

WOMAN VIBE

Magazine

MARZENA PYTEL

Muzyczny Kobiety Vibe

ZAŁOŻYCIELKA ZESPOŁU UNISONO
WSPIERA KONCERTAMI CHARYTA-
TYWNYMI MAMY I ICH DZIECI! ORAZ
UCZY ŚPIEWAĆ JEDNYM GŁOSEM!

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

08

Marzena
PytelI Jej energetyczny
muzyczny Vibeę

18

Joanna
Dryś-GąsiorNutki miłości
dla Mam

22

Damian
TrzpilDance With Me
Wspiera Mamy

06

SUKCES JEST
KOBIECĄ

18

KATARZYNA STASICA
MUZYCZNY POMNIK
DLA MAM

28

KOBIECĄ
E-COMMERCE
2023

30

ODKRYJ WOMAN
VIBE LIFE STYLE

32

POLSKIE MIASTA
W MICHELIN

36

JAK NOSIĆ
PIERŚCIONEK?

40

DOBROCZYNNE
RYSOWANIE

42

KOBIECE PATENTY
NA ZDROWIE
I SMUTKI

44

WYWIAD JULII
ROBAK Z CHORYM
NA SM KAMILEM

50

SPEŁNIAJ MARZENIA
BEZ BARIER

52

NOWE TERAPIE NIOSĄ
NADZIEJĘ W LECZENIU
NEUROFIBROMATOZ

56

DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA
PO POLSKU

Notka Redakcyjna



Parafrazując Szekspira - źle się dzieje w państwie polskim skoro na potrzeby najbardziej potrzebujących Mam i ich dzieci nie ma pieniędzy. Ani 500 ani 800 zł nie pomoże jeśli jesteś Mamą samodzielnie opiekującą się niepełnosprawnym dzieckiem, której ZUS odbiera świadczenia. Podobnie, jak wtedy, gdy okrutnie drogie lekarstwo dla Twojego dziecka zostaje skreślone z listy refundacyjnej. Skala potrzeb jest ogromna. W naszym kraju według oficjalnych danych z gov.pl osób niepełnosprawnych może być nawet 7 mln. Wiele z nich organizuje zbiórki publiczne. Rząd, zamiast zapewnić ulgi, właśnie stara się wprowadzić nowy podatek od zbiórek publicznych w wysokości 20 proc.

Zatem drogie Czytelniczki, obecne i przyszłe Mamy. Pętla się zaciska. Zastawiona przez Rząd pułapka z jednej strony wymusza na Was rodzenie dzieci (obok zaostrzenia przepisów aborcyjnych, wprowadzono rejestr ciąży, zastrasza lekarzy, utrudniono badania prenatalne i dostęp do antykoncepcji etc.). Z drugiej strony wiemy, że protestujące Mamy osób niepełnosprawnych czeka zimna sejmowa posadzka, znieczulica władzy i upokorzenia w rządowej TVP. Wspomniany podatek od zbiórek publicznych zostaje wprowadzona wyłącznie dlatego, że aktualna władza nieznosi WOŚP-u i Jurka Owsiaka. Oraz zapewne dlatego, że odgrywa się za czarno-parasolkowe protesty kobiet sprzed lat.

Tym mocniej Redakcja WVM zamierza wspierać pro bono wszelkie akcje społeczne, kampanie na rzecz Mam, ich dzieci i osób w jakikolwiek sposób dotkniętych przez los, które są dziś tak boleśnie wykluczane i dodatkowo jeszcze opodatkowywane.

Nie będziemy Wam pisać na kogo macie głosować. Gdyż wierzymy w kobiecy rozsądek, intuicję i mądrość życiową. **Będziemy natomiast Was wspierać wszędzie tam, gdzie będziecie się czuły osamotnione, bezradne i zagrożone.**

Będziemy też szukać wszelkich sposobów by jednoczyć nas ponad podziałami. Ninniejszy numer jest swego rodzaju fenomenem, łączącym zróżnicowany świat tańca i muzyki gospel. Podobnie jak łączymy różnorodne tematy artykułów dla kobiet w każdym wieku niezależnie skąd pochodzą i jakie mają przekonania. Chcemy tworzyć przestrzeń, w której nikt nie jest zmarginalizowany i odrzucony ze względu na chorobę czy doświadczenia życiowe. W tym dostrzegam największy potencjał pisma, które mam przywilej dla Was tworzyć.

Z dumą też mogę się podzielić naszym nowym osiągnięciem. Nasze pismo nareszcie ma swój angielskojęzyczny portal w niezwykle wysokiej jakości, w którym można czytać i oglądać materiały zarówno o polskich kobietach, które nas każdego dnia inspirują, jak i o tych znanych z topowych żurnali, jak Taylor Swift, Beyonce czy Oprah Winfrey. Portal już dziś jest dostępny pod linkiem WVMgz.com/eng Wkrótce w tym samym standardzie zmienimy wygląd naszego polskiego portalu. Wszystko po to, aby o Was drogie Czytelniczki i Współautorki było jak najgłośniejsze - tak w kraju jak i na świecie!

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

SPIS TREŚCI

60	MÓZG NA CUKROWYM HAJU	80	KARINA ROCHA I REMY DOS REIS U DAGMARY WYTRYKUS
64	WSPIERAMY KLAUDIĘ I JEJ RODZINĘ	80	LET'S DANCE Z SZYMONEM I DARIUSZEM U ANNY DYMITRASZ
66	MAMĄ BYĆ, ACH MAMĄ BYĆ	84	LET'S DANCE U ANNY DYMITRASZ Z LORETTĄ BATES
68	KINOWY DZIEŃ DZIECKA	86	WARSAW DANCE DAY U MAGDY PAWIŃSKIEJ
70	JAK OCALIĆ DZIECI PRZED FASTFOODEM?	88	DANCE FLOOR ON FIRE
74	JAK OCALIĆ DZIECI PRZED CYBER ZŁEM?	90	BRAZIL DAYS U JULII ZAWISTOWICZ
76	NAJLEPSZE TANECZNE EVENTY TEGO LATA I JESIENI	92	BABSKI DZIEŃ W WARSZAWIE

ODRYJ WIĘCEJ NA WVMGZ.COM

78



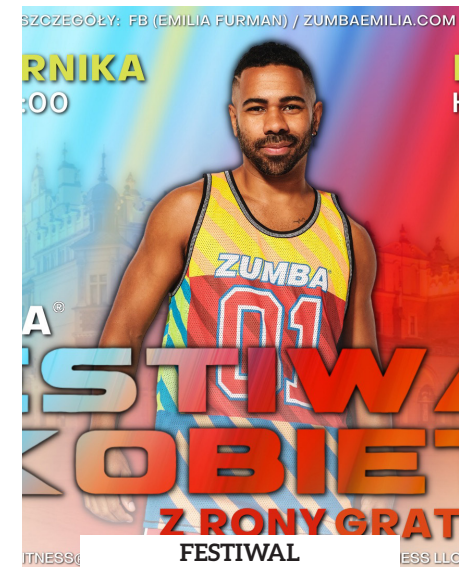
YAMINA'S DANCE SHOW

92



#SALSATIONLAND FESTIWAL

96



FESTIWAL KOBIEŃ U EMILII FURMAN

100



FOTORELACJA Z MARATONU ZUMBY I RITMO DO BRAZIL



SUKCES JEST KOBIECĄ

W NAJNOWSZYM NUMERZE WVM POSTANOWILIŚMY WYRÓŻNIĆ MARZENĘ PYTEL ZAŁOŻYCIELKĘ ZESPOŁU @UNISONO.GOSPEL ORAZ STUDIA NAGRAŃ AVRECORDING ZA JEJ DZIAŁALNOŚĆ CHARYTATYWNĄ I PROSPOŁECZNĄ. ORAZ ZA OGROMNE SERCE OKAZYWANE MAMOM NIE TYLKO Z OKAZJI I CH DZIA!



FOT.: ARCH. PRYW. MARZENY PYTEL

MARZENA PYTEL

Jej energetyczny muzyczny vibe!

Założycielka zespołu gospelowego Unisono - Marzena Pytel posiada charyzmatyczną, silną osobowość, dzięki której od 5 lat ludzie o różnych poglądach religijnych potrafią śpiewać „jednym głosem”. Jej koncerty mają często charakter charytatywny oraz prospołeczny - uwrażliwia nimi odbiorców na potrzeby osób zmarginalizowanych. Ostatnio swoje koncerty dedykowała Mamom, których dzieci potrzebują pomocy. Przypomina nam, że to nade wszystko od wsparcia dla Mam zależy dobrostan ich dzieci. Przywraca nam w ten sposób wiarę w sens chrześcijaństwa, które od dawna przechodzi „humanitarny” kryzys...

Klaudiusz Wiśniewski: Droga Marzeno, powiem wprost - to co robisz jest nad wyraz fascynujące! Obok niezwykle prężnie działającego zespołu @Unisono.gospel prowadzisz studio nagrań AVRecording i z tego co zdołałem zaobserwować nie stronisz od odrobiny szalonych lotniczych eskapad! Już tylko to sprawia, że czuję iż mam do czynienia z Kobietą, która żyje zgodnie ze swoimi pasjami i tym, co dyktuje jej serce! Opowiedz nam proszę jakie były początki odkrywania przez Ciebie Twojego Kobiecego Vibe`u?

Marzena Pytel: Zanim odpowiem na to pytanie, to muszę skorygować coś co powiedziałeś na wstępie. Bo nie mogę pozostawić bez komentarza sformułowania „swoje koncerty”. Nigdy to nie były i nie są moje koncerty, lecz nasze, to praca wyłącznie zespołowa.



FOT.: ARCH. PRYW. MARZENY PYTEL



Ale o tym pewnie później trochę więcej. A wracając do pytania o początki odkrywania kobiecego vibe'u, to zdecydowanie wiąże się to z odkrywaniem samej siebie. W moim przypadku stało się to dość późno, ale to tylko dowód na to, że nigdy nie jest za późno [śmiej].

W każdym razie uważam, że nie można tak naprawdę ruszyć do przodu, nie idąc w zgodzie z samą sobą. A jest to możliwe tylko wtedy kiedy wiem kim jestem. A żeby zdobyć taką wiedzę o samej sobie trzeba znaleźć się w sytuacji, w której uwolnimy się od czyichś oczekiwań wobec nas, kiedy choć na chwilę przestaniemy myśleć jak zadowolić kogoś, jak „powinam” zrobić. Kiedy jestem tylko ja, nie narażona na czyjeś opinie i oceny. Dopiero wtedy poznajesz siebie, odkrywasz co sprawia ci przyjemność, jak naprawdę lubisz spędzać czas, dopiero wtedy zauważasz jak wiele rzeczy robisz/robiłaś tylko dlatego, że ktoś tak chciał, żeby kogoś zadowolić. Miałam szczęście znaleźć się w takiej sytuacji... choć to nie była tylko kwestia szczęścia, lecz pewnych wyborów... w każdym razie było to dla mnie bardzo odkrywcze i ożywcze i to nadało kierunek. To był prawdziwy restart. I tak właściwie okazało się po nim, że większość mojego życia wiąże się ze sferą ogólnie mówiąc twórczą. Zarówno zespół i koncerty, jak i praca w studio przy konsoli, mikrofonie jako lektor czy przy kamerze – w sumie po obu stronach kamery, bo zdarzyły mi się również epizody aktorskie do produkcji telewizyjnych – wszystkie te kreatywne działania rodzą się z mo-

jego wnętrza i żyją w zgodzie ze mną. I jeszcze zostaje czasami trochę czasu na twórczość muzyczną czy poetycką lub sporadyczne szaleństwa, które dają dodatkowego kopa [śmiej]

K.W.: Od pewnego czasu przyglądałem się Twoim kolejnym życiowym krokom, szczególnie od czasu, gdy przeprowadziłaś się do Krakowa. Uważam, że otworenie studia nagrań i zespołu działającego pro bono wymaga nie lada odwagi. Natomiast fakt, że realizujesz swoje pomysły przez ponad 5 lat i to mimo lockdownu i pandemii jest dla mnie dowodem, że jest w Tobie niezwykły i bardzo inspirujący hart ducha. Czy to tzw. życie tak Cię wzmocniło, czy gdzie indziej widzisz źródło swojej siły?

M.P.: Wiesz, to wcale nie jest tak, że czuję się zawsze silna. Nie chciałabym tworzyć takich mitów wokół siebie. Myślę, że każda „silna” kobieta wie o czym tu mówię... bo często jedyną siłą jest ukrycie własnych słabości, po to by zrobić coś co chcę zrobić, bo wiem, że to jest dobre, że to jest słuszne... i dlatego, że mogę to zrobić. Często jestem w tym wszystkim zagubiona i czuję, że pewne rzeczy mnie przerażają. I to są momenty, kiedy potrzebna jest jakaś siła z zewnątrz, jakiś powiew, jakaś motywacja, która znów podniesie. I tu jest miejsce i rola robienia czegoś wspólnie, w tym jest siła, w połączeniu z osobami, które mają ten sam cel, takie same pasje i we wzajemnym napędzaniu się w jednym kierunku. To właśnie robimy jako Unisono.



Oczywiście zawsze w tego typu działaniach musi być lider, ktoś kto to wszystko ciągnie. Ale nie może ciągnąć na siłę, musi być chęć z każdej ze stron. Cieszę się i mam ogromne szczęście, że udało nam się zbudować silne więzi w zespole. Kocham tych ludzi. To jest siła.

K.W.: Ci którzy uważnie śledzą nasze social media wiedzą, że od niedawna nawiązaliśmy współpracę medialną. Na Twoje zaproszenie miałem przyjemność poprowadzić dwa koncerty dedykowane wszystkim Mamom, a szczególnie tym, które walczą o zdrowie swoich dzieci. Uważam to za bardzo cenną Twoją inicjatywę. Wiemy jak traktowane są dziś mamy osób niepełnosprawnych przez państwo, gdy proszą o pomoc. Wkrótce np ma wejść w życie przepis nakładający na zbiórki charytatywne 20 %-wy podatek. Powiedz mi proszę, co Ciebie skłoniło, aby zwrócić uwagę odbiorców również na potrzeby i troski Mam?

M.P.: Te koncerty dla mam to nie była wyłącznie moja inicjatywa. Było to również wspólne działanie, m. in. z Małgosią Klimą (radną Niepołomic). Ty zresztą też dałaś z siebie na tych koncertach dużo pozytywnej energii;) [śmiej]

A potrzeby i troski mam są mi bliskie od wielu lat. Jestem matką czwórki dzieci... tak, Matka Polka [śmiej]... choć nie zatapałam się na żadne 500+ [śmiej]... mam dwie córki i dwóch synów, z których jestem bardzo dumna i które są moim szczęściem



i błogostawieństwem. Bycie mamą nie jest łatwe, to ogromne wyzwanie i ogromna odpowiedzialność. Bo urodzić dziecko i w jednym momencie po prostu stać się mamą, to jedna sprawa. Ale to jest dopiero początek by nią naprawdę być. Zawsze są jakieś schody, jedni mają ich więcej, inni mniej, ale nigdy nie jest wyłącznie różowo.

Cechą każdej dobrej mamy jest „kochać”. Kochać bezwarunkowo. Wszystkie działania z tego jednego wytykają, niezależnie od tego ile po drodze błędów popełnimy. I wszystkie te działania są niezwykle ważne. Ale gdybym teraz, z perspektywy czasu, jako matka dorosłych już dzieci miała powiedzieć co z tych działań jest najważniejsze, to powiedziałabym, że najcenniejszą rzeczą jaką może dać matka swojemu dziecku, to wsparcie poprzez akceptację i pozytywną motywację, na każdym etapie życia dziecka. Być wiatrem w jego żaglach i patrzeć jak płynie w dobrym kierunku. I biorąc pod uwagę te wszystkie schody i kłody życiowe, to jest to bardzo trudne zadanie, wymagające dużo siły i niezwyklej kondycji, jako że jest to działanie długodystansowe. Ale choćbyś nie wiem jak długo i jak intensywnie trenował i potrafił unosić coraz większe ciężary, to zawsze w pewnym momencie jest pewna granica, której nie przekroczysz. Kiedy spadnie na ciebie tona, to cię zmiażdży i nic nie zrobisz, nie poradzisz sobie sam z takim ciężarem. W takiej właśnie sytuacji są mamy dzieci niepełnosprawnych, zwłaszcza te, które pozostały same z dziećmi, bo związek nie wytrzymał tak wielkiej próby.



I kiedy sobie to wyobrażę, to jestem dla nich pełna szacunku i podziwu. To są kobiety-herosy (!!!) Ale mimo swojej siły i ogromnej determinacji nie uniosą same tony problemów, które je przygniatają, potrzebują naszego wsparcia. Tym bardziej, że żyjemy w państwie, które tego wsparcia nie daje. Dlatego musimy o tym mówić, zwracać na to uwagę, zauważać i wspierać, wspierać i jeszcze raz wspierać! Nie tylko materialnie, ale dobrym słowem, uśmiechem, poświęconym czasem i okazanym uczuciem.

K.W.: W tym kontekście niezwykle wzruszająca była piosenka "Bóg się Mamo nie pomylił" w wykonaniu Joanny Dryś-Gąsior. Dla mnie ten utwór ma niezwykle uniwersalny charakter. Ileż to pytań wiele osób wierzących, ateistów czy agnostyków zadaje sobie, gdy patrzy wstecz na swoje życie, ale też na ból i cierpienie jakie jest immanentną cechą życia tu na ziemi. Powiedz proszę, jak Ty radzisz sobie z tym dysonansem poznawczym? Czy czasem muzyka nie jest dla Ciebie takim ratunkiem, gdy wszelkie wątpliwości możesz twórczo przekształcić tworząc repertuar Twoich koncertów?

M.P.: Tak, to jest trudny temat, a zwłaszcza kiedy dotyka nas osobiście. Wiele pytań pozostaje bez odpowiedzi. I chyba nikt nie wie jak sobie radzić z takimi sytuacjami, w których dotyka nas niezastępowana niesprawiedliwość, kiedy nie znamy powodu, dla którego dane nam jest tak bardzo cierpieć lub patrzeć bezradnie jak cierpi ktoś bliski. W takim świecie żyjemy, gdzie wciąż toczy się walka między dobrem a złem. Taka walka toczy się na zewnątrz jak

i często w nas samych. Jedni się poddają inni walczą. Ja w takich chwilach przeważnie reaguję płaczem, łzami bólu i bezradności, a czasami złości. To na pewno w jakimś stopniu rozładowuje ciśnienie emocjonalne i oczyszcza wewnątrz. Często też uciekam gdzieś w głąb siebie, w muzykę, w poezję, które wtedy są mi szczególnie bliskie. Ostatnio znalazłam taką perełkę poetycką, która mnie dotknęła, w tomiku wierszy ks. Eligiusza Dymowskiego (człowieka o wielkim sercu i wrażliwej duszy), który podarował mi po ostatnim koncercie, na który nas zaprosił do swojej parafii. „Góra błogostawieństw... nie szukaj jej za daleko... nawet na wyciągnięcie ręki... ona jest w tobie... przypisana do bólu i też... bezsennych nocy i mglistych poranków... wspinając się na szczyt... za każdym razem drżysz z przerażenia...” Nie wszystko rozumiemy i czasami możemy się pomylić w ocenie czy coś jest błogostawieństwem czy przekleństwem.

