okołoporodowej, ponieważ wprowadzony standard organizacyjny co prawda jest obowiązującym powszechnie prawem i będzie obowiązywał we wszystkich szpitalach, zawiera jednak elementy postępowania medycznego" — czytamy na stronie fundacji.

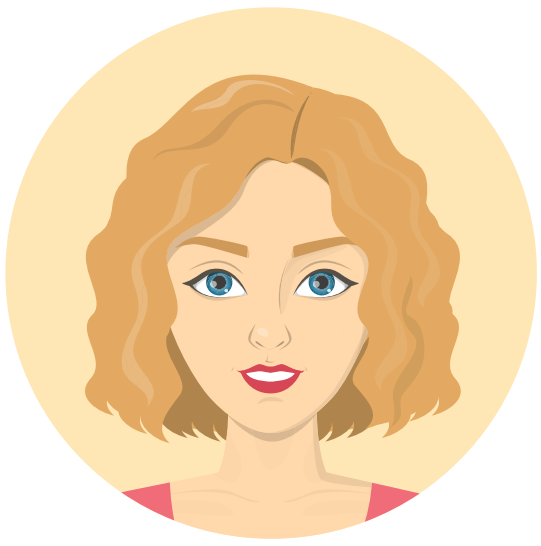
I dalej: „Nie podoba nam się ten sposób stanowienia prawa. Uważamy, że zmiana była bezzasadna. Dalej będziemy pilnować realizacji praw kobiet i walczyć o jak najszybsze ich wdrożenie".

Daria Bruszewska-Przytuła

Wszelkie prawa zastrzeżone. GRUPA WM Sp. z o.o.

JAKI DOBRAĆ KOLOR DO TYPU URODY

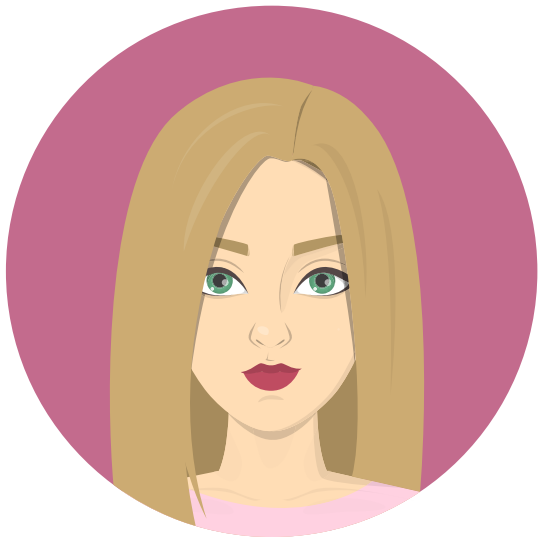
PANI WIOSNA



włosy blond, ciemny blond i średni brąz
oczy zielone lub niebieskie
cera jasna, różowe rumieńce

KOLORY:
zielony, żółty, chabrowy oraz pastele (łososiowy, écru, róż), mocna czerwień, kremowa biel, brzoskwiniowy, szary

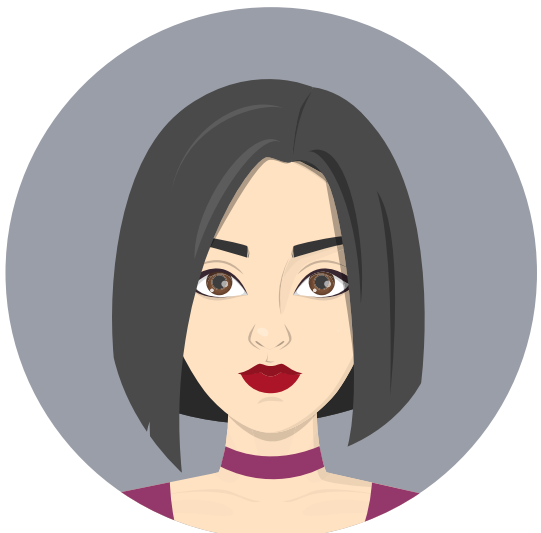
PANI LATO



włosy brazowe
oczy piwne, zielone lub szare
cera jasna o chłodnej tonacji

KOLORY:
pudrowy róż, błękit, popiel, brąz, czerwień, delikatna zieleń, delikatny fiolet, mleczny biały, oliwkowy, koral oraz pomarańcz

PANI ZIMA



włosy czarne lub ciemny brąz
oczy brązowe
cera jasna lub oliwkowa

KOLORY:
czarny, srebrny, czysty biały, bordowy, grafit, granat, ciemna śliwka, fiolet, odcień pomarańczu i jasnego żółtego

PANI JESIEŃ

włosy rude, złociste, kasztanowe
oczy piwne, brazowe lub zielone
cera jasna z tendencją do piegów

KOLORY:
złoto, brązy, odcienie czerwieni, pomarańczu i zieleni, butelkowa zieleń, ceglasty, ecru, morelowy

Wszelkie prawa zastrzeżone. GRUPA WM Sp. z o.o.

