PLACE

PRZYSTANEK BAŻANTOWO PĘTLA SZYBKI TRAMWAJ POŁĄCZY OSIEDLE BAŻANTOWO Z BRYNOWEM / **SZKOŁA KATOLICKA** O SZKOLE KATOLICKIEJ W WYDANIU ZAKONU PIJARÓW ROZMAWIAMY Z NOWYM DYREKTOREM SZKOŁY PIJARSKIEJ W KATOWICACH / **NEPAL CIĘ POTRZEBUJE** WAKACJE W CHORWACJI, WŁOSZECH I FRANCJI? REJS PO MORZU ŚRÓDZIEMNYM? OBJAZDÓWKA PO SKANDYNAWII? TO WSZYSTKO JUŻ BYŁO. TERAZ JEDŹ DO NEPALU. NEPAL CIĘ POTRZEBUJE / ▼ **RUSZAMY SIĘ CORAZ WIĘCEJ:** BIEGAMY, PŁYWAMY, JEŹDZIMY NA ROWERZE, A ORTOPEDZI I REHABILITANCI MAJĄ PEŁNE RĘCE ROBOTY

ISSN 2299-7202

MAGAZYN OSIEDLA BAŻANTOWO JESIEŃ/ZIMA 2015 ludzie / architektura / design / sport / zdrowie / nakład: 5000

KRZYSZTOF FICEK

POSPOLITE RUSZENIE

OD 70 LAT W KATOWICACH

80 NOSPR

NARODOWA ORKIESTRA SYMFONICZNA POLSKIEGO RADIA

jubileusz 1935–2015

PLAC WOJCIECHA KILARA 1
40–202 KATOWICE
WWW.NOSPR.ORG.PL

NOSPR WSPÓŁFINANSUJĄ
Ministerstwo Kultury Dziedzictwa Narodowego
POLSKIE RADIO

SPONSOR NOSPR I PROJEKTU AKUSTYKI SALI KONCERTOWEJ
TAURON

PARTNER STRATEGICZNY NOSPR
PKPCARGO

PATRONI MEDIALNI
dwójka POLSKIE RADIO
POLSKIE RADIO KATOWICE
TVP KATOWICE
gazeta wyborcza
empik

INFRASTRUKTURA I ŚRODOWISKO NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
KATOWICE dla odmiany
UNIA EUROPEJSKA EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach programu Infrastruktura i Środowisko | dla rozwoju infrastruktury i środowiska | pois.gov.pl

WYJĄTKOWY PROJEKT

22

JESZCZE TEJ JESIENI MILLENIUM INWESTYCJE ROZPOCZNIE BUDOWĘ NOWOCZESNEGO OBIEKTU MIESZKALNO-USŁUGOWEGO, KTÓRY POWSTANIE NA TERENIE POMIĘDZY ULICĄ BAŻANTÓW A PUCHAŁY

Archiwum

JEDYNA TAKA SZKOŁA

DZIECI, KTÓRYCH STAN ZDROWIA WYMAGA CZĘSTYCH I DŁUGOTRWAŁYCH POBYTÓW W SZPITALACH mogą liczyć na Zespół Szkół nr 6 Katowicach, a szkoły... na dewelopera osiedla Bażantowo. Po raz kolejny Spółka Millenium została honorowym patronem konkursu „Moja pasja" skierowanego do uczniów szkół szpitalnych i sanatoryjnych

12

KIEDY PIĘKNO I FUNKCJONALIZM IDĄ RĘKA W RĘKĘ

RAZEM Z KATOWICKIM ODDZIAŁEM SARP prezentujemy kolejnych mistrzów architektury – duńskie studio Gottlieb Paludan Architects

16

KATOWICE KOŃCZĄ 150 LAT

... A BOHATEROWIE NASZEJ MANGI KATOR przenoszą się w czasie na plac budowy Spodka

41

Ruch jest bardziej pierwotny niż myśl. I choć lepiej, by refleksja poprzedzała czyn, to jednak częściej najpierw „robimy", a później myślimy. Skutki zazwyczaj są opłakane, a diagnoza – na poziomie istoty rzeczy – brutalna: źle siedzimy i oddychamy, więc co tu dopiero mówić o tak złożonych czynnościach jak bieganie, pływanie czy jazda na rowerze. W efekcie ortopedzi (i fizjoterapeuci) mają pełne ręce roboty, a wśród nich także prof. Krzysztof Ficek – główny bohater jesienno-zimowego wydania magazynu PLACE.
Nasz bohater nie mówi tego wprost, ale już sam tytuł wywiadu – „Pospolite ruszenie", tak. Według „Słownika języka polskiego PWN" synonimami słowa „pospolity" są przymiotniki: „ordynarny" i „wulgarny". I tak właśnie się ruszamy. Pal licho, że to, co pospolite jest dziś w złym guście, najważniejsze, że bez znajomości tzw. prawidłowych wzorców ruchowych robimy sobie krzywdę. Właśnie o tym, jak ruszyć z miejsca, by nie wyrządzić szkody swojemu ciału, rozmawiamy z lekarzem takich sportowych sław, jak: Maja Włoszczowska czy Sławomir Szmal. Zapraszam do lektury!

Bartłomiej Wnuk
Redaktor Naczelny

PLACE Magazyn Osiedla Bażantowo

Nakład: 5000 egz.
Wydawca: Millenium P. Płoskoń; K. Lasoń sp. j., ul. Hierowskiego 2, 40-750 Katowice
Realizacja wydawnicza: Media Consulting Wnuk, ul. Didura 9/11, 41-902 Bytom
Redaktor naczelny: Bartłomiej Wnuk
Dyrektor artystyczny: Emil Kłosowski
Koordynator projektu: Dorota Filosek
Zespół redakcyjny: Mikołaj Suchan, Paulina Adamczyk, Paweł Goik, Martyna Miszczyk-Mazek,Ireneusz Wasiewicz, Marcin Brzózka, Justyna Stankiewicz, Magdalena Bartocha, Ineza Tyńska-Jastrzębska, Nadia Nicpoń, Anna Just-Bieroń, Mariusz Duda, Martyna Janik
Reklama: E. bartlomiej@wnukconsulting.pl, T. 722 085 008
Druk: Rabarbar S.C., Ruda Śląska, ul. Polna 44

Wydawca nie odpowiada za treść reklam i ogłoszeń. Redakcja nie zwraca materiałów oraz zastrzega sobie prawo do ich redagowania i skracania.
Zdjęcie na okładce: Mikołaj Suchan/Suchanson
Numer zamknięto 12.10.2015 r.

POSPOLITE RUSZENIE

RUCH NIE JEST ŁATWY. ZWYKLE ŹLE SIEDZIMY, A CO DOPIERO MÓWIĆ O BARDZIEJ ZŁOŻONYCH CZYNNOŚCIACH. ALE NAGLE ZAPRAGNĘLIŚMY RUSZAĆ SIĘ WIĘCEJ: BIEGAMY, PŁYWAMY, JEŹDZIMY NA ROWERZE. TRWA NOWE POSPOLITE RUSZENIE, A ORTOPEDZI I REHABILITANCI MAJĄ PEŁNE RĘCE ROBOTY. O TYM, JAK RUSZAĆ SIĘ, SIEDZIEĆ I ODDYCHAĆ ROZMAWIAMY Z DR. HAB. KRZYSZTOFEM FICKIEM, ORTOPEDĄ TRAUMATOLOGIEM I SPECJALISTĄ MEDYCYNY SPORTU

ROZMAWIA: **BARTŁOMIEJ WNUK**
ZDJĘCIA: **MIKOŁAJ SUCHAN**

Bartłomiej Wnuk: Jadąc do Bierunia, usłyszałem w radio reklamę imprezy biegowej, minąłem kilku ludzi z kijkami, wyprzedziłem paru rowerzystów. Jak pan ocenia nasze nowe narodowe pospolite ruszenie?

Krzysztof Ficek: „Pospolity" znaczy często spotykany i zwyczajny, ale też cechujący się odrobiną szorstkości. I taki właśnie jest nasz ruch. Jeśli dotąd nawet siedzieliśmy i staliśmy niewłaściwie, to co dopiero powiedzieć o bardziej złożonych czynnościach jak bieg czy jazda na rowerze.

A zdawałoby się, że to sytuacja, w której wszyscy wygrywają: człowiek ma endorfiny i lepszą sylwetkę, producenci odzieży sprzedaż, ministerstwo zdrowia profilaktykę...

... a lekarze i fizjoterapeuci pacjentów.

Aż tak źle się ruszamy?

Założenia są słuszne – warto się ruszać, bo w życiu człowieka nie ma nic bardziej naturalnego niż ruch. Ruch jest bardziej pierwotny niż myśl: człowiek rusza się już w łonie matki, porusza się nawet, kiedy śpi (pracują serce i mięśnie oddechowe) i – podążając tym tropem – dobrą stroną naszego pospolitego ruszenia jest podkreślenie roli ruchu, który dotąd bywał deprecjonowany jako prymitywna aktywność ludzka. Odbijało się to nawet w świecie naukowym, w którym ludzie zajmujący się kulturą fizyczną byli traktowani z przymrużeniem oka. A tymczasem okazało się, że nie jest to dziedzina ani błaha ani prosta.

SAM UPRAWIAM SPORT I STARAM SIĘ TO ZASZCZEPIĆ KAŻDEMU MŁODEMU LEKARZOWI. ŻEBY ZROZUMIEĆ WSZYSTKIE BOLĄCZKI ZAWODNIKA, NAJLEPIEJ SPRÓBOWAĆ DANEJ DYSCYPLINY NA WŁASNEJ SKÓRZE I POZNAĆ NAMIASTKĘ BÓLU WYSIŁKOWEGO, KTÓRY JEJ TOWARZYSZY

A zła strona?

Gdybyśmy tylko zachowali adekwatność celów do środków i metod...

Jeśli wybiegam pierwszy raz do parku to nie zakładam, że za miesiąc przebiegnę półmaraton?

I przede wszystkim pamiętam, że czasy szkoły średniej minęły dawno lub bardzo dawno temu.

Jak zatem brzmi diagnoza?

Źle szacujemy swoje możliwości i ulegamy presji – chcemy dorównać idolowi w sporcie profesjonalnym (iluzja) lub rówieśnikom w pracy i pomijamy fundamentalną fazę przygotowania motorycznego. Na dodatek, nawet nasze najbardziej podstawowe nawyki ruchowe bardzo od-

DR HAB. KRZYSZTOF FICEK

Specjalista ortopeda traumatolog, specjalista medycyny sportowej, profesor Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach. Lekarz reprezentacji Polski w różnych dyscyplinach (m. in. w hokeju na lodzie, kolarstwie, biathlonie i judo). Współzałożyciel i członek zarządu Europejskiego Towarzystwa Treningu Sportowego i Terapii. Założyciel ośrodka medycznego Galen-Ortopedia w Bieruniu, Fundacji Galen i współzałożyciel Galen Rehabilitacji, która od września tego roku prowadzi działalność także w Bażantowo Sport.

WARTO SIĘ RUSZAĆ, BO W ŻYCIU CZŁOWIEKA NIE MA NIC BARDZIEJ NATURALNEGO NIŻ RUCH. RUCH JEST BARDZIEJ PIERWOTNY NIŻ MYŚL: CZŁOWIEK RUSZA SIĘ JUŻ W ŁONIE MATKI, PORUSZA SIĘ NAWET, KIEDY ŚPI

HISTORIA ZE ŚCIAN

Ściany Galen-Ortopedia to historia polskiego sportu. Wszystko za sprawą zadowolonych sportowców, którzy zostawiają lekarzom i fizjoterapeutom swoje koszulki, rękawice, krążki i piłki. Znajdziemy tu m.in. koszulkę Artura Siódmiaka, który rzucił Norwegom słynną bramkę przez całe boisko, koszulkę upamiętniająca sukcesy Widzewa Łódź w Lidze Mistrzów (aktualnie klub gra w IV lidze) oraz krążek ofiarowany przez Henryka Grutha, jedynego polskiego hokeistę przyjętego do Galerii Sławy IIHF (Międzynarodowej Federacji Hokeja na Lodzie).

biegają od ideału. Nie potrafimy poprawnie siedzieć, chodzić, oddychać. Wierzymy w jakość sprzętu i w nim szukamy rozgrzeszenia dla naszej lekkomyślności. Kupujemy drogą rakietę do tenisa, „kosmiczne" buty do biegania i myślimy, że to nas podniesie na poziom wyczynowy. A mistrz tenisa stołowego Andrzej Grubba ogrywał ludzi patelnią do smażenia jajek.

Wszystko robimy źle?

Źle nie znaczy patologicznie, ale jeśli stawiamy sobie wyższe wymagania – „za pół roku wystartuję w półmaratonie, a za rok zaatakuję dystans maratoński", to musimy zwrócić uwagę na formę zdolności motorycznych. Geneza problemu leży w dzieciństwie: ucząc dzieci nawyków ruchowych, musimy być przekonani, że naśladują poprawny wzorzec, ale jeśli my coś źle robimy, to dziecko też to powtarza i utrwala. To rodzice, nauczyciele i wychowawcy są odpowiedzialni za wprowadzenie poprawnego wzorca ruchowego, a w praktyce często robią to dopiero fizjoterapeuci po już przebytym zabiegu w obrębie narządu ruchu. Jest jeszcze jeden czynnik, który sprawia, że kontuzje są tak powszechne – brak odpowiednio urozmaiconej infrastruktury.

Tylko w ramach rządowego projektu „Moje Boisko Orlik 2012" powstało ok. 2600 kompleksów nowoczesnej infrastruktury sportowej. To mało?

To bardzo dużo! Świetnie, że rząd zbudował „Orliki" i dzieciaki nie muszą już grać na asfaltowych czy żużlowych boiskach, ale proszę zwrócić uwagę na fakt, że matką wszystkich dyscyplin sportowych jest lekkoatletyka, a infrastruktury lekkoatletycznej jest jak na lekarstwo.

ONZ ogłosił pierwsze dziesięciolecie XXI wieku mianem Dekady Kości i Stawów. Kontuzje są aż tak powszechne?

Są i odpowiada za nie nie tylko brak prawidłowej techniki ruchu, ale także znikoma wiedza o tym, jak przygotować się do wysiłku. Przykładowo ludzie, którzy uprawiają triatlon pływają już o 5-6 rano, potem pracują zawodowo, a wieczorem trenują na ergometrze. A tymczasem organizm ma określoną pojemność energetyczną i każda praca powinna być równoważona regeneracją. W innym przypadku zaciągamy dług, który prędzej czy później przyjdzie nam spłacić, a efekty tego kredytu widać szybko – w mniejszej wydolności ścięgien, mięśni i więzadeł.

„Sport to zdrowie"?

Amatorzy nie żyją z uprawiania sportu i w ich przypadku powinna obowiązywać ta maksyma, a sam sport powinien dawać dobre samopoczucie, poprawę kondycji i przyjemność. Co innego sport profesjonalny, w którym najczęściej sprawdza się powiedzenie: sport to zdrowie... tracone.

I to mimo sztabu lekarzy i fizjoterapeutów, którymi obudowują się najlepsi?

Sportowcy traktują swoją aktywność zawodowo i zarobkowo, co niestety nie przekłada się dla nich na korzyści zdrowotne. Ale ma to swoją specyfikę. Dla przykładu: większość szczypiornistów, z którymi pracuję ma taką degradację chrząstki stawowej kolan, że tzw. „normalny" człowiek nie zszedłby w tym stanie ze schodów. A oni grają na najwyższym światowym poziomie. Wiele do powiedzenia ma tu „fizjomotoortopedia" (neologizm, którego używam dla zobrazowania strategii postępowania) polegająca na troskliwym rozwijaniu indywidualnych zdolności motorycznych przez fizjoterapeutów i ortopedów. Ma ona zresztą zastosowanie również w przypadku sportowców amatorów.

Pracując z wieloma mistrzami Europy i świata oraz medalistami igrzysk olimpijskich, poznał pan współczesny sport od podszewki. Jaką pozycję zaj-

WIERZYMY W JAKOŚĆ SPRZĘTU I W NIM SZUKAMY ROZGRZESZENIA DLA NASZEJ LEKKOMYŚLNOŚCI. A ANDRZEJ GRUBBA OGRYWAŁ LUDZI PATELNIĄ DO SMAŻENIA JAJEK

Marek Zimny/PAP

Bieruń, lipiec 2012 r. Wicemistrzyni olimpijska z Pekinu w kolarstwie górskim – Maja Włoszowska, jedna z największych polskich nadziei medalowych na Igrzyska w Londynie opuszcza klinikę Galen

muje w nim lekarz – może czegoś zabronić zawodnikowi, powiedzieć: „nie rób tego, już nie będę mógł ci pomóc"?
Rola lekarza sprowadza się nie tylko do doraźnego zaopatrzenia i oczywiście żaden nie podejmie decyzji, której skutki zagrażałyby zdrowiu zawodnika. Faktem jest, że przy ciągłym wzroście wymagań dotyczących lepszych rezultatów, rośnie rola zaplecza, w którym najważniejszą odpowiedzialną za wynik osobą jest trener. Oczywiście, zawodnik wciąż jako pierwszy konsumuje sukces, ale to jest trochę tak jak w restauracji, gdzie za dobry posiłek dziękujemy kelnerowi, a sporządził go anonimowy kucharz.

