

WOMAN VIBE

Magazine

PIĘKNO BEZ
przymusu!
SUKCES *jest*
KOBIECĄ
#MAMY DLA
KOGO!

URSZULA
WITEK-
FURMAN

Kobiety Niezależny Vibe

SWOIM @ROSTROCOLORIDO RE-
DEFINIUJE KOBIECĄ NIEZALEŻNOŚĆ.
ZOBACZ, NA CO W ŻYCIU I SZTUCE MOŻE
SOBIE POZWOLIĆ KOBIECĄ W XXI WIEKU!

08



URSZULA
WITEK-
FURMAN

Redefiniuje Kobięcy
Niezależny Vibe

20



HANNA
LIASKOVICH

Uwierz w siebie!
Moc samospełniających się
przepowiedni!

24



DJ
SONYA

Polka podbija Bliski Wschód!

06

SUKCES JEST
KOBIECĄ

28

ODKRYJ
WOMAN VIBE
LIFESTYLE

30

DANCE WITH ME
FELIETON JULII
ROBAK

34

RAPORT SFD
JAK ODCHUDZAJĄ
SIĘ POLACY

36

MEDICOVER
ZDROWY STYL ŻYCIA
TO TAKŻE RUCH

38

AGATA MEBLE
KRZESŁAMI ZMIENISZ
KLIMAT

40

KOBIECE PATENTY
NA ZDROWIE
I SMUTKI

42

AGE & BODY POSITIVE
JAK ROZMAWIĄC
O OTYŁOŚCI

48

PROZDROWOTNA
DIETA DLA SENIORA

52

POSIŁKI BOGATE
W KALOGEN

58

ŚMIERTELNIE GROŹNA
CUKRZYCA

60

WSPIERAMY
KLAUDIĘ I JEJ RODZINĘ
W WALCE Z CUKRZYCĄ

Notka Redakcyjna

W XX wieku świat kobiet zdominowany został przez reguły gry zdefiniowane przez mężczyzn zasiadających w radach nadzorczych korporacji. Niby kobietom wolno było wszystko. Otrzymywały lukratywne kontrakty dające im iluzję bycia tzw. „Independent Women”. O ile tylko wpisywały się one w model ustalony przez Hefnera (Playboy) czy innego potentata medialnego lub dyktatora mody, albo producenta filmowego, jak Harvey Weinstein. Pasma skandali połączonych hasztagiem #MeToo sprawiło, że tamta pseudokultura jest nareszcie w odwrocie. Pojawiła się nowa przestrzeń, która pozwala kobietom na tworzenie własnych modeli współpracy i budowania swojej, wreszcie prawdziwie niezależnej, podmiotowości.

Pismo WVM powstało, aby dostrzegać i doceniać wszystkie te kobiety, które odważą się wyruszyć w nieznaną zgodnie ze swoją intuicją i porywem serca. A przy tym takich, które potrafią zmieniać swoje życie w sposób dojrzały, budując wokół siebie stabilne relacje. Te kobiety tworzą coś unikatowego i bezcennego - to kapitał społeczny w postaci wzajemnego zaufania. To dzięki temu zamiast tracić czas na bezsensowną rywalizację i walkę wszystkich ze wszystkimi budowane są mosty ponad podziałami.

Zatem czas już na nowo zdefiniować kobiecą niezależność, która potrafi wyjść z męskiego kokonu ego i samouwielbienia oraz lęków przed utratą pozycji. To taki rodzaj kobiecej aktywności, która pozwala zachować asertywną pozycję, a przy tym budować się porozumień i współzależności. To bycie niezależną osobą przy równoczesnym podzieleniu się z innymi prestiżem, pieniędzmi, uznaniem, sławą. To umiejętność zejścia ze szczytów własnych osiągnięć i nawiązanie partnerskiej współpracy z kimś, kto był dotąd konkurentem, a więc wrogiem. Wystarczy sobaczyć słynny filmik „Be a Lady They Said”, aby po chwili



mieć dosyć właśnie tego XX wiecznego opresyjnego hierarchicznego świata, w którym, ktoś o wyższej pozycji ma prawo wpędzać nas w kompleksy, wykorzystywać i uprzedmiotawiać zgodnie z własną wolą.

Bohaterki 11 numeru WVM: **Urszula Witek-Furman, Marta Dudzińska-Cieślak, Hanna Liaskovich** czy **DJ Sonya** idą całkowicie w kontrze do poprzedniej epoki. Tworzą i kreują nieznanne światy, wolne od lęku przed tym, co powiedzą inni. Nie interesuje ich, jak było dawniej. Wolą zająć się życiem rodzinnym, tak aby dało się je zbalansować z życiem zawodowym i skrupulatnie pielęgnowaną pasją. Liczą na siebie i potrafią nawiązywać sojusze nawet z rynkową konkurencją, gdyż wiedzą, że prawdziwie wielkie rzeczy tworzy się wspólnie z innymi. Intuicyjnie rozumieją, że gdy zrezygnuje się z konkurowania na rzecz współpracy, wygrywają wszyscy. Niezależnie czy będzie to przepiękny profil **@RostroColorido** peten zdjęć od wielu fotografów/ek i wizażystek, multikulturowa działalność taneczna **@annynicole** czy roztańczona społeczność Zumba Fitness podczas eventu Zumba Come Back Marty **@martadzumba**.

Trend ten dostrzegam od pierwszego numeru WVM. To nie przypadek, że w każdym numerze bezpłatnie umieszczamy reklamy eventów tanecznych oraz fotorelację z najlepszych wydarzeń. Za każdym z nich bowiem stoi jakaś niezwykła kobieta, która nie bała się zdefiniować życia na własnych warunkach, zgodnie ze swoim Kobięcym Vibe`em. Każda z nich zamiast dzielić i niszczyć - łączy, wspiera i buduje wokół siebie przyjazny mikroświat. Obserwowanie tych zmian, nazywanie ich i dostrzeganie ich piękna jest dla mnie niezwykle fascynującym przywilejem.

Klaudiusz Wiśniewski
Wydawca i Red. Nacz.: Woman Vibe
Magazine, My Dances Magazine
i Nasze Regionalne.com

SPIS TREŚCI

- 62 MAMA BYĆ,
ACH MAMA
BYĆ...
- 64 JAK BYĆ MAMĄ DLA
DZIECKA ZE SPEKTRUM
AUTYZMU
- 68 DZIECIĘCA DEMENCJA
CYFROWA
- 72 NAJLEPSZE
EVENTY TANECZNE
TEJ WIOSNY
- 74 YAMINAH'S
DANCE CAMP
- 76 KARINA ROCHA
I REMY DOS REIS
U DAGMARY WYTRYKUS

- 78 TIME TO DANCE
Z KASIA KRÓLAK,
ANGELĄ ŚWIĄTEK
I KRYSZYŃĄ LIS
- 80 LET'S DANCE Z SZYMONEM
I DARIUSZEM U ANNY
DYMITRASZ
- 82 LET'S DANCE
ZAGŁĘBOCZE
CAMP
- 88 DANCE FLOOR
ON FIRE U MAGDY
PAWIŃSKIEJ
- 92 BABSKI DZIEŃ
W BYDGOSZCZY
- 94 BABSKI DZIEŃ
W WARSZAWIE

ODRYJ WIĘCEJ NA WVMGZ.COM

84



LORETTA BATES
I IZA KIN NA LET'S DANCE
BY ANNA DYMITRASZ

86



NADCIĄGA
WARSAW DANCE
DAY U MAGDY
PAWIŃSKIEJ

90



LET'S CELEBRATE
Z KASIA KOZDĘBĄ

112

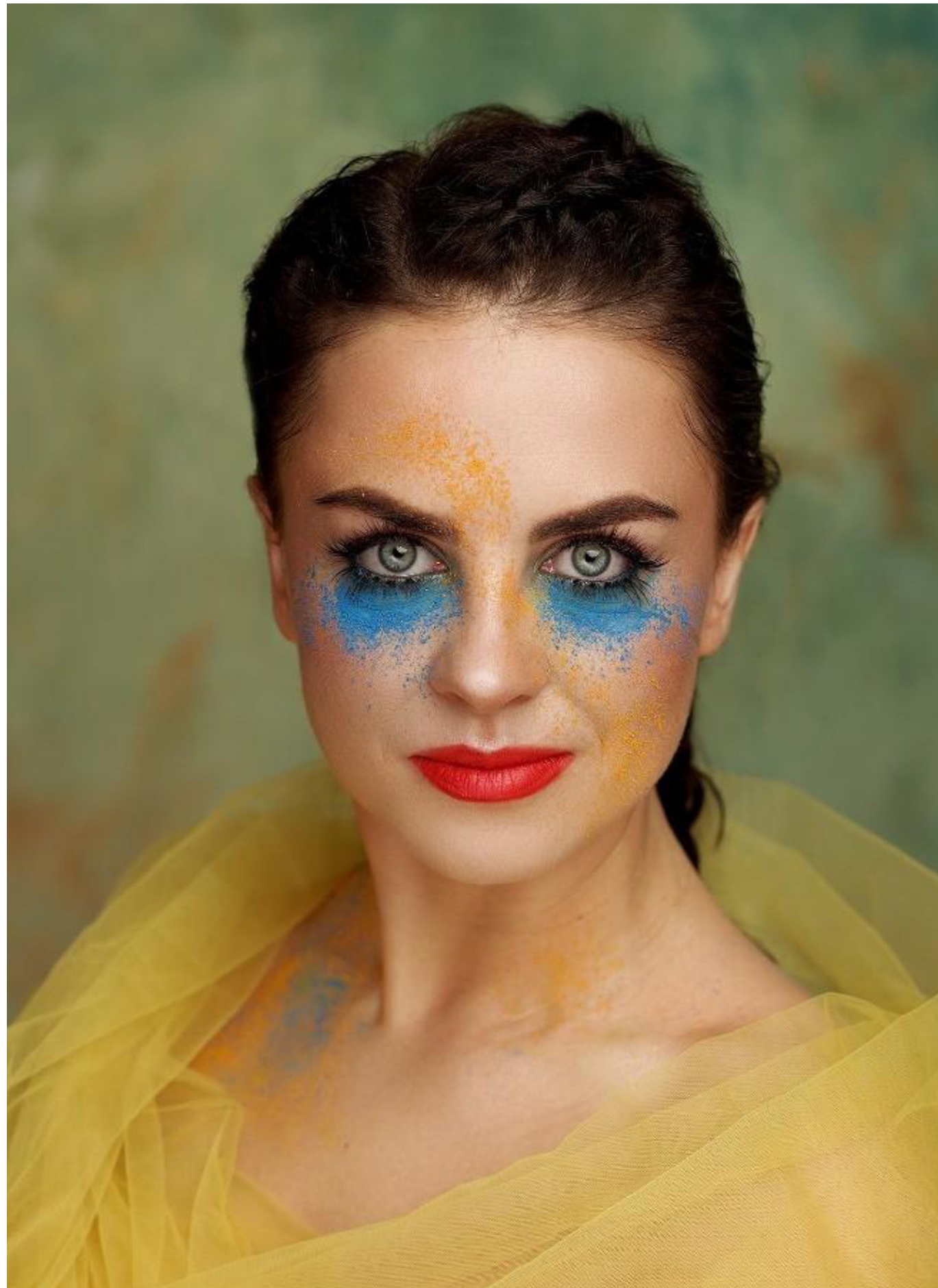


FOTORELACJA Z MARATONU
ZUMBY COME BACK
MARTY DUDZIŃSKIEJ-
CIEŚLIK



SUKCES JEST KOBIEȘA

W NAJNOWSZYM NUMERZE WVM POSTANOWILIŚMY WYRÓŹNIĆ URSZULĘ WITEK-FURMAN I JEJ ZJAWISKOWO PIĘKNY, ARTYSTYCZNIE WYSMAKOWANY PROFIL @ROSTROCOLORIDO! GRATULUJEMY WSZYSTKIM UCZESTNIKOM TEGO PRZEDSIĘWZIĘCIA W TYM RÓWNIEŹ NIEZWYKLE UTALENTOWANYM FOTOGRAFOM/-KOM I WIZAŹYSTKOM!



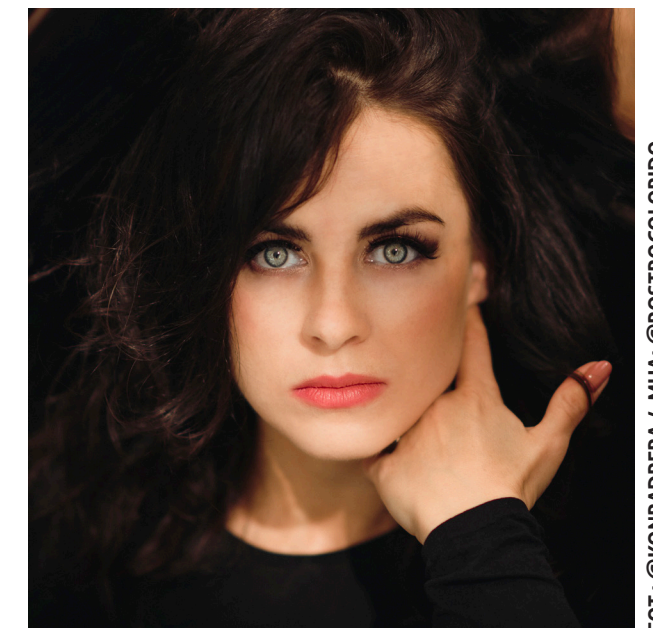
URSZULA WITEK- FURMAN

Redefiniuje Niezależny Kobięcy Vibe!

Gdy pierwszy raz odkryłem profil @RostroColorido stworzony przez Urszulę Witek - Furman nie mogłem wyjść z podziwu nad jej artystycznymi kreacjami. A później, cóż... było już tylko lepiej! Okazało się, że jest skromną kobietą, która jak każda mama prowadzi dom, na co dzień pracując jako dentystka. Nie jest żadnym sztucznym wytworem agencji reklamowych lub też dyktatorów wizerunku. Tworzy, kierując się sercem, a zatem tym, co nazywamy Kobięcym Vibe'em. A przy tym odkrywa przed nami, to czym może być dziś prawdziwa kobieca niezależność...

Klaudiusz Wiśniewski: Na wstępie muszę Ci się do czegoś przyznać! Odkąd śledzę Twój profil na Instagramie @RostroColorido dośownie nie mogłem się doczekać Twoich kolejnych przepięknych kreacji artystycznych! Długo też szukałem klucza interpretacyjnego, aż w końcu znalazłem! Dla mnie to, co robisz, to prawdziwa życiowa i twórcza niezależność. Powiedz mi proszę, jaki był początek Rostro Colorido, skąd pomysł na nazwę i inspiracja kulturą hiszpańskojęzyczną?

Urszula Witek-Furman: Wszystko zaczęło się od pierwszego projektu „la muerte” z niezwykłą @JoannaKazienkoFotografia i Wiktorią Kazienko. Sesja była fotograficzną interpretacją



FOT.: @KONRADPERA / MUA: @ROSTROCOLORIDO



FOT.: @JOANNAKAZIENKO / MUA.: @WIKTORIA_KAZIENKO

mojego ulubionego wiersza Haliny Poświatowskiej (znajdziecie na moim profilu). Charakteryzacja i wizaż nawiązywały do święta „**día de los muertos**”. Ten pomysł miałam w głowie od dawna. Przedstawiłam moją wizję Asi i Wiktorii, a efekt naszej pracy był niesamowity i przerósł moje oczekiwania. Wtedy postanowiłam pokazać tę pracę światu, a pomysły na prowadzenie profilu Rostro Colorado mnożyły się w mojej głowie jakby czekały uśpione od dawna. Dla Asi z kolei był to moment w którym utwierdziła się w przekonaniu, że to fotografia będzie jej drugim zawodem.

Rostro Colorado z języka hiszpańskiego oznacza **Barwne Oblicze**, przedstawia różnorodność moich zainteresowań i pasji. Trzy filary na których budowany jest profil to pasja związana z nauką języka hiszpańskiego, fotografia i wizaż oraz miłość do sztuki i kolorów.

Rostro Colorado to Kobieta o wielu twarzach, odnajdująca się w różnych rolach życiowych, kochająca pomarańczowy zmierzch, czarna noc i błądy świt poranka. Kolory są magiczne; są nieodzowną częścią sztuki, pobudzają zmysły i uwalniają emocje. Dlatego kocham kolory.

Źródłem mojej inspiracji jest język, kultura i sztuka krajów hiszpańskojęzycznych. Często piszę posty po polsku i po hiszpańsku, aby zainspirować innych do nauki tego języka. To sztuka i rozrywka połączona z edukacją; taka nauka przez zabawę. W ten świat wprowadzam fotografów, nauczycieli i artystów którzy mnie inspirują.

K.W.: Pamietaś jak to się zaczęło? Sam początek? Pytam w kontekście życia rodzinnego. Czy czułaś, że jest to odpowiedni moment na Twoją pasję?

U.W.-F.: Mogłam poczekać, aż dzieci podrosną, skończą szkołę, mogłam odłożyć marzenia... Wyszło inaczej. Moja córka miała 10 miesięcy kiedy, przesycona szczęściem urlopu macierzyńskiego poczułam, że to jest ten moment - moment na realizację dawno odkładanego marzenia jakim jest nauka języka hiszpańskiego. Nigdy nie miałam większej motywacji do nauki. Jeśli pamiętacie Monikę z serialu Przyjaciele, uczestniczącą w kursie literatury to właśnie taki przypadek prezentowałam. Czytające to mamy lub też inne osoby na jakimś pozornym urlopie wiedza o czym pisze - są momenty, kiedy chęć oderwania się na chwilę od rzeczywistości

jest tak ogromnym dopalaczem, że można góry przemieścić. Wtedy poznałam znaczenie „**la pasión**”, **pasja w języku hiszpańskim ze względu na akcent brzmi silniej, niesie energię. Nauka tego języka była dla mnie jak otwarcie nowego okna na świat.** Temperament tak bliski mojemu, kultura tak barwna i różnorodna, słońce tak wszechobecne, pochłonęły mnie bez reszty. Poznałam ludzi, którzy inspirowali mnie do nauki i efektem kuli śnieżnej moja miłość rosta. Uczyłam się tak, jak chciałam, szukałam nowych inspiracji w tym języku, z czasem stawało się to coraz łatwiejsze i chociaż daleko mi do perfekcji, to ta ścieżka daje mi coraz więcej możliwości, nie wyobrażam sobie żebym mogła się tym znudzić.

K.W.: Na tle kultury śródziemnomorskiej i jej La Dolce Vita nasza, a także amerykańska kultura jest niezwykle opresyjna dla kobiet. Jednym z powodów powstania WVM była inspiracja wiralowym filmikiem „Be a Lady They Said” (fragment: „Bądź damą mówili. Twoja spódnica jest za krótka. Twoja koszulka jest za niska. Nie pokazuj tyle skóry. Ukryj. Zostaw coś dla wyobraźni. Nie bądź



FOT.: @JOANNAKAZIENKO \ MUA.: @WIKTORIA_KAZIENKO



kusicielką. Mężczyźni nie potrafią się kontrolować. Mężczyźni mają potrzeby. Wyglądaj seksownie. Wygląda gorąco”). Tak naprawdę Wam Kobiетom nic nie wolno! Żyjecie w jakiejś pułapce cudzych sprzecznych oczekiwań! Wiele z nich internalizujecie i przyswajacie już w dzieciństwie. Skąd w Tobie ta odwaga, aby iść pod prąd?

U.W.-F.: To ciekawe, bo nie myślałam o tym żeby iść uparcie pod prąd, moja twórczość nie jest wyrazem buntu. Tylko wolnością wyrazu, niczego nie muszę udowadniać, ani sprzedawać; to jest sztuka dla sztuki. Chcę inspirować i przyciągać do współpracy kreatywne dusze, czerpać radość z tworzenia. Spełnianie cudzych oczekiwań jest pułapką artystów, w którą wpadają chcąc sprzedać swoją twórczość. Mam to szczęście, że z jednej strony mam twórczą pracę którą lubię i która daje mi niezależność finansową, a z drugiej strony mam pasję i zainteresowania bardzo odbiegające od zawodu, gdzie realizuję swoje pomysły i mogę wciągać artystów do współpracy.

Część twórców ma obawy przed pokazaniem swoich prac w obawie o niezrozumienie i krytykę. Ja też pi-

sałam wiersze do szuflady, zdjęcia z sesji chowałam w pudełeczkach, rysunki nie widziały światła dziennego. **Ale w końcu do mnie dotarło to, co wielu mówców motywacyjnych powtarza: „rób swoje!”. Bo po pierwsze cokolwiek robisz ludzie i tak będą gadac. A po drugie ludzie przez większość czasu myślą o sobie i o swoich problemach i w ogóle ich nie obchodzą.**

K.W.: Prawo do bycia sobą i twórczego wyrażania siebie, to w mojej opinii prawo człowieka. Zawłaszczane obecnie przez modowe i marketingowe korporacje, które dały kobietom jedynie iluzję niezależności. Bycie „Independent Women” to nic innego, jak podporządkowanie się dyktatorom mody, którzy za narzucony styl, każą sobie słono płacić. Co chwilę wybuchają przy tym skandale, gdy jakaś korporacja wyzyskuje przy tym ludność i zasoby naturalne w biednych regionach świata. Dla mnie Twój profil @RostroColorido jest taką odtrutką. Pokazaniem nowej drogi, opartej na pasji, akceptacji siebie, i prawdziwej nieskrępowanej niczym twórczej wolności! A przy tym wygląda na to, że świetnie się przy tym bawisz!