ZMALOWANA KROK PO KROKU

NIE BEZ POWODU NAZYWA SIĘ ZMALOWANA. BO Z KOLOREM JEJ DO TWARZY. MARTA PARCIAK POCHODZI Z OLSZTYNA I TU SIĘ ROZWIJA. JEST MAKIJAŻYSTKĄ, PROWADZI VLOG I DOBRZE CZUJE SIĘ Z APARATEM W DŁONI. JEST MISTRZYNIĄ W SWOIM FACHU I CIĄGLE MA APETYT NA WIĘCEJ.

Wszystko zaczęło się w 2008 roku. Właśnie wtedy postanowiła, że dzięki kolorom chce wydobywać piękno z kobiet. Każde muśnięcie pędzlem potwierdzało ją, że jest na właściwiej drodze. Dlatego szła dalej, żeby wiedzieć więcej. Szkoliła się w Polsce i zagranicą, brała udział w licznych konkursach. Opłaciło jej się to, bo dziś cieszy się tytułem Make-up Artist.

Ale wciąż czuła niedosyt i pewnie dlatego w 2010 roku wystartowała z kanałem kosmetyczno-urodowym „Zmalowana". Dziś ma prawie 140 tys. subskrypcji, co potwierdza, że ma wiele do powiedzenia w tym temacie. Na każdym z filmów robi siebie na bóstwo, a tym samym tłumaczy, jak „dobrze się zmalować" i jakich błędów unikać. Nie boi się też wyzwań i udowadnia, że profesjonalny makijaż można zrobić nawet kosmetykami z dyskontu.

W 2013 roku, jako pierwszy w Polsce samouk, uzyskała tytuł vice mistrza Polski podczas Makijażu Beauty Forum Polska. Potem już było tylko lepiej. W 2016 roku zajęła pierwsze miejsce podczas Polskich Mistrzostw Makijażu. Wtedy doceniła ją też publiczność. Do Olsztyna wróciła więc z dwoma pucharami. W tym samym roku uzyskała też tytuł mistrza Polski oraz vice mistrza świata w makijażu profesjonalnym.

ar

TREND LOOK 2019

W nadchodzacym sezonie królować będą promienne looki muśnięte rozświetlaczem. Soczyste odcienie różu, koralu i neonu, nacieszą niejedne oko wiosennych stylizacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone. GRUPA WM Sp. z o.o.

BASIA ŚPIEWA NA KOTURNACH

NA SCENĘ WCHODZĄ NAJPIERW BUTY, A POTEM ONA. NIEKTÓRE KOTURNY MAJĄ GRUBO PONAD DWADZIEŚCIA CENTYMETRÓW, A WIĘC POTRZEBOWAŁA CZASU, ABY NAUCZYĆ SIĘ W NICH CHODZIĆ. TERAZ NAWET PROWADZI W NICH SAMOCHÓD.

Z BASIĄ RADUSZKIEWICZ, WOKALISTKĄ Z OLSZTYNA, ROZMAWIA BEATA BROKOWSKA

BASIA RADUSZKIEWICZ

Pieśniarka, wykonawczyni z kręgu piosenki poetyckiej.Jest absolwentką Państwowej Szkoły Muzycznej w Olsztynie. W roku 1997 otrzymała tytuł magistra Wyższej Szkoły Pedagogicznej na Wydziale Wychowania Artystycznego. Od 1999 roku współtworzyła i uczestniczyła w cyklicznych koncertach grupy literacko-muzycznej Scena Babel. W roku 2002 nagrała pierwszą płytę solową „Dzika róża". W latach 2001-2003 była współtwórczynią i solistką multimedialnego spektaklu „Chwile poruszone" z muzyką Jarka Kordaczuka, choreografią Bohdana Głuszczaka i towarzyszeniem Pantomimy Olsztyńskiej. W 2005 roku wydała kolejną płytę solową „Safona" do poezji lirycznej Safony we współczesnym opracowaniu muzycznym Jarka Kordaczuka i akompaniamencie zespołu Krzysztofa Herdzina.

fot. Andrzej Świetlik.

Wszelkie prawa zastrzeżone. GRUPA WM Sp. z o.o.

— Dziś porozmawiamy o sprawach bardziej przyziemnych niż muzyka. Na przykład o... butach. To, że pani występuje na takich wysokich koturnach, to zrozumiałe — taki image sceniczny. Ale widziałam, że chodzi w nich pani na co dzień.

— Mam ogromną słabość do swoich „basiowych balerinek". Przez lata nie umiałam dobrać sobie butów. Nawet, jeżeli u kogoś widziałam jakieś ładne, na moich nogach traciły urok. Przypadkowo znalazłam sklep internetowy z takimi dziwnymi botkami i poczułam, że to jest właśnie to, czego zawsze szukałam. Są dość specyficzne, choć nie zwracam już uwagi na reakcje ludzi. Ci, którzy mnie znają, wiedzą, że na scenę wchodzą najpierw buty, a potem Basia. Natomiast osoby, które zobaczyły je po raz pierwszy, reagują zdziwieniem i uśmiechem.

— Bo wysokość koturna robi wrażenie.

— Niektóre mają grubo ponad dwadzieścia centymetrów, a więc potrzebowałam czasu, aby nauczyć się w nich chodzić. Trochę to trwało, ale teraz nie mam już z tym żadnego problemu. Oczywiście, w daleką podróż, gdy prowadzę samochód, wybiorę te niższe.

— Lepiej się w nich śpiewa?