W środowisku sportowym mówi się, że jak zawodnik „rozwali" kolano, to trzeba iść do Ficka. A jak już Ficek powie, że nic się z tym kolanem nie da zrobić, to jest koniec kariery.
Na Śląsku jest wiele ośrodków ortopedycznych na dobrym poziomie, a karierę sportową można przerwać ze względów neurologicznych i kardiologicznych, ale bardzo rzadko przerywa się ją ze wskazań narządu ruchu. Nawet w najtrudniejszych przypadkach staram się szukać wyjścia z sytuacji, chociażby poprzez ukierunkowanie chęci uprawiania sportu w inną stronę. Jeśli już ktoś faktycznie rezygnuje, to raczej z wewnętrznego przekonania niż z obiektywnych wskazań.

Nasza medycyna nie bywa bezradna?
Spokojnie możemy wyjść z kompleksu, że wszystko w medycynie zachodniej przerasta nas o niebo, ale pewnych praw nie zmienimy: kategoria pieniądza nie idzie w parze proporcjonalnie z kategorią efektu leczenia.

Chce pan powiedzieć, że z Bierunia jest równie blisko do Londynu i Nowego Jorku, co do Katowic?
Mniej więcej.

Skąd pomysł, aby to właśnie tutaj ściągać nasze sportowe sławy?
Miejsce jest bardzo dobre – pomiędzy dwoma lotniskami, blisko autostrady i na bardzo usportowionym terenie – z jednej strony Śląsk, z drugiej Małopolska. A operujemy i rehabilitujemy nie tylko sławy. Piłkarz z ligi okręgowej ma taki sam dostęp do najnowocześniejszych technik i urządzeń, jak zawodnik reprezentacji Polski.

Mały Bieruń zawieszony na mapie Śląska, a w nim Paweł Nastula, Maja Włoszczowska, szczypiorniści Vive Tauron Kielce i wiele, wiele innych sław sportu, które przewinęły się przez mury kliniki od początku milenium. Jak udało się panu ściągnąć tak wielu znakomitych zawodników?
Nie bez znaczenia jest kilka spektakularnych sukcesów, które szerokim echem odbiły się w mediach. Pomaga też poczta pantoflowa i, przede wszystkim, dobra komunikacja ze sportowcami. Sam uprawiam sport i staram się to zaszczepić każdemu młodemu lekarzowi, który robi u nas specjalizację (nie przez przypadek naszym zapleczem socjalnym są korty do tenisa i badmintona oraz boisko do koszykówki). Żeby zrozumieć wszystkie bolączki zawodnika, najlepiej spróbować danej dyscypliny na własnej skórze i poznać namiastkę bólu wysiłkowego, który jej towarzyszy. W moim przypadku zaczęło się od piłki nożnej, ale i bardzo szybko się skończyło, bo nie rokowałem wyżyn, o których marzy każdy chłopak. Potem był epizod bardziej zorganizowany – piłka ręczna na poziomie kadry Śląska młodzików. Oczywiście, po drodze pojawiły się naturalne formy ruchu, jak rower, pływanie, narty czy tenis.

Teraz Galen działa także na osiedlu Bażantowo. Będzie więcej takich przyczółków dla kliniki?
W Katowicach zaczęła działać druga z naszych spółek – Galen Rehabilitacja. Pojawiliśmy się w miejscu, w którym ludzie na co dzień uprawiają sport, więc nasi pacjenci będą mieli do dyspozycji już nie tylko tradycyjną fizjoterapię, ale i możliwość powracania do naturalnego dla nich ruchu pod okiem specjalistów.

Nowe miejsce oferuje też nieco bardziej rozbudowane sportowe zaplecze socjalne dla Pańskich pracowników. Zobaczymy pana na kortach Bażantowo Sport?
Już wielokrotnie korzystałem z tego obiektu. Poza tym dużo biegam po okolicy. Bieganie pozwala uciec na nogach, oddalić się od świata. Ale nie za daleko i nie za szybko, tak by móc spokojnie wrócić. ■

GALEN rehabilitacja

PARTNER MEDYCZNY GALEN-ORTOPEDIA

REHABILITACJA SPORT EDUKACJA PROZDROWOTNA

rehabilitacja ortopedyczna, pourazowa, pooperacyjna

osteopatia

ocena motoryczna sportowców i przygotowanie motoryczne

profilaktyka zdrowotna

diagnostyka i rehabilitacja niemowląt

rehabilitacja dzieci

OD WRZEŚNIA JESTEŚMY TEŻ W KATOWICACH

zapraszamy do nowej lokalizacji w budynku Bażantowo Sport

Galen Rehabilitacja Sp. z o. o.

Bieruń | ul. Jerzego 6 | 43-150 Bieruń tel.: 32 216 58 53; kom.: 666 551 947

Katowice | ul. Pijarska 1,3 | 40-750 Katowice tel.: 32 493 31 44; kom.: 575 300 204

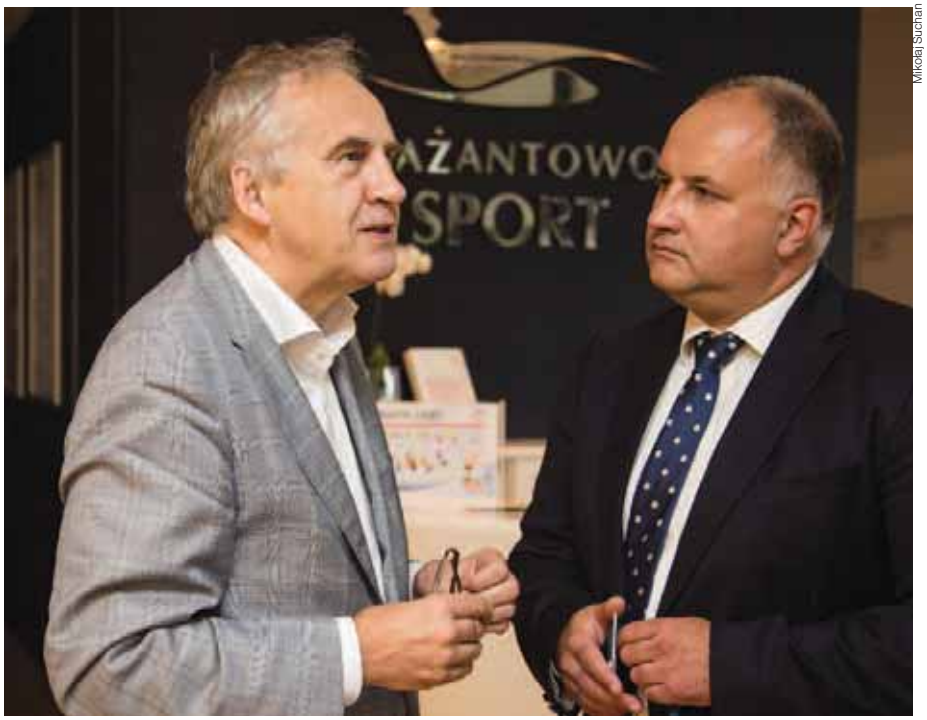
www.rehabilitacja.galen.pl

WSZYSTKIE PLACE NASZEGO MIASTA

JEDEN Z „BOGÓW" NA OSIEDLU BAŻANTOWO

Prof. Marian Zembala, Minister Zdrowia odwiedził w wakacje osiedle Bażantowo. Minister zapoznawał się ze szczegółami koncepcji „miasta w mieście": spacerował po osiedlu, spotkał się z dziećmi biorącymi udział w półkoloniach w Bażantowo Sport i z osobami starszymi mieszkającymi w Senior Reidence.

Prof. Marian Zembala już w 2012 roku został uznany za najbardziej wpływową osobę w polskiej służbie zdrowia. Od 1993 roku stoi na czele Śląskiego Centrum Chorób Serca. Osiem lat wcześniej trafił do zespołu prof. Zbigniewa Religi, w którym uczestniczył w pierwszym udanym przeszczepie serca w Polsce, stając się jednym z „Bogów" – lekarzy, o pracy których opowiedział w filmie z 2014 roku reżyser Łukasz Palkowski.



Mikołaj Suchan

Bartłomiej Wnuk

Materiały Prasowe UM Katowice

PRZYSTANEK: BAŻANTOWO PĘTLA

Po konsultacjach społecznych, które prowadził Urząd Miasta w Katowicach, poznaliśmy wreszcie trasę przebiegu szybkiego tramwaju łączącego Brynów z Kostuchną. Ostatecznie stanęło na piątym, nieproponowanym wcześniej przez Miasto wariancie, który wyłonił się podczas spotkań z mieszkańcami. Koszt inwestycji to ok. 95 mln zł. Postanowiono, że linia zostanie poprowadzona od pętli w Brynowie ulicą Rzepakową, Szenwalda, Ziołową, Kryniczną, Radockiego, fragmentem Bażantów i znów ulicą Radockiego, by ponownie powrócić na ul. Bażantów i skończyć swój bieg przy planowanej pętli Kostuchna w rejonie skrzyżowania Bażantów i Armii Krajowej, a więc tuż przy Centrum Handlowym Bażantowo.

ZIELONE ŚWIATŁO TAKŻE DLA DRÓG

Aż 93,4 proc. respondentów – mieszkańców osiedla Odrodzenia, Bażantowa i Kostuchny uważa, że drogi w ich okolicy są zatłoczone. Badanie przeprowadzono na zlecenie katowickiego Urzędu Miasta. Jego wyniki dają urzędnikom zielone światło do poszerzania jezdni na południu Katowic i budowy nowej drogi przez las (łączącej ulice Bażantów z Szarych Szeregów; pomysł poparło 65,6 proc badanych).

W GODZINĘ WYBIEGALI PONAD 26 TYS. OBIADÓW DLA NIEDOŻYWIONYCH DZIECI

19 września na stadionach lekkoatletycznych w całej Polsce wystartował PKO Bieg Charytatywny. Uczestnicy biegu podzieleni na pięcioosobowe sztafety musieli przebiec w ciągu godziny jak największą liczbę okrążeń, z których każde Fundacja PKO Banku Polskiego „przeliczyła" na jeden obiad dla głodnego dziecka. Łącznie uczestnicy biegu wybiegali w 12 miastach dokładnie 26 720 obiadów. Niemały udział miały w tym dwie sztafety z Bażantowa, które zajęły 6. i 11. miejsce podczas biegu na stadionie w Mikołowie (na 63 drużyny).

Anna Maria Boryczka

RAJD ROWEROWY: TŁUMY NA STARCIE POD BAŻANTOWO SPORT

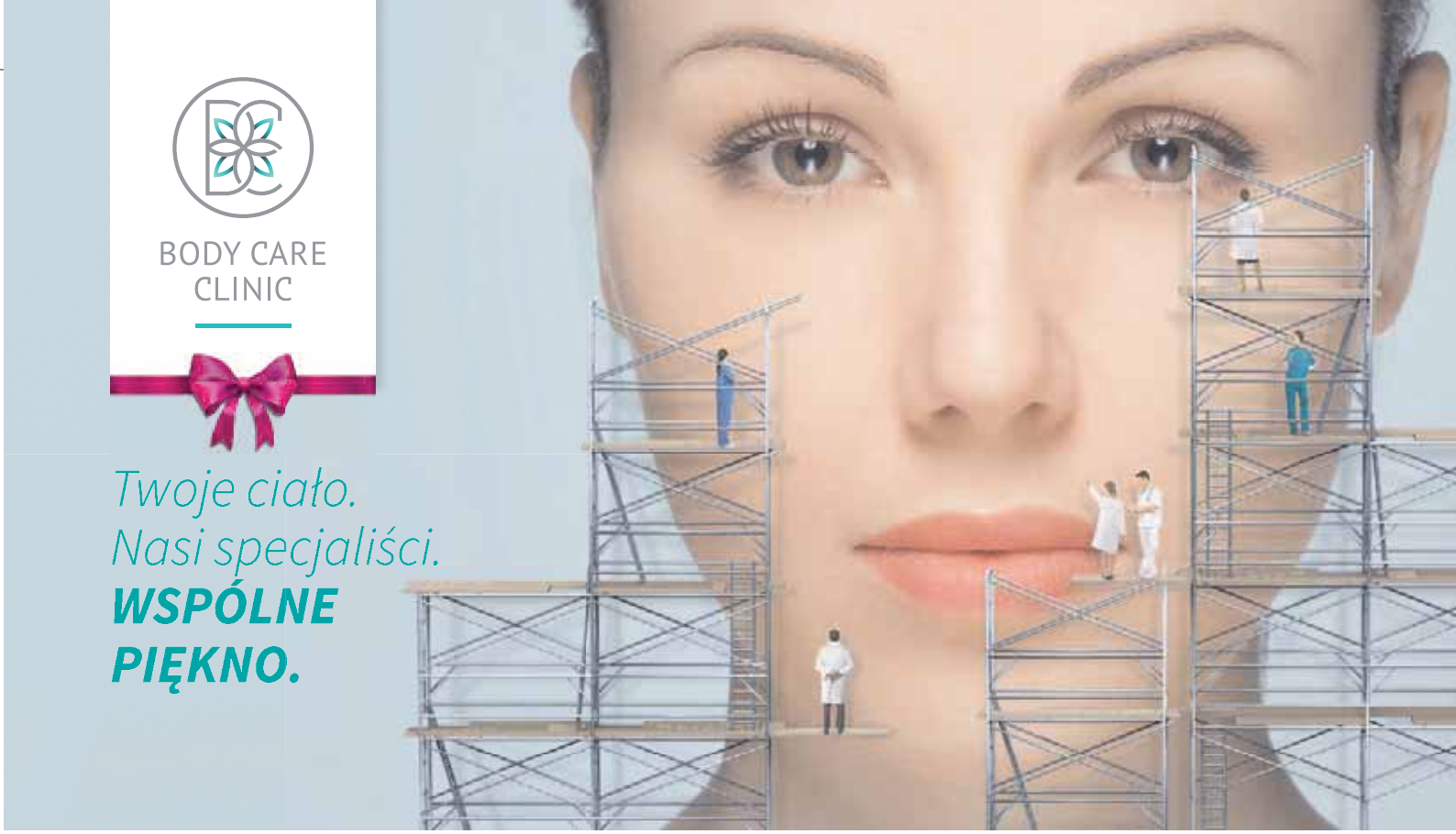
Amatorzy rowerów wystartowali z dziewięciu lokalizacji w mieście – tak 5 września rozpoczął się XVI Rekreacyjny Rajd Rowerowy, którego celem była meta na terenie Campingu 215 w Dolinie Trzech Stawów. Sporą, bo kilkudziesięcioosobową reprezentację na mecie mieli cykliści, którzy wyjechali spod Bażantowo Sport.

SPÓŁKA MILLENIUM WSPIERA PASJE DZIECI UCZĄCYCH SIĘ W SZPITALACH I SANATORIACH

Dzieci, których stan zdrowia wymaga częstych i długotrwałych pobytów w szpitalach mogą liczyć na Zespół Szkół nr 6 Katowicach, a szkoły na dewelopera osiedla Bażantowo. Po raz kolejny Spółka Millenium została honorowym patronem konkursu „Moja pasja" skierowanego do uczniów szkół szpitalnych i sanatoryjnych. Zadaniem uczestników konkursu jest wykonanie prezentacji multimedialnych dotyczących swoich pasji, bo jak twierdzą organizatorzy: – Udział w konkursie daje możliwość opowiedzenia o swoich pasjach, a tym samym do pozostania w ich pozytywnym oddziaływaniu. Wzmacnia poczucie własnej wartości, inspiruje innych do poszukiwania własnych hobby, rozwija horyzonty i daje siłę do działania.

ZESPÓŁ SZKÓŁ NR 6 W KATOWICACH

Trudno sobie wyobrazić naukę w takiej szkole jak podstawówka, gimnazjum czy liceum wchodzące w skład Zespołu Szkół nr 6 w Katowicach. Uczniami ZS nr 6 są dzieci, które przebywają w katowickich szpitalach. Dla nich zajęcia szkolne – nawet jeśli odbywają się w trakcie hospitalizacji – oznaczają zdrowie. Dlatego, gdy tylko choroba nie jest zbyt dużą przeszkodą, nauczyciele starają się stosować typowe formy organizacji szkolnej, ucząc w szpitalnych świetlicach lub przy łóżkach, w salach chorych. Nauka odbywa się z podręczników dzieci, zgodnie z programami szkół, do których uczęszczały przed hospitalizacją. Nauczyciele starają się, aby uczniowie, mieli jak najmniej zaległości po powrocie do zdrowia. Tym sposobem uwalniają je od lęku przed wycofaniem ich z normalnego życia. Dla małych pacjentów (narażonych na ból i oderwanych od swoich bliskich) bardzo ważny jest nawet mały sukces, który da siłę do walki z chorobą, pozwoli chociaż na jakiś czas o niej zapomnieć. Właśnie z tego powodu, ich nauczyciele organizują wiele zabaw, quizów i konkursów, wśród których jest „Moja pasja".