Zupełnie, jakby na świat wychodziła mała dziewczynka, która za nic ma utarte szlaki, obecne mody i konwenanse!

U.W.-F.: Lubię bawić się modą, czerpać inspiracje z historii sztuki. Nie kłócę się z trendami, tylko wybieram to, co do mnie pasuje i jest spójne z moją pasją. Obecnie moda daje nieograniczone możliwości własnej interpretacji. Ważna jest świadomość swoich upodobań i potrzeb oraz **granie pierwszoplanowej roli w teatrze swojego życia.**

Pasja często rodzi się w dzieciństwie, kiedy umysł jest bezkrytycznie otwarty na świat. **I to jest właśnie to spojrzenie ciekawskiego dziecka, które we mnie pozostało.** Jako dorośli, dociśnięci brutalnym realizmem często tracimy tą świeżość umysłu. Niekiedy podświadomie szukamy i wracamy do tych bezpiecznych miejsc, aby uwolnić swoje wewnętrzne dziecko i swobodnie tworzyć. Odnajduje to gdy rozkładam farby i na powrót staję się „malowarzem kredkarzem”, którym chciałam zostać od pierwszej rzyzy rysunków w wieku 4 lat. **Ta sztuka pochłania niczym magia kolorów.**

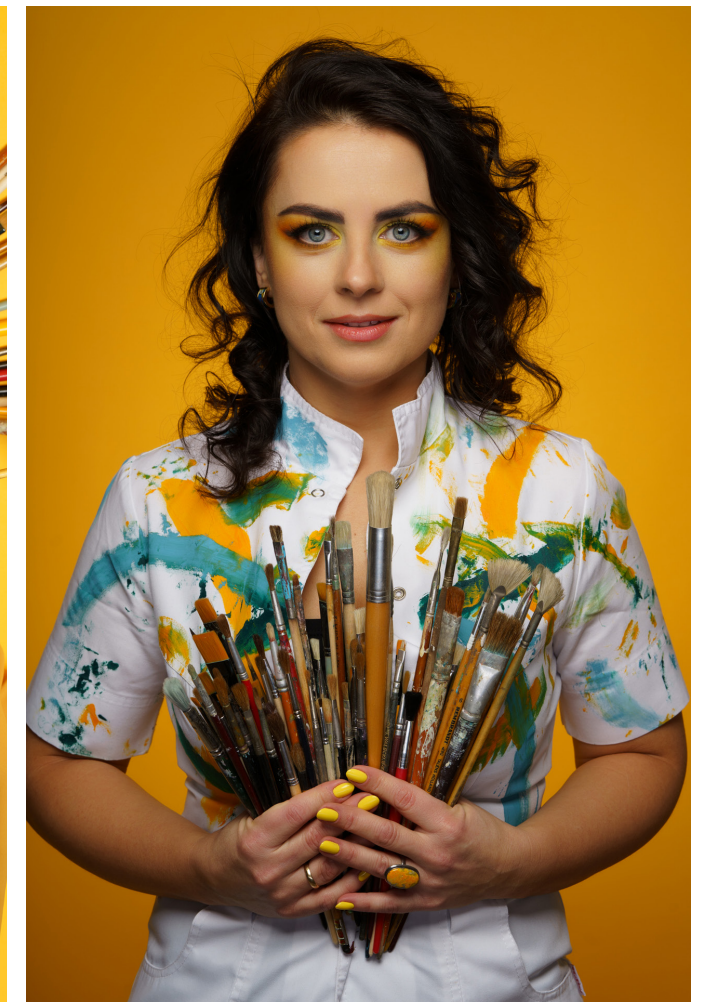
K.W.: Czym dla Ciebie jest ta pasja i co zrobić, aby nie pochłonęła nas za bardzo. Łatwo przecież zatracić się w tym, co kochamy... Na naszych łamach często poruszamy temat wypalenia zawodowego, depresji... Czy masz jakiś sposób na znalezienie życiowego balansu między pracą, życiem rodzinnym i pasją?

U.W.-F.: Pasja jest siłą napędową, jest tym suplementem bez którego dusza gaśnie. Jeśli praca zawodowa jest czyjąś jedyną i główną pasją to to zatracenie się w temacie tworzy geniuszy i najznakomitszych specjalistów.

W mojej pracy łatwo o wypalenie zawodowe, aktualnie mam przyjemność pracować w dwóch gabinetach z wybitnymi specjalistami i przede wszystkim wspaniałymi ludźmi, atmosfera w pracy jest bardzo ważna, dodaje skrzydeł. Trzeba znać swoje możliwości, wyznaczyć priorytety i działać wg. planu (który przy dzieciach ciągle trzeba weryfikować i znów planować...) Jeśli coś jest istotne i mogę zrobić to od razu to działam, nie odkładam. To są strategie opisywane przez m.in. wspomnianego przeze mnie Briana Tracy`ego. Aktywności hobbistycznie również planuje, bo wtedy stają się rzeczywistością. Starannie przygotowane marzenia dostają termin w kalendarzu.

K.W. Wróćmy proszę, do wątku tzw. „Kobiety Niezależnej”. Przez wiele lat w mediach lansowana była wizja silnych, niezależnych kobiet, często singielek, wiernych sloganowi Girl Power. Ostatnio widzę jednak nowy trend i to nawet wśród tzw. Zetek. To budowanie relacji na zasadzie Power Couple - partnerstwa dwóch (nie zawsze w tym samym czasie, tak samo) silnych osób, które pomagają sobie w osiągnięciu życiowych celów i marzeń. Czy zatem prawdziwa kobieca niezależność, nie jest w istocie sztuką nawiązywania relacji i budowania stabilnych, zrównoważonych związków? Czy możesz się podzielić z nami sekretem Twojej nie(współ)zależności?

U.W.-F.: Związek zawsze postrzegałam jako wolność we dwoje. Budowanie stabilnej relacji to nieustanny dialog i sztuka kompromisu. Łączenie wychowania dzieci, pracy zawodowej i prowadzenia domu z całym jego wachlarzem obowiązków, bez codziennej pomocy dziadków i osób trzecich jest... trudne. Tu albo jest współpraca i empatia albo nie ma nic. Mój mąż jest aktywnie zaangażowany w życie rodzinne, dzięki niemu mogę połączyć życie prywatne z pracą.





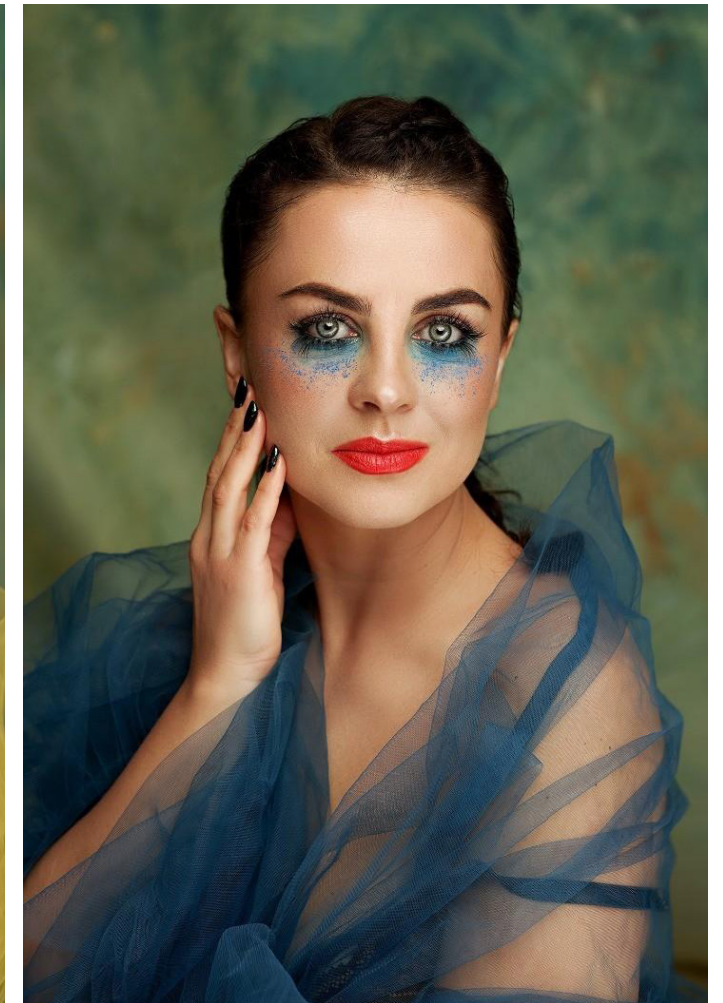
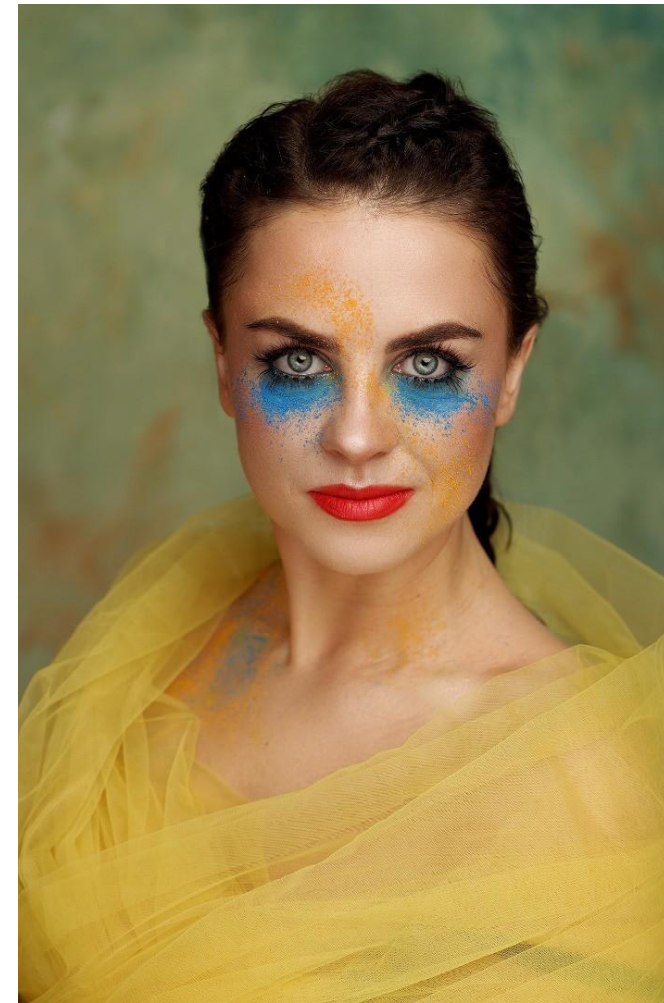
K.W. Po tym wszystkim, muszę Cię poprosić o radę, dla tych wszystkich kobiet, które boją się „co ludzie powiedzą”, gdy przyjdzie im wrócić z macierzyństwa, do pracy. Albo, gdy postanowią realizować swoje pasje, wbrew przyzwyczajeniom rodziny, przyjaciół. Gdzie tkwi sekret, aby postawić na swoim, ale tak z klasą. Nie jak zbuntowana nastolatka, tylko wiedząca czego aktualnie chce, kobieta. Jak zachować dobre relacje z bliskimi a przy tym wybić się na niepodległość... Czy wystarczą rozmowy, deklaracje, czy może po prostu trzeba zacząć działać?

U.W.-F.: Dla mnie kluczem jest świadomość siebie, stawianie wymagań sobie i duża tolerancja dla innych. Są kobiety, które będą czuły się szczęśliwe i spełnione zostając w domu z dziećmi i świadomie podejmują tę decyzję. To niesamowite poświęcenie, ogromna odpowiedzialność i trud, trzeba je szanować i podziwiać. Tak samo jak te, które mają potrzebę łączenia pracy zawodowej z macierzyństwem. Szanujmy odmienność potrzeb i planów na życie. Konsultuję swoje plany i pomysły z osobami, których zdanie jest dla mnie istotne, które mnie inspirują i mają doświadczenie w danym temacie. Całej reszcie nawet o tym nie opowiadam, bo i po co?

Ta ignorancja co ludzie powiedzą przychodzi z wiekiem, zupełnie naturalnie. Ludzie mówią różne rzeczy, ale najbardziej lubią mówić i słuchać o sobie, więc nie przejmuj się, bo mało ich obchodzisz. Opinia kogoś, kto ma łatwość krytykowania i nie potrafi przekazać konstruktywnej informacji zwrotnej, która mogłaby Cię ukierunkować i wesprzeć w rozwoju, nie powinna być dla Ciebie istotna i nie powinna zagłuszać twoich pasji i potrzeb.

Zdarza się, że bliscy nie rozumieją naszych wyborów i ścieżek, bo wydaje im się że mają lepszy plan na nasze życie. To nic, trzeba dać im przestrzeń i czas i kontynuować swoje. W skrócie: **słuchaj, szanuj, rób swoje!**

K. W.: Na koniec, muszę Ci się przyznać, jak bardzo byłem zaskoczony, gdy pewnego dnia spotkałem Cię na zajęciach Zumby u Emilii Furman! Jakiż to niesamowity, pozytywny kontrast! W końcu poznałem skromną dziewczynę, a nie stereotypowo arogancką modelkę, czy instagramową influencerkę. Zdecydowanie najbardziej podziwiam Cię, za to łamanie wszelkich możliwych schematów! Kreowanie tego, co nazywamy w WVM „Pięknem bez przymusu”. Na własnych warunkach!





Czy taniec pomógł Ci zbudować taką pewność siebie, która pozwala być wszędzie, po prostu sobą? Czy może świetny i szanowany zawód dentystki. A może jedno i drugie?

U. W.-F.: Byłeś zaskoczony, bo mnie nie poznałeś (śmiech)! Uwielbiam fotografię za to, że w każdym kadrze wyglądam inaczej, za to, że daje różnorodność. Na co dzień też wyglądam różnie - w makijażu lub bez; inaczej w pełnej charakterystyce na sesji przebieranej; inaczej w fartuchu medycznym w pracy z lupami zza których ledwo mnie widać; inaczej na siłowni; za chwilę w piaskownicy z dziećmi...

Taniec jako forma aktywności towarzyszy mi od dziecka, wyzwala mnóstwo pozytywnej energii, próbowałam różnych od tańca towarzyskiego, salsy, bachaty po lindy hop i Zumbę, zawsze hobbystycznie. Zajęcia z Emilią są jak terapia na całe zło, nikt tam nie ocenia, nie poprawia. Umiejętności taneczne w stopniu profesjonalnym są odwiecznie w strefie moich marzeń, wracam jak tylko mogę. **Wielozadaniowość, łączenie różnych ról społecznych i zawodowych jest czymś naturalnym, powszechnym wśród kobiet.**

K.W.: Im dłużej Cię słucham, tym mocniej mam wrażenie, że dziś dotknęliśmy jedynie wierzchołka wspólnych tematów, które są tak dziś potrzebne tak kobietom, jak i mężczyznom, w tak chaotycznych realiach wokół nas. Już wiem, że jeszcze nie raz będę Cię zapraszał na łamy WVM! Powiedz mi tylko proszę na koniec, co dalej, jakie masz plany?

Rostro Colorido to projekt, który wzrasta, ewoluuje. Myślę, że z czasem naturalnie przetransformuje się w coś nowego, bo jedna pasja rodzi następne, a energia nieustannie rośnie. Pojawiają się na tej drodze nowe inspirujące mnie osoby i mam nadzieję spotkać ich bez liku. Najbliższy projekt to długo wyczekiwana sesja z @kurek.foto będąca fotograficzną interpretacją wiersza, gdzie poszczególne kadry będą przedstawiać wersy wiersza. Następna będzie interpretacja legendy i utworu „Hijo de la luna” z @paulina_stozek. A wymarzona to sesja w sukni flamenco w Sewilli (tajemniczy uśmiech)...

K.W.: Mam przeczucie, że nic więcej nie zdradzisz i znów przyjdzie mi z niecierpliwością czekać na kolejne zachwycające publikacje na Twoim @Rostro Colorido!

Dziękuję za rozmowę!
Klaudiusz Wiśniewski



HANNA LIASKOVICH UWIERZ W SIEBIE

Poznaj moc samospelniajacej sie przepowiedni!

Nieraz już czytaliśmy o sukcesach w Polsce kobiet pochodzących z innych krajów. Od dłuższego czasu śledzę na Instagramie profil Hanny Liaskovich @annynicole, która jest dowodem na to, że mogą one realizować swoje cele i spełniać marzenia. Niezależnie od sytuacji w której się znajdują oraz kraju, w którym aktualnie żyją.

W tym artykule podzielimy się opinią o jednej z tancerek i choreografek, która mieszka w Krakowie i ma Białoruskie pochodzenie. **Hanna Liaskovich** uważa że dla sukcesu nie potrzebujesz zbyt wiele, wystarczy WIARA i ODWAGA: „najważniejsze to wierzyć w Siebie” i podążać za marzeniem.

Hanna w ciągu 6 lat w Krakowie zbudowała własną markę jako choreograf i tancerka. Współpracuje z wybitnymi polskimi choreografami, występuje z gwiazdami polskiej estrady. Jednocześnie promuje kulturę Brazylijską prowadząc swój **zespół samby brazylijskiej Ararinhas**. Zmienia przy tym myślenie na pozytywne dzięki terapeutyczno-tanecznemu programowi „**Body Spirit Brand**” i poszerza przestrzeń współpracy w ramach **Intercultural Dance**

Center, w którym pokazuje kulturę taneczną różnych krajów. Tego nie dałoby się osiągnąć bez wiary w siebie i swój talent!

Na swoich zajęciach tanecznych Hanna dzieli się nie tylko wiedzą, radością z tańca, ale również wierzy w każdego uczestnika i jego potencjał. Mówi cały czas o koncentracji uwagi na tym, z jaką intencją wykonujemy ruch, jakie emocje, uczucia, historie przekazujemy. Po co, tak naprawdę tańczymy w tym momencie...

„Dla mnie ważne, żeby każda osoba, która ze mną tańczy na zajęciach, warsztatach, w zespole, online, gdziekolwiek... wyniosła wiedzę o sobie, powiększyła świadomość ciała i uwierzyła w siebie. Jeśli da rady





otworzyć się i zaufać na tyle, że za godzinę pozwoli sobie poczuć pewność siebie, swoje emocje, uczucia, które pokazujemy w ruchu, to mogą być z siebie dumna - spełniłam swoją rolę!" - mówi Hanna i dodaje:

„Ja się nie urodziłam pewna siebie. Odwrotnie, byłam bardzo wstydliwym dzieckiem i cały czas chowałam się za spódniczkę mamy. Pewności siebie nabierałam dopiero w tańcu! Na szczęście moi rodzice wspierali mnie w rozwoju tanecznej pasji. To dzięki nim skończyłam szkołę artystyczną (dyplom z niej jest równorzędny z ukończeniem w Polsce tzw. „baletówki”).

„Od małego podróżowałam z zespołami po międzynarodowych festiwalach tanecznych. Sama przerobiłam dużo podświadomych blokad i traum - dzięki tanecznej improwizacji. Nasze ciało to skarb wiedzy o samym sobie! Możemy zmienić wibrację naszego życia, dzięki ruchom tanecznym.”

To już nie jest nowością, można znaleźć wiele artykułów naukowców (psychologów, fizjoterapeutów, lekarzy, sportowców) o inteligencji ruchowej (kinestazy) i o tym jak ważna jest jedność ciała, umysłu i duszy - o którą tak dziś trudno!

W nowoczesnym świecie bardzo często porównujemy się do innych, za sprawą mediów społecznościowych. Wierzymy w obrazki, które nam pokazano, pozwalamy, aby opinia innych wpływała na naszą ocenę siebie. Stajemy się zależni od innych i zaczynamy podążać drogą życiową innych osób (i grup z którymi się utożsamiamy).

No bo wiadomo - trawa jest zawsze bardziej zielona u sąsiada! Tylko my zapominamy, że wszyscy jesteśmy ludźmi, czujemy te same emocje, porażki, sukcesy, a z drugiej strony każdy z nas jest wyjątkowy, ze swoim bagażem wiedzy, historią życia i zainteresowaniami.

