

WOMAN VIBE

Magazine

ANNA JANIK

Fej Latino Vibe rządzi!

POKONAŁA DZIESIĄTKI BARIER,
ABY REALIZOWAĆ SWOJE TANECZNE
MARZENIA. INSPIRUJE I UWALNIA
Z NIEWOLI CUDZYCH WYROKÓW

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

08



Anna
Janik

Jej latino vibe
rządzi!

22



Joanna
Dryś-Gąsior

Teatr z głębi
serca

26



Anitta
i Shein

Kontrowersyjne
Shein zadba o eko
wizerunek?

06

SUKCES JEST
KOBIECĄ

30

ODKRYJ WOMAN
VIBE LIFE STYLE

32

WAKACJE
POD LUPĄ

34

FESTIWAL
OGRODY MUZYCZNE

36

CAŁODOBOWY
WETERYNARZ
ONLINE

38

KOBIECE PATENTY
NA ZDROWIE
I SMUTKI

40

NOWATORSKIE
ONKOTERAPIE
W LECZENIU
RAKA PIERSI

44

POMOŻESZ,
GDY ZADBASZ
O SIEBIE!

48

ODDECHEM
W PRZECIWNOCI

52

JAK STEROWAĆ
MĘSKĄ PŁODNOŚCIĄ

56

MAMĄ BYĆ,
ACH MAMĄ BYĆ

58

KRYZYS
URODZEŃ

Notka Redakcyjna



Żyjemy w kraju w którym wolność kobiet jest drastycznie ograniczana. Część z nich żyje wprawdzie w iluzji emancypacji. Jest to jednak niezależność na niby. Wbrew kampaniom reklamowym jesteście nie podmiotami, które same o sobie decydują, lecz przedmiotami w rękach polityków i korporacji.

Niby możecie zakładać firmy, ale nikt wam nie pomoże ich rozwinąć, mimo że to na waszych barkach (kulturowo i faktycznie) spoczywa opieka nad dziećmi, osobami starszymi i niepełnosprawnymi. Możecie rodzić dzieci, za które otrzymacie 500+ czyli ułamek wynagrodzenia, jakie należy się za pracę opiekunki. Ale wyłącznie na warunkach stworzonych przez opresyjną władzę, która wymaga od lekarzy stosowania klauzuli sumienia Chazana (uderza ona wyłącznie w niewinne kobiety, których życie z powodu ciąży jest zagrożone, ale jakoś nie w morderców recydywistów, których życie zawsze jest chronione). Z drugiej strony reklamy wmawiają Ci, że jesteś warta wszystkiego, tylko nikt nie dodaje drobnym drukiem: „za wyjątkiem zasiadania w radach nadzorczych i sprawiedliwej płacy za pracę”.

Polska idealnie pasuje do mentalności, którą 18 lat temu opisał Stieg Larsson w serii powieści „Millennium”. W tym kraju nadal skrycie nienawidzi się kobiety, które wyłamują się z tradycyjnych schematów. Niby możecie robić wszystko. W praktyce jednak, w obliczu wyzwań życiowych, jesteście pozostawione na pastwę losu. Tak w życiu prywatnym, jak i w przestrzeni publicznej.

Woman Vibe Magazine powstało w całkowitej kontrze do tych negatywnych zjawisk społecznych. Naszą rolą jest doceniać, wspierać i pokazywać w jasnym świetle każdą kobietę, która tak, jak bohaterki kolejnych wydań WVM mają odwagę iść pod prąd, za głosem swojego serca.

W odróżnieniu od innych mediów chcemy kreować prawdziwe wzorce kobiece. Nie wystylizowane w „photoshopach” i instagramowych filtrach. Lecz pełne naturalnego wdzięku, którego nigdy nie brakuje Uczestniczkom polecanych przez nas eventów tanecznych. Podmiotowość kobiet oznacza, że na łamach tego pisma to Ty decydujesz, czy chcesz ujawnić ile masz lat, czy skąd pochodzisz, lub przez co przeszłaś. Chcemy też pokazać całą różnorodność tkwiącą w Twojej osobowości. Masz prawo raz być zarówno glamour jak i casual - i każda wersja Ciebie jest warta tego, aby było o Tobie głośno. Wcale nie trzeba nam do tego skandali, dram, ani tym bardziej skalpeli chirurgów, czy ingerencji grafików.

Chcemy też upodmiotowić Cię na rynku pracy. Publikacje na naszych łamach, mają być dla Ciebie okazją, aby przetrzeć szlak. Udowodnić Ci, że Ty również możesz być felietonistką, modelką a przy tym, jak **Anna Janik** czy **Joanna Dryś-Gąsior** inspirować inne kobiety. Z czasem chcemy, aby w ramach marki WVM rozwinęły się takie platformy współpracy, jak WVM Academy, WVM Store, WVM Agency, do których już teraz każdą naszą Czytelniczkę zapraszamy. Jestem bowiem przekonany, że większość z Was w głębi pełnego pasji serca, wie że jest warta, czegoś więcej niż nowy krem, czy podkład. Nigdy też nie zadowolili Was pseudopraca w toksycznej firmie. Za to szczęście wiele z Was odnajdzie w tworzeniu wokół siebie zdrowych społeczności, które jestem przekonany, mogą zmienić nasz świat na lepsze. Zatem droga Fighterko, gdy tylko poczujesz, że jesteś gotowa, wiesz już co masz zrobić, prawda?

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

SPIS TREŚCI

62	DZIECIĘCE LĘKI TO NASZA ZASŁUGA?	84	LET'S DANCE U ANNY DYMITRASZ Z LORETTĄ BATES
66	UWOLNIJMY EDUKACJĘ OD STEREOTYPÓW	88	12 LAT LOFTODANCE SALSA EDITION
70	POZYSKAJ MIKRO GRANT DLA DZIECI	90	BABSKI FESTIWAL W WARSZAWIE
72	WSPIERAMY KLAUDIĘ I JEJ RODZINĘ W WALCE Z CUKRZYCĄ TYP I	92	BABSKI DZIEŃ W WARSZAWIE
74	NAJLEPSZE TANECZNE EVENTY TEGO LATA I JESIENI	94	FESTIWAL KOBIET U EMILII FURMAN
80	LATIN SOULS II ZUMBATHON	90	DANCE WITH ME
82	WARSAW DANCE DAY B-DAY EDITION	98	TAŃCZYMY DLA GABRYSI I ORFEUSZA

ODRYJ WIĘCEJ NA WVMGZ.COM





SUKCES JEST KOBIECĄ

W NAJNOWSZYM NUMERZE WVM POSTANOWILIŚMY WYRÓŻNIĆ ANNE JANIK - UTALENTOWANĄ TANCERKĘ, CHOREOGRAFKĘ I PREZENTERKĘ ZUMBY. JEJ AUTORSKI PROGRAM UWALNIA TERAPEUTYCZNĄ MOC TAŃCA. TWORZY SPOŁECZNOŚĆ, W KTÓREJ POMAGA KOBIECIOM ROZKWITAĆ.

baiko
disco club



FOT.: ARCH. PRYW. ANNY JANIK

ANNA JANIK

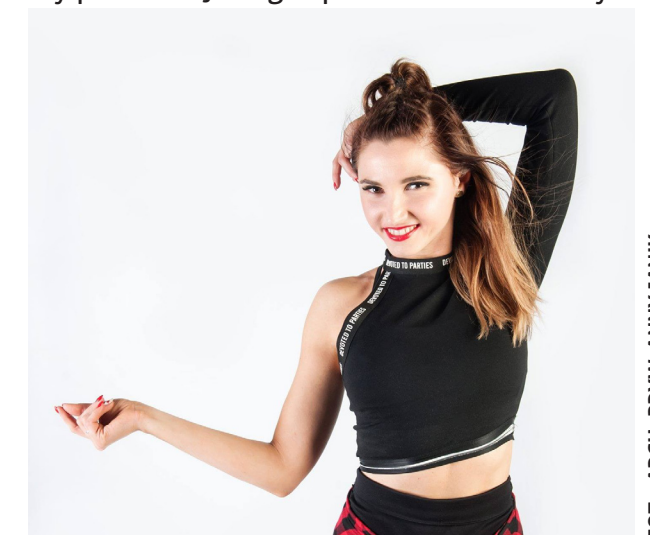
Fej Latino Vibe rządzi!

Anna Janik w zaledwie kilka lat zdobyła najważniejsze licencje taneczne i wzięła udział w prestiżowych eventach, takich jak RvD w Katowicach. W dowód uznania dla jej talentów została wyróżniona tańczeniem tuż przed koncertem Daddy Yankee! Nie zatrzymał jej ani przymusowy lockdown ani lokalne ograniczenia. Stworzyła od podstaw własną grupę taneczną i teraz z prawdziwym rozmachem organizuje warsztaty taneczne w miejscu, w którym nikt wcześniej nie słyszał np. o regaetonie. Sprawia, że kolejne kobiety odzyskują podmiotowość i niezależność oraz uwalniają się spod pręgięza krzywdzących osądów.



Klaudiusz Wiśniewski: Droga Anno, przyglądam się Twoim osiągnięciom tanecznym od co najmniej roku, kiedy po raz pierwszy zobaczyłem Cię na żywo w Żotyni na evencie tanecznym zorganizowanym przez Dagmarę Wytrykus. I już wtedy zrobiłaś na mnie ogromne wrażenie. Jesteś zdecydowanie jedną z najbardziej charyzmatycznych tancerek, jakie dotąd spotkałem. Mówi się często o zasadzie 10 tys. godzin (około 5 lat treningów), które pozwalają osiągnąć wysokie umiejętności. Moim zdaniem jednak podstawą musi być talent. Co przeważało u Ciebie, talent i naturalne predyspozycje? Czy jednak charakter i wytrwałość?

Anna Janik: Myślę, że do pewnego stopnia decyduje osobowość. W końcu na tancerzy chcemy patrzeć z jakiegoś powodu. I dla mnie tym



FOT.: ARCH. PRYW. ANNY JANIK



powodem niekoniecznie musi być fajny ruch, bo wiele osób może nauczyć się ruszać "fajnie". Zwykle osobowość wychodzi na pierwszy plan, a nie wypracowana technika taneczna. W moim przypadku jednak decydująca jest praca, lecz nie ciężka, za to mądra. Sama jestem zwolenniczką powiedzenia, że 95 proc. sukcesu to jest Twoja mądra praca, a 5 proc. to jest talent.

W moim przypadku, wspomniana przez Ciebie zasada 10 tys. godzin mogłaby się potwierdzić, bo teraz właśnie mija mi 5 lat odkąd zrobiłam kurs instruktora reggaeton i 6 lat odkąd zaczęłam prowadzić zumbę. Na pewno jest potrzebny czas, na to, aby coś zbudować w swoim życiu, a tym bardziej wymaga go praca nad rozwojem naszego ciała, które jest naszym narzędziem. Dlatego sukces w świecie tanecznym w większym stopniu jest związany z tym, ile mądrej pracy włożysz, niż z tym ile masz talentu. Co ciekawe **Daniel Pancerz**, u którego zdałam mój taneczny egzamin, powiedział: "Ania - Ty jesteś takim żołnierzem tańca!". Gdy zapytałam co ma na myśli, doprecyzował: "jesteś zawsze przygotowana, wiesz co masz robić, nie wyjdiesz tak spontanicznie i nie zaczniesz prowadzić... I to jest u Ciebie ten wielki plus". Gdy się nad tym zastanowiłam, to faktycznie jest to zgodne z moją osobowością. Dlatego myślę, że ta mądra praca mnie bardziej definiuje niż talent, który oczywiście musi być, bo bez tego nie mielibyśmy tej przyjemności z patrzenia na tancerza. Choć dla mnie to zawsze będzie to bezcenne, ale jednak tylko 5 proc. Reszta to ta właśnie mądra praca. Mądra, czyli zbalanso-



wana. Bo to też nie może być tak, że w pogoni za tym rozwojem, rzucamy wszystko, ciśniemy ile się da i potem tracimy radość z tego, co robimy.

