

# WOMAN VIBE

Magazine

#MAMY  
DLA KOGO

BIZNES *jest*  
KOBIECĄ

Gospodarka 4.0. oparta na wiedzy wraz z ekonomią współdzielenia, to ekosystem idealny dla rozwoju kobiecej przedsiębiorczości! Dlatego XXI wiek ma szansę być wiekiem kobiet.

PIĘKNO BEZ *przymusu!*

KATARZYNA  
KOZDĘBA

*Kwintesensja*  
WOMAN VIBE

Jeśli Woman Vibe to życie zgodne z rytmem bicia serca we wszystkich jego pozytywnych przejawach - to Katarzyna Kozdęba jest jedną z tych kobiet, które są jej kwintesencją!

# SPIS TREŚCI

06

## PIĘKNO BEZ PRZYMUSU

Seria artykułów na nowo definiujących sens bycia piękną a przy tym niezależną od zewnętrznej presji i dyktatu cudzych oczekiwań.

12

## DOROTA GOLDPOINT

Kobiety dojrzałe to spora grupa konsumentek, która też chce stylowo wyglądać i już ma dosyć ubrań w typie „dzidzia piernik” czy „pańcia”.

22

## INSTA(NT) BEAUTY

To, że żyjemy w czasach filtrów z Instagrama oraz photoshopowych presetów widać. Dodatkowo jednak mamy jeszcze kulturę bycia „opublikowanym natychmiast”.

26

## ORBITUJĄC MIĘDZY MARSEM A WENUS

Jest nieugięty, a jego kariera się rozwija się. Ten intrygujący aktor ambitnie dąży do roli Jamesa Bonda zatem nietaktem byłoby nie zapytać go o kobiety, o to jak widzi je z perspektywy aktora, mężczyzny, jak postrzega nasze emocje... nas kobiety.

32

## WOMAN VIBE LIFE STYLE

Pozytywna kobieca energia ma moc zmieniania świata na lepsze! Już czas, aby obudzić ją z uśpienia!

38

## DANCE FIESTA

Odkryć swoją kobiecość na nowo, nie jest łatwo. Chyba, że spędzisz dwa dni w luksusowym hotelu tańcząc do najlepszych utworów wśród tanecznej śmietanki instruktorskiej!

36

## MARATON DANCE FIESTA

Maraton fitnessowo - taneczny dla wszystkich. Czeka na Was wiele godzin tańca z fantastycznymi instruktorami.

40

## BABSKIE SZCZĘŚCIE

Babskie Wyjazdy to jedyne w swoim rodzaju wydarzenia integrujące społeczność kobiet z dala od jakichkolwiek dyskryminacji - za to z poszanowaniem

48

## GLORIA NA SZLAKU

„Moje miejsce jest wszędzie tam, gdzie widzę szczyty gór, widok wschodzącego słońca, powiew wiatru i szum kwiatów w trawach. Krótko - w gorach jest wszystko, co kocham, a gdzie jest Twoje miejsce na ziemi?”

ODRYJ WIĘCEJ NA WVMGZ.EU

06



## NIE JESTEŚMY NIEWIDZIALNE

Grażyna Szapołowska o tym dlaczego przyłączyła się do projektu The Inne Power

14



## JUŻ CZAS NA ZDROWY EGOIZM

Ewelina Dziejdzina o odwadze sięgania po marzenia

32



## KWINTESENCJA WOMAN VIBE

Katarzyna Kozdęba - inspiracja z powodu której powstało pismo Woman Vibe Magazine

## Notka redakcyjna

Oddajemy w Wasze ręce drogą Czytelniczki pierwszy numer Woman Vibe Magazine. Pisma, które całkowicie niezależnie od dyktatu rynku reklamowego ma za zadanie promować wszystko to, co u Was najlepsze. Za cel dajemy sobie budowanie takiej przestrzeni, która będzie wolna od wszelkiej dyskryminacji, a przy tym nastawiona na kształtowanie nowych gustów zgodnie z takimi trendami, jak body i age positive. WVM to również miejsce, w którym każda z Was będzie miała szansę pojawić się na okładce, opublikować artykuł, czy fotoreportaż. Zrywamy z wszelkimi sztucznymi barierami i szklanymi sufitami, które dotąd nie pozwalały w pełni rozkwitnąć Wam i waszym talentom. Zamierzamy również wspierać wszelkie akcje społeczne i charytatywne, które pomogą uporać się Wam z tak wieloma trapiącymi świat kobiet problemami. Nade wszystko jednak chcemy kreować pewien niepowtarzalny wzór kobiecości, który dla każdej z Was jest osiągalny i uniwersalnie dostępny - to tytułowe Woman Vibe - czyli życie zgodne z Waszą naturalną kobiecą energią i rytmem. Wokół tej wartości, jaka tkwi w każdej z Was chcemy budować nowy, dużo lepiej urządzony i przyjazny świat.



Klaudiusz Wiśniewski  
Wydawca i redaktor nac.

# SPIS TREŚCI

56

## ¡OJO! TAK SMAKUJE MEKSYK

Dzięki Tomaszowi Leśniakowi obok Nota\_Resto i Bistro Bene od teraz mamy kolejny obowiązkowy punkt na naszej gastronomicznej mapie Krakowa!

58

## BIZNES JEST KOBIECĄ

Gospodarka 4.0. oparta na wiedzy wraz z ekonomią współdzielenia, to ekosystem idealny dla rozwoju kobiecej przedsiębiorczości! Dlatego XXI wiek

68

## SZOT WITAMINOWY

Nasze szoty witaminowe to najzdrowszy drink świata. To zastrzyk witamin zamknięty w małych buteleczkach, wykonany na bazie 6 naturalnych składników.

70

## SYNDROM OSZUSTKI

– Syndrom oszusta to zjawisko bardzo popularne, powszechne. Jest to poczucie, że choćbyśmy mieli na koncie dowody tego, że jesteśmy w czymś świetni, to wewnętrznie mamy ciągły lęk, że nagle ktoś odkryje, iż wcale tacy świetni nie jesteśmy

72

## KREDYTY FRANKOWE

Rozmowa z Jakubem Kieszczyńskim właścicielem Clarum oraz adwokatem Jackiem Mikołajonkiem o korzyściach z walki o swoje prawa z bankami,

74

## KOBIECE PATENTY NA ZDROWIE

Niekiedy jedyne czego potrzebujesz, to na chwilę się zatrzymać i wsłuchać w to, co wspierana tysiącami receptorów intuicja powie Ci o potrzebach Twojego

82

## HCV NADAL GROŻNE

HCV bardzo łatwo się zakazić. np. w wyniku zwykłego skaleczenia, podczas wizyty u manicurzystki, kosmetyczki czy nawet u dentysty.

ODRYJ WIĘCEJ NA WVMGZ.EU

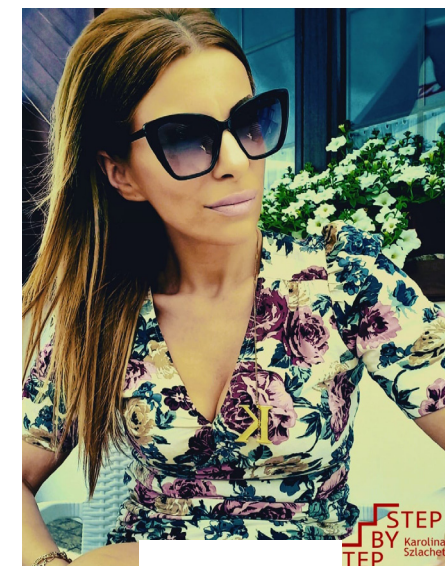
54



## ŻYCIE W NOWYM RYTMIE

Niezwykły debiut literacki Anny Dziurdzi

60



## STEP BY STEP

Karolina Szlachetka, gdy widzi sens, nie ma dla niej rzeczy nie możliwych

62



## ROZMOWY O PIĘKNIE

Wywiad Karoliny Szlachetki z Ursulą Grabowską właścicielką MediEstetics

78



## DBAMY O PIERSI

Rusza kampania dbamy o piersi bo #MAMY dla Kogo

86



## GRYPA A CIĄŻA

Porady ginekologa, jak wzmocnić organizm, gdy jest się w ciąży

90



## KOBIECY VIBE W OBIEKTYWIE

Zainspiruj się niezapomnianymi fotografiami!

# PIĘKNO BEZ

# PRZYMUŚSU!

ŻYJEMY W EPOCE DYKTATURY PIĘKNA. WYBYCI RADOŚCI ŻYCIA PODDAJEMY SIĘ UPRZEDMIOTAWIAJĄCEJ PRESJI SPECÓW OD REKLAMY I DYKTATORÓW MODY. ZAPATRZENI W INSTAGRAMOWĄ ILUZYJĘ SZCZĘŚCIA SZUKAMY WŁASNEJ NISZY, W KTÓREJ CHOĆ NA CHWILĘ POCZUJEMY SIĘ BEZPIECZNIE. BEZ DEWASTUJĄCEGO NASZĄ PSYCHIKĘ - KULTU PERFEKCJI. CZAS TO ZMIENIĆ!

“Dobrze widzi się tylko sercem.  
Najważniejsze jest niewidoczne dla oczu.”  
„Mały Książę” Antoine de Saint-Exupéry

# GRAŻYNA SZAPOŁOWSKA AMBASADORKĄ PROJEKTU THE INNER POWER

*W ramach Fundacji Serce nie ma zmarszczek!*

Aktorka jako ambasadorka Fundacji „Serce nie ma zmarszczek” pomaga w budowaniu społeczności kobiet, które chcą inspirować, motywować i wspierać inne panie w drodze do źródeł swojej wewnętrznej energii.

Grażyna Szapołowska przekonuje, że każda z nas jest niepowtarzalna i ma bardzo wiele do zaoferowania zarówno sobie samej, jak i całemu światu.

Gwiazda polskiego kina podkreśla, że kobiety w każdym wieku są ważne i potrzebne. Dlatego też powinny być zauważane i aktywowane również na rynku pracy. Choć do tej pory panie 50+ były „niewidzialne” i spychane na margines, to jednak jej zdaniem są już natym polu pewne zmiany.

– Po pierwsze, starzeje się całe społeczeństwo, po drugie, jesteśmy tak przehejtowani, że dojrzewamy do tego, żeby zacząć siebie doceniać, żeby mówić osobie piękne rzeczy, bo przez to sami czujemy się lepiej. W momencie, kiedy nietolerujemy siebie i swoich zachowań, zaczynamy również to dostrzegać w otoczeniu, wśród innych ludzi – mówi agencji Newseria Lifestyle Grażyna Szapołowska.

Aktorka jest ambasadorką Fundacji „Serce nie ma zmarszczek”, której celem jest przedstawienie kobiecej dojrzałości jako potencjału, a nie jako ograniczenia. Bierze też udział w otwartych spotkaniach w całej Polsce w ramach kampanii „Wewnętrzna Moc – The Inner Power”, która ma przełamać rutynę w postrzeganiu kobiet po 50. roku życia, także przez nie same. Chodzi o to, aby dotrzeć do szerokiej grupy pań i przedstawić im zwykłe, a jednocześnie niezwykle kobiety, które kochają, chcą być kochane

i szczerych uczuć, jakimi są obdarzane, czerpią siłę do życia i kreatywnego działania. – Wydaje mi się, że właśnie to „Serce nie ma zmarszczek”, które powołała Dorota Goldpoint, jest takim początkiem, próbą zaszczepienia otwartości tego serca. To jest przenośnia, w sensie czystości duszy, radości życia i odczywie starości.

Starzejemy się, ale nasze serce jest cały czas otwarte i ono nie powinno mieć zmarszczek. Doświadczenie miłości z każdej strony, ze strony najbliższych, ale również ze strony ludzi obcych to jest coś, czym chcemy w jakiś sposób zarażać kobiety w moim wieku, starsze, młodsze, samotne, czasami wstydzące się opowiedzieć o swoich uczuciach – mówi Grażyna Szapołowska.

Aktorka cieszy się, że może się spotykać z paniami w różnym wieku, bo chce je wspierać, motywować do walki o siebie i pokazywać im, co jest ich siłą i z czego mogą czerpać swoją moc. Chodzi o to, by poczuły się one ważne, potrzebne i kochane. Muszą też mieć świadomość, jak wiele zależy od tego, by najpierw zaakceptowały siebie i nauczyły się wyrażać swoje potrzeby, a na pewno przełoży się to na powodzenie w innych relacjach rodzinnych i społecznych. – Dostrzegłam, że jesteśmy pewnego rodzaju terapią niesamotności. One mówią: kurczę, jeżeli ta Szapołowska tak wygląda w tym wieku, wciąż się uśmiecha i chce żyć, to ja też tak chcę i wszystko jeszcze

*“W naszych czasach, w naszej kulturze bywa, że dojrzałe kobiety są spychane na margines, stają się niewidzialne dla świata, przezroczyste. W projekcie The Inner Power chodzi o nadanie znaczenia ich życiu, o pokazanie, że zmaganie się z przemijaniem jest możliwe.”*



# Ambasadorki The Inner Power



DOROTA GOLDPOINT



KATARZYNA GROCHOLA



ALICJA WĘGORZEWSKA



ANNA KORCZ



JOANNA KUROWSKA



KATARZYNA ŻAK



AGATA MŁYNARSKA



JOLANTA FRACZYŃSKA



IRENA SANTOR

przede mną, to znaczy, że się świat nieskończył, bo mam tyle lat. I chyba oto chodzi, żeby właśnie tak nakierować te dziewczyny, te kobiety, żeby one poczuły, że życie jest dziś, jutro jeżeli przegapią to, żeby być szczęśliwe, nawet same dla siebie, bo niekoniecznie musimy być szczęśliwe dla dzieci czy dla mężczyzn, jeżeli nauczymy się tego, to będziemy siłą – dodaje gwiazda polskiego kina.

Każdej kobiecie niezależnie od wieku, statusu społecznego, sytuacji materialnej i wykształcenia Grażyna Szapołowska życzy pewności siebie i wiary we własne możliwości. Przekonuje też, że dojrzałość jest ogromnym potencjałem, a nieograniczeniem i że kobiety dzięki swojemu ogromnemu doświadczeniu życiowemu, zawodowemu, a także dzięki energii niezbędnej do podejmowania różnych zadań mogą i powinny spełniać ważne role w społeczeństwie.

Autor: **Fundacja Serce nie ma zmarszczek** | Newseria

## O książce

„Serce nie ma zmarszczek” jest moim osobistym hołdem, który składam dojrzałym kobietom. Jest szerszym zdefiniowaniem w ujęciu psychoanalitycznym pojęć „dojrzała kobiecość”, „macierzyństwo” i „dojrzałe relacje”, opisuje rozwojowe dylematy i wątpliwości, które pojawiają się wraz z bezlitosnym upływem czasu. W książce jestem dyskretnym medium, które przekazuje ważne treści.



Do projektu „The Inner Power” zaprosiłam znane i cenione kobiety, które opowiedzą o swoich zmaganiach w życiu, poruszą ważne tematy, a także wyjawią, co jest ich siłą i z czego czerpią moc. 50. urodziny to ważny, przelomowy moment w życiu każdej kobiety.

Dojrzałość jest piękna, gdy się ją rozumie i akceptuje. Moim pragnieniem jest ukazanie i utrwalenie w świadomości społecznej siły i ogromnej, wewnętrznej mocy, jaką mają w sobie dojrzałe kobiety. Symbolem projektu „The Inner Power” jest kobieta drzewo – aby drzewo miało piękne kwiaty i owoce, musi mieć silne i zdrowe korzenie. Kobiety 50 plus takie właśnie są. Ich sekretną bronią są wewnętrzna równowaga i doświadczenie, które zbierają przez całe życie.

# DOROTA GOLDPOINT I JEJ: AGE POSITIVE

*Pora na dojrzałe kobiety na wybiegach!*

**Kobiety dojrzałe to spora grupa konsumentek, która też chce stylowo wyglądać i już ma dosyć ubrań w typie „dzidzia piernik” czy „pańcia”. Kiedyś na wybiegach królowały młode dziewczyny, dziś coraz częściej można spotkać kobiety trochę bardziej dojrzałe. Zdaniem Doroty Goldpoint to bez wątpienia zmiana na dobre. Moda coraz bardziej otwiera się na dojrzałość i różne typy sylwetki.**

Projektantka cieszy się, że światowi kreatorzy mody coraz bardziej dostrzegają kobiety dojrzałe i również zmyślą o nich tworząc swoje najnowsze kolekcje. Nie bez znaczenia jest to, że na wybiegach zaczynają się też pojawiać takie modelki, które niezawsze mają idealne proporcje, za to ich sylwetki i wymiary są zbliżone do tych, jakie ma większość pań w tym wieku.

– Myślę, że to będzie stały trend i dobry krok w kierunku normalności na wybiegu. Normalności w tym znaczeniu, że tylko niecałe 10 proc. kobiet to kobiety szczupłe, proporcjonalnie zbudowane. Natomiast właściwie cała reszta musi ukrywać swoje niedoskonałości pod ubraniami. A to znaczy, że mamy niestandardowe sylwetki, mamy różne proporcje, różne typy sylwetki. I wydaje mi się, że projektanci zrozumieli, że ta moda, która jest tylko pokazywana na szczupłych kobietach, ona się po prostu, najzwyczajniej w świecie nie sprzedaje – mówi Dorota Goldpoint.

W modzie i na wybiegach potrzebna jest więc różnorodność nie tylko wzorów i fasonów, ale także rozmiarów. Chodzi bowiem o to, by kobiety nie tylko mogły popatrzeć na najnowszą ofertę, ale tak-

że z niej skorzystać bez względu na to, w jakim są wieku, jaki mają typ sylwetki i jaki rozmiar noszą.

– Tak naprawdę kobieta potrzebuje czegoś, co nie tylko ją zainspiruje, ale co będzie faktycznie garderobą, którą ona będzie mogła dla siebie kupić. Bo co z tego, że ja pójdę na wspaniały pokaz, zobaczę twórcze umiejętności projektanta, jak ja z kolekcji 50 różnych sylwetek wybiorę dla siebie może jedną czy dwie? Bo to wszystko jest albo zbyt awangardowe, albo zbyt zwyczajne, albo zbyt odkryte, albo zbyt krótkie – zauważa projektantka.

Dorota Goldpoint zwraca uwagę, że ubrania prezentowane na modelkach w rozmiarze XS i S zupełnie inaczej będą leżały na pozostałych kobietach.

– Kobieta dojrzała, nawet jeśli ma super nogi, to jednak już kolana czy ramiona wyglądają trochę inaczej, więc my już musimy pewne części ciała zakrywać. Poza tym kobiety aktywne zawodowo stały się też bardzo praktyczne i one nie mają czasu na to, żeby się tylko inspirować, tylko one chcą po prostu te inspiracje przekuć na konkretny zakup, w którym się będą dobrze czuły – mówi.





FOT.: COTTONBRO

Projektantka zauważa, że na ulicach jest coraz więcej zadbanej i pięknych kobiet dojrzałych, które mają swój styl, lubią bawić się modą, dbają o siebie, czerpią z życia i żyją nie tylko dla dzieci, wnuków i mężów.

– Wydaje mi się, że bardzo znaczącą rolę odegrał element ekonomiczny, bo dostrzeżono, że kobiety dojrzałe, które dysponują własnymi pieniędzmi, też potrzebują bardzo wyjątkowych ubrań. Ja, gdy miałam 20 lat, to właściwie wyglądałam świetnie w szortach i w t-shirtach, niczego więcej nie potrzebowałam. Teraz, gdy mam 52 lata i pewne niedoskonałości swojego ciała, to właśnie w tym momencie potrzebuję ubrań, które pozwolą mi czuć się kobieco, wyglądać atrakcyjnie, ale też będą adekwatne do mojego wieku, do miejsca w przestrzeni zawodowej i będę w nich dobrze wyglądała, niejak dzidzia piernik, ale też niejak pańcia. Czyli ja chcę wyglądać nowoczesnie, trochę na luzie, ale jednak cały czas elegancko – mówi Dorota Goldpoint.

Takie właśnie ubrania projektantka szyje dla swoich klientek. Dlatego też stroni od przerysowanych fasonów, krzykliwych kolorów i kiczowatych zdobień, za to stawia na stylizacje stonowane, a zarazem nowoczesne.

– Bardzo dbam o to, aby one były zrównoważone, aby miały w sobie elementy klasyki, ale również aby były nieco awangardowe, aby miały asymetrię, co jest bardzo rozpoznawalną cechą wszystkich moich projektów. Dlatego ja też zapraszam na wybiegi kobiety dojrzałe, właściwie na tym zbudowałam swoją markę, bo od początku istnienia mojej firmy zapraszałam aktorki, celebrytki, kobiety dojrzałe, okobiecych kształtach, aby pokazać, że właśnie dla takich kobiet szyję i projektuję swoje ubrania – podkreśla.

Dorota Goldpoint zauważa, że na postrzeganie mody znacznie wpłynęła również pandemia. W czasie lockdownu w wielu przypadkach eleganckie suknie, gustowne garsonki i koszule trafiły na dno szafy, a zastąpiły je dresy.

– Tak naprawdę zobaczyliśmy, że właściwie będąc w domu, pracując zdalnie, niewiele nam do szczęścia potrzeba i że dobry dres, dobre, wygodne buty są wystarczające. Dlatego sądzę, że moda w ciągu najbliższych kilku lat będzie się bardzo zmieniała – mówi projektantka.

Newseria



FOT.: COTTONBRO





# EWELINA DZIEDZINA O: ZDROWYM EGOIZMIE

*Odważ się w ściganiu po swoje marzenia*

Od razu zaznaczę, że nie jestem psychologiem, ani żadnym uczonym. Jestem mamą, żoną, przyjaciółką, ale – co najważniejsze – jestem kobietą, która akceptuje siebie taką jaką jestem. Od niedawna zaczęłam spełniać swoje marzenia, tak, dopiero po 30-stce, bo tyle czasu zajęło mi dowartościowanie siebie. Jednak dzięki temu dzisiaj nie boję się wyzwań.

