

# MARYSIA KONIECZNA

Modeling to nie jest bajkowe życie

**ona**

MAGAZYN DLA KOBIEC

MAGAZYN ONA nr 1/01  
BEZPŁATNY DODATEK DO GAZETY JAROCIŃSKIEJ

5 GRUDNIA 2017 / ZIMA

ISSN: 2544-6282

OKŁADKA: M. Smith FOTD: Steven Chee

**Wege Święta**

Przepisy i porady

**SAMODZIELNOŚĆ U DZIECKA**

**Narciarskie ABC**

**Peugeot 5008**

Blondynka testuje kolejne auto

**Anna  
Cieślewicz**

Artystka z Jarocina, która podbija świat

**Niesamowity  
sylwester**

Poradnik: jak spędzić wyjątkową noc

moda \ uroda \ przepisy \ porady \ metamorfoza



# JA ZAWSZE RUSZAM NA PODBÓJ ŚWIATA!

**Z Anną Cieślęwicz**  
(z domu Ratajczak)

rozmawia Beata Frąckowiak-Piotrowicz

Odkąd wyjechała z Jarocina, podbija świat. Zwiedziła dziesiątki krajów, tworzy aplikacje multimedialne, zdobywa uznanie jako malarka. W mijającym roku zrobiła dwa poważne wernisaże. Na wiosnę zadebiutowała we florenckim Artimino - legendarnej Villi rodu Medici, a kilka miesięcy później wystąpiła na międzynarodowych targach sztuki obok sław takich jak Salvador Dali, Franciszek Starowieyski, Fangor czy Młodożeniec. Aktualnie przygotowuje się do Art Basel w Miami w przyszłym roku, ale świat sztuki to nie jedyne, co zaprzęta jej głowę na co dzień - jest jeszcze szczęśliwą żoną Nicholasa - znanego adwokata z Trójmiasta.



**Jeszcze nigdy nie prowadziłam tak wywiadu. Nasza rozmowa trwała prawie dwa tygodnie. Anka jest niezwykle zajęta osobą, więc mogłyśmy jedynie pogadać przez Messengera. Zadawałam pytanie i czekałam na odpowiedź. Czasem otrzymywałam ją od razu, czasem czekałam kilka godzin, a nawet dni. W sumie wyszedł bardzo długi wywiad, a my dzięki tej formie bardziej się poznałyśmy. Poza tym, to chyba idealny sposób na przeprowadzenie rozmowy z dziewczyną, która tworzy aplikację z social mediów.**

**Często bywasz w Jarocinie?**  
Kilka - kilkanaście razy w roku. Zazwyczaj to uroczystości, święta, zwyczajnie odwiedziny. W zasadzie cała moja najbliższa rodzina mieszka w Jarocinie.

**Kiedy wyjeżdżałaś na studia, to myślałaś, że już tu nie wrócisz, że chcesz podbić świat?**  
Ja zawsze ruszam na podbój świata, nawet jak idę na zakupy (ha, ha). A zupełnie serio - bardzo lubię bywać w Jarocinie. Z racji tego, że potwornie dużo podróżuję, od kiedy tylko wyjechałam z rodzinnego miasta, to bardzo doceniam spokój tego miejsca.

**Ale nie chciałabyś tu już mieszkać.**  
Nie chciałabym, ale to nie dlatego, że akurat Jarocin. Ja bym się zamęczyła w takiej przestrzeni, z braku dostępności tego, do czego przez te lata przywykłam.

**To znaczy...?**  
Na to odpiszę około 16.00, w drodze na lotnisko...

**Dokąd lecisz?**  
Teraz z Gdańska do Warszawy. Żyjemy na dwa domy. Aktualnie we wszystkie wtorki i czwartki latam po Polsce. Spotykam się z agencjami PR i reklamy, bo pracuję nad autorskimi aplikacjami. Dużo bywam w Krakowie, bo mamy tam cały dział technologiczny. *(wieczorem kończy wypowiedź)*  
W Jarocinie, czy w każdym innym mniejszym mieście na świecie, świetnie mi się odpoczywa, łapię chwilę, oddech, ale do życia brakuje mi tego "wysiłku", tego pędu... Ale to nie wina Jarocina - ja mam coś w sobie zepsute;)

**Raczej jesteś niespokojnym duchem. Teraz żyjesz w dwóch miastach i zajmujesz się mnóstwem rzeczy. Możesz trochę więcej opowiedzieć o tym naszym Czytelniczkom?**

Hmm... Musimy to podzielić na trzy światy: sztuka, biznes i rodzina. To zacznijmy od rodziny...  
No właśnie, Jarocin przyjechał w odwiedziny;) w sensie rodzice - cały weekend zaplanowany - właśnie jedziemy na mecz. Jutro opowiem więcej, obiecuję.

**Ale zaraz, komu ty kibicujesz? Jesteś już z Gdańska, czy nadal z Poznania?**  
*(po dwóch godzinach)*  
Mamy w domu konflikt tragiczny (ha, ha). Przed mężem udaję jednak solidarność z Lechią - wiesz, żyjemy pod jednym dachem - zimna kalkulacja (ha, ha). Ale w sercu za Lechem! Na całe szczęście los od jakiegoś czasu mi sprzyja i muszę powiedzieć, że 3:3 zezwała nam na radosny wypad na późną kolację bez awantur przy stole. Tata jest wielkim kibicem i nie lubi przegrywać. Mam to po nim.

**To już wiem, co w rodzinie może być przyczyną awanturki;) Czekam na jakies inne smaki z życia rodzinnego... A co konkretnie chciałabyś wiedzieć?**

**Przez chwilę pracowałam nawet dla Iggy Popa! Miałam okazję obserwować produkcję filmów, seriali. Potwornie dużo podróżowałam - byłam w Chinach, Brazylii, Indiach, jakieś 13 razy w Afryce: Tanzania, Kenia, Uganda, Kongo, Kapsztad ...**

”

**Opowiedz coś o mężu. Wiem, że jest znanym adwokatem...**

Mój mąż jest moim najlepszym przyjacielem - naprawdę. Zawsze mnie motywuje, zawsze surowo ocenia każdy mój pomysł czy projekt, a ja, mimo że często mamy zupełnie inną opinię, bardzo szanuję jego zdanie. Oboje kochamy podróżować, więc w zasadzie ciągle żyjemy na walizkach - takie zgranie to w małżeństwie ważna rzecz. Najbardziej lubimy wychodzić razem, zarówno ja, jak i Nicholas jesteśmy bardzo towarzyscy, więc mamy ogromną grupę serdecznych przyjaciół. Jest świetny w tym, co robi i to absolutnie jego pasja - ale tutaj mamy zgodność z jegomościem Konfucjuszem - „Wybierz pracę, którą kochasz, a nie będziesz musiał pracować

nawet przez jeden dzień w swoim życiu”. Nicholas WSPANIALE gotuje!

**A jak się poznaliście?**

Ha! Był moim adwokatem! Ale pierwsze randki itp. zostawimy dla siebie. Tych historii jest mnóstwo i w zasadzie się nie kończą. Żyjemy bardzo aktywnie, ale ultra szczęśliwie. Łączymy dwa różne światy, dwa różne miasta i jak tylko nadarzy się okazja, uciekamy jeszcze dalej. W zasadzie zawsze razem. Za to na co dzień żegnamy się około 8.00 - 9.00 i każdy zaczyna swój świat. Nie odzywamy się czasami do siebie cały dzień, tylko jak trzeba coś załatwić, dogadać. Ale to fajne - nikt nikomu nie „rozbija” tej własnej przestrzeni.

**Wczytałam w Internecie, że wcześniej byłaś dziewczyną Nergala?**

W Internecie można przeczytać bardzo dużo;) W większości nieprawdę. Skupmy się na tym co jest. Adama bardzo lubię i szanuję jako artystę, jest wyraźny i konsekwentny. To ważne, sama jestem artystką, więc potrafię docenić.

**Dla rodziców to był szok, gdy nagle zaczęły o Tobie pisać brukowe gazety, pudelek.pl?**

Mówiąc szczerze, nie spodziewałam się, że w takim tempie, tak niezgodnie z prawdą treści i w takiej ilości, zobaczę. Co do rodziców - to są twarde sztuki i konsekwentne w wielkiej miłości do swoich dzieci;) mnie również ciężko poruszyć. Jestem osobą wrażliwą, ale bardzo wytrwałą i silną, więc szokujące - tak, poruszające - wcale.

**Ale to, że byłaś w tamtym czasie dyrektorem biura maklerskiego, to była prawda?**

Nie byłam dyrektorem, byłam marketing managerem.

**Jakoś mi ten marketing do artystki nie pasuje.**

Oj bardzo pasuje. Marketing to wspaniałe narzędzie. Po pewnym czasie zauważasz, że w zasadzie metody te same, ale grupa docelowa inna, inny produkt. To jest bardzo ciekawe, a ja jestem bardzo kreatywna.

**Malujesz od dziecka?**

Tak. Od kiedy pamiętam namiętnie tworzyłam też na ścianach w naszym mieszkaniu.

**To dlaczego nie poszłaś na ASP, tylko wybrałaś marketing?**

Nie wybrałam. Ja studiowałam stosunki międzynarodowe. Jestem humanistką, ale też chyba nigdy nie miałam takiej wiary w siebie, jak od jakiegoś czasu, żeby postawić wszystko na malarstwo. Zresztą, ja chciałam się sprawdzić w tyłu obszarach życia...

Przez lata robiłam eventy Współpracowałam przez kilka lat z Marką Hennessy (Louis Vuitton Moët Hennessy Group) robiliśmy z agencją dla nich 65 imprez rocznie w całej Polsce. Poznałam fantastycznych ludzi, z którymi do dziś





Anna Malinowski

## Moje 5 groszy

### ... do tematu świątecznych przygotowań, czyli dlaczego się zbuntowałam

Pachnie świętami. W niektórych sklepach pachnie nimi już od początku października, tak jakby chciano nam dać wystarczająco dużo czasu na nacieszenie się nadchodzącym Bożym Narodzeniem. Zaraz, zaraz... ale z ręką na sercu, czy my kobiety cieszymy się na ten czas naprawdę?

Z dzieciństwa został mi obraz suto zastawionego stołu, wykrochmalonego obrusu, kolorowej choinki i... zmęczonej mamy. Wprawdzie nie omieszkłam jako dziecko zawiesić kilka bombek na choince i skoczyć do sklepu po cukier lub coś innego, czego zabrakło w ostatni dzień, ale wszystko inne jakby robiły krasnoludki. Gdy wreszcie doszłam do tego, że mama wcale nie miała krasnoludków do pomocy, sama już musiałam wejść w jej rolę. Po kilku latach przedświątecznego wariactwa zbuntowałam się: okna myłam, gdy było jeszcze ciepło, a więc w październiku, a nie w połowie grudnia, gdy musiałam na wyścigi z mrozem walczyć o lśniąca taflę szkła. Obrusy oddawałam do pralni, a 24 grudnia zamiast 12 potraw z karpem smażonym, w galarecie, rybą po grecku, pierogami z grzybami i kapustą, kluskami z serem i wieloma innymi, była u nas zupa grzybowa, łosoś ze świeżym szpinakiem w sosie śmietankowo - koperkowym i lampka wina. Co do choinki, to ubierali ją wszyscy, którzy chcieli dostać coś do jedzenia, a później gwiazdkowy prezent. I tak jest do dzisiaj.

Wszystko to nie znaczy, że nasz sposób spędzenia Bożego Narodzenia jest najlepszym czy jedynym dobrym, choć przyznam, że chciałabym Was odrobinę zachęcić do przemyśleń na temat świątecznych przygotowań. Oczywiście nie chodzi o to, aby nagle zmieniać drastycznie wszystko, bo domownicy pomyślą, że mamy np. kochanka i nic nam się nie chce, ale może zastanówcie się nad tym, czy dałoby się coś zmienić, aby mieć więcej tego, co najcenniejsze, czyli wspólnego czasu. Co zrobić, aby nie mieć ambicji zrobić wszystkiego samodzielnie, bo jest to w gruncie rzeczy nie do osiągnięcia bez padnięcia - przepraszam za dobitność określenia - na przystawkowy pysk. No bo jak to zrobić, aby okna lśniły, firany pachniały, podłogi się mieniły, lodówka pękała w szwach, choinka była ładniejsza od nas, prezenty nie mieściły się pod nią, a my same były wyfryzowane, pociągające makijażem i kreacją, nie mówiąc już o goszczącym w nas świątecznym nastroju na podszewce anielskiej cierpliwości?...

Ucieszyły mnie statystyki z ostatniego roku, które mówiły o tym, że coraz częściej korzystamy z cateringu i pomocy w sprzątaniu, że nierzadko wyjeżdżamy i likwidujemy zbytek okołoswiąteczny. Słowem, skupiamy się na wspólnie spędzonym czasie, a nie na przygotowaniach do niego. Ale może powiecie, że Wy właśnie lubicie krzątać się okołoswiątecznie? To też jest w porządku! Niech każda z nas robi to, co lubi najbardziej, co ją zadowala, ale nie męczy, czy wkurza. Najważniejsze abyśmy nie chciały zostać samowystarczalną kobietą - orkiestrą, bo tego nie dostaniemy nawet jako prezent pod najpiękniejszą choinką tego świata.

Z życzeniami ciepłych i spokojnych świąt!

## KONKURSY / KTO WYGRAŁ

W poprzednim numerze ogłosiliśmy dwa konkursy. Teraz przyszła pora na rozstrzygnięcie. Prezent od Golden Power wygrała pani Katarzyna Sieradzka z Kadziaka. Bon podarunkowy o wartości 150 zł do City Cafe wygrała pani Agata Dymowska z Panienki, kóra napisała wiersz o naszym magazynie. Po odbiór nagród prosimy się zgłaszać do siedziby redakcji: Jarocin, ul. Kasprzaka 1a, w godzinach od 9.00 do 16.00.

### "ONA"

*W necie jest już wszystko znane  
wszelkie sprawy obgadane,  
a mężczyźni nieciekawi  
kto maie od tej nudy zbawi  
Przydałyby się przeszpiegi,  
może gdzieś jakieś zabiegi  
Wiem, że jestem taka gładka  
marzy czasem mi się okładka  
Szukam nowej ja gazety  
ale takiej do kobiety,  
co podkreśli me walory  
nie znalazłam do tej pory  
Wiem, że jestem trochę zmienna  
chwyta chandra mnie jesienna  
Czuję jak mi rośnie brzuch,  
może dobry byłby ruch,  
bo chociaż my słabe panie  
to my lubimy wezwanie  
I nie miałabym ja żalu  
wybrać się gdzieś do lokalu  
Może jakiś przepis nowy,  
tak przychodzi mi do głowy  
Coś nowego, nowe rady  
zjem troszeczkę czekolady  
Dzieci coś mi się nie uczą  
psotują i ciągle chuczają  
Jak poradzić mam z problemem  
sama tego to ja nie wiem  
Nie dla mnie miss piękności,  
no bo jednak mam krągłości  
Jakie by założyć ciuchy,  
by zazdrościły dziewczuchy  
Co dziś modne, a co nie,  
to kobieta wiedzieć chce  
Mąż zamiast mi mówić żona  
Skrócił sobie mówi ona  
Ona teraz jest gazetą  
znów poczułam się kobietą  
Znalazłam to co szukałam  
zaraz całą przeczytałam*

/ Agata Dymowska, pisownia oryginalna

REKLAMA

u nas lato trwa  
**cały rok**

karnet  
**BASEN**

**90 PLN**

karnet  
**BASEN  
+SAUNA**

**150 PLN**

karnet  
**BASEN  
55+**

**75 PLN**



**AQUAPARK  
JAROCIN**

[jarocinsport.pl](http://jarocinsport.pl)



Ta noc podobno jest wyjątkowa. Większość osób na nią czeka. Niektórzy wyjeżdżają, inni wybierają się na wyjątkowe bale, ale czasem zdarza się, że spędzić go trzeba w nietypowy sposób. Oto trzy sylwestry, każdy inny i każdy nietypowy.

### W sklepie!

Oksford, Tesco i ja w dresie przy wykładaniu makaronów na pułki, rozcinaniu folii z konserwami, rozdieraniu kartonów z chipsami. Wraz z całą załogą spędziliśmy sylwestrową noc w pracy. Skończyliśmy o 6:30 1 stycznia 2017 roku. Pamiętam, że podczas przerwy przeglądałam zdjęcia na Facebooku znajomych, którzy się dobrze bawili. Pomyślałam sobie, że to pierwszy i ostatni taki sylwester w moim życiu.



### Najszczęśliwszy dzień!

“Zanosilo się, że tym razem sylwestra spędzę przed telewizorem i w kapciach. Wysokie obcasy raczej nie wchodziły w grę, bo byłam w zaawansowanej ciąży. Wszyscy wokół szykowali się na bale i prywatki. Kracje wisały gotowe na wieszakach. – Nienawidzę spędzać sylwestra w domu – żaliłam się znajomym. W przed-sylwestrowy wieczór odwiedziłam zaprzyjaźnioną ginekolożkę, żeby mi opowiedziała ze szczegółami, jak przebiega poród w wybranej przeze mnie placówce. W nocy zaczęły się bóle porodowe. No i nie spędziłam sylwestra w domu, ale... w szpitalu. Gdy o północy niebo rozświetliły fajerwerki, leżałam w łóżku obok mojej córeczki. Ten sylwester był jednym z najszczęśliwszych dni w moim życiu”

### Oświadczyny!



Północ, niebo rozświetlone i mój najważniejszy oświadczył mi się przy wszystkich znajomych na sali. Zaręczyny były 31 na 1 stycznia rok 2016. Ślub będzie w sierpniu 2018.

# ONA podbija świat



**Beata Frąckowiak - Piotrowicz**  
REDAKTOR NACZELNA MAGAZYNU ONA

Zimowe wydanie Magazynu ONA jest wyjątkowe, światowe! Przedstawiamy Wam dwie kobiety z Jarocina, które robią niezwykłą karierę. Nieustannie są w podróży, a ich środkiem transportu jest przede wszystkim samolot.

Gdy Anna Cieślewicz wyjeżdżała z Jarocina na studia, nikt nie przypuszczał, że będzie malarką, której prace zostaną pokazane na prestiżowych wystawach i targach sztuki. Dziś Anna podbija świat nie tylko sztuką. Właśnie tworzy aplikacje multimedialne, które być może zmienią życie nas wszystkich. W ciekawej rozmowie opowiedziała nam również o życiu prywatnym i rodzinnym.

O Marysi Koniecznej pisaliśmy już w „Gazecie Jarocińskiej” kilka lat

temu. Miała osiemnaście lat i ruszała na podbój świata mody. Dziś pracuje nie tylko w Europie, ale również w Ameryce. O świecie mody opowiada z wielką szczerością. Mówi nie tylko o cudownych chwilach swojej pracy, ale również odkrywa jej ciemne strony.

Dwie dziewczyny z Jarocina pokazują nam, że wystartować w wielki świat można również z małego miasta, bez kompleksów, z podniesioną głową. Trzeba tylko uwierzyć w siebie.