K.W.: Ach tak łatwo nie odpuszczę tego wątku, bo czuję, że dotyczy on nas w coraz większym stopniu. Zapytam wprost, jak to się stało, że nie podzieliłaś losu Debory Feldman - autorki słynnej powieści "Unorthodox" (na jej motywach powstał serial dostępny na Netflixie). Przypomnę jedynie, że tam bohaterka odeszła od ortodoksyjnych obyczajów diaspory żydowskiej w Nowym Jorku. I wokół krytyki tejże zbudowała swoją popularność. Ty natomiast jak widzisz wiary nie straciłaś, wręcz przekształciłaś ją twórczo w nową jakość i to dziś, gdy na każdym kroku widzimy, jak religie na naszych oczach się kompromitują... Zatem jaki jest Twój sposób by wiary nie stracić, a wręcz odnaleźć



M.P.: Nie czytałam książki, ale widziałam ekranizację tej autobiografii. Hmm, zaskoczyłaś mnie tym pytaniem. Historia Debory Feldman nie jest idealnym porównaniem do mojej historii... choć może rzeczywiście mają jakieś wspólne elementy. Odważne drastyczne decyzje, wierność samej sobie, wyzwolenie się z narzucanych ograniczeń i generalnie ustawienie kursu na wolność i otwartość. I myślę, że wszystko to wyszło nam obu na dobre w życiu. Moja wiara na różnych etapach życia miała swoje wzloty i upadki, ale przez to wszystko rzeczywiście przekształciła się w coś bardziej świadomego, a nie tylko wyczonego i wyniesionego z dzieciństwa i sposobu wychowania. Przede wszystkim, wiara jest prawdziwa i żywa tylko wtedy kiedy jest wykuta w czynach. Wtedy żyje nie tylko w nas, ale też w tych, z którymi się nią dzielimy, z którymi dzielimy się miłością. Zabrzmiało to może banalnie, ale tak to działa, ja naprawdę wierzę w dobro i w to, że jest ono silniejsze od zła. I wierzę w to dobro, które zostało każdemu z nas wszczepione przez Stwórcę. Tylko czasami trzeba je wydobyć z głębi duszy.

K.W.: Czy masz jakąś receptę dla kobiet, które chcą zmienić coś w swoim życiu, tak jak wspomniana Debora? Wiele osób czuje się dziś przytłoczonych swoim życiem, w pogoni za życiową stabilizacją, tracą z oczu wszystko to, co w głębi serca kochają. Jak jednak dokonać zmian, usuwając, niczym chirurg, tylko to co nam szkodzi? Nie niszcząc jednak wszystkiego, szczególnie relacji z tymi najważniejszymi dla nas bliskimi. I znajdując się by zacząć od nowa, ale już na własnych warunkach i zasadach...

M.P.: Utkwił mi w głowie jeden fragment z filmu „Unorthodox”. Była taka scena, w której główna bohaterka rozmawiała przy stoliku z profesorem muzyki i ugryzła kanapkę z szynką. I później zaczęła mu tłumaczyć swoje dziwne zachowanie wynikające z tego, że poraz pierwszy w życiu jako Żydówka zjadła szynkę. Kojarzysz tę scenę? I powiedziała, że tam skąd pochodzi jest wiele zasad. I na to ten mądry profesor bardzo ciekawie odpowiedział: „**W muzyce często trzeba je łamać by stworzyć dzieło**”. I nie wiem jak to jest, ale pomimo, że czysta harmonia jest piękna,

to jednak kiedy słucham muzyki, to ciary mam najczęściej przy dysonansach. I w życiu jest podobnie, rozwiązania pozornie burzące harmonię, rozgrzewają emocje i życie jest ciekawsze, bardziej kolorowe, jest w nim więcej spontaniczności, więcej życia. I nie chodzi o jakiś bunt i łamanie zasad dla samego ich łamania, ale o to, żeby mieć odwagę odciąć się od rzeczy lub osób, które nas niszczą i ubezwłasnowalniają, nie pozwalają samodzielnie myśleć i podejmować własnych niezależnych decyzji, od ludzi, którzy nas nie szanują. Szanujmy siebie po prostu.

K.W.: Wygląda na to, że otwarliśmy właśnie wrota Sezamu, w którym kryją się fascynujące tematy dotyczące naszej kondycji ludzkiej. Każdy kto uważnie przeczytał listy ap. Pawła, ale też prześledził losy Dawida - tego od Goliata, wie co to znaczy łamać schematy, wychodzić poza dogmaty. Sam Chrystus dla ówczesnych Żydów był całkowicie „Unorthodox”. Zatem coś czuję, że nasza rozmowa będzie miała jeszcze swój ciąg dlaszy. A teraz już na koniec muszę Cię zapytać co Ci się marzy, jakie są Twoje najbliższe plany, ale także te dalsze, bardziej wymagające?

M.P.: Żyję już wystarczająco długo, żeby nauczyć się jednej ważnej lekcji. Jeżeli nie chcesz się rozczarować, to nie planuj. Plany po prostu się nie sprawdzają, życie jest zbyt brutalne i przeważnie je burzy. Dlatego nie planuję życia, biorę je na gorąco. Kto wie, co się jeszcze wydarzy, po co ograniczać się planami? A marzenia... mam kilka, może kiedyś się spełnią, ale nie zapieszam [śmiech].

K.W. No nie, i jeszcze na sam finał tak intrygujące zakończenie! Będę zatem z uwagą śledził Twoje poczynania szczególnie te spontaniczne! I nie mogę się już doczekać poprowadzenia Waszego kolejnego koncertu, na którym (jak zauważyłaś) nóżki same rwą mi się do tańca [śmiech].

Dziękuję za rozmowę
Autor: Klaudiusz Wiśniewski



FOT.: ARCH. PRYW. MARZENY PYTEL



KATARZYNA STASICA MUZYCZNY POMNIK DLA MAM

Zespół Unisono śpiewa jednym głosem dla Mam

Witaj, jesteśmy Unisono – zespół muzyczny, który skupia się wokół muzyki gospel. Gospel, a pierwotnie God spell, to Słowo Boże! Chcemy nieść je na fali dobrej muzyki, wierząc że trafi w uszy, w serca, może w bolesne miejsca... aby pokrzepić wszystkich tych, którzy tego potrzebują!

Wielką radością jest dla nas to, że możemy śpiewać wniebogłosy i pomagać przy tym innym. Wielką radością jest to, że robimy to razem – jednym głosem – czyli, jak na nazwę przystało: UNISONO.

Mimo różnic – charakteru, wieku, doświadczeń, mimo różnych denominacji chrześcijańskich, jesteśmy dla siebie i dla wspólnego celu, czyli robić jak najlepszą robotę dla Pana Boga! Głosem, światłem, dźwiękiem.

13.05. nasz Zespół miał przyjemność spotkać się z Wami, aby uczynić muzyczny ukłon w stronę bohaterów życia codziennego – czyli MAM. Wiem, że istnieje przynajmniej jeden pomnik mamy z dzieckiem – w Olsztynie. Wspaniała idea! My, metaforycznie wykuliśmy swoją pieśnią drugi, tym razem muzyczny pomnik na koncercie w **Izbie Regionalnej w Niepołomicach!** Mamy wykonują niezwykle ważne zadanie. Oddają nam całe siebie, każdy dzień, każdą noc, jak anioły czuwają nad krokiem, nad zdrowiem, nad naszą radością i łzą, aż któregoś dnia rozwiniemy sami skrzydła i wyfruniemy z gniazda...

Niektóre mamy mają jednak super misję i potrzebują swoich anielskich skrzydeł dłużej, jak mama Klaudii. Jej piękna dziewczynka dostaje najczystsza miłość. Bezwzględna, bezterminowa. Córka Pani Dominiki choruje na porażenie mózgowie i wymaga nieustannej opieki. Takie zadanie musi przechodzić nieraz jej siły. A wiecie co to oznacza? Że jest herosem. Tak, wśród nas zwykły człowiek o ponadludzkich mocach. Ta cudna istotka jest sensem życia i natchnieniem dla Pani Dominiki. Jej kruchą wartością, która woła o odpowiedź wielkiej miłości. Pragniemy odpowiedzieć na to zawołanie.

Wierzę, że naszym koncertem mogliśmy wesprzeć Panią **Dominikę** i wlać w jej serce tyle dobra, ile potrzeba. Pamiętajmy, że razem – śpiewając jednym głosem jesteśmy silniejsi!

Katarzyna Stasica
– studentka filozofii
i wokalistka zespołu Unisono





FOT.: ANDRZEJ KALINOWSKI

JOANNA DRYŚ-GĄSIOR

NUTKI MIŁOŚCI DLA MAM

Bezwarunkowa miłość Mam na dobre i na złe

Mama, mamusia, matka – te nazwy brzmią tak pięknie i przywołują ciepłe wspomnienia z rodzinnego domu. Mówią one o tych wyjątkowych kobietach, które kochamy, podziwiamy, które są naszymi bohaterkami.

26 maja – Dzień Matki – w tym roku przypadający w piątek, sprawia, że chcemy się pochylić nad tajemnicą tych pięknych kobiet.

Wspomniane kołysanki to jedne z piękniejszych melodii, które zostają z nami na całe życie. Dla nas najbardziej naturalnym sposobem wyrażenia wdzięczności jest świętowanie Dnia Matki muzyką.

Tak właśnie postanowił zrobić pop-gospelowy zespół Unisono, prowadzony przez **Marzenę Pytel** i wykonujący współczesną muzykę chrześcijańską. Za nami dwa wyjątkowe i zarazem charytatywne koncerty, w których oprócz wielbienia Boga muzyką i wspólnej radości został położony nacisk na wsparcie dwóch wspaniałych mam wyjątkowych dzieci.

Pierwszy z koncertów odbył się w sobotę 13 maja w **Izbie Regionalnej w Niepołomicach**. Koncert objęty patronatem gminy Niepołomice odbył się dzięki staraniom pani radnej, **Małgorzaty Klimy**.

Zespół Unisono zaśpiewał podczas tego kameralnego koncertu dla wszystkich mam, ale

w szczególności dla pani **Dominiki Momot** – dzielnej, uśmiechniętej i walecznej mamy Klaudii z porażeniem mózgowym. **Pani Dominika** oraz **Klaudia** były obecne w czasie koncertu rozgrzewając serca wszystkich obecnych. W obliczu codziennych zmagania Pani Dominiki, o których z rozbijającą szczerością opowiedziała, wyjątkowo wybrzmiał solowy utwór „**Bóg się mam nie pomylił**”. Piosenka w sposób bezpośredni ukazywała miłość i dylematy matki oraz oddanie dziecka, które nie potrafi mówić, ale jego spojrzenie i bicie serca wyraża wszystko...

Zespół Unisono zaprezentował różnorodność swojego repertuaru – od piosenek refleksyjnych jak „Nauczmy się żyć obok siebie” (z twórczości Zbigniewa Wodeckiego), po utwory o miłości np. „Bądź blisko” po energetyczną „Teorię miłości” czy hitowe „Alleluja”, które podrywa do tańca na każdym koncercie. To wyjątkowe wydarzenie, którego patronami medialnymi były trzy markowe wydawnictwa, Woman Vibe Magazine, Nasze Regionalne oraz MyDancesMagazine, poprowadził ich redaktor naczelny i założyciel, pan Klaudiusz Wiśniewski.



Drugi koncert charytatywny pod hasłem Zaśpiewajmy Łukaszkowi! Koncert gospel w Krakowskich Bronowicach odbył się w niedzielę 21 maja o godz. 19 w parafii pw. Stygmatów św. Franciszka z Asyżu, przy ul. Ojcowskiej 1 w Krakowie. Tym razem zespół Unisono zaśpiewał dla Łukasza Birgera oraz jego cudownej mamy, która opowiedziała o swoim synku, jednocześnie dzielnie powstrzymując maluszka przed przejęciem mikrofonu. Ta mama umie się odnaleźć w każdej sytuacji. Łusaszek urodził się z wadą serca VSD, wielotorbielowatością prawej nerki i hipoplazją prawego przedramienia - całkowitym brakiem kości promieniowej, której towarzyszy hipoplastyczny kciuk - u Łukasza dosłownie wisi on na skórcie. Celem koncertu było zebranie funduszy na konieczną operację, decydującą o jego przyszłości. Podczas koncertu ponownie wybrzmiał utwór „Bóg się mamie nie pomylił” oraz piękne solo „Mamo” przywołujące najcieplejsze wspomnienia z dzieciństwa z udziałem naszych mam. Ponownie zespół Unisono dostarczył refleksji,

ogrzął serca oraz sprawił, że nogi same chciały rwać się do tańca. Było to widoczne także u prowadzącego koncert, Klaudiusza Wiśniewskiego. Patronat nad koncertem ponownie objęły wspomniane już przy poprzednim koncercie media. Kochanymy – wszystko to dla Was i Waszych dzieci! Czuję radość na myśl o tym, że jako aktorka teatru dziecięcego, teatrolog, wokalistka oraz reżyser, dramaturg i aktorka we współzałożonym przeze mnie przed kilku miesiącami krakowskim teatrze Trupa Z Głębi, mogę poświęcać również czas na bycie wokalistką w zespole Unisono. Więcej szczęścia jest w dawaniu aniżeli w braniu... Wspomniane matki oraz inne kobiety wiedzą o tym najlepiej. To dla tych silnych kobiet zespół przygotował koncerty a Trupa Z Głębi – po pierwszym spektaklu „Anima” – pracuje nad monodramem o kobiecie właśnie...

Joanna Dryś-Gąsior
wokalistka zespołu Unisono
www.unisono.band



O ZESPOLE

Zespół UNISONO to grupa młodych ludzi, których połączyły wspólne pasje. Muzykowanie, wielbienie Boga, a także niesienie pomocy bliźniemu. Prezentują współczesną muzykę chrześcijańską, w stylu gospel. Inwestują swój czas i własne środki, nie czerpiąc z tego żadnych korzyści materialnych. Działają od roku 2018. Organizują przeważnie koncerty charytatywne, niosąc słuchaczom radość oraz chwilę refleksji, pozostawiając niezapomniane wrażenia muzyczne i duchowe. Tylko w ostatnim roku zagraли 9 koncertów, w tym 6 charytatywne, na których udało się zebrać dla potrzebujących ponad 25 tys. zł. Jednak aby realizować taki plan koncertowy, poświęcają dużo więcej czasu, spotykając się przez cały rok co dwa tygodnie na próbach. Koncertują w kościołach, i na różnych większych i mniejszych scenach, w domach kultury, klubach, jesienią ubiegłego roku zagraли koncert na festynie na Błoniach Nowohuckich, a w styczniu zagraли razem z Wielką Orkiestrą Świątecznej Pomocy. Występują przeważnie w województwie małopolskim, ale zdarzały się

też koncerty na Śląsku i na Podkarpaciu. Na przestrzeni 5-ciu lat istnienia zespołu następowała oczywiście rotacja w składzie osobowym. W tych latach w sumie działało w zespole prawie 50 osób. Obecnie zespół liczy 25 osób, zarówno śpiewających jak i „technicznych”. Skąd taka nazwa zespołu? Unisono jest terminem muzycznym, ale dla członków zespołu ma szersze znaczenie. W muzyce „unisono|”, to śpiewanie jednym głosem. I choć muzycznie śpiewają wieloma głosami, to jednak śpiewają jednym głosem w sensie wspólnego celu i jedności w grupie osób z różnych denominacji religijnych. Zatem zespół Unisono jest dobrym (bo działającym!) przykładem wspólnoty i przyjaźni ponad wszelkimi podziałami.

Nagłośnienie i opieka tech.:

Wojciech Markowski AVRecording.pl

Oświetlenie: **Michał Mrugacz**
Grupa PARTNER Biuro Obsługi Imprez
obslugaimprez.com



TAŃCZĄC ŁĄCZĄ LUDZI, PRZEŁAMUJĄ STEREOTYPY I POMAGAJĄ DANCE WITH ME WSPIERA MAMY

Taneczny felieton Damiana Trzpiła

Taniec jest wyjątkową formą ekspresji scenicznej, nie ma granic. Przez ruch wyrazić możemy emocje a te najprawdziwsze i najgłębsze skrywają ludzkie historie. Takie właśnie scenariusze przybliżyła nam projekt „Dance with me – zatańcz ze mną”, czyli charytatywne show, w którym taniec jest narzędziem do niesienia pomocy tym, którzy najbardziej jej potrzebują.

Pomysł koncertu zrodził się w Białej Podlaskiej w 2015 roku. I choć wydarzenie wzbogacało przez lata regionalną rozrywkę to jednak od zawsze miało jeden kluczowy cel - pomaganie. Co wspólnego z rolą matki ma taneczne widowisko ociekające brokatem i blaskiem cekinowych kostiumów? Spieszymy z wyjaśnieniem. Nie będziemy pisać dziś o uczestnikach podejmujących challenge nauki tańca w walce o Kryształowe Kule. Nie skupimy się również na samym tańcu. **Dance with me** skierowane jest do osób potrzebujących wsparcia, takimi adresatami właśnie są często dzieci zmagające się z licznymi schorzeniami i niepełnosprawnościami. Na szczególną uwagę zasługują dziś prawdziwe bohaterki, które pośrednio mamy okazję poznać w ramach wydarzenia. Tymi bohaterkami są Mamy. Choć rola matki sama w sobie jest najtrudniejszym wyzwaniem jaki zna świat to właśnie one, matki dzieci chorych czy niepełnosprawnych zasługują na szczególne wyrazy uznania i szacunku. To właśnie one, każdego dnia na nowo zmagają się z trudami nietatwej rzeczywistości swoich dzieci.

Pierwszą edycję DWM zwyciężyła lokalna pielęgniarka **Monika Aftaruk**, wytańczoną w programie wygraną przekazała wraz trenerem zaledwie kilkulatniemu Marcinkowi - chorującemu na wczesnodziecięce porażenie mózgowie. Jego Mama **Monika**

Wołowik wspomina dziś: „Pamiętam, że Dance with me, a właściwie miły gest zwycięskiej pary był dla mnie nagłym zaskoczeniem. Nie na co dzień otrzymuje się tak miły i niespodziewany bezinteresowny gest wsparcia. Zastrzyk nieoczekiwanych środków z puli nagrody głównej znacznie zwiększyło ilość godzin rehabilitacji mojego syna, usprawniając go ruchowo”. Dziś chłopiec porusza się samodzielnie, i choć sprawność chłopca nigdy nieosiągnie wymarzonego pułapu to i tak jego postępy napawają dumą i optymizmem.

Wydarzenia charytatywne mają ogromny wpływ na życie rodzin, którym codzienność determinuje choroba. Dance with me jest projektem, który przypomina o tym sukcesywnie, stale ale i nie nachalnie. W końcu w zamian za datki, widownia otrzymuje spektakularne widowisko. Pomaganie przez zabawę jest najlepszą formą niesienia wsparcia - tak dzieciom, jak i mamom. Potrzebę tę zauważa zwyciężczyni II edycji DWM w 2016 r. Anna Stolarczuk: „Jestem matką zdrowego dziecka. Nie wyobrażam sobie jaką siłę muszą mieć w sobie matki dzieci niepełnosprawnych, ile determinacji, odwagi, heroizmu – podziwiam je za to. Moja rola w projekcie miała zupełnie inny charakter. Zgodziłam się na udział w Dance with me gdyż zgadzam się z hasłem przewodnim: #pomagaćkażdymozę i powinien!”.



„Nie wszystkie kobiety jednak odnajdują w sobie siłę do podjęcia wyjątkowej misji w roli matki. Wygrane pieniądze przekazałam zatem na rzecz dzieci z **Domu dziecka w Komarnie**, tym którym niejednokrotnie miłości macierzyńskiej odmówiono. Podziwiam niezmiernie Kobiety, które potrafią objąć rolę matek, choćby tych zastępczych, których misja jest równie ważna i heroiczna, jak matek dzieci chorych. Jestem też dumna, że swoim uczestnictwem i zwycięstwem w programie mogłam być przykładem dla swojego syna, w końcu przykład idzie z góry” – dodaje Anna, która wówczas pełniła funkcję kurator sądowej w Białej Podlaskiej.

O opinię na temat udziału w DWM poprosiliśmy również **Marię Stawecką** członkinię sztabu organizacyjnego III edycji eventu w 2017 r. „Byłam uczestniczką w pierwszej edycji DWM i tańczyłam disco-polo. W kolejnych edycjach objęłam rolę prowadzącej i organizatorki wydarzenia. Każdy z nas daje z siebie sto procent by wydarzenie przebiegało w rodzinnej atmosferze, wspólnej walki o popularyzację charytatywności”. Po chwili dodaje: „Największym sukcesem mojej przygody z tym show jest czas spędzony z moim synem Czarkiem, który trzykrotnie objął rolę trenera by ramię w ramię ze mną zarażać pasją do pomagania. Wsparliśmy podopiecznych **Świetlicy Środowiskowej DZIUPLA** i to w momencie, gdy placówce groziło zniknięcie pomimo ważnej misji jaką wykonuje. Jesteśmy z tego dumni i polecam wszystkim matkom równie szlachetną przygodę z ich dziećmi”.