K.W.: Zatem to doprowadziło Cię do wydawaloby się ryzykownej decyzji, aby zorganizować warsztaty taneczne Dee Reggatonera i to na Podkarpaciu, gdzie nie ma rynku tanecznego i takie style jak: reggaeton, high heels czy bachata, były do niedawna całkowitą egzotyką. Tymczasem w chwili, gdy zadaję Ci te pytania zostały Ci już ostatnie bilety! Skąd u Ciebie ta odwaga i gdzie znalazłaś inspirację?

A.J.: Ach to pytanie to temat rzeka! Zaczę od tego, że faktycznie to było ryzyko, bo termin 1 lipca to już w zasadzie termin wakacyjny, kiedy eventów nie ma. Ale to była jedyna możliwość, żeby Dianę ściągnąć do nas w miarę szybko, bo przez pół roku mieszka w Meksyku, a przez drugie pół ma swój tour po Europie (uczy m.in. w Barcelonie). Więc chcąc mieć ją teraz, trzeba było podjąć faktycznie ryzyko. Oczywiście próbowałam jakoś to ryzyko zminimalizować. Pytałam dziewczyny z mojej grupy tanecznej, czy będą mogły i większość odpowiedziała, że... mają wesela, wieczory panieńskie, wyjazdy, wakacje... Także pierwszy odzew był raczej negatywny. To samo pytanie zadałam kursantkom **Karoliny Kamińskiej** ze **studia Bailar**, u której organizuję te warsztaty i tu również feedback był negatywny! (śmiej). Tylko ja jestem tego zdania, że póki czegoś nie spróbujemy, to nie dowiemy się jak jest naprawdę. Możemy próbować sondować.



Ale nie będziemy wiedzieć, czy coś nam wyjdzie, jeżeli nie włożymy faktycznie maksimum swoich wysiłków. Więc odpaliłam event! Wyobraziłam sobie, co najgorszego może się stać, jeśli nie zbierze się minimalna grupa. Liczyłam się z tym, że musiałabym wyłożyć własną kasę. Mogłam też dać sobie czas na decyzję o odwołaniu eventu, zobaczyć najpierw jak te zapisy realnie idą i w ostateczności zwrócić wpłaty, albo ustalić nową datę. Więc dokładnie tak zrobiłam. Wyzaczyłam czas do połowy czerwca, żeby zobaczyć czy ktokolwiek spoza mojego grona będzie zainteresowany. No i przede wszystkim zrobiłam milion rzeczy nowych, których wcześniej nie potrzebowałam. Wydrukowałam plakaty, poszłam do klubu latino, w którym bez problemów mogłam je powiesić. I okazuje się, że jest wiele takich osób, które chcą współpracować. Dlatego dziękuję, **klubowi Candela** w Rzeszowie, który pomaga w lokalnej promocji muzycznej i tanecznej kultury latynoskiej. Dotarłam też do wielu różnych środowisk, które mogłyby zainteresować się udziałem w ewencie, w tym do nauczycielek tańca... I naprawdę się okazało, że to wcale nie jest takie kosmicznie trudne! Tylko wymagało to jedynie mojego większego zaangażowania. Wspominam o tym dlatego, że płynie z tego cenna nauka: "Bój się, ale mimo to, rób! Bo bez strachu nie ma odwagi!" I jestem tego zwolenniczką! (śmiej). Czyli bój się i działaj, bo od myślenia nic się nie zmienia! Finał jest taki, że mamy praktycznie sold out - i to na tydzień przed wydarzeniem. To pokazuje, że największe ograniczenia są w naszej głowie. Pewnie chcielibyśmy to ryzyko jakoś zminimalizo-



wać, zostać w strefie komfortu. Ale tak się nie da. Przy robieniu rzeczy nowych, trzeba brać pod uwagę, że będzie to wymagało więcej wysiłku, większej niepewności i stresu. Ale to też daje większe efekty. Dlatego lepiej zrobić coś nieperfekcyjnie, niż perfekcyjnie zaplanować i nie zrealizować. O! Dokładnie tak! (śmiej).

K.W.: Gdy tak sobie Ciebie słucham, to przypomniały mi się dwa moje ulubione cytaty. Jeden z książki **Menkesa "Inteligencja przywódca"**: "Wszyscy możemy chcieć doskonałych informacji, zanim zaczniemy działać. Ale nie ma czegoś takiego. Kluczem jest wiedzieć, ile informacji wystarczy by działać." I drugie wypowiedział inicjator lotów kosmicznych **Prezydent J. F. Kennedy**: "Każdemu programowi działania towarzyszą koszty i ryzyko, ale są one o wiele mniejsze niż koszty i ryzyko luksusu nie podejmowania żadnych decyzji." Domyślam się, że gdybyś odpuściła, i się zwyczajnie poddała, co mogło się na początku wydawać racjonalne, to finalnie straciłabyś znacznie więcej?

A.J.: Tak, bo jeśli nie zaczniemy robić czegoś nowego, zawsze zostaniemy w tym samym miejscu! I dotyczy to zarówno tańca, w którym trzeba wyjść poza swój rodzimy, ulubiony styl, żeby nie tańczyć ciągle tak samo, jak i każdej innej sfery życia. Idea samych warsztatów wzięta się z mojej potrzeby rozwoju. Ja sama przez blisko już 10 lat, żeby rozwijać się tanecznie musiałam jeździć do Warszawy, Krakowa, Katowic.



To było męczące pod kątem tych dojazdów, powrotów... niefortunnych przygód, jak z zepsutym samochodem z BlaBlaCar i spóźnieniem się na warsztaty. Także chciałam moim dziewczynom - bo mam już wokół siebie zbudowaną taką mocną społeczność zumbową i taneczną - stworzyć lepsze warunki dla ich rozwoju, tu na miejscu. Szczególnie, że jako instruktorka zumbi często pcham dziewczyny, aby postawiły kolejny krok w ich pasji tanecznej. Jak tylko widzę, że jest chęć, a nie ma odwagi, to ja jestem często tym czynnikiem, który właśnie je popycha i mówi: "próbuj, próbuj!". Idź na warsztaty, wyciągnij jeden nowy krok... po prostu przyjdź! Nie musisz być w tym perfekcyjna, miej zabawę, czerp inspirację... a na kolejnych warsztatach będzie Ci już łatwiej.

K.W.: Wygląda to na taką mieszankę altruizmu ze zdrowym rozsądkiem i zadbaniem o potrzeby swoje i swojej społeczności. Czy miałaś gdzieś inspirację, żeby pójść tą drogą warsztatów? Z tego co zobaczyłem prowadziłaś już samodzielnie warsztaty, jaki był ich odzew, czy przyjeżdżały też osoby spoza Rzeszowa?

A.J.: Tak, sama organizowałam i prowadziłam swoje warsztaty, jak również jechałam na zaproszenia innych hostów. Dlatego mając taką społeczność wokół siebie, podjęłam decyzję, że chce tym razem zorganizować warsztaty z kimś z zewnątrz. Po to, aby moje dziewczyny wraz ze mną nie jeździły daleko, skoro mogą przyjeżdżać tutaj osoby z zagranicy, w tym gwiazdy dużego formatu tanecznego. I mogą tu na miejscu uczyć nas. W tym miejscu chciałabym podziękować za inspirację **Grzegorzowi**

owi Jaworskiemu twórcy marki **Reggaeton vs Dancehall**, z którym współpracuję, a który zapoczątkował ten szkoleniowy trend. A ja już go w zasadzie rozwijam i kontynuuję pod swoją marką osobistą. Stąd też mam już plany na następne wydarzenia, ale dziś jeszcze nie zdradzę szczegółów kto będzie. Na pewno 30.09. w Rzeszowie pojawi się kolejna kobieta-petarda, a nieco później mężczyzna z nurtu latino. Świetne jest to, że ta potrzeba tańca rozchodzi się na inne miejscowości, bo zaczynają do nas przyjeżdżać naprawdę zdolne dzieciaki i młodzież często z niewielkich miasteczek, oddalonych od Rzeszowa nawet o 2 godziny drogi! I widać, że takie warsztaty to jest dla nich idealna szansa na rozwój. Mam dzięki temu takie realne przeświadczenie, że daje ludziom taką prawdziwą wartość, na którą jest zapotrzebowanie na rynku.

K.W.: Powiem Ci, że to robi wrażenie. Właśnie ta cytując Dawida Podsiadło "małomiasteczkowa" perspektywa. W głowie mamy taki stereotyp, że jak wydarzenia to tylko dla mieszkańców dużych miast, a Ty pokazujesz, że wszędzie można znaleźć ludzi, którzy kochają taniec i są gotowi uprawiać coś co nazywam "taneczną turystyką". Powiedziałaś, że sama jeździsz na eventy od lekko licząc 10 lat. Tańcem zawodowo zajmujesz się od 5-ciu. Wygląda na to, że przez wiele lat musiałaś godzić inną pracę z pasją?

A.J.: Widzisz, te eventy, które robię od początku zrodziły się z pragnienia, aby robić coś swojego. Przez 14 lat pracowałam na etacie u kogoś. Przez 12 lat byłam dziennikarką w lokalnych mediach, przez dwa lata byłam tzw. P.M.-em czyli project



managerem. I oba te doświadczenia o ile były bardzo cenne, o tyle mi pewnym momencie pokazały, że ja już dłużej tak nie mogę. Że to mi więcej zabiera niż daje. W sensie łączenie dającej bezpieczeństwo pracy etatowej z pasją. Koszty tego były jednak zbyt duże. Ja po prostu czułam, że już w pewnym momencie nie mam życia. Wychodziłam rano o 8-iej z domu i wracałam o 22-giej, bo prosto z po pracy jechałam na zajęcia, po których były kolejne zajęcia. Wracałam niewiarygodnie wprost umordowana. Aż w końcu zaczęłam czuć, że to mnie wewnątrz zabija. Najmocniej to odczułam, przy staraniach o urlop na różne wydarzenia i campy taneczne. Takich zaproszeń otrzymywałam coraz więcej, a eventy trwały od czwartku lub piątku przez cały weekend. To siłą rzeczy nie mogłam tego pogodzić z wymaganiami szefów. Z czasem trudno było mi iść na te wszystkie kompromisy, kosztem mnie i tego, co jest dla mnie najważniejsze: taniec, ruch, aktywność. Skala tego z ilu rzeczy musiałam zrezygnować w końcu przełała u mnie czarę goryczy. Wtedy też siadłam, rozpisałam sobie na kartce plusy i minusy i niedługo później podjęłam decyzję. Skoczyłam na głęboką wodę. Odtąd warsztaty i zajęcia taneczne stały się moją regularną pracą, traktuję je jako coś swojego, coś do czego dążyłam. Nareszcie mogłam robić coś pod własną marką osobistą, nie pracować u kogoś, nadal tańczyć i w ten sposób spełniać moje marzenia. Więc dla mnie te warsztaty są spełnieniem takich zawodowych i osobistych marzeń, o które od dawna zabiegałam.

K.W.: Czy na początku swojej tanecznej drogi czułaś brak zrozumienia, przysłowiowe wytykanie palcem, albo traktowanie zawodu tancerki za "nie-

poważny"? Czy może spotkał Cię mur obojętności, dystans i próba zmarginalizowania.