Tej wiary wszystkim życzę! Niech Nowy Rok pozwoli Wam spełnić marzenia i plany. Bądźcie szczęśliwe!

**I pamiętajcie, że w słowie ONA jest wielka moc!**



Piszcie na [ona@jarocinska.pl](mailto:ona@jarocinska.pl)

ONA | NR 1/01  
BEZPŁATNY DODATEK DO GAZETY JAROCIŃSKIEJ

ISSN 2544-6282

ADRES REDAKCJI  
63-200 Jarocin, ul. Kasprzaka 1a  
tel./fax (62) 747-37-60, 747-15-31  
e-mail: [redakcja@jarocinska.pl](mailto:redakcja@jarocinska.pl)  
[www.jarocinska.pl](http://www.jarocinska.pl)

REDAKTOR NACZELNY  
Beata Frąckowiak-Piotrowicz, [b.piotrowicz@jarocinska.pl](mailto:b.piotrowicz@jarocinska.pl)

SEKRETARZ REDAKCJI  
Jacek Kaliszczak, [j.kaliszczak@jarocinska.pl](mailto:j.kaliszczak@jarocinska.pl)

REDAGUJE ZESPÓŁ:  
Mariola Długaszek, Anna Kopras-Fijolek, Aleksandra Pilarczyk,  
Lidia Sokowicz, Sebastian Matyszczyk, Przemysław Szeszuta

WSPÓŁPRACUJĄ:  
Anna Malinowski, Paulina Schaedel, Elżbieta Chlebowska,  
Ada Nawrocka

WYDAWCA  
Południowa Oficyna Wydawnicza Sp. z o.o.  
Jarocin, ul. Kasprzaka 1a

GRAFIKA, SKŁAD I ŁAMANIE  
(62) 749-86-46  
Dariusz Fiołek, [d.fiolek@jarocinska.pl](mailto:d.fiolek@jarocinska.pl)  
Beata Frąckowiak-Piotrowicz  
[b.piotrowicz@jarocinska.pl](mailto:b.piotrowicz@jarocinska.pl)  
Łukasz Zięciak, [l.zieciak@jarocinska.pl](mailto:l.zieciak@jarocinska.pl)

DZIAŁ REKLAMY  
tel. (62) 747-47-47  
Artur Antczak (508/318-922)  
[a.antczak@jarocinska.pl](mailto:a.antczak@jarocinska.pl)  
Angelika Włodarczyk (509/082-772)  
[a.wlodarczyk@jarocinska.pl](mailto:a.wlodarczyk@jarocinska.pl)

**TERAZ JUŻ WIESZ, DLACZEGO WARTO  
SIĘ U NAS REKLAMOWAĆ :)**

Artur Antczak 508 318 922  
Mariola Długaszek 535 270 787  
Angelika Włodarczyk 509 082 772

**ona**  
MAGAZYN DLA KOBIEĆ





# Prezenty, pasja i marzenia



*Chcesz znaleźć niebanalny prezent? Sprawić by obdarowana osoba poczuła się wyjątkowo? Jeśli przypadkiem nie wiesz jak to zrobić...jest takie miejsce w Jarocinie.*

Zaraz po otwarciu drzwi zaczyna się nasza podróż do krainy dziecięcych marzeń o pięknych prezentach, podróżach do odległych krajów, sklep z prezentami inny niż wszystkie. Znalazłam taki w Galerii Jarocińskiej przy ulicy Wrocławskiej, sklep EM-PAR. Meble z duszą, stolik z wygodnymi krzesłami, możemy się napić kawy z właścicielką panią Mileną i porozmawiać o tym jakiego i dla kogo prezentu potrzebujemy. Wybór jest bardzo duży, ale nawet jeśli czegoś nie ma w tej chwili, można będzie zamówić. Odbierzemy pięknie zapakowany, przygotowany do tego, aby kogoś obdarować i uszczęśliwić. - Ludzie przychodzą czasem tylko po to, by porozmawiać, na różne tematy. Opowiedzieć co się u nich wydarzyło, pożalić,

pochwalić, że wnuk się urodził. Mówią, że przychodzą, bo tu jest jakoś tak...jak w salonie u bliskich, a nie jak w sklepie.- opowiada właścicielka.

wyroby rękodzieła np. snutki golińskie, obrazy, lalki porcelanowe, zegary, anioły, zabawki dla dzieci, kryształowe świeczniki i szable. Jeżeli ktoś lubi dalekie podróże i odległe kultury, znajdzie tu murzyńskie maski, drewniane figurki zwierząt, czy klimatyczne serwety.



## SNUTKI GOLIŃSKIE, PORCELANA I SZABLE...

Wszystkie potencjalne prezenty czekają na swoich właścicieli. Co je wyróżnia? Różnorodność, możemy tu znaleźć oryginalne

## JAKI JEST IDEALNY PREZENT?

To wie najlepiej pani Milena. - *Taki, żeby obdarowana osoba, czuła się wyjątkowo, żeby zawsze kiedy spojrzy na tą rzecz, czy weźmie ją do ręki poczuła ciepło, wiedziała, że ktoś ją kocha i pamięta. To wielka przyjemność móc ludziom sprawiać radość. Sklep powstał z pasji obdarowywania i ...ta pasja idzie dalej, do ludzi.* MD





mam świetny kontakt. Przez chwilę pracowałam nawet dla Iggy Popa! Miałam okazję obserwować produkcję filmów, seriali. Potwornie dużo podróżowałam - byłam w Chinach, Brazylii, Indiach, jakies 13 razy w Afryce: Tanzania, Kenia, Uganda, Kongo, Kapsztad ... Byłam też w USA, Rosji, Tajlandii, niezliczoną ilość razy podróżowałam po Europie...

To wspaniale mieć okazję spróbować tak wiele, a później móc przekładać to na sztukę czy autorskie aplikacje. Żeby było jasne, ja się tutaj w żaden sposób nie chwalam, ja zwyczajnie tak bardzo doceniam, że mogłam być w tych wszystkich miejscach i wiem, jak ważną część mnie stworzyły, jak wiele nauczyły i ile wniosły w moje życie.

#### A jak trafiłaś do Trójmiasta?

Z powodu mojego męża. Co prawda urodził się i mieszkał długo w Londynie, ale jego rodzina pochodzi z wybrzeża. Mamy tutaj dom, dwa pieski i naszego Dobrego Ducha.

#### Lepiej niż w Warszawie?

Inaczej. Nie potrafimy na dzień dzisiejszy, ale też chyba nie chcemy rezygnować z Warszawy. Jesteśmy z nią związani zarówno biznesowo, jak i towarzysko. Mamy tam mieszkanie - taki drugi dom - książki, ubrania... Druga siedziba kancelarii mojego męża mieści się w Warszawie, a ja z kolei mam tam

swoich partnerów biznesowych, agencję reklamową i PR-owską obsługującą moje projekty informatyczne. Mamy swoje miejsca, restauracje, przyjaciół... Mamy podwójne życie: dwie suszarki, szczoteczki do zębów... właściwie podróżujemy bez bagażu.

Otworzyłam fanpage i się zaczęło... Na wiosnę pokazałam swoje pierwsze prace w mojej ukochanej Florencji.



#### To zdradz, nad czym pracujesz teraz?

Z tego, co mówiłaś na początku naszej rozmowy, dużo się dzieje.

Oj, to po kolei... Ponad dwa lata temu poświęciłam się całkowicie malarstwu, właściwie można powiedzieć, że malowałam non stop. Ponieważ nigdy

nie miałam zaszczytu przekroczyć progów ASP jako studentka, to poświęcałam mnóstwo czasu na nauki z internetu. Dodatkowo - jestem uzależniona od książek. Ja czytam ciągle i bardzo różne gatunki - w tym od wielu lat biografie malarzy. Gdy do tej mieszanki dołożysz te wszystkie podróże, to musisz wiedzieć, że w każdym miejscu, które zwiedziłam, byłam w jakiejś galerii. To bardzo poszerza światopogląd. Nabierasz wiatru w żagle, odwagi, rozmachu... Wierzysz, że najważniejsza jest autentyczność, a nie strach, czy to się komuś spodoba, co powiedzą inni, czy się nie wystraszą. Otworzyłam fanpage i się zaczęło... Na wiosnę pokazałam swoje pierwsze prace w mojej ukochanej Florencji...

#### Ale jak to się stało, że miałaś wystawę we Florencji?

Zgłosiła się do mnie Weronika Kozior, która promuje od lat różnych artystów za granicą. Spodobały jej się moje prace.

#### Jak ona trafiła na Twój profil? Przypadek? Szczęście, przeznaczenie?

Nie, wspólni znajomi, ale przede wszystkim moja sztuka pasowała do jej projektu. Szczęście - też jest niezbędne. Czasami odrobina, ale musi być. Kiedy to się stało, cały dzień płakałam ze szczęścia. Naprawdę wyróżnienie, duma, ale też wielka pokora i niedowierzenie. Później były międzynarodowe Targi Art United Fair pod patronatem United Nation. ▶



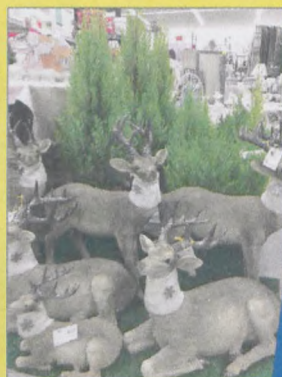
GRUPA  
**psb**

# MRÓWKA

www.mrowka.com.pl

## Pleszew, ul. TARGOWA 1

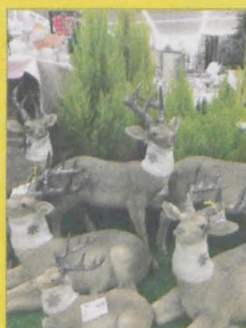
Zapraszamy: pn.-sob.: 7.00-20.00, nd: 10.00-18.00



## Najpiękniejsze świąteczne dekoracje!



### MATERIAŁY BUDOWLANE







„...kochamy podróż, więc w zasadzie ciągle żyjemy na walizkach - takie zgranie to w małżeństwie ważna rzecz.” I W Abu Dabi



I W Nowym Jorku

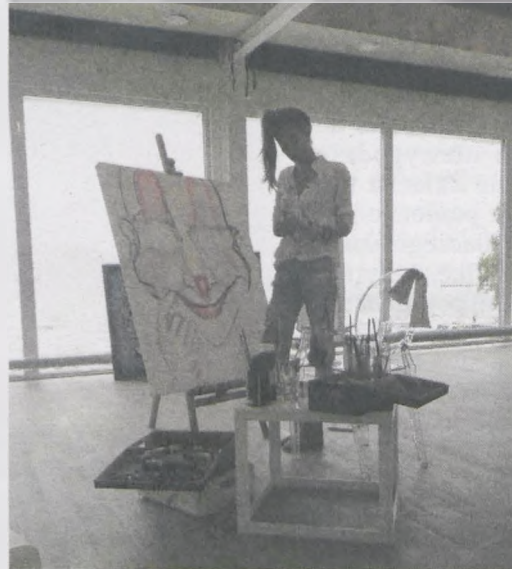
Ponieważ rok temu wymyśliłam dwie aplikacje i niestety bardzo mocno mnie pochłonęły, nie wyrobiłam się z oficjalną aplikacją na Art Basel w Miami. Miałam zaproszenia, żeby zrobić prywatne wernisaże, ale chcę to zrobić po mojemu i od początku, więc będzie mnie tam można zobaczyć za rok. W grudniu lecimy do Nowego Jorku, ponieważ mam kilka rozmów z lokalnymi architektami, z którymi chcę nawiązać współpracę, a później na Art Basel w charakterze gości i uczestników wernisaży innych artystów. Myślę, że na wiosnę w przyszłym roku też będę mogła gdzieś zaprosić, ale póki co, nie celuję w Polskę.

#### Sztuka to tylko hobby, czy też zarabiasz na tym?

Sztuka to hobby i biznes, a właściwie pasja. Hobby to zbyt mało powiedziane.

#### A jakie aplikacje tworzysz?

Pierwsza, którą aktualnie już piszemy, to program lojalnościowy z kategorii financial technology. Mówiąc językiem laika – narzędzie, które na rynku szeroko pojętych płatności ułatwi przeciętnemu Kowalskiemu oszczędzanie i bycie na bieżąco z płatnościami. Druga aplikacja to szeroko pojęte social media. Ale tym razem prawdziwe social media, w którym ludzie będą mogli się „dotknąć”, nawiązać długotrwałe relacje i liczyć na siebie w wolnych chwilach. Co ciekawe, już wiemy, że te aplikacje, a może lepiej idee, się zajądzą. Są dla ludzi, dla nas. Wykorzystując te małe diabelstwa w postaci telefonów, które zawładnęły naszym życiem, chcę – chcemy, ponieważ mam



Ponieważ rok temu wymyśliłam dwie aplikacje i niestety bardzo mocno mnie pochłonęły, nie wyrobiłam się z oficjalną aplikacją na Art Basel w Miami. Miałam zaproszenia, żeby zrobić prywatne wernisaże, ale chcę to zrobić po mojemu i od początku, więc będzie mnie tam można zobaczyć za rok.

zaczny zespół współtworzących projekt – zmienić świat na trochę lepszy i wykorzystać siłę internetu w szczytnych celach. Przy obu projektach pracuję też rodzinie;) Zaprosiłam do nich swoich kuzynów,

których wiedza i umiejętności zachwyciły mnie w sekundę.

#### Mnóstwo wyzwań przed Tobą. A jak spędzisz święta, przyjedziesz do Jarocina?

Oczywiście! Zawsze spędzamy Święta razem. Teraz jesteśmy niezłą bandą, bo moja siostra i najbliższe kuzynostwo ma już mężów i żony, więc w tym roku będzie ze 20 osób.

#### Każdy coś przygotowuje? Czy wszystko na głowie mamy?

O nie, zadania są podzielone od lat. Mama robi część, ciocia Hania robi najlepszy sernik na całym świecie i chcę, żeby nareszcie gdzieś o tym napisano!

#### To się dzieje teraz.

Właśnie o tym napisaliśmy (ha, ha) Większość, jak zwykle, odwała babcia Krysia, która nawet pod groźbą śmierci nie usiadzie na sekundę. Zawsze „już jadła” i ciągle sprząta. My zwozimy za to masę różnych regionalnych przysmaków i ciastka Gesslerowej, które namiętnie jedna istota podjada. Ja jestem psychofanem, po mamie. Obie z siostrą mamy pasję do dekorowania domu – renifery są wszędzie, mama szyje dla całej trójki takie same poduszki na kanapę, żebyśmy zawsze miały to samo w święta. Mamy też inne fiksacje, to nasz ukochany czas w roku – oglądamy te same filmy, gramy w planszówki, ogrywamy tatę w pokera, śpiewamy kolędy. Generalnie wszystkie świąteczne tradycje są dochowane i to w tym szalonym świecie daje poczucie ogromnego bezpieczeństwa

ROZMAWIAŁA BEATA FRĄCKOWIAK-PIOTROWICZ



Najpierw przez wiele lat wyręczamy nasze dziecko z pełnym przekonaniem powtarzając: zrobię to lepiej, szybciej, dokładniej, a poza tym będzie mniej bałaganu. Po kilku latach zastanawiamy się: dlaczego wszystko jest na mojej głowie, dlaczego dziecko mi nie pomaga?

Gdy dziecko samo próbuje jeść, to całą kuchnię trzeba sprzątać, a ubranka wszystkie do prania - więc nakarmię, podam na łyżeczce do buzi. Jeszcze będzie okazja, żeby zaczął sam... Rysunek - świetnie, porysujemy razem. Mamusia poprawi to słoneczko, żeby było okrągłutkie, i pokoloruje, żeby nie było prześwitów. A ubieranie się? Dziecko może samo, tylko to tak długo trwa i potem trzeba poprawiać jak koszulka jest tyłem do przodu, a skarpetka piętą do góry. Przy rajstopkach to koniecznie muszę pomóc - inaczej nie zdążymy do przedszkola.

#### Chcesz dobrze, robisz źle

Chcemy dobrze - chcemy, żeby nasze dziecko było porządnie ubrane, żeby oszczędzić sobie dodatkowej pracy z tym sprzątaniem i praniem, żeby zdążyć. Chcemy zadbać o nasze dziecko, sprawić, żeby czuło się zadowolone ze swojego rysunku, pracy technicznej, projektu. Zbывamy propozycje przygotowania obiadu, upieczenia placka - bo przecież jeszcze nie umie, ubrudzi się, utnie nożem, przypali, przesoli i jeszcze zostawi bałagan do sprzątania... A za kilka lat zmieniamy płytę na „dlaczego mi nie pomagasz?”, „wszystko

na mojej głowie”, „zero samodzielności!”. Zapominamy, że samodzielności dzieci muszą się nauczyć. I tak, jak każda nauka, może trochę trwać i może być związana z pewnymi niedogodnościami - takimi jak dodatkowy bałagan czy niedoskonały smak.

#### Jak zachęcać do samodzielności?

Przede wszystkim pozwolić dziecku na próby - początkowo niezdarne, niedokładne, niedoskonałe. I nie zawsze poprawiać. Jeśli ubrana źle skarpetka będzie przeszkadzać w buciku - dziecko zrozumie, dlaczego ta pięta powinna być w odpowiednim miejscu. Założona tyłem do przodu koszulka niewygodnie ucisnie szyję i dla dziecka takie doświadczenie pomocne jest w zrozumieniu - dlaczego warto tak zakładać koszulkę, żeby nie uciskała. Rozumiem poprawianie czy wyręczanie przed wyjściem do przedszkola, kiedy czas nagli i emocje windują. Warto jednak zaaranżować sesje uczenia się ubierania w takim czasie, kiedy nie będziemy zdenerwowani czy spóźnieni. Można zacząć od rzeczy łatwiejszych w obsłudze, a ciasne, elastyczne rajstopy zostawić na

# Uczymy samodzielności

Gotowanie może być „wyczarowywaniem potraw”



REKLAMA

# BORYS

DO ŚWIĄT PRACUJEMY  
W KAŻDĄ NIEDZIELĘ



# -10%

Fisher-Price

Smily  
play

szczegółowe informacje w sklepie oferta ważna do wyczerpania zapasów

Polub Nas na Zabawki BORYS - wygrywaj gry i zabawki

„GALERIA Jarocińska” ul. Wrocławska 15 - ul. Wrocławska 26 - Żerków ul. Mickiewicza 7





później. Można kupić bućki na rzep, zanim dziecko nauczy się zawiązywania kokardek. Podobne lekcje samodzielności dotyczą różnych spraw. Jeśli pozwolimy dziecku samodzielnie uszykować kanapkę (spokojnie, to bezpieczne jeśli kupimy krojony chleb, ser czy wędlinę w plasterkach, a zamiast maczety damy dziecku do smarowania najbardziej stępiiony domowy nożyk) za kilka lat będziemy szczęśliwi, że potrafi zadbać o siebie. Wspólne gotowanie, zmywanie, porządkowanie może być cudowną zabawą, uczącą dziecko, jak samodzielnie wykonywać te czynności, a do tego to czas spędzony wspólnie - a to niezwykle ważne. Pod warunkiem, że mniej istotne od dokładności i precyzji wykonywanych przez dziecko zadań będzie jego zaangażowanie. Bo poprawianie i negatywne ocenianie efektu może zniechęcić do kolejnych prób. Zachwyty i radość rodzica (szczerzy, nie udawany, bo „tak trzeba”) są największą nagrodą dla dziecka i motywacją do kolejnych doświadczeń.