Moje chłopaki wspierają mnie całym sercem; poniekąd robię to też dla nich, ponieważ wyznaję zasadę szczęśliwa kobieta = szczęśliwa rodzina. Nauczyłam się, że nie muszę być perfekcyjną kobietą, która ma wszystko poukładane.

Życie pokazało mi wiele scenariuszy i nauczyło mnie, że warto obrać kilka strategii działania. Choćby wypadek samochodowy 2 tygodnie przed maturą, którego tak naprawdę powinnam była nie przeżyć. Sam widok czarnego worka na ciało dał mi wiele do myślenia i zmienił moje nastawienie do życia o 180 stopni. Moim marzeniem było aktorstwo, teatr, ach... pamiętam swoje przygotowania, planowanie, ekscytację. Niestety czar prysł i potym dramatycznym przeżyciu stwierdziłam, że wybiorę coś bardziej przyziemnego (zarządzanie firmą na UEK w Krakowie).

Niestety, ani w trakcie ani po studiach nie czułam spełnienia.

Jeszcze podczas studiów magisterskich wyjechałam z chłopakiem za granicę do pracy. Po powrocie do Polski (mieszkałam 7 lat w Niemczech) chciałam zacząć realizować swoje marzenia i zaczęłam PLANOWAĆ. Tak bardzo chciałam mieć wszystko poukładane od A do Z, nie chciałam popełnić biznesowego ani tym bardziej życiowego

falstartu. Pragnęłam by wszystko było idealne... i zaczęło się. Czym więcej obmyślałam, tym moje marzenia uciekały, oddalały się. Czułam niepokój, zniechęcenie, smutek i przerażenie.

W pewnym momencie wręcz wydawało mi się, że nie nadaję się do realizacji swych marzeń, a przecież sama je wymyśliłam!

W głowie miałam różne głosy: Ewelina, przecież przez prawie 3 lata współtworzyłaś w Monachium międzynarodowy projekt Światowe Imperium Kobiety Spetnionej (jeśli akurat są tutaj czytelniczki, z Niemiec – i nie tylko – to serdecznie zapraszam do dołączenia do tej wspaniałej kobiecej przestrzeni; znajdziecie ich na Facebooku), dasz radę, głowa do góry, nie bój się, jesteś gotowa na sukcesy i porażki. Inny natomiast mówił: Ewelina, jesteś do bani, nie bierz się za to, nie masz wystarczającej wiedzy, popełnisz błędy.

I wiesz co? Pewnego dnia, moje serce już tak kłóciło się z umysłem, że zaczęłam się dusić, wręcz popadać w depresję... a z moich planów szczęśliwej rodziny i spetnionej kobiety pozostały wióry.



FOT.: COTTONBRO

Wtedy powiedziałam: DOŚĆ EWELINA! Otworzyłam swój notatnik, w którym spisywałam pomysły i oczom ukazał się cytat „Nie czekaj. Pora nigdy nie będzie idealna” Napoleona Hilla. I jak siedziałam na fotelu, tak wzięłam laptop do ręki i zaczęłam działać. Stworzyłam swoje LOGO i potrzebną grafikę, założyłam fanpage na Facebooku, za kilka dni, gdy obserwujących było około 200 osób, nagrałam pierwszy powitalny LIVE, na którym odpowiedziałam na pytanie „O co w ogóle jej chodzi z tym fanpage’em W SAMO SEDNO”?

Tak, byłam lekko zestresowana, ale nawet nie zdajesz sobie sprawy jaka byłam szczęśliwa. Endorfiny wypełniły moje ciało od stóp do głów. Mam to!! Niech się dzieje co chce!!

Teraz już wiedziałam, że nie ma odwrotu. W głowie miałam tyle myśli, chciałam zaprosić do swoich wywiadów tyle osób... i tak też zrobiłam. Na świeżo wysyłałam zaproszenia, może i lekko chaotyczne, ale warto było. Przyciągnęłam myślami wszystkie osoby, które chciałam. Zrobiłam, jeden, drugi, trzeci live. Zaplanowałam spotkania on-line aż do końca maja i nagle wielkie BOOM.

Trafiłam do szpitala z najmłodszym synkiem i kolejny wywiad przepadł. Całe szczęście moi goście nastawieni są, na to, że mając dzieci musimy być elastyczni i spontaniczni. Dziękuję im za to.

Będąc w szpitalu dużo myślałam i czytałam. Dzisiejszy czas pokazuje mi, że plany są tak bardzo nieważne, jeśli nie masz obranej odpowiedniej taktyki. Na początek zadaj sobie pytanie: Co zrobilibyś, gdyby... ? Czy jesteś przygotowana emocjonalnie na zmiany, które Cię otaczają? Czy masz osoby, które będą Cię wspierać? Czy jesteś całym sercem w tym, co robisz? Czy potrafisz wyjść ze swojej strefy komfortu i zrobić krok do przodu?

Zostaje nam jeszcze druga kwestia: Jak się nie bać ? To tutaj widzę ogromny problem w naszej kulturze i wychowaniu dotyczący nas kobiet. Nadal wiele z nas posiada blokadę i boi się wyjść poza strefę komfortu.

Dlaczego tak jest? To proste, kobiety często słyszą : jesteś matką to siedź w domu i wychowuj dzieci. Chyba zwirowałaś matka 3 dzieci i fotomodeling? Żona powinna mieć wszystko przyszykowane, gdy mąż i dzieci wrócą do domu z pracy i szkoły. Kobieta ma zająć się w pierwszej kolejności domem. Kobieta ma być perfekcyjna.



FOT.: PAULINA STOZEK PHOTOGRAPHY



Jesteś już po 30-stce szukaj sobie męża. Młodej kobiecie nie wolno pokochać starszego mężczyzny bo od razu „leci na kasę” (...) ltd. Wymaga się nadal od wielu z nas poniechania swoich marzeń i ambicji celem poświęcenia się rodzinie. Ja uważam, że bardzo ważny jest zdrowy egoizm każdej z nas. Pokochanie siebie i spełnienia siebie. Nie nakłaniam tutaj do zaniedbywania rodziny, ale uważam, że każdy może sobie pomóc. Większe dzieci mogą posprzątać swoje pokoje, mąż może pomóc kobiecie rozwiesić pranie, czy włożyć naczynia do zmywarki i od razu znajdzie się czas na przyjemności. Podam taki przykład: podczas lotu samolotem, gdy występuje awaria i należy założyć maski z tlenem, to zawsze najpierw maseczkę powinnaś założyć Ty jako matka, po to aby być w stanie uratować dzieci. Przemysł to. Trzecia taka ważna dla mnie kwestia to umiejętność proszenia o pomoc i dawanie pomocy. To takie piękne, gdy potrafimy powiedzieć proszę pomóż mi, bo przypominam, że nie ma ludzi wszechwiedzących i idealnych. Tak samo z dawaniem, jeśli niesiesz tą pomoc czy radę z czystego serca, ona stanie się wartościowa i pomocna. Więc,

jeśli nie masz czystych intencji nie ofiaruj pomocy bo wyrządzisz dużo większą krzywdę aniżeli byś nic nie zrobił. Teraz zadam Tobie ważne dla mnie pytanie: Co ta kobieta ma robić, gdy dzieci dorosną i pójdą swoją drogą? Co ma robić, gdy mąż nagle odejdzie od niej lub umrze? Może i to są drastyczne pytania dla Ciebie, ale jak wiesz, życie nie pyta nikogo o pozwolenie. Więc co ta Kobieta powinna zrobić? Ma sobie strzelić w łeb, bo nagle nie jest nikomu potrzebna, nie ma pasji, nie ma środków do życia, nie ma domu, przyjaciół? Zostawię Cię tutaj z tym pytaniem.

Ja wiem, że przede mną jeszcze wiele nauki, przeprowadzonych wywiadów, przeczytanych książek, napisanych artykułów. Jeszcze wiele razy się poparzę, popełnię gafę, źle wypowiem nazwę firmy, przekręcę nazwisko. Jeszcze wiele razy nadejdzie chwila zwątpienia, będę chciała usunąć fanpage, bo ktoś napisze coś, co mi sprawi przykrość. Ale wiem jedno – będę dążyła do spełnienia marzeń. I żadna siła mnie nie powstrzyma.

Podam Ci dwa przykłady z mojego życia:  
1. Marzenie bycia aktorką przerodziłam w bycie fotomodelką i prowadzenie wywiadów.  
2. Marzenie o prowadzeniu wywiadów we własnym studio najlepiej w jakiejś fajnej stacji TV/radiowej przeobraziłam na prowadzeni live w zaciszu naszego domu na swoim ulubionym żółtym fotelu.

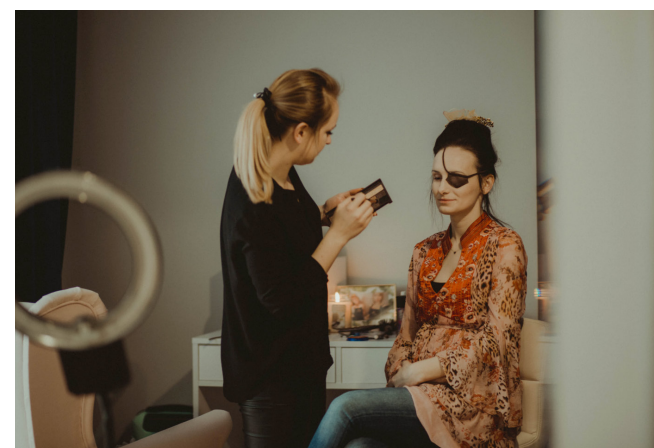
Zapraszam Cię do obserwowania fanpage'a: „Wsamosedno”, w którym będę właśnie o spełnianiu marzeń, wsparciu, przyjaźni kobiecej i o wielu innych kwestiach.

Bo marzenia są po to, by je spełniać.

#### Wasza E.

Odkryj więcej inspirujących zdjęć i wywiadów:

Instagram.com/evelinaphotomodel  
Facebook.com/evelinafotomodelka  
Facebook.com/wsamosednoo



Zdjęcie można oglądać w Pałacu w Gorzanowie.

Mod: @\_efffi\_  
Charakteryzacja: @chi.chi.nail  
Foto/postprodukcja:  
@dariabokowyphtography

#Autorem oryginalnego obrazu jest Alonso Sánchez, obraz nosi tytuł „Ana de Mendoza de la Cerda y de Silva Cifuentes”.

# #INSTA(NT) BEAUTY

**To, że żyjemy w czasach filtrów z Instagrama oraz photoshopowych presetów dla amatorów/ek własnego selfi-piękna to w naszym wspólnym wirtualnym świecie widać. Dodatkowo jednak mamy jeszcze kulturę bycia “opublikowanym natychmiast”. Czy to przypadek, że skrót od Insta(gram) brzmi tak samo, jak skrót od Insta(nt)? O skutkach tego stanu rzeczy przeczytamy w felietonie Kariny Michalskiej.**

Żyjemy w czasach, w których panuje moda, stereotyp „bycia pięknym i idealnym”. Kreują go media społecznościowe i „sztucznie wyidealizowani” w nich ludzie. Wszelkie niedoskonałości retuszujemy za pomocą filtrów w telefonach komórkowych, upiększamy siebie na zdjęciach (swoje zdjęcia) nadając im przez to zmieniony charakter (wygląd). Chcemy być naj... we wszystkim. Piękni, szczupli, doskonali, wprost idealni, jak z okładki czasopisma lub reklamy. Nikt nie zastanawia się być może nad tym, jak duży jest wpływ mediów społecznościowych na młode osoby, często zmanipulowanych reklam i obrazów, które nie odzwierciedlają rzeczywistości. Nastolatki właśnie z nich czerpią wzorce. Chcą wyglądać jak ich ulubione aktorki, piosenkarki, modelki, celebrytki. Młodzież zaczyna postrzegać rzeczywistość zniekształconą, taką, w jakiej chciałyby się odnaleźć, by czuć się piękną, docenianą, kochaną, lubianą i co najważniejsze - lajkowaną przez rówieśników. Prowadzić to może do obniżenia ich poziomu samoakceptacji i poczucia własnej wartości.

(Świetny) wygląd jest bardzo istotny zarówno w social

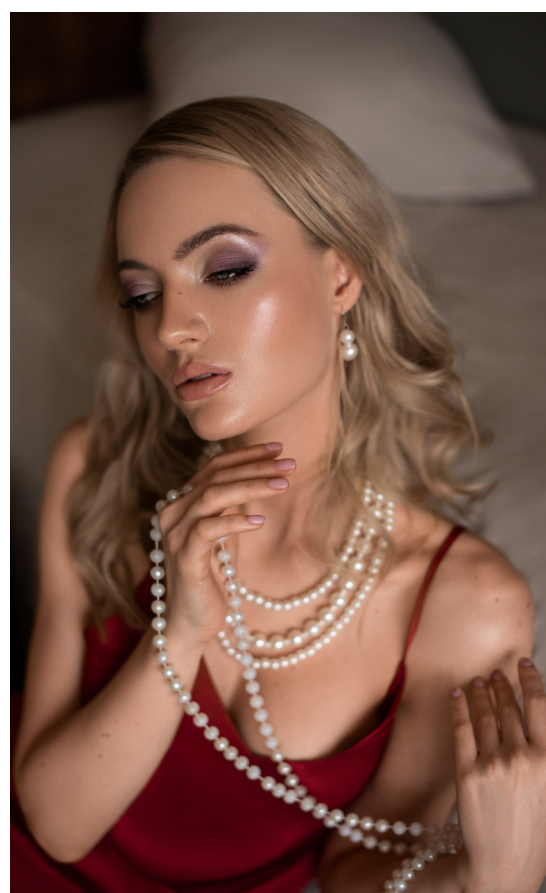
mediach, w pracy i w życiu osobistym, stąd chęć jego ciągłego udoskonalania i tego nienegujemy...bo dbanie o siebie w granicach zdrowego rozsądku jest dobre, bo przecież wszystko jest dla ludzi. Kobiety starają się go poprawić poprzez retuszowanie swoich zdjęć, jak i stosowanie zabiegów upiększających swoje ciało. Korzystają więc z cieszącej się coraz większą popularnością medycyny estetycznej, by poprawić swój wizerunek, pozbyć się kompleksów, a co za tym idzie, poprawić swoje samopoczucie i relacje z innymi ludźmi.

Medycyna estetyczna jest dobra bo niejednokrotnie sprawia, że kompleksy znikają, ale ważny jest umiar bo przecież - celem medycyny estetycznej jest działanie przeciwstarzeniowe w oparciu o nowoczesne techniki regeneracji i zabiegi pielęgnacyjne. Działają one stymulująco na skórę, przez co zapewniają jej odpowiednią regenerację, poprawiają jej jędrność i zdrowy wygląd. Medycyna estetyczna pomaga rozwiązywać problemy dermatologiczne, jak i estetyczne skóry, leczy też zaawansowane zmiany.

“Młodzież zaczyna postrzegać rzeczywistość zniekształconą, taką, w jakiej chciałyby się odnaleźć, by czuć się piękną, docenianą, kochaną, lubianą i co najważniejsze - lajkowaną przez rówieśników”

...





Do podstawowych zabiegów medycyny estetycznej można zaliczyć: wypełnianie zmarszczek i bruzd, powiększanie i konturowanie ust, ujędrnianie skóry, peelingi medyczne, redukcję przebarwień, eliminację cellulitu i tkanki tłuszczowej, rozstępów, cieni pod oczami, poprawianie kształtu i owalu twarzy, usuwanie znamion i blizn.

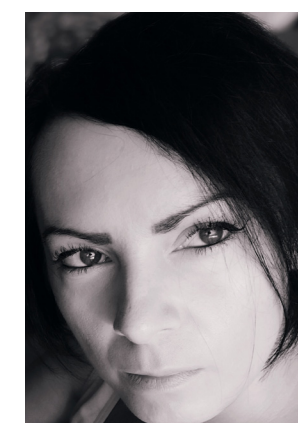
Kobiety w wieku dojrzałym (średnim) często korzystają z zabiegów medycyny estetycznej. Najczęściej w gabinetach wybierają zabiegi z zastosowaniem toksyny botulinowej, kwasu hialuronowego, osocza bogatopłytkowego, jak również mezoterapii igłowej. Nie mogą się pogodzić z nieuchronnym upływem czasu (Nie akceptują nieuchronnego upływu czasu), stąd chęć odmładzania swojego wyglądu. Chcą jak najdłużej być piękne i podobać się innym. Kanon wiecznego piękna kreowany jest przez media, idealnych wiecznie młodych pań, które nie starzeją się z godnością. Kobiety dojrzałe (w wieku średnim) powinny zatem wybierać zabiegi w mądry sposób, tak by jedynie podkreślić ich naturalną urodę. Ważne, by korzystając z zabiegów medycyny estetycznej iść w dobrym kierunku i by było to w dobrym guście. Niestety często ta chęć bycia na siłę piękną i młodą, sprawia, że przesadzają one z ilością zabiegów. Efektem czego jest wygląd nienaturalny, a wręcz karykaturalny.

U kobiet około 25 roku życia zaczynają pojawiać się pierwsze oznaki starzenia skóry. Istotna jest więc jej codzienna pielęgnacja. Kobiety powinny używać kosmetyków zawierających w swoim składzie kwas hialuronowy, kolagen i elastynę. Efektem tego skóra jest mocna i jędrna. Świetnie sprawdzą się w tym przypadku np.: modne ostatnio preparaty ze śluzem ślimaka czy kosmetyki zawierające koenzym Q10, kwasy i ekstrakty roślinne. Wiele kobiet obok domowych sposobów korzysta też z nieinwazyjnych zabiegów w gabinecie medycyny estetycznej (w celu opóźnienia procesu powstawania zmarszczek.) Do podstawowych zabiegów przeciwstarzeniowych często stosowanych przez kobiety można zaliczyć terapię kwasem hialuronowym w celu redukcji zmarszczek mimicznych, a na pojawiające się zmarszczki na czole i w okolicach oczu młode kobiety stosują także toksynę botulinową. Równie popularna jest mezoterapia igłowa- ostrykiwanie skóry kwasem hialuronowym czy mikrodermabrazja-złuszczenie zrogowaciałego naskórka.

Niepokojące jest jednak to, że do gabinetów medycyny estetycznej zgłaszają się coraz częściej nastolatki i ta

tendencja ciągle wzrasta. (W gabinetach medycyny estetycznej pojawiają się też nastolatki). Z pewnością wpływ na to mają media społecznościowe, które promują kult piękna. Obserwują one swoje ulubione nastoletnie celebrytki, które chwalą się powiększaniem ust czy innymi zabiegami. Nie bez znaczenia jest też najbliższe otoczenie- czyli matki, które same korzystają z tego typu zabiegów, aby zachować młodość. Nastolatki (One) też chcą być takie, jak inni –piękne (perfekcyjne). Profile nastolatek na social media pełne są ich wyretuszowanych zdjęć, na których ukrywają swoje niedoskonałości, wydłużają sobie rzęsy, włosy itp. To wydaje się nic innego, jak szukanie aprobaty w postaci polubień i komentarzy, aby podbudować swoją samoocenę. Zabiegi, którym poddają się nastolatki w gabinetach medycyny estetycznej to m.in. peelingi skóry czy usuwanie cieni pod oczami metodą mezoterapii. Mimo wszystko najbardziej popularnymi zabiegami, z których korzystają młode dziewczyny jest usuwanie znamion, blizn, przebarwień, więc mają one uzasadnienie medyczne. Jednak poprawianie urody w tak młodym wieku przestało być już tematem tabu.

Wachlarz zabiegów medycyny estetycznej jest naprawdę spory. Każdy znajdzie coś odpowiedniego dla siebie. To jednak, jak długo nasza skóra zachowa zdrowy, młody wygląd, zależy i od nas samych. Duży wpływ ma zdrowy tryb życia, codzienna pielęgnacja skóry i odpowiednio dobrane w tym celu kosmetyki, wspomagać się możemy dodatkowo medycyną estetyczną. Róbmy to jednak świadomie i odpowiedzialnie, by kult piękna kreowany w mediach społecznościowych nie był jedynym wyznacznikiem postrzegania samych siebie. Postawmy na naturalne piękno...



**Karina Michalska** - z wykształcenia archeolog UJ, z zamiłowania pisze artykuły, kocha zwierzęta w szczególności swojego maltańczyka, lubi polską muzykę, książki i seriale kryminalne. Absolwentka archeologii UJ, uwielbia zwierzęta w szczególności swojego maltańczyka, lubi polską muzykę, książki i seriale kryminalne.

# ORBITUJĄC MIĘDZY MARSSEM A WENUS

**Leszek Żukowski, aktor, absolwent słynnej łódzkiej filmówki. Grał min w Brzyduli, Czasie Honoru, Na wspólnej, Przyjaciółkach i wielu innych serialach. Jego pasją to sport : tenis i sporty walki, kocha psy, a a wolnych chwilach pisze scenariusze filmowe. On jest nieugięty, a jego kariera się rozwija się. Ten intrygujący aktor ambitnie dąży do roli Jamesa Bonda zatem nietaktem byłoby nie zapytać go o kobiety, o to jak widzi je z perspektywy aktora, mężczyzny, jak postrzega nasze emocje... nas kobiety.**

## **Witam Cię Leszku!**

Cieszę się na ten wywiad... w zasadzie rozmowę o nas kobietach, aktorstwie. Niezmiennie ciekawi mnie jak postrzegają nas mężczyźni i lubię słuchać waszego punktu widzenia, bo przecież jesteście z Marsa a my z Wenus - dwa różne światy, a tak bardzo ze sobą połączone. Najbardziej ciekawią mnie emocje i tutaj pojawia się pierwsze moje pytanie:


**Karolina Szlachetka: Aktorstwo to wymiana emocji... jak kobiety z natury emocjonalne radzą sobie z tym wg Ciebie?**

**Leszek Żukowski:** Trzeba zacząć od tego że w ogóle uważam, że aktorstwo to mało męski zawód. Wymaga znajomości emocji, aktor musi umieć je nazwać, a potem zagrać odpowiednio do sytuacji. Nie ma znaczenia czy gramy na scenie, w serialu czy w produkcji filmowej za miliony dolarów - emocje człowieka są zawsze te same. I uważam, że dlatego aktorstwo to bardziej zawód dla kobiet, które mają naturalną skłonność do bycia bardziej emocjonalnymi niż mężczyźni. Dlatego moim zdaniem lepiej sobie radzą w tym zawodzie. Z drugiej strony bardziej emocjonalnie do wszystkiego podchodzą i mogą

gorzej niż mężczyźni radzić sobie z sytuacjami typu niewygranie castingu itp. Więc z jednej strony mają większą swobodę w graniu emocji ,a z drugiej ta emocjonalność może im przeszkadzać w radzeniu sobie z porażkami które w tej branży częsty się zdarzają.