Jak rezolutnie stwierdza Hanna: **„To co jest kluczowym momentem, to chwila w której odcinamy się od życia innych i CZUJEMY wyjątkowego samego siebie, swój niepowtarzalny obraz JA”. Ten kto ma WIARĘ w siebie, żyje w danym momencie. W tej jednej chwili robiąc to co kocha. Uwolniony od innych ludzi, którzy starają się podążyć za cudzymi oczekiwaniami”.**

Tym artykułem pragniemy dać Wam inspirację, tak abyście się odważyły szukać szczęścia w SWOIM życiu. Warto się zatrzymać, wyciszyć i szczerze sobie odpowiedzieć na trzy proste pytania:

- Za co jestem wdzięczny/a dzisiejszemu dniu? (Minimum 5 rzeczy)
- Co ja lubię robić
- Co wychodzi mi najlepiej?

„Jak tylko uwolnisz umysł i ciało od więzy porównania się i skupisz uwagę na własnych wyrażonych szczerze emocjach, życie nabierze innych pełnych szczęścia kolorów. Sama to wszystko przeżyłam - pracowałam w różnych tzw. stabilnych socjalnie pracach, mimo, że sama zawsze marzyłam, aby zajmować się tylko pracą artystyczną i zarządzaniem w kulturze.” - wyznaje Hanna.

„To ja przez swoje lęki, przez pewien czas chciałam być zupełnie inną osobą, taką jaką życzy sobie otoczenie. Spinałam swoje ciało, które marnowało się w siedzeniu w miejscu, gdy miało potencjał latać wysoko po niebie... Dopiero teraz wiem i czuję, że się spełniam. Mam takich historii dużo również od moich znajomych, którzy uwierzyli w siebie, odważyli się zrobić krok w stronę marzenia, wyróżnić się w otoczeniu i żyją spełniając się każdego dnia”.

„Tylko od ciebie samej/samego zależy jakim myśłem pozwolisz na co dzień rządzić w Twoim życiu. Zaufaj Sobie! Weź prawą ręką za lewy nadgarstek i powiedz “Wierzę w Ciebie!”

Jesteś warty/a przeżyć Swoje niepowtarzalne życie - na własnych zasadach. Masz wszystko, żeby robić to co kochasz tu i teraz. Doceniaj się i spełniaj się z wiarą w siebie!



DJ SONYA

POLKA PODBIJA BLISKI WSCHÓD!

W sześć lat stała się twarzą globalnych marek!

Dopiero kilka lat temu zaczęła stawiać pierwsze kroki na muzycznej scenie. Dziś jest jedną z najbardziej utalentowanych DJ-ek na Bliskim Wschodzie.

SONYA łączy wyjątkowy styl muzyczny z konsekwentnie budowanym wizerunkiem, dzięki czemu ma na koncie współpracy z wielkimi, światowymi markami. O Polce, która nadaje rytm nocnemu życiu w Dubaju powstał film dokumentalny. Film dostępny jest na platformie Betclit Studios oraz kanale YouTube Betclit.

DJ SONYA urodziła się i wychowała w Sopocie. Sześć lat temu wyemigrowała do Stanów Zjednoczonych, by rozpocząć naukę w szkole DJ-skiej. Skończyła ją z bardzo dobrym wynikiem, dzięki czemu za oceanem grywała m.in. jako rezydentka w słynnym na całym świecie, superluksusowym hotelu i kasynie Ceasar's Palace. Kilka lat temu przeniosła się do Dubaju, gdzie żyje i tworzy do dziś. To tu jej kariera nabrała rozpędu. Gra podczas najważniejszych wydarzeń w Zjednoczonych Emiratach Arabskich i „rozpycha się łokciami” w świecie zdominowanym przez mężczyzn.

Oprócz talentu muzycznego, w historii SONYI równie istotny jest sposób, w jaki kreuje swój wizerunek. To konsekwentna praca od wielu lat. SONYA uważnie dobiera marki, z którymi współpracuje. Jest ambasadorką m.in. NIKE i Jordan czy oficjalną DJ-ką Christian Louboutin w Dubaju. Współpracowała także z markami, takimi jak PRADA, Yves Saint Laurent,

Hermès, Fendi i nie tylko. Pojawiała się na łamach prestiżowych magazynów, m.in. Vogue, GQ, Marie Claire czy Harper's Bazaar.

Dokument „SONYA” w reżyserii Dawida Napierały (dom produkcyjny G58) opowiada o niebywałej drodze, jaką Polka przeszła w zaledwie 6 lat. Od spokojnego życia w rodzinnym, nadmorskim miasteczku do supportowania Bruno Marsa podczas koncertu w Dubaju czy występów w VIRGIN RADIO - największej sieci radiowej na Bliskim Wschodzie.

„Wierzę, że historia SONYI będzie stanowić inspirację dla wielu młodych Polek. SONYA pokazuje, że nie trzeba mieć znajomości i wielkich pieniędzy, by osiągnąć w życiu duży sukces i sięgnąć po marzenia. Potrzebna jest ciężka praca, konsekwencja i niebawna upór w dążeniu do celu, bez drogi na skróty. To naprawdę ciekawa i barwna postać, która już teraz ma bogaty dorobek artystyczny, a jeszcze wiele przed nią” - powiedział Dawid Napierała, studio G58, reżyser filmu.

Film „SONYA” dostępny jest za darmo na platformie Betclit Studios oraz na kanale YouTube marki Betclit.





Betclit Studios to platforma i dom produkcyjny tworzący filmy dokumentalne o inspirujących historiach. Pierwszą, polską produkcją Betclit Studios jest dokument „Looney” o Marku Rybowskim - legendarnym artyście graffiti, o którym mówi się, że „pomalował Gdańsk”. Film odtworzono już ponad 600 tys. razy.

DJ SONYA - skrócona biografia

SONYA rozpoczęła karierę DJ-ską sześć lat temu. Od kilku lat mieszka i tworzy w Dubaju. W krótkim czasie zbudowała opinię jednego z największych talentów na scenie DJ-skiej na Bliskim Wschodzie i dołączyła do największej sieci radiowej w tej części świata - VIRGIN RADIO.

Występowała m.in. na najważniejszym wydarzeniu w 2022 roku w Zjednoczonych Emiratach Arabskich - EXPO Dubai, otwierając koncert Bruno Marsa w DU Arena w Abu Dhabi, czy podczas uroczystego uruchomienia największego diabelskiego młyna na świecie - AIN DUBAI.

Jest oficjalną DJ-ką marki Christian Louboutin w Dubaju, a w przeszłości była rezydentką m.in. w Caesar's Palace w Las Vegas - jednym z najstynniejszych, luksusowych hoteli i kasyn na całym świecie.

Ponadczasowe sety DJ-skie SONYI wprawiają słuchaczy w wyjątkowe wibracje. Jej muzyka uznawana jest za idealnie wkomponującą się w świat mody i luksusu, dzięki czemu współpracowała z markami, takimi jak PRADA, Yves Saint Laurent, Louboutin, Hermès, Fendi i nie tylko.

SONYA łączy ekscytującą muzykę z wyjątkowym stylem. Dzięki zbudowanemu wizerunkowi pojawia się na łamach magazynów, takich jak Vogue, GQ, Marie Claire, Harper's Bazaar, Gulf News czy Emirates Woman. Występowała również w wielu reklamach, filmach, programach telewizyjnych i pracach scenicznych dla marek, takich jak Warner Bros., MTV czy Tommy Hilfiger.

Jest pierwszą kobietą z Europy Środkowowschodniej, która podpisała kontrakty reklamowe zarówno z marką NIKE, jak i Jordan. Szczególnie bliska jest jej ta druga marka, z którą współpracowała w 2019 roku jako DJ i content creator podczas festiwalu lifestyle'owego Sole DXB w Dubaju. W 2021 roku stworzyła mixtape dla interaktywnego pokazu Jordana w Dubaju z udziałem 600 dronów tworzących logo JUMPMAN.

O Betclit

Betclit to legalny bukmacher i czołowa europejska marka o zasięgu globalnym. Od lat jest liderem rynków we Francji i Portugalii, a od lipca 2019 roku jest dostępny także dla klientów w Polsce. Od początku mocno angażuje się we wspieranie sportu. Sponsoruje drużynę Piasta Gliwice (Mistrzów Polski 2019), a od sierpnia 2020 roku jest sponsorem federacji sztuk walk Fame MMA. Betclit w przeszłości wspierał także Lechię Gdańsk i reprezentację Polski w siatkówce. Betclit jest również sponsorem wydarzeń kulturalnych FEST Festival oraz SnowFest Festival.

Źródło informacji: Betclit Studios



ODKRYJ WOMAN VIBE LIFE STYLE!

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

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



NAJSZLACHETNIEJSZY
STYL TANECZNY PROSTO
Z KRAKOWA: TANIEC CHARYTATYWNY
PROJEKT DANCE
WITH ME

Taneczny felieton Julii Robak

O tym, że warto poznawać różne style taneczne i próbować swoich sił w tańcu niezależnie od płci, wieku, statusu społecznego, czy wykonywanego zawodu przekonują uczestnicy projektu charytatywnego „Dance with me - zatańcz ze mną”.

Taniec ma prozdrowotny wpływ zarówno na ciało jak i umysł. Połączenie sportu ze sztuką pozwala nie tylko na poprawę kondycji fizycznej dzięki ćwiczeniom i wysiłkowi, ale również odblokowuje głowę dając przestrzeń do uwolnienia i przeżywania emocji. Ciało zamienia się w narzędzie ekspresji, a dopuszczone do głosu emocje przyjmują przeróżne kształty. Ruch do muzyki odpowiada na potrzeby kreatywne i staje się szansą na twórcze wyżycie, czy spełnienie ambicji. Spektakl odgrywany przez sterowanego dźwiękiem tancerza może opowiadać różne historie, zachwycać, wzruszać i prowadzić do katharsis nie tylko widza, ale też samego performer-a. Radość z tańczenia można czerpać nawet na poziomie amatorskim, z satysfakcjonującego łączenia ruchu z dźwiękiem podczas podrygiwania w rytm muzyki, a różnorodność stylów tanecznych jest tak duża, że jedna nuta może być interpretowana na nieskończoną ilość sposobów. Taniec rozwija, uwalnia, łączy, nie nakłada ograniczeń, jest inkluzywny.

O tym, że warto poznawać różne style taneczne i próbować swoich sił w tańcu niezależnie od płci, wieku, statusu społecznego, czy wykonywanego zawodu przekonują uczestnicy projektu charytatywnego „Dance with me - zatańcz ze mną”. Dwunastu tancerzy dwunastu różnych stylów ta-

necznych zobowiązało się dobrać w pary z losowo przydzielonymi im partnerami i partnerkami niezwiązanymi na co dzień z tańcem i w pół roku nauczyć ich tańczyć stylu, którego uczą. Akcja, która ruszyła w marcu 2023 roku ma na celu roztańczyć mieszkańców Krakowa, uświadomić jak wiele stylów mają do wyboru, udowodnić, że tańczyć może naprawdę każdy, ale projekt jest przede wszystkim pretekstem do szerzenia idei bezinteresownego pomagania.

Akcja ma charakter medialny i jej wielkim finałem ma być uroczysta gala pokazowa we wrześniu 2023 roku, podczas której pary taneczne zatańczą choreografie reprezentujące trenowane przez nie style. Wyłoniona przez jury para, która zrobi największe wrażenie otrzyma nagrodę finansową, którą będzie musiała przeznaczyć na wybrany przez siebie, cel charytatywny związany z Krakowem lub jego mieszkańcami. Zwycięzcy mogą zdecydować czy wolą przekazać zebrane środki na dom dziecka, fundację działającą na rzecz chorych, hospicjum, schronisko lub lecznicę dla zwierząt, instytucję kulturalną, czy inną organizację non-profit. Pozostawienie uczestnikom możliwości wyboru stanowi dodatkową motywację do dążenia do wygranej oraz uczyła na to jak wiele istnieje form pomocy i uzmysławia, że każda pomoc jest potrzebna i ważna.



Charakterystycznym hashtagem jakim **Dance with me** podpisuje relacje z treningów w social mediach jest **#pomagaćkażdymozę**, przypominający każdorazowo o myśli przewodniej projektu. „Uważam, że show DWM fantastycznie wpisuje się w klimat Krakowa, świetna zabawa połączona z celem charytatywnym to coś nowego w naszym mieście. Mam nadzieję, że wydarzenie wpisze się na stałe w harmonogram imprez kulturalnych i że wszyscy udowodnimy, że umiemy i chcemy pomagać” - zdradza **Bianka Sagan**, członkini sztabu organizacyjnego. To takie proste - zarówno taniec jak i pomaganie jest dla każdego, obie te rzeczy sprawiają radość i satysfakcjonują, a połączenie ich ze sobą tworzy kombinację przyjemnego z pożytecznym. „Rozmawialiśmy z **Damianem** o poprzednich pięciu edycjach tego wydarzenia i pokazywał mi jakie efekty przyniosła akcja charytatywna w jego rodzinnym mieście. Wtedy pojawił się bodziec do zrobienia tego również w moim ukochanym Krakowie”, twierdzi **Zofia Popławska**, członkini sztabu Dance with me. „Pomaganie innym to szlachetny gest wyrażający dobre serce i intencje danego człowieka, uszlachetnia nas”, dodaje organizator **Grzegorz Makuch**. Wszyscy zaangażowani w projekt wykonują nieodpłatną pracę wolontariacką. Pomagać każdy może, wystarczy naprawdę chcieć.

Pomysłodawcą, głównym organizatorem oraz reżyserem projektu jest **Damian Trzpił**, który poprzednie cztery edycje dla dorosłych oraz jedną dziecięcą **Dance with me Kids**, zrealizował z sukcesem w rodzinnym mieście, Białej Podlaskiej. Jak twierdzi, projekt cieszył się na tyle dużym powodzeniem we wschodniej części Polski, że postanowił zaszczepić ideę pomagania poprzez taniec również w Krakowie, z którym aktualnie jest związany zawodowo i kolejną odstonę zorganizować właśnie tutaj.

Inspirację dla obranego przez siebie formatu zaczerpnął z ulubionego programu telewizyjnego „Dancing with the stars”. Postanowił dać szansę zwykłym ludziom poczuć się wyjątkowo, jak prawdziwe gwiazdy przygotowywane do pokazu pod czujnym okiem instruktorów.

Spośród niemal 300 nominacji do programu, sztab Dance with me wybrał dwanaście osób ściśle związanych z Krakowem - „bohaterów życia codziennego”, którzy poza nauczaniem się tańca, będą mieli okazję zainteresować odbiorców swoim stylem życia, profesjami i pasjami.

Wśród gwiazd krakowskiej edycji DWM znajdują się kobiety i mężczyźni w różnym wieku, związani ze sportem, zdrowiem, sztuką, polityką, czy kuchnią. To była postanka **Nelli Rokita**, psycholożka **Sylwia Bubula**, Miss Nastolatek Województwa Małopolskiego 2022 **Julia Piechnik**, dziennikarka **Marlena Chudzio**, logopedka **Kasia Gołba**, project manager Stowarzyszenia Kraków Dla Mieszkańców, **Agata Szopińska**, kucharz **Tomasz Borecki**, członek sekcji futbolu amerykańskiego Klubu Sportowego Kraków Kings, **Ziemowit Górski**, wokalista **Arkadiusz Obrzut**, influencer **Piotr Lisowski**, instruktor i sędzia Polskiego Związku Karate, **Patryk Jarosz**, aktor **Jakub Kalinowski**. Z kolei w skład kadry instruktorskiej wchodzi zarówno osoby zajmujące się tańcem zawodowo, jak i te debiutujące w roli nauczycieli. Projekt nie mógłby powstać bez zaangażowania organizatorów i wolontariuszy operujących kamerami i dźwiękiem, dbających o fotorelacje i social media, a przede wszystkim bez sponsorów, patronów, kanałów medialnych i wszystkich instytucji wspierających, które zdecydowały się na współpracę przy projekcie oraz przekazanie datków pieniężnych na rzecz projektu.



Łukasz Raś, właściciel szkoły tanecznej **LOFTODANCE**, który udostępnił uczestnikom **Dance with me** sale treningowe na cały okres przygotowań aż do wrześniowej gali finałowej, zapytany o motywacje do wsparcia projektu odpowiedział: „Wydaje się, że zostaliśmy dla siebie stworzeni. Loftodance jest szkołą tańca, barem, studiem nagraniowym i w dodatku fundacją, której celem jest pomaganie i szerzenie idei tańca. **Damian** z kolei przyszedł z na tyle szalonym i interesującym pomysłem, że nie potrafiliśmy sobie wyobrazić tego wydarzenia bez nas. To pierwsza krakowska edycja, sprawimy że będzie o nas głośno”. Choć do wrześniowego finału pozostało pół roku, przygotowania do pokazowych choreografii ruszyły, a niektóre pary mają już za sobą dobre kilka treningów. Ich postępy można śledzić na bieżąco i wspierać w rozwoju swoich faworytów na kanałach:

DANCE WITH ME WSPIERAJĄ:
Szkoła Tańca LOFTODANCE **Łukasz Raś**, **Szkoła Tańca Air Dance** - **J.Wargala**, **CINEFINE** - **G.Makuch**, **Klub Tańca Sportowego IMPERIA** - **C.Szymański**,

Studio Tańca OFFicyna, **Studio Tańca Roztańczeni**, **S.Maris** - **M.Stawecka**, **Roma S.C.** - **M.Pazdyka**, **KaroKaro** - **K.Żabiec**, **Balneo Kosmetyki** - **P.Kaleta**, **Baseny Mineralne Solec-Zdrój**, **formacja taneczna Good Vibes Only**, **Malinga Design**, **@go.lasy**, **Photo Studio Shootlab** - **J.Jarzębkowski**, **Burlesque Musical Show**, **ZPiT „Krakowiacy”**, **K. Komenda Photography**, **Adi&Domini Bachata.pl**, **firma Viridis Thermo**, **Penthaus Group**, **Kultura Na Co Dzień**, **Moonlight SPA** - **K.Dymowska**, **Woman Vibe Magazine**, **MyDances Magazine**, **Nasze Regionalne**.

Facebook:
www.facebook.com/dancewithmeV

Instagram:
www.instagram.com/dancewithme5

YouTube:
www.youtube.com/@dancewithme2831/videos



RAPORT SFD

JAK ODCHUDZAJĄ SIĘ POLACY?

Zadbaj o dobrą dietę i suplementację

Skuteczne odchudzanie jest przedmiotem wielu kontrowersji, ponieważ istnieją liczne strategie mogące doprowadzić do utraty masy ciała. U różnych osób sprawdzają się różne rozwiązania, stąd też fani jednych często przekonują osoby w swoim otoczeniu o wyższości swojego wyboru nad innymi.

Aby schudnąć, należy jeść mniej i więcej się ruszać, ale jednocześnie nie doprowadzić do pogorszenia stanu odżywienia oraz zdrowia. W celu weryfikacji szczegółów, które Polakom przychodzą do głowy podczas myślenia o odchudzaniu, przeprowadzono obszerny sondaż.

Nadwaga i otyłość w Polsce

Wiele wskazuje na to, że otyłość i jej powikłania to nie jest już tylko problem krajów wysoko rozwiniętych, skąd przybyły do środkowej Europy fast-foody, wiele słonych i słodkich przekąsek, czy niekoniecznie zdrowe napoje gazowane. W przeprowadzonym przez SKLEP SFD na początku 2023 roku badaniu sondażowym „Jak odchudzają się Polacy? Jakie metody odchudzania stosują?” wykazano, że z ponadnormatywną masą ciała w Polsce zmagają się 44,8% osób - 12,1% w przypadku otyłości oraz 32,7% w przypadku nadwagi.

Wykazała to analiza wskaźników BMI (body mass index) uczestników badania, czyli wskaźników opisujących proporcję masy ciała do wzrostu podniesionego do kwadratu. Co ciekawe, jeśli chodzi o subiektywną ocenę własnej masy ciała, spośród 57,2% respondentów, którzy określili swoją masę jako zbyt wysoką, znalazły się nawet osoby z niedowagą.

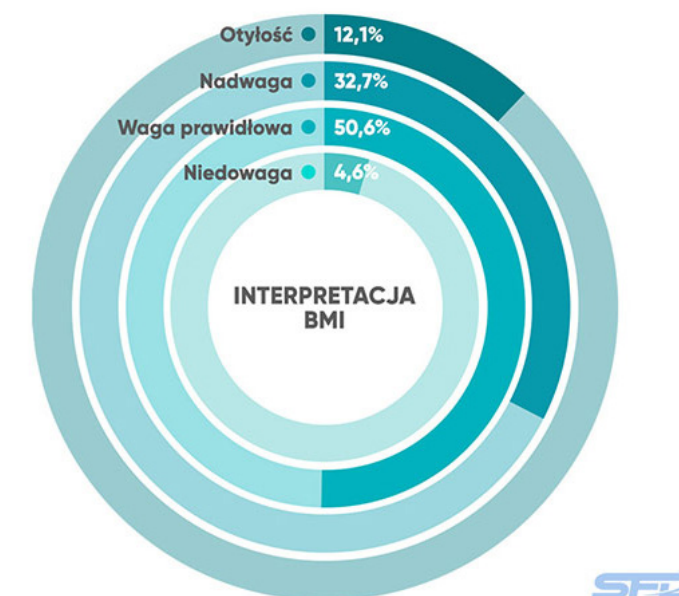
Polaków sposoby na odchudzanie

Standardowymi założeniami diety odchudzającej jest utrzymywanie deficytu kalorycznego, czyli spożywanie mniejszej ilości kalorii, niż organizm potrzebuje, a także dbanie o to, aby nie doszło do niedoborów niezbędnych substancji odżywczych o funkcjach regulacyjnych, takich jak białka, kwasy tłuszczowe, witaminy, składniki mineralne, czy błonnik.