Body Care Clinic to renomowana Klinika Medycyny Estetycznej i Kosmetologii. Naszą misją jest tworzenie miejsca, w którym każdy Pacjent może czuć się wyjątkowo i być spokojnym o swoje bezpieczeństwo. Body Care Clinic to zespół zaangażowanych profesjonalistów kosmetologii, medycyny estetycznej, dermatologii, stomatologii, chirurgii plastycznej i naczyniowej oraz dietetyki. Najwyższa jakość świadczonych usług przekłada się na zaufanie i wieloletnią współpracę z dotychczasowymi Pacjentami oraz wciąż powiększające się grono nowych.

ŚWIĘTUJ Z NAMI
2. URODZINY BODY CARE CLINIC

Z okazji naszego jubileuszu zapraszamy Czytelników magazynu PLACE na wyjątkowy zabieg Icoone® na okolicę twarzy*

Do 31.12.2015r. przychodząc do Body Care Clinic z tym wydaniem magazynu, skorzystacie Państwo z zabiegu, dzięki któremu skóra twarzy staje się jędrna i nabiera świeżości. Regularnie wykonywany zabieg Icoone® odmładza skórę, czyni ją gładką, miękką, pełną blasku i zdrowego wyglądu.

Icoone® to wyjątkowa technologia wielowymiarowego masażu twarzy (i ciała), połączona z drenażem limfatycznym. To metoda polecana osobom pragnącym nadać swojej twarzy młody i zdrowy wygląd, bez interwencji chirurga.

*prosimy o wcześniejszy kontakt w celu umówienia wizyty

Body Care Clinic Klinika Medycyny Estetycznej i Kosmetologii
ul. Opolska 7/3, 40-084 Katowice | tel. 32 700 21 53 | info@bodycareclinic.pl | **bodycareclinic.pl**

BEZPIECZEŃSTWO, NIEZALEŻNOŚĆ, INTEGRACJA KRYSZTAŁOWA ENKLAWA DLA SENIORÓW

ENKLAWA KRYSZTAŁOWA, KTÓRA POWSTAJE NA OSIEDLU BAŻANTOWO TO MIEJSCE ZAPROJEKTOWANE Z MYŚLĄ O POTRZEBACH OSÓB STARSZYCH, KTÓRE CHCĄ ŻYĆ NIEZALEŻNIE, ZAPEWNIAJĄC SOBIE MAKSIMUM BEZPIECZEŃSTWA I KOMFORTU

Archiwum

Enklawa Kryształowa, realizowana z myślą o potrzebach osób starszych, to mieszkania z udogodnieniami, pozbawione barier architektonicznych. Wszystkie mieszkania będą miały balkony, a mieszkania na parterze ogródki i tarasy. Dla komfortu mieszkańców w budynkach przewidziano cichobieżne windy.

System przywoławczy zainstalowany w każdym mieszkaniu i połączony z całodobowym centrum monitoringu zapewni poczucie bezpieczeństwa i natychmiastową pomoc w przypadku nagłego pogorszenia stanu zdrowia.

Strefa mieszkańca będzie obejmować recepcję oraz klimatyczny salon klubowy z biblioteczką, kominkiem, kącikiem karcianym i szachowym, tarasem oraz letnim ogrodem. To w tym miejscu wszyscy mieszkańcy Enklawy będą mogli miło spędzić czas. Koordynator dbający o codzienne potrzeby mieszkańców, takie jak zamówienie serwisu sprzątającego lub pomoc w zakupach, zajmie się także organizacją czasu wolnego spędzanego na spotkaniach, wycieczkach czy imprezach kulturalnych.

Przestrzeń wokół budynków została zaprojektowana z najwyższą starannością – na terenie Enklawy znajdzie się park, oczko wodne oraz oświetlone ścieżki spacerowe z ławeczkami.

Lokalizacja Enklawy zapewnia możliwość szybkiego dotarcia do centrum handlowego, wielospecjalistycznej przychodni medycznej oraz centrum sportowego i rehabilitacyjnego, zlokalizowanych na terenie osiedla Bażantowo. ■

MIESZKANIA Z SERWISEM DLA SENIORÓW

BEZPIECZEŃSTWO, POMOC I OPIEKA
- brak barier architektonicznych
- cichobieżne windy
- system przywoławczy
- usługi opiekuńczo-pielęgnacyjne

NIEZALEŻNOŚĆ, KOMFORT I WYGODA
- własnościowe mieszkania
- funkcjonalny układ pomieszczeń
- pomoc w codziennych czynnościach
- recepcja

WSZĘDZIE BLISKO
- wielospecjalistyczna przychodnia
- ośrodek sportu i rehabilitacji
- centrum handlowo-usługowe
- restauracje

INTEGRACJA, AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I SPOŁECZNA
- salon klubowy
- teren parkowy z małą architekturą
- zajęcia i ćwiczenia ruchowe
- pokazy, wykłady, szkolenia

Biuro sprzedaży
Millenium Inwestycje Sp. z o.o.
Katowice, ul. Hierowskiego 2 | tel. 32 205 95 00
e-mail: sprzedaz@bazantowo.pl | www.bazantowo.pl

KIEDY PIĘKNO I FUNKCJONALIZM IDĄ RĘKA W RĘKĘ

SĄ ARCHITEKCI, KTÓRZY POTRAFIĄ STWORZYĆ SILNĄ OSOBOWOŚĆ DLA – WYDAWAĆ BY SIĘ MOGŁO – ZUPEŁNIE ANONIMOWYCH OBIEKTÓW. DO ICH GRONA ZALICZA SIĘ DUŃSKIE STUDIO GOTTLIEB PALUDAN ARCHITECTS

TEKST: **PAULINA ADAMCZYK, SARP**

MISTRZOWIE ARCHITEKTURY
Gościem kolejnego wykładu z cyklu „Mistrzowie Architektury" będzie Jasper Gottlieb, dyrektor kreatywny pracowni Gottlieb Paludan Architects. Wykład odbędzie się 13 listopada o godz. 18 w Nowej Siedzibie Muzeum Śląskiego.

O

Od lat pracownia Gottlieb Paludan Architects w nadzwyczajny sposób sprawia, że budynki i obiekty infrastruktury technicznej w całej Danii nabierają delikatnego, ponadczasowego i w pełni osobistego architektonicznego wyrazu. Ich prace cechuje konsekwencja, rzetelność, dogłębna analiza proponowanych rozwiązań i niekwestionowana spójność artystyczna. Wykorzystując indywidualne możliwości faktury materiału czy architektonikę konstrukcji, do perfekcji kształtują detal, aby stworzyć silną osobowość dla miejsc wcześniej anonimowych. ■

Gottlieb Paludan Architects

CIEPŁOWNIA NA SZCZYCIE, SPIDSLASTCENTRAL KLC2, LOTNISKO, KOPENHAGA, DANIA
Skryta pod miękkim zielonym dywanem mała ciepłownia tylko na chwilę, jednym „cięciem", odsłania swoje wnętrze, umożliwiając przechodniom, a nawet pasażerom samolotów rzucić okiem na technologię zepchniętą pod ziemię.

Gottlieb Paludan Architects

ODENSE MOST PIESZY I ROWEROWY, ODENSE, DANIA
Dynamiczne rozciągnięcie istniejącej przestrzeni miasta przy użyciu prostego i efektownego rozwiązania architektonicznego – mostu – połączenia północy z południem.

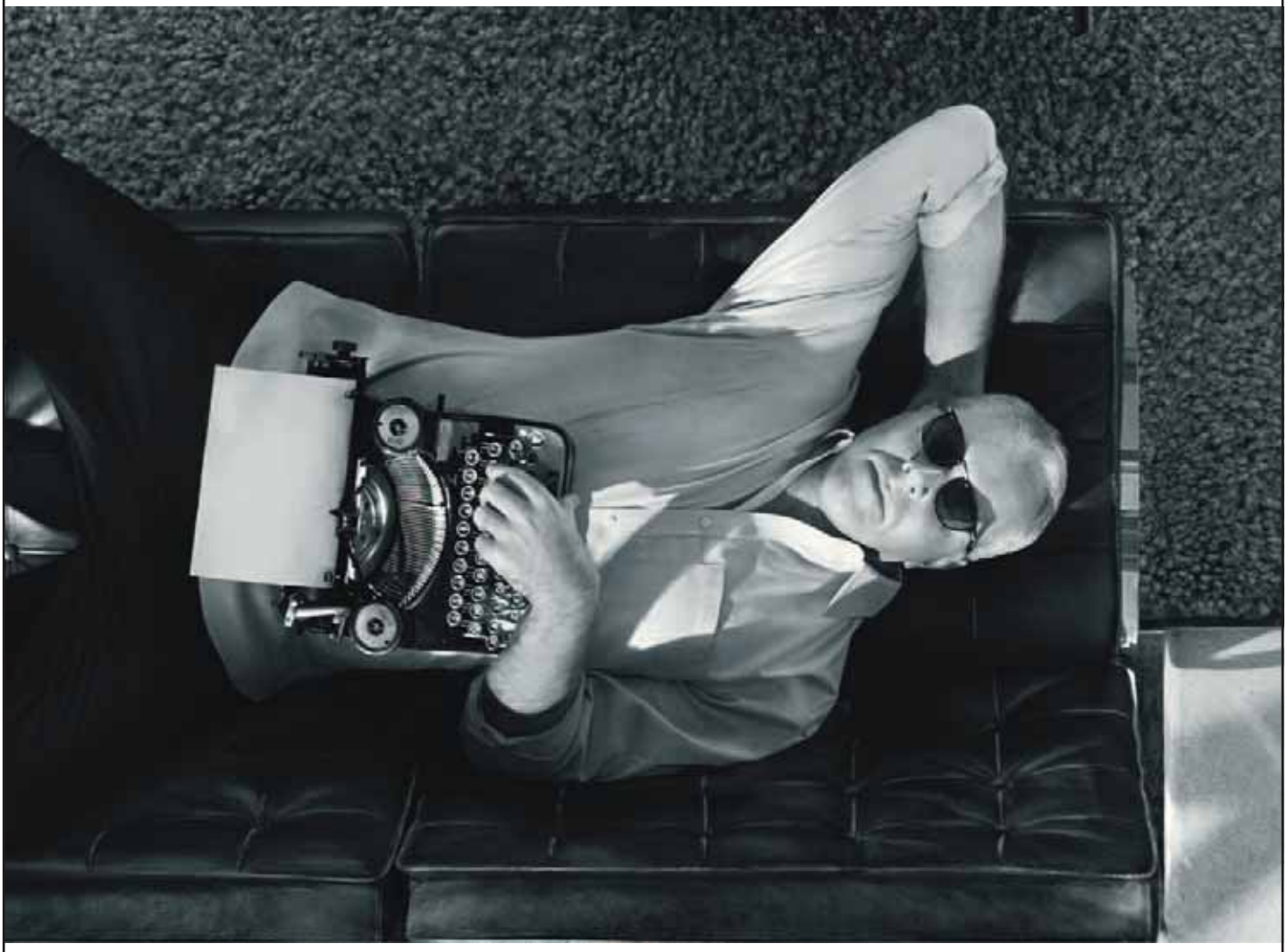
ODDZIAŁ KATOWICE

Materiał powstał we współpracy z katowickim oddziałem Stowarzyszenia Architektów Polskich, organizatorem cyklu spotkań: „Mistrzowie Architektury". Więcej informacji: www.sarp.katowice.pl

Typewriter Edition

Bret Easton Ellis, Los Angeles.

A work of Persol®



PO 3110S

persol.com

OPTYK OKULISTA SIGNUM

Katowice, CH Bażantowo,
ul. Hierowskiego 70A

BAŻANTOWO POŁUDNIE OCZAMI ARCHITEKTA

POŁUDNIOWE DZIELNICE KATOWIC TO IDEALNE MIEJSCE DLA OSÓB, KTÓRE CHCĄ ODPOCZĄĆ OD CODZIENNEGO ZGIEŁKU MIASTA W OTOCZENIU NATURY, A JEDNOCZEŚNIE CENIĄCYCH SOBIE MOŻLIWOŚĆ SZYBKIEGO DOSTĘPU DO INFRASTRUKTURY MIEJSKIEJ. O NOWYM OSIEDLU BAŻANTOWO POŁUDNIE W PODLESIU PISZE IRENEUSZ WASIEWICZ, ARCHITEKT, KTÓRY JE ZAPROJEKTOWAŁ

Archiwum

Bażantowo Południe to projekt osiedla składającego się z 73 domów jednorodzinnych w układzie zabudowy szeregowej. Każdy z 12 szeregów tworzących osiedle będzie złożony z 4 do 8 segmentów mieszkalnych, będących kombinacją 6 typów domów jednorodzinnych. Osiedle powstaje na terenie o powierzchni ponad 2 ha przy ulicach Mlecznej i Zaopusta w południowej dzielnicy Katowic – Podlesiu.

Aby zrealizować projekt, należało przede wszystkim uwzględnić lokalizację, jej warunki krajobrazowe oraz uwarunkowania historyczno-kulturowe. Zaopusta to nie tylko nazwa ulicy, ale też nazwa osady zbudowanej tu w XVII wieku nad brzegami rzeki Mlecznej, gdzie powstał przysiółek i folwark, które ukształtowały ruralistyczny układ przestrzenny tego terenu. Podczas projektowania nasunęło się więc pytanie, jak przenieść modernistyczną ideę osiedla Bażantowo w miejsce typowych terenów wiejskich Podlesia, nie naruszając istniejącego charakteru zabudowy. Ostatecznie stanęło na połączeniu dwóch form: modernistycznej kubicznej oraz tradycyjnej formy bryły budynku zwieńczonej dwuspadowym dachem.

Pozornie to bardzo prosty zabieg eklektyczny, ale jakże ryzykowny – nie dający gwarancji harmonii i spójności projektowanej formy. Żeby zapewnić powodzenie i zmniejszyć ryzyko tego zabiegu, sięgnęliśmy do doświadczeń architektury holenderskiej, która w odważny i otwarty sposób potrafiła łączyć tradycję ze współczesnym designem.

Główny element horyzontalny projektowanej zabudowy stanowiła tradycyjnie ukształtowana bryła budynku z dwuspadowym dachem z bezokapowym systemem odwodnienia. Wykończony czerwoną płaską dachówką ceramiczną dach oraz okładzina ścian z cegły klinkierowej, podkreślają spójność i stateczność bryły stanowiącej korpus zabudowy szeregowej. Całość nawiązuje zaś do tradycyjnej, regionalnej architektury śląskiej.

Projekt Mlecznej nie miał oczywiście – z założenia – przenosić na nasz grunt architektury holenderskiej. Czerpie tylko i wyłącznie inspiracje z pewnych uniwersalnych idei zawartych w manifestach grupy twórców związanych z nurtem De Stijl. Architektury nie możemy przenosić, musimy ją tworzyć zawsze zgodnie z ładem przestrzennym otaczającego miejsca, podnosząc jego walory funkcjonalno-estetyczne i mając na uwadze uwarunkowania kulturowe. Trzeba pamiętać, że zapisy planu zagospodarowania przestrzennego nie zawsze zapewniają właściwe kształtowanie przestrzeni, stąd tak ważna jest świadomość projektanta oraz inwestora – bezpośrednich uczestników procesu projektowego, których zadaniem – jak w tym przypadku – jest utrzymanie w równowadze elementów przeciwstawnych. ■

PIERWSZE DOMY JUŻ ZA ROK

Inwestycja będzie realizowana etapami. Pierwszy zakłada budowę 28 domów, z czego część realizowana będzie w standardzie deweloperskim a część w stanie surowym zamkniętym do indywidualnej aranżacji i wykończenia. Wysoki standard akustyczny zapewniać będą niezależne ściany z odpowiednią dylatacją. Zróżnicowana powierzchnia domów (od 106 do 150 m kw.) oraz działek (od 200 do 400 m kw.) zadowolą nawet najbardziej wymagających klientów. Pierwsze domy będą gotowe we wrześniu 2016 r. Istnieje możliwość nabycia domu na zasadach programu MDM.