**K.S.: Jaką drogę kobieta - aktorka odbywa od momentu gdy kończy szkołę aktorską do chwili, gdy jest rozpoznawalną aktorką?**

**L.Ż:** Tutaj jest podobnie, bez względu na płeć chociaż wydaje mi się, że kobiety mają jednak gorzej jeżeli chodzi o zdobywanie sobie pozycji w tym zawodzie. Droga zawsze jest ta sama: kończy się szkołę teatralną i trzeba sobie zadać pytanie co dalej? Niektórzy , zarówno aktorki jak i aktorzy stawiają tylko na teatr i nie interesuje ich tzw. kariera, dążenie do sławy, ścianki itd. Grają w teatrach w mniejszych miastach i są szczęśliwi. Wiele osób jednak chce tej sławy, blichtru, itd. Kobiety mają o tyle trudniej, że tu niestety kluczowa jest kwestia wieku i wyglądu. Po prostu piękne, młode aktorki mają łatwiej moim zdaniem. I teraz tak: z reguły jeżeli do 30 roku życia nie zdobędą w miarę dużej popularności to może być mówiąc potocznie pozamiatane. Co roku szkoły teatralne opuszcza



“Aktorstwo to mało męski zawód. Wymaga znajomości emocji. Raczej dla kobiet, które mają naturalną skłonność do bycia bardziej emocjonalnymi niż mężczyźni.”

...

SCENARIUSZ I REŻYSERIA WŁADYSŁAW PASIKOWSKI

# PISZY

## W IMIĘ ZASAD



kilkadziesiąt pięknych, młodych, zdolnych dziewczyn - konkurencja jest bardzo duża. I każda chce grać! Więc jeśli w pewnym wieku nie jest się rozpoznawalnym to potem to tzw. wchodzenie na szczyt jest coraz trudniejsze. Przykładów jest bardzo dużo. Moja znajoma aktorka zaraz po warszawskiej szkole, kilka lat temu dostała główną rolę w dużym serialu na Polsacie. Szybko zdobyła popularność i olbrzymie pieniądze ale w pewnym momencie postanowiła zrobić sobie przerwę od zawodu i wyjechała na kilka lat zwiedzać świat. Jak wróciła do Warszawy to już nikt o niej nie pamiętał - pojawiło się kilkadziesiąt innych znanych aktorek na „rynku” i ona znowu musiała zaczynać od zera. Teraz grywa jakieś epizody. Więc jestem szczęśliwy, że jestem facetem bo tutaj wiek nie gra takiej roli żeby wspomnieć chociażby Anthonego Hopkinsa.

**K.SZ:** Co jest dla kobiety emocjonujące w byciu aktorką? (Czy to możliwość bycia kimś innym?)

**L.Ż:** Myślę, że zarówno kobiety jak i mężczyźni emocjonuje w aktorstwie to samo. Ten zawód w ogóle jest bardzo ekscytujący i dostarcza olbrzymie ilości emocji i adrenaliny. Czasami te emocje są pozytywne jak wygrywa się casting a czasami oczywiście mogą powodować frustrację, że ktoś inny gra, że nie ma propozycji, że nie zagrało się tak jakby się chciało. W tym aspekcie emocje są takie same myślę, niezależnie od płci. Ale tak na pewno dla aktorek ta możliwość bycia kimś innym i tak praktycznie przy każdej roli jest ekscytująca. Jak to powiedziała moja jedna znajoma aktorka: kocham ten zawód bo raz można być dziwką a raz księżniczką i jeszcze Ci za to płacą. Jest takie świetne zdjęcie Meryll Streep - można je znaleźć w internecie jak wraca nowojorskim metrem z castingu do filmu King Kong. Nie wygrała bo powiedzieli jej, że jest „za mało ładna”. Dzisiaj to jedna z najlepszych aktorek na świecie z kilkoma Oskarami. Ta historia idealnie w pigułce pokazuje jakich emocji może dostarczyć ten zawód.

**K.SZ:** Jaka jest współczesna aktorka?

**L.Ż:** To jest trudne pytanie bo odpowiedzi może być mnóstwo, tyle ile jest aktorek na świecie. Na pewno jest to osoba zdeterminowana, powinna być pewna siebie, swojej wartości jako kobieta i jako aktorka. Na pewno musi być wrażliwa i inteligentna. Musi mieć bardzo silną osobowość a z drugiej strony musi mieć w sobie delikatność. Dla mnie na ten moment idealnym przykładem takiej aktorki, która ma te wszystkie cechy i na dodatek jest

niesamowicie piękna jest Ola Adamska, która doskonale odgrywa rolę Pati w serialu Skazana.

**K.SZ:** Aktorstwo to misja czy profesja?

**L.Ż:** Wydaje mi się, że dzisiaj aktorstwo to przede wszystkim profesja. Fajnie jak się łączy z jakąś misją, kiedy dzięki temu, że jest się sławnym można pomagać innym ludziom albo zwierzętom jak to np. robi Jaquin Phoenix który ratuje krowy z rzeźni w Stanach. Tak rozumiem dzisiaj misję aktora i kiedy już będę bardzo sławny - mam nadzieję, że niedługo ha ha - to chciałbym przede wszystkim dzielić się swoimi pieniędzmi, ale też uczyć młodych ludzi, że wszystko jest możliwe, trzeba tylko ciężko pracować i podążać za marzeniami. Jak widać mowę oskarową mam już gotową ( śmiech )

**K.SZ:** Kibicuję bardzo! Aktorka to normalna kobieta czy kobieta mocno oddalona od wszelkich norm osobowości? (Jak to jest...? Przecież w dzisiejszym świecie nadal panuje przekonanie, że kobieta to ta która ma porzucić swoje plany, marzenia, pragnienia na rzecz zaspokajania potrzeb rodziny).

**L.Ż:** Aktorki przede wszystkim na pewno muszą mieć dużą samoświadomość na przykład jeżeli chodzi o swoją kobiecość. Znam wiele aktorek, które założyły rodziny i łączą to z uprawianiem zawodu ale znam też dużo takich, które postawiły tylko na karierę i nic innego ich nie interesuje. Ktoś powie, że to egoizm. Nie wiem, każdy podejmuje decyzje za siebie. Na pewno jest to zawód gdzie ciężko jest połączyć oddanie się życiu rodzinnemu z robieniem kariery.

**K.SZ:** Jedną z funkcji sztuki jest prowokacja do samodzielnego myślenia i poszerzenia świadomości- jak zatem aktorki oddziałują na swoje fanki/widzki?

**L.Ż:** Tutaj nie ma jednej odpowiedzi. Nie jestem aktorką ( śmiech ), ale wydają mi się, że najlepiej jest inspirować widzów. Jeżeli ktoś jest fanem/ fanką danej aktorki i chce być taką jak ona i dąży do tego to jest to super. Ale jest też druga strona medalu bo znam sytuacje gdzie fanki moich znanych koleżanek aktorek tak bardzo się nimi fascynowały że granicy to z obsesją. Czasami widać to na Instagramie jak pewne osoby obsesyjnie właśnie traktują swoich idoli. Ale znam przykład aktorki która ze swoją „ stalkerką „ się zaprzyjaźniła i nawet jej pomaga.

**K.SZ:** Dlaczego my kobiety chcemy być idealne? Co na nas tak oddziałuje wg Ciebie?

**L.Ż:** Tutaj też nie jestem ekspertem ( śmiech), ale wydaje mi się że duży wpływ mają na to współczesne media i przede wszystkim portale społecznościowe typu Instalagram, które narzucają pewien model kobiecości. Z jednej strony aktorki, infulencerki, celebrytki mówią kobietom „ bądźcie sobą, itd.”, a z drugiej dają przekaz z którego wynika, że tylko wygląd się liczy. To narzuca innym kobietom presję żeby być idealnym, a nie każda ma po pierwsze takie ambicje, a po drugie i to jest moje prywatne zdanie - wszystkie kobiety są przepiękne bez względu na wiek - po prostu uważam, że kobiecość jest czymś wspaniałym i wcale nie trzeba żadnych specjalnych zabiegów żeby być piękną. Potrafię się zachwycić modelką z instagrama ale też panią w moim osiedlowym sklepie spożywczym, której uśmiech jest dla mnie bezcenny i nawet czasami kupuje paniom kasjerkom drobne upominki żeby ich dzień był lepszy. Lubię to zaskoczenie na ich twarzach (śmiech).

**K.SZ:** która z ról kobiecych pokazuje wg Ciebie zły charakter, złe cechy kobiet i dlaczego?

**L.Ż:** Generalnie w aktorstwie jest zasada żeby bronić swoich bohaterów i szukać w nich „ludzkich „cech. Znowu odwołam się do roli Pati z serialu Skazana: z jednej strony dziewczyna, która jest przestępczynią taką typową dresiarą ale z drugiej wrażliwa osoba, która ukrywa emocje pod maską agresji, bezczelności itd. W każdej roli aktorka może znaleźć zarówno - mocno upraszczając - cechy złe i dobre. Ale myślę, że takim koncertem jeżeli chodzi o „ złą kobietę „ może być rola Lady Makbet. Tutaj jest duże pole do popisu.

**K.SZ:** Która z ról kobiecych jest tym z czym powinna utożsamiać się kobieta?

**L.Ż:** Jak mam być szczerzy to wszystko! Kocham kobiety i szanuję. Byłem wychowany przez dwie wspaniałe kobiety - mamę i siostrę - i one mnie nauczyły olbrzymiego szacunku i zrozumienia dla kobiet. Dla mnie nieważne czy masz make up czy nie, czy jesteś w zwykłym t shircie i dresach czy w eleganckiej sukni i szpilkach - każda kobieta ma w sobie to „coś” i to jest wspaniałe!

**K.SZ:** Czytając kiedyś materiał opracowany z seksuologami dowiedziałam się, że problemem w życiu kobiet

mogą być seriale!!! Dlaczego? Ponieważ widzą romantycznych, uczuciowych mężczyzn i odnoszą to do swojego życia, które jest normalne i nie ma w nim aż tylu chwil uniesień co w filmie.. co o tym sądzisz?

**L.Ż:** Jeżeli kobieta ogląda serial i nie stara się przenieść tego co widzi na ekranie na swoje życie to wszystko w porządku. Jeżeli jednak za bardzo uwierzy w rzeczywistość serialową i szuka tego samego w swoim życiu to rzeczywiście może to być problem. Mam nadzieję jednak, że fanki seriali w Polsce są mądre i potrafią to odróżnić. Chociaż muszę powiedzieć, że czasami słyszę od kobiet „Ty pewnie jesteś w życiu taki sam jak na ekranie” co powoduje pewien dystans bo z reguły jestem obsadzany jako „zimny drań” co nie ma - chciałbym podkreślić (śmiech) nic wspólnego z rzeczywistością!

**K.SZ:** Twoje plany, Twoje marzenia? Z której roli jesteś najbardziej zadowolony?

**L.Ż:** Jeżeli chodzi o plany zawodowe to oczywiście chciałbym zagrać nowego Bonda ! (śmiech) tym bardziej, że zwolniło się miejsce. Piszę teraz scenariusz filmu fabularnego pt „162”, mam nadzieję, że powstanie z tego dobre kino sensacyjne. W aktorstwie głównie czeka się na propozycje więc jak czyta to jakiś producent to główną rolę w serialu dla Netflixa zagram z przyjemnością. Tylko nie „zimnego drania”!

**K.SZ:** Leszku życzę Ci tego i wierzę że Twoje największe role dopiero przed Tobą, a gdyby ktoś z Netflixa pytał redakcję o aktora do roli „zimnego drania” to powiemy, że nie polecamy (śmiech), ponieważ Leszek Żukowski jest stworzony do roli Jamesa Bonda!.

Z Leszkiem Żukowskim rozmawiała Karolina Szlachetka





# ODKRYJ WOMAN VIBE LIFE STYLE!

MAMY PLAN, ABY POKAZAĆ ŚWIATU CZYM JEST PRAWDZIWE WOMAN VIBE! ŻYCIE PEŁNE PASJI, GORĄCYCH I NIE RAZ SENSUALNYCH RYTMÓW. ŻYCIE W ZGODZIE Z BICIEM SERCA. ZDALA OD TYRANII SAMOKRYTYKI I ZEWNĘTRZNYCH KRZYWDZĄCYCH OCEN. TO STYL ŻYCIA, KTÓRY CZYNI KOBIETY PRAWDZIWIE WOLNYMI I NIEZALEŻNYMI. A PRZY TYM GOTOWYMI, ABY PODBIJAĆ ŚWIAT W ZGODZIE Z WARTOŚCIAMI, W KTÓRE WIERZA!

Pozytywna kobieca energia ma moc zmieniania świata na lepsze! Już czas, aby obudzić ją z uśpiania!

# KATARZYNA KOZDĘBA

*Kwintesencja Woman Vibe*

**Jeśli Woman Vibe to życie zgodne z rytmem bicia seca we wszystkich jego pozytywnych przejawach - to Katarzyna Kozdęba jest jedną z tych kobiet, które są jej kwintesencją!**



FOT.: PHOTOZUMBA POLAND

Katarzynę Kozdębę mieliśmy okazję poznać w jej żywiole podczas zajęć i maratonów Zumba Fitness. To co natychmiast przykuło uwagę naszej Redakcji to jej niezwykła naturalność! Długo szukaliśmy takiej kobiety, którą będziemy mogli dać jako przykład bycia autentyczną, pełną pasji i energii, a przy tym zgodną wewnętrznym naturalnym kobiecym rytmem. Dokładnie tym co, tworząc nasze pismo nazwaliśmy Woman Vibe! A czego tak często dookola nas brakuje! Dlatego postanowiliśmy, jako jedną z pierwszych kandydatek umieścić ją na okładce WVM. Gdyż chcemy zainspirować Was drogie czytelniczki do tego, że Wy też możecie nareszcie żyć w zgodzie ze sobą. I taką wersją siebie, jaką właśnie w tym momencie jesteście! Tak bądźcie zmienne, nieprzewidywalne, dokładnie takie, jak płunące w Was w danym momencie emocje. Raz delikatnie ala glamour choćby i na odludnej drodze w baśniowej kreacji. Innym razem w sportowych legginsach na środku krakowskich bulwarów wiślanych rozkręcajcie Zumba Imprezę!!!



Trudno jest znać odpowiedź na wszystkie pytania jakie padają na naszej drodze życia. Jedni dążą do rutyny, jak turyści - inni szukają wrażeń, jak podróżnicy. A cała sztuka to nie zamykać się w żadnych schematach.

# DANCE FIESTA

*Pełna kobiecego vibe'u i tanecznego glamouru!*

**Odkryć swoją kobiecość na nowo, nie jest łatwo. Chyba, że spędzisz dwa dni w luksusowym hotelu tańcząc do najlepszych utworów wśród tanecznej śmietanki instruktorskiej!**

1

Jak podkręcić swoje życie, będąc kobietą. Warsztaty zainspirowane rytmami Kizomby - Izabeli Kin

2

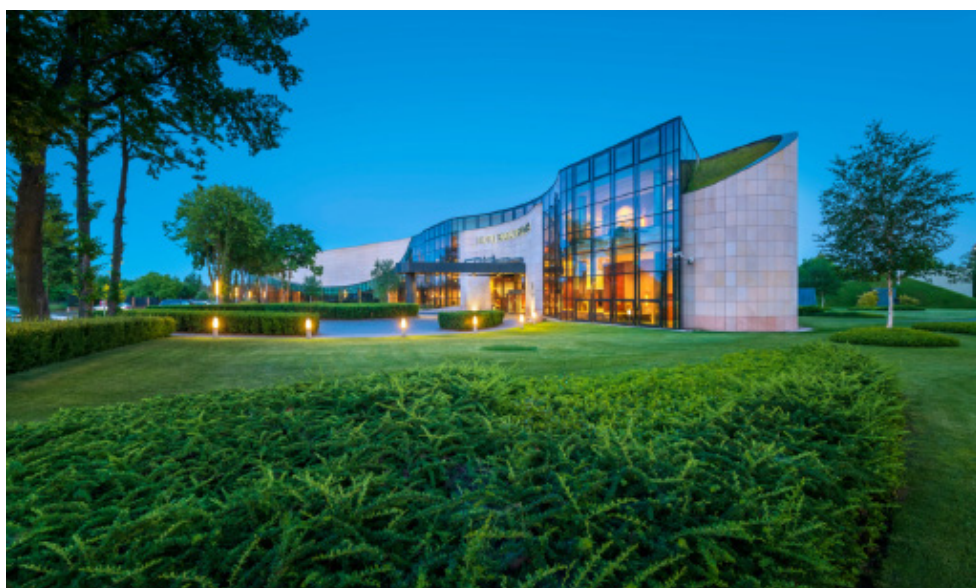
Queen of Dance - Michał Kurpet, Emilia Furman, Karolina Berezowska. Reggaeton - Ania Cegłowska.

3

Zumba - Seluco Fernandez, Nuno Antas, Remy Dos Reis, Oktawian Zagórski. Brasil - Dyhonne Lucas.

4

Chair Dance - Aneta Jagiełło, Samba - Kasia Królak. Sensual - Karolina Berezowska.



**Hotel Warszawianka\*\*\*\* gościł wytrawnych instruktorów i tancerzy z Polski i Europy oraz wielbicieli Zumby.**

Wielbicielom Zumby przyszło czekać dwa długie lata w czasie których Dance Fiesta nie mogła się odbyć z przyczyn dobrze nam wszystkim znanych. Tym większą ulgę widzieliśmy na twarzach uczestników, gdy znów przekroczyli próg ekskluzywnego Hotelu Warszawianka - który od wielu lat gości to wydarzenie.

*Dance Fiesta to coś więcej niż kolejne wydarzenie taneczne. To raczej niespotykane nigdzie indziej doświadczenie bycia we właściwym miejscu i czasie, wśród uwielbiającej tańczyć zumbowej społeczności.*

**Tak dobrze skomponowanego programu eventu tanecznego dedykowanego kobietom dotąd nie mieliśmy okazji poznać!**



Dance Fiestę zadziękujemy Michałowi Kurpetowi - organizatorowi i pomysłodawcy, któremu okazuję się, że nikt z najlepszych instruktorów i tancerzy z kraju i zagranicy nie potrafi odmówić. Stąd i tym razem z zaproszenia skorzystały tak cenieni nie tylko w świecie Zumby instruktorzy/ki, jak: Izabela Kin, Emilia Furman, Karolina Berezowska, Kasia Królak, Aneta Jagiełło, Ania Cegłowska, Agnieszka Ginardo, Ewa Janisz, Patrycja Tarasiuk, Oktawian Zagórski. Gośćmi, którzy specjalnie na to wydarzenie przyjechali do Polski byli: Nuno Antas, Seluco Fernandez, Remy Dos Reis, Dyhonne Lucas.



To co wyróżniało Dance Fiestę na tle innych wydarzeń to niezwykle dobrze przygotowany program. W naszym kraju niezmiennie taniec pozostaje domeną kobiet i to z myślą o nich stworzone zostało to wydarzenie. Początkowo, byliśmy przygotowani, że będziemy uczestniczyć w zwielokrotnionej wersji dobrze nam znanych Maratonów Zumby. Tymczasem, warsztaty taneczne mogłyby z powodzeniem ukontentować nie jedną osobę, której taniec jest bliski.



Dla nas - redakcji pisma Woman Vibe Magazine, to było o tyle bezcenne doświadczenie, że mogliśmy zobaczyć jedno z takich miejsc, gdzie kobiety mogły się poczuć naprawdę dobrze. Szczególnie takie warsztaty jak Sensual - Karoliny Berezowskiej, Chair Dance - Anety Jagiełło, Samba Kasi Królak, czy Kizomba - Izabeli Kin mogły u niejednej z nich pomóc odkryć dawno zapomniane przestrzenie ich kobiecej duszy.

**Dance Fiesta to fenomen, podczas którego zwykle powściągliwe wnętrza Hotelu Warszawianka nabierają zumbowych barw, a mury drżą od energetycznych tanecznych wibracji!**

# MARATON FIT DANCE W IZABELINIE

**Maraton fitnessowo - taneczny dla wszystkich  
Czeka na Was wiele godzin tańca z fantastycznymi  
instruktorami.**

PROGRAM WYDARZENIA:

16:00 – STEP / ZUMBA STEP

(Elwira Choińska, Julia Piwowarczyk)

Na te zajęcia obowiązują zapisy w sekretariacie

nr tel. – 22 752 68 00

17:00 – CARDIO DANCE (Kasia Karczmarek)

17:30 – BACHATA (Łukasz Grabowski)

18:00 – SLAVICA DANCE

(Julia Piwowarczyk, Karolina Maciołek)

18:30 – RITMO DO BRAZIL

(Andre Cruz, Tiago da Silva, Julia Zawistowicz)

19:30 – ZUMBA MASTERCLASS (Łukasz Grabowski, Aneta

Woźnicka – Łada, Julia Piwowarczyk)

21:00 – STRETCHING (Ania Korczycka)

DODATKOWO:

HOLISTIC BODY – analiza składu ciała

i porady dietetyczne (Marcin Michalski) !!!

LOSOWANIE NAGRÓD dla najwytrwalszych !!!

STOISKO Z ODZIEŻĄ SPORTOWĄ polskiej marki

@kashira.store DANCE, GYM & STREET CLOTHES

w promocyjnych cenach !!!