IV edycję DWM z ogromną wdzięcznością wspomi-

na **Katarzyna Lubańska**, mama **Marceliny**, na której leczenie przekazano środki finansowe - „Wielkim zaskoczeniem był dla mnie - jako matki fakt, że organizatorzy Dance With Me zwrócili się z chęcią przekazania dochodu z wydarzenia na rzecz mojej chorej córki. Wstępna diagnoza postawiona przez lekarzy „przewróciła” od góry nogami nasze całe dotychczasowe życie. Większość potrzebnych do potwierdzenia diagnozy badań odbywała się za granicą i wiązała się z wysokimi kosztami, przekraczającymi nasze możliwości finansowe. Więc fakt zbiórki na córkę pieniędzy w dużym stopniu ułatwił nam działania w tym kierunku. Dance With Me od kilku lat budzi w naszym mieście duże zainteresowanie. Angażowanie się znanych osób w tak szczytny cel, jest godne naśladowania. Jako matka chorego dziecka, któremu DWM pomogło jestem pełna podziwu dla działań ze strony organizatorów i dla pracy, jaką w taniec wkładają uczestnicy programu. A także dla niezwykle wdzięcznej publiczności – tak licznie przybyłej na to wydarzenie. Bo to właśnie dzięki publiczności, organizatorzy mogą wesprzeć inne chore dzieciaki. Może za kilka lat, moja młodsza córka, która uczy się tańca od 3 roku życia, będzie brała udział w tym programie i dzięki temu choć w niewielkim stopniu odwdzięczy się za wkład w leczenie jej starszej siostry.” - z nadzieją w głosie dodaje.

Jednym z niezwykle wzruszających wspomnień podzieliła się z nami **Małgorzata Janik- Bańbura**, mama **śp. Kamila** - „Choroba dziecka zmienia życie matki ale i całej rodziny. W moim przypadku wszystko wywróciło się do góry nogami. Jako matka,



po wystłuchaniu diagnozy wiedziałam, że nie odpuścę - Glejak miał jednak swoje plany... Wraz z rodziną walczyłam o każdy rok życia mojego syna. Podjęliśmy decyzję o leczeniu w Niemczech, ale wiadomo, że koszty są tam wysokie. Organizowaliśmy zbiórki. Kiedy córka dostała propozycję wzięcia udziału w Dance with me KIDS wiedziałam, że to nasza kolejna szansa pozyskania dodatkowych funduszy i oczywiście oderwania się od poszarzałej codzienności. Nigdy nie wiesz czy się uda ale wtedy wygraliśmy sporą kwotę pieniędzy i mogliśmy rozpocząć nasze leczenie. **Nie przegraliśmy, choć Kamila nie ma dziś już nami, kto walczy do końca nigdy nie przegrywa”.**

Wszystko to dzieje się w uwarunkowaniach społecznych, o których warto wspomnieć. Jak zauważa cytowana już Katarzyna Lubańska: **„Ciężkie jest życie mamy i rodziny gdy wkracza w nie choroba dziecka. Tym bardziej współczuję mamom, które są same i mają niepełnosprawną córkę lub syna. Obecna sytuacja w NFZ najczęściej pcha takie mamy do walki o zdrowie ich dzieci poprzez zrzutki i inne akcje charytatywne. Dużo rodziców walczy z systemem, aby ich pociechy miały wykonane badania i diagnostykę, na które wielokrotnie czeka się miesiącami, zaś prywatnie są prawie od ręki”** - kwituje mama Pani Lubańska. W czasach, w których pomoc jest przez państwo ograniczana, świadczenia ZUS wycofywane, leki przestają być refundowane, a przebić się z prośbą o pomoc coraz trudniej jedyną nadzieją jest bezinteresowność ludzi dobrego serca. Tych nie brakuje choć polityka państwa sprawia niestety, że „gatunek” ludzi, których stać jest na

pomoc jest na wymarcu. Zdaniem Redakcji WVM do tych chlubnych wyjątków należy z pewnością **Damian Trzpił** – reżyser i pomysłodawca koncertu, który już od przeszło 8 lat organizuje DWM oraz inne wydarzenia kulturalno-rozrywkowe, sfokuszowanych na charytatywnych zbiórkach pieniędzy. Jak zauważa: „Takie historie chwytają za serce, pchają do czynów. Ja sam urodziłem się z wylewem krwi do mózgu i Bóg jedyny raczy wiedzieć dlaczego jestem dziś medycznym cudem. Może właśnie po to by nieść nadzieję i światło innym? Po za zdrowiem otrzymałem też, jak mam to w zwyczaju nazywać, dar do zjednywania sobie ludzi i wydobywania z nich tego, co najpiękniejsze. W DWM jest to pasja do tańca, ten natomiast w nieskrępowany sposób pozwala obnażyć emocje w tym wrodzoną empatię i dobro”.

„Matki, które poznałem na przestrzeni tych lat są dla mnie istniejącymi w realu super bohaterkami o nadludzkich mocach. I choć nie ma rodziców idealnych, to jedną z nich jest również moja mama. To takie kobiety uszlachetniają tytuł MATKI i napędzają mnie do dalszych działań. **Zachęcam wszystkich do challenge niesienia pomocy i wspierania akcji charytatywnych. Ścigajmy się w tym rozpędzonym do szaleństwa świecie właśnie w czynieniu dobra, wybierajmy dobro w czasach kiedy do wyboru mamy niestety tylko mniejsze zło”** podsumowuje Trzpił. Tym razem piąta edycja tanecznego show zawita jesienią na Krakowskim gruncie. Znani przedstawiciele różnych dziedzin życia powalczą o pieniądze na wybrany przez siebie cel. Jedno jest pewne, bez względu na to, kto wygra pieniądze trafią na cel charytatywny.

WSZYSTKIM MAMOM ZYCZYMY SPEŁNIENIA MARZEŃ!



„Wszystkim matkom, życzę wiary i solidarności, a także zrozumienia i odwagi do niesienia pomocy. Aby podobnie, jak ja i mój syn, w nieskrępowany sposób miały przywilej kształtować empatię naszych dzieci i uwrażliwiać je, choćby poprzez zabawę, na potrzeby drugiego człowieka” - życzy Maria Stawecka, mama Czarka



„Mamom, takim jak Ja życzę aby nie poddawały się, szukały wsparcia w najbliższym otoczeniu, aby chociaż raz na jakiś czas dały sobie odrobinę wytchnienia i skupiły się na sobie - bo zdrowa mama, to radosna mama. Głowy do góry matusie! Ja nadal walczę!” - Katarzyna Lubańska, mama Michaliny



„Wszystkim mamom a zwłaszcza tym najodważniejszym, przybranych pragnę życzyć spełnienia snów i odroczonej w czasie pełnej satysfakcji z gargantuicznie ważnej i bezcennej misji jaką jest obdarowywanie małej istoty bezwarunkową miłością” - życzy Anna Stolarczuk, mama Patryka



„Matkom chorych dzieci w dniu ich święta życzę oby nigdy nie poddawały się w walce o zdrowie swoich dzieci, obdarzaty je miłością i cieszyły się każdym dniem spędzonym rodziną” Monika Wołowik, mama Marcina



„Matkom chorujących dzieci życzę siły, wiary i optymizmu. Zawsze trzeba mieć nadzieję. Wokół nas jest dużo dobrych ludzi, którzy chętnie pomagają, dlatego nie poddawajcie się moje drogie nawet wtedy gdy walka z góry wydaje się przegraną. Bez względu na wynik tej walki warto walczyć ale i pomagać innym w podobnej sytuacji” - Małgorzata Janik-Bañbura, mama śp. Kamila

#pomagaćkażdymoże



FUNDACJA KOBIECY E-BIZNESU KOBIECY E-COMMERCE 2023

Poznaj laureatki tegorocznego ogólnopolskiego konkursu

Znane są już laureatki drugiej edycji konkursu „Kobieta e-commerce 2023”, organizowanego przez Fundację Kobiety e-biznesu wraz z partnerami. Jury nagrodziło 8 kobiet wyłonionych spośród 180 zgłoszeń. Internauci w ogólnopolskim głosowaniu wybrali Hannę Żudziwicz. Nagrodę specjalną i tytuł „Osobowości Rynku” 2023 otrzymała Weronika Marczuk. Finałowa gala odbyła się 18.05.2023 w Villa Intrata na terenie Pałacu w Wilanowie w Warszawie.

Konkurs „Kobieta e-commerce” to najważniejsze wyróżnienie dla kobiet angażujących się w branżę e-commerce w Polsce. Ideą corocznego konkursu jest docenienie i podkreślenie wkładu przedsiębiorczych kobiet w rozwój sektora gospodarki cyfrowej, w tym handlu internetowego w Polsce. W drugiej edycji do konkursu wpłynęło ponad 180 zgłoszeń. Profesjonalne Jury, w skład którego zasiadali przedstawiciele branży e-commerce oraz biznesu online podczas obrad zdecydowało o przyznaniu statuetek „Kobieta e-commerce 2023” oraz wyróżnień w 8 kategoriach: „Najlepszy sklep internetowy”, której partnerem jest Allegro, „Technologia dla e-commerce” (partner Audioteka); „Najlepszy e-marketing” (partner Ceneo), „Przedsiębiorcza mama w e-commerce” (Allaboutlife.pl), „Odpowiedzialny e-commerce” (MODIVO), „The best influencer for e-commerce” (Agencja They.pl), „Najlepszy start-up e-commerce” (Przelewy24), „Innowacja w e-commerce” (InPost).

W tegorocznej edycji zgłoszenia oraz nominacje były na bardzo wysokim poziomie. Różnorodność i innowacyjność projektów zaskoczyła pozytywnie organizatorów. Wiodące trendy to automatyzacja, która poprawia działanie e-biznesu, wykorzystanie AI w e-biznesie, odpowiedzialny e-commerce, produkcja i sprzedaż wyrobów z uwzględnieniem troski o planetę. Kolejny rok z rzędu widać także, że influencerki mają ogromny wpływ na promowanie marek, a także tworzą własne e-biznesy, bazując na zbudowanych społecznościach.

Nagrody w konkursie „Kobieta e-commerce 2023”

Ze względu na niezwykle wysoki poziom zgłoszeń jury konkursu zdecydowało o przyznaniu 8 nagród głównych oraz 9 wyróżnień. Dodatkowo zarząd fundacji przyznał specjalne wyróżnienie - tytuł „Osobowości Rynku” - Weronice Marczuk za zaangażowanie na rzecz wojny w Ukrainie. „Nagroda internautów” przypadła influencerce Hannie Żudziwicz, która uzyskała największą liczbę głosów internautów oraz otrzymała nagrodę finansową i kurs językowy od eTutor.

Laureatki w poszczególnych kategoriach:

- „Najlepszy sklep internetowy” (partner Allegro): Magdalena Karpińska - współzałożycielka sklepu KARMNIK.org.
- „Technologia dla e-commerce” (partner Audioteka): Anna Korc, współtwórczyni Digimans AI.
- „Najlepszy e-marketing” (partner Ceneo): Irina La-



**Kobieta
e-commerce
2023**

stovjak rozwijająca start-up - „FUTURE WORLD ON”
- „Przedsiębiorcza mama w e-commerce” (partner Allaboutlife.pl): Joanna Rutkowska - prowadzi internetowy portal Prawo mamy
- „Odpowiedzialny e-commerce” (partner MODIVO): Zosia Zochniak - stworzyła sklep recommerce „Ubrania Do Oddania”
- „Innowacja w e-commerce” (partner InPost): Paulina Walkowiak - współtwórczyni technologii dla e-commerce w kategorii analityki behawioralnej - cux.io.
- „Najlepszy start-up for e-commerce (partner Przelewy24.pl): Marta Górnicka, prowadzi sklep 1240. design z ceramiką artystyczną ze Stanów i Kanady.
- „The best influencer for e-commerce” (partner They.pl): Hanna Żudziwicz - na swoim instagramie pokazuje, jak wygląda jej życie jako mamy, tancerki, kobiety pracującej.

Gala „Kobieta e-commerce 2023”

Podczas gali wizualnych emocji dostarczył pokaz mody Tatum i Kazar oraz prezentacja najnowszego modelu elektrycznego Volvo C40 Recharge. Odbył się również panel dyskusyjny poświęcony trendom w e-commerce. Wzięli w nim udział eksperci i liderzy rynku: Aleksandra Szol z MODIVO, Marcin Grzelak eTutor.pl, Jakub Gierszyński ZDROWIT oraz Marcin Wolnicki z Ceneo. Organizatorami konkursu jest Fundacja Kobiety e-biznesu we współpracy z partnerami. Partnerzy konkursu: Allegro, MODIVO, CENEO, InPost, Audioteka, Przelewy24, They.pl, Progressivo. Partnerzy gali: DMCom, Volvo Car Warszawa, Danone, CEDC, Kazar, Tatum, eTutor.

Źródło informacji: Fundacja Kobiety e-biznesu

ODKRYJ WOMAN VIBE

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!

LIFE STYLE!

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



POLSKA ORGANIZACJA TURYSTYCZNA POLSKIE MIASTA W MICHELIN!

Kraków, Poznań i Warszawa nareszcie docenione!

Polska Organizacja Turystyczna i Michelin Guide podpisali porozumienie w sprawie umieszczenia polskich miast w znanym na całym świecie Przewodniku Michelin. W pierwszej kolejności promocją objęte zostaną Warszawa, Kraków i Poznań, a także ich okolice.



Selekcja miast stanowi pierwszy etap współpracy pomiędzy Polską Organizacją Turystyczną a Przewodnikiem Michelin. Obecnie w Polskę wyruszyli już inspektorzy, których zadaniem będzie weryfikacja i dokonanie ocen rodzimych restauracji.

Jest to więc szansa dla całej branży gastronomicznej z największych polskich miast, by pokazać się z jak najlepszej strony i znaleźć się w elitarnym gronie miejsc gwarantujących najwyższe przeżycia kulinarne.

W drugim, planowanym na czerwiec, etapie dokonane zostanie podsumowanie i uhonorowanie prestiżowymi odznaczeniami - Gwiazdkami Michelin oraz Bib Gourmand – topowych lokali.

„Polska, posiadająca bogate tradycje kulinarne, po raz pierwszy w historii pojawi się w Przewodniku Michelin. To projekt wspierający rozwój turystyki kulinarnej na rynku międzynarodowym. Znalezienie się w prestiżowym zestawieniu stanowi kolejny impuls rozbudowy polskiej marki. Światowe trendy pokazują, że podróże gastronomiczne cieszą się rosnącym zainteresowaniem, szczególnie u osób poszukujących autentycznych doświadczeń związanych z danym miejscem. Bez wątplenia, Polska słynąca z gościnności gwarantuje wyrafinowane kulinarne przeżycia” - przyznaje sekretarz stanu w Ministerstwie Sportu i Turystyki, Andrzej Gut Mostowy – pełnomocnik prezesa RM ds. promocji polskiej marki.

Przewodnik Michelin pojawia się na rynku od 1900 roku i jest uznawany za najważniejszy przewodnik kulinarny na świecie. Stanowi numer jeden zarówno pod względem wysokości sprzedaży, jak i historii oraz reputacji. W tej edycji Michelin Guide objął swym zasięgiem 62 regiony i miasta, z czego aż 30 znajdujących się w Europie.

„Pragnę pogratulować Polskiej Organizacji Turystycznej podjęcia wyzwania i wprowadzenia Polski do grona krajów objętych selekcją Przewodnika Michelin. W pierwszym etapie w prestiżowym zestawieniu pojawią się trzy polskie regiony, a kolejne dołączą do nich w następnych latach.

Z punktu widzenia sektora HoReCa to ogromna szansa, ale i motywacja do wprowadzenia turystyki gastronomicznej na jeszcze wyższy poziom, między innymi dzięki szkoleniom podnoszącym kwalifikacje i umiejętności szefów kuchni” - mówi prezydent Polskiej Akademii Gastronomicznej i wyłączny partner Przewodnika Michelin w Polsce Maciej Dobrzyński.

Czerwony Przewodnik oparty jest o rozbudowany system symboli, opisujących każdy lokal. Dodatkowo przy restauracjach oznaczonych gwiazdką, umieszcza się wykaz trzech ich specjalności kulinarnych. Przy tworzeniu przewodników Michelin stosuje anonimowe inspekcje, nie pobiera się opłat za umieszczenie obiektu na liście, ale rości sobie prawo do jego wizytacji średnio raz na 18 miesięcy w celu aktualizacji oceny.

„To wielka chwila dla Polski, rodzimych miast i naszej branży turystycznej. Dołączenie Krakowa, Poznania i Warszawy do kulinarnej elity wpłynie na tworzenie standardów na poziomie krajowym oraz pozycjonowania Polski jako celu podróży gastronomicznych na globalnym rynku usług turystycznych. Przewodnik Michelin stanowi drogowskaz dla tych, którzy kierują się nie tylko niezapomnianymi doznaniem smakowymi, ale i przeżyciami turystycznymi. W czasach odbudowy przyjazdów do Polski gwarancją jakości oraz najwyższych standardów jest istotnym elementem branżowym pod uwagę przez gości zagranicznych. Wierzę, że współpraca z marką Michelin będzie motywacją do dalszej pracy dla

całego sektora, co przyniesie wymierne korzyści gospodarcze” - twierdzi prezes Polskiej Organizacji Turystycznej, Rafał Szmytke.

Współpraca Polskiej Organizacji Turystycznej z Przewodnikiem Michelin niesie za sobą szereg korzyści. Rozwój infrastruktury oraz transportu, promocja regionalnych tradycji kulinarnych i lokalnego rynku spożywczego, przyciągnięcie inwestorów w branży hotelarsko-gastronomicznej, wzrost jakości świadczonych usług, prestiżu polskich miast na całym świecie i zainteresowania przez turystów zagranicznych - to tylko jedne z wielu spodziewanych efektów.

„Scena kulinarna Warszawy zawsze była dynamiczna i niezwykle kreatywna, co widać było szczególnie w czasie pandemii. Cechuje ją niezwykła różnorodność, która odnosi się do trzech elementów: miejsc - niektórych niezwykle kultowych; produktów - czyli dbałości restauratorów o najlepszych dostawców; ludzi - kreatorów i artystów warszawskiej gastronomii. Współpraca z przewodnikiem Michelin otwiera nowy rozdział w budowaniu jeszcze mocniejszej marki naszego miasta. Na pewno zwiększy ona świadomość turystów na temat jakości oferty turystycznej Warszawy - najlepszego europejskiego kierunku turystycznego 2023 r. Będzie też mieć znaczenie we wzmacnianiu zainteresowania destynacją jaką jest nasze miasto” - tłumaczy prezes Warszawskiej Organizacji Turystycznej, Barbara Tutak.

Akces polskich miast wiąże się także z możliwością organizacji największych wydarzeń kulinarnych o zasięgu międzynarodowym, jak na przykład eliminacje do Bocuse d'Or czy Global Chefs Challenge.

„Kraków - Europejska Stolica Kultury Gastronomicznej 2019 - jako jedno z dwóch polskich miast pojawiło się już na kartach słynnego przewodnika Michelin. Niewątpliwie Kraków posiada liczne zasoby, które zapewniły ten sukces - historyczne przepisy, najwyższej jakości produkty pochodzące od lokalnych dostawców, a także gościnność i miłą atmosferę. Krakowskie genius loci jest obecne również w gastronomii na Rynku Głównym, nad Wisłą, w uliczkach Kazimierza - w historycznych wnętrzach potrawy smakują naprawdę wyjątkowo.



Zacieśnienie współpracy z Przewodnikiem Michelin przyczyni się do intensyfikacji promocji Krakowa jako atrakcyjnej destynacji kulinarnej i zachęci miłośników kulinariów do odwiedzin naszego miasta” - mówi dyrektor Wydziału ds. Turystyki Urzędu Miasta Krakowa, Elżbieta Kantor.