— Kiedy je nakładam, czy to na scenę, czy na co dzień, czuję, że dopiero wtedy mój strój jest kompletny. Podczas koncertów dodają mi skrzydeł, unoszą mnie nad ziemią. Są wykonawcy, którzy wolą śpiewać boso, a ja dopiero w takich „ogromniastych, siedmiomilowych butach" czuję się pewnie. Nigdy nie szłam ślepo za modą, noszę to, w tym czuję się dobrze. Jedynym mankamentem jest to, że takie buty zajmują bardzo dużo miejsca w szafie. Przez lata udało mi się zebrać całkiem sporą kolekcję. Na wszystkie pory roku i o różnej wysokości koturnów. Mam też swój jeden ulubiony model; kupiłam kilka par na wszelki wypadek, gdyby przestali je produkować.

— Gdy chciałam umówić się na rozmowę, powiedziała pani, że jest bardzo zajęta — bo studiuje. Rzuca pani śpiewanie, czy wprost przeciwnie, zdobywa nowe kwalifikacje?

— Śpiewanie było i będzie najważniejsze. Jednocześnie od lat prowadzę warsztaty piosenki czy oceniam młodych śpiewających ludzi w konkursach. Zawsze było dla mnie bardzo ważne słowo w piosence i dużą wagę przywiązywałam do wymowy. Od jakiegoś czasu chodziło za mną, aby poszerzyć swoją wiedzę. Zdecydowałam się na studia podyplomowe z logopedii.

— Spełniły pani oczekiwania?

— Bałam się, czy po tylu latach od ukończenia studiów będę umiała się uczyć, ale okazało się, że nie mam z tym problemu. Nauka sprawia mi ogromną frajdę, choć nie ukrywam, że zakres materiału jest bardzo obszerny. Podchodzę do tego poważnie, bo praca logopedy to odpowiedzialność za innych.

— Czyli śpiewanie i logopedia na scenie?

— Zamierzam połączyć te dwa światy. Nawet nie zdawałam sobie sprawy, jak moje wykształcenie muzyczne może być pomocne w zawodzie logopedy. I odwrotnie, myślę, że młodzież podczas warsztatów piosenki więcej skorzysta dzięki mojej wiedzy logopedycznej.

— Pierwszą swoją nagrodę dostała pani od redakcji „Gazety Olsztyńskiej", która nagrodziła panią jako najlepszego wykonawcę w 1990 roku na Spotkaniach Zamkowych „Śpiewajmy poezję". Jakim startem do kariery była ta nagroda?

— To rzeczywiście jedna z pierwszych nagród za śpiewanie. Jednak już wcześniej występowałam na scenie, ale w innej roli. Od dziesiątego roku życia jeździłam na konkursy i festiwale fortepianowe, na których często byłam nagradzana. Kiedy odkryłam piosenkę, płynnie przeszłam z jednej pasji w drugą.

A wieczór laureatów z 1990 roku pamiętam! Tym bardziej, że były to moje pierwsze Spotkania Zamkowe, z którymi jestem związana do dzisiaj: jako wykonawca, juror czy zwykły widz. Tamta Basia z 1990 roku miała w sobie dużo ideałów. Cieszę się, że przez te wszystkie lata nie zgubiła ich gdzieś po drodze.

— Wydaje się pani osobą liryczną. A może w złości przeklina pani? Trzaska drzwiami?

— Lubię swój liryzm, ale od kiedy zaśpiewałam „Przekleństwo Milhaeven" Nicka Cave'a, śmieję się, że odkryłam w sobie ciemną stronę mocy. Od tamtej pory mój repertuar zyskał zdecydowanie więcej kolorów, jest bardziej ekspresyjny.

W codziennym życiu nie przeklinam. Nie traktuję wulgaryzmów jak przecinków. Oczywiście w wyjątkowych sytuacjach zdarzają się odstępstwa. Potrafię dosadnie powiedzieć, co myślę, jeśli ktoś mnie bardzo, ale to bardzo zdenerwuje. Poza tym mam słabość do opowiadania pikantnych dowcipów. Tam te brzydkie słowa mają nawet swój urok.

Czasami trzasnę drzwiami, by postawić kropkę nad „i" i wyjść, by nie powiedzieć o jedno słowo za dużo. Poza tym z wiekiem nauczyłam się, że szkoda czasu na nerwy. Mam większy dystans do świata. Staram się cieszyć tym, co mnie spotyka.

> Prywatnie Basia Raduszkiewicz jest żoną Marcina i mamą dorosłego syna Tomka. Uwielbia rodzinnego pupila psa Logana.

— Czego pani nie lubi?

— Słowa „nigdy", bo każdy z nas nieustannie się zmienia i to, co wydaje się nam w danej chwili ważne, za jakiś czas może być nieaktualne.

Nie lubię braku szacunku do drugiego człowieka, nie rozumiem, jak można okazywać komuś pogardę i nienawiść. Unikam toksycznych osób. Ale są to sporadyczne sytuacje. Mam szczęście do ludzi. Ostatnio dzięki studiom spotkałam wiele fantastycznych osób z zupełnie innego, niemuzycznego świata, które są dla mnie inspiracją.

— Czego na pewno nie zrobi pani przed koncertem?