### Sposoby i zachęty

Jeśli naszym marzeniem nie jest dozgonne pranie, sprzątnięcie, gotowanie dla dziecka (potem tego bardziej dorosłego), to zachęcam do jak najwcześniejszego przygotowywania malucha do samodzielności. Jeśli robi się to stopniowo, dostosowując zadania do możliwości dziecka i dbając o względną atrakcyjność działań (gotowanie może być „wyczarowywaniem potraw”, sprzątnięcie „organizacją przestrzeni dla Obcych”, sprzątnięcie piwnicy „poszukiwaniem skarbów”, wynoszenie śmieci „usuwaniem odpa-

dów radioaktywnych”) to wkrótce okaże się, że dziecko potrafi zrobić pyszną kawę zmęczonej po pracy mamie, wykonać spore zakupy, a nawet ugotować obiad - dla całej rodziny.

### Elżbieta Chlebowska



- pedagog, terapeuta, profilaktyk, pracownik Poradni Psychologicznej - Pedagogicznej w Jarocinie. Matka czwórki dzieci. Prowadzi warsztaty dla rodziców, dzieci, nauczycieli. Pasjonatka chodzenia po górach, dobrego filmu i mocnej kawy.

### Poradnik nauki samodzielności

Nie wyręczaj dziecka - to wygodne teraz, ale potem będziesz żałować

Ucz dziecko stopniowo samodzielności. Ćwicz zakładanie rajstop, sznurowanie butów w wolnej chwili, a nie gdy trzeba się spieszyć do przedszkola

Ucz samodzielności stopniowo dostosowując zadania do możliwości dziecka

Chwal, ale szczerze, nie z przymusu

Spraw, by nauka samodzielności była atrakcyjna

Zbieraj nagrody - pozwól sobie zrobić kawę, a może nawet obiad

# kinder party w Aquaparku

## Zapewniamy:

- fantastyczną zabawę pod opieką animatora
- trzygodzinny bilet wstępu do Aquaparku dla uczestników przyjęcia
- możliwość zamówienia tortu oraz menu dla najmłodszych
- dla opiekuna grupy - bilet wstępu gratis

**Cena już od  
22,00 zł/osoba**



**AQUAPARK  
JAROCIN**

Kontakt: 62 747-31-04 wew. 254



# Naturalne antybiotyki



Oslabienie, uciążliwy katar, zimne dreszcze to kilka z objawów przeziębienia. Jak walczyć z infekcjami i co robić, aby szybko wrócić do zdrowia? Okazuje się, że odpowiedź jest podana na talerzu. Dietetyk Magda Heba, ekspert Soligrano, opowiada o tym, co warto jeść w czasie przeziębienia.

## Imbir i chilli na rozgrzanie

W przypadku przeziębienia pierwszym symptomem, jaki wysyła nasz organizm, jest często uczucie przemarznięcia. Jest to moment, w którym musimy się rozgrzać. Pomocna może być ciepła kąpiel, ale także imbir i chilli dodane do potraw lub napojów. Gdy „coś nas bierze”, powinniśmy wystrzegać się surowych owoców i warzyw, nabiału oraz zielonej herbaty, która – nawet ciepła – wychładza organizm.

## Naturalne antybiotyki

Jeśli nie udało nam się powstrzymać przeziębienia od razu, w walce z chorobą pomogą naturalne antybiotyki stosowane od pokoleń

w medycynie ludowej. Na pierwszym miejscu znajdują się oczywiście czosnek i cebula, które mają działanie przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze. Można je dodać do potraw, albo przygotować syrop, zasypując pokrojoną cebulę cukrem i odstawiając na noc. Właściwości antybiotyczne ma również oregano, a szczególnie olejki eteryczne, które się w nim znajdują. Podczas choroby poratować nas mogą także chrzan, kurkuma czy produkty pszczele, choć z miodem lepiej nie przesadzać ze względu na dużą zawartość cukru.

## Herbata z miodem i cytryną – czy jest zdrowa?

Niestety, gorąca herbata z miodem

dem i cytryną, która od lat jest traktowana jako zalecany napój podczas przeziębienia, posiada w tym kontekście tylko jedną zaletę – rozgrzewa organizm. Warto pamiętać, że zarówno cytryna, jak i miód pod wpływem wysokich temperatur tracą swoje terapeutyczne właściwości. W przeziębieniu pęcherza moczowego pomoże z kolei żurawina.

## Kwasy omega 3 na ratunek

Reakcje zapalne w organizmie, które towarzyszą wielu chorobom, łagodzą kwasy omega 3 obecne w tłustych rybach morskich i tranie, a także tłoczonym na zimno oleju rzepakowym i lnianym. Wzbogacając swoją

dietę o te produkty, dodatkowo chronimy się przed kolejnymi infekcjami.

## Przekąska, która doda energii

Nie należy zapominać, że w trakcie przeziębienia jesteśmy osłabieni, a nasz organizm potrzebuje energii do walki z chorobą. Dobrym „paliwem” będą lekkie ziarna zbóż ekspandowanych, które są bogate w wartości odżywcze, a jednocześnie nie obciążają żołądka. Warto pochrupać je jako przekąskę lub dodać do posiłku.

Magda Heba  
dietetyk, ekspert  
marki Soligrano.

REKLAMA

Kraina Zabawek

SUPER CENY!



**Mówię po Polsku**

249,90  
**169,99 zł**

**Baby Alive, lala interaktywna uwielbiająca kluski, mówi, je, można zmieniać jej pieluszkę**



**FIREMAN SAM**

214,90  
**149,99 zł**

**Wóz strażacki Jupiter z dwoma figurkami**



**Clementoni**

239,90  
**159,99 zł**

**Robot Evolution łączy się z tabletem i smartfonem, tańczy, uczy i transportuje inne zabawki**



**Enchantimals**

99,90  
**69,99 zł**

**Dwie lalki Enchantimals ze zwierzątkami**

Gwiazdka 2017

Oferta ważna od 17.11.2017 r. do 17.12.2017 r. lub do wyczerpania zapasów.

Pleszew, ul. Św. Ducha 4a ••• Jarocin, ul. Powstańców Wielkopolskich 18  
 ZAPRASZAMY PO WIELE RÓŻNYCH PRODUKTÓW W ATRAKCYJNYCH CENACH!



# Zadbaj o stopy zimą.

## KONIECZNIE!



Pielęgnacja stóp zimą to coś, o czym wielu z nas zapomina. Nie zwracamy uwagi na wygląd naszych stóp, kiedy zamieniamy letnie sandały na pełne obuwie. To wielki błąd, ponieważ, aby cieszyć się zdrową i gładką skórą pięt oraz zadbanymi paznokciami, należy o nie starannie i profesjonalnie dbać bez względu na porę roku.

### By stopy nie były zimne

Przemarznięte stopy to najczęściej spotykana dolegliwość mroźnych dni. Najważniejsze w tym przypadku jest odpowiednie zabezpieczenie nóg przed chłodem i wilgocią. Ryzyko „zimnych stóp” możemy zmniejszyć, wybierając skórzane obuwie z grubą podeszwą oraz skarpety i rajstopy z wysokogatunkowych materiałów: wełna, bawełna czy bambus. Świetnie sprawdzą się podkolanówki z jonami srebra, które mają dodatkowo działanie antybakteryjne. Dobrym pomysłem jest zastosowanie balsamów rozgrzewających do stóp, w których składzie można znaleźć paprykę, lawendę, imbir, kamforę oraz rozmaryn. Nakładanie balsamu można połączyć z delikatnym masażem nóg. Masaż spowoduje, że naczynia krwionośne rozszerzą się, a przepływ krwi zostanie pobudzony. W taki sposób uczucie ciepła powróci. Rewelacyjnie sprawdzą się kąpiele wodne. Należy pamiętać, aby nie wkładać przemarzniętych stóp do bardzo

cieplej wody. Temperaturę wody powinno się zwiększać stopniowo.

### Nawilżaj, nawilżaj, nawilżaj

Sezon grzewczy również niekorzystnie wpływa na kondycję stóp. Strona podeszwowa może stać się szorstką i zrogowaciała, a na piętach często pojawiają się pęknięcia i rozpadliny. Wysuszone na skóra narasta bardzo szybko tworząc modzele i bolące odciski. Z takimi problemami najlepiej udać się do podologa, który profesjonalnie usunie stwardniały naskórek oraz zaleci pielęgnację domową odpowiednią dla potrzeb klienta. Dodatkowo ważne jest codzienne nawilżanie skóry. Świetnie sprawdzi się krem z 10% mocznikiem, który ma właściwości higroskopijne i zatrzymuje ją w skórze.

### Jak dbać o stopy przed zabawą, a jak po

Zabawy sylwestrowe także są dla stóp ogromnym wysiłkiem. Amerykańscy lekarze ze Stowa-

rzyszenia Chirurgów Ortopedycznych porównują kilkugodzinny taniec z biegiem na długi dystans. Anatomicznie stopa posiada trzy główne punkty podparcia: piętę oraz pierwszą i piątą głowę kości śródstopia. Takie ułożenie stopy zapewniają buty z płaską podeszwą. Uniesienie pięty podczas noszenia wysokich szpilek spowoduje przeciążenie przodostopia, a w konsekwencji bolesność i obrzęk nóg. Aby zmniejszyć uczucie dyskomfortu warto zastosować kilka istotnych rad. Przed zabawą wskazane jest wykonanie pedicure. Już samo usunięcie zrogowaciałego naskórka nada stopom uczucie lekkości. W dniu imprezy powinno się wykonać 15-minutową kąpiel stóp. Idealnym dodatkiem będzie sól do kąpeli z wyciągiem z lawendy mająca działanie relaksacyjne. Przed samym wyjściem opłaca się rozgrzać i porozciągać mięśnie ćwiczeniami. Polegają one na wzbijaniu się na palce i powolnym opadaniu na pięty oraz kręceniu kółek stopami w jedną i drugą stro-

nę. Podczas zabawy najważniejsze jest sprawdzenie obuwie. Zakładanie nowo zakupionych butów może doprowadzić do powstania bolących i nieestetycznych otarć oraz pęcherzy. Po imprezie najważniejszy jest odpoczynek z nogami uniesionymi delikatnie ponad resztę ciała. Obolałym stopom pomogą kremy z dodatkiem kasztanowca i mięty, mające działanie uszczelniające naczynia krwionośne oraz chłodzące. Przez kilka dni dobrze jest unikać wysokich obcasów, aby stopy się zregenerowały. Zima jest piękną porą roku. Jednak pamiętajmy, że nasze stopy wymagają pielęgnacji przez cały rok, aby wiosną i latem cieszyć się gładką skórą stóp i nieskazitelnymi paznokciami. Zróbmy prezent naszym stopom i podarujmy im chwilę relaksu.

### Nikola Filipiak

kosmetolog, podolog z salonu Esthetique



REKLAMA

**esthetique**  
SALON KOSMETYCZNY

- > pielęgnacja twarzy
- > mezoterapia
- > manicure hybrydowy, żele
- > pedicure leczniczy
- > makijaże okazjonalne
- > makijaż permanentny
- > przedłużanie rzęs
- > opalanie natryskowe
- > depilacja laserowa Light Sheer ET

Beata Hałas Jarocin, ul. Dąbrowskiego 1  
tel. 62 505 20 02, kom. 607 992 295

**Lady's**  
STUDIO  
PIELĘGNACJI URODY I PAZNOKCI

**WYKONUJEMY NASTĘPUJĄCE ZABIEGI:**

- Zabieg podstawowy - oczyszczenie i pielęgnacja paznokci oraz usunięcie nadmiaru zrogowaciałego naskórka.
- Korektę paznokci zgrubiałych.
- Korektę wrastających paznokci z opatrunkiem.
- Oczyszczanie paznokci grzybiczych jako zabieg wspomagający leczenie farmakologiczne i poprawiający estetykę.
- Rekonstrukcję płytki paznokciowej po urazach lub zniszczeniu zakażeniem grzybiczym.
- Ortonyksję, czyli leczenie i korektę wrastania paznokci klamrami dobrać indywidualnie w zależności od problemu.
- Usuwanie brodawek wirusowych.
- Usuwanie nagniotków i odcisków.
- Zabiegi leczące pękające pięty.
- Pielęgnację stopy cukrzycowej.

**Jarocin, Rynek 23** ☎ **693 113 324**  
(wejście od ul. Gołębiej)

REKLAMA



# Narciarskie ABC

Według Janusza Zwierzyckiego, specjalisty od białego szaleństwa, nigdy nie jest za późno, żeby rozpocząć naukę jazdy na nartach. Kwestia tylko, jak to zrobić. Oto kilka sprawdzonych rad.



**Janusz Zwierzycki**  
Nauczyciel wychowania fizycznego, instruktor narciarstwa

**Nigdy nie jest za późno**  
Każdy wiek jest dobry, żeby rozpocząć naukę jazdy na nartach. Dzieci mogą zacząć już w wieku 4 lat, w przedszkolach narciarskich, gdzie wykwalifikowani instruktorzy, oprócz technicznych wskazówek, rozpalą pasję do zabawy na stoku. Jeśli nie ma przeciwwskazań zdrowotnych, to ruch na świeżym powietrzu, dobra zimowa zabawa zawsze są wskazane. Najważniejsze, żeby czerpać z tego przyjemność. Trzeba tylko wybrać odpowiednie miejsce, sposób jazdy dopasować do wieku i umiejętności. Warto wspomnieć, że w latach 70-80 podstawowe szkolenie i nauczanie trwało około dwóch

sezonów narciarskich. Obecnie przy podstawowej sprawności kandydata trwa średnio godzinę, po której możemy sami spróbować sił na stoku.

## Podstawowe wyposażenie

Jeśli zaczynamy jeździć, to nie musimy od razu wydawać majątku na sprzęt. Warto zainwestować w odzież, dzisiaj oferta jest tak bogata - od marketów po sklepy specjalistyczne, że przedział cenowy jest dostępny dla wszystkich. Czasem można kurtki czy spodnie narciarskie w idealnym stanie kupić w second handach. Resztę sprzętu - buty, narty, kask, gogle, kijki można wypożyczyć. Dopóki nie

będziemy wiedzieć na pewno, czy spodoba nam się jazda na nartach albo jaki styl wybierzemy, to nie warto przepłacać. Ważne jest także by „przyznać” się w wypożyczalni, na jakim etapie jesteśmy, jakie mamy oczekiwania co do stylu jazdy, wtedy specjalista pomoże nam wszystko dobrać. Zawsze jeździmy w kasku! Przepisy różnie podają przedziały wiekowe, w których kask jest obowiązkowy. Jednak rozsa- dek podpowiada, że nawet jeśli my zachowamy ostrożność, nigdy nie wiadomo, co zrobią inni narciarze, dlatego trzeba w ten sposób zadbać o swoje bezpieczeństwo i zdrowie. Warto pamiętać o przygotowaniu sprawnościowym, wystarczy dwa- dziesiąta przysiadów dziennie, przez miesiąc, przed rozpoczęciem sezonu. Więcej propozycji ćwiczeń na stronie obok.

## Z kijkami czy bez

Przy nauce przydają się kijki w ciągu jednego dnia, jednej godziny. Następnie jeśli ktoś będzie jeździł w trudnych warunkach, na czarnych trasach, wtedy wykorzysta je do bezpiecznej jazdy, łatwej wykonuje się skręty. Jeśli jeździmy zawodniczo, ponadto w turystyce narciarskiej, nartach biegowych, skyturowych wykorzystujemy kijki. Coraz więcej nart jest tak produkowanych, że

mają odpowiedni promień skrętu i wtedy kijki stają się zbędnym rekwizytem.

## Zaczynamy z instruktorem

Najlepsze rozwiązanie dla początkujących, zarówno dla dorosłych, jak i dzieci. Nawet jeśli mamy dobrze jeżdżących znajomych, to ich sugestie możemy wykorzystywać później. Każdy ośrodek narciarski jest „wyposażony” w wykwalifikowanych instruktorów. Bardzo często są to byli zawodnicy, z ogromną wiedzą, doświadczeniem, ale także z cierpliwością i podejściem. Spowodują, że nauka będzie przyjemnością. A w imię zasady, że nie da się drugi raz zrobić dobrego pierwszego wrażenia, lepiej nie zrażać się już na samym początku. Dzięki instruktorowi unikniemy też szeregu błędów, złych nawyków, które później mogą się za nami ciągnąć latami. Zanim spotkamy się z instruktorem i wyjdziemy na stok, koniecznie trzeba zapoznać się z dekalogiem narciarza. Musimy poznać zasady bezpieczeństwa obowiązujące na stoku. Bez problemu znajdziemy je w internecie np. na stronie narty.pl

MD

masz pytania, pytaj:  
m.dlugaszek@jarocinska.pl

z nami na narty!

ODZIEŻ DLA KOBIET, MĘŻCZYZN ORAZ DZIECI!

4F > outhorn

ŚRODKI DO PRANIA ODZIEŻY NARCIARSKIEJ

NIKWAX

KASKI ORAZ GOGLE

uvex

ODZIEŻ TERMICZNA

BRUBECK BODY GUARD Gatta

KUBKI TERMICZNE I TERMOSY

PRIMUS



## Sklep Sportowy Sport Center

ul. Śródmiejska 30, 63-200 Jarocin  
tel.: 62 505 20 64 | e-mail: sportcenter.jarocin@gmail.com



# WYBIERASZ SIĘ NA NARTY?

## TE PROSTE ĆWICZENIA MOGĄ CI POMÓC!

Karolina Witek i Bartosz Witek, trenerzy z siłowni Golden Power Gym & Fitness w Jarocinie zaprezentowali nam kilka prostych ćwiczeń, które każdy może wykonać w domu, żeby lepiej przygotować się do jazdy na nartach. – Jeśli ktoś będzie wykonywał taki zestaw ćwiczeń trzy-cztery razy w tygodniu, to w zupełności wystarczy, by przynajmniej w podstawowym zakresie przygotować ciało i wzmocnić mięśnie przed wyjazdem na narty – mówią.

### Ćwiczenie pierwsze

Plecy muszą być oparte o ścianę, a głowa i całe ciało dotykają ściany. Nogi uginamy pod kątem 90 stopni, mocno napinamy pośladki odwodząc delikatnie kolana do zewnątrz. Staramy się wytrzymać w tej pozycji ok. 30 sekund i powtarzamy to trzykrotnie. Wzmacniamy w ten sposób mięśnie ud.



2

### Ćwiczenie drugie

To po prostu tradycyjny przysiad na niestabilnym podłożu. Przenosimy ciężar ciała do tyłu, czyli na pięty, żeby nie lecieć na palce. Staramy się przykucnąć aż nogi nie ugną nam się pod kątem 90 stopni, unosimy, napinamy pośladki i wykonujemy od 15 do 20 powtórzeń w trzech seriach.