Jakie diety odchudzające, formy aktywności i suplementy wybierają Polacy?

Według przebadanych Polaków najbardziej odpowiednią dietą do spełnienia tych założeń jest dieta roślinna (w tym diety wegetariańskie), po którą w czasie odchudzania sięgnęłoby prawie 33% osób.

Przy wyborze suplementów respondenci kierowali się bardziej stanem odżywienia, aniżeli związkami ułatwiającymi odchudzanie (np. poprzez stymulację układu nerwowego). Zarówno osoby z niedowagą,



jak i otyłością wybrałyby w pierwszej kolejności preparaty witaminowo-mineralne (odpowiednio: 65 i 40%).

Jeśli chodzi o aktywność fizyczną, to najpopularniejsze okazały się formy aktywności niewymagające sali i sprzętu treningowego, czyli ruch na świeżym powietrzu, w tym jazdę na rowerze, spacer i bieganie (odpowiednio: 57, 50 i 47%). Niestety nie przekłada się to na skalę występowania nadmiernej masy ciała.

Przyszłe perspektywy zdrowotne

Chociaż sporo osób w Polsce zmagają się z nadwagą i otyłością, to nie każdy „reprezentant” tych grup BMI dąży do utraty masy ciała. Warto jednak do tego zachęcać, gdyż głęboka i długotrwała otyłość grozi chorobami skracającymi życie. Są to choroby trudne do leczenia, takie jak zaburzenia nastroju czy nowotwory, zatem nie ma na co czekać, ponieważ przyszłe perspektywy nie są optymistyczne.

Źródło: https://sklep.sfd.pl/blog-1/Jak_odchudzaja_sie_Polacy_Jakie_metody_odchudzania_stosuja_Raport_z_badiana-blog1129.html

Źródło informacji: SKLEP SFD



MEDICOVER ZDROWY STYL ŻYCIA TO TAKŻE RUCH

Raport Praca. Zdrowie. Ekonomia. Perspektywa 2022

„Co drugiego pracownika w Polsce dotyka problem otyłości. Inne niepokojące statystyki wskazują na zbyt wysoki poziom cholesterolu i cukru we krwi, czy nieprawidłowe ciśnienie tętnicze. - Zdaniem większości pracowników w największym stopniu na utrzymanie zdrowego stylu życia wpływa zbilansowana dieta i odpowiednia ilość snu. Tymczasem należy do tego dodać obowiązkową, regularną aktywność fizyczną” - mówi Artur Białkowski, dyrektor zarządzający ds. usług biznesowych w Medcover w Polsce.

W tym roku po raz ósmy Medcover opracował Raport „Praca. Zdrowie. Ekonomia.” - kompleksową analizę stanu zdrowia pracowników w Polsce. Z dokumentu wynika, że ponad połowa pracowników ma jeden lub więcej z czynników ryzyka prowadzących do problemów zdrowotnych w przyszłości (nadwaga, zbyt wysoki poziom cholesterolu, czy cukru we krwi, nadciśnienie). Brak regularnej aktywności fizycznej, jak również siedzący tryb życia powodują, że odsetek osób z nadwagą i otyłością systematycznie rośnie, a pracownicy trafiają na zwolnienia lekarskie głównie z powodu chorób układu ruchu, skarżą się na bóle pleców i ogólne zmęczenie, a w dłuższej perspektywie narażają się na rozwój tzw. chorób cywilizacyjnych.

Autorzy tegorocznego raportu postanowili dodatkowo zweryfikować parametry składające się na styl życia pracowników. Wnioski są zaskakujące. Blisko 70 proc. pracowników, pomimo dobrego rozumienia znaczenia stylu życia dla zdrowia, nie przestrzega zaleceń WHO dotyczących rekomendowanej aktywności fizycznej. Tymczasem osoby, które uprawiają regularnie sport/aktywność fizyczną, mają większy wpływ na swoje zdrowie, utrzymują bardziej prawidłowy wskaźnik cholesterolu, czy cukru we krwi, minimalizują ryzyko nadwagi i otyłości, miażdżycy, cukrzycy. Wskazuje to na nieustającą konieczność edukowania społeczeństwa w zakresie właściwie rozumianego zdrowego stylu życia, włączając w to kwestię regularnego ruchu.

„Zdaniem większości pracowników w największym stopniu na utrzymanie zdrowego stylu życia wpływa zbilansowana dieta i odpowiednia ilość snu. Tymczasem należy do tego dodać obowiązkową regularną aktywność fizyczną. Dla Medcover inwestycje w kluby fitness i siłownie, jak i rozwój marki Medcover Sport, to potwierdzenie przekonania, że sport jest nieodłącznym elementem zdrowego stylu życia i wellbeingu. Sport to metoda na zdrowsze i dłuższe życie - mówi Artur Białkowski, dyrektor zarządzający ds. usług biznesowych w Medcover w Polsce. - W naszym podejściu chcemy zachęcać wszystkich, niezależnie od wieku i doświadczenia, do rozpoczęcia regularnej aktywności fizycznej lub powrotu do niej - jak dzieje się to w przypadku wielu klubowiczów, których treningi zahamowała pandemia. Będąc firmą medyczną, możemy spojrzeć na usługę

sportową w szerszej perspektywie, dostosować ją do możliwości, preferencji i aktualnego stanu zdrowia każdego, kto chce wejść na ścieżkę zdrowego stylu życia” - dodaje.

Tegoroczny raport „Praca. Zdrowie. Ekonomia. Perspektywa 2022” prezentuje również przyczyny, z powodu których respondenci nie spełniają rekomendacji dotyczących regularnej aktywności fizycznej. Co trzeci z nich na sport nie ma czasu lub chęci, lub nie widzi potrzeby jego uprawiania. To potwierdza niewystarczającą świadomość na temat wpływu sportu na szeroko pojmowane zdrowie. Powody są jeszcze inne.

„Jeden na dziesięcioro pracowników, tłumacząc swój brak ruchu, zastania się nieposiadaniem karty sportowej, brakiem pomysłu na taką sportową aktywność. Pojawia się też brak wiary w to, że uda się utrzymać regularny cykl treningu. Nasze pakiety Medcover Sport to rozwiązanie wszystkich tych problemów. Oferujemy pracownikom dostęp do 4500 obiektów partnerskich w całej Polsce (w tym: 1700 klubów fitness i siłowni, ponad 500 obiektów basenowych), a pakiety umożliwiają także udział w licznych zajęciach, m.in. jogi lub tańca. Nie ma więc mowy o braku pomysłu czy mobilizacji do regularnego korzystania z zasobów tych obiektów i dbania o własne zdrowie” - komentuje Artur Białkowski.

Medcover od lat konsekwentnie wzmacnia swoją pozycję w świecie sportu. Oprócz rozwoju platformy Medcover Sport firma stawia na budowanie sieci klubów fitness i siłowni. Na tę chwilę do sieci należy 106 obiektów zlokalizowanych w wielu miastach Polski (działających m.in. pod markami: Well Fitness, Just GYM, Holmes Place, McFIT). Medcover angażuje się też w marketing sportowy. Od października 2022 roku marka Medcover Sport objęła patronat nad drużyną siatkarską CUPRUM Lubin. Współpraca obejmie cały sezon 2022/2023 rozgrywek ekstraklasy piłki siatkowej.

Źródło informacji: Medcover



AGATA MEBLE KRZESŁAMI ZMIENISZ KLIMAT

Atmosferę domu definiują detale

Krzesła są obowiązkowym elementem wyposażenia strefy, w której domownicy i ich goście spożywają posiłki. Oczywiście przede wszystkim mają pełnić funkcję praktyczną, ale stanowią też dekorację.

Nietypowe, nowoczesne krzesła potrafią nadać wnętrzu zupełnie nowy, niepowtarzalny, supermodny charakter. Nie wiesz, jak zaaranżować krzesła w jadalni? Zainspiruj się poniższymi pomysłami.

Gdzie szukać inspiracji na aranżację krzesel?

Najprostszą drogą do zaaranżowania jadalni odpowiadającej potrzebom jest skorzystanie z porad projektanta lub architekta wnętrz. Łatwiej będzie Ci samodzielnie zaaranżować strefę ze stołem i krzesłami, jeśli poszukasz inspiracji w internecie. Źródłami intrygujących pomysłów są nie tylko portale i blogi wnętrzarskie, ale również meblowe sklepy internetowe. Niektóre firmy oferujące meble tworzą wizualizacje wnętrz z wykorzystaniem swoich produktów. W jednym miejscu możesz więc kupić kompletne wyposażenie do jadalni i podpatrzeć niebanalne pomysły na zaaranżowanie krzesel.

Strefa z krzesłami w klimacie retro

Jadalnia z duszą to miejsce, którego nie chce się opuszczać i które nigdy się nie nudzi. Zachwyci każdego miłośnika ponadczasowego wzornictwa, klimatycznych pomieszczeń i jakościowych przedmiotów. Styl retro stanowi ciekawą alternatywę dla królującego już od kilku sezonów minimalizmu we wnętrzach. Aby osiągnąć efekt „wow”, potrzebujesz zgrabnych, drewnianych, lakierowanych krzesel, inspirowanych wzornictwem z PRL-u. Dla wygody postaw na modele z tapicerowanym siedziskiem. Możesz zdecydować się na krzesła w różnych kolorach. Świetnym dopełnieniem krzesel retro będzie okrągły stół w tym samym stylu. Po pomysł ten mogą sięgnąć zarówno posiadacze przestronnych jadalni, jak również osoby, które aranżują małą strefę jadalnianą w salonie.

Przytulna jadalnia z loftowymi krzesłami

Kusi Cię surowość i oryginalność stylu industrialnego, a jednocześnie nie chcesz rezygnować ze skandynawskiej przytulności i prostoty we wnętrzu? Wybierz do swojej jadalni krzesła loftowe. Zestaw je z prostym, drewnianym stołem oraz z dodatkami w stylu loft, retro lub minimal. Uzyskasz niesamowity klimat.

Do wyboru masz różne, nietypowe krzesła nowoczesne z charakterystycznie wyprofilowanym siedziskiem z polipropylenu na drewnianych nogach. Z reguły są one tańsze, lżejsze i znacznie łatwiejsze w czyszczeniu od drewnianych krzesel do jadalni. Podstawa z litego drewna zapewnia konstrukcji sta-



bilność, szlachetny wygląd i przyjemnie ciepły wygląd. Jeśli zależy Ci na bardziej eleganckim i wygodniejszym modelu, przejrzyj krzesła z tapicerowanym siedziskiem, np. skórą ekologiczną.

Nietypowa jadalnia z nowoczesnymi, kolorowymi krzesłami

Lubisz aranżacyjne eksperymenty i nietypowe połączenia? W takim razie powinna Ci się spodobać strefa jadalniana wypełniona kolorami. Warto pokusić się o wybór 4-6 nowoczesnych, plastikowych krzesel w 3 różnych kolorach. Krzesła z polipropylenowym, ergonomicznie profilowanym siedziskiem i metalową podstawą są stabilne i wygodne. Prezentują się lekko i modnie. Nie przytłaczają wnętrza oraz pasują do większości stołów i pomieszczeń.

Zaproszenie do jadalni designerskich, kolorowych krzesel zaowocuje oryginalnym i funkcjonalnym wystrojem oraz mnóstwem pozytywnej energii w pomieszczeniu.

Krzesła to fundament jadalni. Odpowiednio dobrane i nieszablonowo zaaranżowane, zapewnią nie tylko wygodę podczas spożywania posiłków, ale i niepowtarzalny klimat. Internet obfituje w gotowe pomysły na aranżację krzesel w jadalni, którymi możesz się inspirować. Skorzystaj z pomysłów, ale nie kopiuj wystroju 1:1, a uzyskasz efekt, którego nie da się podrobić.

Źródło informacji: Agata Meble

KOBIECCE PATENTY NA ZDROWIE I SMUTKI

CZASEM DOKONANIE KILKU MIKROKOREKT MOŻE PRZYNIĘĆ NAM MAKSYMALNE WYNIKI. 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!



AGE BODY & PLACE POSITIVE JAK ROZMAWIAĆ O OTYŁOŚCI? *Porozmawiajmy szczerze o otyłości*

Słowa mają ogromną moc kształtowania rzeczywistości. Mogą wzmacniać równość, ale także dyskryminować poprzez budowanie uprzedzeń. Ta druga strona siły komunikacji jest codziennością dla ponad miliarda chorych na otyłość na świecie. W Polsce 35% osób z otyłością spotkało się z przemocą słowną dotyczącą ich wyglądu.



Inicjator projektu:



Partner projektu:



Mecenas projektu:



2023 © Novo Nordisk A/S, PL230800061

Światowa Federacja Otyłości zwraca uwagę, iż tegoroczne obchody Światowego Dnia Otyłości powinny się koncentrować na potrzebie inicjowania zarówno wśród społeczeństwa, jak i chorych na otyłość szczerzej rozmowy o chorobie [1]. Idea ta jest silnie związana z faktem, iż język, jakim postępują się ludzie ma ogromną moc kształtowania rzeczywistości. Może wzmacniać równość, ale także dyskryminować poprzez budowanie uprzedzeń.

Ta druga strona siły komunikacji jest codziennością dla ponad miliarda chorych na otyłość na świecie. W Polsce 45% osób z otyłością deklaruje, że osobiście doświadczyło zwracania uwagi na ich masę ciała, a 35% spotkało się z przemocą słowną związaną z otyłością [2]. Przypadków dyskryminacji tej grupy chorych nie brakuje również w obszarze systemu ochrony zdrowia. Aż 40% badanych spotkało się z niewłaściwym traktowaniem ze strony przedstawicieli ochrony zdrowia [3]. Ta sytuacja pokazuje, że kształtowanie właściwej kultury komunikacyjnej ma priorytetowe znaczenie.

Punktem wyjścia dla tej sytuacji jest uznanie, że otyłość jest chorobą, a nie defektem estetycznym, za rozwój którego obarcza się chorego. World Health Organisation już ponad 6 dekad temu nadała otyłości kod E66 w Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób (ICD-10), ale mimo to do dziś toczą się społeczne dyskusje na temat charakteru otyłości. Brak powszechnej zgody na uznanie otyłości za chorobę skutkuje społecznym przyzwoleniem na stygmatyzację, wykluczenie i negatywną ocenę chorych, cze-

go na tak dużą skalę nie obserwuje się w przypadku innych problemów zdrowotnych. Budowanie kultury komunikacji na temat choroby otyłościowej to proces, w który muszą się zaangażować przedstawiciele różnych środowisk. Z tą myślą w ramach kampanii edukacyjnej „Porozmawiajmy szczerze o otyłości” z inicjatywy Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości we współpracy z Instytutem Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej powstała „Karta Praw Chorego na Otyłość”. Jej celem jest wskazanie na istniejące regulacje prawne, które zapewniają chorym na otyłość opiekę medyczną zgodną ze współczesną wiedzą medyczną i z przestrzeganiem równego dostępu do rzetelnej informacji, należytej diagnostyki, a także leczenia.

Skąd pomysł na powstanie dokumentu?

„Otyłość to złożona choroba przewlekła, która sama nie ustępuje, ma tendencje do nawrotów i generuje bardzo dużą liczbę powikłań (ponad 200). Chorzy na otyłość muszą mierzyć się z trudnościami począwszy od dostępu do specjalistów posiadających wiedzę i umiejętności w leczeniu otyłości, poprzez ograniczoną infrastrukturę (brak specjalistycznego sprzętu dostosowanego do masy ciała, jak np. tomografy, łóżka, wózki), a kończąc na niejednokrotnie negatywnym nastawieniu do chorych wśród pracowników ochrony zdrowia, a także niezgodnego ze współczesną wiedzą medyczną braku postrzegania otyłości jako choroby - mówi dr hab. n. med. Mariusz Wyleżół, wiceprezes Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości.



- Niezbędny był więc z naszej perspektywy dokument, który będzie stanowił odpowiednie narzędzie dla chorych poszukujących profesjonalnej pomocy” - podkreśla.

„Wspólnie wypracowaliśmy dokument, który ma na celu dokończenie przystawionej >>cegiełki<< do budowania systemu opieki zdrowotnej otwartej na chorych z otyłością, opartego na dobrych praktykach i poszanowaniu godności wobec chorych. Karta jest kolejnym krokiem zbliżającym nas do tego celu” - tłumaczy Igor Grzesiak, wiceprezes zarządu Instytutu Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej.

Co obejmuje „Karta Praw Chorego na Otyłość”?

Dokument nawiązuje do zasadniczych praw, które posiada każdy pacjent chorujący na otyłość. Odnoszą się one m.in. do prawa: świadczeń zdrowotnych, informacji, wyrażania zgody, poszanowania intymności, poszanowania godności, dodatkowej opieki pielęgnacyjnej, dostępu oraz poszanowania tajemnicy dokumentacji medycznej, a także do złożenia skargi. Ponadto Karta w pierwszym punkcie podkreśla, że niezbywalnym i podstawowym prawem każdego chorego, w tym także chorego z otyłością, jest prawo do równego traktowania i równego dostępu do gwarantowanych świadczeń opieki zdrowotnej niezależnie od sytuacji materialnej.

„>>Karta Praw Chorego na Otyłość<< jest unikalnym dokumentem, który na pierwszym miejscu stawia dobro chorych z otyłością. Sama jestem przykładem na to, że osoba chorująca na otyłość w Polsce regularnie spotyka się z brakiem zrozumienia i empatii ze strony pracowników ochrony zdrowia. Mamy do czynienia z sytuacją, w której nadal w przestrzeni publicznej za nadmierną masę ciała obarcza się winą samego chorego, zarzucając mu lenistwo, brak silnej woli i kontroli nad własnym życiem. Mam nadzieję, że dzięki dokumentowi, jakim jest >>Karta Praw Chorego na Otyłość<< liczba przypadków, w których prawa pacjenta z otyłością nie są przestrzegane i egzekwowane zmniejszy się. Dokument ma za zadanie również budowanie samoświadomości wśród samych pacjentów, że nie muszą zgadzać się na nierówne traktowanie, a ich stan zdrowia i konieczność leczenia są tak samo ważne jak u innych chorych” - mówi Emilia Modrzyńska, pacjentka chorująca na otyłość.

Prawo do świadczeń zdrowotnych

Chory z otyłością ma prawo do pełnej diagnostyki, leczenia, pielęgnacji i rehabilitacji zgodnie ze wskazaniami aktualnej wiedzy medycznej, pełnej i skoordynowanej opieki w zakresie POZ (lekarz, pielęgniarka oraz położna), edukacji w zakresie samokontroli cukrzycy oraz zasad zdrowego odżywiania. Odmowa lub brak chęci udzielenia konsultacji lub wykonania badań przez lekarza jest sprzeczna



W systemie nie powinna mieć miejsca sytuacja, w której na podstawie wyglądu pacjenta, lekarz deprecjonuje objawy, z którymi chory zgłasza się po pomoc. W ramach NFZ pacjent ma prawo do uzyskania szpitalnego leczenia otyłości. Pod tym pojęciem mieści się również leczenie chirurgiczne. W każdej sytuacji, bez wyjątku, chory ma prawo do zasięgnięcia opinii innego lekarza lub zwołania konsylium lekarskiego.

Prawo do informacji

Pacjent ma prawo do uzyskania pełnej informacji nie tylko nt. własnego stanu zdrowia (diagnozy, metod i przebiegu leczenia, wynikach badań, rokowaniach), ale również o dostępnych profilaktycznych programach zdrowotnych finansowanych ze środków publicznych oraz rodzajach metod leczniczych dostępnych dla niego w zakresie działalności danego podmiotu medycznego. Obecnie chorzy ze zdiagnozowaną otyłością olbrzymią mogą skorzystać z programu KOS-BAR, który zapewnia pacjentom kompleksowe chirurgiczne leczenie otyłości. Wkrótce pojawi się też nowy program pilotażowy skierowany do pacjentów, u których stwierdzono otyłość lub wysokie ryzyko jej rozwoju. Pierwsze jego propozycje mają zostać przedstawione Ministrowi Zdrowia w marcu 2023 roku. Każdy chory z otyłością powinien mieć świadomość, że nie ma

obowiązku polegającego na wyłącznym przyjmowaniu informacji od pracowników opieki zdrowotnej. Na każdym etapie może swobodnie wyrażać swoje zdanie.