**Wydarzenie dla młodzieży 15+  
i dorosłych. Liczba miejsc ograniczona.**

**Bilety: 10,00 zł za całe wydarzenie!**



**MARATON  
FIT-DANCE**

**27.11**  
16.00-21.00

sala widowiskowa CKI  
cena: 10 zł  
do nabycia na [www.biletyna.pl](http://www.biletyna.pl)

wyjątkowe wydarzenie po raz pierwszy w Centrum Kultury Izabelin

zaproszeni goście:

**STEP**  
**ZUMBA STEP**  
**CARDIO DANCE**  
**BACHATA**  
**SLAVICA DANCE**  
**RITMO DO BRAZIL**  
**ZUMBA MASTERCLASS**

oraz  
Holistic Body - analiza składu ciała i porady dietetyczne

**LOSOWANIE NAGRÓD DLA NAJWYTRWALSZYCH!**

możliwość zakupu odzieży polskiej marki  
@kashira.store Dance, Gym & Street Clothes  
w promocyjnych cenach

PARTNERZY:

Centrum Kultury Izabelin

ul. Motajki 21  
05-090 Izabelin

tel. 912 239 634 lub 22 752 68 00  
e-mail: sekretariat@centrum.kultura.izabelin.pl

Sprawdź nas na:  
[www.centrum.kultura.izabelin.pl](http://www.centrum.kultura.izabelin.pl)  
[f/centrum.kultura.izabelin](https://www.facebook.com/centrum.kultura.izabelin)

Honorujemy Kartę IzabeliCzyta  
Wydarzenie są fotografowane  
i nagrywane

**PROGRAM WYDARZENIA**

16:00 – STEP / ZUMBA STEP (Elwira Choińska, Julia Piwowarczyk)  
na te zajęcia obowiązują dodatkowe zapisy / sekretariat nr tel. – 22 752 68 00

17:00 – CARDIO DANCE (Kasia Karczmarek)

17:30 – BACHATA (Łukasz Grabowski)

18:00 – SLAVICA DANCE (Julia Piwowarczyk, Karolina Maciołek)

18:30 – RITMO DO BRAZIL (Andre Cruz, Tiago da Silva, Julia Zawistowicz)

19:30 – ZUMBA MASTERCLASS (Łukasz Grabowski, Aneta Woźnicka-Łada, Julia Piwowarczyk)

21:00 – STRETCHING (Ania Korczycka)

**KUP BILET:**

Wydarzenie dla młodzieży 15+ i dorosłych  
liczba miejsc ograniczona - nie zwlekaj z zakupem biletu  
10 zł za całe wydarzenie

Centrum Kultury Izabelin

ul. Motajki 21  
05-090 Izabelin

tel. 912 239 634 lub 22 752 68 00

Sprawdź nas na:  
[www.centrum.kultura.izabelin.pl](http://www.centrum.kultura.izabelin.pl)

Honorujemy Kartę IzabeliCzyta  
Wydarzenie są fotografowane  
i nagrywane

# BABSKIE SZCZĘŚCIE

*Znajdziesz na Babskich Wyjazdach*



Babskie Wyjazdy to jedyne w swoim rodzaju wydarzenia integrujące społeczność kobiet z dala od jakichkolwiek dyskryminacji - za to z poszanowaniem tego, co u każdej z nas wyjątkowe! To również droga do odkrywania samej siebie z dala od trosk codzienności!

"Na Odyna" krzyczy Ane-ta i wszystkie dziewczyny zamierają w pozycji tzw. jaskółki (ćwiczenia znanego wszystkim z lekcji W-F lub też figury po tak zwanym "spożyciu", która działa jak domowej produkcji alkomat). Zastygają tak jak stały: z kawą w rękę, z jedną naciągniętą skarpetką, w pół

słowa. Bo na tym to właśnie polega: nie ważne co robisz, ale jak Odyn woła, to musisz się postuchać, wszystko rzucić i zrobić "jaskółkę". A kadra skwapliwie korzysta z tego przywileju kilka razy dziennie ;-)

"Na Odyna, na Odyna, na Odyna!" rozlega w sali,

w lesie, na stołówce. Ze-msta obozowiczek jest słodka. A raczej miętowa, bo w ramach zielonej nocy, kłamki są dokładnie wysmarowane Colgatem i raz po raz rozlega się przyjazne: "O żesz ty...", kiedy nieświadoma niczego osoba chce otworzyć drzwi.

## WIKINGOWE INSPIRACJE

Zobaczyć jak zwykle żyjące na pełnych obrotach właścicielki firm, studentki, kobiety pracujące na dwóch etatach (tym w domu i tym w biurze) przechodzą metamorfozę i choć na chwilę zapominają o troskach - jest bezcenne.



**Niekiedy, aby odnaleźć siebie trzeba odważyć się zagubić - dobrze jednak, aby zrobić to na najlepszym prokobiecy eventcie, jaki tej jesieni podbija serca nie tylko kobiet!**

Trzydniowy obóz taneczno, fitnessowo, artystyczny to kolejna inicjatywa Babskich Wyjazdów. Tym razem na Mazurach, w środku polskiej, złotej jesieni, z imprezą przebieraną pod hasłem "Wikingowie".

Grafik jest napięty - kilkana-

ście godzin zajęć sportowych, taneczne choreografie, gry i zabawy integracyjne, warsztaty fotograficzne w ciemni, nauka makijażu, impreza tematyczna i ognisko. Do tego kajaki, spacer, integracja w podgrupach. Śniadania na tarasie, leniwie popijana w promieniach stoń-

ca kawa (pogodę mamy zawsze zamówioną). Życ, nie umierać!

Na ognisku, posilone kietbaskami śpiewamy "Przeżyj to sam" i nie jest to hasło reklamowe, a otwarte zaproszenie, gdyż atmosfery babskiego wyjazdu nie da się opisać.



Babskie Patenty na chillout!

Wstajesz rano i widzisz, że męskie skarpetki znowu nie trafiły do kosza z praniem, a po zalogowaniu się do Librusa już wiesz, że najchętniej to od razu zabiłabyś swoją pociechę? I jeszcze każdy sąd by Cię utaskawił. Masz fazę, że "facet to świnią", "złamas" i jeszcze kilka mniej cenzuralnych, na przykład trzylite-rowych epitetów przychodzi Ci do głowy (najchętniej to przesłabyś do rękoczynów, ale głupio siedzieć w pace, przez jakiegoś jełopa ;-)

Masz ochotę coś zmienić lub po prostu chcesz oderwać się od codzienności, zre-

laksować w fajnym towarzystwie, gdzieś, gdzie czas stoi w miejscu i nikt Cię o nic nie pyta? Kumpele zabiegane i ciężko się wam razem zebrać i coś zorganizować? W tej sytuacji BABSKE WYJAZDY są czymś czego potrzebujesz, a każdy lekarz rodzinny gdyby o nich wiedział, to bez mrugnięcia okiem wypisałby babską receptę i podbił L4.

Naładujesz akumulatory kobiecą energią, od śmiechu będziesz mieć zakwasy (no dobra, od ćwiczeń też), odpoczniesz psychicznie od problemów dnia codziennego. Kiedyś męskie wypadki odbywały się pod hasłem: "Wino, kobiety i śpiew". Wyrzuć przedrostek "męskie"

i jesteśmy w domu. W damskim towarzystwie będziesz się dobrze bawić, relaksować, tańczyć i ćwiczyć do upadłego, przebierać się, warsztatawać i integrować. Poznasz fantastyczne babki, nawiądziesz nowe znajomości, a może i potencjalne biznesowe kontakty. Nie pozwolimy, abyś samotnie smęciła lub rozkminiła życiowe dylematy, za to doładujemy Cię pozytywną energią i endorfinami.





#### BABSKIE WYJAZDY story i misja

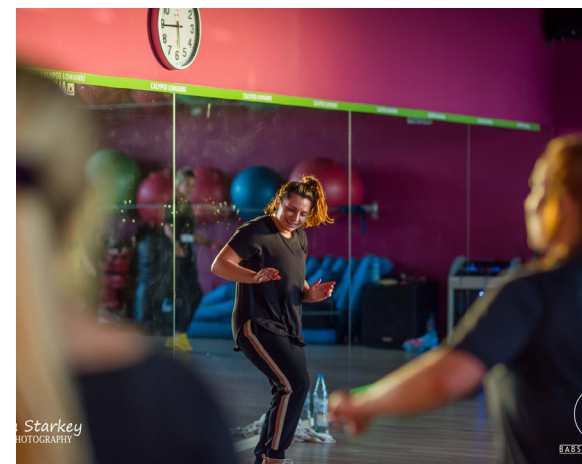
Babskie Wyjazdy powstały z przyjaźni i kumulacji energii dwóch przyjaciółek: Anety i Ani. W środku pandemii, podczas jednej z wielogodzinnych dyskusji w kuchni stwierdziłyśmy, że warto wreszcie nazwać to co robimy już od dawna, a mianowicie szereg różnych imprez dla kobiet: sportowych, tanecznych i warsztatowych. Ponieważ rozumiemy się bez słów od razu wiedziałyśmy, że chodzi nam o stworzenie czegoś dla kobiet w każdym wieku, niezależnie od tego czym się zajmują, skąd pochodzą, jakie mają doświadczenia. Podstawą ma być dobra zabawa, aktywność fizyczna, humor,

rozwój, wzajemny szacunek i przyjaźń. Aby każda babka mogła być sobą, dobrze się poczuć w swojej skórze, bez napinki, sztuczności, zadęcia. Tak jakby była w swojej kuchni, w wygodnych ciuchach i wygłupiała się z najlepszymi koleżankami. Uważamy, że kobieca energia jest niezwykle ważna, a połączona i pomnożona daje ogromną siłę, dzięki której łatwiej sobie radzić z wyzwaniami życia codziennego.

Babskie Wyjazdy to tygodniowe i kilkudniowe campy, Babskie weekendy, warsztaty sportowe, artystyczne i rozwojowe, Babskie Dni i Poranki. Formuła naszych wydarzeń zakłada zawsze element ruchowy (taniec, fitness, sport), ele-

ment warsztatowy (warsztaty artystyczne, rozwojowe, beauty, itp.) oraz dobrą zabawę (imprezy, ogniska, animacje).

Każda kobieta jest mile widziana: na warsztatach uczymy się wszystkiego "od zera", formę sportową robimy razem, integrujemy się, poznajemy i nawiązujemy międzypokoleniowe



## BABSKIE BIO

Babskie Wyjazdy powstały z przyjaźni (Ania Starkey -fotograf, szkoleniowiec i marketingowiec oraz Aneta Woźnicka-Łada tancerka, psycholog, event manager) z myślą o kobietach w każdym wieku. Promujemy aktywność fizyczną, dobrą zabawę, psychiczny i fizyczny „well-being”. Organizujemy wyjazdy, warsztaty i dni tematyczne. Na naszych wydarzeniach oprócz zajęć tanecznych i fitness są rozmaite panele: rozwojowe, kosmetyczne, żywieniowe, artystyczne, itp. tak by każda kobieta znalazła coś dla siebie i była szczęśliwa.



**ANNA STARKEY**

Fotograf, szkoleniowiec, marketingowiec, copywriter, tłumacz, współwłaścicielka marki Babskie Wyjazdy. Ma na koncie wiele publikacji fotograficznych, wystaw zbiorowych i indywidualnych. Współpracowała w zakresie fotografii z różnymi markami w Polsce i zagranicą. Specjalizuje się w fotografii tańca, sportowej i portretowej. Człowiek orkiestra, dla którego nie ma rzeczy niemożliwych, a pytanie: „czy się to da zrobić” zamienia się w: „czy zrobimy to razem i na kiedy?”.

Jest osobą kreatywną i pozytywną, dla której szklanka jest zawsze do połowy pełna. Ma sto pomysłów na minutę, mało śpi, dlatego bez porannej kawy jest ciężko się z nią dogadać, jednak uważa, że nawet rano życie jest piękne (choć po 9.00 rano piękniejsze ;-). Wierzy w przyjaźń, potęgę wiedzy i umysłu.

Prywatnie mama Sophie oraz dwóch przygarbiętych kotów, miłośniczka kryminałów, gier planszowych oraz salasy kubańskiej.



**ANETA WOŹNICKA-ŁADA**

Tancerka, event manager, psycholog, współwłaścicielka marki Babskie Wyjazdy. Miłośniczka podróży, dobrego jedzenia, zwierząt oraz życia pełną parą! Jest uśmiechniętą i pogodną osobą z ponad 24-letnim stażem w tańcu. Jako dziecko zaczynała od tańca towarzyskiego, by po 12 latach zamienić taniec towarzyski na Hip-Hop, w którym realizowała się tanecznie w formacji ówczesnych mistrzów Polski przez kolejne lata. W międzyczasie w jej życiu pojawiły się takie techniki jak reggaeton, dancehall, afro, jazz czy nawet balet. Jak mówi: nie lubi nudy oraz nie wyobraża sobie życia bez tańca. W 2010 r. przypadkowo trafiła na Zumbę, w której się zakochała. Dyplomowana instruktorka Zumba Fitness (ZIN), Strong Nation oraz Stretching (IFAA), zajęcia prowadzi na co dzień w największych klubach w Stolicy. Bierze czynny udział w największych eventach w Polsce oraz występuje jako prezydent poza granicami naszego kraju.

Kobieta petarda z niesamowitą mocą! Najważniejsza jest dla niej satysfakcja uczestników, uśmiech i dobra zabawa. Jest wulkanem pozytywnej energii, którą się zarazisz!





*“Moje miejsce jest wszędzie tam, gdzie widzę szczyty gór, widok wschodzącego słońca, powiew wiatru i szum kwiatów w trawach. Krótka - w gorach jest wszystko, co kocham, a gdzie jest Twoje miejsce na ziemi?”*

# GLORIA NA SZLAKU

*Stulona obłokami chmur*



\*\*\*Gloria na szlaku\*\*\*

## NA OKRUCHACH UWAGAŃ

*“Oto ja, w całej okazałości Mała Mi w ciele Panny Migotki na orzeszku ze skał, taka Dolina Muminków po mojemu. Lubię się tak pobujać w chmurach, mieć zawrót myśli i poczucie nieważkości”*



*“Po co patrzeć do góry i szukać nieba jak niebo masz na ziemi kiedy patrzysz w dół . Stoisz na grani, wokół Ciebie przepływają chmury. Czujesz jak płyniesz wraz ze skałami. To uczucie straszne i jednocześnie wspaniałe. Masz wrażenie że zaraz spadniesz , ale chęć doznawania tego jest silniejsza...”*

## BIESZCZADOWA ALTERNATYWA

A może by tak rzucić wszystko i wyjechać w Bieszczady? Nie powiem, czasem mam wielką ochotę tak zrobić. Perspektywa braku telefonów, dzikość natury, minimalizm w kontaktach międzyludzkich . Prawie każdy tak miał kiedyś w swoim życiu. A potem przychodzi refleksja. Daleko od wszystkiego czy tego chcesz czy nie. Bez możliwości wyboru tak po prostu. No i jednak miewam w życiu momenty kiedy chcę do ludzi, do tłumu do tego zgiełku. I co wtedy? No daleko. Więc koniec końców ta moja dzicz lokalna wokół domowa jest całkiem wystarczająca. I zawsze jest możliwość włączenia trybu samolotowego na słuchawce a Ty? Wolisz tłumy czy jednak ciszę własnego otoczenia?

## MIESZKAM W BAJCE

Z daleka od ludzi, za sąsiadów mam pola, łąki i zwierzaki. Tak, komary też są, całe chmury jeśli ktoś pyta. Kiedyś myślałam żeby się stąd wyprowadzić. Do samego domu nie mam jakiegoś super przywiązania. Dom to najbliżsi. Ale tego miejsca brakowało by mi bardzo. W ogóle teraz zaczynam dopiero go kochać i odkrywać na nowo. Ale kto wie, jeśli zaczną się budowy w okolicy i sprowadzi się więcej ludzi to już przestanie być takie magiczne, bo piękny zachód zastąpi mi inny dom a łąki zasypie deweloper pod nowe zabudowy. Martwi mnie to trochę

## MOJE MIEJSCE

#mojemiejsce jest wszędzie tam gdzie widzę szczyty gór, widok wschodzącego słońca, powiew wiatru i szum kwiatów w trawach, krótka #wgorachjestwszystkocokocham a gdzie jest Twoje miejsce na ziemi?



#### MULTIPASJONATKA

Moja pasja? Hmm jest tego trochę, mam ich kilka zaczynając od gór, drepcząc przez śpiew, zumbowanie, fotografie, rękodzieło po grzebanie w ziemi przy kwiatkach nie mam jednej wiodącej, może dlatego że ja jestem zmienną i pasję dopasowuje do aktualnego stanu ducha. W dreptaniu po górach czasem przeszkodzi mi kontuzja różnych kończyn, ale to nie przeszkadza mi żeby w nie pojechać i zwyczajnie się na nie pogapić.

#### LAWENDOWY RAJ DLA NERWUSA

Taki raj na ziemi, dla fotografa i dla nerwusa bo lawenda koi nerwy. Kiedy ma się nadmiar problemów i głowę zawaloną pracą, przychodzi taki moment, że nie wie się od czego zacząć. W rezultacie nie robimy nic, a tylko się martwimy, że mamy tyły. Dobrze jest wtedy wziąć kogoś z kim

**“No i co? Wiosny mi się chce! Słońca, deszczu, zieloności!”**

...

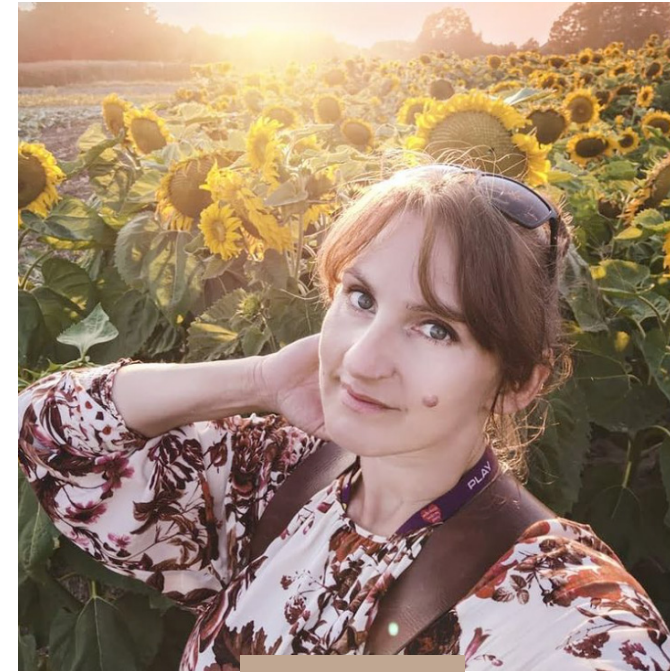
dobrze Ci się rozmawia, zaparzyć dobra kawę (albo poprosić kogoś kto parzy ją świetnie, dzięki Elunia) i pojechać w siana dał, usiąść na kocyku i poprostu patrzeć. To działa!!! Wróciłam z jaśniejszym umysłem i priorytety same nagle zaczęły się układać i rozwiązywać. Myślę że do środy najważniejsze zaległości będą za mną. Trzymajcie kciuki!

**A TY? CO ROBISZ DLA PSZCZÓŁ?**  
Dziś zabawa w #żółtyponiedziałek.

Pszczoły, pszczołki, pszczołeczki... mówią że jeśli zginą, ludzkość zginie cztery lata później. Dbajmy o nie, nawet w mieście np. sadząc w donicze pachnące kwiatki na balkonach. Niestety wielkim zagrożeniem nie jest nowoczesne rolnictwo i czy nadmiar spalin tylko brak wyobraźni i zdrowego rozsądku u ludzi. W momencie największej aktywności pszczoł ludzie często wykonują czynności które bardzo im szkodzi min. takie jak opryski czy brak miejsc gdzie mogą spokojnie „pracować” A Ty? Co robisz dla pszczoł?

#### LIŚCIE DLA BOGATYCH

Liście różne różniste zwłaszcza w rosie najlepiej smakują. Zabrzmiało tak kulinarnie, ale rzeczywiście dla mnie najlepiej się prezentują okraszone kropelkami wody. Lubię się zatrzymać na spacerze i popatrzeć sobie na



*“Słoneczniki są dostojne i twarde, a jednocześnie takie delikatne i słodkie. Jak ja! Hahaha żartuję oczywiście ale niewątpliwie są ważnym elementem w moich*

takie drobne świecidełka. Ktoś powie: nie mam czasu, albo szkoda marnować energię na takie pierdoty. Biedny człowieku, nawet nie wiesz ile można zyskać obserwując tylko samą naturę, ile koncentracji się rodzi w Twoim własnym umyśle podczas takich przystanków. Ile ukojenia i spokoju zyskuje twoje serce... zdrowie. Życzę każdemu takiej możliwości. A Ty co robisz dla siebie?

#### JAK KOCHAĆ TO BEZ PRZESADZANIA

Kocham kwiaty, ale wytłumaczmy sobie jedną rzecz... To że je kocham nie oznacza że uwielbiam je sadzić i pielęgnować. Stąd w okolicy mojego domu pełno przypadkowych kwiatków polnych i kwitnących ziół oraz zero rabat. Najpiękniejsze kwiaty dla mnie to te, które natura sama wysiała. A te górskie chyba cieszą mnie i zadziwiają najbardziej. Niby skały, trochę piachu, trudne warunki, mrozy i susze na przemian z burzami a takie cuda na skałce jednak rosną.