A.J.: To pytanie, dotyczy bardzo osobistej części mojej historii. Ja doświadczyłam tego typu rozumowania ze strony moich rodziców. Oczywiście, negatywne komunikaty dot. tańca otrzymywałam z ich strony nieświadomie. Niemniej szłam z nimi przez znaczną część mojego życia i wiem dziś, jak duże piętno odcisnęło to na moich tanecznych losach... Dodam, że wychowywałam się w latach 90-tych, gdy nie było tych wszystkich Talent Shows pokroju You Can Dance, gdzie okłaskuje się artystów i dzięki którym widać taką realną wartość, również finansową ich pracy. W moich dziecięcych czasach tego nie było. Rodzice zapisali mnie wprawdzie na zajęcia i już od dziecka tańczyłam, bo nawet w Szkole Podstawowej byłam w klasie autorskiej z zajęciami muzyczno-tanecznymi. Powód był jednak pragmatyczny. Rodzice wychodzili z założenia, że dodatkowe zajęcia mi się przydadzą, bo wtedy łatwiej sobie poradzę w życiu, jeżeli będę umiała pogodzić naukę z moją pasją. Taniec był tu całkowicie naturalnym wyborem, bo byłam bardzo żywym i wesołym dzieckiem :) Także tańczyłam do 18-ego roku życia non stop! Wszystko to trwało równo do matury, kiedy rodzice powiedzieli mi, że już najwyższy czas, abym zastanowiła się co chcę robić w życiu, "bo te Twoje skakania, to tylko skakania, ale z czego Ty będziesz żyła? Jaką chcesz pracę mieć?". Dali mi do zrozumienia, że czas już zostawić taniec, który był fajny, gdy byłam dzieckiem, a teraz przyszedł czas na maturę, studia, za które trzeba wziąć się na poważnie. I dokładnie tak robiłam. Pod wpływem rodziców zostawiłam taniec na 5 długich lat i wróciłam do niego dopiero po studiach

- uwaga - dzięki zumbie! (śmiech). Poszłam na pierwsze zajęcia i z miejsca przepadłam! A od tego była już prosta droga, żeby się wkręcić w latino. Niedługo później zobaczył mnie na zajęciach manager klubu fitness **Jacek**, który jako pierwszy uwierzył we mnie mocniej niż ja wierzyłam wtedy w siebie i zaproponował prowadzenie zajęć! Także to on mnie wypatrzył i skłonił do zrobienia kursu na Instruktorzkę zumbę mówiąc, że widzi we mnie potencjał, widzi jaką ja mam z tego radość i jaki mam kontakt z ludźmi i uważa, że powinnam to robić. No i miał 100 proc. racji, bo radość jaką mi daje zumba, i to, że jest to właśnie taka prosta forma ruchowa, w której mogę trochę poanimować, powygłupiać się. Mogę zachęcić ludzi do bardziej technicznej pracy nad ciałem - jest dla mnie wprost idealna.

K.W.: To pierwsze wsparcie jakie otrzymujemy, szczególnie wtedy, gdy ktoś wcześniej podciął nam skrzydła (nawet jeśli czynił to jak Rodzice w dobrej wierze), jest bezcenne. To w ogóle jedno z najważniejszych terapeutycznych zadań jakie, często nieświadomie realizują instruktorzy, zaspokajając nasze potrzeby bycia docenianym, zauważonym, potrzebnym. To pozwala zagoić wiele ran. No dobrze, u Ciebie jednak Zumba to zaledwie jakiś wierzchołek tanecznej pasji! Opowiadaj dalej!

A.J.: Gdy już zrobiłam mój taneczny come back zaczynając od zumbi, to dalej już sama najpierw pasjonacko, zaczęłam uczyć się dancehallu. Aż poczułam, że jest zbyt wąski, zaczęłam szukać dalej i odkryłam reggaeton - i to już była miłość taka, że przepadłam. Dalej, oczywiście równocześnie rozwijam poboczne style, takie jak twerk, commercial, high-hells i teraz także bachata. Także dalej szukam... Afrobeat mi się bardzo podoba... Ale morał z tego jest taki, że w naszym życiu niejednokrotnie spotykamy osoby, które albo będą nas wspierać jak Jacek, albo blokować.

Miałam zresztą, jednego takiego partnera, który mi powiedział: "wiesz, co Ty się zastanów, czy Ty chcesz być Zumba Star, czy jednak chcesz założyć ze mną rodzinę, bo ja czuję, że Ty mnie traktujesz niepoważnie. Jesteś cały czas dla innych ludzi, masz milion priorytetów, masz zajęcia, ale to wszystko jest niepo-

ważne." Popatrzyłam na niego i pomyślałam "Whaaat!? Gościu, ja po prostu mam swoje życie!". I to był już koniec związku i przypięczętowanie, tych wszystkich negatywnych, rzeczy, które się wtedy w tym związku działy. Ale to jedno zdanie, które on mi wtedy powiedział, fakt, że chciał mi zabrać, coś co mnie w zasadzie definiuje, dało mi do zrozumienia, że on zupełnie nie wie kim ja jestem. On nie wie co mi daje radość i zamiast mnie w tym wspierać, chce to zawłaszczyć...

K.W.: Gdy tak o tym mówisz, i to tak szczerze, co uważam za wielką wartość dla naszych Czytelniczek, które z pewnością miały nieraz podobne historie... niezależnie jaki rodzaj kariery musiały poświęcić dla "dobra związku", to przypominają mi się słowa prof. Wojciszke. Bodaj na jednym z wykładów na SWPS-ie autor bestsellera "Psychologia miłości" oraz licznych badań w tym zakresie stwierdził pozornie prowokacyjnie: "Współczesna kobieta do niczego nie potrzebuje dziś mężczyzny. W końcu same potraficie świetnie o sobie zadbać" Na sali zapanała konsternacja. Po czym dodał po chwili: "Z tym wszakże jednym wyjątkiem, że mężczyzna, jest partnerem, który was wspiera w tym co dla was jest ważne." Nie jest to cytata dosłowny, raczej parafraza, ale świetnie oddająca to, co mogłaś czuć, gdy ktoś bliski, zamiast wesprzeć, w tym co kochasz i co daje ci szczęście widzi problem. Szczególnie, że mam wrażenie nawiązując do wspomnianych przez Ciebie talent shows, nawet wszystkie te You Can Dance'y zbyt wiele nie zdołały zmienić. Nadal taniec, ale szerzej też sztuka i kultura nie są w naszym kraju szanowane.

A.J.: Osoby, które tańczą i w zasadzie cała branża rozrywkowa, w różnej formie się z tym spotyka. Ostatnio miałam nawet taką rozmowę z dziewczyną, która jest animatorką i powiedziała mi, że pewna pani na ewencie podsumowała jej pracę: "pani to ma dobrze: wygłupia się, skacze, robi z siebie błazna i jeszcze pani za to płacą". skacze, robi z siebie błazna i jeszcze pani za to płacą". I ta animatorka mówi mi, że poczuła się, jakby jej ktoś dał w twarz. Poczuła się dosłownie sprowadzona do parteru, gdyż ktoś odebrał jej publicznie wartość, tego co robi.



K.W.: To o czym mówisz to jeden z największych mitów na rynku pracy, ale też w takim potocznym rozumieniu gospodarki. Otóż apropos "twardych zawodów" posłużmy się twardymi danymi. W rozwiniętych gospodarkach rolnictwo to zaledwie około 3% PKB, natomiast ta cała "miękką" kultura i rozrywka to średnio co najmniej kilkanaście procent PKB. Większość z nas ma jeszcze "mapy mentalne" rodem z XX-wiecznej gospodarki przemysłowej. A nie z obecnej gospodarki opartej na wiedzy, talentach, prawach autorskich, licencjach (Facebook, Google, Netflix itp.). Dziś dochody z praw autorskich i tzw. big data, przewyższają globalne dochody z ropy naftowej. Wystarczy spojrzeć chociażby na majątek Rowling, autorki serii o Harrym Potterze. W przypadku sportu, do którego można zaliczyć wiele z programów tanecznych, jak Zumba mówimy o generowaniu co roku 47 mld zł PKB. Uwaga, to więcej niż przemysł samochodowy w tym kraju! Nadal jednak z większym szacunkiem traktuje się bezrobotnych inżynierów czy architektów, a ostatnio nawet raperów i youtuberów (sic!) niż w pełni aktywne zawodowo i cieszące się popularnością, ale niestety w wąskich kręgach, tancerki. WVM i MyDances powstały po to, aby to zmienić i docenić Waszą pracę we wszystkich obszarach kultury i sztuki.

A.J.: Dlatego tak ważne jest, abyśmy sami zwracali uwagę na to, jak ludzie mówią o tym co robimy. A co za tym idzie, jak my same myślimy o tym co robimy. Bo uważam, że można zarobić dobre pieniądze na każdej rzeczy, którą się w życiu robi dobrze i będzie to w 100 proc. nasze, czyli będziemy absolutnie do tego przekonane. I nie ma znaczenia czy to jest taniec czy cokolwiek innego. Tylko muszą być spełnione oba te warunki: to musi być dobre jakościowo i w pełni nasze. Bo tylko wtedy kiedy jest to autentyczne to ludzie to będą chcieli. Mówię o tym szczególnie dlatego, że wiele kobiet ma problem z właściwym wycenieniem swoich usług. Zwłaszcza w tzw. "zawodach miękkich", w odróżnieniu od tych twardych w stylu project manager czy inżynier. Bo albo społeczeństwo, albo, jak u mnie, ktoś bliski w ich życiu, powiedział im, że to jest niepoważne, że to jest mało warte, że to jest zabawa i to jest na chwilę. Absolutnie nie!. Mój przekaz do Was kobietki jest dziś taki, że jeżeli coś czujecie i macie pomysł na siebie, to próbujcie go realizować. Warto się przy tym kogoś poradzić, czy to mentora biznesowego czy terapeuty, aby właśnie to myślenie o sobie i wartości własnej pracy zmienić. Ale warto to naprawdę robić.



K.W. Jedną z przyczyn dla których powstało WVM było nagłośnienie kampanii "Piękno bez przymusu". Bo o ile od lokalnych uwarunkowań społecznych można się uwolnić, wyjechać na taneczny event albo zamknąć z koleżankami w sali. To bardzo trudno jest dziś kobietom uwolnić się spod presji korporacji, dyktatorów mody czy wpływu fejkowych influencerek, retuszujących zdjęcia na Instagramie. Stąd plaga zaburzeń odżywiania oraz chorób psychicznych, które dotyczą nawet nastoletnie dziewczynki. Dotyczy to jednak każdego, że wspomnę tu jedynie o tragicznej historii Amy Winehouse. Czy dostrzegasz terapeutyczny wpływ tańca wśród osób z którymi tańczysz?

A.J: Taniec jest taką dziedziną, która realnie może zmienić nasze życie, bo zmienia nas! Tak naprawdę jestem w stanie zobaczyć po dwóch sekundach,

widąc to w ciele! Taka osoba, zwykle staje gdzieś tam z tyłu, ma zamkniętą klatkę piersiową, podkurczone ramiona. Minę, która mówi, że przeprasza, że tu jest. Często ma opuszczoną głowę, totalnie zamkniętą pozycję. Ale ta sama osoba po jakimś czasie zaczyna dosłownie kwitnąć! Muszę jednak zaznaczyć, że to, jak szybko się to dzieje, to też jest kwestia właściwego podejścia nauczyciela. Ja bardzo dużo pracuję z dziewczynami nad sferą mentalną podczas zajęć. Bo niepewność siebie zwykle bierze się z lęku przed oceną i ze strachu przed odrzuceniem. Wiele osób wokół nas w sposób naturalny boi się, że nie znajdzie akceptacji, zrozumienia, a już tym bardziej społeczności. A w efekcie przyjemności z tańca. Stąd dbam o to, aby dziewczyny nauczyły się doceniać siebie, choćby tylko za to, że przyszły na zajęcia, mimo tych wszystkich obowiązków, jakie każda z nas ma. Większość z nas,

zwykle zwraca u siebie uwagę, na braki i deficyty. A moją rolą jest pokazać im, że powinny się docenić za to, co już zrobiły.

Dlatego pierwsze co robię, to uwalniam od tego lęku przed oceną i przed porównywaniem się z innymi. To je otwiera, i sprawia, że później znajdują swoją społeczność, w której zaczynają kwitnąć. Zaczynają się realnie zmieniać, w chwili, gdy zmienia się ich myślenie. A przecież wszystko co dzieje się w naszym życiu zaczyna się od naszej głowy! A mówiąc precyzyjnie od emocji, jakie wiążą się z tym, jak myślimy o sobie i ludziach wokół. A od tego zależą już nasze decyzje, które z czasem przekształcają się w nawyki. A to przecież te nawyki definiują naszą codzienność, i to w jakim nastroju i w jakich okolicznościach mijają nam lata. To jest taki fundament, który przekazuję dziewczynom na moich

zajęciach. To bowiem, jak w danej chwili myślą o sobie i o swojej pasji, o tym czego chcą zależeć jakie tak naprawdę to życie będą miały.