— W dniu koncertu nic nie jem. Potrzebuję dużo ciszy i skupienia. Staram się przygotowywać bez pośpiechu do wyjścia na scenę; zebrać myśli, stopniowo rozśpiewać się, rozgrzać gardło. Oczywiście nie zawsze jest to możliwe, bo gdy jadę śpiewać na drugi koniec Polski, to w błyskawicznym tempie muszę zrobić próbę i być gotowa.

— Pani rodzinnym miastem są Bartoszyce. Czy ma pani jeszcze więzi z tym miejscem? Ulubione miejsce? Może park Elżbiety z jeziorkiem w kształcie serca?

— Jeszcze w szkole podstawowej wyjechałam z Bartoszyc i zamieszkałam w internacie szkoły muzycznej w Olsztynie. Nigdy jednak nie zerwałam więzi z rodzinnym miastem, z przyjemnością tam występuję. Kiedy tylko mogę odwiedzam moją mamę, która po śmierci taty nadal mieszka w Bartoszycach.

W parku Elżbiety nie byłam od wielu lat i pewnie nie poznałabym już tego miejsca. W dzieciństwie w każdą niedzielę chodziliśmy tamtędy na obiady do mojej babci. Muszę zobaczyć, jak to miejsce wygląda teraz.

— Ten aforyzm był kiedyś pani mottem: „Aby coś się zdarzyło, trzeba marzyć?". Warto marzyć?

— Tak! Jednak zawsze powtarzam, że jestem „czynną" marzycielką. Nie czekam, aż coś samo się „wymarzy", tylko wychodzę marzeniom naprzeciw. Jeżeli ktoś myśli, że może jest za późno, żeby coś zacząć, to zachęcam do wsłuchiwania się w swoje marzenia i do odważnych decyzji. Nigdy nie jest za późno.

— I tylko jedno pytanie muzyczne. Ma pani w repertuarze program „Słońce, słońce w ramionach..." na podstawie wierszy Krzysztofa Kamila Baczyńskiego. Skąd ta miłość? Jego żona też miała na imię Basia.

— Do śpiewania wierszy Baczyńskiego namówił mnie Janusz Lipiński, który wspólnie z Jarkiem Kordaczukiem skomponował te utwory. Gdyby nie on, sama nie miałabym odwagi sięgnąć po tak wyjątkową poezję. Potrzebowałam czasu, aby w pełni się w niej odnaleźć, odkryć wszystko to, co nie jest oczywiste. Mam poczucie, że w każdym koncercie — choć śpiewam te wiersze już od kilku lat — odkrywam w nich coś nowego.

Podczas nagrań świadomość tego, że Basia była żoną Baczyńskiego pozwalała mi na bardziej osobisty odbiór tej poezji. Całą płytę nagrywałam w ciemności. Nie chciałam, aby cokolwiek mnie rozpraszało, nawet światło.

— I śpiewała pani w „basiowym berecie"? Poza butami, ma pani słabość do nakryć głowy?

— O tak! Uwielbiam berety, kapelusze i chusteczki, których mam niezliczoną ilość. Nawet moja zimowa czapka nie jest zwyczajna, tylko wygląda jak kozacka papacha.

Wszelkie prawa zastrzeżone. GRUPA WM Sp. z o.o.