3

### Ćwiczenie trzecie

Wzmacniamy w ten sposób dolne części brzucha, odcinek lędźwiowy, pośladki i mięśnie czworogłowe ud pracują przy prostowaniu nóg. Plecy muszą być proste, a całe ciało – wyprostowane. Pilnujemy tego, żeby łopatki były ściągnięte, ciało było wyprostowane i napinamy mięśnie, które pracują.



### Ćwiczenie czwarte

Prostujemy ciało i napinamy je. Mocno wciągamy brzuch, co jest bardzo ważne. Dłonie ustawiamy bezpośrednio pod barkami i staramy się wyciągać rękę, ale nie skręcać w biodrach. Wzmacniamy dzięki temu mięśnie szkieletowe. To bardzo ważne ćwiczenie, bo chroni przed kontuzjami.

4



5

### Ćwiczenie piąte

Przy skakaniu spadamy na pięty. Spadanie na palce może być bardzo niebezpieczne dla kolana. Zawsze patrzymy przed siebie, co pomaga utrzymać prawidłową sylwetkę. Wykonujemy to ćwiczenie w podobny sposób, jak tyżwiarze szybcy jeżdżą na tyżwach.



Fot. Sebastian Matyszczak

## JAK KUPOWAĆ STRÓJ I SPRZĘT

Podstawą przed wybraniem się na narty jest dobrze dobrana kurtka, która powinna być wyposażona w membranę, czyli w niewidoczną dla oka powłokę między dwoma materiałami. Dzięki niej kurtka zapewni nam termoizolację i wodoodporność. Na to samo powinniśmy zwracać uwagę przy zakupie spodni narciarskich. Minimalna membrana to 5,000 mm, optymalnie powinno być 10 000 mm.

Konieczne jest także posiadanie bielizny termoaktywnej, czyli dopasowanej, oddychającej koszulki i spodni. Przy wyższym wysiłku



**Maciej Bilica**  
właściciel sklepu Sport Center mowi, na co zwrócić uwagę przy zakupie odzieży i sprzętu.

i przy ujemnej temperaturze będzie ona utrzymywała temperaturę naszego ciała. Rękawice powinny być wodoodporne, a skarpety wełniane lub specjalne z tworzywa sztucznego.

Zamiast tańszych odpowiedników gogli, warto zaopatrzyć się w odrobinę droższe z powłoką „ANTI FOG” – zapobiegnie ona ich parowaniu podczas jazdy. Kask i buty to sprawy indywidualna, dlatego lepiej przymierzyć samodzielnie, sprawdzając różnego rodzaju modele, a nie kupować przez internet.

**GOLDEN POWER**  
gym & fitness

**OFERTA KLUBU**  
cardio / trening siłowy / sauna / fitness  
goldencross / treningi personalne  
dietetyka / power jump / solarium

**KARNETY BEZ OGRANICZEŃ CZASOWYCH!**

**607 515 799** [WWW.GOLDEN-POWER.PL](http://WWW.GOLDEN-POWER.PL)  
JAROCIN, UL. POWSTANCÓW WŁKP 6

REKLAMA





# Jak przygotować cerę na mróz

Spadek temperatury, brak słońca, plucha ... instynktownie otulamy się w ciepłe swetry, szale, chronimy ciało przed zimnem. Czy to wystarczy naszej skórze? Jak przygotować cerę na mróz? Co zrobić, by móc w pełni cieszyć się zimowym szaleństwem na stoku?

## Zimowa pielęgnacja

Zimowa aura zdecydowanie źle działa na naszą skórę. Niska temperatura powoduje obkurczenie naczyń, w efekcie staje się ona niedotleniona, szara, zmęczona, wysuszona, uboga w składniki odżywcze. Uwydatniają się mankamenty urody takie jak: zmarszczki mimiczne, pajęczki naczyniowe. Często nasza cera w tym okresie piecze, szczypie, ściaga oraz przybiera żywo czerwony kolor (szczególnie nos oraz policzki). Odpowiednia pielęgnacja zdecydowanie pomoże złagodzić wszystkie zimowe dolegliwości oraz przygotuje cerę do ekstremalnych wyzwań na stoku czy też do codziennych spacerów z dzieckiem.

## Oczyszczenie, nawilżenie, odżywienie

Zaczynamy od oczyszczenia, np. błotem z Morza Martwego, nie tylko doskonale oczyszcza cerę, ale również przygotowuje do kolejnego kroku, jakim jest dogłębne nawilżenie i odżywienie. - Polecam zabieg z serii Natural bogaty w składniki takie jak: kwas hialuronowy, żeń-szeń syberyjski, aloes czy len nie tylko długotrwale nawilży, ale również odżywi, zregeneruje cerę i zapobiegnie wysuszeniu - mówi Natalia Tama - właścicielka salonu odnowy biologicznej Carmell. - Warto wykonać również zabieg mezoterapii bezigłowej z dodatkiem ampułki Bomba Witaminowa. Dostarczy potrzebnych witamin i dodatkowo świetnie rozświetli skórę - dodaje. Obowiązkową częścią zimowej pielęgnacji powinna być ochrona delikatnej skóry

dłoni. Jako zabieg idealnie sprawdzi się mocno nawilżający oraz odżywiający Rytuał Czekoladowy - maska z dodatkiem 70% gorzkiej czekolady.

## Pielęgnacja na stoku

Jeśli planujesz zimowy urlop czy szaleństwo na stoku, koniecznie zaopatr się w krem z wysokim filtrem przeciwsłonecznym. W górach słońce jest prawie tak mocne jak latem w upalny dzień. Śnieg odbija do 80 proc. promieniowania słonecznego, zwiększając tym samym dawkę promieniowania, którą przyjmuje nasza skóra. Wybierajmy kosmetyki silnie natłuszczające (tworzą swoistą barierę dla warunków atmosferycznych), które są przebadane dermatologicznie oraz nie zawierają sztucznych barwników, zapachów i zbędnych konserwantów. Krem odpowiedni na stok niestety nie pozwala skórze swobodnie oddychać, tak więc po powrocie do hotelu koniecznie trzeba zmyć pozostałości kosmetyku i nałożyć krem nawilżający bądź odżywczo-nawilżający dobrany do potrzeb cery. Musimy pamiętać o odpowiednim ubiorze, chronić stopy, dłonie, usta, uszy. Te części ciała są szczególnie narażone na odmrożenia. I co najważniejsze... cieszyć się zimą, też ma wiele uroku.

MD

Masz pytania, pytaj:  
m.dlugaszek@jarocinska.pl

# Ewka ćwiczy



Ewa Andrzejczak jest „uzależniona” od aktywności fizycznej. Biega, ćwiczy sama i z Ewą Chodakowską. Jeśli nie ćwiczysz, bo zawsze znajdziesz wymówkę, przeczytaj to!

„Od około 4 lat zakochałam się w aktywności fizycznej. Czerpię z niej nie tylko siłę stricte fizyczną, ale również mentalną. Przydaje się ona w chwilach słabości czy zwątpienia. Ostatnie warsztaty z Ewą Chodakowską miały trochę odmienny charakter od wielu innych, w których uczestniczyłam. Pomiędzy treningami, które już z definicji działają bardzo pozytywnie na organizm, wyzwalając endorfiny czyli hormon szczęścia, było kilka wypowiedzi i rozmów o dążeniu do osiągnięcia balansu w życiu, czyli poszukiwaniu równowagi



# CARMELL

SALON ODNOWY BIOLOGICZNEJ

## NOWE MIEJSCE RELAKSU NA MAPIE JAROCINA

Os. Rzeczypospolitej 6, Jarocin

tel. 796 417 895

facebook.com/saloncarmelljarocin

http://saloncarmell.pl



REKLAMA



/z Ewką



omiędzy swoim życiem zawodowym, rodzinnym a stricte czasem tylko dla siebie. Obecnie wiele kobiet zapomina o tym, często wynika to z błędnego przekonania, że kobieta „musi się poświęcić”. Sama jestem mamą dwójki dzieci, dodatkowo wymagających opieki ze względu na ich chorobę, ale nie jest to żadnym wytłumaczeniem, że nie mam czasu na trening gdyż...

Albo ma się w życiu wymówki, albo wyniki.

Często moje treningi czy długie wybiegania wymagają niezłego nagimnastykowania się głową wcześniej trzeba umieć tak ten czas znaleźć, aby mieć spokojną głowę, że w tym czasie dzieci są bezpieczne, że nie spadnie im poziom cukru.

Dlatego kobiety dbajcie o siebie! Róbcie to dla siebie i dla swoich bliskich.

Równowaga w życiu, balans jest bardzo potrzebny! Polecam każdemu choć raz skorzystać z warsztatów z Ewą Chodakowską, aby zrozumieć to przestanie.

## Hania radzi...

Mróz, wiatr, suche powietrze w pomieszczeniach dają się naszej skórze we znaki. Co zrobić, aby ją właściwie odżywić, nawilżyć, jak to wszystko połączyć z pielęgnacją przeciwzmarszczkową – poradzi Hanna Jakubiak, właścicielka salonu kosmetycznego nagrodzonego. Certyfikatem Brylantowej gwiazdy dla najlepszego salonu w Polsce.

Podstawą zachowania ładnego, zdrowego wyglądu skóry jest odpowiednia pielęgnacja. Możemy również same zadbać o swoją twarz, jednak przy doborze kosmetyków należy skonsultować się ze specjalistą, aby nie zrobić „sobie krzywdy” i na darmo nie wydawać, czasem niemałych, pieniędzy. Oto rady pani Hani, właścicielki salonu, kosmetykologa z dwudziestopięcioletnim doświadczeniem.

– Najpierw trzeba skórę oczyścić. Najlepiej mleczkiem, żelem lub płynem micelarnym. Rezygnujemy z mydeł i środków zawierających alkohol, ponieważ mogą wywołać podrażnienia. Po umyciu nie można zapomnieć o toniku, który przywraca prawidłowe pH skóry, sprawi także,

że każdy krem, który położymy będzie się lepiej wchłaniał. Mitem jest, że nie należy zimą używać kremów nawilżających. Obecnie nowoczesne preparaty nie zawierają wody w czystej postaci, zapobiegają natomiast utracie wody własnej. Polecam kremy z Dermia Solution – Final Care Sue oraz dla skóry dojrzałej – Element protector. Są to kremy ochronne, ale i pielęgnujące jednocześnie. Taki krem chroni przed warunkami atmosferycznymi, ale także przed skutkami klimatyacji, a nawet dymu papierosowego. Bardzo wymagająca jest cera naczynkowa, która zimą jest szczególnie narażona na zmiany, w tym wypadku odpowiednie będą kremy z wit. K, arniką, wyciągiem z kasztanowca, wit. A i B5 – która łagodzi podrażnienia.

Dobrze jest teraz, kiedy nasza skóra jest rzadziej poddawana ekspozycji na słońce, nie ma bardzo niskich temperatur i mamy trochę więcej czasu dla siebie, pomyśleć o terapii naprawczej skóry twarzy i ciała. Nowością jest bioterapia naprawcza z konopi, która jest wykonywana w gabinecie. Jednak cały proces jest tak opracowany, że można kontynuować i wzmacniać efekt działania preparatów w domu. Kosmetyki są przeznaczone również dla wegan.

MD

masz pytania, pytaj:  
m.dlugaszek@jarocinska.pl



Salon Kosmetyczny  
*Hania*

os. Tadeusza Kościuszki 4  
63-200 Jarocin  
tel. 62 505 26 67



**PIĘKNO  
URODA  
RELAKS**

to trzy hasła,  
którymi się  
kierujemy

REKLAMA





Kaludia Boguś – stylistka fryzjerstwa zmieniła nie tylko fryzurę, ale też pofarbowała pani Agnieszce włosy. Sandra Kaczmarek – mistrzyni makijażu, jak zwykle wzniosła się na wyżyny.

Nasza metamorfoza

„ Z TAKIEJ SZAREJ MYSZKI, TAKIE CUDO ”

Tym razem bohaterką naszej metamorfozy była pani Agnieszka Kiełbowska z Mieszkowa.

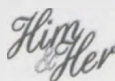
O sobie napisała: „Mam wspaniałą rodzinę. Córkę Edytę w wieku 20 lat, córkę Klaudię 16 lat oraz syna Pawła lat 13. i oczywiście kochającego męża Grzegorza. Jestem domatorką. Bardzo lubię spędzać czas ze swoją rodziną. Lubię również spędzać czas w kuchni, gotując i piekąc ciasta. Uwielbiam czytać książki Danielle Steel. Często jeżdżę na wycieczki rowerowe z rodziną.”

Kiedy zobaczyła się po zabiegach, powiedziała: „Z takiej szarej myszki, takie чудо”.

A Wam, jak się podoba?



Dziękujemy za pomoc:



Metamorfoza dla Ciebie

Chcesz zmienić się z nami? Śledź nasz profil na FB.



Pani Agnieszka pozowała w ubraniach ze sklepu Him&Her. Zdjęcia robiła Paulina Schaedel.



Him & Her  
outlet

ORYGINALNA OFERTA ŚWIATOWYCH MAREK

NAJNOWSZE TRENDSY damskie i męskie  
ATRAKCYJNE CENY (do -80% od cen regularnych)



PON - PT: 10.00 - 18.00  
Sobota: 10.00 - 13.00

ZAPRASZAMY!

ul. Paderewskiego 2  
(wejście od ul. Wrocławskiej obok Rossmann'a)





ONA szuka nowości



Perfumy dla koneserów - Jo Malone London

Na naszym rynku pojawiła się znana i ceniona na całym świecie brytyjska marka kosmetyków - Jo Malone. Wody kolońskie, świece, balsamy, olejki do ciała. Fenomen tych produktów polega na wyrafinowanym łączeniu rzadko spotykanych zapachów - jaśminu i mięty, drzewa sandałowego i soli morskiej, gałki muszkatołowej z imbirem czy mandarynek z miodem. Znajdziemy także nuty zapachowe m.in. róży, granatu, gruszek i frezji czy grapefruita. Nie bez przyczyny kosmetyki tej marki uchodzą za niszowe. Jo Malone tworząc kolejne perfumy, projektowała je tak, aby możliwe było łączenie zapachów z różnych linii. Ostatecznym twórcą perfum staje się ich właściciel. To on zdecydował, czy będzie nosił zapach pojedynczy, czy raczej pokusi się o autorską kreację.

„Moja metamorfoza mnie zaskoczyła. Włosy nabrały wreszcie takiego koloru, jaki zawsze chciałam mieć.

I ta stylizacja fryzury, którą zrobiła pani Klaudia - wow!! Makijaż rewelacja. Jak to powiedziała do pani Sandry: „Z takiej szarej myszki, takie чудо”. Podoba mi się wszystko: od podkładu po cienie na oczach. Zostałam dopieszczona profesjonalizmem.

No i pani Paulina - z kogoś, kto nigdy nie pozował do zdjęć potrafiła wykrzesać to, co w kobiecie najpiękniejsze i najskrytsze, czyli kobiecość.

Dziękuję jeszcze raz za wszystko!



Paulina Schaedel tworzy dla niego

Nareszcie! Paulina Schaedel stworzyła kolekcję dla mężczyzn. Do tej pory z niepowtarzalnych produktów mogły korzystać tylko panie. Teraz prezenty na Gwiazdkę dla ukochanego możecie kupić w sklepie Pauliny. Znajdziecie kilka wzorów portfeli. Oczywiście wszystko elegancko opakowane. Gotowy prezent pod choinkę!

Niepowtarzalny makijaż z Urban decay

Światowa marka kosmetyków „kolorowych” w swojej ofercie ma wszystko, czego nowoczesna kobieta potrzebuje, by zrobić perfekcyjny makijaż i to niekoniecznie w salonie kosmetycznym. Hitem stała się seria Naked, dowód na to, że neutralne odcienie nie muszą być nudne. Palety cieni umożliwiających uzyskanie makijażu - od brązu po brązowoszary, od różu po smoky, od matów po cienie opalizujące i wiele innych. Smaczku całości dodaje nietuzinkowe opakowanie, które wpisuje się w niepowtarzalny charakter marki. Cienie w metalowych opakowaniach czy seria inspirowana dziełami współczesnego amerykańskiego artysty Jeana Michela Basquiata. Paletka służy nie tylko do makijażu, ale możemy ją powiesić jako dekorację na ścianie.



**POLECAMY**

**SZEROKI WYBÓR** biżuterii złotej i srebrnej, obrączek ślubnych, pierścionków z brylantem oraz biżuterię artystyczną

**Zegarki znanych firm**  
**Usługi złotnicze i grawerskie**  
**Renowacja biżuterii**  
**Skup złomu złota i srebra**  
**PROFESJONALNA I MIŁA OBSŁUGA**

pn. - pt. 10.00 - 18.00, sob. 10.00 - 13.00 **ZAPRASZAMY**

**PRACOWNIA ZŁOTNICZA A.J. KOTECCY**  
 63-200 Jarocin  
 ul. Krótka 2  
 tel. 62 7472474

ZŁOTO - SREBRO - ZEGARKI - UPOMINKI



Jarocin, ul. Wrocławska 26  
**tel. (62) 747-76-20**

czynne: pn-czw: 12-22,  
 pt-sob: 12-23, nd: 13-22

[www.primaverapizza.pl](http://www.primaverapizza.pl)



**PIZZA**

SAŁATKI / MAKARONY / SPAGHETTI  
 DANIA OBIADOWE / NAPOJE / PIWO

Spędź z nami jesienne wieczory!



# Modeling to nie jest bajkowe życie

Rozmowa z **MARIĄ KONIECZNA**, modelką z Jarocina, która pracuje dla największych agencji na świecie

Marysię Konieczną możecie zobaczyć we wszystkich kobiecych pismach w Polsce, choć nie zawsze ją poznacie, bo zmienia się niczym kameleon. Na tym polega jej moc! Karierę modelki rozpoczęła w wieku 15 lat, wyjeżdżała do Japonii, Brazylii, ale nie zawsze było kolorowo. Przeszła też depresję. Teraz mówi, że jest silna. Podpisała kontrakt w Stanach Zjednoczonych. Udało mi się z nią porozmawiać, gdy przyjechała na kilka dni do Jarocina. Wróciła z Los Angeles, by zaraz wyruszyć do Londynu.

Kiedy rozmawialiśmy cztery lata temu, twoja kariera modelki się rozkręcała. Chodziłaś wtedy jeszcze do szkoły ponadgimnazjalnej. Mówiłaś wówczas, że jak tylko ją skończysz, to oddasz się modelingowi „na maksa”. Tak się stało? Tak się stało, ale nie od razu, bo się zakochałam.

Jak to? Mówiłaś wtedy, że nie masz czasu na miłość? No to się myliłam (śmiech). Zakochałam się i przeprowadziłam do Warszawy, zamieszkałam ze swoim chłopakiem...

To taki brodac, którego zdjęcia można zobaczyć na twoim Instagramie? To ten brodac.