Objęcie Warszawy, Krakowa i Poznania promocją międzynarodowego wydawnictwa to także szansa na rozwój kadr gastronomicznych, które ze względu na stałe nadążanie za obowiązującymi trendami i wizytami wymagających najwyższych doznań smakowych gości i inspektorów, będą musiały nieustannie poszerzać wiedzę oraz doskonalić swoje umiejętności.

„Od wielu lat oferta kulinarna Poznania zyskiwała popularność i stawała się coraz ważniejszym elementem wyboru kierunku podróży. Dziś jest jednym z głównych argumentów przemawiającym za wizytą w naszym mieście i mamy wrażenie, że wkrótce stanie się tym wiodącym. Dlatego nie dziwi fakt, iż Poznań coraz częściej nazywany jest stolicą polskiej gastronomii” - dodaje prezes Poznańskiej Lokalnej Organizacji Turystycznej, Jan Mazurczak.

Źródło informacji:
Polska Organizacja Turystyczna



LILOU.PL JAK NOSIĆ PIERŚCIONEK?

Wysmakowany sposób na dopełnienie stylizacji

Pierścionki to biżuteria, którą ma chyba każda, albo prawie każda, kobieta. Najpopularniejsze są oczywiście te zaręczynowe oraz obrączki, jednak warto nosić też pierścionki jako ozdoby na innych palcach dłoni. Wbrew pozorom, dobrze dobrane mogą być idealnym dopełnieniem stylizacji.

Pierścionki mogą być wykonane z różnych kruszców i mieć różne kształty. Wiele różnych modeli jest np. w ofercie Lilou (<https://lilou.pl/pl/sklep/bizuteria/pierścionki/pierścionki-zlote-585.html>). Oczywiście najczęściej kobiety noszą pierścionki zaręczynowe i obrączki. Styliści i miłośnicy mody zachęcają jednak, by nosić je na każdym palcu i traktować je jako istotną ozdobę.

Jak nosić pierścionek zaręczynowy?

Na jakim palcu nosi się pierścionek zaręczynowy? To zależy od kraju i jego tradycji. W Polsce niegdyś nosiło się go na lewej dłoni, obecnie odwrotnie - nosi się go na palcu serdecznym prawej dłoni. Co wpłynęło na to, jak dziś się nosi pierścionek zaręczynowy? Przed powstaniem styczniowym na prawej ręce wdowy nosiły obrączki ślubne. Gdy podczas walki Polacy ponieśli klęskę, mężatki postanowiły również przenieść swoje pierścionki na prawą dłoń, solidaryzując się tym samym z kobietami, których mężowie polegali. I tak zostało do dziś. Przyjmuje się też, że pierścionek zaręczynowy przygotowuje pa-

lec serdeczny do założenia w przyszłości obrączki.

Później, na tym palcu pojawia się ślubna obrączka. Co wtedy? Wówczas albo nosi się pierścionek zaręczynowy i obrączkę razem na prawym palcu serdecznym lub przekłada się go na lewą dłoń.

Co ciekawe, w wielu krajach na świecie, jest zwyczaj noszenia pierścionka zaręczynowego na lewej dłoni. To także nie jest przypadek i wywodzi się ze starożytnej Grecji. Uważali oni bowiem, że żyła palca serdecznego lewej dłoni prowadzi do serca. Z kolei np. na Węgrzech nie ma pierścionka zaręczynowego. Mężczyzna wręcza kobiecie obrączkę, którą przekłada się z lewej ręki na prawą podczas ślubu.

Pierścionki noszone na kciuku - co oznaczają?

Pierścionki na kciuku noszą kobiety, które lubią bawić się modą, są otwarte na nowości i chętnie eksperymentują, jeśli chodzi o ubrania i biżuterię. Założenie obrączki na kciuk oznacza też ślub z osobą tej samej płci.

Bardzo często finezyjne ozdoby na tym palcu mają osoby młode, które chcą tym samym wyrazić przynależność do subkultury lub swoją indywidualność.

Palec wskazujący - czy na nim też nosi się pierścionki?

Przyjmuje się, że na palcu wskazującym pierścionki noszą osoby, które chcą (czasem może podświadomie) podkreślić swoją wyjątkowość. Jak się okazuje zakładanie pierścionka na ten palec może poprawiać samoocenę i dodawać pewności siebie. Co ciekawe, ortodoksyjni Żydzi zakładają na ten palec pierścionek zaręczynowy.

Kto nosi pierścionki na palcu środkowym?

Noszenie pierścionków na palcu środkowym, tak samo jak w przypadku palca wskazującego dodaje pewności siebie. W Chinach uznaje się, że noszenie pierścionka na środkowym palcu pozwala zachować w życiu równowagę i harmonię. Ma on również pomagać w odróżnieniu tego, co jest dobre, a co złe.

Pierścionek na małym palcu

Dawniej na mały palec zakładano się rodowe sygnety oraz pierścienie mające wyjątkowe znaczenie. W niektórych grupach społecznych uznaje się, że kobieta, która na ten palec zakłada ozdobę jest otwarta seksualnie. Obecnie kobiety, które zakładają na ten palec biżuterię, raczej chcą się wyróżnić i rzadko kierują się sentymentem co do niej.

Więcej na: <https://lilou.pl>

Źródło informacji: lilou.pl

(Przyp. Red.: W artykule wykorzystano zdjęcia poglądowe dostępne w domenie publicznej. Nie stanowią one oferty firmy Lilou. Artykuł nie jest materiałem reklamowym ani sponсорowanym. Ma charakter informacyjny).





BUKI.ORG.PL

DOBROCZYNNE RYSOWANIE

Wiec chodź pomaluj mój świat

Wydaje Ci się, że rysowanie to zajęcie, jakim zajmują się wyłącznie małe dzieci? W takim razie jesteś w błędzie, ponieważ rysować może każdy i to niezależnie od wieku. Rysowanie gwarantuje mnóstwo pozytywnych zalet, a najlepsze z nich poznasz, gdy zapiszesz się na lekcje rysunku. Z poniższego artykułu dowiesz się, jakie jest 10 nieoczywistych zalet nauki rysowania dla dorosłych.

Dlaczego warto zapisać się na kurs rysunku dla dorosłych?

Gdy tylko człowiek przestaje się uczyć plastyki w szkole, zwykle porzuca rysunek na zawsze. Tymczasem okazuje się, że jest to jedno z zajęć szkolnych, do których warto wrócić, nawet po wielu latach. Rozwój nowych umiejętności korzystnie wpływa na ludzką psychikę, stymulując mózg do wytężonej pracy. Sięgając po jakościowe lekcje rysunku, warto sprawdzić zajęcia indywidualne. Najlepszych nauczycieli znajdziesz w serwisie BUKI, gdzie czekają na Ciebie korepetycje online i stacjonarne. Znajdź swojego idealnego nauczyciela, który odkryje przed Tobą arkaana rysowania. Natomiast, żeby rozwiać wszelkie wątpliwości, sprawdź poniższe zalety nauki rysunku.

Redukcja stresu

Kiedy rysujesz, zajęcie to może pozytywnie wpływać na kojenie negatywnych emocji oraz medytację. Co więcej, pozwala również zrelaksować się i zapomnieć o stresach życia codziennego. Poświęcając się rysowaniu, osiągniesz wyśmienitą równowagę emocjonalną.

Wsparcie pracy mózgu

Podczas pracy twórczej Twój mózg zaczyna działać na przyspieszonych obrotach. Następuje aktywacja obszarów, które normalnie pozostają nieco uśpione. Funkcje kognitywne budzą się dzięki konieczności skupienia się, co prowadzi do rozwoju umiejętności rozwiązywania problemów.

Wsparcie pomysłowości

Kreatywność przydaje się człowiekowi na co dzień, więc warto zadbać o jej odpowiednie wsparcie. Rysując, rozwijasz swoją pomysłowość, a to z kolei przydać się może także w innych obszarach życia. Ponadto, nauka rysunku pozwala myśleć nieschematycznie.

Wzrost pewności siebie

Od pierwszych kresek po pełen obraz - nauka rysowania dla dorosłych to trudne i złożone zajęcie. Jednakże, wraz z rozwojem umiejętności, wzrasta też wiara we własne umiejętności. Dzięki temu, można stać się osobą znacznie pewniejszą siebie.

Budowa społeczności

Gdy w 100% zaangażujesz się w naukę rysowania, zostaniesz częścią międzynarodowej społeczności artystycznej. Poznasz nowych ludzi, będziesz w stanie inspirować się ciekawymi artystami, a także

otrzymywać komentarze i wskazówki od ekspertów.

Nowe hobby

Rysowanie ma sporo sensu, również w wieku dorosłym, ponieważ może stać się Twoim nowym i niepowtarzalnym hobby. Zajęcie to nadaje celu, szczególnie, gdy widzisz swoje postępy. W efekcie, warto uczynić z rysunku prawdziwą życiową pasję.

Poprawa umiejętności komunikacyjnych

Czy wiesz, że rysowanie może być świetnym sposobem na wyrażenie własnych emocji, a także sposobu postrzegania świata? W ten sposób nauka rysunku staje się metodą komunikacji z odbiorcami sztuki, którzy mają prawo wyrażać swoje opinie, stymulując dalsze konwersacje.

Rozwój umiejętności rozwiązywania problemów

W trakcie rysowania trzeba nauczyć się sposobów na prezentowanie tego, co chcesz narysować. Do tego wymagana jest umiejętność rozwiązywania problemów. Ucząc się takiego podejścia do sztuki, zyskujesz umiejętności, z jakich możesz korzystać także w innych obszarach swojej działalności.

Miłość na całe życie

Jeżeli tylko pokochasz rysowanie, z pewnością tak łatwo się z nim nie rozstaniesz. Jest to zajęcie, które może stać się prawdziwie życiowym hobby. Odkrywając nowe style i techniki, będziesz w stanie stale się rozwijać i nabywać nowe umiejętności artystyczne.

Odpoczynek od ekranu

Każdy z nas spędza znacząco za dużo czasu przed ekranem smartfona, komputera czy telewizora. Warto dać oczom odpocząć, a mózgowi wyciszyć się przy prawdziwie relaksującym zajęciu. Nauka rysowania pozwala się „odłączyć” od świata wirtualnego i zacząć korzystać z tego, co tu i teraz, w „realu”.

Podsumowanie

Rozpoczęcie nauki rysowania dla dorosłych gwarantuje rozwój na wielu płaszczyznach, co związane jest z licznymi zaletami tego zajęcia. Warto zaznaczyć, że nigdy nie jest za późno, aby podjąć się nauki pracy z ołówkiem, kredkami czy pastelami. Nauka rysunku może odmienić Twoje życie... wyłącznie na lepsze. Zapisz się na kurs lub lekcje indywidualne już dziś i przekonaj się, jak wiele możesz zyskać.

Źródło informacji: BUKI.ORG.PL

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!



30.05. ŚWIATOWY DZIEŃ STWARDNIENIA ROZSIANEGO POCZUŁ ULGĘ PO DIAGNOZIE I WZIAŁ SIĘ ZA LECZENIE!

Wywiad Julii Robak z Kamilem

Stwardnienie rozsiane (SM) to nieuleczalna choroba neurologiczna o podłożu autoimmunologicznym, która dotyka ok. 50 tysięcy osób w Polsce, i około 2,8 miliona na świecie. Wokół choroby panuje wiele mitów. Faktycznie jednak SM NIE jest chorobą śmiertelną. Chorzy MOGĄ pracować, uczyć się i spełniać marzenia. Osoby chore MOGĄ mieć dzieci, a SM NIE jest dziedziczne. Dzięki szybkiej diagnozie, lekom i rehabilitacji MOŻNA znacząco zahamować przebieg SM.



Julia: Jesteś młodym mężczyzną przed trzydziestym rokiem życia, niespełna rok temu zdiagnozowano u Ciebie SM. W jaki sposób dowiedziałeś się o chorobie?

Kamil: Moja droga do rozpoznania była prostsza niż w wielu wypadkach, bo wśród krewnych mam osobę, u której wcześniej zdiagnozowano SM. Wiedziałem na co zwracać uwagę. Pierwsze symptomy pojawiły się rok temu, kiedy po przerwie wróciłem do biegania. Najpierw pojawiło się uczucie słabości w jednej nodze - nie jakiś konkretny niedowład czy skurcz, ale zauważałem pewną asymetrię w sile nóg. Można to było wytłumaczyć spadkiem formy w pandemii. Później jednak doszły zawroty głowy podczas biegu i ten objaw już mnie zmobilizował do wizyty u lekarza, bo był po prostu dziwny. Przy niewielkim wysiłku fizycznym kompletnie traciłem równowagę a świat się trząsał. Zdarzyło mi się kilka razy upaść. Trafiłem do neurologa i otrzymałem skierowanie na rezonans, w którego obrazie już wyszły zmiany demielinizacyjne w mózgu.

J: Czy wynik rezonansu wystarczył, żeby zdiagnozować stwardnienie rozsiane?

K: Nie, trzeba było wykluczyć inne choroby, takie jak toczeń, borelioza. Przed ostateczną diagnozą pobrano krew i płyn mózgowo rdzeniowy do badań, wykonano dodatkowy rezonans. W sumie wywiad lekarski, wyniki rezonansu, badań z krwi

i analiza płynu mózgowo-rdzeniowego pozwoliły na wskazanie diagnozy i zaklasyfikowanie mnie do programu lekowego. Diagnostyka w moim wypadku trwała bardzo krótko, bo około miesiąca.

J: Co poczułeś kiedy usłyszałeś, że to SM?

K: Byłem na to przygotowany, bo wiele wskazywało, że może chodzić właśnie o tę chorobę. Wcześniej sporo czytałem o SM, spodziewałem się tego, co mnie czekało. **Poczułem głównie ulgę, że już nie trzeba szukać i można zacząć leczenie.**

J: Jak miało przebiegać leczenie?

K: Pierwotnie przypisano mi zastrzyki, których stosowanie wiązało się z nieprzyjemnymi efektami ubocznymi, takimi jak osłabienie, objawy grypopodobne i najgorsze - wymioty nie do powstrzymania. Później dostałem leki stabilizujące, które należało brać przed zastrzykami, żeby zminimalizować ryzyko efektów ubocznych i zwiększyć komfort pacjenta. Zastrzyki brałem co dwa tygodnie przez około pięć miesięcy, później zmieniono zastrzyki na kroplówki przyjmowane raz na miesiąc.

J: Dlaczego podjęto decyzję o zmianie metody leczenia?

K: Pacjentom zakwalifikowanym do programów

lekowych wykonuje się okresowo szereg badań monitorujących ogólny stan zdrowia, stan wątroby i rezonanse kontrolne monitorujące zmiany w mózgu. W zależności od wpływu leku na pacjenta podejmuje się decyzję o kolejnych krokach. Same leki mają łagodzić objawy i hamować ilość nowo powstających demielinizacji, a więc spowalniać rozwój choroby i zapobiegać rzutom. U mnie po prawie pół roku zmieniono sposób leczenia, bo nastąpił kolejny rzut, który zaatakował oczy. Zdiagnozowano pozagałkowe zapalenie nerwu wzrokowego, wykonano rezonans i niestety zauważono kolejne demielinizacje - leczenie nie okazywało się dostatecznie skuteczne. W tej chwili co miesiąc zjawiam się w poradni leczenia SM po inny lek dożylny w formie kroplówki, który w moim odczuciu działa.

J: Czy program lekowy o którym wspominasz jest realizowany w szpitalach przez NFZ i automatycznie obejmuje się nim każdego pacjenta ze stwardnieniem rozsianym?

K: Po diagnozie lekarskiej w szpitalu publicznym należy samemu udać się ze skierowaniem do poradni leczenia SM. Poradnie często są zlokalizowane na terenie szpitala. Nie ma ich w każdym mieście, ale mnie się udało zakwalifikować do programu lekowego w krakowskiej poradni właściwie od razu po diagnozie. Biorąc pod uwagę, że niektórzy chorzy z samym rozpoznaniem i ostateczną diagnozą męczą się nieraz ponad rok, miałem naprawdę ogromne szczęście.

J: Pod koniec 2021 roku w Polsce na SM chorowało prawie 55 tysięcy mieszkańców. Jak mogą wyglądać różne warianty choroby?

K: Stwardnienie rozsiane ma kilka postaci - rzutowo-remisyjną, pierwotnie postępującą, czy wtórnie postępującą. Postać rzutowo-remisyjna, jak nazwa wskazuje objawia się rzutami, które mogą dotyczyć różnych części ciała i upośledzać jego funkcjonowanie na pewien okres, a później samoistnie ustępują, częściowo lub całkowicie - dochodzi do remisji. Postaci postępujące choroby wiążą się z ryzykiem trwałego uszczerbku na zdrowiu i mogą prowadzić do niepełnosprawności, bo pacjent z czasem czuje się co raz gorzej, ma mniej siły, traci sprawność. Należy wiedzieć, że SM to dość płynna choroba i postać rzutowo-remisyjna może z czasem przerodzić się we wtórnie postępującą. Niestety nie odwrotnie - postępująca nie zamieni się w rzutowo-remisyjną.

J: Czy postaci postępujące i rzutowo-remisyjną leczy się tymi samymi lekami?

K: Nie, wiele leków na postać rzutowo-remisyjną nie wykazuje żadnej skuteczności w leczeniu postaci postępujących. Leków na postaci postępujące jest też mniej, ale dobrą wiadomością jest to, że w listopadzie 2022 roku wprowadzono na polski rynek nowe leki, w tym na postać wtórnie postępującą, wykazujące wyższą skuteczność spowalniania rozwoju choroby niż poprzednie generacje leków. Złagodniały też kryteria zmiany leków, co oznacza, że pacjenci, których stan do tej pory nie pozwalał na stosowanie skuteczniejszych leków teraz mają większą szansę zakwalifikować się do zmiany leku.

J: Czy leki są refundowane?

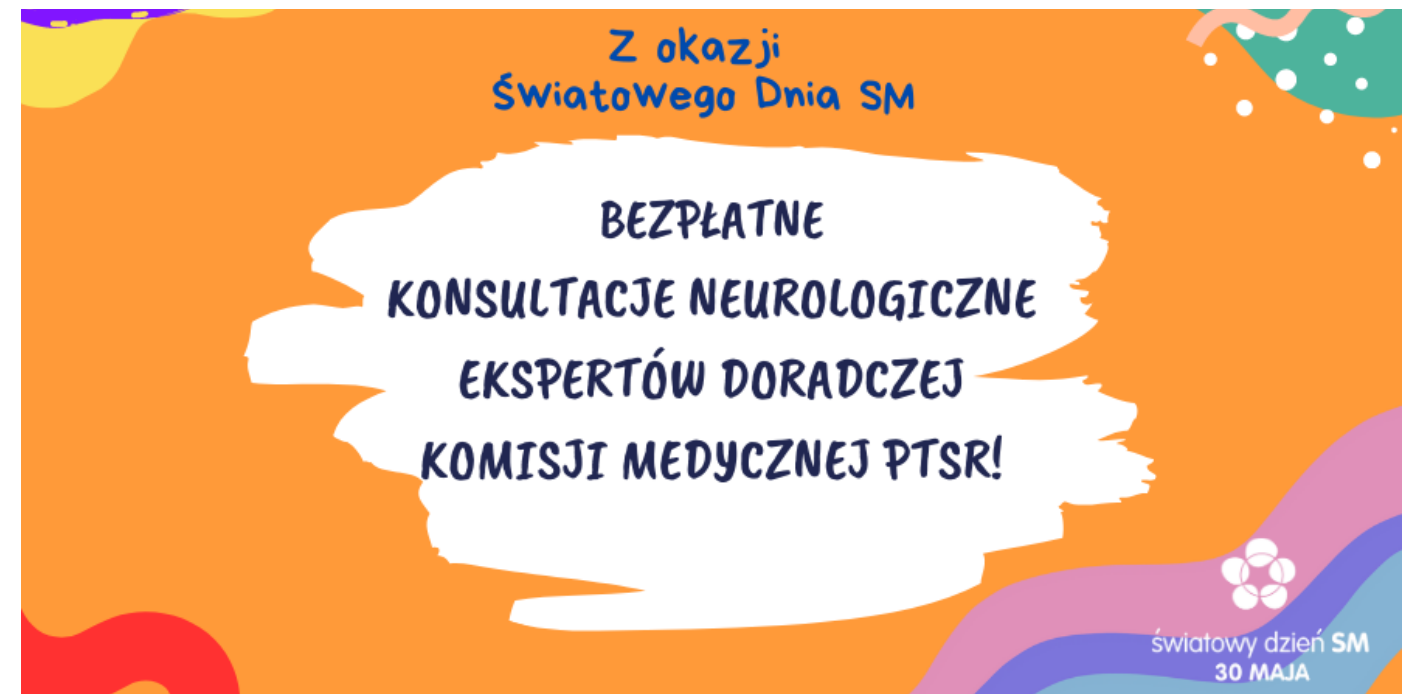
K: Te, którymi jestem leczony są refundowane w stu procentach. Nie mogę mówić o wszystkich, bo jest dostępnych na rynku sporo leków o różnym działaniu i nie mam wiedzy o każdym z nich ale są w tej chwili dostępne leki refundowane na każdą postać choroby.