Prawo do poszanowania intymności

Podczas wykonywania badań i zabiegów medycznych związanych z leczeniem, pielęgnacją czy rehabilitacją obecny może być wyłącznie personel medyczny, którego pomoc i obecność jest konieczna. W przypadku udziału innych osób pacjent musi wyrazić na to zgodę. Jest to ważne szczególnie w przypadku pacjentów z otyłością, ponieważ mogą czuć się dodatkowo skrępowani lub zawstydzeni. Prawo to pozwala na stworzenie dla pacjentów bezpiecznej przestrzeni. Studenci i stażyści mają obowiązek poproszenia pacjenta o zgodę przed wykonaniem jakiegokolwiek badania, które będzie wymagało dotyku. Chory na otyłość ma prawo do zażądania obecności osoby bliskiej w trakcie wykonywania zabiegów oraz badań medycznych.

Prawo do dostępu oraz poszanowania tajemnicy dokumentacji medycznej

Prawo zakazuje wszelkich przejawów naruszania godności pacjenta i zachowań dyskryminacyjnych względem niego. W szczególności przedmiotowego traktowania, lekceważenia zdania pacjenta, spowo-



Przygotowując dokument >>Karta Praw Chorego na Otyłość<< naszym celem było wyodrębnienie istniejących praw i zestawienie ich w kontekście opieki nad pacjentem chorującym na otyłość. **Jest to dopiero początek drogi ku kształtowaniu systemu opieki medycznej nad chorymi z otyłością opartego na szacunku i uznaniu otyłości jako choroby.** Karta jest modelowym zestawieniem praw, który mam nadzieję w niedalekiej przyszłości zostanie rozszerzony o kolejne elementy. Zdecydowanie pozostało jeszcze wiele pracy przed nami, ale powoli zbliżamy się do celu” - komentuje prof. dr hab. n. med. Paweł Bogdański, prezes Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości.

Informacje o kampanii

Celem kampanii „Porozmawiajmy szczerze o otyłości” jest budowanie społecznej świadomości, że otyłość jest chorobą, którą należy leczyć. Inicjatorem kampanii jest Polskie Towarzystwo Leczenia Otyłości (PTLO), a mecenasem firma Novo Nordisk. W czerwcu 2022 ruszyła 3. edycja kampanii. W ramach inicjatywy realizowane są działania komunikacyjne o charakterze edukacyjnym, zarówno wystawa zdjęć bohaterów kampanii, jak i szeroko zakrojone działania w przestrzeni digitalowej. Aktualizowana będzie również strona internetowa www.ootylosci.pl, która jest cennym źródłem informacji i wsparcia dla osób dotkniętych tą chorobą. Zaplanowane zostały również działania w mediach społecznościowych, nagranie spotu radiowego, współpraca z influencerami oraz cykl edukacyjnych podcastów dotyczących otyłości.

Partnerami kampanii są: Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej, Polskie Towarzystwo Medycyny Rodzinnej, Polskie Towarzystwo Medycyny Stylu Życia, Polskie Towarzystwo Kardiologiczne, Polskie Towarzystwo Lipidologiczne, Polskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego, Polskie Towarzystwo Ginekologów i Położników, Polskie Towarzystwo Zdrowia Publicznego, Polskie Towarzystwo Farmakoekonomiczne. Patronat nad kampanią objął Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

Pełna treść „Karty Praw Chorego na Otyłość”: www.ootylosci.pl/karta-praw-chorego-na-otylosc?utm_source=IP_medium=cpc&utm_campaign=KARTA

Zapraszamy do odwiedzenia strony ootylosci.pl, gdzie została zamieszczona pełna wersja dokumentu „Karta Praw Chorego na Otyłość”.

[1] World Obesity Day 4 March 2023 | World Obesity Federation

[2] Badanie opinii zrealizowane w ramach kampanii „Porozmawiajmy szczerze o otyłości” w dn. 8-18.02.2022 r. przez agencję badawczą SW Research. W ramach pierwszego etapu badania przeprowadzono 1007 ankiet z reprezentatywną próbą Polek i Polaków. W etapie drugim przeprowadzono 329 ankiet z osobami z otyłością.

[3] j.w.

Źródło informacji:
Polskie Towarzystwo Leczenia Otyłości



MOC POLSKICH WARZYW PROZDROWOTNA DIETA DLA SENIORA

Artykuł w ramach kampanii „Mamy dla kogo”

Dobrze zbilansowana dieta jest ważna dla zachowania zdrowia w miarę postępowania procesu starzenia. Dzięki prawidłowemu odżywianiu łatwiej jest utrzymać prawidłową masę ciała, dostarczyć niezbędnych składników pokarmowych, a także zachować wigor i energię.



To właśnie dobrze dobrana dieta pozwala zredukować ryzyko rozwoju większości przewlekłych chorób cywilizacyjnych, takich jak choroby serca, cukrzyca czy nadciśnienie tętnicze. W myśl zasady, że najbardziej lubimy to, co znamy, warto jest uwzględnić w menu osoby starszej popularne krajowe warzywa. Proste, łatwe w przygotowaniu potrawy zapewnią najważniejsze składniki odżywcze, ale również sprawią przyjemność z posiłku. Sprawdźmy, które z nich warto uwzględnić w codziennej diecie nie tylko seniorów, ale też całej rodziny.

Marchew jest bogata w witaminę A, już dwie średnie sztuki pokrywają w całości dzienne zapotrzebowanie na tę witaminę. Warzywo jest również źródłem beta-karotenu, przeciwutleniacza, który nadaje mu żywy pomarańczowy kolor i może pomóc w poprawie kondycji oczu. Ma to szczególną wartość dla osób starszych. Warto także wspomnieć, że te popularne warzywa korzeniowe są bogate w wiele innych kluczowych składników odżywczych, w tym potas, który jest ważny dla utrzymania prawidłowego ciśnienia krwi. Zawiera też witaminę C i K.

Brokuły są bogate w związki siarki. Jednym z nich jest sulforafan. Naukowcy wykazali, że jest to związek o potencjale przeciwnowotworowym. Dlatego warto zadbać, by w codziennej diecie uwzględnić brokuły. To nie jedyny powód, by regularnie jadać te prozdrowotne warzywa. Spożywanie już jednej porcji brokułów dziennie zapewnia pokrycie zapotrzebowania na witaminę K aż w 77%, a jednocześnie blisko 100% na witaminę C. Ważne jednak by warzyw tych nie rozgotowywać, gdyż tracą swoje korzystne substancje.

Właściwości prozdrowotne czosnku doceniano do dawna. Jego najważniejszym składnikiem aktywnym jest allicyna. Wykazano, że wspomaga ona regulację poziomu cukru we krwi i jednocześnie wspomaga zdrowie serca. Co ważne dla prawidłowej kondycji seniorów, czosnek może pomagać w normalizacji ciśnienia tętniczego. U spożywających czosnek można zauważyć redukcję zawartości tkanki tłuszczowej w jamie brzusznej oraz obniżenie ciśnienia krwi i poziomu. Zawartej w czosnku allicynie przypisuje się również działanie antynowotworowe, co nie jest bez znaczenia dla zdrowia seniorów.



Buraki to wszechstronne i niedrogie warzywa korzeniowe, które zawierają między innymi błonnik, kwas foliowy i dość rzadko występujący pierwiastek śladowy, jakim jest mangan. O ile nie zostaną podane w postaci zasmażanej, są produktem bardzo lekkostrawnym i niskokalorycznym. Barszcz czerwony czy gotowane tarte buraki powinny pojawiać się na talerzu seniora nie tylko od święta.

Rzodkiewki są bogate w witaminy z grupy B oraz C, a także potas. Ich ostry smak związany jest z obecnością związków siarki zwanych izotiocyjanianami. Związki te mają działanie przeciwutleniające, a co za tym idzie, mogą wyciszać toczące się w organizmie stany zapalne. Seniorzy, dla których twarda konsystencja tego warzywa stanowi pewną przeszkodę w regularnym jego spożyciu, mogą zetrzeć rzodkiewki na tarce o grubych oczkach. Dla złagodzenia smaku można dodać kilka łyżek gęstego jogurtu naturalnego.

Seler jest bardzo wszechstronnym i smacznym warzywem korzeniowym, które łatwo ugotować i przyrządzić z niego purée czy sałatki wielowarzywne. Zawiera przeciwutleniającą witaminę C oraz fosfor. Porcja selera jest doskonałym źródłem witaminy K, na którą zapotrzebowanie pokrywa w blisko 80%.

Dla seniorów ważna jest zawarta w tym warzywie witamina K, która bierze udział w mechanizmie krzepnięcia krwi.

Dieta seniora powinna nie tylko być zbilansowana, ale przede wszystkim atrakcyjnie podana i smaczna. Polskie warzywa sezonowe są najlepszym wyborem, by spełnić wszystkie powyższe wymagania. Jadane na surowo, po ugotowaniu i pod postacią zup, zapiekanek i sosów urozmaicą codzienny jadłospis i zapewnią zdrowie nie tylko seniorom, ale całej rodzinie.

Moc Polskich Warzyw

„Moc Polskich Warzyw” to kampania, która powstała z inicjatywy Zrzeszenia Producentów Papryki Rzeczypospolitej Polskiej. Obok ZPPRP, które koordynuje program, udział w projekcie biorą również: Krajowy Związek Grup Producentów Owoców i Warzyw, Stowarzyszenie Producentów Pomidorów i Ogórków pod Osłonami, Stowarzyszenie Malinowy Król, Stowarzyszenie Branży Grzybów Uprawnych oraz Stowarzyszenie Czosnek Galicyjski. Kampania jest finansowana ze środków Funduszu Promocji Owoców i Warzyw.

Źródło informacji: Brandmates





DR INŻ. AGNIESZKA LECIEJEWSKA POSIŁKI BOGATE W KALOGEN

Zainwestuj w zdrowie i urodę na długie lata

Kolagen nazywany jest białkiem młodości - z wiekiem organizm produkuje go coraz mniej. A ta zmniejszona produkcja daje o sobie znać na skórze, ale nie tylko - gorzej działają stawy, boli kręgosłup, szwankuje odporność. Sprawdź co zrobić, by spowolnić jego naturalną utratę.

Kolagen jest spoiwem dla każdej naszej komórki, składnikiem tkanki łącznej, jednym z podstawowych elementów budujących m.in. skórę, ścięgna, kości, stawy, rogówkę oka. Odpowiada za sprężystość, gładkość i elastyczność skóry, ale też warunkuje jej prawidłowe uwodnienie. Kolagen to białko odpowiedzialne za zdrowe stawy i elastyczność, czyli rozciągliwość skóry.

Pomaga w tworzeniu się fibroblastów w skórze właściwej (środkowa warstwa skóry), co ma wpływ na tworzenie się nowych komórek. Odgrywa też rolę w zastępowaniu martwych komórek skóry. Zapewnia odpowiednią kondycję włosów i paznokci, prawidłowe funkcjonowanie stawów. Wpływa na gojenie się ran, wzrastanie kości i uelastycznianie naczyń krwionośnych.

Włókna kolagenowe są niezwykle rozciągliwe i wytrzymałe. Białko to stanowi ochronę narządów wewnętrznych (takich jak nerki, wątroba, żołądek) oraz utrzymuje je we właściwym położeniu. I wreszcie wzmacnia naszą odporność. Problem polega na tym, że począwszy już od 20 roku życia jego poziom w naszym organizmie spada o co najmniej o 1 proc. w ciągu roku.

„To dlatego 40-50-latkowie zaczynają odczuwać deficyty kolagenu w organizmie, wtedy bowiem zaczyna przeważać utrata kolagenu, a nie jego wytwarzanie. Stąd też właśnie w tym wieku zaczynamy zauważać, że mamy coraz bardziej suchą skórę, w dodatku staje się ona matowa, traci swoją elastyczność, pojawiają się zmarszczki. Podobnie włosy zaczynają tracić kondycję, wypada ich coraz więcej, pojawia się łupież lub łuszczyca. Także paznokcie zaczynają się łamać stają się krucho i matowe” - wymienia dietetyczka dr inż. Agnieszka Leciejewska.

Ale to nie wszystko - deficyt kolagenu odczuwamy także poprzez odwapnienie kości, co zwiększa ich kruchość i łamliwość, zaczynamy odczuwać różnego rodzaju bóle kostne. Po 50-tce coraz częściej rano, tuż po wstaniu odczuwamy bóle i sztywność stawów, szczególnie o u osób, które mają różnego rodzaju zwyrodnienia. Krem nie załatwi sprawy

Najczęściej pierwsze, o czym myślimy, gdy orientujemy się, że zaczyna nam brakować kolagenu to kosmetyki, których zadaniem jest wymodelowanie skóry, przywrócenie jej gładkości, zapobieganie wysuszeniu skóry.

„Kolagen jest dużą cząstką białka, która nie ma możliwości przejść przez pory skóry. Dobroczynne działanie takich kosmetyków sprowadza się do tego, że za-warty w nich kolagen może stworzyć na skórze powłokę, która zatrzyma w niej wodę. Tak samo działa wiele balsamów nawilżających. Dzięki temu mechanizmowi, skóra staje się jędrniejsza i gładsza, czyli osiągamy pewien efekt kosmetyczny. Podobnie jest, jeśli chodzi o wygładzanie zmarszczek. Kolagen zapewni efekt napiętej skóry, przez co zmarszczki będą mniej widoczne. Pewne jest natomiast to, że kolagen z kosmetyków nie przedostanie się przez skórę, nie odłoży się, nie spowoduje wewnętrznej regeneracji włókien kolagenowych, nie wypełni zmarszczek” - mówi specjalistka.

Często idziemy krok dalej i sięgamy po suplementy, żeby wzbogacić organizm w kolagen.

„W normalnie funkcjonującym organizmie nie jest tak, że połknięcie tabletki z kolagenem spowoduje rozłożenie się kolagenu w skórze. W ten sposób dokładamy jedynie kolejną pulę aminokwasów do tej, którą mamy już w organizmie. Aminokwasy te pozyskujemy spożywając białka. Dowody, że suplementowany kolagen komukolwiek pomógł, są na poziomie placebo, inaczej mówiąc - opierają się na sile marketingowej firm. Przy restrykcyjnej diecie białkowej, podawanie kolagenu ma jednak sens, ponieważ zmniejszamy w ten sposób jego ogólny niedobór w organizmie” - uważa dietetyczka.

Kolagen, jak każde inne białko, rozkłada się podczas trawienia na aminokwasy lub na krótkie łańcuchy aminokwasów zwane peptydami. Wszystko to trafia następnie do puli aminokwasów, z której organizm korzysta, aby wyprodukować potrzebne białka.

„Mówiąc wprost, z żołądka do krwi (a następnie do skóry) trafiają pojedyncze aminokwasy lub peptydy, które kolejno wykorzystuje nasz organizm w celu uzupełnienia braków. Oznacza to, że organizm sam decyduje, które braki i w którym miejscu w danym momencie pokryje. Kolagen dostarczany doustnie nie wbudowuje się w konkretne elementy organizmu, nie trafia bezpośrednio do stawów czy skóry. Owszem, aminokwasy powstające w wyniku trawienia kolagenu służą m.in. do budowy kolagenu, nie mamy jednak wpływu, gdzie zostaną one wykorzystane przez nasz organizm” - wyjaśnia dr inż. Agnieszka Leciejewska.

Kolagen znajdziesz w kuchni

Jednym z najlepszych źródeł tego bezcennego białka wydaje się być żywność - końcu kolagen znajduje się w każdym organizmie. Znajdziemy go np. w galaretkach owocowych i warzywnych, rybach w galarecie, galaretkach z nówek, salcesonach, podrobach, golonkach czy żelatynie spożywczej. Niestety to nie jest tak, że wystarczy jeść te wszystkie produkty, by zadbać o właściwy poziom kolagenu.

„Po pierwsze przyswajanie kolagenu z tych produktów nie jest specjalnie wysokie, w związku z tym nie wystarczy najść się ich raz dziennie. Po drugie zwróćmy uwagę, że galaretki z nówek wieprzowych czy cielęcych, golonki, podroby czy salcesony to jednak bardzo duża porcja tłuszczu i cholesterolu. Do tego u osób w wieku 50 + spada przemiana materii, metabolizm nie działa już tak sprawnie jak kiedyś, rośnie tendencja do nadwagi, dlatego te produkty nie są rekomendowanym przez dietetyków źródłem kolagenu” - tłumaczy specjalistka.

Co zatem możemy zrobić?

Co więc jeść, a czego unikać, by wytwarzać więcej kolagenu? Dieta kolagenowa powinna być oparta na 5 filarach:

- regularne posiłki, które mają zapewnić stałą dawkę wszystkich substancji niezbędnych do wytwarzania kolagenu. Należy zadbać o to, by nie opuszczać posiłków, nie głodzić się, jeść w miarę regularnie mniej więcej co 2-3 godziny

- odpowiednie nawodnienie organizmu, czyli wypicie ok. 2 l wody dziennie, co sprawi że skóra będzie gładka, elastyczna i lepiej nawilżona

- odpowiednie przygotowanie potraw tak, by nie zmniejszać zawartości bezcennych dla skóry składników. Warzywa i owoce najlepiej jeść na surowo, jeśli gotować to krótko, np. na parze. Mięso i ryby gotować w wodzie lub na parze, piec bez dodatku tłuszczu lub dusić

- maksymalne urozmaicenie posiłków tak, aby wszystko co kładziemy na talerzu dostarczało nam maksymalnie dużo składników niezbędnych do wytwarzania kolagenu

- unikanie produktów, które mogą przyspieszać utratę kolagenu i hamować jego wytwarzanie, a więc pr-

zede wszystkim cukru i słodczy oraz nadmiaru soli. To oznacza unikanie żywności wysokoprzetworzonej, która zawiera niewiele witamin, dużo tłuszczu, dużo soli i dużo cukrów prostych.

Co szkodzi kolagenowi

- palenie tytoniu, które zmniejsza produkcję kolagenu i elastyny, prowadząc do powstawania zmarszczek i spowolnienia gojenia się ran. Papierosy sprawiają, że skóra staje się wysuszona, niedotleniona i słabo ukrwiona - nikotyna zwęża naczynia krwionośne w pobliżu powierzchni skóry, uniemożliwiając dostarczanie tlenu i składników odżywczych; Warto też dodać, że osoby, które palą papierosy mają ogromne deficyty witaminy C, co także zmniejsza wytwarzanie kolagenu i pogarsza wygląd skóry, włosów i paznokci.

- spożywanie zbyt dużej ilości cukru i rafinowanych węglowodanów. Cukier przyłącza się do białek, co je uszkadza, powodując, że kolagen staje się stąby, suchy i kruchy; Unikajmy więc: słodczy, słodkich napojów (nektary, napoje owocowe), dostadzanego nabiału, świeżego pszennego pieczywa. Produkty te są głównym źródłem cukrów prostych. Te zaś są szybko trawione i przyswajane, przyczyniają się do podwyższenia poziomu glukozy we krwi.

„Może wówczas dochodzić do przyłączania cząsteczek glukozy do białek, np. do kolagenu, czyli tzw. glikacji. Proces ten sprawia, że włókna kolagenowe tracą elastyczność i coraz słabiej wiążą wilgoć. Pojawiają się wówczas zmarszczki i bruzdy, co jest objawem starzenia się skóry” - tłumaczy specjalistka.

- nadmiar soli sprawia, że wytwarzanie kolagenu w organizmie mocno spada. Skóra traci wtedy elastyczność. Nadmierne spożycie soli powoduje grudkowate wypryski na twarzy, a także „worki pod oczami”. Sól pozbawia organizm wody, co sprawia, że skóra jest mocno wysuszona i szybciej się starzeje. Nadmiar soli w diecie utrudnia też przyswajanie składników mineralnych niezbędnych do wytwarzania kolagenu

- żywność wysoko przetworzona - zawiera niewiele korzystnych dla kolagenu witamin i składników mineralnych, ma natomiast dużo cukrów prostych, tłuszczów oraz soli przyczyniającej się pogorszenia stanu nawodnienia skóry



- ekspozycja na światło ultrafioletowe. Nadmiar promieni słonecznych zmniejsza produkcję kolagenu i powoduje szybszy jego rozkład. Uwaga na opalanie.

- choroby autoimmunologiczne (gdzie układ odpornościowy organizmu atakuje własne tkanki) mogą uszkadzać kolagen

- mutacje genetyczne mogą również powodować uszkodzenia kolagenu. Nieprawidłowości w budowie kolagenu powodują takie stany jak zespół Ehlersa-Danlosa czy wrodzona łamliwość kości.

- alkohol - zaburza gospodarkę wodno-elektrolytową organizmu. Picie drinków lub piwa w dużej ilości, działa moczopędnie, powodując odwodnienie organizmu, a odwodniona skóra staje się sucha,

mniej elastyczna i skłonna do zmarszczek. Alkohol wyłupuje też z organizmu wiele cennych dla kolagenu substancji, np. witaminy C. Raz na jakiś czas można pozwolić sobie ewentualnie na niewielkie ilości czerwonego wytrawnego wina, które jest rezerwuarem antyoksydantów i flawonoidów).