Jak to się stało, że amor tak cię trafił? To śmieszna historia. Łukasz jest producentem zdjęciowym i wszyscy myślą, że poznaliśmy się w pracy, a to nieprawda. Nigdy ze sobą nie pracowaliśmy. Poznaliśmy się na Instagramie (śmiech). Zobaczyłam jego zdjęcie profilowe w kasku, a że mam totalną obsesję na punkcie motocykli, to zaczęliśmy rozmawiać na ten temat i tak wyszło.

Chłopak jest straszny chyba od ciebie? Tak. Łukasz to miłość mojego życia, wiem, że to trochę śmiesznie brzmi w ustach dwudziestodwulatki, ale tak jest. Na pewno wiąże z nim plany na przyszłość.

Czyli pojechałaś za miłością do Warszawy. I tak, i nie, bo moja praca jest związana z Warszawą. Większość sesji tam mam,



więc wszystko było łatwiejsze. Wychodziłam do pracy, jak do biura. Przez rok pracowałam, ale dojazdowo, bo nie mogliśmy się rozstać. Jak wyjechałam na dwa miesiące do Londynu, to było bardzo ciężko. Tęskniłyśmy bardzo. Czasem wracałam na weekendy, ale to nie wystarczało. Po roku zaczęłam więcej pracować. Rok temu wyjechałam do Stanów. Zawsze chciałam tam pracować, ale miałam podpisaną umowę z agencją, która jest ogromna, a poza tym stawia na celebrytki, więc nie dostawałam takich zleceń. Kupiłam więc bilet do Nowego Jorku, mieszkałam przez dwa tygodnie u koleżanki i stwierdziłam, że przejdę się po wszystkich agencjach, które są sensowne i może podpiszę z jakąś kontrakt. Podpisałam umowę z agencją, na której najbardziej mi zależało - Elite. Oni zakochali się we mnie i bardzo chcieli współpracować. Od razu zaczęli załatwiać mi wizę pracowniczą i po kilku miesiącach polecałam do Los Angeles - na dwa i pół miesiąca.

**Z chłopakiem?**  
Bez!

**I jak przetrwaliście?**  
Dojrzelismy jakoś do tego. Było łatwiej.

**Co robiłaś w Los Angeles?**  
Pracowałam. (śmiech)

**No ale może jakieś szczegóły, smaczki? Byłaś w Hollywood, jakieś gwiazdy spotykałaś?**  
To, co wydaje się z naszej perspektywy cudowne, okazuje się obrzydliwe. Niektórzy są tak straszni...

**To znaczy?**  
Na przykład słynny aktor oscarowy, którego zawsze podziwiałam i kochałam jest najgorszą szowinistyczną świnia, jaka chodzi po tej ziemi. Organizuje kolacje dla modelek. Wybiera sobie, jak klient, ze strony internetowej modelki, które mu się podobają i zaprasza na kolację. On z nimi siedzi, rozmawia (*Maria pokazuje cudzysłów palcami*). Za bardzo nie interesuje go oczywiście to, co mają do powiedzenia i jak się skończy kolacja, wstaje, zapina marynarkę, pokazuje palcem: ty, ty i ty, odwraca się, a one za nim. Tak to wygląda, więc ja nie wiem, czy to jest takie super ciekawe opowiadać o gwiazdach Hollywood, bo oni są najczęściej makabryczni.

**Ale rozumiem, że te dziewczyny idą tam z własnej woli?**  
Oczywiście, dla wielu z nich to osiągnięcie szczytu marzeń. Zresztą to tak wygląda, że większość dziewczyn spotykających się z tym czy innym aktorem jego pokroju, po kilku miesiącach staje się Aniołkiem Victoria Secret.

**Czyli jest to droga do kariery?**  
Tak, jak wszędzie, okazuje się, że przez łóżko można wiele osiągnąć.



Florence

**Minimalna stawka za zdjęcia, które są pokazywane tylko w inetrncie, to jest 2000 dolarów za dzień.**



Zuzanna Krajewska dla Magazynu Pani

**Ty nie byłaś na takich kolacjach?**  
Nie, ja nie korzystałam z takich zaproszeń, głównie skupiałam się na pracy. Robiłam wszystko: reklamy telewizyjne, magazyny, kampanie reklamowe, e-commersy. Naprawdę było sporo tej pracy.

**Ale generalnie Los Angeles cię nie porwało?**  
Ogólnie Los Angeles jest sztuczne, plastikowe, powierzchowne i strasznie nieszczerze. Tam nikt nie mówi tego, co myśli, tylko to, co inna osoba chce od ciebie usłyszeć. Ja mieszkałam w Hollywood, jak wychodziłam z budynku, to za chwilę widziałam słynny napis i szłam Aleją Gwiazd, to oczywiście robi wrażenie, ale...

**Mieszkać byś tam nie chciała?**  
Zdecydowanie nie. Jestem zakochana w Nowym Jorku. To miasto ma magię. Ludzie są wspaniali, bo są bardziej europejscy, a nie amerykańscy. A Los Angeles jest typowo amerykańskim

miastem: tragiczny akcent, porobione kobiety, wszystko mają sztuczne. Tam jest inny kanon piękna - wszystko trzeba poprawiać, nic nie może być naturalne.

**Czyli wróciłaś zde gustowana?**  
Ale też zadowolona, bo bardzo dużo pracowałam, zdobyłam kontakty z klientami, którzy chcą dalej ze mną pracować. Do Los Angeles jechałam przerażona, bo nie wiedziałam, co będę robić, czy zarobię na życie, bo tam jest strasznie drogo. Nie wiesz, czy zarobisz tyle, żeby to odrobić i wyjść na plus, czy wrócisz na minusie, bo też tak może się stać.

**Ale generalnie to praca, w której można dobrze zarobić, można odłożyć?**  
W Stanach jest to dużo łatwiejsze. Są większe stawki. Minimalna stawka za zdjęcia, które są pokazywane tylko w inetrncie, to jest 2000 dolarów za dzień. To jest minimum, ale raczej zawsze jest trochę więcej. Za reklamę telewizyjną to już jest 20 do 40 tys. dolarów, więc to już są takie pieniądze, że po odjęciu kosztów - 30 % podatku i kosztów agencji, której płacisz 20%, dużo zostaje. Oczywiście to jest też tak, że można jednego dnia pracować, a później przez trzy miesiące nie pracować, ale ja jestem teraz w takim dobrym czasie, że cały czas mam jakieś zlecenia.

**Teraz jest czas modelek czy czas celebrytek?**  
Jest czas modelek, ale tymi modelkami są celebrytki, czego zwykli ludzie nie wiedzą. Nie wiedzą, że ta dziewczyna, która jest na każdej okładce, to córka milionera, który płacił najpierw klientom, żeby została modelką, a do tego jest cała porobiona. Kiedyś modelki nie były po operacjach plastycznych. Masz się urodzić piękna, a nie być zrobiona. A teraz sobie zamrażają nogi...

**Zamrażają nogi?**  
To jest nowy hit. Nawet jak przybierasz na wadze, to nogi zawsze są jak patyki, bo masz zamrożoną tkankę tłuszczową. Wycinanie żeber jest też bardzo modne. To się wydaje, że wszystko w modelingu jest takie kolorowe: podróże, pięciogwiazdkowe hotele, ale to wcale nie jest takie bajkowe życie. Dziewczyny idą do świata mody i mają zbyt duże oczekiwania. Też taka byłam. Myślałam: na pewno będę na okładce Vogua! Niestety, żeby być na okładce Vogua teraz, trzeba być córką Cindy Crawford, która ma inne prawa, bo w Nowym Jorku nie można chodzić po wybiegu przed 18. rokiem życia, a ona może.

**Czy przez te kilka lat stało się coś, co możesz określić mega sukcesem, coś o czym marzyłaś, czy cały czas czekasz na to?**  
Nie wiem, czy ja jeszcze czekam? Nie wiem, czy bardziej nie traktuję modelingu jako zwykłej pracy, od której nie oczekuję



mega wydarzeń. Po prostu w ten sposób zarabiam pieniądze. Wiadomo, że gdzieś tam z tyłu głowy tli się coś, bo każdy chce osiągnąć top. Tylko w tych czasach jest to bardzo trudne, bo teraz topowymi modelkami stają się córki. Córki top modelek, milionerów, aktorów.

**Zwykłym dziewczynom trudno się już przebić?**

Tak. Jest teraz zresztą tyle tych dziewczyn, bo modeling stał się bardzo popularną pracą. Ja na pewno spełniłam jedno marzenie: zawsze chciałam pracować, że Stevenem Klimem, co mi się udało, więc z tego jestem bardzo dumna. Oczywiście okazał się strasznym typem, co było do przewidzenia (*śmiech*). Nadal jednak uważam, że jest genialnym fotografem.

**Ale co to znaczy „był strasznym typem”?**

No jest gwiazdą. Wchodzi na plan, z nikim się nie wita, tylko idzie do swojego pokoiku, który jest wydzielony dla niego na planie czarnymi blendami i tam siedzi. Przez kilka godzin jego asystent ustawia światło, więc ty go nie widzisz. Po czym przychodzi mówi: „sie ma”, cyka fotki i...

**...i koniec wymarzonego spotkania**

Tak to wygląda. To nie jest wszystko „wow”.

Kiedy rozmawialiśmy poprzednio, byłaś bardzo podekscytowana tym światem, wszystko było „wow”, a teraz wyczuwam... rozczarowanie?

Nie jestem rozczarowana. Przyzwyczaiłam się już do tego, że ten świat jest bezlitosny. Albo jesteś silna i jakoś dajesz radę albo... Ja przez pół roku miałam straszną depresję. Musiałam szukać pomocy u specjalisty, bo ta praca potrafi też strasznie zniszczyć psychikę. Nie pracowałam przez jakiś czas, nie miałam zleceń, więc byłam tak zdołowana, że nie byłam w stanie wyjść z łóżka. Poczułam, że nikt mnie nie chce, nie podobam się i dostałam

strasznego opadu. Na szczęście sobie z tym poradziłam. Nabrałam dystansu, że nie muszę być top modelką, ale dzięki tej pracy mogę zarabiać super pieniądze, podróżować, zwiedzać cudowne miejsca. Teraz mi to wystarcza.

**Wróciłaś z Los Angeles i co teraz?**

Londyn. Będę tam do świąt.



Susanne Kindt

Ogólnie Los Angeles jest sztuczne, plastikowe, powierzchowne i strasznie nieszczerze. ”

**A potem też wiesz, co będziesz robić, czy żyjesz miesiącami, a potem wielka niewiadoma?**

Żyję miesiącami. Nie mam planów, nie mogę nawet zaplanować wakacji. Planowałam na styczeń, a okazało się, że wtedy mam lecieć do Nowego Jorku. Nie odmówię przecież tego, bo mam już coś takiego w głowie, że nie odmawiam pracy. Z drugiej strony mam też wakacje, będąc gdzieś. Jak mieszkalam w Los Angeles, miałam kilka dni wolnego i mogłam sobie poleżeć na plaży.

**Teraz muszę zapytać, jak to jest z jedzeniem wśród modelek. Możesz coś jeść, czy tylko sałatę?**

To jest straszne. Miało być coraz lepiej, a modelki są coraz chudsze. To widać na wybiegach, one nie mają już rozmiaru 0. To jest rozmiar minusowy. Na przykład u Yves Saint Laurent dziewczyna, która ma 86 w biodrach - ja miałam tyle w wieku 14 lat - ta dziewczyna jest za gruba dla Yves. To nie jest normalne.

**Czyli co, katujesz się?**

Nie, nie! Bardzo długo się katowałam, co nie przynosiło efektów. Miałam dziwne loty, typu nie jem nic - odżywiam się tic tacami.

**Niezbyt zdrowo.**

Na dodatek działało w zupełnie drugą stronę, bo mój organizm, cokolwiek zjadłam, zachowywał to, więc nie chudłam, tylko tyłam.

**Czyli drogie Czytelniczki nie polecamy diety tictacowej.**

Stanowczo nie! (*śmiech*) Musiałam dojrzeć i nauczyć się tego, że im bardziej się sobie odpuści, tym łatwiej dojdź do tego, co sobie zaplanujesz. Od roku jestem wegetarianką, to pomogło mi bardzo zrzucić wagę. Jak poleciałam do Los Angeles, stwierdziłam, że spróbuje weganizmu i jest super. Bardzo jestem zadowolona. Mam mega dużo energii. Uprawiam dużo sportu. Zaczęłam

REKLAMA

**Uroda & Moda**

JAROCIN, UL. ŚRÓDMIEJSKA 7  
TEL. 503 006 537 / 782 678 102

- ➔ biżuteria sztuczna
- ➔ biżuteria ze stali chirurgicznej
- ➔ torebki polskich producentów
- ➔ kosmetyki





ćwiczyć boks. Polecam wszystkim. Spala się 750 kalorii podczas jednego treningu i super wyładowanie stresu. Ale mam mnóstwo koleżanek, które nie jedzą praktycznie nic. To jest ogromny problem.

**Za to pewnie palą papierosy, bo to wyszczupla (śmiech)**

Tak. Znam dziewczyny, które planują sobie jedzeniowy rozkład dnia tak, żeby zjadły tyle kalorii, żeby mogły wypić wieczorem alkohol. Czyli alkohol jest ważniejszy niż jedzenie.

**To raczej straszny ten świat.  
Jest straszny, ale...**

**Taka bajka z dobrymi i złymi momentami?  
Tak! Zdecydowanie.**

**Których jest więcej?**

Ja mam wrażenie, że u mnie jest jednak więcej tych dobrych. Ale czasem są takie momenty, że zastanawiam się: „Boże, po co ja to robię?”

**Czytałam właśnie o nastolatce, która w Chinach umarła na wybiegu.**

Nigdy nie byłam w Chinach, ale słyszałam, że to bardzo trudny rynek, długie godziny pracy, duże wymagania. Myślę, że to wszystko zależy od agencji, jeśli jest dobra i potrafi zadbać o prawa modelki, to wszystko będzie OK. Dziewczyna, o której pani wspomniała nie miała widocznie tyle szczęścia i to bardzo smutne.

**Zaczęłaś karierę, jak miałaś 15 lat. Z dzisiejszej perspektywy uważasz, że to było dobre?**

Są plusy i minusy. Szybciej się dorasta, ale mam 22 lata i już wiem, czego chcę w życiu, mam dobrą pracę, kontakty.

**Ale miałaś depresję...**

To jest ta druga strona.

**Gdyby rodzice piętnastolatki zapytali cię dziś, czy pozwolić swojej piętnastoletniej córce rozpocząć karierę modelki, co byś im powiedziała?**

Nie chcę tutaj zniszczyć jakichś marzeń. 15 lat to jest zdecydowanie za mało. Teraz mieszkałam z dziewczyną, która miała 15 lat, była z Brazylii i nie znała angielskiego, bez grosza przy duszy. To jest dla mnie chore wysłać takie dziecko. Każdy musi wiedzieć, jakie jego dziecko jest, czy ma siłę? Znam wiele dziewczyn, które nie chciały być modelkami, a rodzice je pchali.

**W tym świecie jest też duża konkurencja, zazdrość?**

Ja miałam ogromne szczęście, że miałam miłe koleżanki. Nie było zazdrości, ale zdarzają się dziewczyny, z którymi się mieszka i doleją zieloną farbę do szamponu przed super pokazem. Z drugiej strony nie byłabym w Brazylii, Japonii. To jest też gra warta świeczki, ale trzeba mieć ogromny dystans do tego.

**Czy myślisz o tym, by zająć się już czymś innym?**

Jak jestem na zdjęciach, na planie, to jestem w swoim żywiole i czuję, że lubię swoją pracę, ale świat pomiędzy, już nie. Na pewno chcę zostać w branży. Myślałam o stylizacji. Poznałam tylu ludzi, mam tylu znajomych w redakcjach, mogłabym asystować jakiejś stylistce i się poduczyć. To jest też świetna praca, dobrze płatna. Można też dużo podróżować. Zawsze myślałam też o aktorstwie, ale mam wrażenie, że weszłabym w jeszcze gorszy świat. (śmiech)

The Guardian Jon Gorrigan



Stephen Sun



Mr. Smith by Steven Chee



# Moda jest kobietą, czyli jaka jest współczesna ONA

Współczesna kobieta... jaka jest? Co ją inspiruje, zachwyca, z kim się utożsamia? Czym kieruje przy doborze sukienki, butów, muzyki czy filmu? Jak buduje relacje z innymi ludźmi? Jak kocha, złości się i za czym tęskni? O tym mówi poeta, wiceprezes Polskiej Akademii Mody, juror konkursów m.in. Złotej Pętli, miłośnik sztuki i piękna - Dominik Górny.

## Kobiecość to...

...wyzwanie dla mężczyzny. Stan ducha, umysłu, a nie tylko cielesność. Ocena atrakcyjności wyglądu jest umowna i względna, każdemu może podobać się coś innego i to dobrze. Jednak tylko kobieta, która emanuje swoją osobowością i jest świadoma siebie, ujawnia wewnętrzny płomień, dzięki któremu staje się dla mnie inspiracją. Świat narzuca nam różne mody na „coś”, nawet na wartości. Jak dobrze, że coraz więcej kobiet znajduje w tym chaosie miejsce dla siebie. Ma swoją wizję, pomysł na życie i dość siły i wiedzy, żeby to zrealizować. Potrafi w świecie mody znaleźć swój styl, czyli coś, co jest ponadczasowe. Jeżdżąc po świecie, mogę z pełnym przekonaniem powiedzieć, że coraz więcej kobiet jest dobrze ubranych (w zgodzie ze swoim nastrojem i charakterem), a nie przebranych. Kobiecość to także chemia w budowaniu relacji osobistych i zawodowych. Bycie wsparciem, ale także inspiracją, to właśnie kobiecość „wyzwolona”. Co ciekawe, kobiecość może być miarą męskości. Jest rodzajem puenty dla marzeń mężczyzny, który... ale to już mój

## osobisty sekret...

**Jak współczesna kobieta może zbudować własny styl?**

Przede wszystkim poprzez odkrywanie swojej niepowtarzalności



Dominik Górny

i wyjątkowości. Najszkromniej, najprościej ubrana może promieniować wewnętrzną siłą, tak że przyciąga uwagę wszystkich, a czasami, niestety, kobiety chowają się za ubraniami. Starają się ukryć lęki, obawy i to widać! Żeby mieć własny styl, trzeba zbudować swoją osobowość w środowisku, w którym się pracuje, odpoczywa, bawi itp. Styl to rodzaj szacunku do siebie i do

otoczenia. Jesteś stylowa, czyli oryginalna, niekoniecznie klasyczna. Jesteś modna ze względu na sposób zachowania, uśmiechu, gestów. I dzięki temu wyznaczasz nowe trendy w sposobie bycia i życia, bo moda to sztuka użytkowa. Ze stylem jest jak z apaszką. Nieważne, jaki ma kolor, ale narzucona na nagie ramiona kobiety, uszczęśliwia wyobraźnię...