Rietveld Schröderhuis Hay Kranen

PODLESKI DE STIJL, CZYLI INSPIRACJA RODEM Z DWUDZIESTOWIECZNEJ HOLANDII

Holandia jako typowy europejski kraj rolniczy, idealnie nadawała się na inspirację dla projektu przy Mlecznej; w szczególności holenderski De Stijl – nurt w architekturze, który powstał w latach 20. XX w. De Stijl, podobnie jak Bauhaus w Niemczech, miał duży wpływ na kształtowanie się współczesnej architektury. Jako kierunek w sztuce związany był z ideą neoplastycyzmu wyznającego zasadę funkcjonowania świata składającego się z elementów przeciwstawnych, takich np. jak piony i poziomy. Piony symbolizowały męskość oznaczającą dynamizm, natomiast poziomy symbolizowały kobiecość oznaczającą stateczność. Właśnie zgodnie z powyższą zasadą zostały ukształtowane bryły projektowanych budynków. Elementami wertykalnymi projektowanej zabudowy są wykusze i ryzality o prostej formie kubicznych brył, w białym i szarym kolorze, nawiązujące do sztandarowego przykładu nurtu De Stijl – domu Rietvelda w Utrechcie. Bardzo istotnym elementem projektu było także użycie czystych podstawowych kolorów drzwi wejściowych, jako akcentów kolorystycznych. To także odwołanie do idei neoplastycyzmu widocznej m.in. w takich pracach, jak „Red Blue Chair" – krześle zaprojektowanym przez Gerrita Rietvelda czy w „Kompozycji w czerwieni, błękicie i żółcieni" – obrazie Pieta Mondriana.

GALERIA KATOWICKA

Katowice Fashion Week

Pokazy mody, warsztaty, metamorfozy

24 października

10:30 – 11:30	Casting dla najmłodszych do niedzielnych pokazów mody dziecięcej i rodzinnej
12:00 – 12:15	Przywitanie gości
12:15 – 13:00	Casting Avant Models i Glamour / cz.I
13:00 – 13:30	Pokaz mody absolwentów WST
13:30 – 14:00	Szkoła make-up - cz.I
14:00 – 14:30	Warsztaty fashion ze stylistami / cz.I
14:30 – 15:00	Pokaz mody damskiej
15:15 – 16:00	Casting Avant Models i Glamour / cz.II
16:00 – 16:30	Szkoła make-up - cz.II
16:30 – 17:00	Pokaz mody męskiej
17:00 – 17:40	Projektowanie mody - warsztaty w Katowicach
17.40 – 18.00	Jean Louis David Hair Show
18:00 – 18:30	Pokaz marki Maison Anoufa - francuskiego projektanta Ylana Anoufa
18:30 – 19:00	Warsztaty fashion ze stylistami / cz.II
19:00 – 19:30	Finał castingu Avant Models i Glamour
19:30 – 20:00	Pokaz mody wieczorowej

25 października

12:00 – 12:45	Metamorfozy cz. I
12:45 – 13:30	Modne - niemodne, czyli nowe życie starych ciuchów - warsztaty WST
13:30 – 14:00	Pokaz mody dziecięcej
14:30 – 15:00	Pokaz mody rodzinnej
14:00 – 14:30	Szkoła make-up – cz.I
15:00 – 15:45	Metamorfozy cz.II
15:45 – 16:15	Pokaz mody sportowej
17:15 – 18:00	Szkoła make up – cz.II
18:30 – 19:00	Pokaz mody outdoor
19:00 – 19:15	Finał metamorfoz
19:15 – 19:45	Finałowy pokaz kolekcji WST

GLAMOUR

fashiontv

AVANT MODELS

24–31 października

Promocje do -70% / Zwrot za zakupy 350 zł = 100 zł

home & you	Mid Season Sale do -70%
Valdi time	Zegarki Certina -30%, -40%, BOSS -20%, Roamer -30%, Armani -40%
flormar	40% na wybrane produkty, przy dowolnym zakupie lakier do paznokci gratis
ESTĒE LAUDER	24-25 października: rabat 20% 26-31 października: do każdego zakupu gratis makijaż oraz do zakupu powyżej 190 zł gratis krem 15 ml
SEPHORA WHERE BEAUTY BEATS	20% rabatu przy zakupie produktów marki Sephora oraz marek wyłącznościowych
YVES ROCHER	40% rabatu na dowolny kosmetyk poza zielonym produktem
BaYLa	20% rabatu na nową kolekcję marki Bayla oraz Tresor. Promocje nie łączą się.
GERRY WEBER	20% rabatu na nową kolekcję
Peek&Cloppenburg	Oferta specjalna na wybrane artykuły, np. koszule męskie lub swetry damskie za 69,95 zł, spodnie męskie lub damskie za 135,95 zł.
pierre cardin	30% rabatu na wybrane produkty z kolekcji
pretty one WARSAW	20% rabatu na całą kolekcję
PUCCINI	50% rabatu na kolekcję walizek ABS01
SPRINGFIELD	Do 30% rabatu na wybrany towar
WÓLCZANKA	30% rabatu na całą kolekcję. Rabat obowiązuje od cen regularnych i nie łączy się z innymi promocjami.
VISTULA	20% rabatu na całą kolekcję. Rabat obowiązuje od cen regularnych i nie łączy się z innymi promocjami.
Bijou Brigitte	20% rabatu na chustki, szale i szaliki
W.KRUK	Do 15% rabatu na biżuterię
WITTCHEN	20% rabatu na buty, odzież i torebki z nowej kolekcji. Rabat nie łączy się z innymi promocjami.
DUKA	20% rabatu przy zakupie powyżej 150 zł. Nie dotyczy elektroniki, mebli i obecnych promocji.
inter OPTYK	20% rabatu na okulary marki Ray-Ban, kompletne oprawy ze szkłami marki Ray-Ban 489 zł oraz oprawy korekcyjne Vouge 299 zł.

Zwrot za zakupy na kartę podarunkową, dostępną w info punkcie.
Więcej informacji o promocjach i ofertach specjalnych znajdziesz na stronie www.galeriakatowicka.eu

WYJĄTKOWY PROJEKT

MILLENIUM INWESTYCJE JUŻ JESIENIĄ 2015 ROKU ROZPOCZNIE BUDOWĘ NOWOCZESNEGO OBIEKTU MIESZKALNO-USŁUGOWEGO. POWSTANIE ON NA TERENIE POMIĘDZY ULICĄ BAŻANTÓW A PUCHAŁY, KTÓRY JEST OSTATNIĄ NIEZAGOSPODAROWANĄ PRZESTRZENIĄ PIERWSZEGO ETAPU REALIZACJI OSIEDLA BAŻANTOWO. NIEPOWTARZALNY W TEJ CZĘŚCI MIASTA PROJEKT BĘDZIE WYRÓŻNIAŁ SIĘ ELEGANCKĄ FORMĄ ARCHITEKTONICZNĄ I DESIGNEM. NOWOCZESNA BRYŁA ARCHITEKTONICZNA BUDYNKU IDEALNIE WKOMPONUJE SIĘ W CHARAKTER OSIEDLA. CZTEROPIĘTROWY BUDYNEK BĘDZIE OBIEKTEM WIELOFUNKCYJNYM. NA PARTERZE POWSTANIE PRZESTRZEŃ HANDLOWA, NA PIERWSZYM PIĘTRZE USŁUGOWO-BIUROWA A POWYŻEJ MIESZKALNA. CZĘŚĆ MIESZKALNA BĘDZIE WYRAŹNIE COFNIĘTA, DZIĘKI CZEMU POWSTANĄ SŁONECZNE TARASY

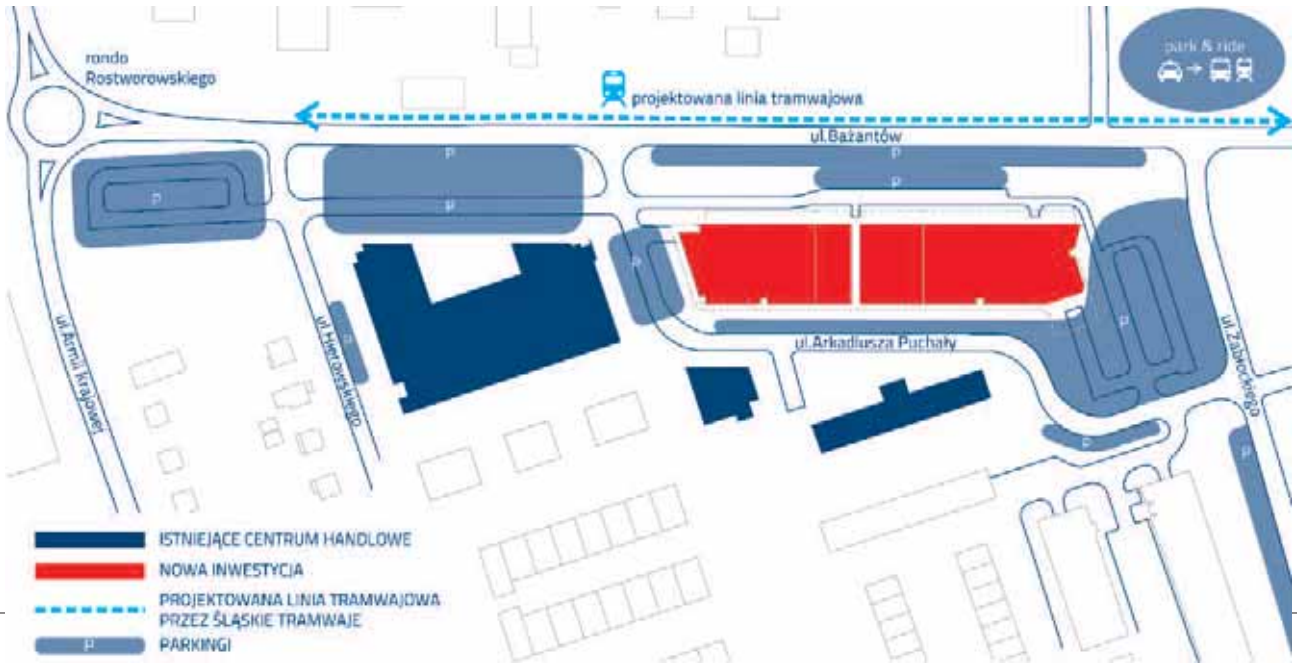
Archiwum

APARTAMENTY

Na część mieszkalną składać się będą trzy budynki apartamentowe z mieszkaniami o powierzchniach od 85 m kw. do 139 m kw. Projekt przewiduje możliwość łączenia powierzchni nawet do 400 m kw. Zastosowane rozwiązania konstrukcyjne open space umożliwią dużą elastyczność aranżacji, ułatwiając dostosowanie układu wnętrza do indywidualnych potrzeb. Wysokie kondygnacje, antresole na ostatniej kondygnacji oraz duże przeszklenia dadzą również możliwość utworzenia nowoczesnego soft loftu. Do każdego apartamentu przynależeć będą przestronne balkony lub tarasy z ekspozycją południową. Na pierwszej kondygnacji mieszkalnej istnieje możliwość powiększenia tarasów i zagospodarowania dachu zielenią do 100 m kw. Uzupełnieniem będą dwupokojowe studia o powierzchni do 80 m kw. Poza ofertą apartamentową dostępne będą w ograniczonej ilości małe mieszkania. Dla wygody przyszłych właścicieli w części podziemnej budynku zaprojektowano 180 samodzielnych garaży.
Powierzchnie mieszkalne dostępne będą w zależności od standardu wykończenia w cenie już od 3.900 zł/m kw.

HANDEL I USŁUGI

Parter budynku w całości zaprojektowany jest jako convenience retail park i ma stanowić uzupełnienie istniejącego Centrum Handlowego Bażantowo o brakującą ofertę usługowo-handlową, kawiarnę i punkty gastronomiczne. Wszystkie projektowane lokale będą miały niezależne wejścia z zewnątrz budynku, duże przeszklone witryny oraz możliwość dogodnej aranżacji dla przyszłych najemców.
We wschodnim skrzydle obiektu na powierzchni prawie 1 400 m kw. i na trzech poziomach, zlokalizowane będzie nowoczesne profesjonalne atelier fotograficzne DAGMA FOTO, w którym oprócz tradycyjnego pomieszczenia studyjnego, znajdować się będą również wyspecjalizowane sale dla fotografii „mokrej", dla fotografii produktowej oraz przeszklone z czterech stron „akwarium" dla fotografii podwodnej. Oprócz studia swoją nową siedzibę znajdzie tutaj Autoryzowane Centrum Szkoleniowe DAGMA.
Projekt ten jest wynikiem wieloletniego doświadczenia firmy Millenium Inwestycje. Dzięki starannie przemyślanym rozwiązaniom architektonicznym spółka może spełniać oczekiwania klientów i stwarzać nową, przyjazną przestrzeń do zamieszkania. ■



SZKOŁA PIJARSKA

O SZKOLE KATOLICKIEJ W WYDANIU ZAKONU PIJARÓW ROZMAWIAMY Z OJCEM SŁAWOMIREM DZIADKIEWICZEM, NOWYM DYREKTOREM SZKOŁY PIJARÓW W BAŻANTOWIE

ROZMAWIA: **BARTŁOMIEJ WNUK**
ZDJĘCIA: **MARCIN BRZÓZKA**

O. SŁAWOMIR DZIADKIEWICZ

Pijar, nauczyciel matematyki, wieloletni dyrektor Zespołu Szkół Pijarskich w Elblągu. Od sierpnia dyrektor ZSZP w Katowicach, gdzie funkcjonują szkoła podstawowa i gimnazjum.

Bartłomiej Wnuk: Na czym polega „katolickość" szkoły w praktyce? Na rączkach grzecznie złożonych do modlitwy?

o. Sławomir Dziadkiewicz: Niektórzy właśnie tak myślą, oczywiście główną ideą szkoły pijarskiej jest „pobożność i nauka" i te dwie sprawy traktujemy na równi (równie poważnie), co nie musi oznaczać tego, o czym pan mówi.
W szkole pijarskiej przede wszystkim należy przyłożyć się do nauki i rozwijać swoje zdolności. A to wszystko w oparciu o wartości chrześcijańskie.

A więc to szkoła dla wszystkich?

Na pewno nie dla rodzin, które otwarcie wojują z Kościołem, bo każdy rodzic powierzając nam swoje dziecko, musi się zgodzić na pewne minimum, by w zamian za to dostać wysoki poziom nauczania i pełne poczucie bezpieczeństwa, że dziecko znajduje się pod najlepszą opieką.

To znaczy?

Obowiązkową modlitwę na rozpoczęcie i zakończenie każdego dnia w szkole oraz uczestnictwo dziecka we mszy świętej szkolnej (raz w tygodniu) i katechezie (w standardowym wymiarze godzin). Oczywiście dajemy dodatkowe możliwości rozwoju życia religijnego i wychodzimy z planem duszpasterskim zarówno do uczniów, jak i ich rodzin, ale priorytetem pozostaje nauka.

Skoro trzeba przyłożyć się do nauki, to pewnie są wyniki. Jak Zespół Szkół Zakonu Pijarów w Katowicach prezentuje się na tle innych placówek w mieście?

PORÓWNUJEMY WYNIKI EGZAMINU GIMNAZJALNEGO (2015) SZKOŁY PIJARSKIEJ W KATOWICACH I ŚREDNIEJ KATOWICKIEJ

Pięć lat temu, kiedy otwieraliśmy szkołę w Katowicach mówiliśmy, że dajemy rodzicom poczucie bezpieczeństwa, odnosząc się do wyników innych szkół w Polsce, które prowadzimy w ten sam sposób. Teraz znalazło to swoje odzwierciedlenie w statystykach. Jesteśmy szkołą, której absolwenci osiągają na tyle wysokie wyniki w testach, że po zakończeniu gimnazjum mogą przebierać w ofercie szkół średnich. Tegoroczny egzamin gimnazjalny potwierdził, że jesteśmy w czołówce katowickiej oświaty i osiągamy dużo wyższe wyniki we wszystkich przedmiotach niż średnia lokalna. W przypadku języka polskiego było to niemal 20 punktów procentowych, przyrody – 27 p. proc., matematyki – ponad 33 p. proc., a angielskiego (na poziomie rozszerzonym) ponad 40 p. proc.!

W SZKOLE PIJARSKIEJ PRZEDE WSZYSTKIM TRZEBA SIĘ PRZYŁOŻYĆ DO NAUKI I ROZWIJAĆ SWOJE ZDOLNOŚCI

Cud?

Raczej zasługa naszego systemu nauczania i świetnych nauczycieli. W ich przypadku idziemy jednak o krok dalej niż w przypadku uczniów i ich rodzin. Muszą nie tyle akceptować katolicki charakter szkoły, co utożsamiać się z jej wartościami. No i oczywiście o wiele więcej pracować niż w publicznej oświacie, bo nasza siatka godzin jest dużo szersza.

W jakim zakresie?