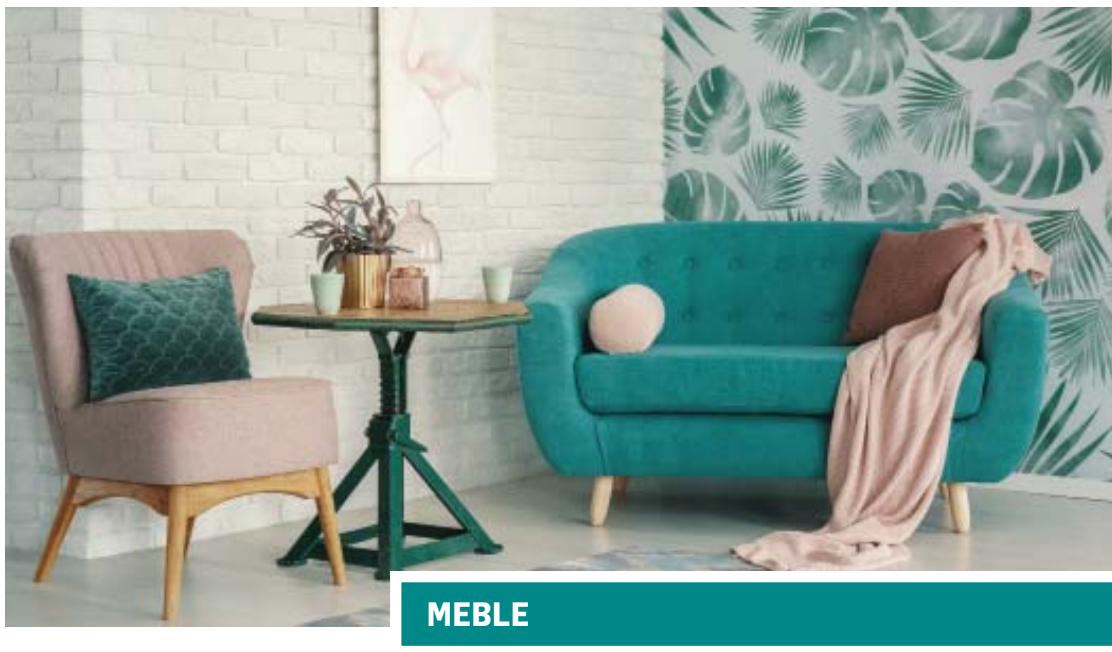
Trendy Wnętrzarskie 2019

Fot. Piotr Ratuszyński

POWOLI ODCHODZIMY OD MINIMALIZMU I TWORZYMY WNĘTRZA CIEPŁE, PRZYTULNE, FUNKCJONALNE. DO WNĘTRZ WKRACZA NOWY KOLOR ROKU PANTONE, LIVING CORAL, ALE NA TOPIE BĘDĄ TEŻ CIEPŁE ODCIENIE BRĄZU, NA CZELE Z MODNYM NUGATEM. OTO NAJWIĘKSZE TRENDY WNĘTRZARSKIE WG MAŁGORZATY KOWALEWSKIEJ-KAWUZA BLOGERKI WWW.LADYOFTHEHOUSE.PL

KOLORY

Ten rok należy do koloru Living Coral . Ten związany z naturą i afirmujący życie koralowy odcień jest zarówno energetyzujący, jak również delikatny. Ma ocieplać i ożywiać pomieszczenie. Ciepła barwa Living Coral doskonale sprawdzi się zarówno w salonie, jak i w sypialni. Najlepszym sposobem na dobór barw pasujących do Living Coral jest inspirowanie się naturą – czyli sięganie po kolory takie jak beże, brązy, błękity czy biel. W modnych wnętrzach 2019, możemy spodziewać się także ciemnej zieleni, granatu czy bordo. Nie zabraknie również beży i brązów zarówno w mocnych, eleganckich, jak również jasnych i uspokajających odcieniach. W palecie najmodniejszych barw 2019 roku znajdą się pastele: liliowy, cytrynowy, pistacjowy oraz seledynowy.



MEBLE

Wnętrza salonów wypełnią się krzesłami z giętego drewna, zaokrąglonymi fotelami, czy stolikami kawowymi o kształcie walca. Tkaniny na topie to: aksamit, welur, plusz i welwet. Sofy mają być przede wszystkim solidne i funkcjonalne, ale przy tym lekkie optycznie. Hitem będą także kolorowe fotele.

Wszelkie prawa zastrzeżone. GRUPA WM Sp. z o.o.

WZORY

We wnętrzach zaczynają dominować coraz odważniejsze połączenia faktur, kolorów i wzorów. Kwiatowe wzory, które wystąpią w ogromnych, przeskalowanych dekoracjach. Kafelki, tkaniny czy tapety w ciemnych barwach, z dużymi roślinnymi elementami o mocnych barwach będą doskonałym sposobem na urozmaicenie łazienki, toalety, sypialni czy salonu. Wyposażenie pokoju może być przy tym skromne i nieco wyciszone.

TREND BOHO

Styl boho to czyste, intensywne kolory i piękne detale. To szaleństwo, oryginalne formy i energia. Ważne są desenie, mozaiki, chaos i asymetria, a to wszystko opiera się na surowym drewnie. Akcenty i meble boho tworzą bardzo przytulne i wygodne wnętrze. Bardzo częstym elementem we wnętrzach w stylu boho są drewniane skrzynki do przechowywania, nierzadko ozdobione różnymi mozaikami. Materiały takie jak juta, czy papier ryżowy są mile widziane w tegorocznych wnętrzach. To, co jest również coraz ważniejsze, to przerabianie mebli lub odnawianie starych. We wnętrzach scandi-boho nie może zabraknąć również roślin, które w ceramicznych i wiklinowych naczyniach będą idealnie uzupełniać pomieszczenie.

DODATKI

W roku 2019 nie może zabraknąć w naszych domach: dywanów o stonowanych, pastelowych barwach z naturalnej wełny bądź juty. Na salony wracają także dywany w stylu retro, modele ręcznie wytwarzane, dywany w kolorach ziemi i kamieni szlachetnych, okładziny w geometryczne wzory, a także modele z frędzlami. Na topie będą naturalne barwy takie, jak pomarańczowy w odcieniu terakoty czy rdzy, musztardowy żółty, ciemna czerwień, brązowy w odcieniach karmelowym, kawy z mlekiem czy czekoladowym, ciepła zieleń, a także mocny niebieski.

Modne będą dekoracje, których łączenie będzie z pozoru niepasujących do siebie materiałów np. chromowanych świeczników z mosiężnymi.

Na topie są także żywe rośliny, zwłaszcza te w rozmiarach XXL jak palmy czy bonzai, ale też tych malutkich typu kaktusy czy sukulenty. Modnymi elementami wystroju takich będą także wazony, tace czy rzeźby.

Fot. Piotr Ratuszyński

LADY OF THE HOUSE POLECA JAK ZROBIĆ WŁASNORECZNE DEKORACJĘ ŚWIATECZNE I NATURALNE DOMOWE ODŚWIEŻACZE

Każda zielona dekoracja potrafi wnieść do naszego wnętrza powiew świeżości, energii i.. życia! Lady od the Hause wprowadza żywą zieleń do domu zawsze wtedy, kiedy potrzebuje pobudzenia kreatywności, orzeźwienia albo... tęskni za wiosną.