J: Jakie są najczęstsze i najbardziej charakterystyczne pierwsze objawy SM?

K: Lista objawów jest długa i zależna od postaci choroby. W postaci rzutowo-remisyjnej często początek choroby objawia się pozagałkowym zapaleniem nerwu wzrokowego. Do okulistów zgłaszają się osoby, które nagle zaczynają widzieć niewyraźnie, zazwyczaj na jedno oko, mają problem z odróżnieniem kolorów. Nierzadko symptomy cofają się samoistnie, przez co ludzie bagatelizują sprawę i rezygnują z wizyty u lekarza. Innymi charakterystycznymi wczesnymi objawami zarówno rzutowo-remisyjnej jak i postępujących postaci SM są skurcze, mrowienia kończyn, zaburzenia równowagi, niedowład, nienaturalnie duża męczliwość. Chorujących mogą dotyczyć nawet na początku też bardziej wstydliwe dolegliwości, jak problemy z jelitami, nietrzymanie moczu i/lub kału, okresowe zaniki czucia również w okolicach intymnych, co może mieć wpływ na zaburzenia funkcji seksualnych. SM może od razu wywołać zaburzenia pracy mięśni, tak zwaną spastyczność. Wtedy chory nie będzie mógł ruszyć zaatakowaną ręką albo nogą dopóki nie nastąpi remisja.

J: Na jaką postać SM chorujesz?

K: Mam postać rzutowo-remisyjną. Pierwszy rzut objawiał się wcześniej przeze mnie wspomnianymi kilkusekundowymi zawrotami głowy, do których



dochodziło nawet kilka razy dziennie i mrowieniami w kończynach, co trwało około dwa tygodnie. Później objawy ustąpiły, a w kolejnym rzucie doszło do już do pozagałkowego zapalenia nerwu wzrokowego.

J: Czy po ustąpieniu rzutu wzrok wrócił do kondycji sprzed zapalenia?

K: Dzięki lekom wzrok zdecydowanie poprawił się w stosunku do tego jak widziałem w momencie zapalenia, ale nie jest to stan sprzed rzutu.

J: Jak wygląda Twoja codzienność odkąd podjąłeś się leczenia?

K: Raczej zwyczajnie, niedawno skończyłem studia magisterskie, pracuję. Miewałem ustępujące objawy neurologiczne - przeszywające prądy, mrowienia, zaburzenia czucia w ciele. Mam wrażenie, że objawy występują co raz rzadziej ale tak naprawdę dopiero wynik kolejnego rezonansu wykonany rok od zmiany leku przyniesie odpowiedź na pytanie czy choroba trochę złagodniała i nie ma nowych zmian demielinizacyjnych.

J: Czy nowy lek, który stosujesz daje jakieś skutki uboczne?

K: Do tej pory nie zaobserwowałem żadnych skutków ubocznych leczenia tym sposobem, ale muszę monitorować z uwagą swoje ciało, bo przyjmowanie leków nigdy nie jest neutralne dla organizmu.

J: Zdarza się, że ludzie rezygnują z jakichś powodów z programów lekowych?

K: Pacjenci ze zdiagnozowaną postacią rzutowo-remisyjną mogą wpadać na pomysł rezygnacji z kuracji w okresie remisji w nadziei, że skoro choroba o sobie nie daje znać pewien okres, może już nie wróci a leczenie nie będzie potrzebne. Czasem powody są prozaiczne - ludzie nie chcą dojeżdżać na zastrzyki czy kroplówki. Cięża też jest okresem, w którym pacjentki pragną uniknąć obciążania organizmu lekami i narażania płodu. Decydując się na potomstwo muszą czasem zmienić leki na te mniej skuteczne, ale bezpieczniejsze dla dziecka albo planują odstąpić od leczenia na czas ciąży i karmienia. Taka decyzja zawsze powinna być konsultowana z lekarzem. Nie rekomenduje się samowolnego odstępowania od programów lekowych, bo to wiąże się z ryzykiem pogorszenia stanu chorego, a wznowienie leczenia wiąże się z przechodzeniem całej procedury klasyfikacji do programu lekowego od zera. Leki są konieczną profilaktyką, nie cofną już powstałych demielinizacji ale zapobiegają pojawianiu się nowych. Jeśli lek ze względu na różne czynniki nie może być podany pacjentowi zazwyczaj stosowane są inne dostępne, bo zachowanie ciągłości leczenia jest bardzo istotne. W moim wypadku postaci rzutowo-remisyjnej, gdybym zwlekał z wizytą lekarską albo zaniechał przyjmowania kroplówek prawdopodobnie rzuty pojawiałyby się częściej, trwały dłużej i wywoływały poważniejsze szkody w organizmie. Ja walczę głównie o komfort życia, rzadsze wizyty w szpitalu, samodzielność w przyszłości. W przypadku nieleczonej postaci postępującej może dojść do trwałej i pogłębiającej się zaawansowanej niepełnosprawności.



MARTA

"Diagnoza była swojego rodzaju detonatorem dla wszystkich „odkładanych na później” planów. Nagle olśniło mnie, że nie ma żadnego sensu z czymkolwiek czekać na później (...)”



J: Czy czynniki zewnętrzne, takie jak choroby wirusowe, stres, mogą mieć wpływ na pojawienie się rzutów i je prowokować?

K: Osłabienie organizmu, przeziębienia z gorączką, stresujące sytuacje mogą mieć wpływ na pojawianie się symptomów, ale choruję na tyle krótko, że jeszcze nie zdążyłem tego doświadczyć. Na pewno im słabsza jest ogólna kondycja organizmu tym większe ryzyko, że choroba da o sobie znać, dlatego warto dbać o zdrowie.

J: Co najbardziej denerwuje cię w chorobie?

K: Zmienność i nieprzewidywalność, to, że czasem mam po prostu mało siły i czuję się gorzej.

J: Co z podróżami za granicę i ewentualnym dostępem do poradni i leków?

K: Na pewno sam fakt, że należy się stawić w poradni leczenia SM co miesiąc na kroplówkę jest pewnym ograniczeniem. W różnych krajach są różne leki, ale nie wiem jak wygląda postępowanie w sytuacjach kryzysowych, albo kontynuowanie leczenia po przeprowadzce lub przy dłuższym pobycie za granicą.

J: Czy SM może wpływać na zmiany w psychice?

K: Już sama diagnoza może prowadzić do załamania nerwowego, depresji, leki również mogą obniżać samopoczucie i skutkować podobnymi przypadłościami. Do demielinizacji dochodzi przede wszystkim w mózgu, więc to też może wpływać na obszary odpowiedzialne za stan psychiczny pacjenta i powodować zaburzenia.

J: Jakie są prognozy w Twoim wypadku?

K: SM nauczyło mnie, żeby nie próbować przewidzieć przyszłości.

J: Czy SM miało znaczny wpływ na zmianę Twojej codzienności?

K: Myślę, że przeszedłem ten pierwszy rok choroby dość łagodnie, zarówno psychicznie jak i fizycznie. SM nie było dla mnie nowością, miałem z kim o tym porozmawiać. Udało mi się zdalnie obronić pracę magisterską podczas L4. Pracuję również zdalnie więc mam ten komfort, że nie musiałem zrezygnować z pracy i pozostaję aktywny zawodowo.

J: Czy czegoś nie wolno chorym na stwardnienie rozsiane?

K: Na pewno trzeba konsultować stosowanie jakichkolwiek innych leków przy leczeniu na SM, nie można oddawać krwi. Lepiej unikać używek, bo leki obciążają wątrobę, więc dodatkowe jej uszkodzenie alkoholem czy innymi środkami nie jest mądre. Należy prowadzić rozsądny dość zdrowy tryb życia, jeść odżywcze wartościowe rzeczy, podejmować aktywność fizyczną, ale nie przemęczać się.

J: Ile osób z Twojego otoczenia dotychczas wiedziało o tym, że chorujesz?

K: Rodzina, kilkoro współpracowników, żeby wiedzieli jak zareagować w razie potrzeby, przełożony, żeby wiedział, że co 28 dni muszę iść na kroplówkę, najbliżsi znajomi.

J: Czy po diagnozie szukałeś w internecie lub okolicy grup zrzeszających chorujących na SM?

K: Dołączyłem do grup na Facebooku, żeby wiedzieć więcej. Nawet aktywnie się udzielałem

i wrzucałem treści o pozytywnym charakterze, odpowiadałem na pytania jeśli czegoś doświadczyłem i znałem odpowiedź. Niestety w tych grupach pojawia się sporo postów mocno przygnębiających, przepętnionych żalem albo strachem, więc nie traktowałem ich jako jedynej grupy wsparcia psychicznego w chorobie.

J: Co jako pacjent uważasz, że można poprawić w polskiej służbie zdrowia pod kątem podejścia do tych mniej powszechnych chorób?

K: Dobrze byłoby wprowadzić wsparcie psychologiczne dla pacjentów z nieuleczalnymi chorobami przewlekłymi ale również po prostu edukować pacjentów. Chciałbym, żeby lekarze sami przekazywali wiedzę chorym, wprowadzali ich w szczegóły tego, co ich czeka i tłumaczyli na spokojnie, bo bardzo często nie ma na to czasu a pacjenci zdani są wyłącznie na internet i googlowanie.

J: Co poza przystąpieniem do programu lekowego poradziłbyś osobie, która dopiero usłyszała diagnozę?

K: Nie alienować się, przebywać z ludźmi, rozmawiać, to odstresowuje. Ćwiczyć, dbać o zdrowie i siłę, ale nie przesadzać i nie robić niczego na siłę. Zadać o oczywistości, jak prowadzenie zdrowej diety.

J: Dlaczego zdecydowałaś się opowiedzieć swoją historię?

K: Zależy mi na tym, żeby edukować społeczeństwo, uczulić na to, żeby nie bagatelizować żadnych objawów, nawet jeśli ustąpią, pokazać swoją perspektywę. Chcę też wspierać innych chorujących i dodawać otuchy normalizując temat i pokazując, że choroba to nie wyrok. Pacjenci chorujący na SM statystycznie żyją krócej, ale mężczyźni również wedle statystyk żyją aż o 7 lat krócej od kobiet, więc również dobrze mógłbym rozpaczać, że samo bycie mężczyzną skraca życie. Warto mieć dystans i pozytywne nastawienie.

J: Dziękuję za rozmowę

Wywiad jest reprintem z fanpage`a Julii Robak: <https://www.facebook.com/robaczek.nieboraczek>

Źródło grafik: <https://ptsr.org.pl>

Specjalistyczna Poradnia PTSR

Bezpłatne konsultacje



Nasi specjaliści:

Psycholog,
Pracownik socjalny,
Neurolog,
Prawnik,
Dietetyk,
Pielęgniarka.



Zadzwoń ☎ 22 127 48 50 / napisz ✉ cism@ptsr.org.pl

30 maja obchodzimy Światowy Dzień Stwardnienia Rozsianego.

Stwardnienie rozsiane (SM) to zapalna choroba ośrodkowego układu nerwowego o charakterze idiopatycznym (spontanicznym o niejasnym pochodzeniu), zaliczana do chorób autoimmunologicznych i polega na demielinizacji (uszkodzeniu i rozpadzie) mieliny w ostonkach mielinowych otaczających neurony w mózgu i/lub rdzeniu kręgowym. Białkowe ostonki mielinowe otaczające neurony umożliwiają przepływ sygnałów elektrycznych z mózgu do reszty ciała. Impulsy nerwowe nie mogą być prawidłowo przewodzone poprzez uszkodzone ostonki neuronów, przez co dochodzi do zaburzenia przewodnictwa nerwowego, co skutkuje bardzo różnicowanymi objawami, które mogą dotyczyć różnych narządów - symptomy choroby są „rozsiarne” po całym ciele.

Przyczyn SM doszukuje się zarówno w czynnikach genetycznych (ryzyko zachorowania wzrasta w momencie kiedy choroba występowała wśród krewnych pierwszego stopnia) jak i środowiskowych (doszukuje się związku pomiędzy występowaniem choroby a niską podażą witaminy D do organizmu). Stwardnienie rozsiane jest chorobą przewlekłą i nieuleczalną mającą postacie zarówno postępujące, mogące prowadzić do trwałego uszczerbku na zdrowiu i niepełnosprawności, jak i rzutowo-remisyjne, charakteryzujące się okresami nasilonych objawów i bezobjawowymi. Choroba dotyka ponad dwa razy więcej kobiet, niż mężczyzn i zazwyczaj pierwsze objawy pojawiają się u młodych dorosłych po dwudziestym roku życia. Jako, że SM jest chorobą nieuleczalną, leczenie polega na łagodzeniu objawów oraz spowalnianiu postępu choroby i zapobieganiu kolejnym rzutom przy pomocy terapii lekowych.



KATALOG MARZEŃ & MARZENIA BEZ BARIER SPEŁNIAJ MARZENIA BEZ BARIER!

Przywracają należne miejsce osobom wykluczonym!

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) szacuje, że aż 16% światowej populacji stanowią osoby z jakąś formą niepełnosprawności. W Polsce może być ich nawet 7 milionów. Dla wielu firm i organizacji jest to niemal niewidzialna grupa, która każdego dnia mierzy się z trudnościami w dostępie do usług. To się wkrótce może zmienić.



Anna Kowalik - Przewodniczka ds. atrakcji dla OzN



SPEŁNIAJ MARZENIA BEZ BARIER

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) szacuje, że aż 16% światowej populacji¹ stanowią osoby z jakąś formą niepełnosprawności. W Polsce może być ich nawet 7 milionów.² Przez wiele firm i organizacji jest to niemal niewidzialna grupa, która każdego dnia mierzy się z trudnościami w dostępie do usług. To się wkrótce może zmienić.

W Polsce żyje około
7 000 000
osób
z niepełnosprawnościami



¹<https://www.who.int/teams/noncommunicable-diseases/sensory-functions-disabilities/global-report-on-health-equity-for-persons-with-disabilities>
²<https://www.gov.pl/web/popcwsparcie/ile-jest-osob-z-niepełnosprawnościami>

Katalog Marzeń, który na co dzień oferuje wouchery na atrakcje, powołał do życia specjalny projekt, którego beneficjentami będą zarówno osoby z niepełnosprawnościami, jak i ich bliscy (rodziny, opiekunowie i znajomi). Zespół tworzy bazę atrakcji dostępnych dla osób z niepełnosprawnościami. W ramach projektu o nazwie "Marzenia Bez Barier":

Zespół Katalogu Marzeń odwiedza partnerów, których atrakcje są dostępne w serwisie i sprawdza, jak wygląda realizacja z perspektywy różnych rodzajów niepełnosprawności. W trakcie rozmów z obsługą zespół przekazuje swoje sugestie i edukuje w kwestii obsługi osób z niepełnosprawnościami.

Atrakcje dostępne w serwisie zyskują specjalne oznaczenia, które poinformują osoby z niepełnosprawnościami i ich bliskich, którzy szukają prezentu, o tym, że dane przeżycie zostało sprawdzone i jest rekomendowane przez firmę.

Na stronie katalogmarzen.pl znajdują się opisy odwiedzin u partnerów prezentujące dostępność atrakcji z perspektywy osób z niepełnosprawnościami. Artykuły zawierają dane o utrudnieniach/udogodnieniach, wskazówki dojazdu, a także zdjęcia, które pozwalają samodzielnie ocenić warunki na miejscu. Efekty tych działań są udostępniane odbiorcom bezpłatnie na stronie internetowej katalogmarzen.pl. Firma poszukuje obecnie organizacji i partnerów, którzy chcieliby wesprzeć projekt, zwiększając jego zasięg i ułatwiając dotarcie do osób zainteresowanych.

Dlaczego „Marzenia Bez Barier”?

Pomysłodawczynią projektu i jego koordynatorką jest Anna Kowalik, która od 12 lat pracuje w Dziale Obsługi Katalogu Marzeń. Rzeczywistość osób z niepełnosprawnościami jest jej bliska, ponieważ sama porusza się na wózku. Projekt „Marzenia Bez Barier” to okazja, by pomóc spełniać marzenia tym osobom, które - podobnie jak Anna Kowalik - codziennie muszą mierzyć się z różnego rodzaju utrudnieniami.

„Pomysł na projekt zrodził się podczas warsztatów >>Poza Horyzont<<, jeszcze w 2020 roku. Chcemy, by osoby z niepełnosprawnościami mogły korzystać z atrakcji w tak samo komfortowy sposób, jak każdy klient Katalogu Marzeń. Osobiście przetestowałam sporą część oferty i wiem, że niepełnosprawność nie musi stać na drodze do spełniania marzeń” - mówi Anna Kowalik, zastępczyni menadżera Działu Obsługi.

Nowy projekt „Marzenia Bez Barier” wpisuje się w misję Katalogu Marzeń, którego zespół chętnie angażuje się w inicjatywy charytatywne, a Joanna Borucka (CEO firmy) wraz z Anną Kowalik wzięły udział w panelu dyskusyjnym podczas konferencji „Pełno(s)prawni w pracy” w grudniu 2022 roku.

Więcej informacji znajduje się pod adresem:

marzeniabezbarier.pl
katalogmarzen.pl



GABRIELA ZAJCZKOWSKA

MAMA 6-LETNIEGO KUBY, PACJENTA Z NEUROFIBROMATOZĄ TYPU 1

17 MAJA ŚWIATOWY DZIEŃ NEUROFIBROMATOZ NOWE TERAPIE NIOŚĄ NADZIEJĘ

Artykuł w ramach kampanii Mamy dla Kogo

Obchodzony 17 maja Światowy Dzień Neurofibromatoz uwrażliwia nas na ogrom ludzkich dramatów. „Chorzy są narażeni na niebывały ostracyzm społeczny. Ludzie boją się podać rękę, odwracają wzrok” – mówi Dorota Korycińska, prezes Stowarzyszenia Neurofibromatozy Polska.



Na neurofibromatozy - grupę chorób genetycznych powodujących powstawanie dużej liczby guzów wyrastających z ostonek nerwów, choruje kilkanaście tysięcy osób w Polsce. Naturalny przebieg choroby charakteryzuje się niekontrolowanym i postępującym wzrostem guzów skórnych oraz guzów okolic wielu narządów wewnętrznych, który zaczyna się w dzieciństwie i trwa przez całe życie.

„Jest to choroba nieprzewidywalna, w obecnym momencie nieuleczalna, aczkolwiek pojawiają się nadzieje, że może być kontrolowana poprzez najnowsze osiągnięcia medycyny i wprowadzenie do praktyki medycznej nowych leków” – uważa prof. Mariusz Wysocki, który do czasu przejścia na emeryturę w październiku 2022 r. był kierownikiem Kliniki Pediatrii, Hematologii i Onkologii Szpitala Uniwersyteckiego w Bydgoszczy i jako pierwszy w Polsce zajął się pacjentami z neurofibromatozami.