- nadmiar mocnej kawy (powyżej 6 filiżanek dziennie), utrudnia odpowiednie nawodnienie skóry. Kawa w dużych ilościach dostarcza sporo kofeiny, która sprawia, że skóra szybko staje się szara, matowa, traci elastyczność, a na takiej skórze zmarszczki pojawiają się znacznie szybciej. Dodatkowo, kawa naturalna pijana w dużych ilościach pobudza wytwarzanie kortyzolu – hormonu stresu, który sprzyja bezsenności, co również niekorzystnie odbija się na wytwarzaniu kolagenu i przyspiesza starzenie się skóry.



Co warto jeść, by wspomóc wytwarzanie kolagenu

- chudy drób i ryby, które są dobrym źródłem białka, z którego organizm może wytwarzać kolagen. Warto jeść 100-150 g mięsa, 2-3 razy w tygodniu oraz 2-3 razy w tygodniu po 100-150 g ryb morskich.

„Ryby wydają się szczególnie ważne. Kolagen pochodzący z ryb jest nawet 1,5 razy lepiej przyswajalny przez nasz organizm, niż kolagen pochodzący z mięsa. Rybi kolagen ma rzadsze wiązania chemiczne między włóknami kolagenowymi. Dzięki temu jest lepiej rozpuszczalny. Ten rodzaj kolagenu ma też bardzo dużo glicyny, hydroksyproliny i proliny - aminokwasów, z których jest zbudowany kolagen”
- tłumaczy dietetyczka.

- witaminę C - najlepszym jej źródłem są warzywa m.in.: papryka, brokuły, brukselka, kapusta pekińska, natka pietruszki (4 porcje dziennie) i owoce sezonowe, ale i takie które można mrozić i świetnie się przechowują, a więc aronia, czerwona porzeczka, maliny, truskawki, borówki (1-2 porcje dziennie)

- białka i witaminy: nabiał, zwłaszcza chude twarogi oraz produkty fermentowane czyli na przykład kefir, jogurty, maślanki (2 porcje dziennie)

- 4 - 5 jaj tygodniowo (także, ze względu na zawartość siarki potrzebnej do wytwarzania kolagenu)

produkty pełnoziarniste, w tym kasze, brązowy ryż, pełnoziarnisty makaron (2-3 kromki dziennie)
płatki owsiane, które są źródłem cynku i miedzi (3-4 łyżki dziennie)

- oliwa, orzechy niesolone (30 g dziennie) nasiona słonecznika lub pestki dyni (źródło białka, koenzymu Q10, kwasów omega 3)

- gorzka czekolada, która zawiera miedź (1-2 kosteczki)

„Tak naprawdę dieta kolagenowa nie powinna odbiegać od >>normalnej<<, zdrowej diety. Aby jednak była ona faktycznie zdrowa, wszystkie produkty trzeba odpowiednio przygotowywać, a więc nie smażyć, nie grillujemy tylko najczęściej gotujemy w wodzie lub parze, dusimy lub jemy na surowo, wiele cennych składników łatwo bowiem stracić poprzez gotowanie (np. witaminę C). Pamiętajmy, że to nie musi być dieta droga ani trudna, ale musimy pamiętać o maksymalnym urozmaiceniu składników, bo tylko to sprawi, że uzyskamy pożądane efekty, choć niekoniecznie w krótkim czasie. Jedynie regularne i konsekwentne stosowanie takiej diety pozwoli nam utrzymać elastyczność i gładkość skóry oraz sprawność na długie lata” - mówi specjalistka.

Źródło informacji: Serwis Zdrowie





KAMPANIA MAMY DLA KOGO JAK RATOWAĆ ZE STANU HIPOGLIKEMII?

Cieężkie niedocukrzenie to stan zagrożenia życia

W stanie ciężkiego niedocukrzenia (hipoglikemii), gdy diabetyk traci przytomność i mogą wystąpić drgawki, musisz działać. Pomarańczowy zastrzyk z glukagonem, który taka osoba powinna mieć przy sobie, może uratować mu życie - podkreśla dr n. med. Lidia Groele, endokrynolog i diabetolog dziecięcy z UCK Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Diabetycy zwykle mają opaskę, która informuje o ich chorobie i noszą ze sobą lek ratujący im życie - w pomarańczowym pudełeczku.



„Insulina jest takim hormonem, o którym mówi się, że jest konieczny do życia. Natomiast w leczeniu (cukrzyca typu 1 – przypisek red.) za wysoka dawka insuliny może kończyć się tzw. niedocukrzeniem, czyli inaczej hipoglikemią” - wyjaśniła lekarka.

Na spadek glikemii wpływ może mieć, oprócz insuliny, wysiłek fizyczny, ale też inne czynniki, na przykład pozytywne emocje. Jak wyjaśniła dalej dr Groele silne niedocukrzenie jest zagrożeniem nawet życia. Dlatego trzeba natychmiast reagować. Dlaczego jednak stan hipoglikemii jest tak niebezpieczny dla diabetyka?

„Zbyt niski poziom cukru niekorzystnie wpływa na ośrodkowy układ nerwowy. Komórki nie mają z czego produkować energii. Może dojść do utraty świadomości, drgawek. Na ten stan powinno się bardzo szybko zareagować” - podkreśliła.

Jeśli diabetyk jest przytomny, to w stanie niskiej glikemii (poniżej 70 dl/mg) należy podać mu glukozę, czyli cukier prosty, najlepiej słodzony napój, herbatę, sok. Czekolada czy baton nie podniesie tak szybko glikemii, bo zawarty w nim tłuszcz opóźni wchłanianie cukrów. Tę dlatego dobrze sprawdzają się słodzone napoje.

W stanie hipoglikemii diabetyk może mieć zabu-

roną świadomość. Słabiej kontaktować, mówić niewyraźnie, okazywać przesadną wesołość. Może też się pocić, być osłabiony lub bardziej nerwowy. Skarżyć się na uczucie nóg z waty. Mogą mu drżeć ręce. Może mieć zawroty głowy, mrowienie twarzy.

Jeśli dojdzie do ciężkiego niedocukrzenia, gdy straci świadomość, to powinno się natychmiast podać mu zastrzyk, który powinien mieć przy sobie, podobnie jak opaskę informującą, że ma cukrzycę. Można to zrobić nawet nie odkrywając mu ubrania.

„Glukagen jest hormonem, który przeciwstawnie działa do insuliny. Podnosi poziom cukru we krwi. Można go podać w postaci zastrzyku. Są też preparaty, które można podać donosowo. To taki lek, który nie przynosi działań niepożądanych(...) Nie trzeba do tego mieć specjalnego wykształcenia” - powiedziała ekspertka.

Źródło informacji:
Serwis Zdrowie

1,5% podatku, to 100% serca dla Klaudii

CUKRZYCA, TA NAZWA TAK SŁODKO BRZMI,
LE CZ UWIERZCIE, NIE UMILA ŻYCIA MI.

WY MOŻECIE ZMIENIĆ TO,
ZE SWOJEGO PODATKU
JEDEN PROCENT PODAROWAĆ MI.



Można przekazać 1,5% podatku wpisując
w rozliczeniu rocznym:

KRS 0000037904

w polu „informacje uzupełniające”:
30490 Pachłowska Klaudia

Prosimy o zaznaczenie w formularzu
PIT pola „Wyrażam zgodę...”



Wszelkie wpłaty prosimy kierować na konto:
FUNDACJA DZIECIOM „ZDAŹYĆ Z POMOCĄ”
ul. Łomiańska 5, 01-685 Warszawa
42 2490 0005 0000 4600 7549 3994

tytułem:
**30490 Pachłowska Klaudia -
darowizna na pomoc i ochronę
zdrowia**

www.dzieciom.pl/podopieczni/30490

CUKRZYCA TYPU I WSPIERAMY KLAUDIĘ I JEJ RODZINĘ!

Klaudia urodziła się 29.08.2014 r. jako zdrowa, śliczna dziewczynka. W wieku 9 miesięcy zachorowała na cukrzycę typu 1. Jest to choroba przewlekła i na ten moment nieuleczalna.

Klaudia jest leczona za pomocą pompy insuliny, która jest przypięta do jej ciała. Wymaga przez to ciągłej opieki, a także bardzo częstych pomiarów cukru wykrywających pojawienie się hipoglikemii (niskiego poziomu cukru). Zbyt późne wykrycie może doprowadzić do śpiączki oraz uszkodzenia organów. Z tego powodu konieczne jest stosowanie systemu ciągłego monitorowania glikemii, na który zbieramy pieniądze.

Za wszelką pomoc serdecznie dziękujemy.

Przeznacz 1,5% podatku na podopiecznego
W formularzu PIT wpisz numer:
KRS 0000037904

W rubryce „Informacje uzupełniające – cel szczegółowy 1,5%” podaj: **30490 Pachłowska Klaudia**

Prosimy o zaznaczenie w zeznaniu podatkowym pola „Wyrażam zgodę”. Dokonaj wpłaty na subkonto podopiecznego w Fundacji. Wpłaty prosimy kierować na konto, podając poniższe dane:

Odbiorca:
Fundacja Dzieciom „Zdażyć z Pomocą”

Alior Bank S.A., nr rachunku:
42 2490 0005 0000 4600 7549 3994

Tytułem:
**30490 Pachłowska Klaudia darowizna na pomoc
i ochronę zdrowia**

Tylko dla wpłat – treść dla 1,5% podatku dostępna
w sekcji “Przeznacz 1,5% podatku”.

Możesz również przekazać darowiznę na stronie:
Fundacja Dzieciom “Zdażyć z pomocą”

Drodzy Darczyńcy !

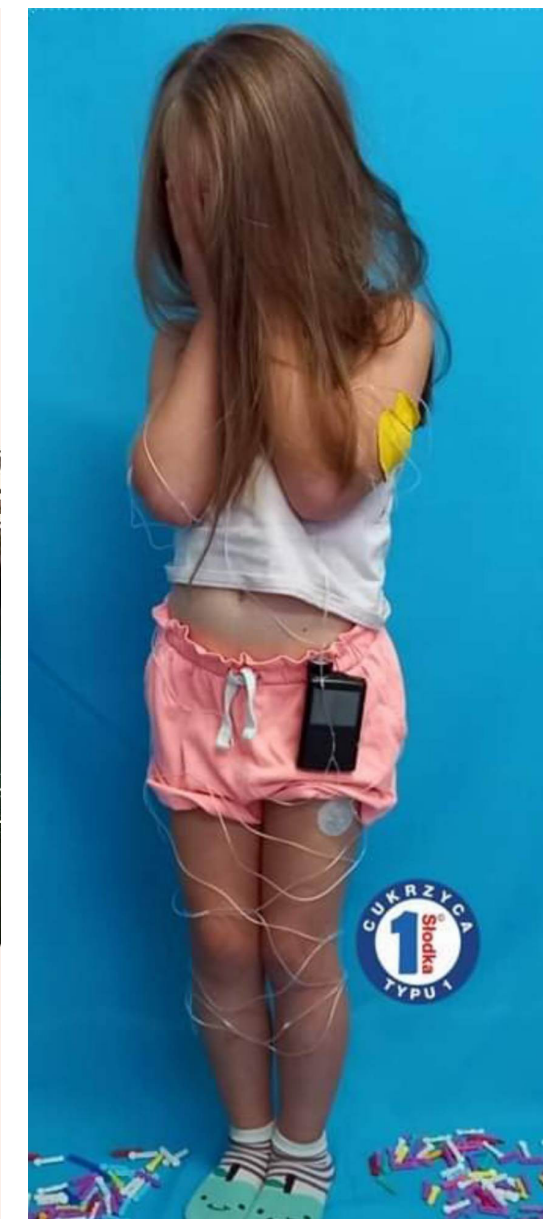
W wieku 9 miesięcy zachorowałam na **cukrzycę typu 1**. Jest to choroba przewlekła i nieuleczalna, zagrażająca mojemu życiu.

Serdecznie dziękuję za każde wsparcie i pomoc.
Dzięki wam, mam szansę na lepszą przyszłość w walce z cukrzycą

Klaudia



**Podaruj Klaudii 1.5% Podatku
KRS 0000037904
30490
Pachłowska Klaudia**



Wszelkie wpłaty prosimy kierować na konto:
FUNDACJA DZIECIOM „ZDAŹYĆ Z POMOCĄ”
ul. Łomiańska 5, 01-685 Warszawa
42 2490 0005 0000 4600 7549 3994
tytułem:
**30490 Pachłowska Klaudia - darowizna na
pomoc i ochronę zdrowia**



www.dzieciom.pl/podopieczni/30490





MAMAŃ BYĆ ACH MAMAŃ BYĆ!

SERIA ARTYKUŁÓW O BLASKACH I CIENIACH MACIERZYŃSTWA I NAJLEPSZYCH SPRAWDZONYCH PATENTACH JAK POGODZIĆ ŻYCIE RODZINNE Z ROZWOJEM ZAWODOWYM, DO KTÓREGO KAŻDA Z WAS MA PRAWO!



WYWIAD Z KATARZYNA MICHALCZAK JAK BYĆ MAMĄ DLA DZIECKA ZE SPEKTRUM AUTYZMU

Artykuł w ramach kampanii Mamy dla Kogo!

„Diagnoza była ogromną ulgą. Musiałam wyzbyć się oczekiwań i nauczyć jak być matką, na której syn może się oprzeć - spokojną i okrojoną ze skrajnych emocji” - przyznaje pisarka Katarzyna Michalczak. W najnowszej książce pt. „Synu, jesteś kotem” opisuje drogę do pełnej akceptacji swojego dziecka.

Klaudia Torchata: Pierwsze pytanie zainspirowane będzie twoją książką, która dla mnie jest bardziej z tych filozoficznych niż poradnikowych. Czy jesteście dla siebie z synem „średnio miłi”?

Katarzyna Michalczak: Różnie to bywa. Pewnie głównie jest tak, że Radek jest dla mnie mniej miły niż ja bym oczekiwała. Ale moje życie z Radkiem to uczenie się tego, że jeżeli mój syn nie spełnia moich oczekiwań, to wcale nie przekreśla to naszej relacji. Uznałam, że moim zadaniem jest zmienić oczekiwania.

K.T: Ale w te oczekiwania jesteśmy ubierani od urodzenia. Ciągłe czegoś od innych oczekujemy albo inni od nas. Czy da się je rzeczywiście zrzucić z siebie albo mocno ograniczyć, tak by nie brały góry w naszych relacjach?

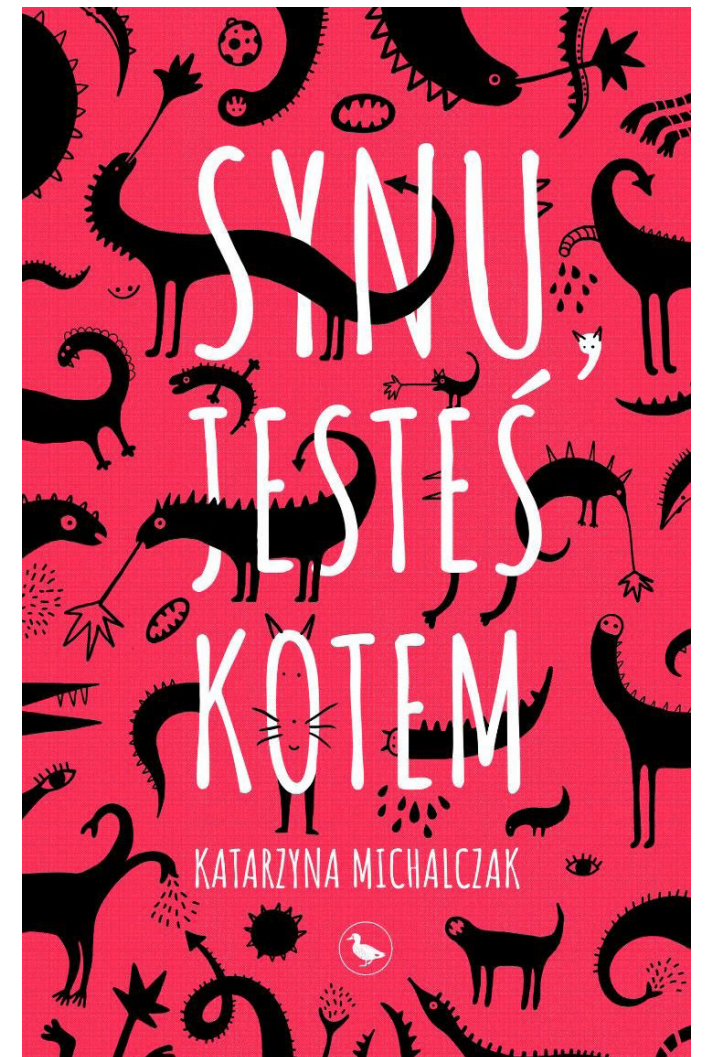
K.M: Moim sposobem na to jest zadawać sobie jak najczęściej pytanie, czy czasem aby moje oczekiwania nie zaczynają mi przesłaniać rzeczywistości. To takie przyciąganie do ziemi balonika z wyobrażeniami i fantazjami. On mnie ciągnie w górę, a ja staram się uziemiać. Przez lata prób i błędów doszłam do tego, że w relacji ważne jest to, by widzieć drugą osobę taką, jaka ona jest. A w rodzicielstwie tym bardziej to jest kluczowe, bo ta relacja nie jest równa. Jako matka mam zobowiązania wobec dziecka.

K.T: W książce pokazujesz pewną drogę, którą pokonałaś przez lata, by nie zapętląć się w swojej bezsilności, niezrozumieniu sytuacji, narastających emocjach, ale wychodzić ze swoich przekonań i przyglądać się wszystkiemu z dystansem. Dobrze to interpretuję?

K.M: To prawda. Kiedyś miałam głowę pełną przekonań, najczęściej niemających zbyt dużego związku z rzeczywistością. Pojawienie się Radka w moim życiu to była wspaniała okazja do tego, bym się nauczyła to wszystko przesiewać. Widzieć rzeczywistość, a nie swoje fantazje.

K.T: Ale zanim to się stało, to wiele lat ta relacja z synem cię frustrowała?

K.M: Wiele trudności między nami wynikało z tego, że nie wiedziałam, że mój syn jest w spektrum, i nawet mi to nie przychodziło do głowy. Miałam bardzo stereotypowe wyobrażenie dziecka w spektrum: że nie patrzy w oczy ani się do nikogo nie odzywa, ale za to rysuje na ścianie genialne wzory matema-



tyczne. Tymczasem osoby w spektrum i bywa, że są bardzo kontaktowe, i też owszem, miewają wybitne zdolności, ale ich prawdopodobieństwo jest takie samo, jak w ogólnej populacji.

U Radka widziałam duże zasoby intelektualne, wysoką inteligencję, rozmaite zdolności, ale w systemie szkolnym to się w ogóle nie objawiało, wręcz przeciwnie. W zerówce nauczycielka nie chciała go dopuścić do pierwszej klasy, bo nie umiał pisać jakichś liczb czy liter. A jednocześnie ze mną rozmawiał na skomplikowane tematy, czytałem mu książki dla dużo starszych dzieci. Kiedy pojawiło się hasło: zespół Aspergera, to dla mnie było olśnieniem, wybawieniem.

K.T: Czyli diagnoza okazała się ulgą?

K.M: Tak. Dostałam w końcu instrukcję obsługi mojego dziecka. Zaczęłam wtedy zgłębiać temat i rozumieć, jak funkcjonuje dziecko w spektrum i jak mogę mu pomóc, choć częściowo.



Intuicyjnie pewne sposoby stosowałam już sama wcześniej. Na przykład tłumaczyłam synowi zawsze procesy społeczne, mechanizmy związane z emocjami, relacje. Nieraz spotkałam się ze zdziwieniem innych rodziców, że jak to, dlaczego wyjaśniam mojemu dziecku tak wszystko krok po kroku, może jestem nadopiekuńcza?

K.T: No właśnie. Wielu z nas, postronnych obserwatorów, interpretuje zachowania osób w spektrum w ten sposób, że jeżeli reagują one na wydarzenia, informacje, sytuacje inaczej niż w granicach przyjętych i wyuczonych norm, to być może nie czują emocji, a tymczasem te osoby po prostu nie potrafią ich często zrozumieć, nazwać lub wyrazić...

K.M: Chodzi o to, że osoby w spektrum odczuwają często emocje dużo bardziej intensywnie, ale jest im bardzo trudno nimi zarządzać. Trudniej im radzić sobie z nimi i je rozpoznawać. One często je po prostu zalewają. Gdy Radek miał osiem, dziesięć lat i był zły, to rzucał przedmiotami, bił, wrzeszczał, wyzywał. W sytuacji nieadekwatnej społecznie, bo na przykład wtedy, kiedy przegrał ze mną w planszówkę. Socjalizacja polega na tym, że od urodzenia uczymy się, jakie są normy i jak działać zgodnie z nimi. Radek uczył się tego dłużej niż przeciętne neurotypowe dziecko.