Do wykonania realizacji potrzebne są: mini-sukulenty, ziemia, skorupki jajek, mech dekoracyjny, piórka przepiórcze

Na drogeryjnych półkach można znaleźć wiele odświeżaczy powietrza – pozostaje tylko wybrać zapach i... zapłacić. Ja jednak polecam Wam odświeżacze, które możecie wykonać własnoręcznie!

Fot. Piotr Ratuszyński

POZNAJCIE MOJE 3 ULUBIONE DOMOWE ODŚWIEŻACZE:

LEŚNE OCZYSZCZENIE

Do wykonania odświeżacza potrzebne są: gałązki świerku, liście laurowe, aromat cytrynowy, woda, świeczka pływająca na wodzie. Gałęzie i liście umieszczamy w szklanym naczyniu, zalewamy wodą a następnie skraplamy aromatem cytrynowym. Po odstawieniu naczynia w docelowe miejsce na środku wkładamy świeczkę i zapalamy.

Fot. Piotr Ratuszyński

SPOSÓB NA MUSZKI

Do wykonania odświeżacza, użyłam: plastry cytryny, świeży tymianek, olejek pomarańczowy, pływającą świeczkę. Cytrynę wraz z gałązkami tymianku umieszczam równomiernie w naczyniu, zalewam wodą a następnie skraplam olejkiem. Na końcu zapalam świeczkę. Polecam umieszczenie tego odświeżacza, szczególnie w kuchni gdyż tymianek to jeden z najlepszych sposobów na odstraszenie muszek.

ZIOŁOWA SŁODYCZ

Do wykonania odświeżacza potrzebne są: plastry limonki, świeży tymianek, olejek waniliowy, pływająca świeczka. Plastry limonki, umieszczamy wraz z tymiankiem w naczyniu, zalewamy wodą a następnie skraplamy olejkiem waniliowym. Uwielbiam zapach wanilii dlatego w tym przypadku nie żałowałam olejku, za to zapach w domu utrzymywał się jeszcze kolejnego dnia.

Wszelkie prawa zastrzeżone. GRUPA WM Sp. z o.o.

FANTAZJA NALEŚNIKOWA

STALI SIĘ FANAMI ZDROWEGO STYLU ŻYCIA I JEDNOCZEŚNIE PRZEPADAJĄ ZA SMACZNYM I ZDROWYM JEDZENIEM. POŁĄCZYLI TE DWA WĄTKI, CZEGO REZULTATEM STAŁ SIĘ BOGATY ZBIÓR PRZEPISÓW NA ICH BLOGU. OTO PROPOZYCJE MICHAŁA I ASI NA PYSZNE DANIA.

NALEŚNIKI ZE SZPINAKIEM I KASZĄ QUINOA

Składniki na ok. 10 sztuk

Naleśniki:
- 250 ml wody lub mleka (roślinnego, krowiego)
- 1 jajko
- 100 g mąki owsianej
- 100 g mąki orkiszowej
- 1 łyżka masła klarowanego

Nadzienie:
- 2/3 szklanki wody
- 40 g quinoa czarna (komosa ryżowa)
- 1 średnia cebula
- 4 ząbki czosnku
- 4 garście liści szpinaku
- 1 małe jabłko
- sól, pieprz do smaku

Wykonanie

Naleśniki:
1. Wszystkie składniki, z wyjątkiem masła, dokładnie wymieszać w taki sposób, aby ciasto miało konsystencję naleśnikową. Odstawić masę na ½ godziny. Jeśli po tym czasie będzie za gęsta, dodać nieco wody.
2. Porządnie rozgrzać patelnię, rozpuścić masło i usmażyć pierwszy naleśnik (nie może być za cienki, bo nie da się go przewrócić). Następne naleśniki smażyć bez tłuszczu.

Nadzienie:
1. Zagotować 2/3 szklanki wody i dodać do niej kaszę quinoa.
2. Gotować około 20 minut, aż kasza wchłonie całą wodę. Odstawić.
3. Cebulę i czosnek pokroić w kostkę i podprażyć na suchej patelni.
4. Kiedy lekko się zrumieni, dodać porwane na kawałki liście i dusić przez 10 minut. Jeśli danie się przypala, można dolać nieco gorącej wody.
5. Dodać jabłko starte na tarce o drobnych oczkach i dusić całe danie 10 minut.
6. Dodać sól i pieprz i dusić na małym ogniu jeszcze przez 5 minut lub do momentu, aż składniki zaczną się rozpadać.
7. Dodać ugotowaną kaszę quinoa i połączyć.

Smarować naleśniki nadzieniem i zawijać w rulon (wówczas się nie połamią).