W zakresie wszystkich przedmiotów egzaminacyjnych, dlatego w naszym gimnazjum nie tworzymy klas profilowych, bo odnosząc to do polskich realiów, każda klasa działałaby jednocześnie w ramach wszystkich możliwych profili. Dla przykładu, ministerialna siatka godzin dla gimnazjum daje możliwość zorganizowania trzech godzin języka angielskiego i dwóch niemieckiego (można to dowolnie modyfikować). My proponujemy w standardzie pięć-sześć godzin angielskiego, czyli dwukrotnie więcej niż ministerialne wytyczne. Tak samo jest z polskim i matematyką, która jest na takim poziomie, że uczniowie ostatniej klasy gimnazjum nie mają problemu z rozwiązaniem testu maturalnego zdawanego przez absolwentów szkół średnich.

I to wszystko za „Bóg zapłać"?

Rodzice współuczestniczą w finansowaniu edukacji swoich dzieci w naszej szkole w Katowicach, ale biorąc pod uwagę rozszerzoną siatkę godzin i kółka zainteresowań, nie jest to wyższy koszt niż ten, który musieliby ponieść, zapisując dzieci na serię zajęć pozalekcyjnych. A dodatkowo oszczędzają czas (wszystkie zajęcia odbywają się w jednym miejscu) i zyskują więcej czasu na inne obowiązki, bo standardowo każde dziecko ma u nas zapewnioną opiekę od godz. 7.00 aż do 17.00. ■

Zespół Szkół Zakonu Pijarów w Katowicach
Katowice ul. Pijarska 7
tel. 668 864 713
e-mail: katowice@pijarzy.pl
www.pijarzy.katowice.pl

ZAJĘCIA DLA PRAWDZIWYCH BYSTRZAKÓW

Archiwum

WIARA W NIEOGRANICZONE MOŻLIWOŚCI LUDZKIEGO UMYSŁU SPRAWIŁA, ŻE STWORZYLIŚMY PROGRAMY ROZWOJU INTELEKTU DLA DZIECI. W CZASACH CIĄGŁEGO ROZWOJU TECHNOLOGICZNEGO NASZE DZIECI BĘDĄ MUSIAŁY SPROSTAĆ LICZNYM WYZWANIOM. W AKADEMII TWÓRCZEGO ROZWOJU BYSTRZAK DAJEMY IM TAKIE UNIWERSALNE NARZĘDZIE, KTÓRE SPRAWI, ŻE BĘDĄ SIĘ MOGŁY PRZEZ CAŁE ŻYCIE SPRAWNIE DOKSZTAŁCAĆ I SZYBKO PRZEKWALIFIKOWYWAĆ – PISZE JUSTYNA STANKIEWICZ Z KATOWICKIEJ AKADEMII TWÓRCZEGO ROZWOJU BYSTRZAK

Dzieci na naszych zajęciach nie uczą się. One się dobrze bawią, podróżują po świecie, przeprowadzają eksperymenty naukowe i poznają nowoczesne strategie edukacyjne: sprawnego czytania, technik pamięciowych oraz umiejętności kreatywnego notowania i zapamiętania informacji. Wszystko to w zgodzie ze sprawdzonym modelem i w ramach sieci, w której w całym kraju działają już 34 placówki.

Co więcej, działamy wielopłaszczyznowo. Nasze kursy są oparte na teorii inteligencji wielorakiej Howarda Gardnera, który rozszerzył pojęcie inteligencji poza umiejętności mierzone przez tradycyjne testy i podzielił ją na osiem odrębnych bloków składających się z kluczowych komponentów. Dla przykładu, osoba o inteligencji muzycznej jest wrażliwa na rytmy, oraz wysokość i barwy dźwięków i w społeczeństwie powinna pełnić rolę kompozytora lub muzyka. Wiedząc, że każde dziecko ma inne predyspozycje, rozwijamy: inteligencję logiczną przez łamigłówki i eksperymenty naukowe; ruchową poprzez zabawy integracyjne uczące dobrej rywalizacji; językową w grupach przedszkolnych przez wprowadzanie tablic z wyrazami do czytania (czytanie globalne; w grupach szkolnych poprzez czytanie tekstów podróżniczych); wizualno-przestrzenną poprzez prace konstrukcyjno-twórcze; muzyczną przez wprowadzanie muzyki w trakcie zabaw rozluźniająco-relaksacyjnych oraz intrapersonalną i interpersonalną poprzez funkcjonowanie w grupie.

Wysoka samoocena i odkrycie potencjału to 90 proc. sukcesu w sferze społecznej, osobistej, edukacyjnej i zawodowej. Warto wzmocnić te szanse już na samym początku i wychowywać spełnionych i szczęśliwych młodych ludzi. ■

Akademia Twórczego Rozwoju Bystrzak
Katowice, ul. Jankego 349
tel.: 514 198 268
e-mail: info@katowice.bystrzak.org
www. katowice.bystrzak.org

WYBRANE METODY WYKORZYSTYWANE PODCZAS ZAJĘĆ Z BYSTRZAKAMI

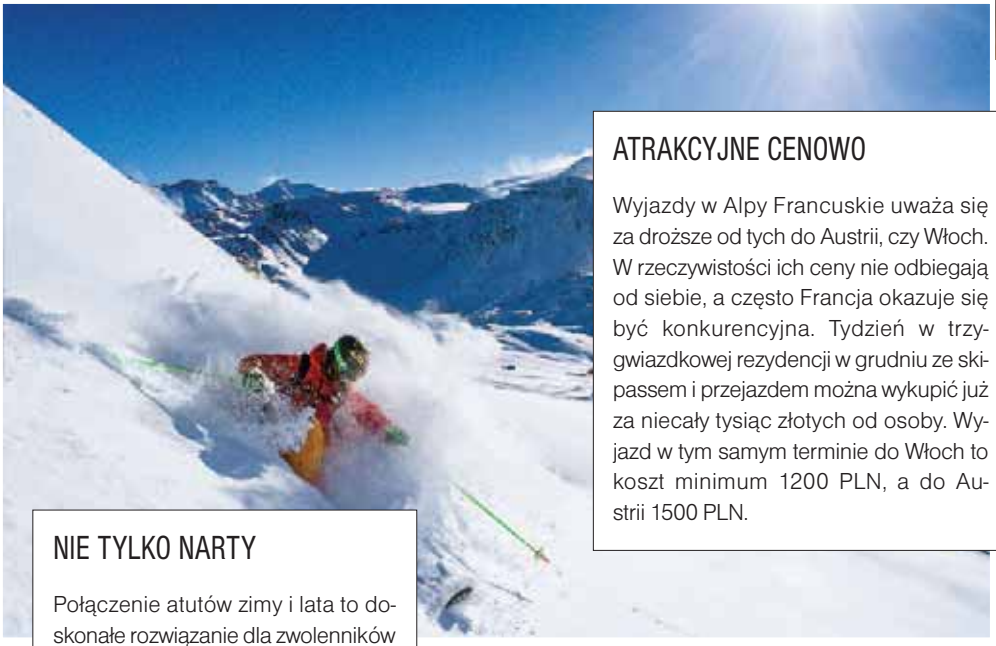
- KINEZJOLOGIA EDUKACYJNA – koordynacja ciała i umysłu, zwiększenie efektywności pracy mózgu,
- elementy RUCHU ROZWIJAJĄCEGO Weroniki Sherborne – ćwiczenia integracyjne, uczące współdziałania w grupie i empatii,
- TECHNIKI PAMIĘCIOWE – efektywne zapamiętywanie z wykorzystaniem ruchu, wzroku i słuchu jako naturalnych mechanizmów zapamiętywania,
- ćwiczenia podnoszące poziom KONCENTRACJI,
- elementy ARTETERAPII – pokonywanie lęków, uwalnianie się od zahamowań, wzmacnianie wiary we własne siły,
- zabawy ROZLUŹNIAJĄCO-RELAKSACYJNE, zmniejszające poziom stresu z wykorzystaniem muzyki relaksacyjnej,
- ćwiczenia rozbudzające MYŚLENIE ANALITYCZNE,
- ćwiczenia podnoszące SAMOOCENĘ, MOTYWACJĘ, WYOBRAŹNIĘ I POZYTYWNE MYŚLENIE,
- MAPY MYŚLI – notowanie nielinearne, usprawniające zapamiętywanie tekstu,
- INDYWIDUALNY STYL UCZENIA – trening poprawiający efektywność nauki, umożliwiający osiągnięcie lepszych wyników w szkole,
- ĆWICZENIA DRAMOWE – rozwijające umiejętność AUTOPREZENTACJI I ASERTYWNOŚCI,
- ŁAMIGŁÓWKI UMYSŁOWE – usprawniające pracę mózgu,
- DOŚWIADCZENIA I EKSPERYMENTY naukowe – rozbudzające ciekawość otaczającego świata,
- trening podnoszący poziom KREATYWNOŚCI, SPONTANICZNEJ EKSPRESJI I TWÓRCZEGO MYŚLENIA,
- trening OKREŚLANIA CELÓW, dążenie do ich konsekwentnej realizacji,
- ćwiczenia podnoszące wiarę we własne możliwości,
- trening SAMODZIELNOŚCI W DZIAŁANIU.

ALPY FRANCUSKIE

BOGACTWO ATRAKCJI UKRYTE W GÓRSKICH MASYWACH

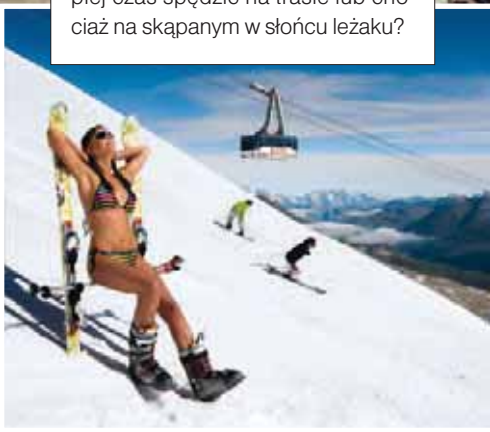
DŁUGIE SIECI TRAS

Mało kto wie, że ze wszystkich stacji alpejskich, to właśnie te francuskie mogą pochwalić się największą liczbą kilometrów tras o różnych stopniach trudności. Dzięki temu nie zdarzają się kolejki do gondoli. Czy nie lepiej czas spędzić na trasie lub chociaż na skąpanym w słońcu leżaku?



ATRAKCYJNE CENOWO

Wyjazdy w Alpy Francuskie uważa się za droższe od tych do Austrii, czy Włoch. W rzeczywistości ich ceny nie odbiegają od siebie, a często Francja okazuje się być konkurencyjna. Tydzień w trzygwiazdkowej rezydencji w grudniu ze skipassem i przejazdem można wykupić już za niecały tysiąc złotych od osoby. Wyjazd w tym samym terminie do Włoch to koszt minimum 1200 PLN, a do Austrii 1500 PLN.



NA STOK NAWET LATEM

Ośrodki narciarskie takie jak Les Deux Alpes, czy Tignes usytuowane u podnóża lodowców, otwierają trasy także w miesiącach letnich. Jazda wtedy jest wyjątkowo przyjemna, ponieważ rozpieszcza letnie słońce, a stoki nie są oblegane.

NIE TYLKO NARTY

Połączenie atutów zimy i lata to doskonałe rozwiązanie dla zwolenników aktywnego wypoczynku, ponieważ stacje te poza wyciągami na lodowcach oferują całe spektrum sportów wodnych na lodowcowych jeziorach, aquaparki, korty tenisowe, pola golfowe, ściany wspinaczkowe, szlaki górskie i rowerowe oraz wiele innych atrakcji, za które, co ważne, nie trzeba dodatkowo płacić, ponieważ wliczone są w skipass.

BLISKOŚĆ LAZUROWEGO WYBRZEŻA

Miłym urozmaiceniem pobytu w Alpach może okazać się wycieczka na Lazurowe Wybrzeże, tętniące życiem przez cały rok. Znaleźć się tam można już w godzinę – malowniczej! – drogi.

NANARTY.PL jest organizatorem wyjazdów do Francji, specjalizuje się w wyjazdach zimowych w Alpy Francuskie już od 15 lat, co gwarantuje dobre lokalizacje w atrakcyjnych cenach. Przez ten czas z usług touroperatora skorzystało ponad 30 tysięcy osób. W tym roku pierwszy wyjazd obędzie się już pod koniec listopada na lodowiec do Tignes. Stacje docelowe kolejnych wyjazdów to Les Deux Alpes, Les Orres oraz Valmenier – wszystkie w standardzie *** oraz ****.

SPECJALNIE DLA CZYTELNIKÓW PLACE DO KAŻDEGO WYJAZDU NANARTY.PL
SZKOLENIE NARCIARSKIE LUB SNOWBOARDOWE W PREZENCIE
NA ODPOWIEDNIM POZIOMIE ZAAWANSOWANIA

nanarty.pl
Katowice, ul. Ceglana 67c / tel. 32 608 14 90
e-mail: info@nanarty.pl www.nanarty.pl

Manaslu – ośmiotysięcznik, ósmy pod względem wysokości szczyt Ziemi. Wokół góry biegnie malownicza trasa trekkingowa

NEPAL CIĘ POTRZEBUJE

WAKACJE W CHORWACJI, WŁOSZECH I FRANCJI? REJS PO MORZU ŚRÓDZIEMNYM? OBJAZDÓWKA PO SKANDYNAWII? TO WSZYSTKO JUŻ BYŁO. TERAZ JEDŹ DO NEPALU. NEPAL CIĘ POTRZEBUJE

TEKST I ZDJĘCIA: **MAGDALENA BARTOCHA**

Buddyjski młynek z modlitwą

Charakterystyczna zabudowa górskiej wioski, w tle widać buddyjskie flagi

Droga do Samdo podczas trekkingu wokół Manaslu

Dwa potężne trzęsienia ziemi, które nawiedziły Nepal wiosną 2015 roku przyczyniły się do wielu ludzkich nieszczęść, ale nie wpłynęły jednak negatywnie na piękno kraju i życzliwość żyjących w nim ludzi.

Dzisiaj, wszystko to, co zostało zbudowane przez człowieka wraca już do normy – infrastruktura w Nepalu zaczyna funkcjonować tak, jak przed katastrofą. Pamiętaj, że każdy krok postawiony w tym kraju, każdy posiłek, który zjesz, każdy upominek, który kupisz pomoże Nepalczykom. Mieszkańcy tego kraju to prości, ale dumni ludzie, którzy wolą uczciwie zapracować sobie na poprawę warunków życia, niż biernie czekać na pomoc.