Choroba zaczyna się niewinnie, od plamek na skórze w kolorze kawy z mlekiem. Kiedy jest ich więcej niż sześć, konieczna staje się wizyta u genetyka lub onkologa. Oprócz plamek mogą się pojawiać także podskórne guzki, które rosną i rozprzestrzeniają się. Guzy, które u niektórych dorastają do monstrualnych rozmiarów, uciskają narządy wewnętrzne i duże naczynia krwionośne, powodując ich dysfunkcję. Chorzy mierzą się z bólem, świądem, zaburzeniem czucia

i niedowładami. U wielu chorych występują dysplazje kostne, a guzy nerwów wzrokowych uszkadzają narząd wzroku. Pewne grupy chorych mogą doświadczyć trudności z oddychaniem - wszystko zależy od wielkości i umiejscowienia guza.

„Nie wiadomo, kiedy i czy w ogóle dojdzie do rozwoju tak dramatycznych objawów, niektórzy nie mają innych objawów poza zmienionym wyglądem ciała. Dlatego traktujemy to schorzenie jako tykającą bombę z opóźnionym zapłonem” – zaznacza Dorota Korycińska, która jest także matką dorosłego już pacjenta z neurofibromatozą.

Dzieckiem chorym na neurofibromatozę jest również 6-letni Kubuś, pierwszy w Polsce i w Europie pacjent, u którego zastosowano nierefundowaną jeszcze w Polsce terapię.

„Diagnoza to był wyrok śmierci dla mojego synka. Kubuś ma guzy w całej miednicy, które niszczą mu nerki i inne narządy. Kiedy usłyszałam, że istnieje terapia, nie wahałam się ani chwili. Odkąd Kuba otrzymał leczenie, czyli od 7 października 2020 r., choroba się zatrzymała, ostatnio nawet część zmian zaczęła się cofać i Kuba może w miarę normalnie żyć” – wyjaśnia Gabriela Zajczkowska, mama Kubu.



„Jako lekarze nie rozumieliśmy jej istoty, w związku z czym pacjenci otrzymywali często niewłaściwą pomoc i nie mogli otrzymać opieki skoordynowanej, pozwalającej na konsultacje z lekarzami wybranych specjalizacji” – mówi.

Dodaje, że ogromnym postępem było wprowadzenie w 2020 r. programu pilotażowego w zakresie skoordynowanej opieki medycznej nad chorymi z neurofibromatozami. Ubolewa jednak, że wciąż tylko cztery ośrodki w Polsce oferują opiekę skoordynowaną i żaden z nich nie jest zlokalizowany na południu Polski.

Ponadto pilotaż obejmuje tylko dzieci oraz młodych dorosłych (do 30 r. ż.), podczas gdy choroba dotyczy pacjentów w każdym wieku.

Wtórnie mu dr n. med. Marek Karwacki z Katedry i Kliniki Onkologii, Hematologii Dziecięcej, Transplantologii Klinicznej i Pediatrii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego w Warszawie. Wskazuje on, że pacjenci - w szczególności dzieci do 10 r. ż. wciąż napotykać na problemy z diagnostyką, a wśród wielu lekarzy panuje opinia, że skoro guz w większości przypadków jest łagodny i nie prowadzi do śmierci, to nie warto się nad nim pochylać.

„Jeżeli u dziecka pojawią się plamy, lekarze mówią >>poczekajmy aż pojawią się guzy, wtedy zaczniemy leczyć<<. W większości przypadków obserwacja plam faktycznie wystarcza, jednak jeśli choroba zaatakuje na przykład nerw wzrokowy, to dziecko przestanie widzieć. Poza tym część chorych nie ma guzów, ale za to pojawiają się u nich dysplazje kości, nieprawidłowy rozwój, np. w postaci garbu. Czasami też młody człowiek trafia do internisty, bo ma ból w klatce piersiowej, a ten kieruje go do psychologa czy psychiatry, podczas gdy przyczyną bólu jest np. guz w tętnicy” – wylicza dr Marek Karwacki.

„Najtrudniejsze w tej chorobie jest to, że w ogóle nie potrafimy przewidzieć jej przebiegu, w związku z tym pacjent powinien znajdować się pod stałą i regularną opieką zespołu wielospecjalistycznego” – wyjaśnia ekspert.

Źródło informacji: PAP MediaRoom

Terapii, która pomogła Kubie, obecnie poddanych jest 9 pacjentów w Polsce w ramach tzw. RDTL - ratunkowego dostępu do technologii lekowych. W opinii lekarzy oraz organizacji pacjenckich powinna być refundowana, ponieważ jest dzisiaj jedyną skuteczną terapią dającą efekty w przypadku pojawienia się nieoperacyjnych nerwiakowłókniaków splotowatych. Co istotne, jej koszt jest niższy niż późniejsze leczenie onkologiczne, jeżeli guzy zmieniają się w nowotwory złośliwe.

„Pierwsza na świecie terapia przeznaczona do celowanego leczenia nerwiakowłókniaków splotowatych, została uznana przez polskie Ministerstwo Zdrowia za technologię przełomową i w maju 2022 r. znalazła się na liście terapii o wysokim poziomie innowacyjności. Dla pacjentów oznacza to, że mają teraz >>polisę ubezpieczeniową<< - nie każdy będzie musiał z niej korzystać, ale świadomość, że będzie można z niej skorzystać, jeżeli guzy się rozrosną i zaczną zagrażać życiu, bardzo poprawia samopoczucie” – uważa Dorota Korycińska.

Prof. Mariusz Wysocki podkreśla, że początkowo zarówno lekarze, jak i system opieki zdrowotnej nie dostrzegali tej choroby.



Stowarzyszenie Neurofibromatozy Polska

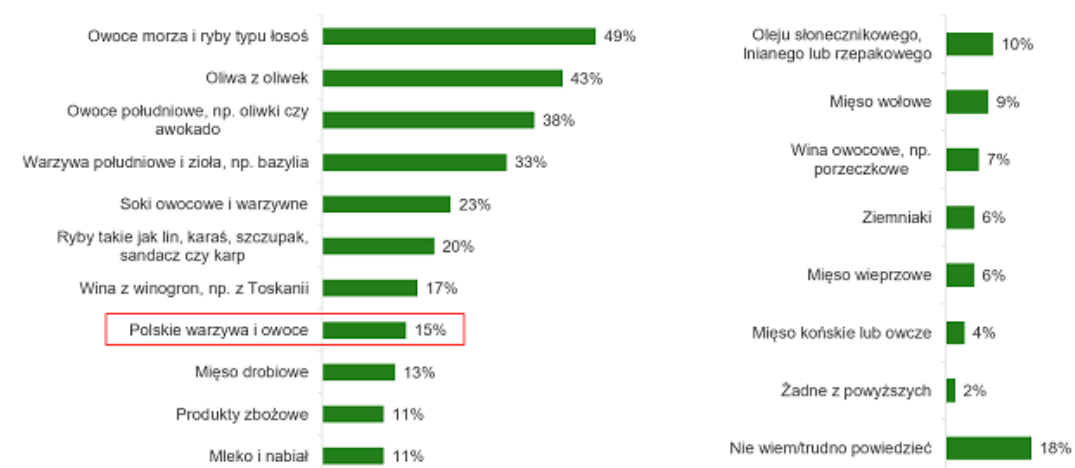


MOC POLSKICH WARZYW DIETA ŚRÓDZIEMNO- MORSKA PO POLSKU

Warto spolszczyć dietę z krajów europejskiego południa

Najistotniejsze w modelu diety śródziemnomorskiej są produkty, które pochodzą z lokalnego rynku, wśród nich sezonowe warzywa i owoce. One są podstawą odżywiania, ponieważ występują w uprawach na tym terenie. Polscy konsumenci błędnie upraszczają zalecenia do produktów, które pochodzą z basenu Morza Śródziemnego.

Proszę wskazać produkty, które Pana(i) zdaniem pozwalają stosować zdrową dietę śródziemnomorską.



KANTAR PUBLIC

KRAJOWY ZWIĄZEK GRUP
PRODUCENTÓW OWOCÓW I WARZYW



INSPIRE
smarter branding

Polska
smakuję

Tylko co 7 osoba uważa, że polskie warzywa i owoce pozwalają stosować model diety śródziemnomorskiej. To sprawia, że jest on dla nas niezrozumiały, czasem egzotyczny i zwykle drogi. Specjaliści postulują spolszczenie diety śródziemnomorskiej. Oto wnioski z badań zrealizowanych przez Kantar Public i opinie dietetyków - Edyty Dutkiewicz, Mileny Nosek, Moniki Stromkie-Złomaniec oraz dr hab. n. o zdr. Mariusza Panczyka z Zakładu Edukacji i Badań w Naukach o Zdrowiu, Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Wyniki badań percepcji „diety śródziemnomorskiej”:

- Polacy najczęściej uważają, że w diecie śródziemnomorskiej należy spożywać owoce morza i ryby typu łosoś (49%), oliwę z oliwek (43%), południowe owoce (38%), południowe warzywa i zioła (33%)
- owoce morza i ryby typu łosoś 49%; ryby takie jak lin, karaś, szczupak, sandacz czy karp łącznie 20%,
- oliwę z oliwek 43%, olej rzepakowy, wraz innymi np. słonecznikowym, lnianym – łącznie 10%, 38% badanych jest zdania, że taka dieta charakteryzuje się spożywaniem owoców południowych, 33% wymienia południowe warzywa i zioła; podobne deklaracje dla polskich gatunków – łącznie 15%,
- soki owocowe lub warzywne wymieniło 23% ankietowanych,

wina z winogron, np. toskańskie - 17%; wina owocowe, np. porzeczkowe – łącznie 7%, - najrzadziej respondenci wskazywali na ziemniaki (6%), mięso wieprzowe (6%) oraz mięso końskie lub owcze (4%). - Niespełna jedna piąta Polaków (18%) nie potrafiła wskazać żadnego produktu pozwalającego stosować model diety śródziemnomorskiej.

Dieta śródziemnomorska to przede wszystkim bogactwo warzyw i owoców na talerzu. Idą za tym konkretne składniki odżywcze, ale najistotniejsze jest to, że są to warzywa i owoce lokalne, w tym sezonowe.

„Produkty charakterystyczne dla basenu Morza Śródziemnego możemy wymieniać na nasze rodzime. Owoce południowe, które tak masowo kupujemy, na ogromny wybór owoców jagodowych, ale też jabłek, gruszek, które są dostępne przez okrągły rok. Warto byśmy w Polsce promowali właśnie ten sposób odżywiania, ale z użyciem naszych rodzimych produktów. Bo sednem sprawy nie jest „oliwa z oliwek”, kluczowa jest regularność używania lokalnych produktów. Takich jak nazywany zresztą oliwą północy, olej rzepakowy” - tłumaczy Monika Stromkie-Złomaniec, dietetyk kliniczny, ekspert projektów poprawiających nawyki żywieniowe i ekspert Core Teamu.

Owoce jagodowe są charakterystyczne dla naszego klimatu. W Polsce mamy wyjątkowe warunki



wyhodowane w Polsce minikiwi czy jagodę kamczacką, której jesteśmy największym producentem na świecie. Są one niedoceniane i w naszej komunikacji brakuje przekazu, że to one właśnie powinny stać na tym piedestale zdrowia” - zwraca uwagę Milena Nosek, dietetyk kliniczny, absolwentka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Połowa tego co jemy to powinny być warzywa, owoce i lokalne przetwory, które z nich powstają. One powinny być elementem codziennej diety Polaków. Zawierają takie samo bogactwo składników bioaktywnych, odżywczych, jak te, które zawarte są w owocach i warzywach, które rosną w krajach basenu Morza Śródziemnego. Żeby się zdrowo odżywiać, i jedni i drudzy, nic nie muszą importować.

„Warto myśleć także w kategoriach odczarowania polskiej kuchni, która postrzegana jest jako tłusta i ciężka. Warto byśmy na nowo odkrywali wielkie tradycje polskiej kultury kulinarnej, która może nam zapewnić dobrą, zbilansowaną dietę, która ma wszystkie potrzebne parametry zdrowej diety. Jako specjaliści powinniśmy kłaść nacisk na to, że model żywienia oparty na warzywach i owocach przynosi nam korzyści długofalowe. To nie tylko leczenie nadwagi, otyłości, ale prewencja przed różnymi chorobami i zapewnienie sobie dobrego samopoczucia na co dzień” - wyjaśnia Edyta Dutkiewicz, psycholog, dietetyk, psychodietetyk, doktorantka w Zakładzie Endokrynologii Klinicznej i Doświadczalnej w Katedrze Żywienia Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego.

Spojrzenie oczami specjalistów i edukatorów żywieniowych

Lekarze i dietetycy, którzy są wykształconymi specjalistami, rozumieją dietę śródziemnomorską jako pewien model żywienia. Dla nich „Dieta śródziemnomorska” to termin naukowy. Został wprowadzony w latach 50., po tym jak przebadano charakterystyczne zachowania żywieniowe mieszkańców Włoch i Hiszpanii. Spolszczając dietę śródziemnomorską powinniśmy mówić o zdrowym stylu życia, którego elementem są zachowania i nawyki żywieniowe. W rozmowie z pacjentem słowo „dieta” warto zamienić na „nawyki żywieniowe”.

Spolszczenie polega na budowaniu zachowań, które są oparte o lokalne i sezonowo dostępne produkty. Elementem stylu życia powinien być lokalny targ, bazar, rynek, sklep z polskimi warzywami.

do uprawy owoców jagodowych. Duże amplitudy temperatur, zarówno rocznych, jak i dziennych, dają im intensywny smak i wybarwienie. Nigdzie na świecie nie uprawia się tak wielu ich gatunków.

Dla mieszkańców basenu Morza Śródziemnego naturalnym elementem codziennego odżywiania jest np. oliwa z oliwek. Lokalnym jej odpowiednikiem w Polsce, który w niczym jej nie ustępuje, jest olej rzepakowy. W wielu parametrach wręcz ma nad nią przewagę - wyższa zawartość witaminy E, niższa zawartość kwasów nasyconych, 10-krotnie wyższa zawartość kwasów Omega 3, korzystniejsza proporcja kwasów omega 6 do omega 3.

„Uważamy w Polsce, że oliwa z oliwek ma wspaniały profil tłuszczowy, a zapominamy o naszym oleju rzepakowym, oleju z lnu czy z rokitnika. Skupiamy się na owocach egzotycznych, a zapominamy o owocach jagodowych, które mają więcej walorów. Mają większy potencjał antyoksydacyjny, czyli to dlatego stosujemy je przeciwnowotworowo, w profilaktyce chorób serca, osteoporozie czy innych chorobach cywilizacyjnych. I nam specjalistom umyka to, że powinniśmy promować polskie owoce jagodowe. Aronię, porzeczkę, rokitnik, maliny, jeżyny, truskawki, agrest. Borówki, które tak chętnie jedzą Polacy,



„Edukację żywieniową powinniśmy zacząć od przedszkola. Pokazywać, co to znaczy dobry styl życia, którego elementem jest aktywność fizyczna, to co jemy, co mamy na talerzu. Pokazywać bliskość natury i zdrowy klimat codziennego życia. Z mniejszą ilością stresu, z mniejszym pośpiechem, zrównoważony styl życia, który jest charakterystyczny dla południa Europy, a może być przecież także charakterystyczny dla polskiego społeczeństwa. Jeżeli nad tym popracujemy” - zachęcał dr hab. n. o zdr. Mariusz Panczyk z Zakładu Edukacji i Badań w Naukach o Zdrowiu, Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Efektom zaangażowania wielu środowisk producentów i dietetyków klinicznych jest pragnienie spolszczenia diety śródziemnomorskiej. Szybko powstaną pierwsze rekomendacje i listy lokalnych odpowiedników. Ale proces edukacji żywieniowej na pewno liczony będzie w latach, jeśli nie w dekadach. Uda się, jeśli dołączysz się i Ty. Jeśli doczytałeś(aś) ten

tekst do końca, witamy w gronie ambasadorów spolszczenia zaleceń śródziemnomorskiego modelu codziennego odżywiania.

Opracowanie sfinansowano ze środków Funduszu Promocji Owoców i Warzyw w ramach realizacji przez KZGPOiW projektu „CORE TEAM - promocja konsumpcji owoców i warzyw i forum współpracy sektora, III edycja”.

Krajowy Związek Grup Producentów Owoców i Warzyw wspiera integrację sektora ogrodniczego i wzrost świadomości roli owoców i warzyw w codziennym odżywianiu. Wraz z Kantar Public i INSPIRE smarter branding realizuje stały monitoring konsumpcji kluczowych gatunków. Jest on dostępny na stronie WczorajNaTalerzu.pl.

Źródło: Krajowy Związek Grup Producentów Owoców i Warzyw



ZDROWIE MÓZG NA CUKROWYM HAJU

Jak słodycze wpływają na myślenie i emocje?

Bez glukozy mózg funkcjonować nie może. Słodycze jednak nie są jej najlepszym źródłem, zwłaszcza, że można po nie sięgać kompulsywnie. Kiedy mózg przyzwyczai się do cukru, trudno mu jest z niego zrezygnować. Tymczasem nadmiar węglowodanów mocno mu szkodzi.



Naukowcy z Uniwersytetu w Aarhus ostrzegają - „wniosek z naszego badania jest jasny: **cukier zmienia działający w mózgu system nagrody w podobny sposób, jaki obserwuje się przy używaniu uzależniających substancji**”. Autorzy pracy opublikowanej na łamach magazynu „Scientific Reports” podawali słodką wodę świniom i badali ich mózgi. „Już po dwunastu dniach zauważyliśmy znaczące zmiany w układzie dopaminowym i opioidowym. Tak naprawdę układ opioidowy, który jest częścią chemii mózgu związanej z dobrym samopoczuciem i przyjemnością, aktywował się już po pierwszym podaniu” - mówi autor eksperymentu, Michael Winterdahl.

Jak wyjaśnia, **kiedy doświadczamy czegoś, co ma dla nas sens, mózg nagradza poczuciem zadowolenia i szczęścia. To mogą być kontakty towarzyskie, nauka czegoś nowego, sukcesy zawodowe, czy np. seks.** Jednak podobne skutki mogą mieć niektóre substancje, w tym narkotyki i jak się okazuje, także cukier. Jeśli cukier może zmienić układ nagrody w mózgu zaledwie w czasie 12 dni, jak widzieliśmy w eksperymencie ze świniami, można

sobie wyobrazić, jak bardzo naturalne bodźce, takie jak nauka czy społeczne interakcje są spychane na bok i zastępowane cukrem czy innymi substancjami chemicznymi. **Wszyscy domagamy się dopaminy, jeśli coś powoduje jej silniejszy wyrzut, to właśnie wybieramy**” - podkreśla badacz. Jak tłumaczy, jego eksperyment ma szczególną wagę, ponieważ wcześniejsze doświadczenia były tego typu były prowadzone głównie na gryzoniach, a one mają mózgi mniej zbliżone do ludzkiego, niż świnie.

Cukier jak narkotyk?

„Uzależnienie” od cukru może być określeniem trochę na wyrost, jednak wiele badań wskazuje na silne, w pewnym sensie uzależniające działanie tej substancji. Autorzy opublikowanego na łamach „British Journal of Sports Medicine” przeglądu podają, że w eksperymentach na zwierzętach cukier wywoływał więcej objawów, niż wymagałoby mówienie o uzależnieniu. Wymieniają m.in. silne pożądanie kolejnej dawki, rozwijającą się tolerancję, przykre objawy po odstawieniu, działanie na system opioidowy.



„Uzależnienie od cukru wydaje się być uzależnieniem od endogennych opioidów wydzielanych w trakcie jedzenia. Opisane w literaturze dowody, zarówno w przypadku zwierząt jak i ludzi pokazują wyraźne podobieństwa między używaniem narkotyków i jedzeniem cukru, patrząc z punktu widzenia neurochemii mózgu jak również z punktu widzenia zachowań” - piszą w swojej pracy naukowcy.