NALEŚNIKI Z NADZIENIEM Z TOFU I SUSZONYMI POMIDORAMI

Składniki na 6 sztuk

Naleśniki
- 100 g mąki z ciecierzycy
- 175 ml wody

Nadzienie
- 180 g tofu naturalnego
- 50 g suszonych pomidorów
- 20 g prażonego słonecznika
- ¼ łyżeczki pieprzu
- 2 łyżeczki czosnku niedźwiedziego
- 1-2 ząbki czosnku
- 1-2 gałązki świeżego majeranku (opcjonalnie)

Wykonanie:

Naleśniki
1. Mąkę z ciecierzycy dokładnie wymieszać z wodą i odstawić na godzinę.
2. Po tym czasie ponownie dokładnie wymieszać i dodać jeszcze nieco wody, jeśli ciasto jest za gęste (ma mieć taką konsystencję jak zwykłe ciasto naleśnikowe).
3. Smażyć cienkie naleśniki (do 20 cm średnicy) na dobrze rozgrzanej patelni.

Nadzienie
1. Pomidory zalać wodą i moczyć przez 1-2 godziny. Następnie odsączyć i porządnie przepłukać, by wypłukać sól.
2. Dodać pozostałe składniki i zmiksować na gładką masę.

Smarować naleśniki nadzieniem i zawijać w rulon (wówczas się nie połamią).

Wszelkie prawa zastrzeżone. GRUPA WM Sp. z o.o.

ZADZWOŃ i ZAMÓW 734 734 600

PRZYWIEZIEMY PROSTO DO DOMU

DOSTAWA JUŻ OD 1 SKRZYNKI

DOSTAWA WODY I NAPOJÓW DO DOMU, FIRM, ZAKŁADÓW PRACY
NA PRZYJĘCIA WESELNE I INNE IMPREZY OKOLICZNOŚCIOWE.

TWOJA WODA DO DOMU

Naturalna woda źródlana
Orzeźwia, skutecznie gasi pragnienie.
Wyśmienita w połączeniu z lodem i cytryną jak i syropem smakowym.

WODY ŹRÓDLANE

NAPOJE GAZOWANE

NAPOJE GAZOWANE

Pomarańcza
Wyśmienity napój o smaku soczystej pomarańczy.
Doskonały dodatek do drinków.

Brzoskwinia
Smak prawdziwej brzoskwini.
Na bazie wody źródlanej.
Egzotyczny smak lata.

Cola-Cola
Nie wstydzimy się dobrych wzorców.
To dlatego nasza Cola zdobyła
uznanie naszych klientów.

Lemoniada
Doskonałe orzeźwienie.
Wspaniale smakuje z lodem i liściem mięty.

Grejpfrut
Orzeźwia i gasi pragnienie.
Doskonały na upalne letnie dni.

Ananas
Niezapomniany smak soczystego ananasa,
do którego będziesz chętnie powracać.

Gruszka
Nowy smak, po który z pewnością sięgniesz
Po raz kolejny, jak tylko go spróbujesz.

OFERTA ASORTYMENTOWA

Woda Pierrot / op. 24 szt. po 0,33 l

gazowana	18 zł	niskogazowana	18 zł	niegazowana	18 zł

Napoje gazowane Pierrot / op. 24 szt. po 0,33 l

oranżada	20 zł	pomarańcza	20 zł	gruszka	20 zł
lemoniada	20 zł	cola cola	20 zł	zielony owoc	20 zł

Czerwony Owoc/Zielony Owoc
Odważny i intensywny smak cytrusów.

Oranżada Biała/Oranżada Czerwona
Klasyczny smak oranżady.

wodapierrotolsztyn@gmail.com I www.wodapierrot.pl

37119otbr-A

Wszelkie prawa zastrzeżone. GRUPA WM Sp. z o.o.

SAMSUNG HUAWEI

Autoryzowany Serwis

Olsztyn, ul. Dąbrowszczaków 21
tel. 690-495-212
e-mail: aps-088@aps.ccsonline.pl

29719otbr-a-K

ZAKŁAD PRZETWÓRSTWA MIĘSNEGO GOŁOGÓRA

Naturalnie, smacznie, tradycyjnie na wielkanocnym stole

Nasze produkty kupisz:
W sklepie firmowym w Jonkowie, Plac 650-lecia Jonkowa
Na Targowisku przy ul. Grunwaldzkiej w Olsztynie