Mimo że Nepal nigdy nie należał do krajów, które Europejczyk uznałby za drogie – ostatnie wydarzenia przyczyniły się do tego, że restauracje, hotele, sklepy i atrakcje turystyczne są jeszcze tańsze. To dobra okazja, by skorzystać w pełni z wszelkich atrakcji tego kraju w bardzo niskiej cenie. Nepal jest teraz mniej oblegany przez tury-

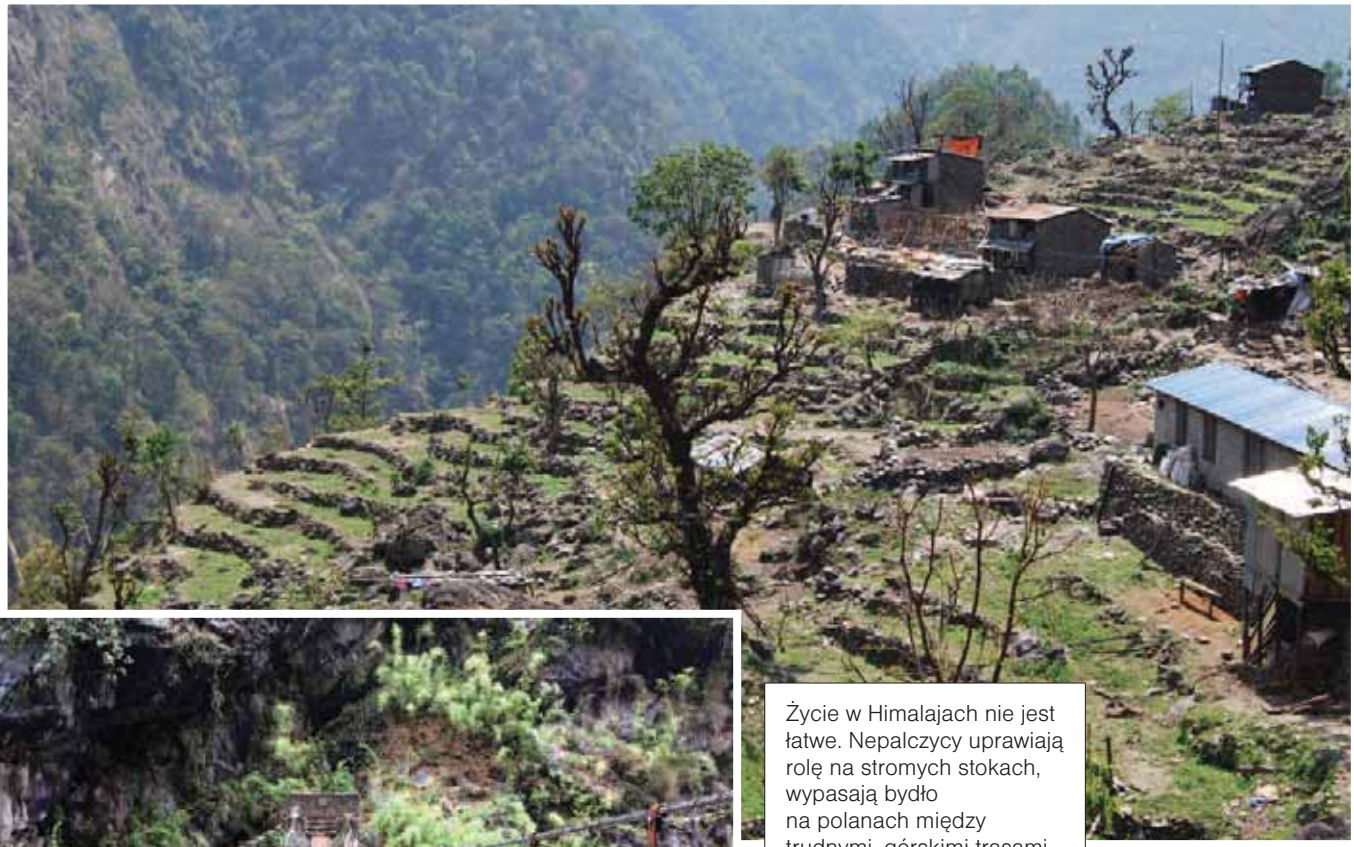
stów, niż wcześniej – pospiesz się, by zobaczyć ten wspaniały kraj, zanim reszta świata zorientuje się, że nic tak naprawdę się w nim nie zmieniło – wspaniałe trasy trekkingowe i wspinaczkowe, parki narodowe z dziką przyrodą, smakowita kuchnia, święte miejsca buddyzmu i hinduizmu – wszystko jest jeszcze bardziej przystępne, niż kiedykolwiek wcześniej! Jeśli Twoim niespełnionym postanowieniem jest pomoc potrzebującym, w Nepalu na pewno znajdziesz kogoś, kto chętnie Twoją pomoc przyjmie. Jest to kraj, który w dużej mierze żyje z rolnictwa i hodowli bydła. Na wsi każde ręce, które pomogą przy pracy, są bezcenne. Może będziesz miał szansę pomóc w budowie jakiejś szkoły? Może to właśnie dzięki Tobie jakiś mały Nepalczyk nauczy się języka obcego i będzie miał lepszy start w przyszłość?

Nepal czeka na Ciebie! Pozwól sobie zobaczyć najwyższe góry ziemi w duchowym centrum wszechświata! ■

MAGDALENA BARTOCHA

Ślązaczka, mieszkanka Katowic, uwielbia malować, fotografować i oczywiście podróżować. Jej ulubione miejsca na Ziemi (oprócz Heimatu) to Australia i Nepal. Jest przekonana, że jeszcze wróci w Himalaje. Jej cichym marzeniem jest zdobycie któregoś z ośmiotysięczników. Codziennie zerka tęsknie przez kamerę internetową na Mount Everest.

Magda i Szymon – szczęśliwi po dotarciu na przełęcz Larki (5145 m n.p.m.)



Życie w Himalajach nie jest łatwe. Nepalczycy uprawiają rolę na stromych stokach, wypasają bydło na polanach między trudnymi, górskimi trasami. Dzieci, idąc do szkół muszą pokonywać długie kilometry. Możesz jednak pomóc poprawić warunki życia tym wspaniałym ludziom. Wystarczy, że tam pojedziesz i skorzystasz z ich usług.

OBOWIĄZKI DZIECI WOBEC RODZICÓW

W JAKICH SYTUACJACH RODZIC MOŻE LICZYĆ NA ALIMENTY? KTO POKRYWA KOSZTY UTRZYMANIA RODZICA W DOMU POMOCY SPOŁECZNEJ? O OBOWIĄZKACH DZIECI WOBEC RODZICÓW WYNIKAJĄCYCH Z KODEKSU RODZINNO-OPIEKUŃCZEGO PISZĄ RADCA PRAWNY MARTYNA MISZCZYK-MAZEK I ADWOKAT PAWEŁ GOIK

PAWEŁ GOIK, ADWOKAT

MARTYNA MISZCZYK-MAZEK, RADCA PRAWNY

Obowiązek alimentacyjny kojarzy się przede wszystkim ze zobligowaniem rodziców do dostarczania środków utrzymania swoim dzieciom. Jednak, jak wynika z przepisów Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego, obowiązek alimentacyjny obciąża krewnych w linii prostej i rodzeństwo. A krewni w linii prostej to nie tylko rodzice, ale także dzieci osoby uprawnionej do alimentów.

Przesłanką do powstania obowiązku alimentacyjnego dzieci wobec rodziców jest stan niedostatku po stronie rodziców. Niedostatek występuje nie tylko wtedy, gdy uprawniony do alimentacji nie ma żadnych środków utrzymania, lecz także wówczas, gdy nie może w pełni zaspokoić swoich usprawiedliwionych potrzeb. Drugą niezbędną przesłanką obowiązku alimentacyjnego dziecka wobec rodzica jest odpowiedni status majątkowy dziecka – jego odpowiednie możliwości finansowe i zarobkowe. Aby rodzic mógł domagać się alimentów, obie przesłanki muszą być spełnione łącznie.

ZABEZPIECZENIE ŚWIADCZEŃ PIENIĘŻNYCH RODZICA W DOMU POMOCY SPOŁECZNEJ

Coraz częściej osoby w podeszłym wieku, zwłaszcza te, które wymagają specjalistycznej opieki umieszczane są przez sąd w Domu Pomocy Społecznej.

Jak stanowi art. 60 ust. 1 Ustawy o pomocy społecznej pobyt w DPS jest odpłatny. Kosztami w pierwszej kolejności obciąża się mieszkańca – czyli rodzica. Zdarza się, że dochody rodzica (np. z tytułu emerytury czy renty) nie wystarczają na pokrycie całych kosztów pobytu w DPS. Wówczas rodzic na podstawie art. 61 ust. 1 pkt 2 wspomnianej ustawy może domagać się opłacania w części lub całości kwoty potrzebnej na pobyt w DPS przez dzieci.

W związku z powyższym, rodzic może domagać się zabezpieczenia dożywotnich świadczeń pieniężnych w zamian za przeniesienie własności nieruchomości na dziecko. Zabezpieczenie to może być zawarte jedynie w formie umowy cywilnoprawnej, do której mają zastosowanie przepisy o dożywociu. Umowa powyższa polega na tym, że rodzic przenosi własność nieruchomości na dziecko, a w zamian uzyskuje od dziecka dożywotnie zabezpieczenie świadczeń pieniężnych na poczet utrzymania w DPS. Stronami powyższej umowy mogą być wyłącznie osoby bliskie (np. rodzic oraz dziecko).

Obecnie trwają prace nad projektem ustawy o dożywotnim świadczeniu pieniężnym, która przewidywać będzie zawarcie powyższej umowy pomiędzy osobami niespokrewnionymi ze sobą. Wówczas przeniesienie nieruchomości będzie mogło nastąpić na rzecz osoby obcej – to jest niespokrewnionej z właścicielem nieruchomości – w zamian za dożywotnie świadczenie pieniężne. ■

GWARANCJA GRY CAŁY ROK!

GRAJ NA KORTACH PRZETESTOWANYCH PRZEZ NAJLEPSZYCH!

NOWOŚĆ W SEZONIE JESIEŃ/ZIMA 2015
KARNET WEEKENDOWY!

Mikołaj Suchan

Zawodniczki WTA Gioia Barbieri i Karin Knapp podczas meczu pokazowego z tenisistami na wózkach

Bartłomiej Wnuk

Camila Giorgi, włoska tenisiska, finalistka turnieju BNP Paribas Katowice Open 2014

Joanna Leśniewska

Debel Fyrstenberg-Matkowski podczas TAURON Biznes Ligi 2014, której pierwszy turniej odbył się na kortach Bażantowo Sport

JESIENNE SEANSE SAUNOWE

WTORKI, CZWARTKI 18.30-21.30
NIEDZIELE 19.00 I 20.00

PROGRAM SEANSÓW SAUNOWYCH

KWIATOWE ODPRĘŻENIE
Zapachy kwiatowe + Peeling

ZIOŁOWA REGENERACJA
Zapachy ziołowe + Olejek

MINI SEANS

OWOCOWA ENERGIA
Zapachy owocowe + Peeling

MINI SEANS

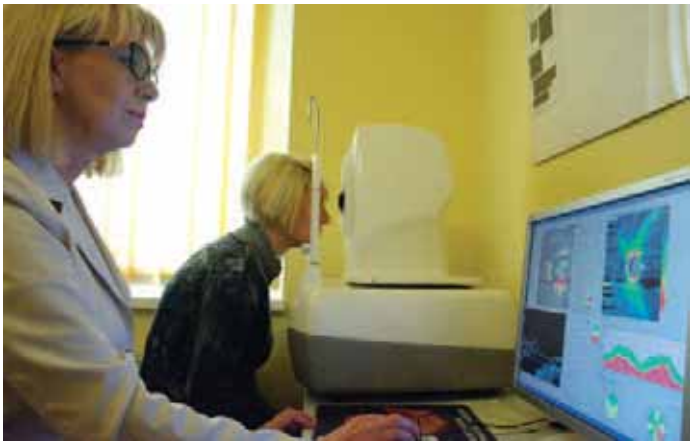
AROMATYCZNY RELAKS
Zapachy korzenne + Olejek

Jedyne takie miejsce na południu Katowic!
Basen, jacuzzi i saunarium z 10 saunami!

BAŻANTOWO SPORT

Bażantowo Sport | Katowice, ul. Pijarska 3 | tel. +48 32 350 20 93 |
e-mail: sport@bazantowo.pl | www.sport.bazantowo.pl

JAK PRZECHYTRZYĆ JASKRĘ



Archiwum

JASKRA JEST PODSTĘPNA, PONIEWAŻ NAJCZĘŚCIEJ NIE DAJE ŻADNYCH OBJAWÓW. NIELECZONA USZKADZA NERW WZROKOWY, DOPROWADZAJĄC DO UBYTKÓW W POLU WIDZENIA, A NAWET ŚLEPOTY. PRZEWAŻNIE JEST ROZPOZNAWANA PRZYPADKOWO, W CZASIE KONTROLNEJ WIZYTY U OKULISTY. NA SZCZĘŚCIE BARDZO ŁATWO JĄ PRZECHYTRZYĆ – WYSTARCZY REGULARNIE BADAĆ OCZY – PISZE DR INEZA TYŃSKA-JASTRZĘBSKA, SPECJALISTA CHORÓB OCZU Z GABINETU OKULISTYCZNEGO OPTIMED

Pacjenci czasami skarżą się na ból głowy, bóle gałek ocznych i zaczerwienienie spojówek. Ale takie objawy są niecharakterystyczne i występują z wielu przyczyn, np. z powodu źle dobranych okularów lub zbyt długiej pracy przy komputerze.

Dlatego jedynym sposobem, aby sprawdzić czy są to objawy podstępnej jaskry jest wizyta u okulisty, wskazana tym bardziej, jeśli należymy do grupy wysokiego ryzyka zachorowania. Do czynników wzmożonego ryzyka wystąpienia jaskry należą: obciążenie genetyczne, wysoka krótkowzroczność, układowe choroby pogłębiające niedokrwienie nerwu wzrokowego (cukrzyca, miażdżyca i anemia), nadciśnienie oczne oraz nawracające migreny.

W ramach profilaktyki warto też przestrzegać jednej podstawowej zasady – dużo się ruszać, ponieważ uprawianie sportu nie tylko zapobiega chorobom serca, ale także jest elementem terapii nadciśnienia, cukrzycy i miażdżycy, czyli chorób sprzyjających wystąpieniu i rozwojowi jaskry. Ćwicząc regularnie, poprawiamy ukrwienie nerwów wzrokowych i siatkówki.

W razie wystąpienia choroby, bardzo ważne jest wczesne rozpoznanie, ponieważ jaskra nieodwracalnie uszkadza nerw wzrokowy. Nowoczesny Optyczny Tomograf Komputerowy OCT i GDX pozwala na wykrycie jaskry w bardzo wczesnej fazie, tzn. zanim dojdzie do jakichkolwiek uszkodzeń nerwu wzrokowego i pola widzenia (to badanie nieinwazyjne i bezbolesne). Dlatego warto odwiedzać okulistę przynajmniej raz na dwa lata (w przypadku osób z grupy wysokiego ryzyka zachorowania na jaskrę wizyty kontrolne powinny się odbywać co roku). ■

CZY WIESZ, ŻE...

W przypadku jaskry wąskiego kąta przesącza nie należy stosować okularów przeciwsłonecznych i fotochromowych, ponieważ można wywołać atak jaskry.

Optimed funkcjonuje od 1999 roku. Gabinety okulistyczne wyposażone są w nowoczesny sprzęt umożliwiający pełne badanie okulistyczne, diagnostykę i leczenie schorzeń narządu wzroku dzieci i dorosłych, m.in. optyczny tomograf komputerowy, perymetr komputerowy, autorefraktokeratotonometr i tonometr bezkontaktowy. Personel lekarski Optimedu to znani i doświadczeni lekarze specjaliści chorób oczu – wieloletni pracownicy Kliniki Okulistycznej w Katowicach i Oddziału Okulistycznego w Katowicach-Ochojcu.

Optimed
Katowice, ul. Armii Krajowej 65
tel. 32 202 75 51
www.optimed.katowice.pl

Archiwum

PRZYJAZNE LABORATORIUM

SWOICH PACJENTÓW WITA NOWOCZESNĄ PRZESTRZENIĄ I UŚMIECHEM. NIE BOJĄ SIĘ GO DZIECI, A OSOBY STARSZE WCALE NIE MUSZĄ DO NIEGO PRZYCHODZIĆ, BO TO ONO ODWIEDZA JE W DOMU. O PRZYJAZNYM LABORATORIUM – PISZE MGR NADIA NICPOŃ Z LABORATORIUM LAB-TEST

LAB-TEST W PIGUŁCE

Proponujemy szeroką ofertę badań z zakresu analityki ogólnej, hematologii i koagulologii, biochemii, hormonów, markerów nowotworowych, immunologii, alergologii, diagnostyki chorób zakaźnych oraz bakteriologii,

- Prowadzimy codzienną, systematyczną, wewnętrzną kontrolę jakości wykonywanych badań,
- Laboratorium jest wyposażone w nowoczesną, automatyczną aparaturę medyczną renomowanych firm,
- Usługi świadczymy od poniedziałku do piątku w godz. 7–18 i w soboty w godz. 7.30–12.30.

Lab-Test to przyjazne laboratorium z 20-letnim stażem. Od niedawna działamy w nowej przestronnej siedzibie – w Katowicach przy ul. Bażantów 47, gdzie naszych pacjentów wita zawsze uśmiechnięty personel, ten sam, co zawsze.

Przed laboratorium jest rozległy parking, a do drzwi prowadzi podjazd dostosowany do potrzeb osób starszych i niepełnosprawnych, które zawsze chętnie gościmy w naszym laboratorium, ale także wychodzimy im naprzeciw – proponując wizyty domowe.

Tak się złożyło, że wszystkie jesteśmy kobietami – matkami i babciami, więc nasze podejście do najmłodszych pacjentów jest wyjątkowe; zajmujemy ich rozmową i specjalnie przygotowanymi materiałami edukacyjnymi i konkursami. Wszystko to sprawia, że wizyta w laboratorium i pierwsze pobranie krwi zamienia się w zabawę i sprawia, że dzieci nie czują strachu przed kolejną wizytą.

Wszystkie powyższe zalety na nic by się zdały, gdybyśmy nie dbały z najwyższą starannością o jakość usług diagnostycznych Lab-Testu. Nasze badania są wykonywane zgodnie z najwyższymi standardami, a laboratorium należy do Krajowego i Międzynarodowego Systemu Kontroli Jakości oraz spełnia wymogi WSSE i UE. Oferujemy badania podstawowe, których wyniki są wydawane pacjentowi w dniu badania oraz badania specjalistyczne realizowane w najkrótszym przewidzianym przez procedury czasie. Oferujemy również badania w trybie pilnym „CITO".