Cenię sobie kobiety, które lubią dobrze czuć się ze sobą: Dziś mam ochotę dodać sobie odwagi - zakładam czerwoną bluzkę... Jutro chcę swobody, luzu - Inianą sukienkę... Ikona mody, dla niektórych kreatorka stylu, Coco Chanel mówiła: „Moda nie istnieje wyłącznie w ubiorach. Moda jest na niebie, na ulicy, moda to idee, sposób życia, wszystko to, co się dzieje”. Ubranie nie powinno zakrywać osobowości lecz ją podkreślać, współgrać z sytuacją, okazją, na jaką się ubieramy, z ludźmi, których spotkamy, ale zawsze trzeba w tym wszystkim pokazać radość z pozostawiania sobą. Moda jest przecież kobietą.

MD

masz pytania, pytaj:  
m.dlugaszek@jarocinska.pl



NOWO OTWARTY



BUTIK AGNES

ODZIEŻ  
DAMSKA

UL. WROCŁAWSKA 15

63-200 Jarocin (Galeria Jarocińska)

668 897 252

f Butik-Agnes



Dla  
każdej  
stylowej  
kobiety

REKLAMA





**Na przyjęcie**  
Przepiękny kolor koronkowej sukienki znakomicie podkreśli stylowa torebka. Do tego zawsze modne czarne płaszczki i oczywiście - kapelusz



**Wizytowo**  
W takiej sukience zrobisz furorę. Do tego niezwykle dodatki: bardzo ciekawy naszyjnik i najmłodniejsza w tym sezonie - kuferkowa torebeczka



**Odważnie**  
Szkocka krata i najmłodniejszy w tym sezonie: stylowy beret. Szal!



## ZIMOWE STYLIZACJE

Oto nasze propozycje na zimę. Wybraliśmy dla Was niezwykle atrakcyjne stylizacje. Przygotowaliśmy kompletne zestawy, które możesz ubrać do pracy, ale też na wyjście z koleżankami czy świąteczne przyjęcie. Jedno jest pewne - w tych ubraniach będziesz wyglądać zachwycająco.



**Karnawałowo**  
Klasyka, czyli mała czarna, ale w mieniącej poświacie sprawi, że zabytniesz na każdej imprezie. Do tego czerwone dodatki: - modny, w każdym sezonie, klasyczny płaszcz, który zmieni się w zależności od dodatków. Można przypiąć ozdobną broszkę lub założyć szalik z bardzo modnymi tej zimy - perełkami. Do tego klasyczna kopertówka, która pasować będzie również do innych zestawów



Wszystkie stylizacje znajdziecie w sklepie DANHEN

# DANHEN ŁĄCZY TRADYCJĘ Z NOWOCZESNOŚCIĄ

Rozmowa z Jadwigą Chwiłkowską, właścicielką sklepu Danhen w Jarocinie

**Skąd pomysł, aby Danhen zagościć w Jarocinie?**

Mieszkanki Jarocina są eleganckie i dobrze się ubierają. Pomyślałam więc, że to dobre miejsce dla marki Danhen.

I...

I tak minęło już prawie 10 lat od wypicia pierwszej kawy z naszymi klientkami.

**O, to rzeczywiście długo. Wiem, że marka jest u nas bardzo lubiana. Jak Pani myśli, za co klientki tak bardzo ją cenią?**

Jest zwyczajna i nadzwyczajna zarazem. Godzi tradycje z nowoczesnością i posiada w klimacie projektów to, co klientki cenią szczególnie:

ponadczasowość. Panie mają pewność, że bluzka sprzed trzech lat będzie się dobrze stylizacyjnie prezentowała ze spódnicą z nowej kolekcji.

To sposób na zbudowanie „dobrej szafy”, ciągle aktualnej i będącej właśnie ... ponad czasem.

A Pani z pewnością również o tym wie, że wyjść z nim dla każdej kobiety jest czymś niezwykle istotnym.

**Tak, to prawda, przecież wszystkie chcemy wyglądać młodo i atrakcyjnie, przy okazji oszczędzając czas.**

Właśnie, osobliwym również staje się fakt, iż u nas znajdzie coś dla siebie mama

„z klasą” i jej córka. Mamy przekazują tradycje elegancji swoim córkom, dlatego często się zdarza, że obydwie panie znajdują u nas coś dla siebie i każda z nich wychodzi od nas ubrana adekwatnie do własnego stylu i wieku.

A dobrym skutkiem ubocznym, który z radością obserwujemy, jest to, że obydwie poprzez wspólnie spędzony czas pogłębiają relacje. Czasami aż miło popatrzeć...

**Co według Pani jest najmocniejszą stroną waszych kolekcji?**

Danhen w swoich kolekcjach kryje wiele atutów, lecz to, co jest zdecydowanie

największym sukcesem marki to fenomenalne konstrukcje. Projekty konstruowane są odpowiednio do zmieniającej się w czasie kobiecej sylwetki.

**Czego chciałaby Pani sobie życzyć na kolejne dziesięciolecie obecności w Jarocinie?**

To, że mieszkanki Jarocina tak ciepło przyjęły nas do siebie jest wystarczającą motywacją, by dla nich tutaj być i tworzyć szczególne stylizacje. To ja życzę naszym klientkom, aby nadal, stawiając na dobrą jakość, dbały o siebie tak bardzo, jak podczas tych pierwszych wspólnych dziesięciu lat. To dodaje mi skrzydeł...



# Sylwestrowe szaleństwo

Chcesz zaszaleć, zrób to z głową i to dosłownie! Co na siebie włożyć w tę wyjątkową noc w roku? Warto inwestować w szykowne toalety? Co jest najmodniejsze w tym sezonie?

Właściwie można do tematu podejść „na spokojnie”. Nieśmiertelna „mała czarna” w różnych wariacjach: z błyszczącymi dodatkami, z efektownej koronki czy błyszczącego brokatu. Z odkrytymi plecami czy zapinana pod szyję. Jej ogromną zaletą jest to, że możemy poszaleć sobie w doborze dodatków, które sprawiają, że ta sama sukienka może być inna każdego wieczoru. Jeśli jednak w sylwestra chcemy pokazać się w czymś odważniejszym, możemy wybrać czerwień, która konkuruje z czernią o miano królowej. Gdy wybierzemy ten drugi kolor, to ostrożnie z dodatkami, lepiej żeby były bardziej stonowane, stanowiły tło. Niezwykle eleganckim i bardzo stylowym jest połączenie bieli i czerni. Niekoniecznie w wersji szkolnego stylu, ale z fantazją, polotem. Efekt może być zaskakujący. Nieważne, czy spędzasz sylwestra na balu, na domówce czy koncercie w klubie – zasada doboru kreacji jest jedna. Masz się w niej czuć wyjątkowo!

## SYLWESTROWE STYLIZACJE Z CIUCHLANDU

koronkowa sukienka 5 zł  
---  
buty 10 zł  
---  
srebrna torebka 10 zł

aksamitna sukienka 20 zł

Czarna zwiewna sukienka, wykończona pod szyją złotymi pająkami 15 zł  
---  
czarne szpilki 10 zł

czerwona koronkowa sukienka 17 zł

Kombinezon 20 zł  
---  
torebka 5 zł  
---  
buty 10 zł



Mariola uwielbia buszować po lumpeksach. Tym razem wybrała dla Was sylwestrowe kreacje ze sklepu LA MODE



ZAPRASZAMY NA

## Bal Sylwestrowy w Kłęce

Bal pełen wspomnień i niesamowitej zabawy przy muzyce zespołu Reewers.

Wyjątkowy, bo ostatni raz w tym miejscu!  
cena biletu 290 zł od pary

Hotel Park Restauracja w Kłęce  
Rezerwacje tel. 61 287 35 80 • Hotel Park Kłęca  
Jan Raczkiwicz - 606 370 089,  
Katarzyna Szymkowiak - 500 114 135  
e-mail: hotelkleka@gmail.com



REKLAMA



# Poradnik Sylwestrowy

Nie wiesz jeszcze, dokąd wybrać się na sylwestra? Poszukaliśmy dla Ciebie kilka miejsc, w których organizowane są imprezy. Możesz pójść się na bal albo na wyjątkową kolację przy dobrej muzyce.

Pierwszy raz na sylwestra zaprasza do siebie **Bistro u Przyjaciół** w Witaszycach. Organizuje przyjęcie z doborową muzyką - do tańca będzie przygrywał Dj Roman Wysocki. Za bilet wstępu trzeba będzie zapłacić 100 zł za osobę. W tej cenie jest jedzenie, natomiast w alkohol i napoje trzeba się zaopatrzyć we własnym zakresie. Bardzo ciekawą propozycję ma restauracja **Tam gdzie zawsze**. Zaprasza na kameralną kolację przy dźwiękach muzyki filmowej takiej jak *The Great Gatsby*. Szczegóły dotyczące menu i cen będą dostępne w lokalu od 1 grudnia.

W Jarocinie nikt chyba nie organizuje tradycyjnego balu. Jest za to kilka miejsc w okolicy, gdzie miłośnicy imprez w wielkim stylu znajdą coś dla siebie. Ceny biletów są bardzo zbliżone od 270 do 290 złotych od pary. Na wyjątkowy bal zaprasza **Restauracja Altana w Kłęce**. To będzie ostatnia taka impreza w tym miejscu. Warto więc skorzystać z propozycji i spędzić niezapomnianą noc w tym lokalu. Największe przeboje zagra zespół **Centrum**. Na bal zaprasza również **Restauracja MCT w Żerkowie**. Do białego rana będzie się można bawić przy muzyce zespołu **Max-Well**. O podniebienie gości zadba szef kuchni i jego wyśmienite sylwestrowe menu. W cenie 270 zł za parę otrzymamy także alkohol 0,5 litra na parę oraz lampkę szampana dla każdej osoby. Bal organizuje także **Dom Weselny Zielony Zakątek**.

## 6 miejsc na świecie, w których warto spędzić sylwestra wg National Geographic Polska

### Rio de Janeiro - przeżywanie nowego roku na plaży

W sylwestrowy wieczór prawie trzy miliony ludzi zbiera się na rozświetlonej plaży Copacabana. Liczne atrakcje, zespoły, tancerze oraz gorące rytmy samby i wspaniała pogoda sprawiają, że Brazylijczycy i mieszkańcy innych krajów bawią się szampańsko do rana. Należy pamiętać o jednej z podstawowych zasad - tradycja nakazuje w sylwestrową noc ubierać się na biało, aby zapewnić sobie dobrobyt i przyjaźń ludzi w nowym roku i unikać czarnych elementów stroju.  
**Cena: od 8900 zł \***

### Nowy Jork - największa impreza sylwestrowa na świecie

Times Square to jedna z najbardziej znanych lokalizacji w Nowym Jorku i na świecie. Tradycja sylwestrowej zabawy w tym miejscu ma już ponad 100 lat. Na scenie pojawiają się największe gwiazdy muzyki, a kolorowa kryształowa kula ważąca aż 6 ton odlicza ostatnią minutę przed północą, zsuwając się z masztu na gmachu przy Times Square.  
**Cena: od 7900 zł \***

Dubaj - sylwester

### z rozmachem

Zjednoczone Emiraty Arabskie słyną ze szczególniego rozmachu. To miejsce, gdzie wzniesiono najdroższe i najwyższe budowle świata, m.in. Burj Khalifa. Wokół niej zbierają się tłumy mieszkańców i turystów, aby świętować nadejście nowego roku. Główną atrakcją wieczoru jest spektakularny pokaz sztucznych ogni. Rekordowa ilość fajerwerków na niebie robi piorunujące wrażenie.  
**Cena: od 6200 zł \***

### Sydney - druga największa impreza na świecie

Druga pod względem wielkości impreza sylwestrowa co roku odbywa się w Sydney. Doskonała pogoda i wysoka temperatura pozwalają cieszyć się nadejściem nowego roku na plażach i jachtach. Kulminacyjnym punktem sylwestrowej imprezy jest oczywiście słynny pokaz fajerwerków na Sydney Harbour obok Sydney Opera. Największy i najdłuższy, bo 12-minutowy, pokaz fajerwerków pochłania aż 4 miliony dolarów.  
**Cena: od 9500 zł \***

Hongkong, czyli najwspa-

### nialszy pokaz sztucznych ogni

Sylwester w Hongkongu to przede wszystkim osiem minut zapierającego dech w piersiach pokazu fajerwerków nad Victoria Harbour, czyli lokalnym Times Square.

**Cena: od 6900 zł \***

### Edynburg - czterodniowe święto

Szkocja świętuje nadejście nowego roku aż przez cztery dni. W Edynburgu od 29 grudnia do 1 stycznia odbywa się coroczny festiwal Hogmanay (czyli „ostatni dzień roku”), który przyciąga tysiące Szkotów i turystów z różnych krajów. Wejście w nowy rok celebrować się w Edynburgu bardziej niż Boże Narodzenie - to najważniejsza i najhucniejsza szkocka uroczystość.  
**Cena: \***

Źródło: National Geographic Polska

\* cena obejmuje pobyt 8/7 dni na miejscu, przelot samolotem, hotel 3/4\*, minimum śniadanie lub wyżywienie zgodnie z programem, ubezpieczenie, transfer do/z hotelu, więcej na [www.ideal-travel.pl](http://www.ideal-travel.pl) [ceny i dostępność na dzień 24.11.2017]

## SYLWESTROWA KOLACJA W RESTAURACJI TAM GDZIE ZAWSZE 2017\2018

Jarocin, ul. Kościuszki 27  
tel. 508 508 881 / [tam.gdzie.zawsze@wp.pl](mailto:tam.gdzie.zawsze@wp.pl)

### KAMERALNA ATMOSFERA

w salach połyskujących blaskiem świec

### MENU DEGUSTACYJNE

wyjątkowo skomponowane menu, pełne wykwintnych dań

### MUZYKA

wieczór umilą dźwięki muzyki filmowej tj. *The Great Gatsby*

### ZAKOŃCZENIE

lampką wina musującego



TAM GDZIE  
ZAWSZE  
RESTAURACJA





zaprasza na

# Bal Sylwestrowy 2017/2018

31.12.2017r. start o godzinie 20:00  
w cenie biletu 0,5 litra wódki

cena  
**500**  
zł/para

**KAPELA GÓRALSKA ZBÓJNICY  
ZE SZCZYRKU  
DJ BARTEK**

Organizujemy również  
**Bal dla dzieci!**  
Imprezę prowadzi będzie profesjonalny animator!  
Koszt biletu to 50 zł od dziecka.  
Startujemy o godzinie 20!



**BILETY DO NABYCIA W RESTAURACJI LUDWINKA**

Ludwinka 1A, 63-300 Pleszew / tel. 62 7418 343

**DLA OSÓB Z PLESZEWA I OKOLIC ORGANIZUJEMY TRANSPORT DO DOMU**

Organizujemy:

- Imprezy okolicznościowe
- Wesela do 300 osób
- Komunie
- Konferencje
- Spotkania integracyjne
- Imprezy masowe
- Stypy



**NOWY WŁAŚCICIEL**







Zabawa sylwestrowa to idealny czas nie tylko na spotkanie z dobrymi znajomymi i wspólną zabawę oraz przywitanie tanecznym krokiem Nowego Roku. To też okazja do wypicia kilku „głębszych” bez większych wyrzutów sumienia. Co zrobić, gdy przesadzimy z alkoholem? Jak radzić sobie z kacem?

# Jak skutecznie pokonać kaca?

## „Moja silna - słaba wola”

Odpowiedź na powyższe pytanie wydaje się być prosta - nie pić. Ale gdy zabraknie silnej woli, można spróbować przygotować organizm do ewentualnej walki z kacem. Przede wszystkim nie spożywać alkoholu na pusty żołądek. W trakcie całej zabawy można coś podgryzać, a szczególnie „zagryzać” kieliszczek czymś konkretnym. Nie jest wskazane jedzenie słodkości w połączeniu z daniami mięsnymi i alkoholem, bo jak śpiewał Paweł Kukiz „Żołądek to

nie San Francisco”. Z aptecznej półki można też zaopatrzyć się w tabletki na kaca.

## Pij, ile tylko możesz!

Wirując w rytm karnawałowych przebojów nie można zapomnieć o nawadnianiu organizmu - pić nie tylko napoje wysokowe, ale również jak największą ilość wody, soków czy herbaty. Uzupełnienie płynów jest również wskazane po powrocie do domu, przed położeniem do łóżka (najlepiej w pozycji na brzuchu w razie ewentualnej

awarii), jak i kolejnego dnia po imprezie.

## Cukier w górę!

Zmęczenie, ospałość, drżenie rąk, ból głowy to najczęstsze objawy kaca. Lekiem na całe zło może być glukoza. Poziom cukru można wyrównać kilkoma łyżeczkami miodu. Badania wskazują również, że miód można zjeść przed udaniem się na szampańską zabawę. Sokiem pomidorowym wyrównamy poziom potasu. Jeśli to nie pomaga, trzeba sięgnąć po tabletki przeciwbólowe lub

proszki na ból głowy. Witaminowy strzał w postaci witaminy C i B oraz magnezu postawi twój organizm na nogi. Dołóż do tego herbatkę z miodem i cytryną i powinno być już znacznie lepiej.

## Świeże powietrze lekiem na całe zło

Idealnym rozwiązaniem jest zwłeczenie z łóżka zbolętego ciała i... spacer na świeżym powietrzu. Do tego po powrocie posiłek w postaci jajecznicy lub gorącego rosołku czy kwaśnicy i można ruszać na podbój Nowego Roku.

REKLAMA



Tel. 733 562 702 | 63-230 Witaszyce, Wolności 57  
uprzyjaciol.kontakt@gmail.com

Sylwester 2017/2018 u Przyjaciół!

## Przywitaj Nowy Rok w gronie przyjaciół U PRZYJACIOŁ

WSTĘP 100zł/os. START 20:00

### ZAPRASZAMY NA:

śniadania, dania dnia, burgery, sałatki, naleśniki, pierogi, desery, ciasta, koktajle, kawę, drinki i piwo.

ORGANIZUJEMY IMPREZY OKOLICZNOŚCIOWE

- Alkohol oraz napoje we własnym zakresie.
- Jedzenie zamawiane na miejscu w lokalu - obowiązywać będzie sylwestrowe menu.
- O muzykę zadba DJ Roman Wysocki
- Więcej info na naszym profilu na FB [fb.com/uprzyjaciol.witaszyce](https://fb.com/uprzyjaciol.witaszyce)





Różne potrzeby,  
wspólny **Plus.**

Mąka  
Gryczana  
Biała 500 g

BEZGLUTENOWA

WYSOKA  
ZAWARTOŚĆ  
BŁONNIKA



Olej  
Lniany  
250 ml

TŁOCZONY  
NA ZIMNO

WYSOKA  
ZAWARTOŚĆ  
KWASÓW  
TŁUSZCZOWYCH  
OMEGA-3



Śliwki Suszone  
300 g

BEZ SUBSTANCJI  
KONSERWUJĄCYCH

100%  
NATURALNY



Morele Suszone  
300 g

BEZ SUBSTANCJI  
KONSERWUJĄCYCH

100%  
NATURALNY



Jarocin, ul. Wrocławska 58B

ZAPRASZAMY

# Wege Święta

Jak przygotować święta bez ryby, jajek, sera...? Jak przygotować wege święta? Poniżej kilka przepisów sprawdzonych przez jarocińską weganę.