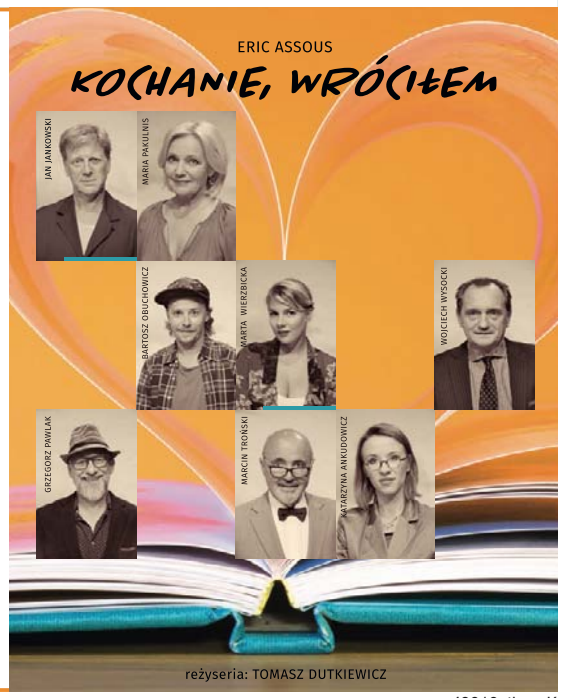
45719otbr-a-K

KOCHANIE, WRÓCIŁEM

Jeśli w znanym porzekadle - "Stara miłość nie rdzewieje" jest odrobina prawdy, to francuska komedia "KOCHANIE WRÓCIŁEM" najlepiej tego dowodzi. Severine jest właścicielką dobrze prosperującego paryskiego wydawnictwa i nieco słabiej prosperującego życia osobistego. Ma co prawda atrakcyjnego adoratora, ma wyluzowanego dorosłego syna i nawet ponownie w jej życie wkracza były mąż - skruszony i pełen dobrej woli do pojednania... za prawie każdą cenę. Cóż, kiedy syn nie zna swojego ojca, ojciec nie wie, że ma syna, adorator nie wie nic o byłym mężu, były mąż nie akceptuje adoratora, który adoruje nie tylko żonę byłego męża, o czym, oczywiście Severine nie wie... Trochę skomplikowane? Wobec tego dodam jeszcze tylko, że w wydawnictwie pojawia się druga była żona byłego męża właścicielki,o czym Severine również nic nie wie, a Jean-Pierre, czyli były mąż obu pań zaraz się dowie... „KOCHANIE WRÓCIŁEM" to znakomita komedia będąca swoistym lustrem, w którym w przerwach pomiedzy wybuchami śmiechu przeglądamy się my wszyscy - widzowie w teatrze i główni aktorzy w naszym własnym życiu. Jest jeszcze jedna, może najważniejsza bohaterka tej zabawnej sztuki - miłość. Ta, dla której i dzięki której żyjemy. Z głęboką wiarą, że choć "stara" - to nie "zardzewieje".

OBSADA: ■ Marta Wierzbicka ■ Maria Pakulnis ■ Katarzyna Ankudowicz ■ Jan Jankowski ■ Grzegorz Pawlak ■ Marcin Troński ■ Wojciech Wysocki ■ Bartosz Obuchowicz

10 kwietnia 2019 r.
Olsztyn, Auditorium Maximum, godz. 17:00.
Bilety do nabycia: www.kupbilecik.pl oraz pod nr. tel. 600-446-659



43819otbr-a-K

STUDIO KOSMETYCZNE *Alicja*
www.alicja.olsztyn.pl

Autoryzowany Gabinet Firmy THALGO
Fotoodmładzanie, usuwanie przebarwień, leczenie trądzika różowatego, likwidacja rumienia, usuwanie owłosienia laserem diodowym, zabiegi pielęgnacyjne i przeciwzmarszczkowe firmy THALGO, zabiegi złuszczające

LASER FRAKCYJNY NIEABLACYJNY **EMERGE**™ NOWOŚĆ! MODELING bloomea

ul. Iwaszkiewicza 22C, lok. 03 | tel. 89 535 04 90 kom. 698-938-247 | czynne pon.-pt. 11-19, sob. 9-15

45119otbr-A-K

Wszelkie prawa zastrzeżone. GRUPA WM Sp. z o.o.

GRUPA WM

III WARMIŃSKO-MAZURSKI KONGRES PRZYSZŁOŚCI

6 czerwca Centrum Konferencyjno Szkoleniowe UWM

Wiedza

Dostarczymy praktycznych wskazówek, sypniemy workiem pomysłów, podamy gotowe rozwiązania do wdrożenia w pracy czy w życiu osobistym.

Trendy

U nas tylko nowoczesne rozwiązania i innowacyjne pomysły. U nas prelegenci, którzy kształtują najnowsze trendy!

Rozwój

Pracownicy regularnie uczestniczący w szkoleniach silniej angażują się w swoją pracę. My poprzez warsztaty damy możliwość zainwestowania w ich rozwój.

Dialog

Wymiana doświadczeń, ciekawa dyskusja, możliwość podzielenia się swoją opinią. Wpłyń na otaczająca rzeczywistość, weź udział w kongresie.

WIECEJ SZCZEGÓŁÓW NA **KONTAKT@WM.PL** LUB POD NUMEREM **500 603 603**

Wszelkie prawa zastrzeżone. GRUPA WM Sp. z o.o.

///KONKURS

ZRÓB ZDJĘCIE

NA TLE LOGO SWOJEGO LOKALU

Z TYM WYDANIEM MAGAZYNU „BEZ GORSETU".

OPUBLIKUJ JE NA SWOIM FACEBOOKU/INSTAGRAMIE I DOKOŃCZ ZDANIE: **„OLSZTYN JEST MIASTEM KOBIET, BO...".** KONIECZNIE WPISZ HASZTAG #BEZ GORSETU I OZNACZENIE @BEZGORSETU PAMIETAJCIE, IM KREATYWNIEJ, TYM LEPIEJ! DLACZEGO? BO CZEKA NAGRODA!

WEŹ UDZIAŁ W ZABAWIE, WYGRAJ CAŁOSTRONNICOWĄ REKLAMĘ W CZERWCOWYM WYDANIU MAGAZYNU BEZ GORSETU!

REGULAMIN NA STRONIE WWW.GAZETAOLSZTYNSKA.PL/REGULAMINY

Wszelkie prawa zastrzeżone. GRUPA WM Sp. z o.o.