Obserwuję następnie zmiany, które w nich zachodzą - i one są niesamowite! Na dowód dodam tylko, że mam na koncie już jedno małżeństwo, które poznało się dzięki moim zajęciom! Jestem też "przyszywaną" mamą chrzestną dwójki dzieci! A także "mamą chrzestną" dwóch instruktorek zumbi, jednej instruktorki fitness i jednej tancerki, która zaczęła prowadzić własne zajęcia. Te zmiany zapoczątkowane w tańcu potrafią wpłynąć na każdy aspekt naszego życia. To naprawdę się dzieje, tylko trzeba sobie dać szansę. Trzeba wyjść do tego życia, które chcemy. Dlatego jeśli chcesz zmiany zacznij ją sama!

K.W.: Tak sobie myślę, że warto tu zachować pewną ostrożność. Gdyż taniec, szczególnie ten zawodowy, ma też swoje pułapki związane z ogromną konkurencyjnością. To o czym mówisz nieraz widziałem na żywo na wydarzeniach tanecznych, ale też na zdjęciach z eventów. Od razu widać jak dziewczyny zapominają o całym świecie i cieszą się chwilą. Podejrzewam, że też widziałaś nieraz to ciemniejszą stronę tańca, który zbyt mocno przeżarty jest niezdrowymi ambicjami rodem z filmu Czarny Łabędź Aronofsky`ego.

A.J.: Dla mnie wspomniany mindset jest najważniejszy. Jeżeli trafia się do nauczyciela, który go nie ma go poukładanego to faktycznie trzeba uważać. Do mnie też nieraz trafiają osoby po różnych niedobrych przejściach tanecznych. Chociażby młode dziewczyny, które czuły tak dużą presję ze strony nauczycielki, że zwyczajnie straciły radość do tego co robią. Aż w końcu przestały nawet wiedzieć, po co to robią. Z drugiej strony korzyści, jakie możemy czerpać dołączając do społeczności tanecznej są bezcenne. Sama widzę po sobie, że dla mnie taniec i przebywanie z dziewczynami z mojej grupy też jest terapią.

Gdy odważyłam się na ten ryzykowny krok odchodząc z pracy na etacie, sama odnalazłam swoją społeczność. Moje klientki to teraz najbliższe mi osoby, z którymi spędzamy najważniejsze chwile życia. To pokazuje, jak silne więzi mogą zostać stworzone dzięki pasji do tańca. Gdyż opiera się ona na wspólnym przeżywaniu, doświadczaniu emocji i wspólnym uczeniu się. A to bardzo ludzi łączy. Więc jeżeli czytasz to i nie masz swojej społeczności, to społeczność taneczna jest tą, która z pewnością może



I nie zrażaj się jeśli od razu nie trafisz na taką, która przypadnie Ci do gustu. Szczególnie, że niektóre z nich są bardzo hermetyczne i nie dopuszczają do siebie nowych osób. Mimo to nie zrażaj się i szukaj dalej, jeśli tylko chcesz zmienić na lepsze swoje życie.

K.W.: Wróćmy do Ciebie, jakie masz plany i marzenia? Domyślam się, że sukces związany ze sprzedażą biletów na wspomniany event jest dla Ciebie, jak wiatr w żagle. W Polsce jesteś już coraz bardziej znana, może czas zatem, aby wypłynąć na szerokie najpierw europejskie a z czasem również światowe wody? Szczególnie, że dla takich aspiracji mamy już przygotowany "okręt" pod nazwą WVM International!, na który już teraz Cię zapraszamy! Fakt, że tańczyłaś już tuż przed koncertem Daddy Yankee świadczy, że nie ma dla Ciebie rzeczy niemożliwych!

A.J.: Jeśli chodzi o moje marzenia, to one są naprawdę bardzo proste. I wcale nie marzę o jakiś wielkich eventach. Często większą przyjemność czerpię, gdy prowadzę warsztaty w małym mieście, gdzie są naprawdę zdolne dziewczyny niż na jakimś dużym, masowym eventcie, gdzie trudno mi wyłapać z tłumu te brylanty. Dla mnie najważniejsze jest to, żebym mogła jak najdłużej tańczyć. Żeby zdrowie pozwalało mi robić to, co kocham jak najdłużej. I żebym mogła czerpać tą przyjemność z uczenia innych.

Natomiast z moich marzeń zawodowych moim następnym wyzwaniem obok kolejnych eventów tanecznych jest stworzenie warsztatów mentorsko-psychologicznych, w których nawiążemy również do tańca. Chciałabym dawać inspirację innym do zmian, także poprzez moją historię, jako przykład do tego, że mimo strachu można, o ile tylko ma się odpowiednie narzędzia, zmienić swoje życie. Stąd też mam w planie wraz z terapeutką poprowadzić takie warsztaty już jesienią. Zresztą już teraz część publikowanych przeze mnie treści w moich social mediach ma charakter mindsetowy. Widzę, jak bardzo jest to dziś potrzebne, dlatego też edukuję i inspiruję. To jest takie moje marzenie! Chciałabym, żeby to było kiedyś moje realne źródło zarówno przyjemności jak i dochodu.



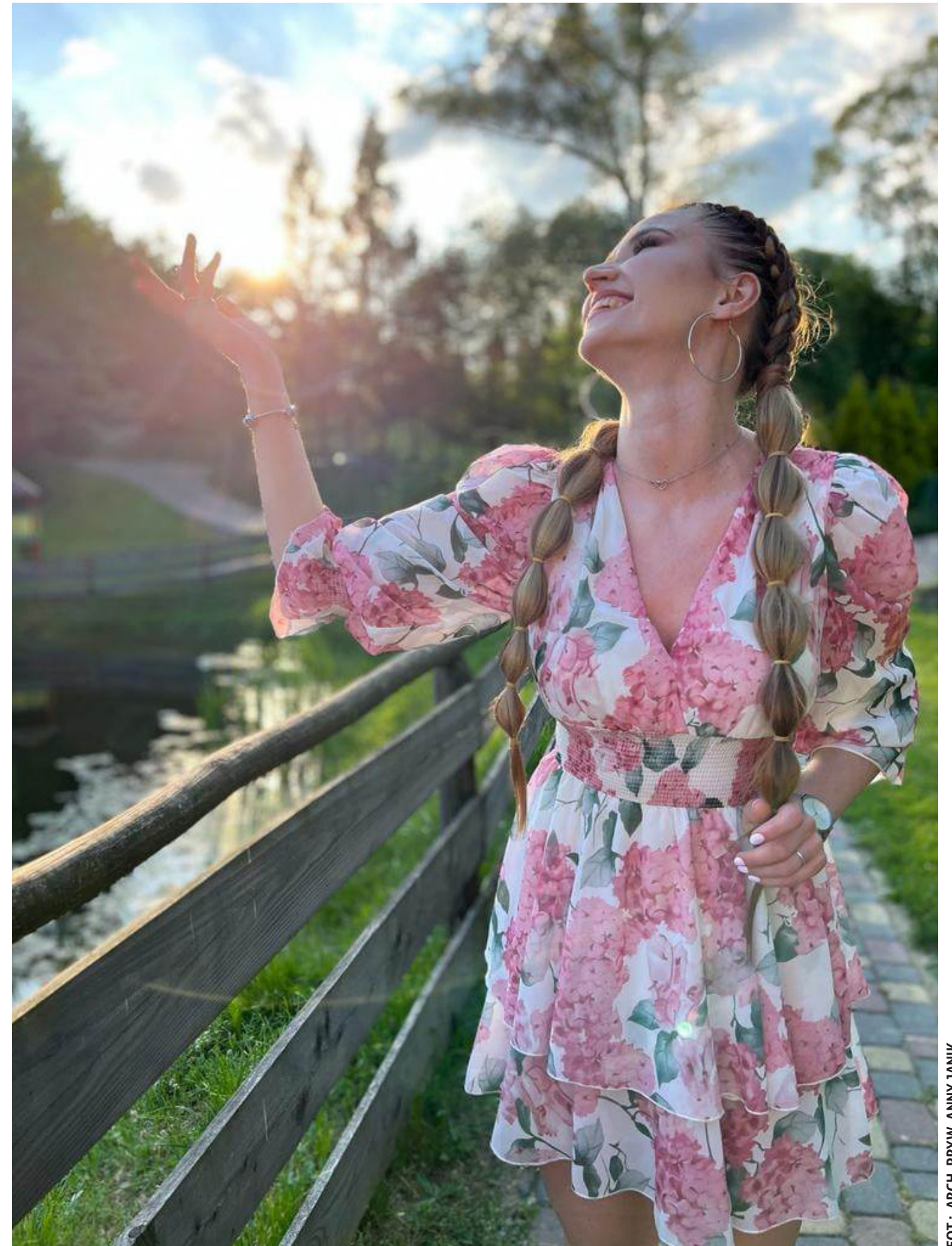
K.W.: Gdy tak Ciebie słucham, to jakbyś mi trafiła dokładnie w te obszary, które również chciałbym rozwijać w ramach projektu WVM Academy. Platformy szkoleniowej, która pomogłaby wyrównać szanse kobiet, w tej szalenie nierównej rywalizacji nie tylko o pieniądze, ale przede wszystkim o godność, szacunek i należne Wam miejsce, niezależnie od tego jaką drogę kariery wybieracie i jak trudno jest Wam wyzwolić się z piętna krzywdzących opinii i ocen. Tym bardziej uważam to o czym mówisz za niezwykle cenne i potrzebne.

A.J.: Większość osób, nie tylko tancerzy, praktycznie każdy, kto prowadzi swój biznes powinien przejść jeśli nie przez gruntowną terapię, to przynajmniej przez cykliczne warsztaty. Moim zdaniem nie jesteśmy w stanie popchnąć naszych marzeń na wyższy poziom, jeżeli nie poukładamy sobie głowy. Bo zawsze nas będzie coś blokować. Nawet na moim przykładzie widać, jak bardzo to co słyszymy w dzieciństwie, a potem to, czego doświadczamy od swoich najbliższych jak może nas zablokować. Ja nie wiem gdzie byłabym dzisiaj, i jak potoczyłaby się moja taneczna kariera, gdybym nie usłyszała od rodziców ich ograniczających opinii, mimo że przecież chcieli dla mnie jak najlepiej. Dlatego uważam, że takie warsztaty są bardzo potrzebne. Szczególnie, że będą one realizowane modułowo, czyli obok tematów związanych z biznesem, znajdzie się moduł dotyczący relacji i ogólnego rozwoju. I sama też

teraz bardzo intensywnie się z tego szkole. Gdy pomyślę o swojej przyszłości, to chciałabym być w niej inspiracją dla innych. Chciałabym być osobą, dzięki której życie ludzi wokół staje się choć trochę lepsze. To jedno słowo "inspiracja" jest zdecydowanie najbliższe temu, jak chciałabym być określana.

K.W.: Droga Anno, zadałem Ci zaledwie kilka pytań, a zebrałem materiał, który wystarczyłby co najmniej na jeden jeśli nie kilka rozdziałów książki. Mam nadzieję, że już wiesz, że jestem od teraz wielkim fanem Twoich planów, marzeń i aspiracji. I z całą pewnością będę namawiał Cię do napisania felietonu na łamy WVM. Po tym wywiadzie, wiem też, że z pewnością jest nam też po drodze w temacie szkoleń i możliwości współpracy w ramach WVM Academy. Muszę Ci się też przyznać, że pierwsze o czym pomyślałem, gdy zgodziłaś się na wywiad, to: "ależ ona ma świetny mindset", a gdy rozpocząłem research do wywiadu, to nie mogłem uwierzyć, że zebrałaś już tyle inspirujących doświadczeń. Zatem możesz być pewna, że wraz z WVM będziemy Cię wspierać i z ogromną przyjemnością nagłaśniać i promować Twoje kolejne taneczne i terapeutyczno-szkoleniowe kroki!

Dziękuję za rozmowę
Klaudiusz Wiśniewski





JOANNA DRYŚ-GĄSIOR TEATR Z GŁĘBI SERCA

Felieton reżyserki, aktorki i współzałożycielki teatru

Mądrość ludowa mówiła, że trzeba robić to, co w duszy gra. Dobrze, nie do końca wiem czy na pewno mądrość ludowa tak twierdzi, ale zawsze tak czułam. Oprócz muzyki i literatury zawsze w duszy grało mi aktorstwo, w tym teatr.