Dorota, nastoletnia mieszkanka Jarocina, przeszła na wegetarianizm, a później weganizm trzy lata temu. Jest to związane z jej przekonaniami, nie zgadza się na hodowlę i ubój zwierząt, a szczególnie na ich cierpienie, jakie się z tym wiąże.

- Najtrudniej było mi zrezygnować z serów, mleka. Te produkty najczęściej gościły w moim jadłospisie. Dużo czytałam, uczyłam się tego, jak odżywiać się zdrowo nie spożywając produktów pochodzenia zwierzęcego. Dziś już wiem, że praktycznie wszystko można zastąpić wegańskimi odpowiednikami. Np. zmielone siemię lniane zmieszane z wodą użyte do ciasta, daje podobny efekt, co jajka kurze - opowiada. - Cała rodzina chętnie je przygotowane przez mnie potrawy, szczególnie bigos, które stawiamy na stole obok tradycyjnie przygotowanych dań.

z grzybami, czy grochem, zamiast tłuszczu zwierzęcego roślinny. Barszcz na wywarze z warzyw... Ale czy możliwy jest bigos bez mięsa? Okazuje się, że tak naprawdę w kuchni wegańskiej praktycznie wszystko jest możliwe, a co więcej bardzo smaczne. Bigos wegański jest dobrze doprawiony i bardzo aromatyczny, znajdziemy tu oprócz kapusty, suszone grzyby, wędzone śliwki, żubrówkę i wiele aromatycznych przypraw, które „podkreślają smak”. Bigos ma wielu zwolenników, nie tylko wśród wegan.

## Serniki, pierniki

Domowe słodkości także nie stanowią problemu, prawie każdy przepis można zaadaptować do potrzeb kuchni wegańskiej. Nawet sernik, jeśli zastąpimy tradycyjny twaróg tofu, użyjemy kaszy jaglanej i mleka kokosowego to otrzymamy... tofurnik.. Nie ma również najmniejszego problemu z przygotowaniem korzennych, świątecznych pierniczek, które swoim aromatem podkreślą magię świąt. Bo tak naprawdę dla wegetarian i dla wegan żadne menu nie stanowi przeszkody, no może jest wyzwaniem, ale... efekty mogą być spektakularne. Smacznego Świąt!

MD

w razie pytań, pytaj:  
m.dlugaszek@jarocinska.pl

## Ryba bez ryby

Święta to szczególny czas, celebrowany również kulinarnie. W naszą kulturę wpisane są określone potrawy, które zgodnie z tradycją powinny znaleźć się na wigilijnym stole: ryba, pierogi, kapusta z grochem, barszcz z uszkami itp. Okazuje się, że weganie przygotowują sobie podobny zestaw, bez produktów pochodzenia zwierzęcego. Rybne kotlety z selera, cała tajemnica polega na dodaniu do selera rybnego smaku dzięki owinięciu go w wodorosty nori, znane z sushi barów. Dodatkowo, aby podkreślić „morski” smak i aromat potrawy, można gotować ją z dodatkiem glonów, sosu sojowego i ziaren kolen-dry. Kapusta







## Bigos wegetariański doskonały

© CZAS PRZYGOTOWANIA:

8 godzin + noc namaczania



### Składniki na 8-10 porcji:

- 1 kilogram kiszzonej kapusty
- 1 kilogram białej kapusty
- 1 szklanka zielonej soczewicy
- jedno kwaśne jabłko
- jedna cebula
- 2 łyżki dobrej, najlepiej domowej konfitury ze śliwek
- 10 wędzonych śliwek
- 10 gramów suszonych grzybów
- 150 ml żubrówki albo gorzkiej żółtkowej
- 4 łyżki sosu sojowego
- sól
- olej

### Przyprawy:

3 ząbki czosnku drobno posiekane  
10 ziaren pieprzu  
4 ziela angielskie  
3 goździki  
2 liście laurowe  
łyżeczka kminku  
łyżeczka pieprzu ziołowego  
łyżeczka cząbruru  
pół łyżeczki tymianku  
pół łyżeczki ziaren kolendry  
pół łyżeczki ziaren gorczyczy

### Przygotowanie:

1 Dzień przed gotowaniem bigosu suszone grzyby namoczyć w 1 1/2 szklanki

zimnej wody. Zostawić na noc.

2 Następnego dnia przygotowania bigosu zacznij od kapusty. Kiszoną kapustę przepłukać i pokroić na drobniejsze kawałki. Na dno garnka rozgrzać sporą ilość oleju, całe dno powinno być pokryte równą warstwą oleju. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na oleju, a następnie dodać kiszoną kapustę razem ze wszystkimi przyprawami oraz łyżką soli, zalać wszystko litrem wody i gotować na małym ogniu przez godzinę.

3 W międzyczasie ugotować soczewicę w osolonej wodzie na półtwardo, uważać, aby się nie rozgotowała. Kiedy będzie gotowa, odcedzić i odłożyć na bok.

4 Białą kapustę poszatkować, jabłko nie obierać i zetrzeć na tarce. Grzyby pokroić na mniejsze kawałki (ale nie za drobne) i dodać do garnka białą kapustę, ugotowaną soczewicę, jabłko, śliwki, grzyby oraz wodę, w której się moczyły. Dodać jeszcze szklankę świeżej wody, sos sojowy i gotować na małym ogniu przez kolejną godzinę.

5 Po godzinie dodać wódkę oraz konfiturę śliwkową, dokładnie wymieszać i w razie potrzeby podlać jeszcze wodą. Dokładnie wymieszać i gotować na małym ogniu przez przynajmniej pięć godzin, regularnie zaglądając i podlewając wodą. Na koniec osolić do smaku.

6 Bigos jest najlepszy drugiego lub trzeciego dnia, po kilku odgrzaniach.



## Seleryba

© CZAS PRZYGOTOWANIA:

do godziny

### Składniki na kilkanaście sztuk:

- 1 kg selera
- 2 litry bulionu warzywnego
- 2 arkusze nori + 5 arkuszy do owijania kotletów
- 2 łyżki sosu sojowego
- 4 liście laurowe
- 2 ziela angielskie
- 1 łyżeczka ziaren kolendry
- sól i czarny pieprz
- oraz do smażenia: mleko roślinne lub woda, mąka pszenna lub ryżowa i olej roślinny

### Przygotowanie:

1 Seler obrać, przekroić na pół i pokroić na 1 cm plastry. W dużym garnku zagotować bulion razem z 2 arkuszami wodorostów nori, liśćmi laurowymi, zielem angielskim, kolendrą oraz sosem

sojowym. Do gotującego się bulionu dodać plastry selera i gotować do momentu aż będą bardzo miękkie, czyli około 15 - 20 minut.

2 Miękkie plastry selera delikatnie wyjąć i chwilę ostudzić. W tym czasie arkusze nori pociąć na węższe paski, następnie naszykować dwie miseczki, do jednej wlać trochę mleka, a do drugiej wsypać mąkę.

3 Każdy plaster selera oprószyć solą i pieprzem, następnie owijać paskiem nori i na chwilę moczyć w mleku, dzięki temu wodorosty zmiękną i lepiej przylepią się do selera. Tak przygotowany plaster selera delikatnie zanurzać w mące.

4 Na dużej patelni mocno rozgrzać olej i układać gotowe plastry selera. Obsmażyć z każdej strony przez około 2 - 3 minuty, podawać z ziemniakami, surówką lub wigilijną kapustą.

# Intermarché

SUPER



## BIO Produkty



✓ produkty wege  
✓ bez glutenu  
✓ bez cukru

JAROCIN

ul. Powstańców Wlkp. 16

☎ 62 505 48 48



## Wegańskie świąteczne pierniczki

⌚ CZAS PRZYGOTOWANIA:  
20 minut pieczenia



Składniki na 20 - 30 sztuk:

- 2 szklanki mąki pszennej
- 1/2 łyżki kakao
- 1 łyżka rozpuszczalnej kawy zbożowej
- 2 łyżki rozpuszczonej melasy, syropu z agawy lub syropu klonowego
- 2/3 szklanki cukru
- 1,5 łyżeczki sody oczyszczonej
- 2 łyżki domowej przyprawy piernikowej
- 1 łyżka oleju z pestek winogron
- 1 łyżka zmielonego siemienia lnianego + 3 łyżki letniej wody, połączone w szklance i odstawione
- około 1/4 - 1/3 szklanki letniego mleka roślinnego

### Przygotowanie w Thermomixie

- 1 Wsypać do naczynia mąkę, kakao i kawę zbożową, wlać melasę i krótko wymieszać (30 sekund, obroty 5) następnie dodać cukier, sodę i przyprawę piernikową, ponownie krótko wymieszać (30 sekund, obroty 4) i na chwilę odstawić do przestygnięcia.
- 2 Kiedy masa przestygnie, dodać olej, spęczniałe siemię lniane i mieszając (obroty 3) stopniowo dodawać po jednej łyżce mleka, do czasu aż masa zmieni się w lśniąca, zbite ciasto. Dotknąć palcem, jeśli ciasto jest sprężyste, nie klei się do palców to jest gotowe.
- 3 Piekarnik rozgrzać do 180 stopni. Na podsypanej mąką stolnicy lub macie rozwałkować ciasto na grubość 1 cm placek i wycinać pierniczki, następnie zwiijać resztki ciasta i ponownie je rozwałkować. Gotowe pierniczki układać na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piec przez 12 - 16 minut, do czasu, aż pierniczki będą wyrosnięte i złociste. Wystudzić, odłożyć do puszki i zjeść za tydzień.

za tydzień.

### Przygotowanie analogowe

- 1 Na stolnicy wymieszać mąkę, kakao, kawę zbożową, wlać melasę i dokładnie mieszać przy pomocy noża, następnie dodać cukier, sodę, przyprawę piernikową i dalej mieszać łyżką lub nożem. Odstawić na chwilę do przestygnięcia.
- 2 Kiedy masa przestygnie, dodać olej, siemię lniane i zagniatą rękami, następnie całą masę zagniatą stopniowo dodawać mleka do czasu, aż masa będzie elastyczna i łatwo będzie odchodzić od dłoni, zajmie to około 5 - 10 minut.
- 3 Piekarnik rozgrzać do 180 stopni. Na podsypanej mąką stolnicy lub macie rozwałkować ciasto na grubość 1 cm placek i wycinać pierniczki, następnie zwiijać resztki ciasta i ponownie je rozwałkować. Gotowe pierniczki układać na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piec przez 12 - 16 minut, do czasu, aż pierniczki będą wyrosnięte i złociste. Wystudzić, odłożyć do puszki i zjeść za tydzień.

### Porady:

- Pierniczki tuż po upieczeniu są dość miękkie, ale szybko twardnieją. Dlatego najlepsze są odstane przez tydzień w puszcze lub słoiku - wystudzone pierniczki ciasno zapakować do słoika lub puszki razem z kawałkiem jabłka, dzięki temu szybciej wilgotnieją i miękną. Jabłko co dzień lub dwa należy zmienić, po tygodniu będą już miękkie.
- Pierniczki należy lukrować po odstaniu w słoiku, wtedy lukier jest świeży i dobrze wygląda.

## Tofurnik



⌚ CZAS PRZYGOTOWANIA:  
40 minut + 4 godziny

Składniki na tortownicę wielkości 18 - 21 cm:

### Spód:

- 100 g ciastek owsianych
- 2 łyżki oleju kokosowego lub masła orzechowego

### Masa tofurnikowa:

- 2 kostki tofu naturalnego / 2 x 180 g
- 1/2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- 1 1/4 szklanki mleka kokosowego
- 1/2 - 3/4 szklanki cukru pudru, syropu z agawy lub innego słodzika
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
- 1/3 szklanki soku z cytryny
- skórka otarta z 1 cytryny
- szczypta soli

### Polewa:

- 50 g gorzkiej czekolady
- 1 łyżka cukru pudru, syropu z agawy lub innego słodzika
- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- do dekoracji: garść płatków migdałowych lekko uprażonych

### Przygotowanie:

- 1 Przygotowanie spodu: wszystkie

- 2 składniki umieścić w naczyniu blendera i zmiksować na grube okruszki. Tortownicę wyłożyć papierem do pieczenia i na dno wysypać pokruszony spód, przy pomocy palców tortownicę wycisnąć okruskami, a następnie odstawić do lodówki.
- 3 Przygotowanie masy: wszystkie składniki poza mlekiem umieścić w misce i przy pomocy ręcznego blendera zmiksować na bardzo gładką masę - dopiero kiedy masa będzie gładka stopniowo wlewać mleko całą czas miksując. Można do tego użyć też blendera kielichowego jak Vita-mix, wtedy można włożyć wszystkie składniki naraz i zmiksować je przez 30 - 60 sekund.
- 4 Piekarnik rozgrzać do 180 stopni. Tofurnikową masę wylać na schłodzony spód i wyrównać, następnie wsunąć do rozgrzanego piekarnika i piec przez 15 minut, po tym czasie temperaturę zmniejszyć do 120 stopni i piec kolejne 45 minut.
- 5 Po upływie tego czasu wyłączyć piekarnik, pozostawiając tofurnik jeszcze na 15 minut w środku. Dopiero po tym czasie delikatnie wyjąć go na blat i studzić przez przynajmniej 2 - 3 godziny.
- 6 Przygotowanie polewy: w niedużym rondelku podgrzać wszystkie składniki, co jakiś czas mieszając trzepaczką. Kiedy czekolada się roztopi, wymieszać bardzo dokładnie i odstawić na bok do schłodzenia na 30 minut. Ostudzony tofurnik wyjąć z formy i oblać ostudzoną polewą. Następnie polewę wyrównać i obsypać płatkami migdałowymi.

REKLAMA

**LEWIATAN**  
POLSKA SIEĆ HANDLOWA

Zapraszamy do sklepu w miejscowości Kotlin

Otwarcie 23.11.2017,  
godz. 8.00,  
ul. Dworcowa 1

[www.lewiatan.pl](http://www.lewiatan.pl)





## Upieczmy coś!

**Marta Budasz** mieszka w Jarocinie.  
Ma 25 lat i mnóstwo czasu spędza w kuchni  
- uwielbia gotować, piec ciasta i tworzyć nowe przepisy.

Prowadzi bloga  
**„Upieczmy coś”**  
[www.upieczmycos.blogspot.com](http://www.upieczmycos.blogspot.com)



### Piernik szarlotka

Od dawna miałam ochotę na szarlotkę – taką prawdziwą, z nutą cynamonu i wanilii. Obieranie i krojenie w plasterki dwóch kilogramów jabłek może wydawać się pracochłonne, ale naprawdę warto :)



#### Składniki:

**Ciasto:** 150 g mąki krupczatki • 100 g mąki pszennej tortowej • 125 g zimnego masła • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • 1 łyżeczka cukru z prawdziwą wanilią • 1 żółtko • 1,5 łyżki śmietany 18 % • 1/3 szklanki cukru pudru

Obydwie mąki oraz masło umieścić w misce i posiekać nożem. Następnie dodać pozostałe składniki i szybko wyrobić. Uformować kulę. 1/3 ciasta owinać folią spożywczą i włożyć do zamrażalnika. Z pozostałej części ciasta wylepić spód i minimalnie boki tortownicy o średnicy 22 cm, wcześniej wyłożonej papierem do pieczenia. Ponakłować widelcem i podpiekać około 15 minut w temp. 180 st. C.

#### Nadzienie:

2 kg jabłek najlepiej lekko kwaskowatych • 3 łyżki cukru (chyba że jabłka są słodkie – wtedy mniej) • 1 łyżeczka cynamonu • odrobina bułki tartej

Jabłka obrać i pokroić w cienkie plasterki. Wsypać do nich cukier, cynamon i wymieszać. Podpieczony spód posypać lekko bułką tartą, by wchłonąć nadmiar wilgoci z jabłek.

Na spodzie umieścić pokrojone jabłka. Wyjąć pozostałą część ciasta z zamrażalnika i zetrzeć na tarce, tak by zakryć jabłka. Piec godzinę w temp. 180 st. C.

Szarlotkę podawać lekko podgrzaną, polaną syropem klonowym lub z cukrem pudrem i kubkiem rozgrzewającej herbaty :)

### Piernikowe brownie z gruszkami

Idealne ciasto na dzisiejszą deszczową pogodę – słodkie brownie z gruszkami i korzenną nutą. W całym domu cudownie pachnie piernikami i czekoladą :) Do ciasta polecam kubek gorącego kakao ze szczyptą cynamonu.



#### Składniki:

200 g masła • 0,5 łyżeczki cynamonu • 1,5 łyżeczki przyprawy do piernika • 200 g gorzkiej czekolady • 4 jajka • 200 g cukru • 120 g mąki • 7 g cukru z prawdziwą wanilią • szczypta soli • 3 nieduże gruszki najlepiej odmiany konferencja • 50 g mlecznej czekolady • odrobina soku z cytryny

Masło rozpuścić razem z przyprawą do piernika i cynamonem. Dodać potamaną gorzką czekoladę i dobrze wymieszać. Zdjąć z ognia i przestudzić. Jajka zmiksować z cukrem i z cukrem z wanilią. Dodać przestudzone masło z czekoladą i przyprawami, mąkę i sól. Zmiksować. Powstałą masę przełożyć do wysmarowanej masłem i wyłożonej papierem do pieczenia foremki o wymiarach 28x24 cm. Piec w temp. 175 st. C około 40 minut. W połowie pieczenia położyć na cieście obrane, pokrojone i skropione sokiem z cytryny plasterki gruszki oraz pokrojoną w kostkę czekoladę mleczną. Brownie powinno być lekko wilgotne w środku :)

*Smacznego!*



Zbliżają się Święta Bożego Narodzenia  
oraz Karnawał - czas radości i świętowania  
w gronie bliskich nam osób.

## CATERING WIGILIJNY SYLWESTROWY

Celebruj przedświąteczny i karnawałowy  
czas z rodziną i przyjaciółmi, a przygotowanie  
potraw zostaw nam.

Zapraszamy do zapoznania się z ofertą:

**Katarzyna Różańska**

☎ 505 228 554

✉ [kasia@jarocinsport.pl](mailto:kasia@jarocinsport.pl)



RESTAURACJA  
JAROTA



# W wymarzonym domu Doroty

W poprzednim numerze Ada zachęcała, by zaprosić ją do domu, a ona pokaże go w naszym Magazynie. Tym razem zaproszenie przyjęła Dorota z Gminy. Zobaczcie, jak pięknie mieszka.

W małym, ale bardzo uroczym domku pod lasem mieszka Dorota, jej ukochany oraz zwierzęta: pies Ajla i kot Asasin. Gospodyni do środka zaprasza już od samego wejścia. W oknach wiszą donice z kwiatami, na ganku stoi latarnia z palącą się świecą i czarny rower z wiklinowym koszem: jedyny środek transportu gospodyni. Niemal w każdym oknie stoją małe lampki, które wieczorową porą tworzą wokół domu niesamowity klimat. Sprawiają, że to miejsce jest wyjątkowe. Masz ochotę zapukać do drzwi i wejść do środka.