K.T: Uczyłaś Radka nie tylko zarządzać emocjami, ale także tego jak być w relacji z innymi?

K.M: Tak. Po uzyskaniu diagnozy uczył się tego też na treningu umiejętności społecznych, czyli zajęciach zwanych TUSami. To było wyzwanie, bo miał również skłonność, jak to bywa u osób w spektrum, do przejmowania emocji innych.

K.T: To bardzo ciekawe jest i otwierające oczy. Piszesz właśnie o tym w książce, że jak byłaś zła, to Radek momentalnie też stawał się zły. Odbijał silnie twoje stany.

K.M: Radek bywa ogromnie empatyczny. Jako dziecko zazwyczaj wyczuwał emocje innych, ale miał trudność z rozpoznawaniem ich i nazywaniem. Żeby się na tym skupić, potrzebował tak jakby włączyć przycisk „empatia”. Byłam mu potrzebna między innymi właśnie do tego, by czasem zachęcić go do włączenia tego przycisku. Żeby mi się to udało, musiałam dystansować się do własnych emocji, być zawsze trochę z boku tego, co sama czuję: żeby móc pozostać dla niego taką narratorką. Mówiłam: „Zobacz, Radku, mam zmarszczone brwi, zaciśniętą szczękę, to oznacza, że jestem zła. Jestem zła, bo - na przykład - kolejny raz nie sprzątnąłeś po sobie”.

Pytałam go, co teraz może zrobić? Podsuwałam rozwiązania.

K.T: A czy z takiego zwykłego, ludzkiego punktu widzenia, rozkładanie na czynniki pierwsze twoich emocji pomagało ci? Czy łatwiej je - dzięki temu zatrzymaniu - ujarzmiłaś?

K.M: Nie, raczej nie. Musiałam na początku upchać gdzieś tę emocję, by przez chwilę wytłumaczyć to wszystko Radkowi, a dopiero później starałam się z nią jakoś sobie sama poradzić. Nauczyłam się mieć w obecności Radka bardzo okrojone emocje. Być raczej wyplaszczona. Za bardzo się nie złościć, ale też nie odczuwać nadmiernej radości, nie unosić się euforią, żeby go nie destabilizować. Chciałam być matką, na której mógł się oprzeć. Spokojną, przewidywalną. Chociaż z natury jestem raczej ekspresyjna.

K.T: Ale przecież zderza się on, jak każdy z nas, z różnymi osobami na co dzień, które mogą być równie ekspresyjne jak ty. Nie uchronisz go od tego.

K.M: Myślę, że dzięki temu, że mu ciągle tłumaczyłam i nadal tłumaczę różne sytuacje i relacje, rozumie lepiej zachowania innych osób.

K.T: Czy masz albo miałaś tak, że spektrum zbudowało taki mur, przez który przestałaś dostrzegać syna? Czy świadomość, że syn jest w spektrum, nie sprawiała chwilami, że przestawałaś dostrzegać go takim, jaki jest?

K.M: Nadal mi się zdarza, że się nad tym zastanawiam: gdzie kończy się spektrum, a zaczyna osobowość? Radek z kolei uważa obecnie, że to nie ma znaczenia, czy jakaś jego cecha czy zachowanie wyływa z tego, że jest w spektrum, czy też z tego, że ma taką osobowość. Jest taki, jaki jest. Może się temu przyglądać i starać się ewentualnie zmieniać pewne rzeczy, jeśli mu przeszkadzają. Jego podejście - pełne samoakceptacji, imponuje mi.

K.T: Czy pisanie tej książki było jakąś formą terapii?

K.M: Chyba okazało się jakiegoś rodzaju terapią dla naszej relacji. Teraz dużo lepiej się nawzajem rozumiemy, mamy dla siebie jakąś taką wyrozumiałość, żyjemy w większej komitywie niż przed książką. Ona stała się czymś takim naszym, wspólnym.

K.T: A jak się czujesz z tym, jako pisarka, że w relacji z synem musiałaś wyzbyć się metafor, aluzji, porównań, a posługiwać się rzemieślniczym językiem, czyli przekazem w punkt, konkretem?

K.M: To było bardzo trudne. Jeszcze przed diagnozą zorientowałam się, że z Radkiem muszę bardzo uważać na słowa, nazywać rzeczy i sprawy precyzyjnie, nie odpytywać w jakieś metafory, bo to od razu strasznie komplikowało naszą komunikację. Kiedyś wydawało mi się, że on się „czepia”, teraz wiem, że po prostu nie rozumiał, jak używałam jakichś idiomów, dziwnych frazeologizmów. Trudno mi się dochodziło do tego odkrycia, no bo przecież jak to, był taki inteligentny, tak wiele rzeczy łapał w mig. Za to teraz, gdy jest już dorosły i wyrobił sobie świetne, ironiczne, chwilami absurdalne poczucie humoru, to jest zupełnie inaczej. Ale nadal, gdy jest zmęczony albo poirytowany, to muszę uważać, by dawać jasny przekaz. Bo inaczej tylko podsycę jego irytację i nic nie uda mi się przekazać.

K.T: Spektrum ma wiele odcieni. A jaki odcień jest wasz?

K.M: No tęczyowy oczywiście (śmiech). Spektrum autyzmu to nie jest dla mnie nic radosnego. To nie jest nic, co by mi dawało siłę. Bardzo szanuję takie podejście, by mówić o spektrum jako o jakiejś super mocy, albo żeby podkreślać dobre strony bycia w spektrum, ale ja sama tego nie czuję. Dla mnie spektrum to było bardzo duże wyzwanie i trud w życiu. I nadal jest. Poznałam je i nauczyłam się radzić sobie z nim. Udało mi się w pełni zaakceptować moje dziecko i ogromnie się z tego cieszę, a było to swego czasu wielkim wyzwaniem.

K.T: Nawiązujesz też do samotności. W jednym z wywiadów z tobą pada stwierdzenie, że w Polsce nie ma tradycji przychodzenia z zapiekanką, żeby wesprzeć kogoś, kto przeżywa coś trudnego. Że osoby w takich sytuacjach są raczej zostawiane same sobie. Niewielu z nas ma pomysł, jak się zachować, co powiedzieć. Często uruchamia się doradzenie: „najlepiej to byłoby, gdybyś...”, co raczej domyka drzwi niż je otwiera.

K.M: Na pewno potrzebowałam więcej wsparcia niż dostawałam. Jednocześnie też jakoś tam rozumiem, że nie było łatwo mnie wspierać, nawet najbliższym, bo zachowanie Radka bywało trudne. Inna sprawa, że przecież wspieranie działa w dwie strony. Sama zastanawiam się, czy ja jestem dla otaczających mnie osób wsparciem? Czy byłam? Poza tym, owszem, prosiłam o pomoc, ale może powinnam robić to bardziej dobitnie? Z drugiej strony: wracamy tu do kwestii oczekiwań wobec innych. Od jakiegoś czasu staram się patrzeć na to trzeźwo. Bo mam oczekiwania wobec bliskich dorosłych i będę je mieć. Ale to nie znaczy, że zostaną spełnione. I jeśli skupię się na ubolewaniu nad tym, czego nie dostaję, to mogę nie zobaczyć tego, co ktoś mi rzeczywiście daje. A przecież fajnie jest się ucieszyć z tego, co się dostaje od innych. Nie mam tego, czego bym chciała, i to jest słabe, ale mam coś innego, i może to coś innego jest akurat fajne?

Źródło informacji: Serwis Zdrowie



FUNDACJA
DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ
DZIECIĘCA DE-
MENCJA CYFROWA
Ta choroba dotyka coraz młodsze dzieci

Łukasz Wojtasik, koordynator projektu Dziecko w Sieci z Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę nie owija w bawełnę - mówi, że nadużywanie urządzeń ekranowych niszczy dzieciom mózgi, a dawanie tabletów czy smartfonów jako zabawki przyrównuje do wkładania im do rąk granatu bez zawleczonej. Jak stawiać granice?

Klaudia Torchata: Badania pokazują, że ponad 40 proc. rocznych i dwuletnich dzieci w Polsce korzysta z tabletów lub smartfonów, prawie co ósme w tym wieku ma już swój telefon. Niemożliwe jest to, by same udawały się do salonów i go kupowały. To dorosły jest tutaj winien. Ta statystyka zatrważa. Pana też?

Łukasz Wojtasik: Tak, to faktycznie niepokojące, że coraz młodsze dzieci korzystają z urządzeń mobilnych i poświęcają na to coraz więcej czasu. To niebezpieczne z wielu powodów. Po pierwsze dlatego, że mózgi dzieci bardzo intensywnie rozwijają się. A gdy mają dostęp do cyfrowego świata, niemalże nieograniczone, ten rozwój przestaje być zrównoważony. Po drugie, na tym wczesnym etapie życia powinny uczyć się świata wszystkimi zmysłami, a ekrany zawężają zdecydowanie repertuar zmysłów i ograniczają prawdziwą aktywność dziecka w świecie rzeczywistym. Po trzecie młody wzrok potrzebuje różnorodnego patrzenia - z bliska i daleka, by mógł się prawidłowo rozwijać. Jest jeszcze aspekt uzależnienia. Telefon działa jak narkotyk.

K. T.: Na jakiej zasadzie powstaje takie uzależnienie?

Ł. W.: Treści internetowe są bardzo atrakcyjne dla mózgu dziecka. Nawet jeżeli dziecko ich nie rozumie, to z przyjemnością je ogląda. Mechanizmy związane z uzależnieniami tworzą się już w tym najmłodszym wieku, szczególnie w sytuacji intensywnego kontaktu z internetem. Dziecku łatwo przyzwyczaić się np. do oglądania krótkich filmików. W jego mózgu następuje pobudzenie ośrodka nagrody, polegające na doływie dopaminy związanym z tym, że coś się dzieje np. ktoś się przewraca, piesek robi fikołkę. Często właśnie na tym bazują krótkie filmy. Dorośli muszą wiedzieć o tym, że jeśli dziecko w tym najmłodszym wieku będzie spędzało intensywnie czas w telefonie, to już za chwilę nie będziemy w stanie go od niego oderwać.

K. T.: Niemiecki neurolog Manfred Spitzer twierdzi wręcz, że pozbawiamy siebie i swoje dzieci rozumu używając nowych technologii. Ukuł termin „demenacja cyfrowa”. Na czym ona polega?

Ł. W.: Spitzer wskazuje na złą wpływ używania wszelkiego rodzaju urządzeń elektronicznych na stan naszego zdrowia fizycznego i psychicznego. Jego zdaniem stajemy się po prostu ubożsi, tracimy nasze kompetencje związane z komunikowaniem się. Trudniej przychodzi nam krytyczne myślenie. Mamy pro-

blemy z pamięcią, koncentracją. Gorzej się uczymy i funkcjonujemy w świecie. Nowe technologie pozbawiają nas kreatywnego myślenia i wyobraźni. Połączenia neuronowe w mózgu dziecka tworzą się na drodze doświadczeń, poznawania świata za pomocą naszych wszystkich zmysłów.

Jeżeli repertuar zachowań jest ograniczony, to automatycznie w tym kluczowym dla rozwoju czasie mózg nie rozwija się w pełni. Zresztą nie tylko mózg. Dzieci mają też ograniczony rozwój małej motoryki. Wodzenie przez małe dzieci dłońmi po ekranie ma negatywny wpływ na rozwój nadgarstków, dłoni, palców. W efekcie dzieci nie chwytają tak dobrze. Nie uczą się w normalnym tempie tych wszystkich czynności, które sprawiają, że bez problemu, bezpiecznie mogą poruszać się w świecie.

K.T.: A to nie jest czasem walka z wiatrakami? Myślę - trochę przewrotnie - że na tym polega ewolucja. Pewne umiejętności, kompetencje, cechy, nawet te fizyczne, nabywamy z czasem i postępowaniem cywilizacyjnym. Wypierają one te już zbędne w świecie, które nie są konieczne, by przetrwać. Mózg rozwija nowe obszary. Inne zatracza. Może chodzi o to, że będziemy żyć w małych zatamizowanych światach, w surowych pomieszczeniach, głównie siedząc i przeżywając nieswoje życie. Może czas się z tym pogodzić?

Ł. W.: Na pewno dla naszego zdrowia i zdrowia naszych dzieci powinniśmy kontrolować świat nowych technologii. Dla wielu może to być trudne, bo ten świat rzeczywiście zmienia się bardzo szybko i trudno jest za nim nadążyć. Nie zwalnia nas to jednak z odpowiedzialności za bezpieczeństwo dzieci. Musimy starać się być na bieżąco, szukać informacji, sięgać do dostępnej wiedzy, tak żeby wprowadzać dzieci świadomie w świat nowych mediów i towarzyszyć im w tej drodze.

Zdaję sobie sprawę z silnej potrzeby odczuwanej przez dzieci, by korzystać z sieci, więcej i więcej, ale to do nas należy zadbanie o to, żeby nie działo się to kosztem ich rozwoju. Kluczem jest uważna relacja z dzieckiem i dbanie o równowagę pomiędzy czasem online i offline. No i tu pojawia się wyzwanie. Gdzie postawić granicę czasową i jakościową? Dzieci ciągle ją przesuwają, zastaniając się chociażby nauką, która przeniosła się w dużej mierze na urządzenia mobilne. Jak rozpoznać, że dziecko zagubiło się już w sieci i musimy interweniować?

Przede wszystkim ważna jest profilaktyka. Powinniśmy kontrolować czas poświęcany na ekrany w domu. Wielu rodziców w ogóle tego nie robi. Musimy rozmawiać z dziećmi i tłumaczyć im, czym jest uzależnienie, że zasady służą ich dobru. Jednocześnie musimy zadbać o to, żeby czas bez ekranów był atrakcyjny. Musimy mieć na to jakiś pomysł. W przeciwnym wypadku dzieci faktycznie mogą się w tej sieci pogubić.

K. T.: Jakie są sygnały, że robi się niebezpiecznie?

Ł. W.: Wyróżnia się dwie podstawowe przesłanki, które wskazują na to, że pojawił się problem nadużywania urządzeń mobilnych. Po pierwsze dziecko traci kontrolę nad czasem. Spędza w internecie coraz więcej czasu, nie stosuje się do ustalonych zasad. Regularnie przekracza wyznaczony na ekrany czas. A w sytuacji, gdy chcemy egzekwować zasady, pojawia się złość, napady agresji, a w każdym razie zabieganie o to, by ten czas wydłużyć. Druga przesłanka, która może dać nam do myślenia i zaalarmować, to sytuacja, gdy korzystanie z ekranu negatywnie zaczyna wpływać na inne sfery życia dziecka. To znaczy, że traci ono zainteresowanie kontaktami społecznymi, rodziną, rówieśnikami. Przestaje być zainteresowane światem zewnętrznym. Nie chce nigdzie wychodzić, z nikim spotykać się. Nie chce wykonywać tych wszystkich aktywności, które kiedyś naturalnie były wpisane w dzieciństwo. Bieganie, skakanie, jazda na rowerze.

K. T.: Trudno nam też pewnie będzie przekonać dziecko do ascezy technologicznej, widzi ono przecież nas ciągle przyklejonych do ekranu?

Ł. W.: To my układamy świat dziecka. Od samego początku jego życia. Zasada jest bardzo prosta. Jeśli rodzice intensywnie korzystają z urządzeń ekranowych, to najprawdopodobniej ich dziecko też będzie to robiło. To rodzice do pewnego momentu życia są wzorem do naśladowania. Nawet jak dziecko nie ma jeszcze telefonu, ale jego rodzice prawie w ogóle nie rozstają się ze swoimi smartfonami, to kształtują - chcąc nie chcąc - pewien wzorzec zachowań.

K. T.: Dajemy dziecku telefon, bo mówi, że się nudzi. A nuda przecież nie zabija?

Ł. W.: Nuda potrafi być twórcza, ale z pewnością taka nie jest, gdy dziecko ma dostęp do ekranu. Chwilowa nawet beczynność staje się wtedy pretekstem, by po niego sięgnąć. Coraz częściej obserwujemy sytuacje, kiedy małe dzieci, które się nudzą, domagają się od rodziców udostępnienia ekranu.

Te młodsze, które nie potrafią jeszcze mówić, wymuszają to krzykiem. Ale tak się zachowują tylko te dzieci, które wcześniej poznały urządzenia ekranowe. Które wiedzą, że rodzice dadzą je im dla świętego spokoju. Dlatego warto jest się wstrzymać z ekranową inicjacją. Nie iść na łatwiznę. A jak już, to od czasu do czasu, tylko odpowiednie treści. Obok relacji a nie zamiast. Zastępowanie klocków aplikacjami z klockami to zupełnie inna jakość poznawania tych zabawek i w ogóle świata. Ważne dla rozwoju mózgu jest to, by w pierwszej kolejności dziecko poznało klocki, budując konstrukcje na dywanie, a dopiero potem zastępowało je wirtualnymi przedmiotami. Z pewnością ekrany też nie zastąpią prawdziwych więzi. Dzieci zanurzone w sieci mają gorsze relacje społeczne, wolniej uczą się mówić. Często komunikują się językiem gier. Bliska więź z rodzicami, zaangażowanie dzieci w kontakty z rówieśnikami, rodzeństwem są czynnikami z pewnością pobudzającym rozwój.

K. T.: Dlatego tak ważne są zasady ekranowe, byśmy w domu nie stali się zupełnie obcymi ludźmi, którzy spotykają się na wspólny posiłek, ale i tak w towarzystwie telefonów?

Ł. W.: Zasady wydają się proste, ale bywają trudne do zastosowania.

K. T.: Co to za reguły?

Ł. W.: Zasady należy wypracować razem z dzieckiem, by miało poczucie sprawczości i było współodpowiedzialne za wywiązywanie się z nich. Najlepiej ustalać je w gronie wszystkich domowników. Kluczowy jest czas. Zaleca się, by dzieci do drugiego roku życia



w ogóle nie korzystały z elektroniki. Potem ten czas ekranowy powinien być konkretnie określony - maksymalnie godzina dla dziecka w wieku przedszkolnym, dwie dla dzieci wczesnoszkolnych. Dla nastolatka ten czas będzie dłuższy, ale nie powinien przekraczać łącznie czterech godzin dziennie. Dobrym rozwiązaniem jest wprowadzenie też czasu np. godzin w ciągu dnia albo konkretnej sytuacji, gdy w ogóle nie korzystamy z telefonu.

Utrzymywaniu higieny cyfrowej służą też zasady dotyczące aktywności offline - spacer, sport i inne aktywności bez ekranów, wspólne zabawy, rodzinne rytuały. Ważną zasadą jest też to, by nie korzystać z ekranów podczas posiłków. A dobrym nawykiem - odkładanie telefonu w jedno, konkretne miejsce w domu. Dzięki temu znika pokusa ciągłego sięgania i sprawdzania, czy czasem coś nowego nie pojawiło się. Warto również wynieść - i to dosłownie - telefon z sypialni. Zastąpić go tradycyjnym budzikiem.

Ponadto treści zawsze powinny być adekwatne do wieku i rozwoju dzieci. Oczywiście nie jest tak, że elektronika to same zagrożenia. Przeciwnie, nowe technologie mogą wspierać rozwój, naukę i być dobrą rozrywką, ale pod warunkiem zachowania umiaru.


K. T.: Mam jednak wrażenie, że telefony są obecne w życiu naszych dzieci dzień i dosłownie noc. Zasypiają z nimi, a do szkoły nie zrywa ich nakręcany budzik, ale ładowany przy łóżku telefon. A to też niezdrowy nawyk, prawda?

Ł. W.: Tak. Częstotliwość światła emitowanego przez ekrany jest zbliżona do światła dziennego, więc w mózgu nie wydziela się melatonina, która odpowiedzialna jest za zasypianie. Przy czym nawet jeśli dzieci nie mają problemów z samym zaśnięciem, to korzystanie z telefonu tuż przed snem wpływa na gorszą jakość snu. Więc dobrą zasadą jest to, by nie korzystać z ekranów co najmniej godzinę przed snem. Badania pokazują też, że połowa nastolatków nawet wybudza się w nocy, by sprawdzić powiadomienia. Zaburzają tym ciągłość snu. Budzą się niewyspani. Dlatego pożyteczną zasadą jest pozostawienie telefonu poza sypialnią i zastąpienie go tradycyjnym budzikiem.

Źródło informacji: Serwis Zdrowie



NAJLEPSZE TANECZNE
EVENTY TEJ
WIOSNY!

 photozumba.poland



Yaminah
DANCE ART

 @xyaminahx

 @xyaminahx

 yaminah.pl

BELLYDANCE,
LATIN SHOW & BURLESQUE
**YAMINAH'S
DANCE CAMP**

Yaminah's Dance Camp 2023, czyli kobiece wyjazd taneczny
ze społecznością Yaminah Dance Art!

Gdzie jedziemy?

Tym razem ugości Nas Hotel Litwiński znajdujący się w Tęgoborzu!