Jak to bywa w przypadku wszelakich dziedzin artystycznych, ważne jest by spotkać na swojej drodze podobnych pasjonatów, zapaleńców a może nawet szaleńców? Trzeba ich jakoś przyciągnąć. Tu naprawdę użyję przysłowia: Ciągnie swój do swego.

Spotkałam tych ludzi na różnych etapach swojego życia, ale po kolei...

Gdy nieco naiwna, romantyczna dziewczyna przyszła do Krakowa na Uniwersytet Jagielloński na Wydział o Teatrze, naprawdę pokochała teatr!

Od dziecka odgrywałam w zabawie role i brałam udział w szkolnych przedstawieniach, ale to na Głębiej, na Wydziale Polonistyki zaczęłam chcieć robić to naprawdę.

Zacząłam grać w nieinstytucjonalnym Teatrze74. Działałam przez kilka lat, w czasie których na castingu do spektaklu poznałam Tomka, potem w teatrze zjawiała się pewna niezwykle energiczna i wielobarwna tancerka, która zarażała uśmiechem,

nawet gdy nie było jej do śmiechu. Ma na imię Gosia.

Po wielu doświadczeniach twórczych przyszła pandemia, która przewartościowała wiele spraw. Coraz bardziej pragnęłam pisać swoje sztuki teatralne, robić coś po swojemu. Wcześniej zajmowałam się tylko aktorstwem. Wraz z Tomkiem oraz innym kolegą postanowiliśmy założyć nieinstytucjonalny teatr, który w założeniu miał być konglomeratem sztuk: połączeniem literatury, teatru, filmu, muzyki oraz innych gałęzi sztuki. Nie wiedzieliśmy jak to zrobić, więc nie obyło się bez pewnych perturbacji i zmian personalnych. Ostatecznie założycielami teatru zostali Gosia, Tomek, Sebastian, który współpracował z nami przy pierwszym spektaklu oraz ja.

Teatr powstał wiosną 2022 roku i nadaliśmy mu nazwę **Trupa Z Głębi**. Słowo trupa zasugerował Sebastian. Ma się ono kojarzyć dwuznacznie: z jednej strony z dawnymi wędrownymi zespołami aktor-skimi a z drugiej z czymś makabrycznym, głębokim, fizjologicznym i szczerym.



FOT.: ARCH. PRYW. JOANNY DRYŚ-GĄSIOR

Od początku był pomysł na hasło z głębi, ale pierwotny pomysł na nazwę to Teatr z Głębi. Połączyliśmy te sformułowania i tak powstała **Trupa Z Głębi** celowo pisana z wielkich liter.

Rozpoczęliśmy poszukiwania miejsca do prób. Na castingu do roli męskiej w Animie poznaliśmy pewnego artystę, marynarza, osobowość... Był nim Maciek, który na przesłuchaniu idealnie oddał gniew i furję postaci Mędrca. Gosia, Tomek i ja naprawdę się go przestraszyliśmy. To był niesamowity performance. Po nim już wiedzieliśmy, że Maciek jest stworzony do tej roli.

Dzięki **zespółowi UNISONO** nawiązałam więź z Marzeną, która stała się naszym ekspertem od muzyki i dźwięku. Pokochała nasz pomysł i zechciała być jego częścią.

Premiera Animy z autorską muzyką **Michała Zabierowskiego** odbyła się 2 października 2022 roku w **Pubie Ulica Krokodyli** w Krakowie. Spektakl grany był w kilku miejscach m.in. w **Domu Kultury im. Cypriana Kamila Norwida** oraz w **Klubie Kazimierz** w Krakowie. Obecnie współpracujemy z **Domem Kultury SM Kurdwanów Nowy**. Planujemy także pokazy poza Krakowem.

Mamy nadzieję, że historia Anny, która po dziesięciu latach odzyskuje wzrok, zaczyna widzieć więcej i próbuje odnaleźć swoją tożsamość będzie interesowała coraz więcej widzów. Obecnie ekipa

Trupy Z Głębi liczy pięć osób biorących udział w projekcie Animy i są to:

- **Tomasz Gąsior** gra Lekarza – aktor, italianista,
- **Małgorzata Niemiec** gra Morrignę - aktorka, tancerka, choreografka, wizażystka, charakteryzatorka, trenerka fitness, filmoznawczyni, kulturoznawczyni, terapeutka tańcem i ruchem.
- **Maciej Skinderowicz** – aktor, żołnierz, marynarz, eseista, poeta, artysta-plastyk, podróżnik,
- **Marzena Pytel** – wokalistka, muzyk, aktorka, filantropka,
- **Joanna Dryś-Gąsior** gra Annę – aktorka, teatrolog, wokalistka, pedagog, autorka scenariuszy, reżyserka.

Jako Trupa Z Głębi mamy nadzieję poszerzyć nasz skład oraz realizować kolejne projekty. Obecnie pracujemy nad kobiecym monodramem Sama ja ze sobą, który będzie poruszał tematy takie jak relacje międzyludzkie, choroba, samoakceptacja, siła kobiet.

Zapraszamy do śledzenia informacji o nas. Interesują nas gatunkowe i artystyczne eksperymenty związane z naszymi zainteresowaniami takimi jak antropologia kultury, kino, literatura, muzyka, psychologia, duchowość, filozofia oraz wiele innych.

W tej trupie jest życie!
Joanna Dryś-Gąsior



FOT.: MATERIAŁY PRASOWE

#EVOLUSHEIN X ANITTA

SHEIN ZADBA O EKO-WIZERUNEK

Kontrowersyjna marka zmienia na trwałe oblicze?

EvoluSHEIN x Anitta oferuje katalog produktów odzieżowych full-size wykonanych ze zrównoważonych materiałów oraz w oparciu o odpowiedzialne praktyki produkcji.

SHEIN, marka prowadząca międzynarodowy e-sklep odzieżowy, kosmetyczny i lifestylowy, ogłosiła dzisiaj nawiązanie współpracy z gwiazdą światowego popu Anittą, w ramach której powstał evoluSHEIN x Anitta - pierwszy projekt współpracy produktowej będący częścią uruchomionej przez SHEIN inicjatywy evoluSHEIN by Design, dzięki której w całej firmie przyspieszyły zmiany mające na celu większe wykorzystanie zrównoważonych materiałów oraz wdrażanie odpowiedzialnych praktyk produkcji. Marka SHEIN cały czas pracuje nad tym, by jej produkty wywierały mniejszy wpływ na środowisko. Do 2030 r. większość jej wyrobów ma być wytwarzana zgodnie ze standardem evoluSHEIN by Design, który zakłada premiowanie odpowiedzialnych dostawców oraz promowanie świadomych postaw wśród miłośników mody na całym świecie.

„Cieszę się, że marka SHEIN poczyniła ten ważny krok w kierunku zrównoważenia produkcji i zmniejszenia jej wpływu na środowisko - powiedziała Anitta. - Wszyscy chcemy świetnie wyglądać, dbając zarazem o dobro planety i ludzi”.

Nowa kolekcja stanowi efekt wprowadzonych przez SHEIN w zeszłym roku trzech programów związanych z wykorzystaniem materiałów w sposób ograniczający negatywny wpływ na środowisko:

1. Zastosowanie poliestru recyklingowanego w produkcji ubrań przyspiesza proces odchodzenia od poliestru z surowców pierwotnych, wpisując się w realizowaną przez SHEIN strategię dekarbonizacji;
2. Jednym z elementów tej strategii jest produkcja ubrań z zastosowaniem wiskozy pozyskiwanej z celulozy od dostawców, których działalność nie zagraża lasom pierwotnym;
3. Marka wprowadziła do sprzedaży kilka limitowanych serii produktów wykonanych z tekstyliów wtórnych odzyskanych od innych marek odzieżowych. Jest to dobry przykład na to, że nadmiarowe tkaniny wysokiej jakości mogą znaleźć nowe zastosowanie, nie musząc trafić na wysypisko śmieci czy do spalarni.





o wizję budowania pozytywnej przyszłości mody, a inicjatywa evoluSHEIN by Design koncentruje się na licznych obszarach priorytetowych w tym zakresie. Wśród priorytetów tych wymienić można pozyskiwanie materiałów od odpowiedzialnych dostawców, optymalizację wydajności zasobów i możliwości stosowania modelu obiegu zamkniętego, a także poprawę jakości życia ludzi na całym świecie. Ambicje te zostały wyrażone m.in. w planie działań evoluSHEIN - stworzonej przez SHEIN holistycznej koncepcji rozwiązywania najbardziej palących problemów społecznych i środowiskowych, przed jakimi współcześnie stoi branża modowa.

Więcej informacji na temat projektu evoluSHEIN x Anitta można znaleźć na stronie shein.com. Śledź #evoluSHEINxANITTA w mediach społecznościowych - na Instagramie @sheinofficial@shein_us, a także na TikTok @shein_official@shein_us.

O marce Shein

SHEIN to międzynarodowy sklep internetowy z szeroką ofertą produktów odzieżowych i lifestyle'owych - od ubrań marki SHEIN po produkty z międzynarodowej sieci sprzedawców, które łączy przystępna cena. Firma powstała w 2012 r., a jej siedziba mieści się w Singapurze. Jej misją jest sprawianie, by każdy mógł czerpać z piękna mody, a w realizacji tego celu postępuje się najlepszymi i najbardziej pożądanymi metodami produkcji, przyczyniając się do kreowania inteligentniejszych i bardziej zrównoważonych rozwiązań w branży odzieżowej. Oszczędzaj pieniądze. Żyj stylowo.

ANITTA - bio

Anitta stała się znana sześć lat temu w Brazylii. Od tamtego czasu urosła do rangi jednej z najpopularniejszych na świecie artystek młodego pokolenia w muzyce latynoskiej. Jest największą światową gwiazdą muzyki kobiecej z Brazylii - jej konto na Instagramie obserwuje ponad 64 mln internautów, a kanał na YouTube ma 17 mln subskrypcji - zamieszczone na nim materiały zanotowały dotychczas łącznie 6 mld wyświetleń. Anitta niedawno otrzymała pierwszą nominację do Nagrody Grammy w kategorii „Najlepszy nowy artysta” („Best New Artist”), a także znalazła się na 15. miejscu rankingu najbardziej wpływowych muzyków na świecie magazynu Billboard.

Każdy element odzieży powstaje zgodnie ze standardem evoluSHEIN by Design, który posiada skład zawierający co najmniej 30% materiałów preferowanych oraz wymóg pozyskiwania ich od dostawców spełniających wysokie normy odpowiedzialności społecznej i środowiskowej potwierdzone przez zewnętrzne firmy audytorskie. Wszystkie produkty w kolekcji wysyłane są w opakowaniach z materiałów recyklingowych.

„evoluSHEIN by Design stosuje system obiegu zamkniętego, który pozwala ograniczyć marnotrawienie tekstyliów i zużycie nowych surowców - powiedziała Caitrin Watson, dyrektorka ds. zrównoważonego rozwoju w SHEIN. - Zamierzamy dalej ograniczać wpływ naszych produktów na środowisko, jednocześnie współpracując z innymi liderami branży tekstylnej nad rozwojem modelu obiegu zamkniętego. Kolekcja stworzona wspólnie z Anittą to szansa na promowanie alternatywnych i bardziej świadomych wyborów odzieżowych w sposób, który angażuje naszych klientów, zachęcając ich do włączenia się w inicjatywę evoluSHEIN”. SHEIN cały czas rozwija swoją działalność w oparciu





WOMAN VIBE LIFE

STYLE!

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



NOCOWANIE.PL

WAKACJE POD LUPĄ

Urlopowe trendy zdominowane troską o budżet

Jeśli mają wydać pieniądze, to z głową. Polacy przed wakacjami porównują, kalkulują i czytają opinie innych. Bez względu na to, czy wyjadą rodzinnie z dziećmi, czy tylko we dwójkę – najliczniej wyruszą nad morze i raczej na tydzień niż na dwa. Jak planują wakacje Polacy? Sprawdził to serwis Nocowanie.pl ankietą przeprowadzoną wśród 2000 turystów.