Podobnie, jak z każdej pułapki, także z tej lepiej się wydostać, także właśnie ze względu na dobro samego mózgu. Badania wskazują m.in. na podwyższone ryzyko choroby Alzheimera przy zbyt wysokim poziomie glukozy w organizmie, a np. kuchenny cukier jest jej łatwo przyswajalnym źródłem.

Zespół z Washington University School of Medicine w St. Louis, w eksperymentach na myszach odkrył np., że podniesione stężenie glukozy we krwi szybko zwiększa w mózgu stężenie beta-amyloidu - białka typowego dla tego schorzenia.

„Nasze wyniki sugerują, że cukrzyca czy też inne

zaburzenia utrudniające kontrolę poziomu cukru mogą mieć szkodliwy wpływ na pracę mózgu i nasilać neurologiczne problemy, takie jak choroba Alzheimera” - mówi dr Shannon Macauley, autorka odkrycia.

Zgadza się z tym wyniki przeprowadzonego w Boston University School of Medicine badania z udziałem obserwowanej przez wiele lat grupy ochotników. Naukowcy odkryli, że wyższy poziom glukozy notowany w wieku średnim wiązał się z wyraźnym wzrostem późniejszego ryzyka choroby Alzheimera. Warto przy okazji wspomnieć, że podobna korelacja istnieje też w przypadku wysokiego cholesterolu i trójglicerydów. Jak twierdzą, potencjalne skutki mogą być przy tym szersze.

„Efekty działania tych czynników ryzyka, szczególnie stężenia glukozy mogą nie być specyficzne dla choroby Alzheimera, ale mogą przyczyniać się także do powstania innych form demencji” - piszą w swojej publikacji badacze.

Zaburzony nastrój

W mózgu powstają nie tylko myśli i sposoby rozwiązywania problemów, ale także emocje. Tutaj, jak się okazuje, cukier także może sporo popsuć. Badania sugerują np. korelację między wysokim spożyciem słodkich pokarmów i oraz napojów i ryzykiem depresji. Badacze z University College London przyrzekli się bliżej związkowi spożycia cukru z różnymi powszechnymi zaburzeniami psychicznymi, w tym depresją, analizując dane z długofalowego brytyjskiego badania epidemiologicznego Whitehall II. Wykryli wyraźny związek między spożyciem cukru i gorszym zdrowiem psychicznym.

Oprócz depresji, tych zależności nie dało się wytłumaczyć innymi elementami diety, czynnikami społeczno-ekonomicznymi czy demograficznymi. Co ważne, analiza pozwoliła wykluczyć związek odwrotny - to znaczy, wpływ psychicznych zaburzeń na spożycie cukru.

Dotyczyło to głównie mężczyzn, choć różnica mogła wynikać z ich większego udziału w projekcie.

„Podsumowując, stwierdzamy, że nasze badanie dostarcza dowodów na to, że spożycie cukru ze słodkimi pokarmami i napojami zwiększa ryzyko zaburzeń nastroju u mężczyzn i wskazuje podobne, ale ograniczone dowody odnośnie obojga płci. W obliczu powszechności zaburzeń nastroju oraz spożycia cukru 2-3-krotnie wyższego od zalecanego, według naszych wyników strategie promujące ograniczenie spożycia cukru mogłyby wspierać inne metody zapobiegania depresji” - piszą autorzy publikacji, która ukazała się w periodyku „Scientific Reports”.

Nie za mało, nie za dużo

Jest też jednak druga strona medalu. Rzecz w tym, że mózg wykorzystuje glukozę jako „paliwo” do działania. Zespół z Temple University pokazał nawet, że jej niedobór w tym organie predysponować do rozwoju choroby Alzheimera. Jak wyjaśniają naukowcy, wcześniejsze badania pokazywały spadek ilości tej substancji w mózgu osób chorych na ten rodzaj demencji, ale nie było wiadomo, gdzie leży przyczyna, a gdzie skutek. Zmiany dotyczyły głównie hipokampa - jednego z rejonów kluczowych dla działania pamięci.

Naukowcy przez długi czas podawali zdrowym myszom substancję, która blokuje wnikanie glukozy



do komórek, a potem sprawdzili ich pamięć i przebadali mózgi. Gryzonie traktowane wspomnianą substancją radziły sobie znacznie gorzej, a badania mikroskopowe ukazały uszkodzenia neuronów. Dalsza analiza wskazała na procesy obserwowane w chorobie Alzheimera. Według badaczy odkrycie to m.in. wspiera teorię, według której epizody niedoboru glukozy w komórkach mózgu towarzyszące cukrzycy z czasem uszkadzają mózg.

„Jest bardzo prawdopodobne, że z cukrzycą związane są tego typu epizody, kiedy glukoza nie może wniknąć do komórek” - mówi autor badania, prof. Domenico Praticò, który jednak zwraca tutaj uwagę głównie na zaburzającą transport glukozy insulinooporność.

Jeśli chodzi o węglowodany w diecie, to przy typowej zachodniej diecie o ich niedobór raczej nie trzeba się specjalnie martwić. Większym zagrożeniem może być raczej nadmiar węglowodanów szczególnie łatwo przyswajalnych, które nie sprzyjają zdrowiu także z wielu innych powodów. Zatem, kiedy patrzymy na ciastko czy cukierek, mimo że mózg może przekonywać, jakie to wspaniałe smakołyki, lepiej postąpić tej jego części, która, głosem rozsądku mówi: „Co za dużo, to nie zdrowo”.

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 „Zdążyć 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 “Zdążyć z pomocą”

Drodzy Darczyńcy !

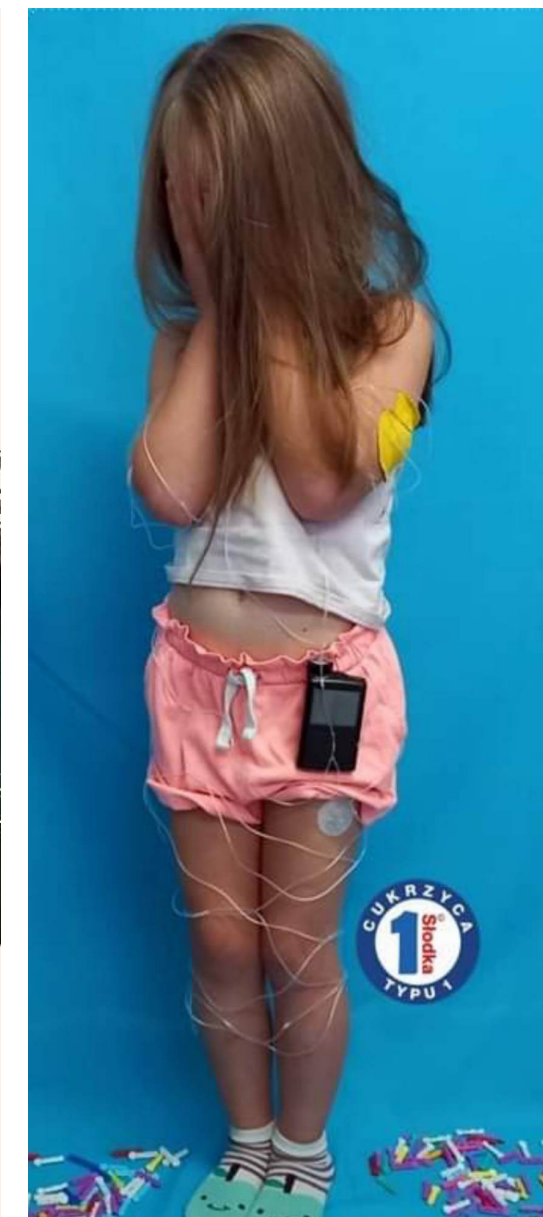
W wieku 9 miesięcy zachorowałam na **cukrzycę typu 1**. Jest to choroba przewlekła i nieuleczalna, zagrażająca mojemu życiu.

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





MAMA, BYĆ ACH MAMA, 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!



MULTIKINO KINOWY DZIEŃ DZIECKA!

Każde dziecko jest Fabelmanem z filmu Spielberga!

Od 1 do 4 czerwca w kinach sieci Multikino mali kinomani będą mogli podczas Dnia Dziecka świętować, oglądając wspaniałe filmy rodzinne oraz produkcje animowane. Najmłodsi widzowie w repertuarze znajdą między innymi: animacje „Super Mario Bros. Film” i „Spider-Man: poprzez Multiwersum” oraz film rodzinny „Mała Syrenka”. Ponadto w wybranych kinach przedpremierowo będzie można zobaczyć jeszcze animację: „Najlepsze urodziny królika Karola”.

W tym roku Dzień Dziecka w Multikinie będzie trwał aż cztery dni! W repertuarze znalazły się produkcje, które z pewnością przypadną do gustu widzom w różnym wieku - nie wyłączając rodziców. Cała rodzina może przygotować się na wspaniałą zabawę.

„Super Mario Bros. Film” to kolorowa produkcja oparta na kultowej grze komputerowej z lat osiemdziesiątych. Gra do dziś ma wielu fanów i jest jedną z najpopularniejszych gier komputerowych w historii. Tym razem bracia Mario i Luigi, którzy są hydrauliczami, wracają na duży ekran w animacji. Główni bohaterowie otwierają własną firmę, żeby podbić Brooklyn i szybko zdobyć klientów. Awaria hydrauliczna sprawia, że zostają przeniesieni do innej krainy. Mario ląduje w świecie zamieszkałym przez chodzące grzyby i królową Peach, a Luigi w zamku należącym do Bowsera, który aspiruje do tego, by podbić wszystkie królestwa. Nic go nie powstrzyma przed osiągnięciem swojego celu, poślubienia księżniczki. Mario wyrusza na ratunek bratu, a przy okazji chce powstrzymać tyrana przed spełnieniem planu.

W animacji „Spider-Man: poprzez Multiwersum” z Brooklynu Miles trafia do tytułowego multiwersum. Razem z Gwen Stacy spotykają innych Spider-Manów, którzy mają za zadanie ochronę świata przed zagrożeniami. Kiedy bohaterowie spierają się o to, jak poradzić sobie z nowymi niebezpieczeństwami, Miles musi na nowo zdefiniować, co to znaczy być bohaterem i jak ocalić ludzi, których kocha.

W repertuarze znajdzie się również produkcja rodzinna Disney'a. „Mała Syrenka” to wyreżyserowana przez specjalistę od musicali - Boba Marshalla - aktorska wersja nagrodzonej Oscarami klasycznej ani-

macji Disneya, która pojawi się w kinach 26 maja. To popularna historia pięknej, odważnej i żądnej przygód syrenki Arielki - najmłodszej i najbardziej niepokornej córki Trytona - króla mórz i oceanów. Fascynacja światem ludzi ciągnie ją na powierzchnię, gdzie trafia na przystojnego księcia Eryka i z miejsca się w nim zakochuje. Mimo wszelkich zakazów, Ariel podąża za głosem serca i zawiera pakt z podstępą morską wiedźmą Ursulą. Syrenka będzie mogła żyć na lądzie, ale cena okaże się bardzo wysoka.

Ponadto w wybranych kinach przedpremierowo będzie można zobaczyć animację „Najlepsze urodziny królika Karola”. W filmie nadszedł wyczekiwany dzień dla Królika Karola - wreszcie kończy 5 lat. Huczne świętowanie urodzin stoi jednak pod znakiem zapytania. Czy przyjęcie odbędzie się zgodnie z planem? Spotkanie z przyjaciółmi, łowienie ryb z tatą i jedzenie tortu marchewkowego - to wszystko planował Królik Karol w swój wielki dzień. W końcu piąte urodziny obchodzi się raz w życiu! Rodzice nie poświęcają mu jednak tyle uwagi, co kiedyś, odkąd na świat przyszła jego młodsza siostra. Gdy w wyniku nieprzewidzianych zdarzeń mama i tata muszą go opuścić, postanawia uczcić święto po swojemu. Wyprawa u boku przyjaciółki Moniki i jej wesolo merdającego psa przeradza się w wielką przygodę, podczas której spotkają w lesie żaby, ślimaka i lisa o niekoniecznie dobrych zamiarach. Podczas wędrówki Karol zrozumie, kim są przyjaciele i rodzina - to będą jego najlepsze urodziny!

Dodatkowo 1 czerwca Multikino zaprasza widzów na słodkości od firmy Mars (do wyczerpania zapasów). Szczegółowy repertuar na seanse od 1 do 4 czerwca jest dostępny na stronie www.multikino.pl.





ZDROWIE I RÓZWÓJ JAK OCALIĆ DZIECI PRZED FASTFOODEM?

Śmieciowe jedzenie zagraża przyszłości naszych dzieci!

Burgery, hot-dogi czy drożdżówki w menu młodego człowieka to wyjątkowo zły pomysł. Według nowych badań skutkiem mogą być nie tylko nadprogramowe kilogramy, ale też alergie, choroby metaboliczne, gorzej rozwinięty mózg. Nie zaszkodzi okazjonalne zjedzenie śmieciowego jedzenia, ale jeśli jest ono na talerzu czy w ręku dziecka codziennie, pojawienie się problemów to tylko kwestia czasu. Jak zatem przekonać dzieci, by zdrowiej się żywiły?

Naukowcy z London School of Hygiene and Tropical Medicine na łamach znanego pisma „The BMJ” przedstawili nietypowe ostrzeżenie. Chodzi o internetowy serwis Beano przeznaczony dla dzieci w wieku od 6 do 12 lat, który od momentu otwarcia w 2016 roku odwiedziło już prawie 50 mln młodych użytkowników. Co się nie podoba naukowcom? Mają zastrzeżenia odnośnie prezentowanych na stronach serwisu treści z firmami sprzedającymi żywność szczególnie bogatą w tłuszcz, cukier i sól, czyli tzw. śmieciowe jedzenie. Serwis twierdzi, że nie robi nic złego, jednak naukowcy uważają, że tego typu przekazy mogą mocno zaszkodzić. Nie o ten konkretny serwis należy się jednak martwić, ale raczej o to, w jakim stopniu z tzw. junk-foodem dzieci i młodzież mają kontakt przy różnych okazjach. Badania wskazują bowiem, że taka żywność stwarza dla młodych osób szczególne zagrożenia.

Epidemia uczuleń

Jak na przykład przekonują naukowcy z Uniwersytetu w Neapolu, śmieciowe jedzenie przyczynia się do prześladowanej dzieci epidemii alergii. Badacze obserwowali trzy grupy dzieci w wieku od 6 do 12 lat – z alergiami pokarmowymi; uczuleniami związanymi z układem oddechowym oraz bez takich schorzeń. W organizmach młodych ochotników z alergiami pokarmowymi naukowcy znaleźli większe stężenie substancji silnie związanych z konsumpcją fast-foodów, w porównaniu do dzieci z alergiami oddechowymi czy bez żadnych uczuleń.

Wspomniane związki to tzw. końcowe produkty glikacji (AGEs), które powstają z białek i tłuszczów w reakcjach z cukrami. „Jak dotąd istniejące hipotezy na temat alergii pokarmowych nie wyjaśniały dobrze obserwowanego w ostatnich latach dramatycznego wzrostu liczby przypadków. Pochodzące z żywności AGEs mogą stanowić brakujące ogniwo. Nasze badanie z pewnością wspiera tę hipotezę. Teraz potrzebujemy kolejnych prac, aby ją potwierdzić. Jeśli się to uda, wzmocni to pozycję rządów, które wprowadzają ograniczenia konsumpcji śmieciowego jedzenia wśród dzieci” - podkreśla główny autor badania, Roberto Berni Canani.

Naukowcy ostrzegają, że wysokie stężenia wspomnianych substancji wiązano już także z rozwojem innych chorób, w tym cukrzycy, miażdżycy i zaburzeń neurologicznych, a znaczenie junk-foodu dla otyłości jest oczywiste.



Śmieciowe jedzenie nie wpływa dobrze na mózg

Naukowcy odkrywają jeszcze inne korelacje. Zespół z University in Melbourne, na łamach numeru specjalnego pisma „Birth Defects Research”, po przeanalizowaniu dotychczasowych badań, stwierdził, że śmieciowe jedzenie szkodliwie wpływa na mózgi młodych ludzi. „Ponieważ kluczowy system neuroprzekaźników w mózgu, odpowiedzialny za kontrolę i motywację, w okresie nastoletnim nadal się rozwija, odżywianie się głównie śmieciowym jedzeniem może negatywnie wpłynąć na zdolność do podejmowania decyzji, nasilić zachowania związane z szukaniem przyjemności oraz dodatkowo promować złe nawyki żywieniowe w dorosłości” – twierdzi dr Amy Reichelt, autorka analizy.

W tym samym numerze wspomnianego periodyku ukazał się inny przegląd badań związany z rozwojem mózgu młodych osób. Otóż eksperci z Northern Kentucky University zauważyli, że także napoje energetyzujące mogą zaburzać rozwój mózgu.



„Przeprowadzony przez nas przegląd wskazuje, że nie wiemy wystarczająco wiele na temat wysokiego spożycia napojów energetycznych i znajdujących się w nich składników w krytycznym okresie rozwoju mózgu ssaków. Nasze nowe odkrycia odnośnie nastolatków i młodych dorosłych myszy wystawionych na działanie wysokiego stężenia tauryny wskazują, że może pojawić się negatywny wpływ na procesy uczenia się, zapamiętywania, a także tendencje do większego spożycia alkoholu u płci żeńskiej” - mówi dr Christine Curran, autorka opracowania.

Uwaga na reklamy

Powstaje więc pytanie, co robić? Po pierwsze warto przyglądać się, z jakimi treściami dziecko ma kontakt. Jak np. zauważyli eksperci z Cancer Research UK, nastolatki, które spędzają ponad trzy godziny na oglądaniu telewizji dziennie, zjadają dużo więcej niezdrowych przekąsek. Naukowcy winią „bombardowanie reklamami”. Pod ich wpływem młode osoby mają konsumować rocznie nawet 500 wspomnianych produktów więcej. Mowa np. o chipsach, ciastkach czy słodkich napojach. Badacze doszli do swoich wniosków na podstawie ankiet przeprowadzonych w grupie ponad 3 tys. osób w wieku od 11 do 19 lat. Kiedy dzieci i młodzież oglądała programy bez wspomnianych reklam, związek ze spożyciem junk-foodu zniknął.

„To, jak dotąd najsilniejszy dowód na to, jak bardzo reklamy śmieciowego jedzenia mogą zwiększyć jego konsumpcję wśród nastolatków. Nie twierdzimy, że każdy nastolatek oglądający telewizyjne reklamy zacznie się objadać junk-foodem, ale nasze badanie sugeruje silną korelację między reklamami i zwyczajami żywieniowymi” - podkreśla główna autorka badania, dr Jyotsna Vohra.

Nie bez znaczenia są też warunki, w jakich dziecko się wychowuje. Już od dłuższego czasu specjaliści wiążą doświadczany na początku życia stres z późniejszą otyłością. Wiadomo też, że stres nasila apetyt. Jak wskazał projekt badawczy przeprowadzony na University of Alberta z udziałem ponad 300 ochotników, trudna, stresogenna sytuacja ekonomiczna doświadczana w dzieciństwie skłania do zjadania się niezdrową żywnością i co gorsza, skłonność ta utrzymuje się jeszcze do dorosłego wieku.

„Nie wiedzieliśmy dotąd, że stresogenne warunki doświadczane w dzieciństwie mogą ustawiać mózg tak, że pożąda wysokoenergetycznych pokarmów przez resztę życia” - podkreśla dr Qi Guo, autor badania.

„Nie jedz słodczy” nie wystarczy

Dobrze też mieć na uwadze sposób, w jaki się z dzieckiem rozmawia o niezdrowym jedzeniu. Podobnie, jak „nie garb się” często nie wystarczy w przypadku wad postawy, tak „przestań jeść słodczy” może nie uratować młodego człowieka przed zgubnymi skutkami junk-foodu. Dobrze pokazało to niewielkie badanie przeprowadzone na University of Michigan. Naukowcy zauważyli, że matki otyłych dzieci częściej stosują bezpośrednie polecenia typu: „Więcej nie jedz” czy: „Zjedz tylko jedno”. Dzieci zdrowsze były natomiast częściej prowadzone przez matki w sposób bardziej pośredni. Mogły np. usłyszeć „To już za dużo, nie zjadłeś jeszcze obiadu”.