## Ciepło i dobre wspomnienia

Dorota mieszka tu od sześciu lat, ale marzenie o własnym domu kiełkowało w niej od zawsze. Wiedziała też, jak ma wyglądać. Mały wiejski domek. Być może przez to, że jako dziecko wakacje spędzała u swojej babci. Te chwile kojarzą jej się z beztroską, ciepłym ciastem prosto z piekarnika i babcią krzątającą się po domu. Chciała to przenieść do siebie. To ciepło i dobre wspomnienie. Mimo tego, że dom można uznać za gotowy i wykończony, Dorota nie daje mu spokoju i ciągle wymyśla sobie zajęcia. Nie potrafi usiedzieć na miejscu. W wolnym czasie lubi robić swetry na drutach, szydełkować i dopieszczać swój ogród. W domu stoi też sporo przerobionych przez nią mebli. Szafa w przedpokoju upolowana w internecie ma ponad 100 lat. Oszlifowana i pomalowana robi wrażenie. Zresztą do przedmiotów z duszą właścicielka domu ma słabość. Kolekcjonuje kanki i konewki. Ma też sporą kolekcję aniołów i zabytkowe żelazko. – Mam trójkę dzieci i siedmioro wnucząt, więc czasem w domu jest naprawdę gwarno. Latem wnuki opanowują mój ogród. Lubię spędzać w nim czas, pielęgnować moje grządki. Mam sporo roślin. Zioła suszę i wykorzystuję w kuchni, a z liści porzeczki robię naprawdę świetną nalewkę – śmieje się Dorota i dodaje: – Od najmłodszych lat ciągnęło mnie do prac manualnych. Jako nastolatka myślałam nawet o tym, żeby iść do szkoły plastycznej, ale w domu było nas siedmioro, więc rodziców nie było na to stać.

## Chce się wracać

U Doroty czas płynie jakby wolniej. To naprawdę przytulne miejsce. Z chęcią jeszcze kiedyś tu wrócę na filiżankę pysznej herbaty.

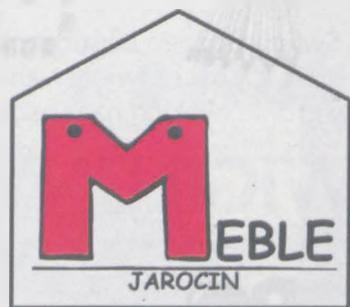
Ada Narocka



**Ada Narocka**  
Piękne wnętrza,  
to jej pasja  
Razem z mężem prowadzi  
sklep internetowy  
Ahojhome.pl  
Dla Magazynu ONA  
prowadzi rubrykę  
poświęconą  
wystrojowi wnętrz



Wiklinowe krzesła do jadalni przyjechały z właścicielką z Holandii. Pani Dorota pracowała tam przez kilka lat, żeby jej marzenie o własnym domu mogło się zrealizować. Tam też upolowała wiele mebli, które zabrała ze sobą do Polski.



## Salon Meblowy

Jarocin, ul. Poznańska 2  
(DH Rolnik - I piętro),  
TEL. 697 647 444  
Jarocin, ul. Szubianki 19  
TEL. 663 042 780

**CENY PRODUCENTA! DOBRZE - TANIO - SZYBKO**  
Nasze meble dowozimy zmontowane **GRATIS!**



[www.meble-jarocin.com](http://www.meble-jarocin.com)





Dorota uwielbia, gdy  
jesiennie-zimową porą  
dom rozświetlają świece  
Ten czas sprzyja również robótkom.  
Dorota wiele rzeczy  
wykonuje własnoręcznie.  
Sama odnawiała stuletnią szafę,  
sama robi soki, nalewki.  
Firanki w oknach też są  
własnej roboty.



Dziękujemy Pani Dorocie  
za podzielenie się z nami wnętrzem  
swojego domu. W ramach podziękowania  
Pani Dorota otrzymała od sklepu  
internetowego [www.ahojhome.pl](http://www.ahojhome.pl) bon o wartości 250 złotych.  
Nadal czekamy na zdjęcia Waszych wnętrz.  
Z przyjemnością Was odwiedzimy :)  
**POKAŻ NAM SWÓJ DOM!**



SKLEP INTERNETOWY  
**WWW.AHOJHOME.PL**

Szukasz wyjątkowych prezentów? Odwiedź nas osobiście  
w naszym showroomie na ul. Przemysłowej 10 w Jarocinie.

U nas kupisz piękną porcelanę i niepowtarzalne akcesoria wyposażenia wnętrza  
oraz oryginalne zabawki dla dzieci! Jesteśmy na miejscu tylko w wybranych  
godzinach, ale zawsze chętnie poczęstujemy Cię kawą i piernikiem :)  
**Zadzwoń: 793-665-212.** Możesz również złożyć zamówienie  
w naszym sklepie internetowym i odebrać je osobiście.

ŚLEDŹ NAS   @ahojhome #ahojhome

ZNAJDZIESZ U NAS  
TAKIE MARKI JAK:



IB LAURSEN

LE TOY VAN



REKLAMA



# HOMESAY

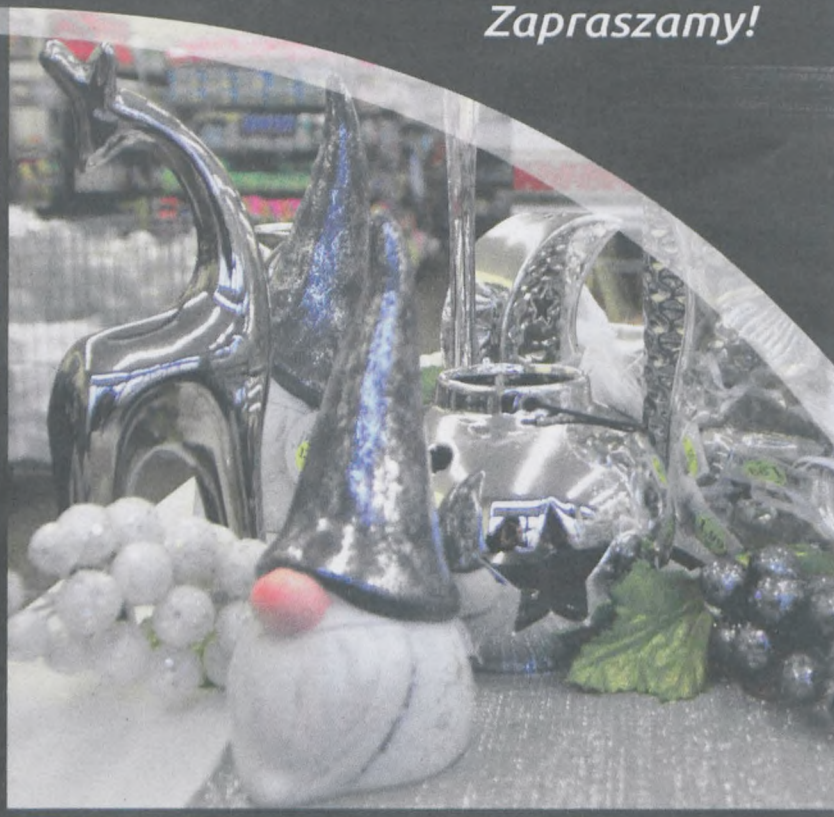


Dla Ciebie • Do domu • Dla rodziny

Sieć sklepów | Jarocin, ul. Śródmiejska 17  
Ostrów Wlkp., ul. Wrocławska 36

SZEROKI ASORTYMENT  
POLSKICH I ZAGRANICZNYCH  
PRODUKTÓW DOBREJ JAKOŚCI  
**W NISKICH CENACH!**

*Zapraszamy!*



upominki | szkło dekoracyjne i użytkowe | biżuteria | zabawki  
obuwie | bielizna | kosmetyki | art. chemiczne i inne



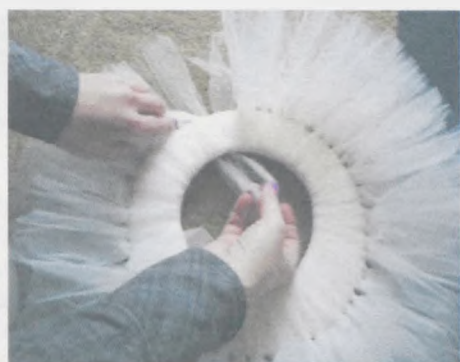


Stroik wykonany jest na obręczy ze styropianu, koło średnicy 24 cm, owinięte białym tiulem szerokości 9 cm oraz dodane są ozdoby świąteczne klejone na gorący klej

## Zrób sama stroik

RADZI  
KASIA PALUSZKIEWICZ

Tiul tnę na paski długości 50 cm i składam na pół, przekładam przez styropianowe koło o średnicy około 24 cm, tak by zakryć całe, na klej gorący przyklejam pozostałe ozdoby wedle uznania. Koło styropianowe można kupić w pasmanterii lub sklepach Hometown, ozdoby można niedrogo kupić w markecie. Na taki wianek zużyłam około 8 metrów tiulu.



## KUP OZDOBY, POMÓŻ FUNDACJI

W naszym warsztacie MiniFABLAB-u powstają takie piękne ozdoby choinkowe. zachęcamy do kupna i pomocy fundacji. Dzięki temu będziemy mogli organizować więcej bezpłatnych warsztatów dla waszych dzieci:)

Cena jednej ozdoby - już od 50 groszy!

Ozdoby można kupić od poniedziałku do piątku, od 9.00 do 16.00 w siedzibie Fundacji „Ogród Marzeń”, 63-200 Jarocin, ul. Kasprzaka 1a oraz na Jarmarku Świątecznym od 16 do 17 grudnia, na Rynku w Jarocinie



OGŁOSZENIE SPOŁECZNE



Kwiaciarnia

**Cuda  
Wianki**

Jarocin,  
ul. Śródmiejska 18  
tel. 607-145-219

JEDYNE TAKIE CUDA WIANKI

Niepowtarzalne kompozycje kwiatowe na każdą okazję. Najmodniejsze w tym sezonie bukiety ślubne.

REKLAMA



Jakie jest najlepsze auto rodzinne? Wiadomo... duże! Dziś to jednak za mało, ma być wygodne, łatwo się prowadzić. Powinno wyglądać luksusowo, ale być bardzo pakowne. Bezpieczne, ale nie pozbawione motoryzacyjnych „bajerów”, które lubią wszyscy kierowcy. Czy Peugeot 5008 jest autem rodzinnym? Sprawdziłam dla Was.



# Peugeot 5008 rodzinnie

## Z rodziną lub przyjaciółmi

Tym samochodem możesz zabrać dużą rodzinę lub grupę przyjaciół, nowy SUV Peugeot 5008 zapewni wszystkim komfort jazdy. Kanapa za kierowcą jest trójdzielna, daje to dużą swobodę dysponowania przestrzenią. Jeżeli np. na jednym z foteli przypniesz fotelik dla dziecka, możesz go maksymalnie przesunąć, aby mieć malucha „pod ręką”. Dwa pozostałe miejsca mogą być zadysponowane tak, jak życzą sobie pozostali pasażerowie, nadal pozostaje im spora przestrzeń na nogi. Kiedy siedzenia z tyłu są złożone, można je również bez problemu wyjąć – każde waży 11 kg, zyskujesz dodatkową przestrzeń i powstaje „dostawczak”, którym możesz przewieźć coś większego np. regał, komódę czy prezenty świąteczne dla całej rodziny.

Przy wszystkich rozłożonych fotelach możesz przewieźć syna i jego kolegów z boiska (pół drużyny piłkarskiej albo całą drużynę koszykówki). Wysokie zawieszenie umożliwi nam wyprawę na rodzinny camping, a za dodatkową opłatą możemy wyposażać auto w panoramiczny dach, by podziwiać widoki.

## Auto rodzinne również dla seniorów

Peugeot pomyślał także o nieco starszych użytkownikach. Powiększona przestrzeń bagażnika, w której można umieścić np. wózek czy jakiś większy bagaż. Bardzo wygodne fotele znajdują się na odpowied-

niej wysokości, jest to szczególnie ważne dla osób starszych. Ułatwia wsiadanie i wysiadanie. Nie trzeba „się wspinać”, wystarczy wykonać lekki skręt tułowia, usiąść na fotelu i swobodnie podnieść i włożyć nogi do pojazdu. Doceniają to zwłaszcza osoby, które mają problem z poruszaniem się.

## Wszędzie dojedzie

Samo prowadzenie nowego SUV-a Peugeot 5008 staje się podróżą w świat najnowszych technologii. Nad kierownicą znajduje się cyfrowy zestaw wskaźników, który może wyświetlać informacje na wiele sposobów. Na środku kokpitu umieszczony jest ekran dotykowy, przy czym bezpośredni dostęp do najważniejszych funkcji (radia, klimatyzacji, nawigacji czy ustawień pojazdu) umożliwiają przyciski pasujące stylem do wnętrza. Wszystko łatwe w obsłudze. Dzięki rozwiązaniu Peugeot i-Cockpit – mamy pakiet online usług cyfrowych, możliwość personalizacji, technologię optymalizującą trakcję. Najwyższej klasy systemem wspomagający prowadzenie np. przy jeździe po pochylonym terenie – czujemy się jak byśmy wsiedli do terenówki. Auto zostało wyposażone w terenowego asystenta Grip Control, pracującego w trybach: standardowym, na śnieg, na błoto, na piasek, z wyłączonym ESP. W jeździe terenowej ma go wspomagać asystent podjazdu i zjazdu ze wzniesienia. Po aktywacji przyciskiem, samochód ma utrzymywać prędkość zjazdu 3 km/h. Mała jak na gabaryty auta kierownica, którą się

bardzo dobrze trzyma, daje poczucie stabilnej kontroli nad pojazdem, a jej spłaszczona góra i dół nie zasłania zegarów i nie „haczy” się o nogi, daje sporo frajdy z wykonywania manewrów. Może następnym razem projektanci pójdą w stronę drążków sterowniczych jak w samolotach?

## Bezpieczeństwo przede wszystkim

Poza komfortem jazdy, estetycznymi wrażeniami, praktycznym zastosowaniem, konstruktorzy nowego SUV-a Peugeot 5008 wiele uwagi poświęcili zapewnieniu optymalnego bezpieczeństwa podróżującym. Auto wyposażone jest w tempomat oraz system utrzymania pasa ruchu. Bardzo dobra wiadomość dla wszystkich, których stresuje parkowanie w zatłoczonych miejscach – kierowca może obserwować otoczenie pojazdu dzięki kamerom układu Visio Park, w zależności od wersji, w zakresie 180 lub 360 stopni. SUV zaparkuje na bardzo zatłoczonym parkingu, przy centrum handlowym, co jest istotne dla wszystkich mam niecierpliwych maluchów, które w takiej sytuacji chcą wysiąść, zaraz, już. Na wyposażeniu znajduje się układ ostrzegający o ryzyku kolizji z innym samochodem lub pieszym, system wspomaga układ autonomicznego hamowania awaryjnego. Natomiast asystent pasa ruchu współpracuje z systemem ostrzegającym o pojazdach w martwym polu i zapobiega przypadkowemu najechaniu na takie auto. Nad bezpieczeństwem pasażerów czuwa dodatkowo 6 poduszek powietrznych.

## W drogę...

Auto zdecydowanie nadaje się do rodzinnych wyjazdów, komfort w czasie podróży zapewniają, oprócz wygodnych foteli, rolety w oknach, stoliczki na przednich siedzeniach, czy „porozrzucanych” po kabinie 38 schowków, różnej pojemności, każdy znajdzie jakiś dla siebie.

Peugeot 5008 jest oferowany z dwoma silnikami benzynowymi i trzema wysokoprężnymi do wyboru. Auto całkiem dynamicznie przyspiesza. Silnik 1.6 Blue HDi charakteryzuje się niskim zużyciem paliwa. Zbiornik o pojemności 65 litrów starcza na długo. Po dłuższej trasie komputer pokładowy wskazał wartość 6,5 l oleju napędowego na 100 km.

Myślę, że w każdym samochodzie najważniejszym „elementem wyposażenia” jest kierowca, nawet wtedy, gdy konstruktorzy, również w tym przypadku, dbają o jego komfort i ułatwiają prowadzenie. Komputer podający poziom zużycia paliwa, tzw. księgowy tylko sugeruje nam ilość pozostałych kilometrów do przejechania. Warto mieć do niego ograniczone zaufanie, ale nawet jeśli w trakcie jazdy zabraknie nam paliwa, to nie należy się specjalnie stresować, czekając na pomoc. Na przykład w nowej 5008 możemy sobie włączyć funkcję masażu, która jest dostępna zarówno w fotelu kierowcy, jak i pasażera.

MD

W razie pytań, pytaj: m.dlugaszek@jarocinska.pl



# NOWY 7-MIEJSCOWY SUV PEUGEOT 5008

peugeot.pl

## ODKRYJ NOWY WYMIAR

NOWY PEUGEOT i-COCKPIT® / ADVANCED GRIP CONTROL



OD 999 ZŁ NETTO/MIES.  
0% WPŁATY WŁASNEJ

PEUGEOT  
**PERFECT DRIVE**

**PEUGEOT** REKOMENDUJE **TOTAL** Zużycie paliwa w cyklu mieszanym: od 4,2 do 6,1 l/100 km, emisja CO<sub>2</sub>: od 108 do 140 g/km. Szczegółowe informacje dotyczące odzysku i recyklingu samochodów wycofanych z eksploatacji na [peugeot.pl](http://peugeot.pl).

Z nowym SUV-em Peugeot 5008 odkryjesz nowy wymiar podróżowania, i to dostownie, bo znajdziesz w nim aż 7 miejsc. Jeśli liczy się dla Ciebie komfort, to z uznaniem spojrzysz na oddzielne, regulowane fotele w drugim i trzecim rzędzie, olbrzymi bagażnik o pojemności 780 l czy składany przedni fotel ułatwiający przewożenie przedmiotów o długości do 3,20 m. A jeśli chodzi o automatycznie otwierane tylne drzwi – jedni mówią, że to praktyczne, a inni, że genialne.

## NOWY SUV PEUGEOT 5008

MOTION & EMOTION



PEUGEOT

## AUTO SALON SERWIS BOGDAN SPOCHACZ

ul. Wrzesińska 27-30, 63-000 Środa Wlkp., tel. 61 285 80 10

[www.spochacz.peugeot.com.pl](http://www.spochacz.peugeot.com.pl)



Coś dla siebie?  
Czy na prezent?



PIĘKNE



L'orient®  
COSMETIQUE NATUREL

WYJĄTKOWE



NATURALNE



**Wyjątkowe, oryginalne, naturalne!**  
**Idealne prezenty znajdziesz u Franciszka!**

Poszukujesz podarunków dla Bliskich? Wybierz kosmetyki L'ORIENT®!

- są oryginalne i niespotykane - produkty L'ORIENT® pochodzą z różnych rejonów świata
- są bezpieczne - polecamy je również dla alergików i dzieci, mają certyfikaty ekologiczne
- zawsze są trafione - komponujemy prezenty dla Pań i Panów w każdym wieku!
- dobrze wyglądają pod choinką - pakujemy je GRATIS z pięknym, naturalnym przybraniem.

*mydlarnia u Franciszka*

Galeria Amber, I piętro, tel. 797 703 310, [www.ufranciszka.pl](http://www.ufranciszka.pl)