Wakacje zbliżają się wielkimi krokami, najwyższy czas podjąć decyzję, co zrobić z wolnym czasem, dokąd jechać i ile wydać. O to, co wpływa na wakacyjne wybory serwis Nocowanie.pl zapytał 2000 turystów, planujących wypoczynek w kraju.

Całą rodziną zamierza wyjechać 45,7%, ale też spora grupa respondentów – 37,8% – planuje wyjazdy tylko we dwoje. Ci pierwsi, najczęściej (55%) rezerwują sobie tydzień na wyjazd. Zaledwie 7% rodzin chce wybrać się na dwutygodniowe wakacje. Co piąta rodzina ograniczy się do krótkiego, bo tylko czterodniowego urlopu, a wyjazd na weekend zadeklarowało 14% respondentów.

Wśród planujących wypoczynek we dwójkę tygodniowe urlopy rozważa 37% ankietowanych. W tej grupie dużo bardziej niż wśród rodzin popularne są krótkie wyjazdy, na przykład na 4 dni – 27,5% ankietowanych – lub weekend – 24,8%. Dwutygodniowe wakacje ma w planach 8% par.

Ile możemy wydać na wakacje? Do 100 złotych za osobę za noc chce przeznaczyć blisko połowa – 49% par i nieco mniej, bo 44%, wyjeżdżających rodzin. Na wydatek powyżej 300 złotych za osobę za noc pozwolić sobie może 8,5% ankietowanych rodzin i co dziesiąta para, biorąca udział w badaniu. W budżecie do 4000 złotych chce się zmieścić 75% rodzin i zdecydowana większość planujących urlop we dwoje, bo aż 90%.

Ankietowani odpowiedzieli też na tradycyjne wakacyjne pytanie: nad morze czy w góry? Wygrywa Bałtyk, nad który wybiera się 64% podróżujących z dziećmi i 55% urlopujących w parach. Górskie wędrówki przewiduje 31% rodzin i co trzecia para. Co dziesiąty ankietowany wybiera się zaś na Mazury.

Skoro znamy już kierunek i budżet trzeba wybrać konkretny obiekt, który najlepiej wpisze się w wyobrażenie o udanych wakacjach.

„Jak wynika z odpowiedzi ankietowanych na

decyzję o wyborze wpływ mają przede wszystkim ostateczna cena bez ukrytych opłat dodatkowych, dobra relacja ceny do jakości, rzetelny opis obiektu, atrakcyjne promocje, parking, dostępne udogodnienia, a także atrakcje na miejscu i w najbliższej okolicy, dostosowane do potrzeb rodzin lub osób wypoczywających we dwoje – mówi Tomasz Zaniewski, wiceprezes Nocowanie.pl. – Duże znaczenie ma też opinia innych. Uważnie śledzimy wpisy i komentarze dostępne w internecie, zwracając uwagę na to czy wyglądają na wiarygodne” – podkreśla.

Przy wyborze szczególnie ostrożni są podróżujący całymi rodzinami. Aż 57% z nich zanim dokona wyboru tego właściwego porównuje propozycje więcej niż dziesięciu obiektów. Kolejne 28% szczegółowo przygląda się informacjom o 4-10 obiektach, a jedynie 4% przyznaje, że nie porównuje ofert wcale. Nieco mniej czasu na wybór poświęcają osoby podróżujące w parach – 45% sprawdza ofertę więcej niż 10 obiektów, kolejne 29% ofertę od czterech do dziesięciu, a 8,5% nie porównuje wcale.

Przy zestawianiu propozycji ankietowani zwracają uwagę nie tylko na ceny i opinie, ale też na zdjęcia – im więcej tym lepiej – opisy udogodnień i możliwości spędzenia wolnego czasu w okolicy.

„Pomocą w wyborze służą serwisy takie jak nasz, bo gromadzą w jednym miejscu wiele możliwości wyboru: hotele, pensjonaty, apartamenty, domki, kwatery prywatne czy gospodarstwa agroturystyczne, oferty dla poszukujących samotności w leśnej gęstzinie i dla miłośników luksusowych SPA – podkreśla Tomasz Zaniewski. – Proste wyszukiwanie jednym pozwala zaplanować rodzinny wypoczynek z atrakcjami dla dzieci, innym zaś pobyt w hotelu tylko dla dorosłych”.

A co turystów zniechęca do wyboru danego miejsca? Brak informacji o wyposażeniu obiektu, niezadowolający stan samego obiektu i jego najbliższej okolicy, a przede wszystkim brak parkingu na miejscu.



OGRODYMUZYCZNE.PL FESTIWAL OGRODY MUZYCZNE

Wież chodź pomaluj mój świat

23. Festiwal Ogrody Muzyczne odbędzie się 30 czerwca i potrwa do 31 lipca 2023 r. w Warszawie. W tym roku organizatorzy zapraszają na projekcje do kina Wisła na Żoliborzu - tuż obok tego kina mieszkał Ryszard Kubiak - dyrektor i pomysłodawca Festiwalu Ogrody Muzyczne. Koncerty będą się natomiast w Studio Koncertowym Polskiego Radia im. Witolda Lutosławskiego i w Sali Balowej Zamku Królewskiego.



Jak co roku, na program festiwalu składają się: opera, balet, filmy muzyczne i koncerty live. W ramach festiwalu odbędą się retransmisje najlepszych produkcji operowych i baletowych. Program obejmuje 25 wydarzeń: 6 koncertów live i 19 seansów filmowych.

Już 5 lipca w Studio Koncertowym Polskiego Radia zagra Martín García García - laureat III nagrody XVIII Konkursu Chopinowskiego w 2021 r. który należał do ulubieńców XVIII Konkursu. Wystąpi też duet fortepianowy Hyo & Hyuk Lee, Orkiestra Polskiego Radia w Warszawie czy Sinfonia Varsovia Camera. Ponadto podczas tegorocznej edycji zagrają też w jednym koncercie: wybitny, polski gitarzysta Łukasz Kuropaczewski, wirtuoz akordeonu Maciej Frąckiewicz i perkusista Bartek Miler.

Atrakcją programu filmowego będą balety Johna Neumeiera („Sen nocy letniej”) i Edwarda Cluga („Peer Gynt”). Zostanie pokazana najnowsza premiera zrealizowana na Jeziorze Bodeńskim w Bregencji, a jest nią „Madama Butterfly” G. Pucciniego. W ramach tegorocznego Bregenzer Festspiele będzie ją można oglądać na żywo od 20 lipca, a po raz pierwszy na ekranie w Ogrodach Muzycznych pojawi się 1 lipca. Będzie to już trzecia w Ogrodach

inscenizacja z Bregencji, po Carmen G. Bizeta i Rigoletcie G. Verdiego.

Inną perelką w programie będzie mało znana opera Rossiniego „Le comte Ory” („Hrabia Ory”) z ubiegłorocznego Festiwalu Rossiniego w Pesaro. W obsadzie ulubieniec publiczności Juan Diego Flórez i młody baryton Andrzej Filończyk, który dołączył do czołówki polskich śpiewaków operowych, występujących w najlepszych teatrach operowych na świecie.

22 i 23 lipca (sobota i niedziela) organizatorzy zapraszają do Ogrodów Zamku Królewskiego - przez całą sobotę i niedzielę w plenerze, w pięknym otoczeniu kwitnących roślin, zostaną wyświetlone filmy, który cieszyły się uznaniem widzów w poprzednich Ogrodach Muzycznych. Wstęp na piknik jest bezpłatny.

Program festiwalu: www.ogrodymuzyczne.pl

e-mail: p.pienkowska@ogrodymuzyczne.pl

Źródło informacji: Festiwal Ogrody Muzyczne
Fot. i grafika: www.ogrodymuzyczne.pl



MOJWETERYNARZ.ONLINE CAŁODOBOWY WETERYNARZ

Pierwsza tak innowacyjna platforma pomocy dla zwierząt

Nie można leczyć swojego pupila przez teleporadę. Ale zawsze można porozmawiać z doświadczonym lekarzem weterynarii o niepokojących cię zachowaniach czy objawach zwierzaka. Zwierzolubie MójWeterynarz.Online 18 czerwca wystartowała z projektem, którego w Polsce dotąd nie było.



Ekspert dostępny... zawsze

Ale to nie znaczy, że jeśli pies czy kot poczuje się gorzej wieczorem, albo w weekend, to trzeba czekać na rozmowę ze specjalistą do rana, czy do poniedziałku. Już w najbliższą niedzielę, 18 czerwca rusza nowatorski projekt MójWeterynarz.Online. Na stronie internetowej, którą od pierwszego wejrzenia pokochali właściciele zwierząt i weterynarze. Każdy, kto poczuje potrzebę porozmawiania z doświadczonym lekarzem weterynarii na temat swojego zwierzaka - może to zrobić. 7 dni w tygodniu między 20:00 a 23:00 eksperci pozostają do dyspozycji.

Nie leczą, ale powiedzą, gdzie się udać po pomoc, jeśli ta jest konieczna. Rozmowa może odbywać się głosowo lub w formie video, gdzie będzie widać lekarza, a on zobaczy właściciela wraz ze swoim pupilem. Nie trzeba się rejestrować, wystarczy kliknąć link i poczekać na wolnego specjalistę. Rozmowy są bezpłatne i dostępne dla każdego zwierzoluba.

Mniej stresu i więcej lekarzy

Ta wideokonferencja to mniej stresu dla właściciela i jego zwierzaka. Nie trzeba jeździć w nocy od lecznicy do lecznicy.

„Warto wspomnieć, że nasi lekarze mają do dyspozycji niesamowicie sprawną sztuczną inteligencję, która znacznie usprawnia ich pracę na dyżurach” - mówi Mirosław Januszewski przedstawiciel Prostej Giełdy S.A. operatora serwisu.

Sztuczna inteligencja ułatwia analizę wyników badań i objawów zwierzaka, co przyspiesza rozmowy i pozwala właścicielowi i jego zwierzakowi spokojnie zasnąć. Lekarze współpracujący z serwisem od wielu miesięcy testują wersję BETA narzędzia i jednym głosem przyznają, że komfort i tempo ich pracy znacznie wzrosło.

Wcześniej MójWeterynarz.Online oferował rozmowy ze specjalistą raz w tygodniu, jednak zainteresowanie właścicieli zwierząt było tak duże, że zdecydowano o rozszerzeniu oferty na codzienne dyżury. Rozmowy są dostępne również w weekendy. Wszak tak to zwykle bywa, że najpilniejsze potrzeby zachodzą, kiedy lecznice są zamknięte.

Ty i twój pupil pokochacie ten adres

Niezależnie od tego, czy mieszkasz w wielkim mieście, czy na wsi, czy jesteś w domu, czy właśnie rozpocząłeś urlop, zapisz sobie ten adres <https://mojwetrynarz.online/pomoc/>, bo on ułatwi życie i pozwoli zachować spokój każdemu miłośnikowi zwierząt.

Prosta Giełda S.A., to spółka, która 11 kwietnia zadebiutowała na NewConnect, zajmuje się produkcją i modernizacją systemów informatycznych dla innowacyjnych startupów. Zapowiada start nowej wersji platformy już 18 czerwca bieżącego roku po zakończeniu testów wewnętrznych.

Źródło informacji:
Prosta Giełda S.A.

KOBIECE PATENTY NA ZDROWIE I SMUTKI

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



WALKA O ZDROWIE MA SENS NOWATORSKIE ONKOTERAPIE

Artykuł w ramach kampanii Mamy dla Kogo

Z Krajowego Rejestru Nowotworów wynika, że rak piersi to najczęściej występujący nowotwór złośliwy u kobiet - stanowi 23 proc. wszystkich nowotworów w tej grupie chorych. Jednak nowoczesne terapie, które onkolodzy mogą wdrożyć zarówno na wczesnym etapie rozwoju tego raka, jak i na etapie zaawansowanym, leczą lepiej, pacjentki żyją dłużej, są narażone na niewiele działań niepożądanych.