Ceniąc czas naszych pacjentów, udostępniamy im naszą stronę internetową (www.lab-test.katowice.pl), na której mogą się zalogować podając PESEL i unikatowy kod skierowania, by poznać wyniki badań. Specjalnie dla osób pracujących pełnimy dyżury w soboty.

Zapraszam zatem do odwiedzenia naszego laboratorium. Profilaktyka jest mniej uciążliwa i tańsza od leczenia zbyt późno wykrytej choroby. Dzięki diagnostyce otrzymamy obraz aktualnego stanu zdrowia, a w razie niepokojących wyników – szansę na wcześniejsze rozpoznanie choroby i – co za tym idzie – szybszy powrót do zdrowia.

Dla osób, które lubią wiedzieć, co dzieje się z ich organizmem zaleca się wykonywanie zestawu badań raz w roku. Uzyskane parametry określą funkcjonowanie narządów, poziom hormonów, nadmiar lub niedobór elektrolitów lub witamin. Z kolei znacznie rozszerzoną i ukierunkowaną na konkretną dolegliwość informację pozwala uzyskać grupa badań ujętych w tzw. panelach narządowych.

Regularne badania powinny się znaleźć w planie treningowym osób, które regularnie uprawiają sport. Diagnostyka laboratoryjna określa nie tylko aktualną kondycję naszego organizmu, ale w przypadku pondprzeciętnych obciążeń pozwala informować czy pewne nieprawidłowości wynikają tylko z intensywnego wysiłku, czy też są efektem różnych niedoborów lub nieprawidłowej funkcji niektórych narządów. Naprawdę warto badać krew. ■

Lab-Test

Katowice, ul. Bażantów 47
tel. 32 206 02 61, 605-553-334
www.lab-test.katowice.pl

POGROMCY ZDROWOTNYCH MITÓW

DOBRA DIETA

Archiwum Signum

CZY DZIECI MOGĄ BYĆ WEGETARIANAMI I WEGANAMI? CZY GŁODÓWKI SĄ SZKODLIWE DLA ORGANIZMU? NA TE I INNE PYTANIA ODPOWIADA ANNA JUST-BIEROŃ, DIETETYK KLINICZNY Z CENTRUM MEDYCZNEGO SIGNUM

FAKT/MIT

F PICIE CZERWONEJ HERBATY PRZYSPIESZA UTRATĘ WAGI. Czerwona herbata pomaga w spalaniu tłuszczów, ale tylko tych, które w danej chwili spożywamy, więc trzeba ją pić w określony sposób, tzn. 3-6 filiżanek dziennie tuż po zjedzeniu posiłku. Zatem czerwona herbata przyspiesza utratę wagi, ale tylko w przypadku równoległego stosowania odpowiedniej diety. Samo picie czerwonej herbaty na pewno nie sprawi, że schudniemy.

F/M PODCZAS INTENSYWNEGO WYSIŁKU NALEŻY UZUPEŁNIAĆ PŁYNY NAPOJAMI IZOTONICZNYMI, A NIE WODĄ. Jeśli wysiłek trwa godzinę i ma nam posłużyć do utraty wagi, to mimo wszystko polecałabym picie wody, ewentualnie wody z dodatkiem soli. Co innego w przypadku dłuższego wysiłku bardziej obciążającego organizm – wtedy jak najbardziej uzasadnione jest spożywanie napojów izotonicznych.

F/M ABY SZYBKO SCHUDNĄĆ, NAJLEPIEJ BIEGAĆ I PŁYWAĆ WCZEŚNIE RANO NA CZCZO. Rzeczywiście rano spalamy szybciej tkankę tłuszczową, ale po nocy nie mamy energii, więc wysiłek trwa krócej. Złotym środkiem mogłoby być wypicie przed treningiem połowy szklanki soku, co doda nam energii i pomoże wydłużyć trening. Z kolei po treningu (do 30 minut po wysiłku) najlepiej zjeść śniadanie i uzupełnić w ten sposób glikogen.

F/M SKŁONNOŚĆ DO TYCIA JEST DZIEDZICZNA. Teorie są różne, specjaliści wciąż się o to spierają, ale ja osobiście uważam, że większy problem leży gdzie indziej. Moja praktyka pokazuje, że gorsze są złe nawyki żywieniowe przekazywane z pokolenia na pokolenie.

M NALEŻY OGRANICZAĆ SPOŻYCIE TŁUSZCZU, BO TO ON JEST ODPOWIEDZIALNY ZA TYCIE. Należy ograniczać spożycie tłuszczów zwierzęcych, które odpowiadają za wysoki poziom cholesterolu. Powinniśmy za to spożywać tłuszcze roślinne, ponieważ bez nich organizm nie będzie przyswajał witamin rozpuszczalnych w tłuszczach.

M GLUTEN SPRAWIA, ŻE TYJEMY, DLATEGO NALEŻY GO ELIMINOWAĆ Z JADŁOSPISU. Sam gluten składa się z białek i nie powoduje tycia, jednak osoby na diecie bezglutenowej faktycznie chudną. Jednakże przyczyna leży gdzie indziej. Eliminując gluten z diety, ograniczamy spożycie np. produktów pszennych, białej mąki oraz innych produktów zawierających ogromne ilości węglowodanów i dzięki temu chudniemy.

F PICIE WODY POMAGA W ODCHUDZANIU. Picie wody wspomaga odchudzanie: przyspiesza metabolizm i wypłukuje z organizmu toksyny, które powodują zaleganie tłuszczów.

M DZIECI NIE POWINNY BYĆ WEGETARIANAMI LUB WEGANAMI, BO MOŻE TO WPŁYNĄĆ NEGATYWNIE NA ICH ROZWÓJ. Dobrze prowadzona dieta wegetariańska lub wegańska nie prowadzi do żadnych niedoborów i nie wpływa negatywnie na rozwój dzieci.

F GŁODÓWKI SĄ SZKODLIWE DLA ORGANIZMU. Niejedzenie spowalnia metabolizm. Głodówka jest wskazana tylko w razie problemów ze strony układu pokarmowego, np. po zatruciach oraz grypie żołądkowej lub jelitowej. Nie powinna trwać dłużej niż jeden dzień.

M LODY NIE TUCZĄ. Jedząc lody wychładzamy organizm, więc ten zużywa energię na ogrzanie, ale mimo wszystko przy tak kalorycznej potrawie jak lody ten bilans pozostaje dodatni i ostatecznie lody... tuczą. ■

CENTRUM MEDYCZNE SIGNUM
Katowice – Bażantowo, ul. Hierowskiego 70A
tel. 32 35 000 34 / 35 / 36 / 37 | www.signum-katowice.pl

skincode
switzerland

NAUKOWO UDOWODNIONE PRZYWRÓCENIE MŁODOŚCI SKÓRZE

SZWAJCARSKA INTELIGENTNA PIELĘGNACJA SKÓRY

www.skincode.pl

Wyłączny dystrybutor: Centrala Farmaceutyczna CEFARM SA

REKLAMA DYSTRYBUTORA

KOMPUTEROWE PROJEKTOWANIE UŚMIECHU NIEWIDZIALNY APARAT ORTODONTYCZNY

O NAJNOWSZYCH TECHNOLOGIACH W DUDA CLINIC – KOMPUTEROWYM PROJEKTOWANIU UŚMIECHU DSD ORAZ NIEWIDZIALNYCH APARATACH ORTODONTYCZNYCH INVISALIGN – PISZE DR MARIUSZ DUDA, SPECJALISTA CHIRURG, IMPLANTOLOG I EKSPERT DS. IMPLANTOLOGII ESTETYCZNEJ, WŁAŚCICIEL DUDA CLINIC

Archiwum

DR N. MED. MARIUSZ DUDA

Specjalista chirurg, implantolog i ekspert ds. stomatologii implantologicznej, właściciel Duda Clinic. Współzałożyciel i aktualny prezydent PSI – Polskiego Stowarzyszenia Implantologicznego oraz wiceprezydent ICOI – International Congress of Oral Implantologists. Uznany w Polsce i zagranicą wykładowca z zakresu implantologii stomatologicznej.

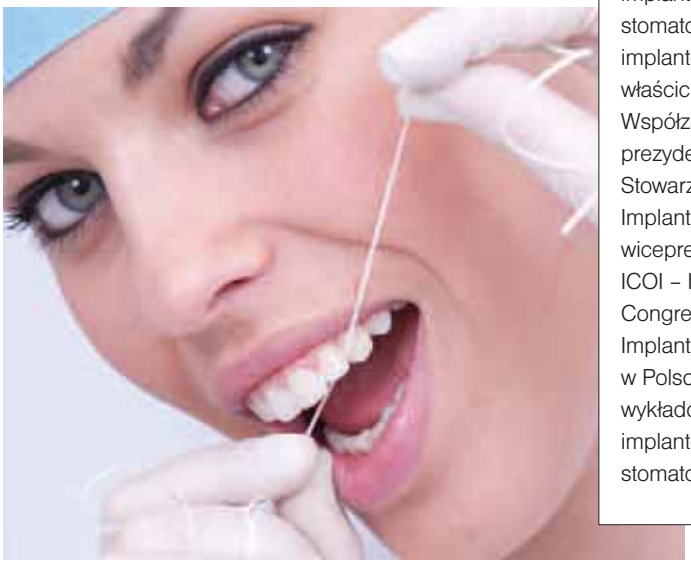
W każdej dziedzinie medycyny mamy do czynienia z postępem i wdrażaniem nowych technologii, które wynikają zarówno z pojawiających się możliwości technicznych, informatycznych, jak i z pasji zawodowej praktykujących lekarzy.
W Duda Clinic staramy się wyznaczać trendy we współczesnej stomatologii, a w tym przypadku chodzi nie tylko o wysokie standardy leczenia, nowoczesny i niebanalny wystrój wnętrz czy miłą i przyjazną atmosferę towarzyszącą pacjentom. Systematycznie wprowadzamy nowe, ale zarazem sprawdzone, technologie stomatologiczne w ramach naszego zespołu specjalistów – endodoncji, chirurgii, stomatologii dziecięcej, periodontologii czy wreszcie protetyki, implantologii i ortodoncji. Komputerowe projektowanie uśmiechu DSD oraz niewidzialne aparaty ortodontyczne Invisilign to właśnie najnowsze narzędzia stosowane w protetyce, implantologii i ortodoncji w Duda Clinic.

KOMPUTEROWE PROJEKTOWANIE UŚMIECHU – DSD

DSD Digital Smile Design – nowatorska, znana od niedawna na całym świecie metoda indywidualnego komputerowego projektowania uśmiechu wykorzystuje programy komputerowe, dzięki którym na bazie zdjęć pacjenta jesteśmy w stanie dokładnie zaprezentować pacjentowi możliwe do osiągnięcia efekty estetycznego leczenia protetycznego lub implantologicznego w jego przypadku.
Technologia prezentuje stomatologię w zupełnie nowym kontekście, zwracając uwagę przede wszystkim na to, czego oczekuje pacjent, jak sobie wyobraża swój idealny uśmiech. Dzięki DSD kontakt lekarz – pacjent nabiera zdecydowanie bardziej indywidualnego charakteru. Pacjent ma możliwość dokładnego opowiedzenia i pokazania lekarzowi tego, czego oczekuje od swojego uśmiechu – co znacznie ułatwia cały proces leczenia.

NIEWIDZIALNY APARAT ORTODONTYCZNY – INVISALIGN

Leczenie ortodontyczne za pomocą stałych aparatów nierzadko jest kłopotliwe dla pacjenta, zwłaszcza w dojrzałym wieku. Nawet pomimo zastosowania kosmetycznych, przezroczystych zamków kłopoty mogą sprawiać zarówno higiena, jak i na stałe zamocowany aparat.



Invisalign prostuje zęby za pomocą kompletu przezroczystych, wymiennych nakładek, które są wykonywane na zamówienie – specjalnie dla Państwa zębów. Każda nakładka jest wymieniana co dwa tygodnie, tak aby zęby stopniowo przesuwały się we właściwe miejsce – dzień po dniu i milimetr po milimetrze. Zastosowanie niewidzialnego dla otoczenia aparatu ortodontycznego nie wymaga prawie żadnych poświęceń w codziennym życiu i pozwala w komfortowy sposób odzyskać pewność siebie, swojego wyglądu i uśmiechu.
Taki nakładkowy, wyjmowany i niekrępujący aparat ortodontyczny jest również cennym uzupełnieniem w trakcie leczenia implantologicznego, kiedy czasami należy przygotować odpowiednie miejsce dla nowych zębów.

DUDA CLINIC
IMPLANTOLOGIA
I STOMATOLOGIA ESTETYCZNA

Katowice, ul. Kołodzieja 8
tel. 32 253 01 09
www.dudaclinic.com

NIEPOWAŻNIE O MUZYCE POWAŻNEJ

DEMENTUJĘ POGŁOSKI, JAKOBY MUZYKA KLASYCZNA BYŁA POWAŻNA. MA ONA O WIELE BOGATSZĄ PALETĘ BARW EMOCJONALNYCH I SZCZERZE PRZYZNAM, ŻE TAK SAMO CZĘSTO KORZYSTA Z POWAGI, JAK I Z RADOŚCI. OD DZIŚ KATEGORYCZNIE MUZYKA POWAŻNA ODCINA SIĘ OD TEGO TYPU POWAŻNYCH POMÓWIEŃ I JEŻELI KOMUŚ Z PAŃSTWA ZDARZY SIĘ UŚMIECHNĄĆ W FILHARMONII, PROSZĘ SIĘ SOBIE NIE DZIWIĆ. TO JEST NATURALNE I NAWET WSKAZANE

K. Godlewska

CZESŁAW JAKUBIEC

Tenor, autor tekstów, apostoł głoszący, że muzyka klasyczna nie jest poważna. Prawdopodobnie jedyny artysta, który wyrzucił się z programu „Mam talent" mimo aprobaty trójki jurorów. A zrobił to, ponieważ:
– Jego udo za bardzo spodobało się Chylińskiej i Foremniak?
– Jest poważnym kabareciarzem, który nie traktuje publiczności jak niedorozwiniętej?
– Oba powyższe i kilka innych.
Kto zobaczy Czesława na scenie, odgadnie od razu.

Zadzwoniła kiedyś do mnie Muzyka Poważna i powiedziała ze smutkiem w głosie: – Czesław, ja nie chcę być poważna. Zrób coś, ludzie się mnie boją... Powiedziałem: – Poczekaj, sprawdzę. Zapytałem wujka Google, on na to: „Muzyka poważna – w potocznym znaczeniu muzyka klasyczna". – No to masz pecha – mówię. Może napisz protest do Parlamentu Europejskiego lub do Strasburga, że to jest dyskryminacja, że sobie nie życzysz, że to krzywdzące upraszczanie, tracisz potencjalnych klientów itp.

Odłożyłem słuchawkę i pomyślałem – no, załatwione. Aż tu nagle dopadła mnie refleksja, że szkoda biedaczki! Łatka ją załatwiła. Poważna... to rzeczywiście nikt się nie uśmiechnie, ani nie uraduje, a co dopiero uśmieje. Poważna, czyli tylko taka na pogrzeb.

– Kochanie a w sobotę zapraszam cię na koncert muzyki poważnej!
– Nie, no chyba żartujesz, w weekend to ja się chcę rozerwać. Sprawdź lepiej koncerty z muzyką rozrywkową.

W takim razie jeśli ta poważna muzyka wykonywana jest w filharmoniach to powinno się też zmienić ich nazwę na domy powagi reklamujące się: „tylko u nas uśmiech nigdy na twoich ustach nie zagości", „zapraszamy dziś wystąpią mistrzowie gatunku z cyklem swoich hitów Śmiertelna powaga i Gromobicie smutku". Brawa niemile widziane, trochę powagi Panowie i Panie!