#### MASZERUJĄC NA RACŁAWICE

„Przedemną drogą którą znam, którą ja obratem sam...” Jakoś tak to leciało. Możliwe że pokręciłam... To droga obok mojego domu, nazywana Szlakiem Kosciuszki bo tędy Kosciuszko ze swoimi



*“Co znajdziesz na moim profilu? Mnie! Tzn. nie doszukuj się widoku uroczego okrągłego ciała Panny Migotki, ale tego co mi w duszy gra.”*



*“Zdjecie chyba jest zaprzeczeniem terminu “w ruchu” no chociaż horyzont się chyli to coś jednak jest poruszone czasem trzeba odpocząć, choćby po to, żeby ukochać skałę”*

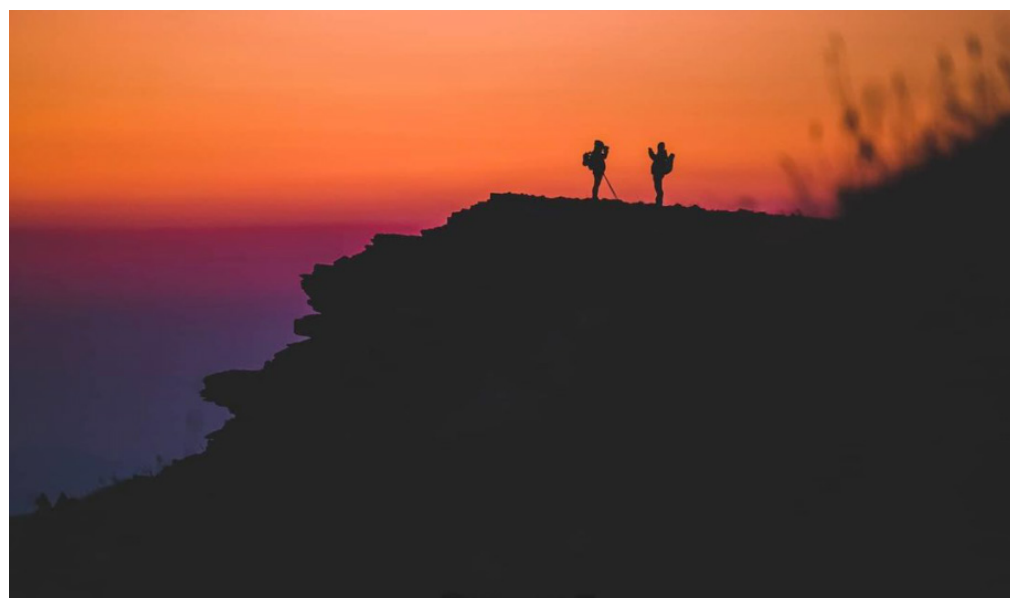
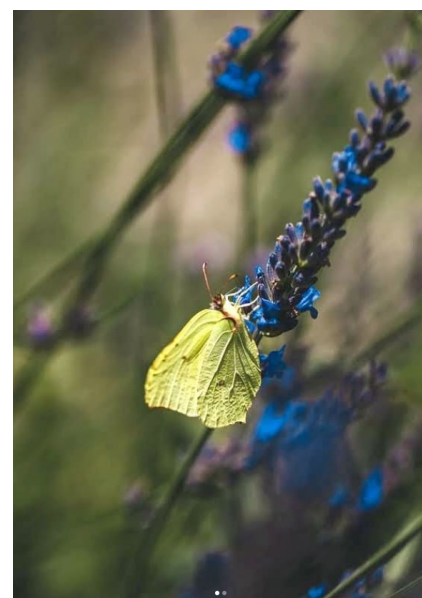
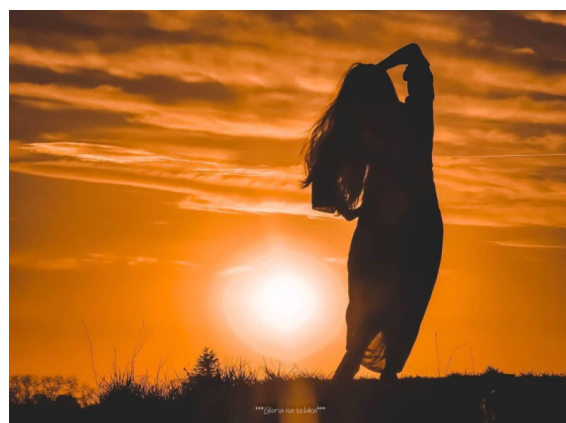
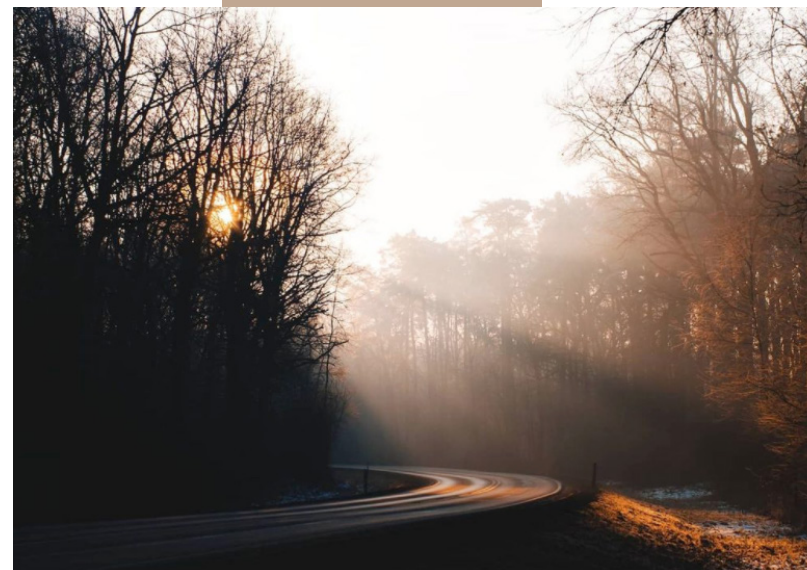
ziomkami maszerowali na słynną bitwę pod Raclawicami. Codziennie nią gdzieś idę albo jadę. Widziałam ją chyba we wszystkich odstępach por dnia i roku. Widziałam jej remonty, dziury i jej świetność. Traktowana typowo przedmiotowo bo to rzecz a tak ważna. Codziennie wychodząc na jej jezdnię nie mam pewności czy nią powrócę. Wiedzie mnie w nieznanne i przywodzi w znajome. Czasem ruchliwa jak szlak do Morskiego Oka a czasem zupełnie cicha. O wschodzie słońca lubię przy niej po prostu postać i popatrzeć jak światło powoli wdziera się z łąk na asfalt. A potem... Koniec romantyzmu i do roboty!

#### **POLUBIĆ SIEBIE CAŁĄ ZA CIAŁO**

#ciało coś co każdy ma, a nie każdy z nas je akceptuje w takiej formie jaką posiada. Wiele lat zajęło mi pokochanie siebie. I to jeszcze nie do końca. Zawsze znajdzie się coś co aktualnie mnie nie zadowala. Ale już nie ma dramatu. Pilnuje zdrowej diety, dbam o ruch i najważniejsze - o higienę umysłową. Ta ostatnia jest niesamowicie ważna w tym całym procesie. Żeby siebie pokochać trzeba posprzątać głowę. A żeby ją posprzątać czasem potrzeba pomocy drugiej osoby. Tak jak u mnie. Nie wstydz się rozmawiać o swoich obawach i szukać przyczyny, dlaczego jest tak a nie inaczej i skąd wzięły się wszystkie obawy i lęki. Spróbuj się otworzyć sam/sama na siebie, wtedy łatwiej zrobić to przed drugą osobą.

#### **JEST TAK DOBRZE, ŻE JUŻ CZAS POZRZĘDZIĆ SOBIE TROSKIE!**

Uwaga, będzie zrzęczenie! Wiosna wokół, wpadła i rozgościła się na dobre. I całe szczęście. Bo już miałam dosyć tej zimy. Serio, wolę już pluchę. Ale... za to są plusowe temperatury. Minus to świadomość ze pojawią się burze, a tych chyba nie lubię bardziej niż zimy. Zacznie



się robić duszno i wilgotno, a co za tym idzie, komary! I znów marudzenie! No ciężko dogodzić!

#### **JA WAM POKAZĘ, ŻE WARTO!**

#karmelove poranki. Takie właśnie są jesienne poranki. W takim kolorze. Słońce które snuje się po dolnej linii nieba przenika przez brązowe gałęzie odbijając od nich tworzy karmelowe światło. Czemu to piszę. Ani ze mnie mówca ani pisarz ale kiedyś obiecałam sobie, po poważnym wypadku samochodowym, kiedy zaczęłam patrzeć na świat "innymi oczami" że pokaże Wam punkt widzenia który na codzień jest pomijany z powodu pośpiechu, a kiedy zostanie wskazany nagle zostanie zauważany. Właśnie tego brakuje w obecnej egzystencji. Tej chwili zatrzymania i zastanowienia. Powiesz, co ja tam wiem, trzeba zarabiać na rachunki, dom praca dzieci. Nie mam czasu. Jest! Tylko w tej całej gonitwie przestałmy to widzieć. To ja Wam pokażę, że warto. Bo życie jest jedno.

#### **DOBRA JAGA CO DZIECI NIE JADAŁA**

Podobno 16 listopada to dzień czarownic. Ponoć Jaga latała na miotle i tak naprawdę była dobra i dbała o naturę, a nie zjadała dzieci - tego się będę trzymać. Czarownice mają szósty zmysł i na odległość wyczuwają fałsz i kłopoty. Odróżnia je to od innych nie obdarzonych darem że jeśli chcą się wpakować w kłopoty to robią to jak najbardziej świadomie. Dobrego dnia!

Więcej przeczytasz na:

[www.instagram.com/gloria\\_po\\_godzinach](https://www.instagram.com/gloria_po_godzinach)





# ŻYCIE W NOWYM RYTMIE

*Debiut literacki Anny Dziurdzi*

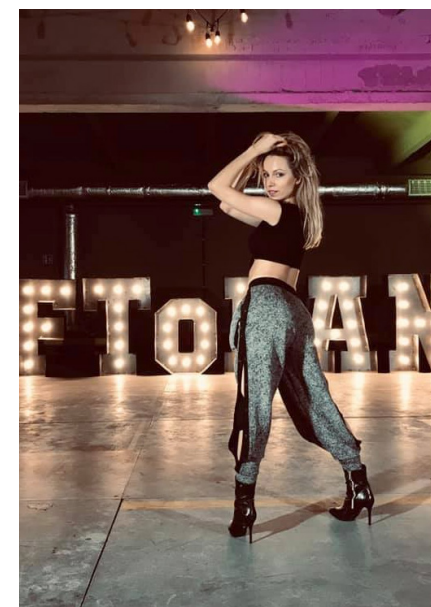
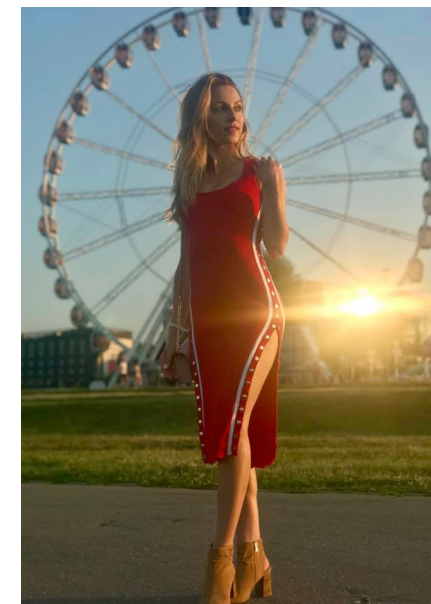
Wyzwól się z lęku, który cię paraliżuje! Skoro określone sytuacje mogą wywołać fobie, to inne doświadczenia, a nawet już same procesy myślowe, mogą je uleczyć. To od nas zależy, na czym chcemy się koncentrować. Praktyka jest kluczowa.

Czy masz czasem wrażenie, że stres pozbawia cię sił witalnych i radości

życia? Uważasz, że nie dasz rady, albo co gorsza – skompromitujesz się na oczach wszystkich? Jeśli tak, to książka „Życie w nowym rytmie” jest napisana z myślą o Twoich potrzebach i pragnieniu uwolnienia się raz na zawsze z tych lęków i stresów!

Anna Dziurdzia jest z wykształcenia biotechnologiem, instruktorem i cho-

reografem tańca. Od ponad dziesięciu lat pracuje w dziedzinie badań klinicznych. Zajmuje się również rozwojem osobistym. Przez lata zmagala się z lękiem, który utrudniał realizację pasji artystycznych na scenie. Występy publiczne, zarówno pokazy taneczne jak i przemówienia, budziły przerażenie, a stres stopniowo wyniszczał jej zdrowie.





# ¡OJO! TAK SMAKUJE MEKSYK

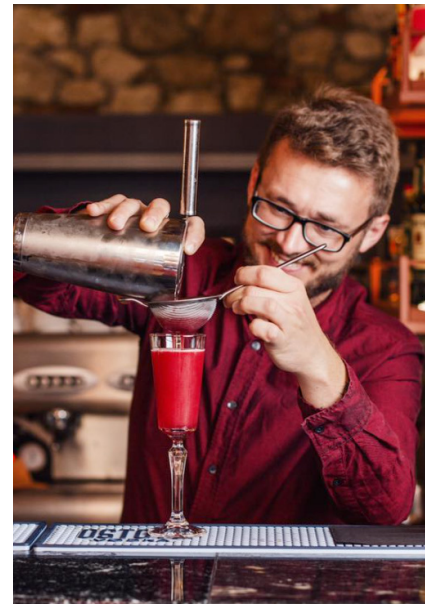
*Nowe odkrycie kulinarne Krakowianek!*

Pomimo niezwykle trudnej sytuacji w branży HoReCa otworzył kolejną świetną restaurację. Tomasz Leśniak kucharz Reprezentacji Polski w piłce nożnej i autor książki "Biało – Czerwoni na talerzu" dowodzi, że tak w życiu, jak i w gastronomii – liczy się charakter. Dzięki niemu obok Nota\_Resto i Bistro Bene od teraz mamy kolejny obowiązkowy punkt na naszej gastronomicznej mapie Krakowa! Naszym skromnym redakcyjnym zda-

niem gdyby wyniki meczów zależały wyłącznie od kulinarnego kunsztu Tomasza Leśniaka – to o wyniki meczów moglibyśmy być spokojni. Za to, ku rozczarowaniu niektórych kibiców – w tarapaty zapewne wpadłyby liczne zakłady bukmacherskie. Ponieważ mamy już pierwsze recenzje wyjątkowej jakości potraw, dlatego bez obaw postanowiliśmy Was drodzy czytelnicy powieść na pokuszenie, niezwykle apetycznie wyglądającymi

zdjęciami bezkompromisowo przyrządzonych potraw.

Ponieważ mamy już pierwsze recenzje wyjątkowej jakości potraw, dlatego bez obaw postanowiliśmy Was drodzy czytelnicy powieść na pokuszenie, niezwykle apetycznie wyglądającymi



# BIZNES JEST KOBIECĄ!

W CZASACH NIEPEWNOŚCI I CHAOSU WSPIERAMY I PROMUJEMY KOBIECE BIZNESY TAK, ABY MOGŁY WEJŚĆ NA WYŻSZY POZIOM KRAJOWY I GLOBALNY - PRZEBIJAJĄC „SZKLANE SUFITY” I SZTUCZNIE STAWIANE BARIERY. W KONTRZE DO PARTYKULARNYCH RYNKOWYCH INTERESÓW I UKŁADÓW TWORZYMYPRAWDZIWIE PROKOBIECĄ SPOŁECZNOŚĆ OPARTĄ NA WSPÓŁPRACY I EMPATII. NIEZALEŻNIE O CZYM MARZYSZ I DO CZEGO DAŻYSZ - OD DZIŚ JUŻ NIE JESTEŚ SAMA!

Gospodarka 4.0. oparta na wiedzy wraz z ekonomią współdzielenia, to ekosystem idealny dla rozwoju kobiecej przedsiębiorczości! Dlatego XXI wiek ma szansę być wiekiem kobiet.

# KAROLINA SZLACHETKA

*Sukces krok po kroku!*

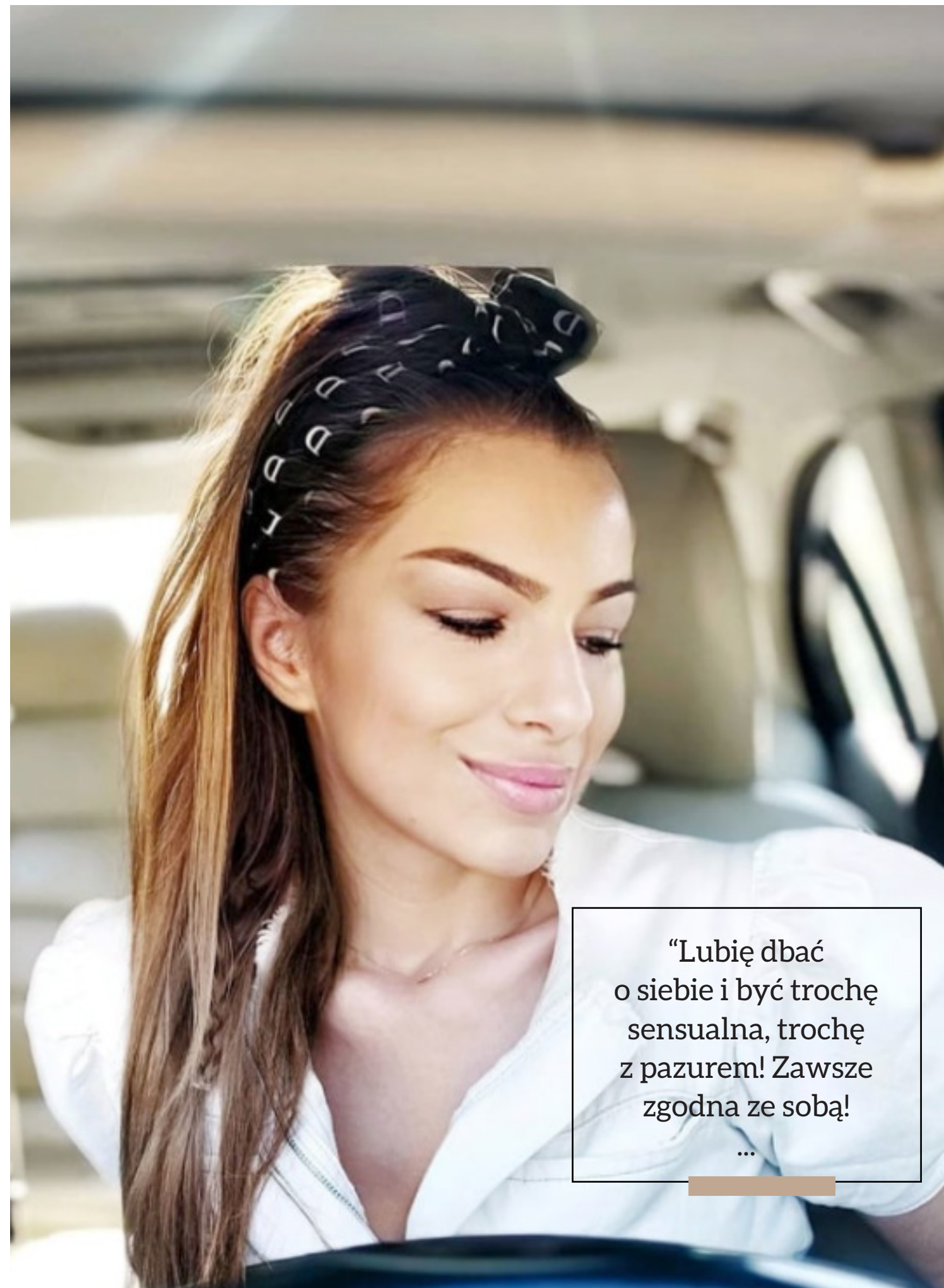
**“Po pierwsze, trzeba rozpałcić ogień - kobieta musi dążyć do tego, by gorąco płonąć, płonąć pasją, słowami, ideami i pragnieniem tego, co naprawdę kocha, cokolwiek to jest!” - C. P. Estes.**

Karolina Szlachetka to kobieta, która jeśli odkryje i poczuje sens tego co robi - wtedy jest nie do zatrzymania. Poznaliśmy ją około dwa lata temu na jednym z biznesowych eventów w Warszawie. Nasze drogi, jak to w życiu rozszły się, aby niespodziewanie powrócić na jeden wspólny tor. Karolina to jedna z tych kobiet, które pierwsze uwierzyły w sens powstania Woman Vibe Magazine. I jest również jedn z naszych inspiracji z powodów ktrych wiemy, że warto tworzyć przestrzeń medialną, w której będziemy mogli promować dzielne, zaradne i przedsiębiorcze kobiety. Które niezależnie od drogi, jaką musiały przejść - nieustannie próbują znaleźć swoje miejsce. Takie, które będzie zarówno prestiżowe jak i przytulne. Gdzie każda z Was będzie miała te same prawa opublikować artykuł o tym co jest dla Was ważne, jak i budować społeczność silnych i niezależnych kobiet zarówno wokół marki Woman Vibe Magazine jak i Waszych marek osobistych. Tak, aby każda z Was na tych samych przejrzystych zasadach miała szansę pokazać światu to co czujecie, że macie najlepsze.

Zatem, gdy Karolina zaledwie w zarysie poznała plan naszej Redakcji postanowiła w petni zaangażować się w rozwój WVM! Dlatego w naszym pierszym debiutancim numerze znajdziecie, aż dwa jej wywiady, które przeprowadziła w bardzo krótkim czasie, gdyż od pomysłu na WVM upłynęło zaledwie około półtora miesiąca. W kolejnych numerach będziesz miała okazję lepiej poznać czym dokładnie się zajmuje Karolina - oraz zasmakować



w jej filozofii działania - step by step! Dziś jedynie chcemy byś poczuła się zainspirowana. Gdy tak jak Karolina czyjesz gdzieś tam w środku, że warto zaangażować się w coś, co ma dla Ciebie sens - to po prostu spróbuj. Woman Vibe Magazine to miejsce także dla Ciebie!



**“Lubię dbać o siebie i być trochę sensualna, trochę z pazurem! Zawsze zgodna ze sobą!**

...

# KAROLINY SZLACHETKI I URSZULI GRABOWSKIEJ ROZMOWY O PIĘKNIE

Oraz o tym, że uroda, tak jak i zdrowie to nasz cenny kapitał o który możemy zadbać lub je zaprzepaścić. A ponadto, że nie zawsze pogoń za pięknem zwłaszcza tym instagramowym jest godna zachodu. Szczególnie, że nasze piękno jest wynikiem zdrowego stylu życia.