A jednak, mimo że zachodzi wiele pozytywnych zmian w leczeniu raka piersi, Polska wciąż jest w Europie jedynym krajem, w którym rośnie śmiertelność z jego przyczyny. W latach 2010-2016 współczynnik umieralności na ten rodzaj nowotworu zwiększył się o 7,2 proc., co czyni raka piersi drugą przyczyną zgonów wśród kobiet oraz główną przyczyną śmierci Polek od 20. do 44. roku życia. I to bynajmniej nie jest powód do dumy. Rośnie też liczba przypadków raka piersi: w 2018 r. zdiagnozowano go u blisko 19 tysięcy kobiet, a w 2020 - u 24 tysięcy.

Za te statystyki odpowiadają m.in. słaba profilaktyka, niewystarczająca liczba referencyjnych ośrodków i lekarzy onkologów - niewielu młodych lekarzy otwiera specjalizację z onkologii.

Coraz więcej terapii

W ostatnich latach pojawiły się terapie celowane, pacjentki mają też dość dobry dostęp do nowoczesnej diagnostyki. Na utrudniony dostęp do badań skarżą się jednak pacjentki z mniejszych miejscowości. A przecież kobieta, która wykryła u siebie guzek w piersi, nie może czekać miesiącami na badanie.

Przesiewową, bezpłatną mammografią są objęte kobiety od 50. do 69. roku życia. Z dostępnych badań

screeningowych Polki jednak średnio korzystają - przed pandemią zgłaszalność wynosiła zaledwie ok. 40 proc. A takie badania mają sens tylko wtedy, kiedy objęte jest nimi 70 proc. zdrowej populacji.

Ważnym aspektem sukcesu onkologicznego jest edukacja, która czasem wręcz ratuje życie. Kobiety wyedukowane poprzez rozmaite akcje społeczne i organizacje pozarządowe mające na celu walkę z nowotworem piersi, zgłaszają się do lekarza na wczesnym etapie choroby. A to właśnie wtedy możliwe jest podjęcie skutecznego, radykalnego leczenia. Zła wiadomość jest taka, że tylko ok. 70 proc. kobiet zdiagnozowanych we wczesnym stadium nie zachoruje ponownie przez co najmniej dekadę. Pozostałe będą miały nawrót.

Konieczny dostęp do badań genetycznych

Jeśli do onkologa trafiają kobiety z zaawansowanym rakiem, ten jest nieuleczalny, ale coraz częściej mówi się o nim jako o chorobie przewlekłej. Zaawansowanego raka piersi można leczyć dzięki terapiom celowanym. Ich zadaniem jest działanie jedynie na te komórki, w których występuje nadmiar receptorów np. agresywnego raka HER2, bez wpływu na zdrowe komórki.



Jest jedno „ale”. Żeby terapia była skuteczna, potrzebna jest właściwa diagnostyka genetyczna. To ona umożliwia wdrożenie spersonalizowanego leczenia.

Dlatego zdaniem dr Joanny Kufel-Grabowskiej z Katedry i Kliniki Onkologii i Radioterapii Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego najpilniejsze jest umożliwienie kobietom szybkiego dostępu do badań genetycznych, i w ogóle - do lekarzy - genetyków.

„Część nowotworów ma podłoże genetyczne, a w tej chwili dostanie się do poradni genetycznej jest bardzo utrudnione, diagnostyka trwa długo. To jest obszar do poprawy. Diagnostyka genetyczna ma wpływ na decyzje terapeutyczne choćby w sprawie leczenia oszczędzającego piersi versus usunięcie całej piersi; badanie kaskadowe rodziny, czy są nosiciele wadliwego genu, a jeśli tak - proponowanie działań profilaktycznych, profilaktyczne usuwanie drugiej piersi i jajników, a także terapie celowane, które są dostępne nie tylko w zaawansowanym, ale i w wczesnym raku piersi” - tłumaczy ekspertka z GUM.

Dlaczego badania genetyczne są tak ważne w przypadku raka piersi? Bo wyróżnia się pięć jego podty-

pów molekularnych. Każdy z nich inaczej rokuje i wymaga innego leczenia. Jednym z najbardziej agresywnych, na który choruje ok. 20-25 proc. pacjentek z rakiem piersi, jest wspomniany już podtyp HER2-dodatni. Dziś szanse na wyleczenie chorych są znacznie większe, jednak potrzebne są kolejne opcje terapeutyczne i wczesna diagnostyka.

Pacjentka - partnerka lekarza, nie petent

Kobiety są coraz bardziej świadome, coraz więcej wiedzą o raku piersi. Dlatego pytają o nowe terapie, czy o udział w badaniach klinicznych z nowymi terapiami, aktualnie nier refundowanymi w Polsce. Słyszały też, że są różne drogi podawania leków tak, by mogło normalnie funkcjonować na co dzień, być aktywne zawodowo, kontynuować swoje pasje.

„W procesie diagnostyczno-terapeutycznym obecnie pacjentki są bardziej partnerkami niż petentkami. Mają swoje przekonania, swoje wizje leczenia. Trzeba to uszanować - decyzję o sposobie leczenia podjąć wraz z pacjentką. Kobiety chcą wiedzieć więcej, poszukują wiedzy, ale nie zawsze w sprawdzonych źródłach. >>Winny<< jest dr Google, ale też kontakt z innymi pacjentkami. Zdarzają się bowiem dezinformacje: >>bo koleżanka dostała ten lek, a mi pani doktor nie dała<<. Chore nie są zorientowane dokładnie co do swojej sytuacji, nie znają niuansów, które decydują o określonych schematach leczenia. Czasem prowadzi to do trudnych sytuacji. W gestii lekarza jest spokojne wyjaśnienie wszelkich wątpliwości” - mówi dr Joanna Kufel-Grabowska.

Tabletka albo zastrzyk

Zarówno pacjentki, jak i onkolodzy mają podobne oczekiwania - terapie mają być bezpieczne i skuteczne, ale jednocześnie kobiety powinny móc zachować dobrą jakość życia, pełnić swoje role społeczne żon, matek, córek. Jeśli więc jest taka możliwość, warto zastosować terapię w postaci tabletek, lub zamiast wlewno dożylnych, podać ten sam lek w postaci wstrzyknięcia podskórnego. Taki komfort jest potrzebny, biorąc pod uwagę fakt, że leczenie w niektórych podtypach zaawansowanego raka piersi może trwać latami. „Jeśli kobieta ma możliwość alternatywnego leczenia podskórnego, nie musi szukać dostępu



do leczenia dożylnego, które wiąże się zawsze z ryzykiem infekcji. Trzeba zakładać port naczyniowy lub wenflon, co z kolei wiąże z powikłaniami jego zakażenia lub zakrzepicy. Na pewno leczenie podskórne czy tabletkowe zmniejsza ryzyko takich powikłań. Ponadto skraca czas pobytu pacjentki w szpitalu w stosunku do czasu podania leków dożylnych, poprawia jakość jej życia, zmniejsza kontakt z personelem medycznym, co też wiąże się z mniejszą liczbą powikłań. A przede wszystkim zmniejsza poczucie choroby. Choć to nie do końca jest tak, że pacjentka przychodzi na 10 minut podawania leku i idzie do domu lub do pracy. Jest przecież dość żmudna procedura zarejestrowania się, potem dział zamówienia leku i wreszcie proces podawania leku. Ponadto raz na jakiś czas musi mieć wykonane badania krwi, więc nie wstępuje do szpitala jak po butki. Ale na pewno taka procedura lecznicza poprawia jakość życia - tłumaczy Joanna Kufel-Grabowska. - W przypadku terapii tabletkowych leczenie odbywa się w domu, pouczona przez lekarza pacjentka reaguje, gdy występują działania niepożądane, np. pojawia się biegunka i wie, że może odstawić lek na dzień czy dwa. Co ważne, skuteczność terapii dożylnych i podskórnej jest na tym samym poziomie” - dodaje ekspertka.

Mówienie o komforcie leczenia zyskuje inny wymiar, gdy uświadomimy sobie, że HER2-dodatni rak piersi, często występuje u kobiet młodszych, przed menopauzą, które pełnią swoje role rodzinne, społeczne i niejednokrotnie są aktywne zawodowo. Nowoczesne leki są dla nich szansą, że nie umrą przedwcześnie, będą mogły dożyć wieku, którego statystycznie

dożywają kobiety w Polsce.

Zdaniem ekspertki z GUM, dostęp wszystkich pacjentek z rakiem piersi do terapii jest dość zadowalający, choć są leki stosowane w leczeniu wczesnej fazy tego raka, które onkolodzy widzieliby jako refundowane.

„Nowoczesne terapie możemy wdrożyć zarówno na wczesnym rozwoju raka piersi, jak i na etapie zaawansowanym. Jest udowodnione, że leczą lepiej, pacjentki żyją dłużej, są narażone na niewiele działań niepożądanych” - mówi Joanna Kufel-Grabowska.

Specjalistka zwraca uwagę, że w leczeniu zaawansowanego raka piersi dużo zmieniło się, choć, oczywiście, onkologom brakuje jeszcze kilku leków.

„Obecnie bowiem mamy opracowany standard postępowania, ale refundacji jeszcze nie mamy. Bardzo byśmy chcieli, żeby była, bo każdy tak skuteczny lek jest bardzo pożądany” - mówi Joanna Kufel-Grabowska.

Źródła:

<https://politykazdrowotna.com/artykul/pacjentki-z-rakiem-piersi/1016763>
<https://www.termia.pl/mz/Innowacyjne-leczenie-raka-piersi-45722.html>
<https://www.zwrotnikraka.pl/kampania-chcemy-cie-uslyszec/>

Źródło informacji:



FUNDACJA NUTRICIA

POMOZESZ, GDY ZADBASZ O SIEBIE

Pomagasz bliskim, pozwól pomóc sobie!

Opiekunowie osób chorych wymagają od siebie bardzo wiele i często boją się przy tym prosić innych - również specjalistów - o wsparcie. Tymczasem, jak wynika z badań opinii, prawie 42% opiekunów czuje bezradność [1]. „Pomagasz bliskim, pozwól pomóc sobie” - pod tym hasłem ruszyła kolejna edycja kampanii edukacyjnej, która ma na celu zwrócenie uwagi na wieloaspektowość wsparcia niezbędnego opiekunom do sprawowania swojej roli



dr n. med. i dr n. o zdr. Maja Czerwińska
dietetyczka kliniczna

Mowa o wsparciu nie tylko w zakresie leczenia ich podopiecznych, ale również prawidłowego żywienia, fizjoterapii oraz pomocy psychologicznej. W jej ramach powstał spot z udziałem Doroty Wellman, która opiekowała się chorą mamą, oraz czterech specjalistów na co dzień pracujących z chorymi i opiekunami: lekarza chirurga, dietetyka klinicznego, fizjoterapeuty i psychologa.

„Diagnoza była jak grom z jasnego nieba. Jako opiekun potrzebowałam wiedzy i wsparcia. Na różne sposoby szukałam informacji, co robić, żeby jak najlepiej pomóc mojej mamie, która zachorowała na raka. Czuję się bezradna - podobnie tak czuje się wielu opiekunów. Nie prosłam jednak nikogo o pomoc” - mówi Dorota Wellman.

I rzeczywiście mimo że 50% opiekunów przyznaje, że codzienną opiekę nad bliskim chorym mogłaby im ułatwić większa pomoc ze strony otoczenia i specjalistów [1], to często obawiają się prosić o wsparcie.

Prośenie o pomoc - oznaka słabości czy siły?

Barierą w proszeniu o pomoc często okazuje się wstyd. Opiekunowie bardzo często mówią też, że to nie wypada: „To nie ja jestem chory, tylko mój bliski, dlaczego to ja sięgam po pomoc psychologa, skoro to pacjent jest najważniejszy?”.

„Osoby towarzyszące choremu i jego bliscy cierpią inaczej niż sam pacjent, jednak często równie

mocno, bo zmagają się z ogromną bezradnością. Chciałyby zabrać choć część tego bólu, cierpienia, leczenia. Ale nie mogą. Są też bezradne w tym, co mówić, jak mówić, jak towarzyszyć i jak wspierać. To jest rola, której też trzeba się nauczyć. Nie wstydzmy się tego. Szukajmy wsparcia, bo nikt z nas nie będzie dobrym opiekunem, jeśli najpierw nie zatroszczy się o siebie” - twierdzi Adrianna Sobol, psycholog i psychoonkolog.