Kiedy jedziemy? Ostatni weekend maja, czyli: 25 - 28 maja 2023

Co tym razem w programie?

- codzienne treningi taneczne (technika i choreografia)
- warsztat pielęgnacyjny dla tancerek - jak dbać o stopy?
 - teoria tańca (warsztat prezencji scenicznej)
 - tradycyjny wieczór SHOW & Party
 - impreza HAVANA NIGHT
 - kolacja grillowa

Cena za wyjazd? To wszystko za 1199zł od osoby!

Chcesz niżkę? Zabierz ze sobą koleżankę, a obie przyjedziecie za 1099zł!



Yaminah's
DANCE CAMP

25 - 28 maja 2023

Hotel Litwiński

Bellydance
Latin SHOW
Burlesque

wieczór SHOW & Party
kolacja grillowa
teoria i technika tańca
HAVANA Night

1199zł



KARINA ROCHA I RÉMY DOS REIS U DAGMARY WYTRYKUS MASTERCLASS I ZUMBA MARATON

Pierwszy raz w Polsce będzie Karina Rocha nie możecie tego przegapić, a do tego będzie z Nami również Rémy Dos Reis. Południe Polski zapłonie.

Terminy i lokalizacje:
17.06.2023 Katowice 18.06.2023 Żółnia

Plan event'ów:

Masterclass z Rémy Dos Reis 1h Masterclass z Karina Rocha 1h
Zumba Maraton Zumba z Karina i Rémy oraz z instruktorami z Polski 3h
Masterclass z Karina Rocha 100 zł Masterclass z Rémy Dos Reis 100 zł
Jeden masterclass plus maraton 190 zł. Maraton 4 h 120 zł.
Bilet Open na wszystko 260 zł. Tylko wpłata u instruktora lub na konto:
91 1560 0013 2968 9069 7000 0006 jest gwarancją zakupu biletu.

Zumba Instruktorzy z Polski, którzy przejmą scenę razem z Karina i Rémy, u których będzie można kupić bilety: Emilia Furman, Izabela Głowacka, Jola Gondek, Anna Janik, Eliza Kudła, Paulina Laska, Monika Marszałek, Monika Matyja, Paulina Migurska, Dagmara Mikulec, Justyna Mulewicz, Karol Oszczudłowski, Dominika Szydłowska, Joanna Turkot, Jakub Tworek, Aneta Woźnicka- Łada, Dagmara Wytrykus.

MASTERCLASS & MARATON ZUMBA









**17 CZERWCA 2023
KATOWICE**

STAROCHORZOWSKI
DOM KULTURY
UL.SIEMIANOWICKA 59
41-503 CHORZÓW

**18 CZERWCA 2023
ŻOŁYNIA**

GMINNY OŚRODEK KULTURY
UL.SMOLARSKA 1
37-110 ŻOŁYNIA

RÉMY DOS REIS

EMILIA FURMAN, ANNA JANIK, PAULINA MIGURSKA, PAULINA LASKA, MONIKA MARSZAŁEK, LIUDMYLA PERVUSHYNA, DOMINIKA SZYDŁOWSKA, ANETA WOŹNICKA-ŁADA, IZABELA GŁOWACKA, JUSTYNA MULEWICZ, ALEKSANDRA TRĘTOWICZ, DAGMARA WYTRYKUS, KAROL OSZCZUDŁOWSKI, JAKUB TWOREK, DARIUSZ SELWA,

KARINA ROCHA

organizator Dagmara Wytrykus
tel. 0048 881-466-423

WOMAN VIBE MAGAZINE

77

BACHATA, ZUMBA FITNESS
ORAZ RITMO DO BRAZIL

TIME TO DANCE

VOL. 3

Zapraszamy na trzecią edycję TIME TO DANCE!

Tym razem czekają Was 3,5h zabawy w rytmach bachaty, Ritmo do Brazil i Zumba Fitness. Do grona prezenterów TIME TO DANCE dołączy Adam Moździerz, który poprowadzi warsztaty bachaty oraz maraton Zumba w gronie świetnie znanej Wam trójki - Angeli, Kasi i Krysi.

Będzie się działo!

13:30 - 14:00 REJESTRACJA

14:00 - 14:55 BACHATA Adam Moździerz

15:00 - 15:25 RITMO DO BRAZIL Angela Świątek, Kasia Królak

15:30 - 17:30 ZUMBA FITNESS Adam Moździerz, Krysia Lis,
Angela Świątek, Kasia Królak

BILETY:

Cena regularna: 65zł

Zakup biletów u prowadzących oraz w GOSTIR

Zapisujcie datę 14.05.2023 w kalendarzu, zapraszajcie
znajomych i widzimy się już niedługo w Rzgowie!



EVENT TANECZNY
OD ANNY DYMITRASZ

LET'S DANCE Z SZYMONEM I DARIUSZEM

LET'S DANCE! SZYMON & DARIUSZ
27.05.2023 SOBOTA 15:00 - 18:00
DanceBook Academy Ochota
Usypiskowa 2, Warszawa
Sala Los Angeles

Zapraszamy na maraton Zumba® Fitness
z Szymon Głodny oraz Dariusz Selwa, organizatorami
wydarzenia ROCK YOUR BODY w Gliwicach!

Wejściówka 60 zł - dla pierwszych 50 osób!

CENNIK:
01.05.2023 - 27.05.2023 - 80 zł
ILOŚĆ MIEJSC MOCNO OGRANICZONA - 60

AFTERPARTY
wkrótce więcej info.

REZERWACJA MIEJSC:
- kontakt z organizatorem Anna Dymitrasz FB, IG
- wyślij e-mail na adres letsdance.eventy@gmail.com.



EVENT TANECZNY
OD ANNY DYMITRASZ

LET'S DANCE ZAGŁĘBOCZE CAMP

MIĘDZYNARODOWI PREZENTERZY
Fernandez Seluco
Gutu Claudiu

PREZENTERZY ZIN
oraz osoby u których możesz się zapisać:

- Dymitrasz Anna - Warszawa
- Niemyjska Ewa - Wysokie Mazowieckie
- Kurpet Michał - Warszawa
- Stachelek Małgosia - Białystok
- Cholewa Patrycja - Białystok
- Janik Olga - Warszawa
- Hołdak Iga - Warszawa
- Dominika Jabłońska - Biała Podlaska
- Damian Jabłoński - Biała Podlaska
- Robert Pochała - Warszawa
- Beata Zowczak - Garwolin

ZAPISY RÓWNIEŻ przyjmują:

- Karolina Ceglińska-Turek - Grodzisk Mazowiecki
- Magdalena Madej - Radom
- Patrycja Tarasiuk - Kucharska - Kraków
- Wiola Woźniak - Kraków

Oraz instruktorzy promujący wydarzenie

DATA
11.05 - 14.05.2023

MIEJSCE
Ośrodek Wypoczynkowo - Szkoleniowy Zagłębcze

LET'S DANCE!
LEJNO, SOSNOWICA

ZAGŁĘBOCZE CAMP
11-14.05.2023

#DYMITRASZTEAM
#dymitraszcamp

SELUCO FERNANDEZ
ZUMBA® JAMMER & NEXT
RISING PRESENTER FINALIST

ANNA DYMITRASZ
ORGANIZATOR & ZIN

CLAUDIU GUTU
ZUMBA® NEXT RISING
PRESENTER FINALIST

OLGA JANIK ROBERT POCHAŁA MICHAŁ KURPET EWA NIEMYJSKA MAŁGOSIA STACHELEK



LET'S DANCE BY
ANNA DYMITRASZ
ZATAŃCZA
Z LORETTA BATES
I IZABELĄ KIN

LET'S DANCE! LORETTA BATES
Prepare for the biggest LET'S DANCE! event of this year!

30.09.2023 SATURDAY
DanceBook Academy
Aleja Prymasa Tysiąclecia 76, Warszawa
ZUMBA® BASIC 1 - ZES™ Izabela Kin

01.10.2023 SUNDAY ARENA PRUSZKÓW
Andrzeja 1, Pruszków

AVAILABLE PASS / TICKETS
1 DAY PASS (10:00 - 18:30)
includes LORETTA PASS Dance workshop with
ZES™ Izabela Kin Dance workshop with special guest
2 LORETTA PASS (14:00 - 18:30)
Dance workshop with ZES™ Loretta Bates
ZUMBA® MARATHON - Loretta, Izabela, Anna,
special guest.

TICKETS RESERVATIONS:
Please contact with: Anna Dymitrasz FB, IG,
Ewa Niemyjska FB, IG, ZIN instructor promoting
event or send e-mail to letsdance.eventy@gmail.com

HOTEL VICTOR PRUSZKÓW DESILVA
Andrzeja 1, Pruszków 30.09-1.10.23 special offer
for LET'S DANCE! participants, for more information
please contact: [ILONA CEGIŃSKA \(ilona.ceglinska@gmail.com\)](mailto:ILONA.CEGLIŃSKA@gmail.com)



WARSAW DANCE DAY
10TH ANNIVERSARY EDITION
ZATAŃCZYMY
Z MAGDĄ
PAWIŃSKĄ

Dla jednych 10 lat to mało, a dla innych szmat czasu dla mnie 10 lat bycia instruktorem Zumba® fitness to setki a może tysiące poznanych ludzi, pasja, lekcja życia, lekcja pokory, endorfiny, spełnienie marzeń i wiele wiele innych. Kocham to co robię i mam nadzieję, że w tym dniu będziesz świętować moje 10lecie razem ze mną! Do Polski zaprosiłam dwie istne petardy: Adela Iacob - Rumunia, Rafaella Bortos- Rumunia

Prezenterzy:
ADELA IACOB
RAFAELLE BORTOS
MAGDA PAWIŃSKA - organizator
ADAM MOŹDŻER
KRZYSZTOF NOWAK
ŁUKASZ GRABOWSKI

Zaprzyjaźnieni Instruktorzy ZIN z Polski
Jeśli jesteś Instrukтором i chcesz wziąć udział w wydarzeniu razem ze swoją szaloną ekipą odezwij się do mnie po ofertę specjalną dla grup.

Cennik:
120 PLN - II próg cenowy od 1.04.2023-15.05.2023
135 PLN - III próg cenowy od 16.05.2023 do 16.06.2023
150 PLN - w dniu wydarzenia 17.06.2023

Jak się zapisać?
Robiąc przelew na nr konta 84 1050 1025 1000 0097 0075 1200 w tytule wpisując imię i nazwisko uczestnika i UWAGA adres e-mail. Możesz też zgłosić się do instruktora promującego wydarzenie



ZUMBA MASTERCLASS
Z KRZYSZTOFEM NOWAKIEM
NICOLĄ KŁOSEK I MAGDĄ PAWIŃSKĄ

DANCE FLOOR ON FIRE

Już 27.05 świętujemy 17 urodziny
Klubu NJN i to w najlepszy możliwy sposób!
Zapraszamy na ognisty masterclass Zumba z jednymi
z najlepszych instruktorów w Polsce!

Instruktorzy:
-Magda Pawińska
-Krzysztof Nowak
-Nicola Kłosek

Data: 27.05.2023

Godzina: 17:00-19:30

Miejsce: Klub NJN Knurów (ul.Witosa 12)

Cena: od 1 maja 59,00zł (ilość miejsc ograniczona!)

Zapisy: w recepcji klubu lub przelew
na konto NJN FIT nr rachunku:
37105012981000009242815968
(w tytule wpłaty należy wpisać
„masterclass 27.05 + imię i nazwisko”)

Nie może Cię zabraknąć w tym dniu!



LET'S CELEBRATE WITH KASIA KOZDĘBA

TA ROCZNICOWA ZUMBA PARTY PRZEJDZIE DO HISTORII!

Rok 2023 jest dla Kasi Kozdęby nad wyraz wyjątkowy! W tym właśnie czasie mija dokładnie 10 lat od kiedy została instruktorem Zumba® fitness! Przez te lata poznała mnóstwo wspaniałych ludzi! Zumba® fitness oraz stała się dla niej nie tylko pasją, ale także sposobem na życie! Co też, nieraz już mogliśmy zobaczyć w fotorelacjach na łamach WVM oraz MyDances Magazine!

W maju Kasia kończy również okrągłe 30-te urodziny także będzie całej naszej Redakcji WVM niezmiernie miło jeśli spędzicie ten dzień razem z Nią!

Tę datę warto zapisać w kalendarzu:
6 MAJA 2023

Maraton Zumba® fitness poprowadzą dla Was :

- Izabela Kin (ZES) - Polska
- Emilia Furman - Kraków
- Magda Pawińska - Warszawa
- Anna Grzybowska - Kraków
- Kamil Nowak - Kraków
- Karol Oszczudłowski - Kraków
- Katarzyna Kozdęba - Kraków (organizator)

WIĘCEJ INFORMACJI NA TEMAT PRZEDSPRZEDAŻY
BILETÓW WKRÓTCE!

6 MAJA 2023
16:00 - 19:00

LOFTODANCE.pl
ŁUKASZ RAŚ

10th
ANNIVERSARY

ZES™ IZABELA
KIN
Special guest

KATARZYNA
KOZDĘBA
Organizator

LET'S CELEBRATE

ZUMBA party by Kasia Kozdęba

ANNA
DYMITRASZ

KAMIL
NOWAK

EMILIA
FURMAN

KAROL
OSZCUDŁOWSKI

ANNA
GRZYBOWSKA



NA BABSKIM DNIU W BYDGOSZCZY WIEDZĄ JAK ZADBAĆ O BABSKIE SZCZĘŚCIE!

Babskie Wyjazdy zapraszają na Babski Dzień 14 maja 2023 po raz pierwszy w Bydgoszczy! Będzie to impreza w iście włoskim stylu! Gościem specjalnym będzie RUGGIERO ROGER PALOMBELLA we własnej osobie! Czekają na nas gorące Latino Fusion i Salsa! Dodatkowo wisienką na torcie będzie maraton

Zumby z fantastycznymi instruktorami:

- Aneta Radecka (Bydgoszcz)
- Ewelina Owczarzak (Mogilno)
- Pamela Ossete Klimczyk (Bydgoszcz)
- Magda Wiśniewska (Bydgoszcz)
- Agnieszka Budkowska (Bydgoszcz)
- Aleksandra Tyrpa (Toruń)
- Marta Pawłowska (Bydgoszcz)
- Aneta Woźnicka-Łada (Warszawa)

PLAN BABSKIEGO DNIA:

14:00 - 15:30 Salsa | Ruggiero Roger Palombella

15:30 - 17:00 Latino Fusion | Ruggiero Roger Palombella

17:00 - 19:00 Zumba Maraton | Aneta Radecka, Ewelina Owczarzak, Magda Wiśniewska, Agnieszka Budkowska, Aleksandra Tyrpa, Marta Pawłowska, Pamela Ossete Klimczyk, Aneta Woźnicka-Łada

CO, JAK I GDZIE:

DATA: 14.05.2023, godz. 14:00

MIEJSCE: Dance School Tempo

ADRES: Fordońska 130, 85-752 Bydgoszcz

CENA: 97 zł

ZAPISY: kontakt@babskiwyjazdy.pl

KONTAKT: Aneta W. 505 640 644 / Ania 501 331 518

Aneta R. 691 737 388

BABSKI DZIEŃ W BYDGOSZCZY



BABSKIE WYJAZDY

DATA

14.05.2023

GODZ. 14:00

MIEJSCE

DANCE SCHOOL TEMPO, BYDGOSZCZ
UL. FORDOŃSKA 130

KONTAKT: ANETA - 505 640 644 / ANIA - 501 331 518

ZAPISY: KONTAKT@BABSKIEWYJAZDY.PL

ZNAJDŹ NAS NA



BABSKIEWYJAZDY



BABSKIE_WYJAZDY

WWW.BABSKIEWYJAZDY.PL



ROGER RUGGIERO
PALOMBELLA

ANETA
RADECKA



BABSKIE WYJAZDY

NAJLEPSZE WYJAZDY DLA KOBIET

Spędź fajnie czas!

ZNAJDŹ NAS NA



BABSKIEWYJAZDY



BABSKIE_WYJAZDY

WWW.BABSKIEWYJAZDY.PL

BABSKI
DZIEŃ W WARSZAWIE

DATA | 25.06.2023
GODZ. 11:00

MIEJSCE | CENTRUM KULTURY IZABELIN
UL. MATEJKI 21, IZABELIN C

KONTAKT: ANETA - 505 640 644 / ANIA - 501 331 518
ZAPISY: KONTAKT@BABSKIEWYJAZDY.PL

ORGANIZATOR - BABSKIE WYJAZDY
ANETA WOŹNICKA-ŁADA
ANIA STARKEY

OLIWIA RATYŃSKA
RODRIGO RODRIGUEZ

ZNAJDŹ NAS NA
f BABSKIEWYJAZDY
@ BABSKIE_WYJAZDY
WWW.BABSKIEWYJAZDY.PL

LETNIA EDYCJA BABSKIEGO DNIA W WARSZAWIE

Babskie Wyjazdy zapraszają na Babski Dzień 25 czerwca 2023, czyli POWITANIE LATA!!! Jak lato to oczywiście gorące rytmy i jeszcze gorętsi tancerze! Wakacje to czas podróży, dlatego wspólnie tego Dnia przeniesiemy się do Ameryki Łacińskiej, a tam czekają na nas: Rodrigo Rodriguez - Kuba, Oliwia Ratyńska - Polska

Dodatkowo BOSKA kadra instruktorska, zobaczcie tylko: Magda Pawińska - Warszawa, Jakub Tworek - Tarnobrzeg, Łukasz Koźlicki - Warszawa, Kacper Gąszcz - Kutno, Patrycja Grzybowska - Warszawa, Dominika Szydłowska - Gdańsk, Karolina Wachowicz - Warszawa, Wiktoria Czernik - Radomsko, Nicola Kłosek - Knurów, Julia Piwowarczyk - Grodzisk Maz., Joanna Kwiatkowska Karkosa - Ostrołęka, Joanna Lis - Warszawa, Monika Żółtowska - Warszawa, Karolina Wachowicz - Warszawa, Aneta Woźnicka-Łada - Warszawa

PLAN BABSKIEGO DNIA:
11:00 - 12:30 Afro | Oliwia Ratyńska
12:30 - 14:00 Merengue |
Rodrigo Rodriguez
14:00 - 16:00 Dance-Fit Maraton, czyli Zumba
/ Salsation / Slavica / Ritmo do Brazil

CO, JAK I GDZIE:
DATA: 25.06.2023, godz. 11:00
MIEJSCE:
Warszawa - Centrum Kultury Izabelin
ADRES: Ul. Matejki 21, Izabelin C


CENA: 97 zł
ZAPISY: kontakt@babskiewyjazdy.pl
KONTAKT: Aneta - 505 640 644
Ania - 501 331 518



FOTORELACJA OD
PHOTOZUMBA.POLAND Z MARATONU
ZUMBA COME BACK ZORGANIZOWANEGO PRZEZ:

MARTE DUDZIŃSKĄ- CIEŚLIK!



 photozumba.poland



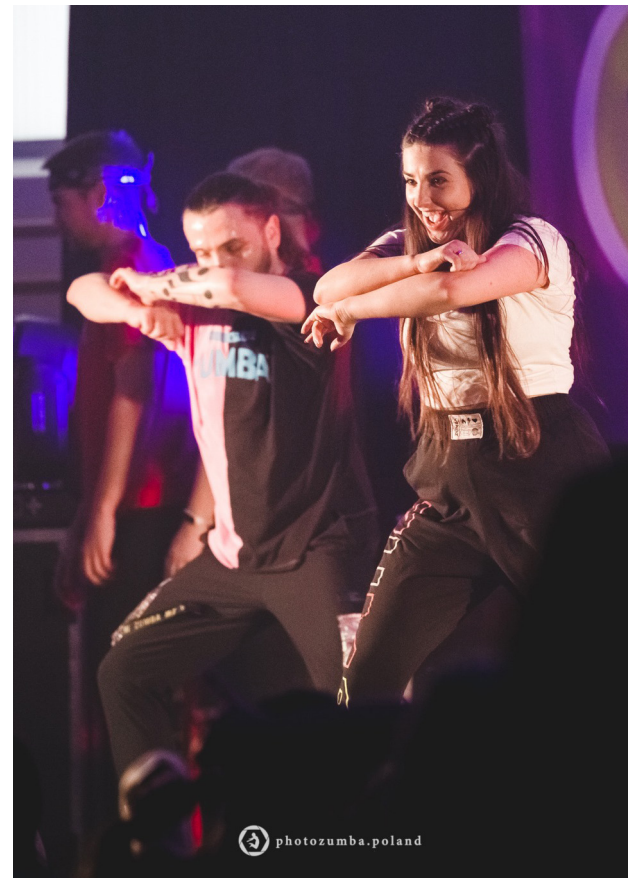





















 photozumba.poland



DOŁĄCZ DO WVM AGENCY & BUSINESS CLUB



[FB/GROUPS/WVMAGANCYANDBUSINESSCLUB](https://www.facebook.com/groups/wvmagencyandbusinessclub)