„Obecne wskazówki odnośnie zapobiegania otyłości niczego nie mówią na temat sposobu, w jaki matki powinny rozmawiać z dziećmi o ograniczaniu jedzenia - podkreśla dr Megan Pesch, autorka badania. - Pośrednie czy subtelne komunikaty wydają się nie działać tak dobrze w całym rodzicielstwie. Bezpośrednie stwierdzenia zwykle są dla dzieci łatwiejsze w interpretacji i zrozumieniu nakładanych ograniczeń.



Jednak w przypadku rozmów na temat jedzenia i wagi widać większą wrażliwość” - dodaje ekspertka. Naukowcy podkreślają, że to pionierskie badanie i potrzebne są dalsze eksperymenty, aby lepiej ten temat zrozumieć, ale być może warto próbować różnych podejść.

Ważne emocje, przekazanie wiedzy to za mało

Skuteczne może być więc raczej bardziej kompleksowe podejście, na co wskazał także projekt o nazwie „Happy Life, Healthy Heart” przeprowadzony w brazylijskim Instytucie Kardiologii Rio Grande do Sul. Z prawie 500 uczniów w wieku od 6 do 12 lat i 32 nauczycieli z 10 szkół, część nauczycieli przeszła specjalne szkolenie na temat czynników ryzyka chorób serca u dzieci, diety, aktywności fizycznej, różnego typu prozdrowotnych nawyków a także radzenia sobie z emocjami. Później prowadzili oni odpowiednie zajęcia w klasach, poświęcając jeden tydzień na jeden temat. W grupie kontrolnej nauczyciele nie wzięli udziału w specjalnych szkoleniach, a uczniowie uczestniczyli tylko w tradycyjnych lekcjach przekazujących wiedzę o zdrowym żywieniu.

W grupie objętej programem liczba uczniów, którzy zgodnie z oficjalnymi zaleceniami ograniczyli ilość

spożywanych fast-foodów i niezdrowych napojów wzrosła odpowiednio o 15 i 20 proc.

„Dzieci w obu grupach - objętej interwencją i w grupie kontrolnej - podniosły poziom swojej wiedzy. Jednak tylko te w grupie objętej programem zmieniły swoje zachowania związane z jedzeniem. Wskazuje to, że samo przekazywanie informacji nie prowadzi do poprawy stylu życia. W naszym badaniu program łączący informowanie z zabawą i wsparciem emocjonalnym przyniósł korzyści zarówno uczniom jak i nauczycielom” - mówi autorka badania, Carolinne Santin Dal Ri.

Jednocześnie prawie o 30 proc. wzrosła liczba aktywnych fizycznie nauczycieli. O tym autorzy projektu już nie wspomnieli, ale z pewnością dbanie o własne zdrowie przez dorosłych przyniesie im korzyści, a jednocześnie wskaże przykład młodszemu pokoleniu. A one, oprócz tego, że staną się zdrowsze, prawdopodobnie prześlą dobre nawyki kolejnym.

Źródło informacji: Serwis Zdrowie



CLICK MEETING

JAK CHRONIĆ DZIECI PRZEZ CYBERZŁEM?

Cyberprzestępcy zaatakowali co piąte dziecko!

Polska platforma do wideokonferencji i spotkań online ClickMeeting postanowiła sprawdzić, czy Polacy dbają o bezpieczeństwo w sieci swoich dzieci. W tym celu przeprowadziła badanie, z którego między innymi wynika, że aż 88 proc. rodziców dzieci w wieku od 7 do 18 lat obawia się o ich bezpieczeństwo online. Jednocześnie tylko 1/3 badanych deklaruje, że zna narzędzia, które mogą zadbać o najmłodszych w sieci.

13 proc. ankietowanych nie wie, czy ich dziecko padło ofiarą cyberprzestępców

Ankietowani zostali zapytani o to, czy ich dzieci kiedykolwiek padły ofiarą cyberprzestępczości. Jak się okazuje, 4 proc. ankietowanych powiedziało, że ktoś próbował wyłudzić dane od ich dzieci, 6 proc. przyznało, że ktoś próbował od dziecka wyłudzić pieniądze, 6 proc., że sprzęt dziecka został zainfekowany złośliwym oprogramowaniem i kolejne 6 proc., że ktoś próbował nawiązać z dzieckiem relację, podszywając się pod kogoś innego. W sumie oznacza to, że 22 proc. badanych miała do czynienia z różnymi formami cyberprzestępczości wycelowanej w ich dzieci. Natomiast 67 proc. ankietowanych zadeklarowała, że ich dzieci nigdy nie miały takiego problemu, a 13 proc. przyznało, że nie ma wiedzy na ten temat.

Tylko 1/3 badanych rodziców zna narzędzia poprawiające bezpieczeństwo online

Nie lepiej wygląda sytuacja znajomości narzędzi, które dbają o bezpieczeństwo dzieci w sieci. Tylko 1/3 ankietowanych zadeklarowała, że zna takie rozwiązania i korzysta z nich. Kolejne 32 proc. badanych powiedziało, że zna narzędzia i planuje z takich skorzystać, a 27 proc., że nie zna, ale chce je poznać. Tylko 7 proc. ankietowanych zadeklarowało, że nie zna takich rozwiązań i nie widzi powodów do korzystania z nich.

„Bezpieczeństwo w sieci to bardzo ważna kwestia. Widzimy zainteresowanie rodziców tematem cyberbezpieczeństwa, jednak wiemy też, że cały czas jest coś do zrobienia w tym temacie. Dlatego jako ClickMeeting dokładamy wszelkich starań, by podczas wydarzeń na naszej platformie uczestnicy i ich dane były maksymalnie zabezpieczone” – komentuje Martyna Grzegorzczak, Marketing Operations Manager ClickMeeting.

Blisko 60 proc. badanych chciałoby poprawić bezpieczeństwo ich dzieci w sieci

Jak wynika z badania przeprowadzonego przez ClickMeeting już 88 proc. rodziców obawia się o to, czy ich dzieci są bezpieczne w sieci. Zaledwie 7 proc. ankietowanych powiedziało, że nie obawia się tego, a 5 proc. przyznało, że nie zastanawiała się nad tymi kwestiami. Jednocześnie tylko 56 proc. ankietowanych odpowiedziało, że chciałoby

poprawić te kwestie. Natomiast 29 proc. badanych powiedziało, że chciałoby poprawić bezpieczeństwo swoich dzieci w sieci, ale nie wie, jak to zrobić. Nie chce zmian i nie widzi zagrożenia 9 proc. badanych, a 6 proc. nie zastanawiała się nad tym problemem.

Metodologia

Ankietowani to osoby posiadające dzieci w wieku od 7 do 18 lat, zamieszkujący miejscowości do 5 tys. mieszkańców (21 proc.), od 5 do 20 tys. mieszkańców (14 proc.), od 20 do 100 tys. mieszkańców (27 proc.), od 100 do 500 tys. mieszkańców (21 proc.) oraz powyżej 500 tys. mieszkańców (17 proc.). Badani to osoby w wieku 18-34 lata (19 proc.), 35-54 lata (76 proc.) oraz powyżej 55. roku życia (5 proc.), 65 proc. wszystkich osób to kobiety, a 35 proc. mężczyźni.

ClickMeeting to polska firma, która powstała w 2011 roku i udostępnia aplikację na całym świecie w 8 wersjach językowych. Jej misją jest wsparcie komunikacji i nauki niezależnie od tego, w jakim miejscu na świecie ktoś się znajduje. Platforma do webinarów, czyli rodzaju seminarium prowadzonego za pośrednictwem internetu, działa w przeglądarce internetowej. Nie trzeba mieć specjalistycznej wiedzy technicznej lub instalować czegoś na swoim urządzeniu, by w łatwy sposób cieszyć się z funkcjonalności narzędzia.


Akademia Clickmeeting:
<https://knowledge.clickmeeting.com/pl/manual>

Grupa Akademii Clickmeeting
na Facebooku: www.facebook.com/groups/533178777342385/

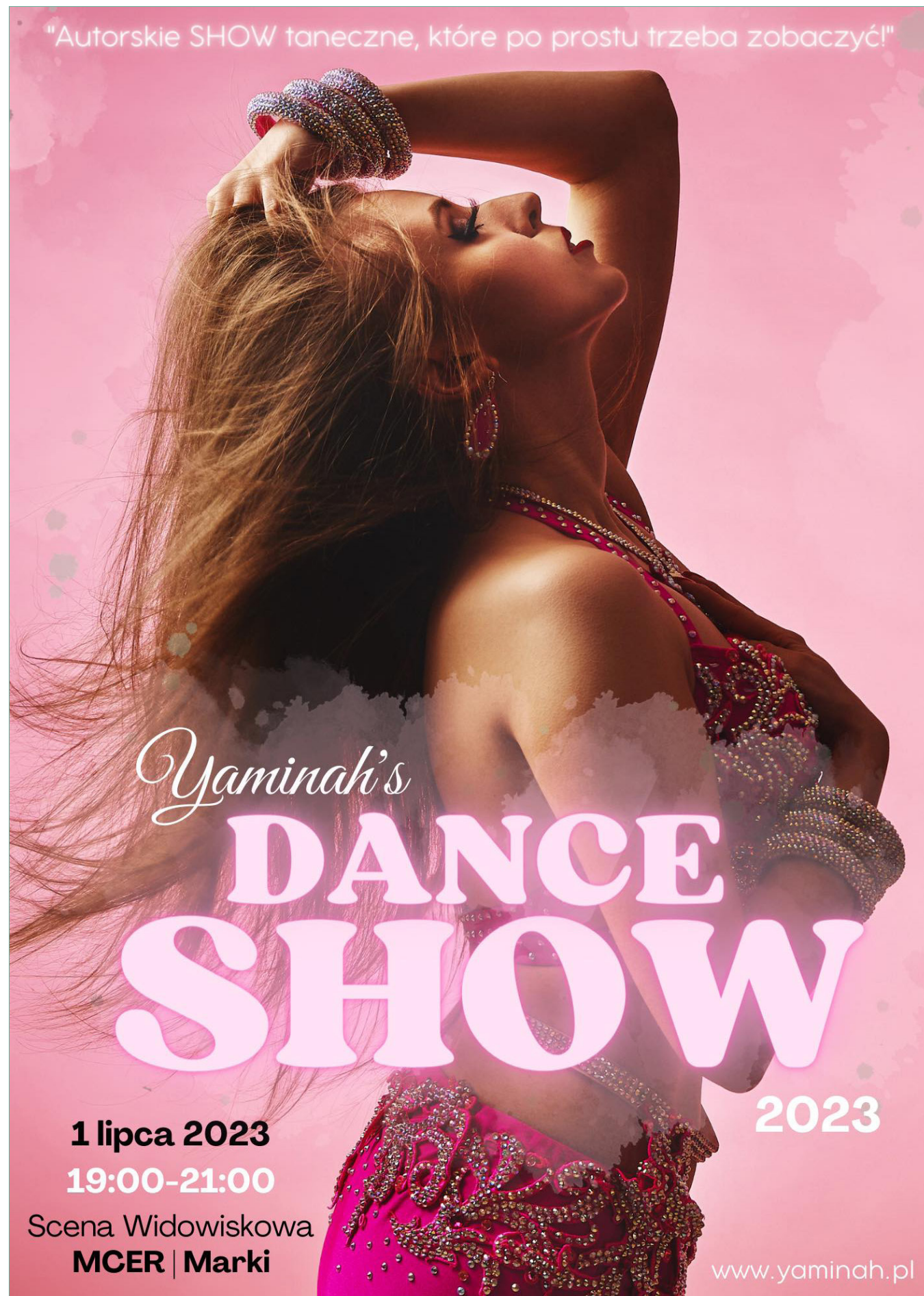
www.clickmeeting.pl
www.facebook.com/clickmeeting
www.linkedin.com/company/clickmeeting/
www.youtube.com/user/ClickMeetingvideo
Źródło informacji: ClickMeeting



NAJLEPSZE TANECZNE
EVENTY TEGO
LATA I JESEN!

 photozumba.poland

"Autorskie SHOW taneczne, które po prostu trzeba zobaczyć!"



Yaminah's DANCE SHOW

2023

1 lipca 2023

19:00-21:00

Scena Widowiskowa

MCER | Marki

www.yaminah.pl

Yaminah
DANCE ART

 @xyaminahx

 @xyaminahx

 yaminah.pl



BELLYDANCE, LATIN SHOW & BURLESQUE YAMINAH'S DANCE SHOW

Autorskie SHOW taneczne organizowane przez Ninę YAMINAH Batusiewicz!
Ta edycja będzie wyjątkowa, gdyż Yaminah obchodzi w tym roku 5-cio lecie swojej kariery
instruktorskiej! Dlatego też SHOW zostanie wystawione w Markach, bowiem właśnie tam
Yaminah zaczęła swoją przygodę jak nauczyciel i pedagog tańca!

W programie:

SHOW Dance i taniec z rekwizytami, Latin SHOW, Taniec Brzucha,
Burleska, Programy Rewiowe, To autorskie SHOW taneczne, które
po prostu trzeba zobaczyć!

Kiedy i gdzie?

1 lipca 2023 (sobota) godz.: 19:00
MCER - Mareckie Centrum Edukacyjno-Rekreacyjne

Oficjalna strona internetowa:
www.show.yaminah.pl

Bilety w cenie 40zł / sztuka.



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

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.



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 Instruktorom 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



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)



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!



BRAZIL DAYS Z MAYARA SANTOS I JULIĄ ZAWISTOWICZ

Już pod koniec CZERWCA w Polsce! Samba Coach, trenerka gwiazd Sambodromu, prosto z São Paulo! Mayara Santos! Autorka programu Sambafitness Oficial, Samba Coach, Dyrektor artystyczny oraz dyrektor Ala de Passistas Szkoły Rosas de Ouro, Passista, Musa, Rainha de Bateria, 1° Princesa do Carnaval - São Paulo 2014

Zapisz się na warsztaty i trenuj jak Musa!
Ponownie czekają nas aż 3 godziny warsztatów Samby No Pé!
Tym razem z jedną z najbardziej metodycznych nauczycielek technik Samby!

To niepowtarzalna okazja uczyć od trenerki nagradzanych tancerek Sambodromu. Spod jej skrzydeł wyszły dziesiątki tancerzy osiągniętych sukcesy na brazylijskiej, a nawet międzynarodowej scenie tańczej. Jej podopieczni niejednokrotnie wygrywali najbardziej prestiżowe konkursy, zdobywając tytuły: Princesa do Carnaval, Musa do Carnaval, Passista de Ouro, Passista de Prata i wiele innych...

WARSZAWA - 24.06
12:00 - 15:00 (3h)

KRAKÓW - 25.06
12:00 - 15:00 (3h)

Więcej na Facebooku:
FB/BRAZIL DAYS 8 WARSZAWA - Mayara Santos Workshop
FB/BRAZIL DAYS 8 KRAKÓW - Mayara Santos Workshop



W POZNANIU ZATAŃCZA Z ALEJANDRO ANGULO NA: #SALSATIONLAND FESTIWAL

Już od lat kielkuje w Nas jedno WIELKIE marzenie. Chcielibyśmy stworzyć wydarzenie, które będzie świętem dla wszystkich miłośników Salsation z całej Polski (i nie tylko). Wyobraźcie to sobie i dajcie się ponieść temu pomysłowi razem z nami: raz w roku jedna, niepowtarzalna, wyjątkowa impreza, która gromadzi wszystkich fanów Salsation w jednym miejscu (co roku inne miasto) i sprawia, że się jednoczą, razem tańczą, spędzają czas, poznają się nawzajem i wspólnie budują Salsation FAMILY.

Na festiwalu #SalsationLAND nie może oczywiście zabraknąć twórcy programu Salsation - Alejandro Angulo!

Potwierdzeni prezenterzy:

SMT Angelika Kiercul, CMT Gosia Izydorczyk, SET Ola Michalska, SMT Przemek „Primo” Waszczyszyn, SMT Nanna Jelbert, SMT Manuel Goiana, SMT Will Sanchez, SMT Katia Mello, SMT Irena Pfundner, SMT Irving Herrera Garcia

Miejsce: Poznań

Czas: 30 WRZ O 10:00 – 1 PAŹ O 18:00

Cennik:

- do 31.05.2023 PRZEDSPRZEDAŻ - 160 zł/36 euro
- od 01.06.2023 do 31.08.2023 I PRÓG CENOWY - 200 zł/42 euro
- od 01.09.2023 do 29.09.2023 II PRÓG CENOWY - 240 zł/50 euro
- W dniu wydarzenia (30.09.2023) - 280 zł/60 euro

Organizatorzy:

Joanna Chrapkowska, Ola Michalska
Przemek „Primo” Waszczyszyn

WIĘCEJ NA: FB/#SalsationLAND Festiwal

Mail: salsationland@gmail.com



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



W CZERWCU RUSZA SPRZEDAŻ BILETÓW NA EPICKI EVENT OD EMILII FURMAN FESTIWAL KOBIECI

Zapraszamy na kultowy krakowski Maraton Zumba Fitness organizowany przez niezwykle lubianą i popularną tancerkę i instruktorkę Emilię Furman!

Rezerwujcie datę 21 października 2023!

Zapraszamy do Krakowa gdzie po raz pierwszy w Polsce wystąpi RONY Graterault. Rony pochodzi z Puerto Rico a obecnie mieszka na Florydzie w Orlando.

Więcej informacji wkrótce.
PRZEDSPRZEDAŻ BILETÓW rozpocznie się w CZERWCU!



21 PAŹDZIERNIKA
16:00 - 20:00

KRAKÓW
HALA ORZEŁ

ZUMBA®
FESTIWAL
KOBIECI
Z RONY GRATEREAUT

Iga Holdak
Dance graphics

ZUMBA® AND ZUMBA FITNESS® LOGOS ARE TRADEMARKS OF ZUMBA FITNESS LLC USED UNDER LICENSE.





ZUMBA, RITMÓ DO BRAZIL I SALSATION ZNÓW ŁĄCZĄ SIŁY! TANCZYMY DLA GABRYSI I ORFEUSZA

Zapraszamy na charytatywny maraton taneczny „Stop chorobom zaniku mięśni u dzieci”.
Tańczymy dla Gabrysi i Orfeusza, dzieciom dotkniętym przez te choroby.

Impreza odbędzie się **9 września w Krakowie**. Będziemy zbierać środki finansowe na pomoc medyczną, rehabilitację, leczenie i zakup sprzętu medycznego dla nich.

Będzie się działo!! 9 września w godzinach 15.00-19.00
w **Restauracja Wiślany Ogród & Statek Sobieski** pokład zapłonie od nóg tancerzy.
Rejestrację gości zaczynamy od g.14.45

15.00 - 18.00 Maraton Taneczny dla Gabrysi i Orfeusza. Który poprowadzą instruktorzy Salsation, Zumbi, Ritmo Do Brazil, Desi Choreo Style, La Blast Fitness i innych.

Więc nie zwlekaj i rezerwuj już teraz, liczba miejsc na pokładzie ograniczona.
Gwoździem programu są Rejsy statkiem po Wiśle w okolicach Wawelu w towarzystwie ulubionych instruktorów, w atmosferze pełnej endorfin, które będą odbywać się podczas całej imprezy, na podstawie oddzielnie zakupionego biletu w cenie 40zł.

Wpłaty cegiełki dla Gabrysi i Orfeusza w wysokości minimalnej 50zł można dokonać na założonej zbiórce internetowej, link poniżej
<https://zrzutka.pl/trtz2c>





FOTORELACJA OD PHOTOZUMBA.POLAND
Z MARATONU TANECZNEGO W RESTAURACJI
WIŚLANY OGRÓD & STATEK SOBIESKI

TAN CZĄC POMAGAJĄ!

 photozumba.poland









photozumba.poland



photozumba.poland

















DOŁĄCZ DO WVM AGENCY & BUSINESS CLUB



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