Idąc tym tropem, tak sobie wyobrażam nabór do szkół muzycznych kształcących tak zwanych muzyków poważnych:
– Dzień dobry. Chce pani zapisać dziecko do naszej szkoły? Jak często dziecko się uśmiecha?
– Raczej rzadko.
– O to dobrze, przyjmujemy tylko smutne dzieci, zresztą sama pani rozumie, to jest muzyka poważna, to nie są żarty.
– Mój Maciuś często płacze i lubi być na cmentarzu.
– To bardzo dobrze, za to są dodatkowe punkty w kartotece przyjęć. ■

PLACE Magazyn Osiedla Bażantowo znajdą Państwo w następujących miejscach:

BAŻANTOWO SPORT Katowice, ul. Bażantów 2 / **CENTRUM HANDLOWE BAŻANTOWO** Katowice, ul. Bażantów 2 / **MILLENIUM INWESTYCJE** Katowice, ul. Hierowskiego 2 / **CENTRUM MEDYCZNE SIGNUM** Katowice, ul. Hierowskiego 70 / **SALON OPTYCZNY SIGNUM CH LECLERC** Katowice, ul. Jankego 15d / **SALON OPTYCZNY SIGNUM CH AUCHAN** Mikołów, ul. Gliwicka 3 / **JAZZ CLUB HIPNOZA** Katowice, pl. Sejmu Śląskiego 2 / **PATIO PARK** Katowice, ul. Kościuszki 101 / **ZIĘBA CLINIC** Katowice, ul. Kościuszki 255 / **BANK PKO** Katowice, ul. Uniwersytecka 13 / **BRE BANK** Katowice, ul. Powstańców 43 / **PEUGEOT PIETRZAK** Katowice, ul. Bocheńskiego 100 / **ALTUS** Katowice, ul. Uniwersytecka 13 / **ENERGOMONTAŻ-POŁUDNIE** Katowice, ul. Mickiewicza 15 / **BIURO CENTRUM** Katowice, ul. Mickiewicza 29 / **MG CENTRUM** Katowice, ul. Kolejowa 54 / **PORSCHE INTER AUTO KATOWICE**, Świętochłowice, Drogowa Średnicowa 2 / **PORSCHE INTER AUTO SOSNOWIEC**, ul. Jabłoniowa 2 / **PORSCHE INTER AUTO RYBNIK**, Brzezińska 27/ **LEXUS** Katowice, ul. Rożdzieńskiego 208 / **AUTOKOPEX** Katowice, ul. Rożdzieńskiego 208 / **RENAULT PIETRZAK** Katowice, ul. Bocheńskiego 125 / **LELLEK PORSCHE** Katowice, ul. Kochłowicka 103 / **AUTO-BOSS** Chorzów DTŚ 51 / **FILHARMONIA ŚLĄSKA** Katowice, ul. Sokolska 2 / **TEATR ŚLĄSKI** Katowice Rynek 10 / **GALERIA SZYB WILSON** Katowice, ul. Oswobodzenia 1 / **KOPALNIA GUIDO** Zabrze, ul. 3 Maja 93 / **DENTIM CLINIC** Dębowe Tarasy, Katowice, ul. Baildona 12 / **PARK NAUKOWO-TECHNOLOGICZNY EURO-CENTRUM** Katowice, ul. Ligocka 103 / **OLD TIMERS GARAGE** Katowice, ul. Jankego 132 / **SARA SARANOWA** Katowice, ul. Armii Krajowej 79 / **FERRARI KATOWICE** ul. Bocheńskiego 109 / **MERCEDES-BENZ** Sosnowiec, ul. Daimlera 1 / **DAGMA** Katowice, ul. Bażantów 4/2 / **IN CORPORE** Katowice, ul. Bażantów 2 / **DUDA CLINIC** Katowice, ul. Kołodzieja 8 / **MILLENNIUM PLAZA** Katowice, ul. Sowińskiego 46 / **A4 BUSINESS PARK** Katowice, ul. Francuska 42 / **CUSTOMFORM** Katowice, ul. Gliwicka 275 / **NOSPR** Katowice, pl. W. Kilara 1 / **DAGMA ART** Katowice, ul. Puchały 4 / **CENTRUM MARAZZI** Katowice, ul. Woźniczki 55 / **GALERIA KATOWICKA** Katowice, ul. 3 Maja 30 (Bayla, Estee Lauder, Wójcik, iSpot, 4Faces, Mount Blanc, Tescoma, Pretty One, Douglas, Tommy Hilfiger, Wittchen) / **BODY CARE CLINIC** Katowice , ul. Opolska 7/3 / **AKADEMIA TWÓRCZEGO ROZWOJU BYSTRZAK** Katowice, ul Jankego 349 / **GALEN REHABILITACJA** Katowice, ul. Pijarska 3 / **GALEN ORTOPEDIA** Bieruń, ul. Jerzego 6 / **LAB TEST** Katowice, ul. Bazantów 47/2 / **OPTIMED** Katowice, ul. Armii Krajowej 65

INTERPRETACJE

7-15 LISTOPADA
M. in.: Teatr Śląski, Pałac Młodzieży, CKK, MCK, Katowice
Karnety: **20-80 zł** (za spektakl)

Przed nami kolejna edycja Ogólnopolskiego Festiwalu Sztuki Reżyserskiej Interpretacje, tradycyjnie podzielonego na kilka części. W tej najważniejszej – konkursowej nie zobaczymy w tym roku reprezentanta Śląska. Wśród spektakli, które powalczą o Laur Konrada są za to: „nie-boska komedia. WSZYSTKO POWIEM BOGU!" Moniki Strzępki (Narodowy Teatr Stary im. H. Modrzejewskiej w Krakowie), „Dybuk" Mai Kleczewskiej (Teatr Żydowski z Warszawy), „Kto wyciągnie kartę wisielca, kto błazna? Według Króla Leara W. Szekspira" Pawła Miśkiewicza (Teatr im. J. Słowackiego z Krakowa), „Faust" Michała Borczucha (Teatr Polski z Bydgoszczy) i „Portrety Damy" Ewy Marciniak (Teatr Wybrzeże z Gdańska). Dodatkowo, na rozpoczęcie i zakończenie Festiwalu miłośników teatru czeka prawdziwa gratka – spektakle mistrzowskie. 7 listopada w katowickim Pałacu Młodzieży „Wujaszka Wanię" pokaże Lev Dodin z Dramatycznego Teatru Małego w Sankt Petersburgu; a 15 listopada – w Międzynarodowym Centrum Kongresowym będzie można zobaczyć „Czarodziejską górę" w reżyserii Andrzeja Chyry. Dla tych, którzy nie zmieszczą się na spektakle mistrzowskie i konkursowe, Interpretacje przygotowały całą serię pokazów towarzyszących, a dla dzieci – Strefę Dziecka.

ZADUSZKI JAZZOWE

25-29 PAŹDZIERNIKA
NOSPR, Katowice
Bilety: **30-190 zł** (za koncert)

„Zaduszki jazzowe" to jedna z najwyższych wyobrażalnych form rozpieszczania entuzjastów jazzu. W siedzibie NOSPR odbędzie się w sumie siedem koncertów, podczas których wystąpią takie gwiazdy, jak saksofonista i kompozytor Branford Marsalis oraz zdobywczyni nagrody Grammy – Esperanza Spalding. A poza tym: Vladislav „Adzik" Sendecki, Pianohooligan, Big Band Małopolski, Kompost 3 i Stanley Clarke Band.

FINK

4 LISTOPADA G. 18
Megaclub, Katowice
Bilety: **77 zł**

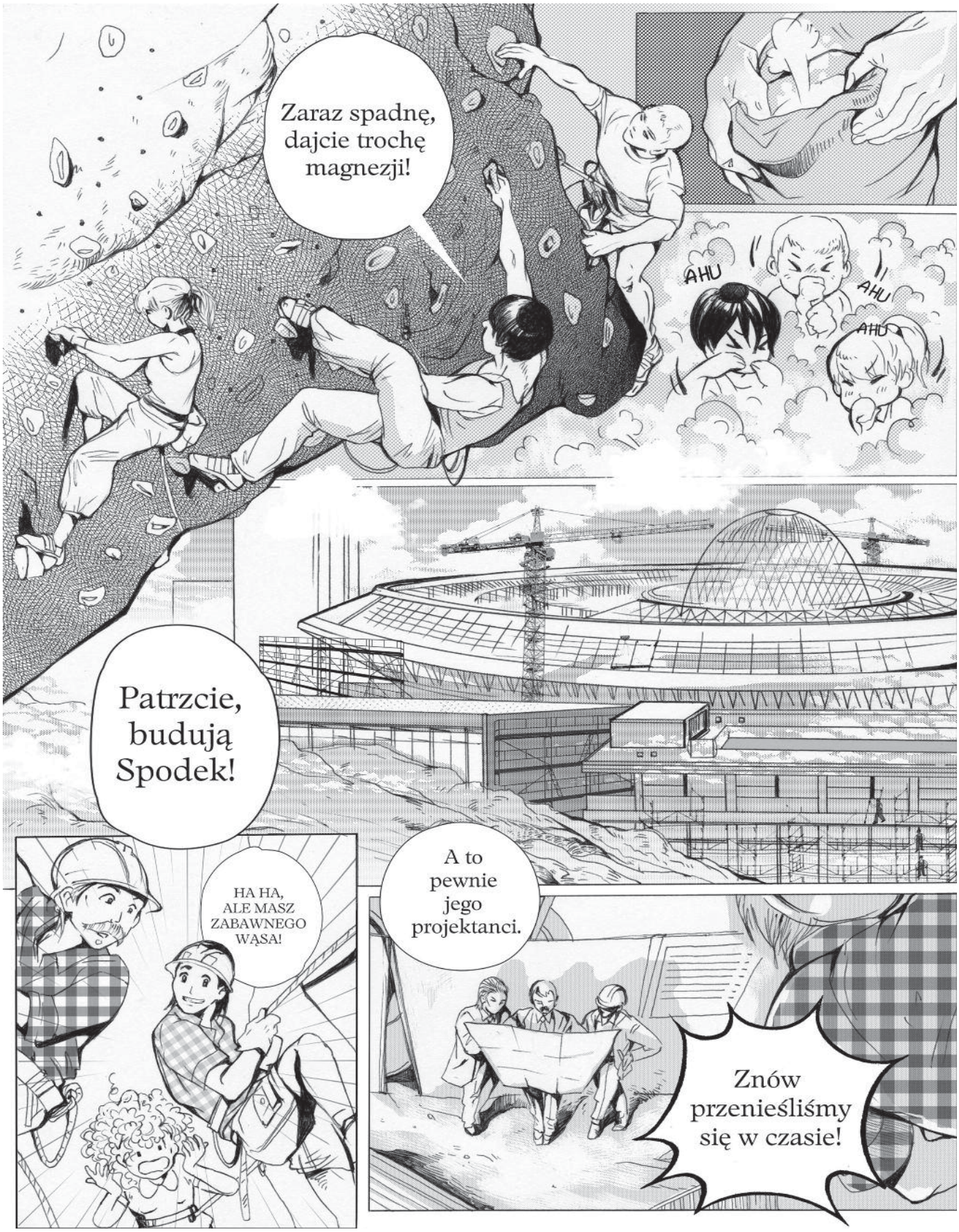
Fin Greenall, znany szerszej publiczności jako Fink, to brytyjski autor tekstów, gitarzysta, producent oraz didżej. Na scenie towarzyszą mu Guy Whittaker (bas) i Tim Thornton (perkusja). Cała trójka jest bardzo lubiana w Polsce. Poprzednie koncerty w naszym kraju okazały się wielkim sukcesem – w latach 2011, 2012 i na początku tego roku bilety wyprzedały się niemal natychmiast. Szczęśliwie, charyzmatyczna grupa powróci do nas ze swoją intrygującą muzyką. Podczas koncertu w katowickim Megaclubie muzycy zaprezentują utwory z wydanego w roku ubiegłym albumu studyjnego pt. „Hard Believer".

ARS CAMERALIS

8-28 LISTOPADA
M.in.: Kinoteatr Rialto, Kościół Ewangelicki
Jazz Club Hipnoza, Katowice
Bilety: od **15 zł** (za koncert)

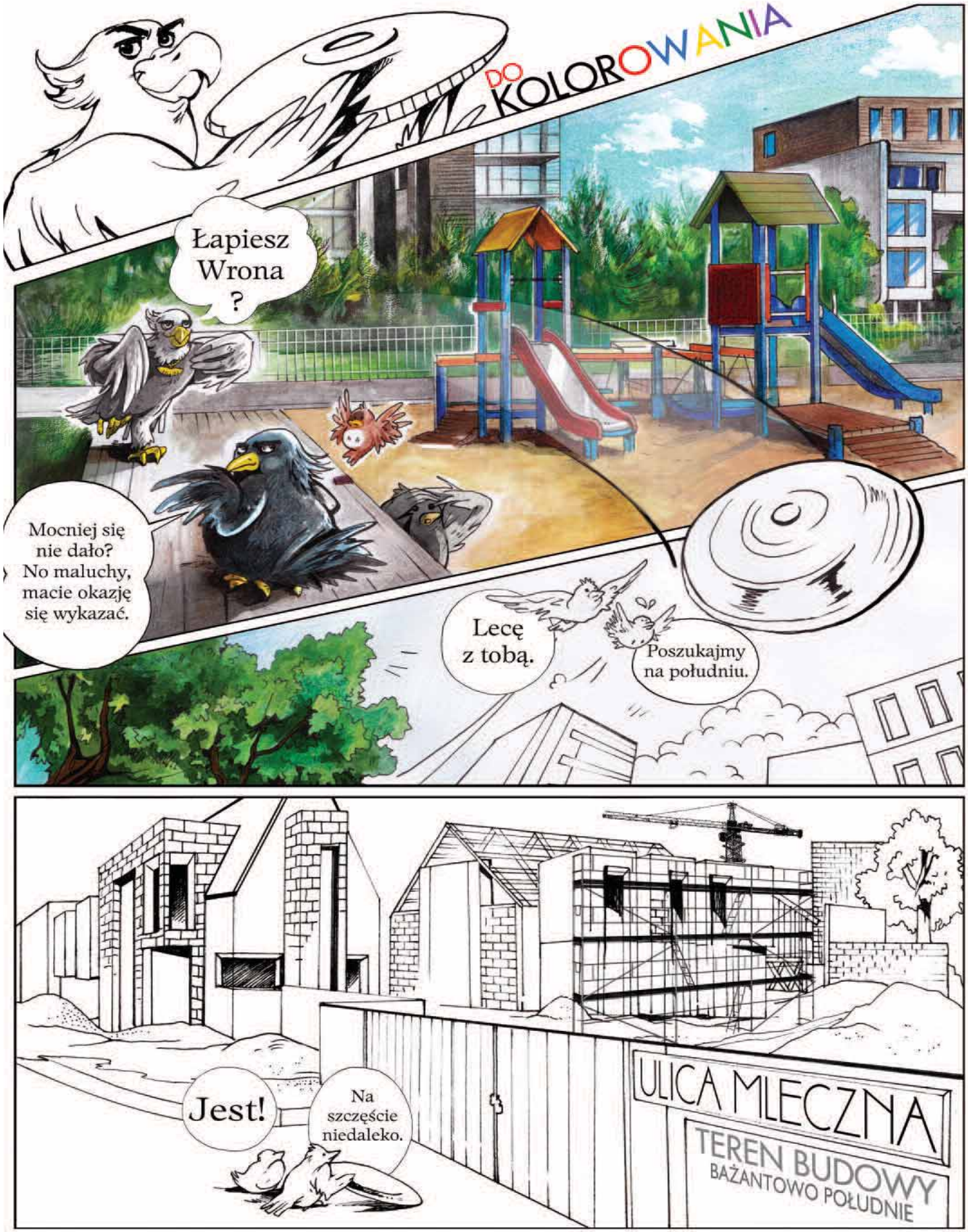
Jesień – chociaż depresyjna i coraz chłodniejsza – ma też zalety. Na przykład listopad.
To właśnie wtedy Ars Cameralis zaprasza do kameralnego, intymnego przeżywania sztuki, głównie muzyki. Największa gwiazda tegorocznego festiwalu – Brytyjczyk Keaton Henson (który wystąpi w Kościele Ewangelickim 27 listopada) to artysta, który świetnie uosabia subtelny nastrój imprezy. To nieśmiały melancholik, który najchętniej siedziałby w swoim domu, pisał wiersze i tworzył smutne grafiki. Tymczasem tworzy muzykę sprawiającą, że nabiera się ochoty, by zatopić się w ciemności i zadumać.

KATOWICE dla odmiany | 150 lat KATOR



RYSUNKI: MARTYNA JANIK

PTASIE TRELE W BAŻANTOWIE



RYSUNKI: MARTYNA JANIK

katowice.eu

KATOWICE
dla odmiany

INTERPRETACJE

XVII Ogólnopolski Festiwal Sztuki Reżyserskiej

7–15 listopada 2015 **Katowice** — www.festiwal-interpretacje.com

KIM JESTEM?
KIM JESTEŚ?

PYTANIA
O TOŻSAMOŚĆ

MISTRZOWIE

LEV DODIN - WUJASZEK WANIA
ANDRZEJ CHYRA - CZARODZIEJSKA GÓRA

W KONKURSIE

MICHAŁ BORCZUCH / MAJA KLECZEWSKA / EWELINA MARCINIAK
PAWEŁ MIŚKIEWICZ / MONIKA STRZĘPKA

POKAZY TOWARZYSZĄCE / REAKTOR KATOWICE / STREFA DZIECKA

BILETY: 40-90 ZŁ / TICKETPORTAL.PL / TICKETPRO.PL / BILETYNA.PL

BAŻANTOWO
MIASTO W MIEŚCIE

NOWA INWESTYCJA
W BAŻANTOWIE

NOWOCZESNY OBIEKT MIESZKALNO-USŁUGOWY

powstaje na terenie pomiędzy ulicą Bażantów a Puchały w Katowicach