**Witaj Ula!  
Witaj Karolina!**

**Dobrze wiesz, że uwielbiam rozmawiać z przedsiębiorczymi i zdolnymi kobietami... dlatego nie mogło zabraknąć w Woman Vibe Magazin rozmowy z Tobą (uśmiech). Przetawię czytelnikom Twoją osobę w kontekście tego czym się zajmujesz.**

**Urszula Grabowska** - moja dzisiejsza rozmówczyni to właścicielka salonu medycyny estetycznej MediEstetics - młoda wspaniała kobieta, której doświadczenie związane z pielęgnacją skóry kobiet to już ponad 8 lat. Urszula jest wyjątkowa ponieważ swój zawód wykonuje z ogromną pasją i zaangażowaniem oraz niesamowitym wyczuciem smaku.



Według WHO „zdrowie jest to stan kompletnego fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu, a nie tylko brak choroby”

Chciałabym aby wszyscy mieli świadomość, że piękno wynika z wewnątrz nas. Z tego co jemy, jak żyjemy, ile śpimy jak korzystamy z używek, na co chorujemy, jednym słowem od higieny życia.

Kiedy Cię poznałam od pierwszych chwil zauważyłam w Tobie tę pasję ale przede wszystkim zdrowe podejście do pielęgnacji oraz dbania o urodę w Twoim salonie MediEstetic. Niestety nie zawsze zawód kosmologa/kosmetyczki idzie w parze z wyczuciem piękna przy jednoczesnym zachowaniu zdrowego rozsądku...

Ujęłaś mnie zdaniem na temat kobiet mówiąc o nas, że każda ma w sobie płomień tylko umiejętnie trzeba go wydobyć aby pokazać nasze mocne strony, trzeba też nauczyć się dbać o skórę...czego również uczysz. Moje pierwsze pytanie brzmi w takim razie następująco:

**Karolina Szlachetka: Co jest unikalnego w Twoim gabinecie i po co dbać o siebie?**

**Urszula Grabowska:** W gabinecie stawiam na podejście indywidualne do klienta, ustalamy indywidualny plan na metamorfozę, udzielam pomocy w różnych problematycznych obszarach twarzy, pracuję tylko na preparatach, które wybrałam ze względu na wysoką skuteczność i jakość. Najważniejsze jest dla mnie zadowolenie klientek (po prostu sprawia mi to radość) wspólnie szukamy najlepszych rozwiązań. Bardzo ważne jest to, aby obiektywnie spojrzeć



na problem i dobrać najodpowiedniejszą terapię, a także wyjaśnić krok po kroku jak przebiegać będą zabiegi i jakich efektów moje klientki mogą się spodziewać. Dużo czytam, ciągle się edukuję, obecnie studiuje i przytoczę zdanie, które mówi o zdrowiu.

Według WHO „zdrowie jest to stan kompletnego fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu, a nie tylko brak choroby”. Musimy wiedzieć co zawsze powtarzam, że uczenie się prawidłowego sposobu odżywiania, zmniejszanie chronicznego

stresu, regularne ćwiczenia, jakościowe relacje z innymi oraz znajdowanie czasu dla siebie są elementami samopomocy oraz uzyskania balansu na wielu płaszczyznach... jedną z nich jest nasze ciało, uroda bo tutaj ważne jest aby zadbać o swoje zdrowie psychiczne jak i fizyczne. Kiedyś odwiedzanie gabinetów medycyny estetycznej było znacznie trudniejsze, mało specjalistów, zabiegi bardzo drogie - dziś mamy szereg specjalistów w całej Polsce, gama badań i produktów pozwala na bezpieczne zabiegi i zadowolenie z naszej pracy...





Dla co czwartej Polki decydujące jest uświadomienie sobie, że jej twarz nie jest już taka sama jak kiedyś i nie może tego ukryć pod makijażem. Musimy pamiętać, że wiek odgrywa kluczową rolę ale ważne są również uwarunkowania genetyczne.

Jeżeli mamy możliwość zapobiec starzeniu się to uważam że każdy człowiek ze zdrowym rozsądkiem wybierze opcję zahamowania procesów starzenia. Skoro dbamy o swoje inne organy, decydujemy się na masę wizyt u innych specjalistów laryngologów, ginekologów, ortopedów itp i dbamy o inne swoje narządy to dlaczego mamy pominąć skórę, która jest największym narządem naszego organizmu? Świadomość dbania o zdrowie w 21 wieku coraz bardziej rośnie.

**K.Sz:**Jaki trend umacniać się będzie się narynku w kolejnych 2-3 latach?

**U.G:**Wiele ludzi nadal myli botoks z kwasem hialuronowym, a nawet silikon myśląc że medycyna estetyczna to samo złoto, a na zabiegach podajemy „coś sztucznego”. Nic bardziej mylnego....ważne jest jednak jak się

podaje i jakie poczucie piękna i estetyki ma osoba, która zabieg wykonuje. Kwas hialuronowy jest obecny w naszym organizmie m.in w skórze (głównie w macierzy pozakomórkowej - około 56% całej zawartości hialuronianu znajduje się w skórze), gałce ocznej (np. ciało szkliste oka), stawach, ścianach naczyń, pępowinie, czy też w krwi (0,05 mg/l) i limfie.

**Skoro dbamy o swoje inne organy, decydujemy się na masę wizyt u innych specjalistów laryngologów, ginekologów, itp. i dbamy o inne swoje narządy to dlaczego mamy pominąć skórę, która jest największym narządem naszego organizmu?**

Już jakiś czas temu coraz bardziej popularnymi zabiegami stały się zabiegi z użyciem biostymulatorów, odchodzi się od wypełniaczy na rzecz biostymulatorów tkankowych, które nie dają tak mocnych efektów wolumetrycznych ale za to są bezpieczniejsze... a to jest dla mnie ważne! Uznano, że lepiej stymulować procesy naprawcze skóry niż wypełniać. I tym się zgodzę. Oczywiście od niektórych zabiegów nie da się

odejść całkowicie, ale tutaj zabiegowiec musi dobrać co będzie odpowiednie dla kogo. Myślę, że w moim gabinecie za 2-3 lata będzie królować zabieg związany z wypełnieniem własnym tłuszczem wybranych partii twarzy np. bruzdy nosowo-wargowe czy okolice oka aby odejść od wypełniaczy i przy okazji zabrać niepotrzebną tkankę tłuszczową z okolic nam zbędnych.

Obecnie jesteśmy na etapie szkoleń osób, z którymi współpracuję w tym obszarze.

**K.SZ:** Co jest ważne w tym biznesie oprócz wiedzy, kreatywności, doświadczenia, czy są to relacje?

**U.G:** Tak - oczywiście relacje myślę są kluczowym elementem. Dobre relacje z klientem są fundamentem naszego biznesu.

Zadowolony konsument to taki, który do nas powraca oraz poleca nasze produkty czy usługi innym osobom, głównie znajomym. Poza tym ta dobra relacja jest też potrzebna aby móc w sposób sprawny dobrać odpowiedni zabieg, możliwości zabiegowe do klientki.

W salonie mam wiele klientek, które przylatują z zagranicy i mamy krótki czas na dopracowanie konkretnych problemów. Bywają Panie, które krótko przed terminem swojego ślubu zgłoszą się do mnie, tylko ta stała, fajna relacja może nas w sposób szybki zaprowadzić do tego czego oczekuje taka klientka.

W tej branży może nie zawsze jest czas na relację taką jak w salonach pedicure czy innych „moločach kosmetycznych” Dla mnie relacja zaczyna się w momencie wywiadu z klientką i jest ona kluczowym elementem w mojej pracy. Mam wcale nie małe grono klientek, które znam już kilka lat i są to dla mnie już zaprzyjaźnione osoby.

**K.SZ:** Ula jakie są Twoje plany na przyszłość?

**U.G:** Plany i organizacja to główny element mojego życia, realizacji moich marzeń i pasji. Obecnie jestem w trakcie studiów podyplomowych - medycyna estetyczna w kosmetologii. Myślę, że ukończenie ich to główny plan na najbliższy rok. Wykonuję też szkolenia dla kosmetyczek, kosmetologów i przyszłych lekarzy, mam zamiar poszerzyć ten temat i wyruszyć na szkolenia również w inne części świata (Anglia, Holandia, Norwegia, Niemcy).

**K.SZ:** Dbanie o urodę stało się standardem. Atrakcyjnym, ale przede wszystkim zadbanym osobom łatwiej odnieść sukces zawodowy. Jak twój zawód wpisuje się w nowe trendy?

**U.G:** Myślę, że najbardziej na to pytanie mogli by odpowiedzieć moi klienci, którzy przychodzą na kolejne wizyty i opowiadają o tym jak zostali pochwaleni w pracy czy

szkole. Nie raz przychodzą kobiety na pierwszą wizytę i boją się przerysowanych efektów, myślą, że medycyna estetyczna zmieni ich tak, że będzie to widoczne, sztuczne (nic dziwnego... jest wiele sztucznych twarzy, które nie znają umiaru). Jednak w moim gabinecie szukamy rozwiązań takich aby usłyszeć jak do moich klientek mówi rodzina czy znajomi: „lepiej wyglądasz zmieniłaś coś?”, „wyglądasz lepiej, na mniej zmęczoną”, czy „masz lepszą skórę”. Efekty są bardzo naturalne.

**K.SZ:** Czym jest dla Ciebie świadoma pielęgnacja

**U.G:** Świadoma pielęgnacja nie kończy i nie zaczyna się w gabinecie bo to przede wszystkim pielęgnacją domową. Dla swoich klientów mam różne rozwiązania odpowiednio dobrane do typu cery, które przedstawiam na wizytach i podczas zabiegów. Ale takim must have w pielęgnacji uważam, że jest krem UV 50, a o tym często zapominają lub nie wiedzą klientki.



Skóra głównie starzeje się przez promieniowanie UVA i UVB. Codzienne stosowanie ochrony, niezależnie od pory roku, jest niezmiernie ważne i warto, aby ta czynność weszła nam w krew. Każdy wie, że latem filtr zagwarantuje nam ochronę przeciwsłoneczną, ale już nie każdy zdaje sobie sprawę z tego, że jest ona konieczna również w pochmurny dzień, co więcej nawet jeżeli siedzimy w zamkniętym pomieszczeniu. Dlaczego?

Filtr przede wszystkim ma ochronić nas przed przedfotostarzeniem. Czyli wszelkiego rodzaju uszkodzeniami, które objawiają się utratą elastyczności, zmarszczkami, odwodnieniem, nierównym kolorytem i teksturą skóry. Jest również jedyną skuteczną ochroną przed powstawaniem przebarwień. Ponieważ, jeżeli nawet udało się nam skutecznie ich pozbyć zimą, a nie będziemy się odpowiednio chronić, to po niedługim czasie, pewne jest, że wrócą w nawet dużo gorszej postaci. Tym sposobem, nasza oczywiście nietania inwestycja w kurację przeciwko przebarwieniom zostanie wyrzucona w błoto.

Osoby z tendencją do powstawania przebarwień powinny szczególnie chronić się w ciągu dnia średnio co 3-4 godziny, nie zwracając uwagi na porę roku i inne czynniki. Dzisiaj są już dostępne wygodne preparaty z filtrem w mgiełce lub pędzelku, które śmiało można używać na makijaż, bez obaw jego zniszczenia. Dlatego pamiętajmy, nawet jeżeli nie przebywamy na zewnątrz, regularnie chronimy się filtrem. Ostatnie badania dowodzą, że

nawet wielogodzinna praca przed monitorem komputera przyczynia się do powstawania uszkodzeń porównywalnych do ekspozycji na słońce i bardzo pogarsza stan naszej skóry. Wolne rodniki, które otaczają nas z każdej strony, zanieczyszczenia powietrza, których w dzisiejszych czasach nie brakuje, można by długo wymieniać. Pamiętaj - jedynie dobry filtr ochroni nas przed wszystkim co z zewnątrz atakuje naszą skórę i przyczynia się do jej przedwczesnego starzenia.

**K.SZ: Jak dbasz o swój organizm w ujęciu holistycznym?**

**U.G:** Chciałabym Aby wszyscy mieli świadomość, że piękno wynika z wewnątrz. Z tego co jemy, jak żyjemy, ile śpimy jak korzystamy z używek, na co chorujemy, jaki mamy poziom hormonów, w jakim środowisku przebywamy, czyli jednym słowem od higieny życia, a nie tylko jak często myślimy od genetyki i od stosowanych zabiegów i kremów.

Ja wiem, że niejedno z Państwa wolaloby robić tylko zabiegi – ale, żeby naprawdę osiągnąć dobre rezultaty w zapobieganiu starzenia musimy dać z siebie trochę więcej. Każdy z nas chce mieć piękną zdrową i młodą skórę, bez zmarszczek, plam, naczynek i innych mankamentów, które świadczą o postępującym starzeniu. Ale niestety - proces starzenia jest procesem przewlekle postępującym, czy tego chcemy, czy nie. Życie człowieka jest nierozłącznie związane ze zjawiskiem starzenia, a proces ten nabiera wyraźnego obrazu już od

Pomimo tego, że trwają badania na temat opóźnienia procesów starzenia, to jednak całkowicie nie da się tego procesu wyeliminować, ale można go opóźnić. Znacząco bardziej mechanizmy starzenia stawiamy na profilaktykę i na bardziej holistyczne, czyli ogólne podejście do problemu starzenia uwzględniające różne filary. Bo przecież łatwiej jest zatrzymać proces starzenia niż go cofnąć.

Dlatego tak ważne jest, aby popularyzować ten problem już od 20 roku życia. Wskazywać młodym kobietom, jak mają pielęgnować swoją skórę i chronić ją, jak mają się odżywiać i postępować, by jak najdłużej zachować świeżość ciała i umysłu. Jeśli do tych wszystkich rewolucyjnych urządzeń i metod, którymi dysponujemy dołączymy inne czynniki, możemy oszukać los o nawet 15 lat.

Na proces starzenia całego organizmu, skóry i każdego narządu działają czynniki wewnętrzne, czyli genetyczne - to jest to, co dała nam matka natura, czyli lepsza lub gorsza pojemność naszego organizmu, która z wiekiem się wyczerpuje. Ale każdym majątkiem można zarządzać lepiej lub gorzej, można ten majątek zniweczyć lub pomnożyć.

Skóra jest organem, składniki odżywcze muszą docierać do niej nie tylko z zewnątrz, ale też ze środka. Zatem proces starzenia zależy od tego co dostarczamy naszemu organizmowi.

Jeżeli zatem chcemy poprawić stan skóry musimy zadbać o równowagę hormonalną, o ogólny stan zdrowia, o dietę, o właściwy wypoczynek i ruch, który dostarcza organizmowi tlenu oraz o suplementację.

**K.SZ: Co o tym myślisz o tym zdaniu: "Po pierwsze nie szkodzić"? Pytam o to ponieważ widzę, że kobiety aby polepszyć swoje samopoczucie wyszczuplają twarze, stosują aplikacje, które dorabiają im włosy, zagęszczają fryzurę, czy wyszczuplają sylwetkę bądź zaokrąglają pupę (nijak się to ma do rzeczywistości często)... a to widać na zdjęciach dla bardziej wprawnego oka... zatem kobiety czeto oszukują same siebie... chcąc być gwiazdą (śmiej).**

**U.G:** Chyba najtrudniejszą grupą klientów są klienci, którzy chcą wszystko idealnie, aby pasowało pod algorytm INSTAGRAMU. Szczególnie młodzi stosują filtry, a nie wszystko wszystkim pasuje. Media społecznościowe mocno działają na psychikę. To prawda, że kobiety, aby polepszyć swoje samopoczucie korzystają z aplikacji - ale to zębna droga... bo potem przy spotkaniu na żywo z taką osobą widać jak bardzo jest inna.

Ważny jest dobór odpowiedniego zabiegowca, który nie będzie patrzył na to że klient (który nie koniecznie się zna na technikach, medycynie) chce dany zabieg, a ten go wykona

bo będzie miał profity finansowe ale ważne jest to aby zabiegowiec widział co jest potrzebne ujmując wiek, typ cery, urodę.

Ważne są odpowiednie odstępy między zabiegami co za tym idzie cierpliwość w dążeniu do wyznaczonych rezultatów

Moim przestaniem jest to aby dbać o siebie oczywiście jednak wybierajmy rozsądnie i pokochamy też siebie od wewnątrz, a nie instagramowe ideały.

**K.Sz: Ula jak podsumujesz naszą rozmowę...co jest ważne?**

**U.G:** Cóż z tego, że będziemy sobie non-stop coś wstrzykiwać, robić fale radiowe czy inne super drogie cuda, jak nie będziemy się wysypiać, dobrze odżywiać, ruszać, czy odpoczywać? Skóra będzie wyglądała jak "napompowana", a nasz wygląd i tak nie będzie zdrowy i świeży. W medycynie estetycznej nie chodzi o to, żeby stwarzać klony tak samo wyglądających kobiet. Chodzi o to, żeby w miarę możliwości spowolnić proces starzenia i zmienić postrzeganie nas samych.

**Z Urszulą Grabowską właścicielką salonu medycyny estetycznej Medi Estetic rozmawiała Karolina Szlachetka.**

Na proces starzenia całego organizmu, skóry i każdego narządu działają czynniki wewnętrzne, czyli genetyczne - to jest to, co dała nam matka natura, czyli lepsza lub gorsza pojemność naszego organizmu, która z wiekiem się wyczerpuje. Ale każdym majątkiem można zarządzać lepiej lub gorzej, można ten majątek zniweczyć lub pomnożyć.

# SZOT WITAMINOWY

*Stawia Zumbę na nogi!*



**Nasze szoty witaminowe to najzdrowszy drink świata. To zastrzyk witamin zamknięty w małych buteleczkach, wykonany na bazie 6 naturalnych składników.**

NASZE SZOTY WIELOKROTNIENIE TESTOWALIŚMY NA INSTRUKTORACH ZUMBA FITNESS PODCZAS WIELOGODZINNYCH MARATONÓW - ZBIERAJĄC SAME NAJLEPSZE REKOMENDACJE OD LUDZI, KTÓRZY WIEDZĄ CO TO ZNACZY ŻYCIE NA NAJWYŻSZYCH OBROTACH!



**SZOT WITAMINOWY  
DOBRY W PODRÓŻY!**



**SZOT WITAMINOWY  
DOBRY NA MARATONIE  
ZUMBY!**



**SZOT WITAMINOWY  
DOBRY PO PRACY!**



**NASZE SZOTY WITAMINOWE POLECAJĄ LEKARZE, TERAPEUCI ORAZ INSTRUKTORZY ZUMBY!**



# SYNDROM OSZUSTKI

*Jak pokonać wewnętrznego krytyka?*

SYNDROM OSZUSTA TO ZJAWISKO PSYCHOLOGICZNE POLEGAJĄCE NA BRAKU WIARY W SWOJE MOŻLIWOŚCI I WŁASNE OSIĄGNIĘCIA POMIMO OBIEKTYWNYCH DOWODÓW KOMPETENCJI, KTÓRE SIĘ POSIADA. ZAJMOWANYCH STANOWISK CZY PRZEJAWÓW POWSZECHNEGO UZNANIA.

Termin „syndrom oszusta” po raz pierwszy został użyty w latach 80. XX wieku przez amerykańskie badaczki i psychoterapeutki Pauline Clance i Suzanne Imes. W ten sposób określiły one osoby, które po osiągnięciu sukcesu doświadczają wewnętrznego poczucia intelektualnej fałszywości oraz lęku przed oceną i zdemaskowaniem.

– Syndrom oszusta to zjawisko bardzo popularne, powszechne i demokratyczne. Jest to poczucie, że choćbyśmy mieli na koncie olbrzymie sukcesy i dowody tego, że jesteśmy w czymś świetni, to wewnątrz mamy ciągle lęk, że nagle ktoś odkryje, iż wcale tacy świetni nie jesteśmy – mówi agencji Newseria Magdalena Czaja, mentorka, autorka metody Lovefitting.

Osoby cierpiące z powodu tego syndromu pozostają w przekonaniu, że są oszustami i nie zasługują na sukces, który osiągnęły. Jego przyczyn upatrują raczej w szczęściu, sprzyjających okolicznościach bądź w rezultacie bycia postrzeganym jako osoba bardziej inteligentna i kompetentna, niż to jest w rzeczywistości. Do odczuwania syndromu oszusta przyznała się m.in. Michelle Obama. Przez lata prezydentury swojego męża obawiała się, że nikt nie będzie jej brać na poważnie, bo jej jedynym

osiągnięciem jest bycie żoną sławnego męża.

– Ten syndrom dotyka aż 70 proc. populacji, niezależnie od koloru skóry, zasobności portfela czy wykształcenia. Są aktorzy, ci najbardziej znani z Hollywood, pisarze, piosenkarze, przedsiębiorcy, którzy w pewnym momencie przyznają się, że zawsze mieli to poczucie, że oni tak naprawdę nic nie umieją, i obawiali się, że w każdej chwili ktoś to może odkryć – mówi Magdalena Czaja.

Życie osób z syndromem oszusta pełne jest lęku i poczucia zagrożenia przed ewentualnym odkryciem rzekomego braku kompetencji. Często jest to połączone z umniejszaniem własnych osiągnięć czy nawet porzuceniem swoich marzeń zawodowych. Ta tendencja negatywnie wpływa na samopoczucie, motywację i obniża skuteczność działania. Są jednak możliwe sposoby, by nauczyć się ten syndrom neutralizować.

– Pierwsze i najważniejsze to trzeba sobie uświadomić, że się ma ten syndrom oszusta, że to nie prawdziwy brak kompetencji nas przed czymś powstrzymuje, tylko nasza własna „klejąca podłoga” z przekonań, stereotypów, które mamy na swój temat – mówi mentorka.



“Tysiące twarzy setki miraży, to człowiek tworzy metamorfozy”

...

“Szare miraży”  
Maanam



FOT.: MISHA VOGUEL

Osoby cierpiące z powodu tego syndromu nie traktują poważnie pochwał, są bardzo samokrytyczne i trudno im zaakceptować, że faktycznie są w czymś bardzo dobrzy.

– Możemy sobie zrobić taki złoty folder na pulpicie w komputerze i zbierać do niego wszystkie pochwały i wszystkie rzeczy, które świadczą o tym, że nam się udało. W chwili kryzysu, kiedy mamy taką myśl, że jednak jesteśmy do bani, można tam sięgnąć i zobaczyć pochwałę klienta, wycinek z prasy czy swój dyplom. My sobie ciągle musimy przypominać, że mamy te kompetencje. Te wszystkie kobiety, które mają segregatory dyplomów i które ciągle jeszcze nie chcą gdzieś wystąpić albo nie chcą awansować, bo mówią, że jeszcze muszą zrobić jakiś kurs, drogie panie, to jest syndrom oszusta – mówi Magdalena Czaja.

Zdaniem ekspertki najgorzej z syndromem oszusta radzą sobie kobiety pracujące w firmach i w korporacjach, gdzie mimowolnie włącza się nutka rywalizacji.

– Wbrew pozorom u kobiet włącza się bardzo duża konkurencyjność i nie wspieramy się w biznesie. A to jest kluczowe, dlatego że kobiety bardzo potrzebują relacji. Czasami nie chcą więc awansować w firmach, bo się boją, że będą nielubiane. Ten czynnik lubienia jest więc dla kobiet bardzo ważny i trzeba budować koalicję – mówi mentorka. – Pracuję w firmach z kobietami z syndromem oszusta, żeby one zobaczyły po pierwsze, że nie są same, że ten syndrom jest bardzo powszechny. Ich koleżanki, czasami nawet szefowe też na niego cierpią. Mówię im

o tym, jak go rozpoznać i jakie mamy mechanizmy obronne, które pomagają go uniknąć.

Jak pokazują badania prowadzone przez Vantage Hill Partners, lęk przed byciem uznanym za niekompetentnego to lęk numer jeden w gronie wyższej kadry zarządzającej na całym świecie. Syndrom ten występuje niezależnie od płci, przy czym mężczyźni lepiej sobie z nim radzą i rzadziej otwarcie mówią o dolegliwościach.

– Tutaj właśnie sięgamy do rodzin, gdzie chłopcy i dziewczynki byli inaczej wychowywani, inaczej uczono ich znosić porażkę. Jeżeli chłopcu coś się nie udało, np. na boisku, to on dostawał sygnał: czego ryczysz, wstawaj, graj dalej, nie poddawaj się. Dziewczynkę natomiast się przytulało i mówiło: nie płacz, chodź pójdziemy na lody. Chłopcy też potrafią się z siebie śmiać, my kobiety bierzemy rzeczy bardzo do siebie i dłużej wszystko przeżywamy. To już wynika z budowy mózgu. Bardzo silny wpływ na syndrom oszusta ma też np. gender, to, jakimi stereotypami żyjemy, a jest ich całe mnóstwo – mówi Magdalena Czaja.

Syndrom oszusta był jednym z tematów podczas Thursday Gathering, cyklicznych spotkań dla społeczności innowatorów, które co tydzień w czwartkowe popołudnia odbywają się w Varso przy ulicy Chmielnej w Warszawie z inicjatywy Fundacji Venture Café Warsaw.

Autor: **Magdalena Czaja**

Autorka metody Lovefiting | Newseria



FOT.: MISHA VOGUEL



NA FOT.: JAKUB KIESZCZYŃSKI



NA FOT.: JACEK MIKOŁAJONEK

# JAK ROZPRAWIĆ SIĘ Z KREDYTEM FRANKOWYM?

*Gdy prawo jest po Twojej stronie korzystaj!*

Rozmowa z Jakubem Kieszczyńskim właścicielem Clarum oraz adwokatem Jackiem Mikołajonkiem o korzyściach z walki o swoje prawa z bankami, które udzielały kredytów hipotecznych we frankach.

**Redakcja WVM: Jak duża jest skala kredytów frankowych w Polsce?**

**Jakub Kieszczyński:** W Polsce mamy do czynienia z blisko 600.000 czynnych umów tego rodzaju. Natomiast łącznie udzielono kredytów frankowych w ilości ponad 900.000, a ich łączna wartość na dzień dzisiejszy to około 110 mld zł.

**R: To duża liczba. Czy Wszyscy kredytobiorcy mogą dochodzić roszczeń od banków?**

**Adw. Jacek Mikołajonek:** Każdy bank oferujący w przeszłości kredyty walutowe stosował klauzule niedozwolone, które to w żaden sposób nie były uzgadniane w kredytorami. Tym samym konsumenci, aby otrzymać wymarzony kredyt musieli zgodzić się na wzorzec umowy proponowany przez bank wraz z postanowieniami abuzywnymi. Właśnie dlatego każdy z kredytobiorców, który posiadał lub posiada w dalszym ciągu takie zobowiązanie winien zbadać swoją umowę kredytową pod kątem niedozwolonych postanowień.

**R: A co z kredytami już spłaconymi?**

**Jakub Kieszczyński:** Także w tym przypadku można dochodzić roszczeń od banku. Zgodnie z ostatnim orzecznictwem Sądu Najwyższego roszczenia takie się nie przedawniają, a zatem jeżeli umowa zostanie uznana za nieważną na dzień jej zawarcia, to wszystkie dokonane wpłaty na rzecz banku stanowią jego bezpodstawne wzbogacenie. W takiej sytuacji kredytobiorcy mają podstawę do ich dochodzenia bezpośrednio od Banku. Analizujemy każdą umowę, którą otrzymujemy i przedstawiamy klientowi możliwości działania w jego sprawie wskazując na te wszystkie okoliczności. Wobec tego klient uzyskując od nas taką opinię ma świadomość jaki jest zakres jego roszczeń i na tej podstawie może podjąć decyzję o dalszym procedowaniu.

**R: Czy banki wyrażają wolę polubownego zakończenia sporu?**

**Adw. Jacek Mikołajonek:** Zdarzają się takie sytuacje, iż w chwili podjęcia przez kredytobiorców działań prawnych przeciwko bankom pojawia się propozycja ugody. Są to jednak propozycje obejmujące znacznie mniejsze korzyści finansowe niż te o które kredytobiorcy mogą wystąpić w postępowaniu sądowym.

**R: Jak Państwo oceniacie takie postępowanie banków? W końcu ilość wyroków niekorzystnych dla banków w tego typu sprawach rośnie lawinowo.**

**Adw. Jacek Mikołajonek:** Sądy obecnie orzekają zdecydowanie częściej na rzecz frankowiczów i procent ten stale rośnie wraz z co raz większą świadomością sędziów w zakresie panującego orzecznictwa. Zważyć jednak na-

leży, że w tym momencie na drogę sądową nie wystąpiło jeszcze nawet 10 % osób. Dlatego też zawieranie ugód z osobami, które na co dzień realizują swoje zobowiązania lub też dokonały całkowitej spłaty nie leżą w zupełności w interesie Banków. Taka metoda ma na celu zmęczenie konsumentów i zniechęcenie części z nich do podjęcia walki z bankami. Póki co jest to metoda skuteczna.

**R: Nic się nie zmienia w tym zakresie?**

**Jakub Kieszczyński:** Zmienia się, jednak powoli. Coraz więcej mówi się o kredytach walutowych i roszczeniach z nich wynikających. Dzięki temu kontaktuje się z nami coraz więcej konsumentów i dopytuje o możliwości dochodzenia swoich roszczeń. Większość z nich deklaruje już wolę wystąpienia na drogę sądową przeciwko bankom.

**R: Jaką pomoc otrzymują konsumenci od Państwa?**

**Jakub Kieszczyński:** Wszystkim zgłaszającym się do nas pomagamy w walce z bankami. Analizujemy umowy pod kątem prawnym oraz finansowym. Pomagamy w uzyskaniu niezbędnych dokumentów w celu przygotowania się do procesu, a następnie reprezentujemy naszych klientów na etapie sądowym. To kompleksowa pomoc poczynając od bezpłatnej konsultacji polegającej na analizie umowy aż po prawomocny wyrok i całkowite rozliczenie.

Zapraszamy do współpracy. Każdy Klient podający hasło „Woman Vibe Magazine” otrzyma od Nas specjalną ofertę współpracy.

PARTNERZY ARTYKUŁU:



- POMOC DLA FRANKOWICZÓW
- DODATKOWE ODSZKODOWANIA POWYPADKOWE - DOPŁATY
- ODSZKODOWANIA ZWIĄZANE Z PRAWAMI AUTORSKIMI - KRADZIEŻ ZDJEĆ W SIECI
- ABONAMENTOWA OBSŁUGA PRAWNA FIRM - CERTYFIKAT OCHRONY PRAWNEJ
- PRZEPROWADZANIE UPADŁOŚCI KONSUMENCKICH
- ODZYSKIWANIE ŚRODKÓW Z:
- POLISO-LOKAT ORAZ OBLIGACJI GETBACK
- WCZEŚNIEJ SPŁACONYCH LUB SKONSOLIDOWANYCH KREDYTÓW KONSUMENCKICH
- OPÓŹNIEN W PODRÓŻY

JK CONSULTING

- DORADZTWO ORGANIZACYJNE:
- STRATEGIE / PLANOWANIE / BIZNESPLANY
- REGULACJE WEWNĘTRZNE
- REORGANIZACJE / OPTIMALIZACJE DZIAŁAŃ PRZEDSIĘBIORSTW
- SZKOLENIA
- DORADZTWO FINANSOWE:
- LEASINGI
- DOFINANSOWANIA

# KOBIECE PATENTY NA ZDROWIE

CZASEM DOKONANIE KILKU MIKROKOREKT MOŻE PRZYNIĘĆ NAM MAKSYMALNE REZULTATY. ZEBRALIŚMY NAJWAŻNIEJSZE PORADY, TAK ABY DAĆ CI EKSTRAKT WIEDZY OD NAJLEPSZYCH EKSPERTÓW. BĘDIEMY CIĘ WSPIERAĆ, ABYŚ MOGŁA CIESZYĆ SIĘ ZDROWIEM I ŻYĆ ZGODNIE Z TWOIM NATURALNYM RYTMEM SERCA!

Niekiedy jedyne czego potrzebujesz, to na chwilę się zatrzymać i wsłuchać w to, co wspierana tysiącami receptorów intuicja powie Ci o potrzebach Twojego ciała i umysłu.

# DBAMY O PIERSI, BO: #MAMY DLA KOGO!

*Nic nie ratuje życia tak, jak profilaktyka!*

Pod patronatem redakcji Woman Vibe Magazine oraz sieci mediów Nasze Regionalne startuje kampania #MAMYdlakogo! To całoroczny cykl artykułów przypominających, jak ważna jest profilaktyka w postaci badania piersi u Was drogie Czytelniczki i u naszych Mam!

## PIERWSZY Z SERII ARTYKUŁÓW #MAMYDLAKOGO!

RAK PIERSI WYKRYTY WE WCZESNYM STADIUM JEST NIEMAL W 100 PROC. ULECZALNY. KLUCZOWĄ ROLĘ W PROFILAKTYCE MOGĄ ODEGRAĆ MĘŻCZYŹNI!

Najczęściej występujący wśród Polek typ nowotworu, jakim jest rak piersi, wykryty we wczesnym stadium jest dziś w wielu przypadkach niemal w 100 proc. uleczalny. Podstawą profilaktyki jest samobadanie piersi, ale kobiety często nie wiedzą, jak je poprawnie wykonać, zbyt rzadko zgłaszają się też naUSG i mammografię. Szacuje się, że ok. 25 proc. kobiet, które zmarły z powodu raka piersi, mogłoby żyć, gdyby wcześniej wykonywały systematyczne badania lub zgłosiły się do lekarza na wcześniejszym etapie choroby. Dlatego w tym roku Fundacja OnkoCafe przeprowadziła kolejną, szóstą już edycję kampanii „BreastFit. Kobiety biust. Męska sprawa”, która ma zachęcić kobiety do systematycznych badań. Z drugiej strony podkreśla rolę męskiego wsparcia w profilaktyce i walce z chorobą nowotworową.

Rak piersi jest wśród Polek najczęściej występującym nowotworem. Według raportów Krajowego Rejestru Nowotworów w 2018 roku taką diagnozę ustąpiło prawie 19 tys. kobiet, a blisko 7 tys. z jego powodu zmarło. Z kolei według danych przytaczanych

przez Fundację OnkoCafe w 2020 roku nowotwór piersi zdiagnozowano już u ok. 25 tys. Polek. Te statystyki pokazują, że liczba zachorowań rośnie, ale wcześniej wykryty rak – kiedy zmiany w piersi są jeszcze niewielkie – jest już dziś niemal w 100 proc. uleczalny. Podstawą profilaktyki jest w tym przypadku samobadanie piersi.

– Samobadanie piersi powinno być wykonywane raz w miesiącu – najlepiej w pierwszej połowie cyklu, w stałych odstępach czasu – przesyłam pacjentkę. Ono niewymaga niczego poza dotykaniem własnej piersi, więc jest to badanie proste i szeroko dostępne – mówi dr Paweł Kabata, chirurg onkolog z Kliniki Chirurgii Onkologicznej Uniwersytetu Medycznego w Gdańsku.

Pozwala ono zauważyć niepokojące zmiany w strukturze, kształcie i wyglądzie piersi oraz wykryć chorobę na etapie, na którym stan jej zaawansowania rokuje duże szanse wyleczenia.

– Minusem tego badania jest to, że ono ma pewne wady, jeśli chodzi o czułość. Dlatego nie może stanowić samodzielnej prewencji, bo jego zdolność do wykrywania małych i wczesnych zmian jest niestety niewystarczająca. To zdecydowanie powinno być uzupełnione badaniem radiologicznym: USG lub mammografią, w zależności od wieku i budowy piersi. Mammograf lub ultrasonograf jest







wstanie bardzo precyzyjnie wykryć nawet trzymilimetrową zmianę, której palce – przezskórę i tkankę tłuszczową – niewykryją – mówi dr Paweł Kabata.

Polki nadal zbyt rzadko wykonują samobadanie piersi. Badanie przeprowadzone w 2019 roku dla Fundacji OnkoCafe pokazało, że co trzecia Polka niewie, w jaki sposób powinna je wykonywać, a 66 proc. nie ma świadomości, w jakim dniu cyklu miesięczkowego powinno się to robić. Ten brak wiedzy w zakresie profilaktyki powoduje, że w Polsce rak piersi nadal jest zbyt często wykrywany na późnym etapie. Zwłaszcza że Polki rzadko wykonują też specjalistyczne badania przesiewowe, czyli USG czy mammografię.

–Istotne jest postawienie na edukację na temat profilaktyki raka piersi, ale nie tylko w dużych miastach takich jak Warszawa, Kraków, Poznań, ale przede wszystkim w mniej-

szych regionach Polski. Dlatego w tym roku Fundacja OnkoCafe przy wsparciu Fundacji Philips jest w 12 regionach Polski, tam gdzie wiedza o profilaktyce, badaniach i ich roli jest najbardziej potrzebna – mówi Kamila Koźbiał z Fundacji Philips. –W zeszłym roku w ramach naszej kampanii jako Fundacja Philips kontrybuowaliśmy do tysiąca badań, w tym roku dołożyliśmy do tego kolejne 500 badań dla kobiet, które mają utrudniony dostęp do badania.

Szacuje się, że około 25 proc. kobiet, które zmarły z powodu raka piersi, mogłyby uratować swoje życie, gdyby wcześniej wykonywały systematyczne badania. Jednak pacjentki – prócz niewiedzy – wciąż powstrzymuje przed tym niejednokrotnie wstyd lub strach przed diagnozą.

– Potrzebujemy przełamać nadal istniejące w społeczeństwie tabu, które dotyczy tego tematu – podkreśla Adrianna Sobol, psychoonkolog Fundacji OnkoCafe – Razem Lepiej. – Profilaktyka nie jest po to, żeby szukać raka. Profilaktyka jest po to, żeby utwierdzać się w przekonaniu, że z naszym zdrowiem jest wszystko okej. Kobiety potrzebują trochę egoizmu i poświęcenia pięciu minut na to, żeby zbadać swoje piersi. Informacje o tym, jak to zrobić, można znaleźć m.in. na stronach organizacji pacjenckich, ale kobiety muszą też nauczyć się ze sobą rozmawiać o zdrowiu piersi.

W profilaktyce i walce z chorobą nowotworową szczególną rolę odgrywa też męskie wsparcie ze strony partnera, brata, ojca czy syna. W badaniu, przeprowadzonym w 2019 roku w ramach kampanii „BreastFit. Kobiety biust. Męska sprawa” dla Fundacji OnkoCafe i Novartis Oncology, 64 proc. mężczyzn zadeklarowało, że zachęca swoje partnerki bądź bliskie kobiety do badań. Jednak wciąż pozostaje ok. 35 proc. mężczyzn, którzy nie pamiętają albo przyznają, że nie robią tego w ogóle.

– Panowie mogą niejednej kobiecie uratować życie prostym pytaniem: kiedy ostatni raz badałaś swoje piersi? Czy chcesz, żebym ci towarzyszył podczas wizyty u lekarza, może pomóc ci w zapisaniu się do specjalisty? – wyjaśnia psychoonkolog Fundacji OnkoCafe.

W tym kontekście ważną częścią kampanii jest też kolejne już wydanie charytatywnego kalendarza „Power of Community”.

– Ideą naszego kalendarza BreastFit „Power of Community” jest to, aby aktywnie włączyć mężczyzn w profilaktykę raka piersi. Chcemy, żeby każdy mężczyzna zainteresował się zdrowiem bliskiej kobiety, rozmawiał z nią na temat zagrożeń. Kobiety myślą o nas, o wszystkim dookoła, a osobie na ostatnim miejscu. Dlatego naszą, męską rolę jest przypominać im o tym i wysyłać na badania – mówi Jakub Popławski, autor zdjęć i producent kalendarza BreastFit. –Wielu mężczyzn pyta też, co zrobić, kiedy ich kobieta boi się zbadać, kiedy unika badania, a nawet samej rozmowy. W ramach naszej kampanii stworzyliśmy specjalny poradnik dla mężczyzn, w którym znajdą odpowiedzi na wszystkie pytania dotyczące tego, jak podjąć ten trudny temat, jak grzecznie naciskać, żeby kobieta poszła na badania.

Męskie wsparcie jest ważne nie tylko na etapie badań i profilaktyki, ale zwłaszcza w przypadku wykrycia wpiersi niepokojących zmian. – Rak piersi dotyka kobiety wielowymiarowo, za tym stoi lęk przed śmiercią, lęk przed utratą kobiecości, często też przed utratą partnera. Dlatego ważny jest mężczyzna, który jest obok, wspiera, czasem potrafi zwyczajnie z partnerką pomilczeć, złapać ją za rękę, otrzeć jej łzy. Chcemy też uczyć pary, żeby miały odwagę rozmawiać na te trudne tematy – podkreśla Anna Kupiecka, prezes Fundacji OnkoCafe – Razem Lepiej. – Choroba zawsze zaskakuje, wyrwa z bezpiecznego miejsca. Kobieta zadaje sobie pytanie, co dalej będzie, czy będzie żyć, musi sobie poradzić z lękiem.

Dlatego także wsparcie psychoonkologiczne jest istotne i potrzebne już od momentu podejrzenia choroby nowotworowej, a potem na każdym etapie leczenia.

W ramach tegorocznej kampanii „BreastFit. Kobiety biust. Męska sprawa” zrealizowano cykl warsztatów i przeszkolono prawie 50 Ambasaderek BreastFit, które wiedzę z zakresu profilaktyki raka piersi przekazują kolejnym kobietom.

– Wczoraj miałam okazję rozmawiać z jedną z ambasaderek, która zorganizowała już trzy spotkania w swoim regionie i 25 kolejnych ma już zaplanowane. To jest właśnie ta oddolna inicjatywa, o którą nam chodzi, żeby mieć pewność, że w najmniejszych, najbardziej oddalonych od służby zdrowia miejscach każda kobieta ma odpowiednią wiedzę i wsparcie, by dbać o swoje zdrowie – podkreśla Kamila Koźbiał.



Artykuł opracowany na podstawie wypowiedzi:

**Adrianna Sobol**

psychoonkolog Fundacji OnkoCafe  
– Razem Lepiej

**Jakub Popławski**

producent kalendarza BreastFit

**dr n. med. Paweł Kabata**

chirurg, onkolog, Klinika Chirurgii Onkologicznej,  
Uniwersytet Medyczny w Gdańsku

**Kamila Koźbiał**

Fundacja Philips

# GINEKOLOG RADZI JAK PRZECHYTRZYĆ GRYPE!

*Garść porad dla kobiet w ciąży*

“Każda infekcja w trakcie ciąży wiąże się z ryzykiem i może prowadzić do powikłań, które obejmują zarówno uszkodzenie wczesnej ciąży, jak i poronienie” – mówi ginekolog, dr Beata Sterlińska-Tulimowska.

Jak wskazuje, układ odpornościowy kobiety w trakcie ciąży jest wyciszony i słabiej reaguje na zagrożenia z zewnątrz. Dlatego ważne, żeby w przypadku objawów infekcji każdorazowo skonsultować się z lekarzem. Zwłaszcza że trudno odróżnić zwykłe przeziębienie od grypy, która wiąże się już z ryzykiem poważniejszych komplikacji. Niebagatelne znaczenie dla budowania odporności organizmu w ciąży ma też prawidłowa dieta i suplementacja składników, które modulują układ immunologiczny.

– Kobieta, kiedy zgłasza się do lekarza na początku ciąży, powinna dostać pełny zestaw informacji na temat właściwego trybu życia. Musi pamiętać o tym, że dieta powinna być zróżnicowana, zabezpieczona we wszystkie składniki odżywcze i wszystkie mikro - i makroelementy, a zapotrzebowanie na wiele z nich w czasie ciąży się zwiększa, w przypadku żelaza nawet dwukrotnie – mówi dr Beata Sterlińska-Tulimowska. – Kobieta w ciąży musi unikać używek, nie może pić alkoholu i dobrze byłoby, gdyby wdrożyła aktywność fizyczną. To niezwykle ważne zarówno dla utrzymania właściwej wagi w czasie ciąży, jak i budowania naturalnej odporności.

Ciąża jest okresem, w trakcie którego w fizjologii, anatomii i metabolizmie kobiety zachodzą spore zmiany. Z racji obniżonej odpowiedzi immunologicznej podczas ciąży kobiety w tym okresie są też bardziej narażone na zakażenia obejmujące m.in. drogi oddechowe. – Ciąża jest w połowie składem innym genotypowo niż

matka, więc gdyby układ odpornościowy działał tak jak zwykle, doszłoby do odrzucenia ciąży. To jest jakby przeszczep allogeniczny, więc układ odpornościowy kobiety musi być w tym czasie wyciszony, przezco też słabiej reaguje na wszelkie stany zapalne. Ponadto jeżeli kobieta w ciąży jest otyła, ma cukrzycę typu 2, stany zapalne w pochwie bądź w jamie ustnej, dyslipidemię, to stany zapalne mogą dodatkowo się nasilać – tłumaczy ekspertka.

Jak wskazuje, kobiety w ciąży często borykają się z nawracającymi infekcjami, są też bardziej podatne na przeziębienia. Jednak każda taka infekcja wiąże się z ryzykiem i może prowadzić do powikłań, które obejmują zarówno uszkodzenie wczesnej ciąży, poronienie, jak i rozmaite powikłania w późniejszym okresie ciąży.

– W tym przypadku element zapalny powoduje uszkodzenie komórki jajowej, jej obumarcie i wydalenie z organizmu. Natomiast na późniejszym etapie ciąży każda infekcja wpływa niekorzystnie na rozwijający się płód i może powodować rozmaite uszkodzenia, przedwczesne porody, prowadzić do zakażenia wewnątrzrodniowego i wszystkich następstw z tym związanych, jak np. niska masa urodzeniowa. Dlatego walka z infekcjami w czasie ciąży jest niezwykle ważna. Ważna jest też edukacja pacjentki, że każda infekcja – właściwie już każde przeziębienie – wymaga kontaktu z lekarzem – mówi Beata Sterlińska-Tulimowska.





FOT.: @ MART.PRODUCTION

Pacjentki często nie potrafią odróżnić zwykłego przeziębienia od grypy, która wiąże się już z ryzykiem poważniejszych komplikacji. Dlatego w przypadku każdej infekcji zalecany jest kontakt z lekarzem, zwłaszcza w czasie pandemii SARS-CoV-2.

– Zakażenie COVID-19 u kobiet ciężarnych przebiega ciężiej, ryzyko jest większe, a zagrożone są tu dwie osoby: mama i dziecko. Jeżeli jest to duża ciąża, już proces oddychania jest upośledzony, a infekcja COVID-19, która wiąże się zpotężnymi zaburzeniami oddychania, może przebiegać wyjątkowo ciężko, doprowadzić do zgonu czy leczenia respiratorem. To wszystko zmniejsza szansę na przeżycie zarówno matki, jak i dziecka. Dlatego ja rekomenduję kobietom w ciąży szczepienie, jeżeli nie zostały zaszczepione już wcześniej. W drugim trymestrze, po 12. tygodniu pacjentka może już zgłosić się do lekarza i zaszczepić, żeby zbudować swoją odporność – podkreśla lekarz ginekolog.

Dla budowania odporności organizmu w ciąży kluczowe znaczenie ma sposób odżywiania, jak i właściwa suplementacja składników, które modulują układ immunologiczny w tym okresie.

– Cała odporność powstaje w jelitach. Przede wszystkim trzeba zadbać o właściwy poziom żelaza, który ma niebagatelne znaczenie dla funkcjonowania organizmu i bezpieczeństwa immunologicznego. Prawidłowy poziom daje szansę na wyciszenie stanów zapalnych – podkreśla ekspertka. – Równie ważna, jeśli chodzi o odporność organizmu, jest suplementacja witaminy D3, cynku i stosowanie laktoferyny.

Zapotrzebowanie na żelazo w trakcie ciąży, zwłaszcza w trzecim trymestrze, wzrasta dwukrotnie (do ok. 7,5 mg na dobę), a jego niedobór może prowadzić do niedokrwistości. Jej objawami są senność, bóle głowy i ogólne osłabienie, duszność podczas wysiłku czy kołatanie serca. Co ważne, anemia w ciąży może się też wiązać z poważniejszymi konsekwencjami i prowadzić do przedwczesnego porodu, niskiej masy urodzeniowej i śmiertelności okołoporodowej.

Jak podkreśla ekspertka, na anemię cierpi bardzo dużo pań w ciąży, co może świadczyć o tym, że nie spożywają zalecanej porcji dziennej tego pier-

wiastka. W jej ocenie może to wynikać z dolegliwości, które pojawiają się przy suplementacji żelaza takich jak bóle brzucha, wzdęcia, biegunki czy zaparcia.

Jednym z najprostszych sposobów walki z anemią jest wzbogacenie diety w produkty zawierające żelazo: mięso, cielęcinę, podroby, wołowinę, ryby, brokuły, szpinak, botwinę czy nasiona roślin strączkowych. Żelazo w tej formie niewchłania się jednak zbyt dobrze, dlatego równie ważne jest spożywanie składników takich jak witamina C, witamin B12 i B6 oraz foliany, które poprawiają jego wchłanianie. Badania pokazują, że ważną rolę w tym procesie odgrywa też laktoferyna, nazywana superbiałkiem.

– Laktoferyna występuje naturalnie w ludzkim organizmie – w ślinie, we łzach, w wydzielinie gruczołów sutkowych. W bardzo dużej ilości znajdziemy ją w mleku pierwszym, czyli sianie, gdzie na 100 ml znajduje się ok. 600 mg laktoferyny – mówi dr Beata Sterlińska-Tulimowska. – To białko działa immunomodulująco na układ odpornościowy, hamuje lub stymuluje jego aktywność, więc jego rola jest niebagatelna.

Laktoferyna poprawia efektywność transportu żelaza z jelit do komórek organizmu. Dzięki niej dochodzi też do odblokowania zapasów żelaza zgromadzonych w wątrobie, dzięki czemu to białko odgrywa ważną rolę w przeciwdziałaniu anemii. Poza tym zapobiega też nadmiarowi żelaza w organizmie. Przyjmowanie laktoferyny pozwala zmniejszyć dawkę suplementowanego żelaza, dzięki czemu zmniejszają się objawy niepożądane terapii żelazem. Superbiałko działa także jak pożywka dla dobrotliwych bakterii bytujących w jelitach i pochwie, hamując rozwój szkodliwych patogenów i wyciszając procesy zapalne.

– W Japonii laktoferyna jest dodawana do mleka modyfikowanego dla dzieci karmionych sztucznie. Ona jest dla dziecka niezwykle ważna, ponieważ zabezpiecza je przed niedokrwistością, zwłaszcza te dzieci, których mamy miały anemię w czasie ciąży – mówi lekarz ginekolog. – Należy zatem rozważyć stosowanie preparatów, które w swoim składzie – oprócz substancji powszechnie stosowanych w ciąży, jak witamina D, foliany, DHA – zawierają odpowiednią porcję żelaza oraz laktoferynę.

Autor: **dr Beata Sterlińska-Tulimowska** | Newseria

# HCV NADAL GROŹNE WYKRYJ WIRUSA!

*Gdzie zrobisz bezpłatne badanie?*

HCV bardzo łatwo się zakazić. np. w wyniku zwykłego skaleczenia, podczas wizyty u manicurzystki, kosmetyczki czy nawet u dentysty. Dlatego warto poddać się bezpłatnym badaniom w tym kierunku, które do końca tego roku – bez rejestracji i zbędnych formalności – można wykonywać w ponad 300 placówkach w całej Polsce.

Szacuje się, że w Polsce zakażonych wirusem HCV jest ok. 150 tys. osób, z których aż 86 proc. nie zdaje sobie z tego sprawy. Wirus ten jest odpowiedzialny za wirusowe zapalenie wątroby typu C i około 60 proc. przypadków raka wątroby, który w Polsce powoduje rokrocznie ok. 2 tys. zgonów.

– Ponieważ wirusowe zapalenie wątroby w większości przypadków przebiega bezobjawowo, każdy powinien się zbadać. Każdy był kiedyś bowiem w sytuacji, która mogła go narażać na zakażenie wirusem zapalenia wątroby HCV albo HBV – mówi Barbara Pepke, prezes Fundacji Gwiazda Nadziei, lider Koalicji Hepatologicznej.

Wirusowe zapalenie wątroby typu C – choć w większości przypadków całymi latami przebiega bezobjawowo – ma poważne skutki w postaci marskości wątroby i raków wątrobowokomórkowego. WZW wywołują głównie dwa wirusy: HBV oraz HCV. Przeciw pierwszemu z nich już od lat istnieje skuteczna szczepionka, jednak na HCV nadal jej niema.

– Szczepienia przeciw HBV są podstawowym narzędziem w zapobieganiu zakażeniom. Te szczepienia są dostępne od lat 90. ubiegłego wieku, a dzięki nim liczba zakażeń drastycznie spadła. W tej chwili w zasadzie nienotujemy już nowych. Te, które wykrywamy, są to najczęściej zakażenia wcześniej nabyte – mówi prof. Robert Flisiak, prezes Polskiego Towarzystwa Epidemiologów i Lekarzy Chorób Zakaźnych.

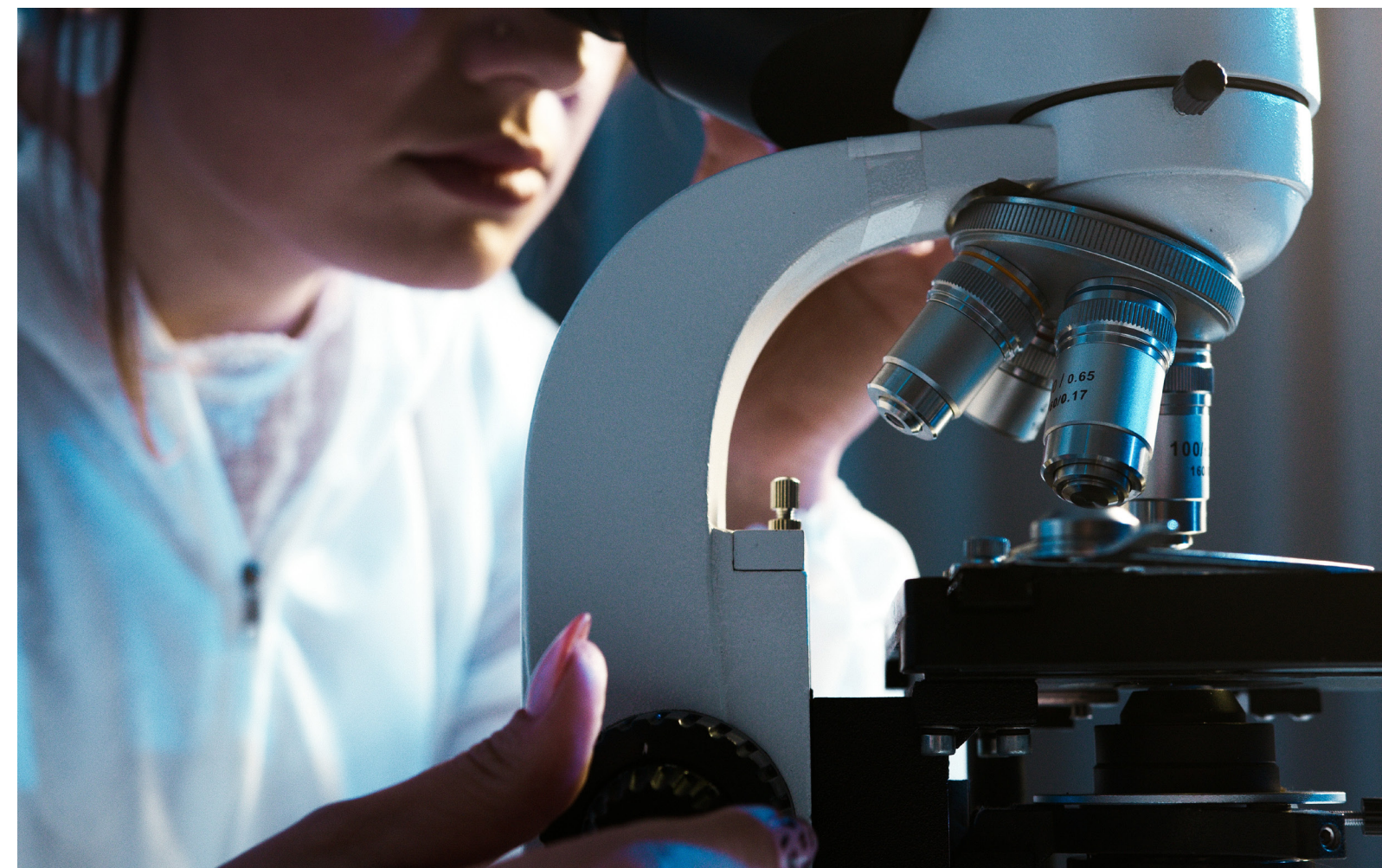
Większy problem stanowi wirus HCV, przeciw które-

mu nie ma szczepionki. Zakażone nim osoby mogą odczuwać np. przewlekłe zmęczenie, senność, bóle stawów, nasilające się symptomy depresji czy objawy grypopodobne. Trudno je zdiagnozować, ale przez ten czas wirus sieje już spustoszenie w organizmie i uszkadza wątrobę, prowadząc do nieodwracalnych zmian.

Szacuje się, że w Polsce zakażonych HCV jest około 150 tys. osób, z których 86 proc. – a więc zdecydowana większość – nie zdaje sobie z tego sprawy.

– Od wielu lat staramy się precyzyjnie odpowiedzieć na pytanie, jak wiele osób jest zakażonych HCV. Szukając odpowiedzi, wykonaliśmy w tym czasie szereg mniejszych i większych badań przesiewowych. W oparciu o nie możemy śmiało oszacować, że w Polsce ok. 140–150 tys. osób jest w różnym stadium zakażenia i wymaga pogłębionej diagnostyki, żeby ustalić, czy potrzebuje leczenia zapobiegającego rozwojowi późnych następstw zakażenia HCV – mówi prof. Robert Flisiak.

Wirus HCV bardzo łatwo się zakazić. Dochodzi do tego w wyniku przerwania ciągłości skóry, np. zwykłego skaleczenia, kiedy do organizmu dostanie się niewielka – nawet niewidoczna gołym okiem – ilość krwi innej, zakażonej osoby. Takie ryzyko istnieje np. podczas wizyty u manicurzystki, w salonie kosmetycznym, a nawet u dentysty. Dlatego lekarze podkreślają, że niemal każdy był kiedyś w sytuacji, kiedy mógł zakazić się HCV.





FOT.: @ MART.PRODUCTION

–Do zakażenia wirusami wywołującymi wirusowe zapalenie wątroby dochodzi głównie przez naruszenie ciągłości tkanki. To może być kosmetyczka, to może być dentysta, który nie zachowa procedury, to może być zabieg medyczny, tatuaż albo niezabezpieczone kontakty seksualne. Wirus może też przenieść się z matki na dziecko w trakcie porodu – wymienia Barbara Pepke.

W grupie podwyższonego ryzyka znajdują się także osoby zażywające dożylnie narkotyki (nawet incydentalnie), pacjenci po przeszczepach i transfuzjach krwi, osoby często hospitalizowane oraz dzieci matek zakażonych HCV.

– Zbadać powinny się też zwłaszcza te osoby, które miały transfuzję krwi bądź przeszczep narządu przed 1990 rokiem, ponieważ wtedy jeszcze nie wiedzieliśmy o istnieniu wirusa HCV i dochodziło do sytuacji, kiedy pacjent mógł mieć podaną zakażoną krew. Statystyki pokazują też, że niestety osoby często przebywające w szpitalach są bardziej narażone na zakażenie wirusem HCV – mówi prezes Fundacji Gwiazda Nadziei.

Wczesne wykrycie zakażenia HCV daje już niemal 100 proc. szans na wyleczenie. W Polsce od 2015 roku są refundowane przez NFZ terapie bezinterferonowe, dzięki którym choroba – jeszcze do nie tak dawna uważana za śmiertelną – stała się w pełni uleczalna. Doustna terapia trwa zwykle od 8 do 12 tygodni i jest dobrze tolerowana przez pacjentów, którzy przestają być po niej źródłem zakażenia HCV dla innych osób.

– Wczesna diagnostyka jest kluczowa, ponieważ – jeśli wcześniej wykryjemy zakażenie – to wirus nie dokona spustoszeń w wątrobie i w innych narządach. Nie dojdzie do zmian, które mogą być nieodwracalne, i przede wszystkim – będziemy mogli odpowiednio wcześniej wyeliminować zakażenie, które nie doprowadzi do marskości ani raka wątroby – podkreśla prof. Robert Flisiak. – Testy przesiewowe są nieodzowne w identyfikowaniu tych osób, które już uległy zakażeniu. Jeżeli resort zdrowia czy NFZ nie stworzą programu testów – jak ma to miejsce w innych krajach – wówczas nie pozostaje nic innego jak to, żeby każdy obywatel po prostu przetestował się sam.

Badanie wykrywające przeciwciała anti-HCV, które świad-

czą o obecności wirusa w organizmie, jest bardzo proste i sprowadza się do rutynowego pobrania krwi. W tym celu nie jest nawet wymagane skierowanie ani bycie na czczo.

– Badanie w kierunku obecności wirusa HCV polega na pobraniu krwi żyły bądź zopuszka palca. Trwa właśnie bardzo duża akcja, w ramach której takie badanie można wykonać nieodpłatnie w ponad 300 punktach w całej Polsce. Nie trzeba się przygotowywać, nie ma zapisów, można wejść z ulicy. Dzięki temu każdy może wykonać taki test, który pokaże, czy miał kontakt z wirusem HCV. Na stronach [www.hcv.info.pl](http://www.hcv.info.pl) znajduje się mapka, na której nasza fundacja na bieżąco aktualizuje listę placówek wykonujących bezpłatne badania w kierunku HCV – wskazuje Barbara Pepke.

W ramach akcji do końca tego roku bezpłatne badanie krwi w kierunku HCV można wykonać we wszystkich laboratoriach ALAB. W tym celu wystarczy zgłosić się do jednego z punktów pobrań ALAB Laboratoria na terenie całej Polski. Jeśli wynik testu okaże się pozytywny – zostanie przeprowadzona dalsza, bezpłatna diagnostyka, która wykaże, czy wirus jest nadal aktywny.

– Badania w kierunku obecności wirusa HCV nie są powszechnie wykonywane, ponieważ nie ma ich w koszyku lekarzy pierwszego kontaktu. Z kolei poradnie chorób zakaźnych mają kolejki oczekiwania na przyjęcia, a ostatnimi czasy zajmowały się głównie chorymi na COVID-19. Tak więc bezpłatne badanie jest szansą na skorzystanie z diagnostyki szybkiej, łatwej i dostępnej dla każdego – podkreśla prezes Fundacji Gwiazda Nadziei.

**Barbara Pepke,**  
prezes Fundacji Gwiazda Nadziei

**prof. dr hab. Robert Flisiak,**  
prezes Polskiego Towarzystwa Epidemiologów i Lekarzy Chorób Zakaźnych

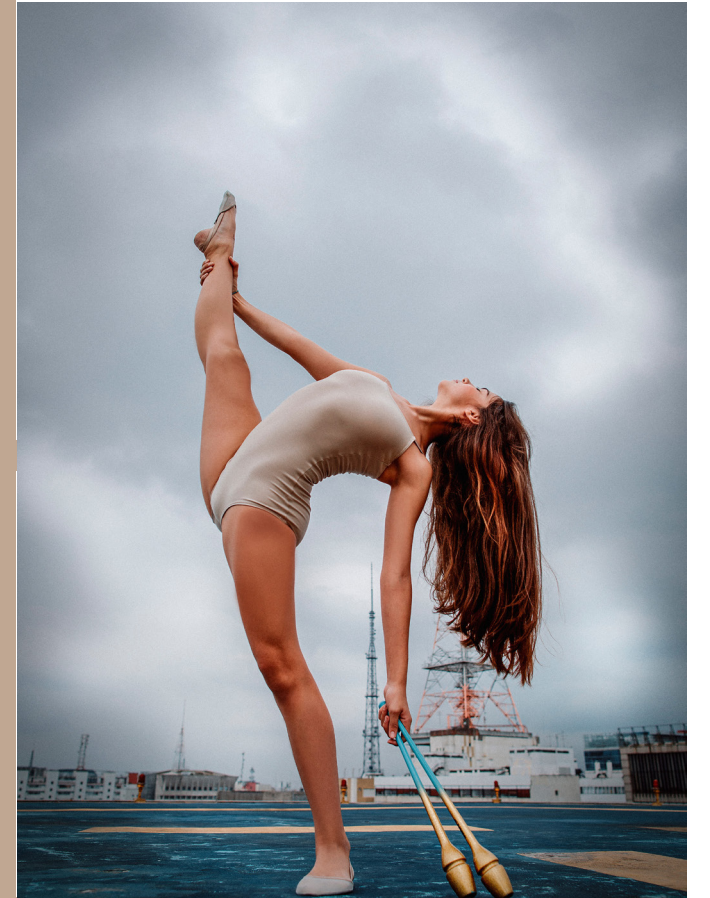
**Jako Redakcja WVM, ze względu na ryzyko zakażenia HCV zachęcamy do korzystania z renomowanych gabinetów medycznych i kosmetycznych oraz godnych polecenia i zaufania kosmetyczek. Pamiętaj, przed wykonaniem zabiegu możesz poprosić o okazanie ważnego badania na obecność wirusa HCV.**

# KOBIECY VIBE W OBIEKTYWIE

WSPÓLNIE Z REDAKCJĄ BEST PHOTOS MAGAZINE WYSELEKCYJOWALIŚMY Z WIELU TYSIĘCY ZDJĘĆ TE, KTÓRE NAJLEPIEJ ODDAJĄ TO, CZYM JEST WOMAN VIBE! ZOBACZ ZDJĘCIA KOBIET Z DALEKIEJ SYBERII ORAZ Z BLIŻSZYCH NAM ZAKĄTKÓW KOBIECEGO ŚWIATA!

Naturalny rytm i ukryta na codzien kobieca energia, gdy ją obudzić ma moc kreowania nowych bardziej przyjaznych przestrzeni - choćby i na Syberii.











# ZAPRASZAMY NA PORTAL: WVMGZ.EU