Bez żywienia nie ma leczenia

Jednym z filarów procesów leczenia i rekonwalescencji jest właściwe żywienie. Tymczasem co trzeci pacjent opuszcza szpital z niedożywieniem [2]. „Nawet najlepsza terapia, najbardziej nowoczesny lek może nie pomóc, jeśli pacjent nie jest właściwie odżywiony. Tymczasem często zapomina się o tym, że osoba chora też musi jeść. Co więcej, musi jeść więcej, lepiej, inaczej. Proszę mnie dobrze zrozumieć - nie twierdzę, że samo żywienie leczy. Stanowi jednak podstawę funkcjonowania organizmu i tak jak oddychanie jest nieodłącznym elementem życia. Dostarczanie organizmowi niezbędnych składników odżywczych jest szczególnie istotne właśnie podczas choroby i leczenia, które stanowią wyzwanie dla organizmu” - wyjaśnia dr n. med. Paweł Kabata, chirurg onkolog. Co posmakuje choremu? Jakie jedzenie dostarczy mu składników niezbędnych do walki z chorobą? - takie pytania niejednokrotnie zadają sobie opiekunowie.



Często dzieje się tak, że wraz z chorobą pojawia się niechęć do jedzenia, brak apetytu czy szybkie odczuwanie sytości. Gdy chory odmawia jedzenia lub zjada jego niewielkie ilości, dania przygotowywane w domu mogą być niewystarczające. Tym bardziej że potrzeby organizmu chorego są inne niż osoby zdrowej. Chory potrzebuje określonej ilości energii, białka i składników odżywczych. I tu z pomocą przychodzi żywienie medyczne - niezbędne substancje w ściśle określonych dawkach. Pacjenci i ich opiekunowie często myślą, że zmęczenie czy brak siły, żeby wstać z łóżka w czasie choroby, są normalne. Nie muszą być i możemy temu zapobiegać, zmniejszając negatywne skutki choroby i leczenia poprzez właściwe odżywianie” - mówi dr n. med. i dr. n. o zdr. Maja Czerwińska, dietetyk kliniczny.

Podziel się swoim doświadczeniem i skorzystaj z wiedzy innych

Kiedy choroba dotyka pacjenta, dotyka całą rodzinę. Bliscy chorego, a szczególnie opiekun, potrzebują wtedy wsparcia. Spot zrealizowany w ramach VIII edycji kampanii „Żywienie medyczne - Twoje posiłki w walce z chorobą” Fundacji Nutricia ma za zadanie pokazać, że wsparcie opiekuna przez specjalistów na wielu polach ma znaczenie i stanowi integralny element leczenia oraz rekonwalescencji. W dobie chaosu informacyjnego powstała też platforma, której celem jest dostarczenie rzetelnej wiedzy, i która łączy opiekunów osób chorych - profil na Instagramie @JestemOpiekunem.

Zacytowani w materiale eksperci wystąpili w spocie, który jest dostępny na kanale YouTube Fundacji Nutricia: <https://www.youtube.com/watch?v=vKER-BvMVHc> oraz na profilu JestemOpiekunem na Instagramie.



O kampanii „Żywienie medyczne - Twoje posiłki w walce z chorobą”

Kampania edukacyjna „Żywienie medyczne - Twoje posiłki w walce z chorobą” ma na celu budowanie świadomości na temat żywienia medycznego jako integralnego elementu opieki zdrowotnej oraz wsparcie pacjentów i ich opiekunów w procesie leczenia. Od pierwszej edycji zrealizowanej w 2016 działania obejmowały edukację na temat wsparcia żywieniowego w chorobie nowotworowej. W kolejnych latach kampania została poszerzona o aktywności dedykowane neurologii, a także dotyczące żywienia dojelitowego przez specjalny dostęp do przewodu pokarmowego (bezpośrednio do żołądka lub jelita) z uwzględnieniem różnych jednostek chorobowych, w których jest ono stosowane.

Inicjatywa została powołana w 2016 roku przez firmę Nutricia. Od V edycji realizowana jest przez Fundację Nutricia.

Kampanię od początku powstania wspiera wiele towarzystw naukowych i organizacji pacjentów.

www.zywieniemedyczne.pl

O Fundacji Nutricia
Fundacja Nutricia została powołana w 1996 r. przez firmę Nutricia Polska Sp. z o.o. Od początku swojej

działalności Fundacja podnosi świadomość na temat roli żywienia, początkowo angażując się m.in. w edukację żywieniową w okresie 1000 pierwszych dni życia dziecka. Od 2019 r. misją Fundacji Nutricia jest edukacja o roli żywienia na różnych etapach życia człowieka. Swoje działania Fundacja kieruje do dzieci i rodziców, pacjentów oraz ich bliskich, przedstawicieli środowiska medycznego, instytucji publicznych i organizacji pozarządowych. Fundacja prowadzi ogólnopolskie programy edukacyjne, takie jak: „1000 pierwszych dni dla zdrowia” czy kampania „Żywienie medyczne - Twoje posiłki w walce z chorobą”. Realizuje także ogólnopolski konkurs grantowy, umożliwiając naukowcom prowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia człowieka.

www.fundacjanutricia.pl

[1] „Opiekunowie osób chorych neurologicznie i onkologicznie”, Raport badawczy zrealizowany 19.03-27.05.2020 r. przez agencję SW RESEARCH.

[2] POLSPEN, Ocena terapii żywieniowej w polskich szpitalach, za: <https://leczenieprzezzywienie.org/o-programie/> (dostęp: 26.06.2023).

Źródło informacji: Fundacja Nutricia



SPRAWY ZDROWIA ODDECHEM, W PRZECIWNOCI

Niedocaniana siła technik oddechowych

Według coraz większej liczby badań techniki oddechowe mogą wspomagać zdrowie i przynosić ulgę przy różnych problemach zdrowotnych – wspierać mózg, zmniejszać ból, obniżać ciśnienie. Oddech, jak wyjaśniają specjaliści, może uspokajać układ nerwowy, regulować akcje serca, nawet zmieniać połączenia w mózgu.



Ćwiczenie powolnego oddechu może obniżyć ryzyko choroby Alzheimera – wskazuje opisane na łamach periodyku „Scientific Reports” badanie autorstwa zespołu z University of Southern California, Los Angeles. „Na podstawie dostępnej literatury naukowej oraz przeglądu testów klinicznych można stwierdzić, że to badanie dostarcza pierwszych dowodów na działanie behawioralnej interwencji, która zmniejsza poziomy amyloidu beta (mierzone w osoczu, płynie mózgowo-rdzeniowym lub z pomocą PET) w porównaniu z losowo dobraną grupą kontrolną” – piszą naukowcy.

Amyloid beta to jedno z głównych białek podejrzewanych o powodowanie wyniszczającego mózg schorzenia. Badacze wymieniają kilka możliwych mechanizmów stojących za wynikami. Sugerują, że kluczowe znaczenie może być uspokojenie układu nerwowego, co min. może pomagać w usuwaniu toksycznego białka z mózgu.

Już wcześniejsze badania wskazywały bowiem, że przewlekły stres nasila ryzyko rozwoju choroby Alzheimera. Możliwe też – uważają naukowcy – że wywołana oddechem zmiana akcji serca pomaga w usuwaniu toksycznego białka z organizmu przez nerki. We wspomnianym badaniu grupa ochotników w różnym wieku oddychała w trybie, w którym jeden oddech trwał od 9-13 sekund. Ćwiczenie uczestnicy eksperymentu wykonywali przez 20 minut dzien-

nie. Ochronne działanie badacze zauważyli zarówno u młodych, jak i u starszych osób.

Z pewnością zaobserwowany fenomen wymaga dalszych badań, ale biorąc pod uwagę to, że badane ćwiczenia oddechowe nie mają praktycznie żadnych skutków ubocznych, warto zacząć świadomie oddychać.

Po wstrząśnieniu mózgu

Jak z kolei donieśli badacze z University of South Carolina, odpowiednie oddychanie może wspomagać rekonwalescencję po wstrząśnieniu mózgu. Przyjrzeni się oni nastoletnim ofiarom takiego zdarzenia, które wolno dochodziły do zdrowia – objawy utrzymywały się jeszcze przez miesiąc po wypadku. Część ochotników, z pomocą komputerowego programu i urządzenia monitorującego akcję serca, przez cztery noce tygodniowo, po 20 minut ćwiczyła powolny oddech. Celem była regulacja autonomicznego układu nerwowego. „Gdy ktoś doświadcza wstrząsu mózgu, może to wpływać na autonomiczny układ nerwowy. Coraz bardziej staje się jasne, że leży to u podstaw nietolerancji wysiłku, problemów z funkcjami poznawczymi oraz trudności z nastrojem u osób z utrzymującymi się długo objawami wstrząśnienia mózgu - wyjaśnia autor eksperymentu dr Robert Davis Moore.

- Nasze badanie wykorzystano przenośne urządzenie do biofeedbacku, które pomagało ochotnikom trenować oddech w celu dostosowania go do rytmu serca. Taka technika może pomóc w równoważeniu autonomicznego układu nerwowego i przez to w łagodzeniu objawów” – dodaje.

Naukowcy mówią o sercu, ponieważ, jak wyjaśniają, po wstrząśnięciu mózgu zachodzą m.in. zmiany w naturalnym zróżnicowaniu jego akcji. Po kilku tygodniach zwykle wracają one do normy, ale czasami tak się dzieje.

Druga grupa uczestników badania brała udział w specjalnych, łagodnych ćwiczeniach fizycznych, a kolejna stosowała obie techniki jednocześnie. U wszystkich ochotników doszło do poprawy – polepszyła się jakość snu, a także nastrój, zdolności poznawcze i funkcje autonomiczne. Wyraźnie największe korzyści jednak odniosła grupa, która łączyła ćwiczenia fizyczne z technikami oddechowymi.

„Radzenie sobie z utrzymującymi się objawami wstrząsu mózgu to szczególne wyzwanie, ponieważ brakuje standardowych terapii - podkreśla dr Moore. - Takie metody są natomiast niedrogie, łatwe do wdrożenia i mogą być samodzielnie stosowane, co czyni je dostępnymi dla każdej osoby” - twierdzi ekspert.

Oddechem w ból

Z oddziaływaniem oddechu na mózg wiąże się jeszcze inny skutek, opisany m.in. przez zespół z University of Michigan. Grupa ta sprawdziła, czy uważne oddychanie pomaga uśmierzyć ból. Badacze, przetestowali dwie techniki. W tradycyjnej ochotnicy samodzielnie oddychali w podobny sposób, jak robi się to w medytacji, koncentrując się na doznaniach płynących z ciała. W drugiej metodzie sterowali natomiast swoim oddechem pod dyktando instrukcji wspomaganym wizualizacją pokazywaną w goglach do wirtualnej rzeczywistości (https://www.youtube.com/watch?v=M-TriQDV_GoE).

Oba podejścia przyniosły wyraźny skutek. W pierwszym przypadku można było wykryć wzmocnienie połączeń między różnymi częściami przedniej kory mózgowej, co prawdopodobnie nastąpiło pod wpływem koncentracji na wewnętrznych odczuciach.

Naukowcy twierdzą, że zmniejszyło to skupienie mózgu na bólu i jego zdolność przetwarzania takich dolegliwości. W przypadku użycia gogli VR nastąpiło

zjawisko odwrotne – umysł zamiast na bólu, koncentrował się na kierujących oddechem zewnętrznych instrukcjach.

„Byłem zaskoczony tym, że obie metody medytacyjnego oddychania zmniejszyły wrażliwość na ból, choć na odwrotne sposoby - działały na mózg - jak yin i yang - opowiada prowadzący eksperyment prof. Alexandre DaSilva. - Jeden sposób działał poprzez angażowanie mózgu w intensywne zewnętrzne trójwymiarowe doświadczenie połączone z oddechem, czyli eksterocepcją - yang, a drugi poprzez skupienie się na wewnętrznym świecie, czyli intero- cepcją yin” - wyjaśnia naukowiec.

Niższe ciśnienie

Na oddech reaguje nie tylko psychika. Na podstawie różnych danych dostępnych w literaturze naukowej eksperci z Florida Atlantic University wysunęli hipotezę, że tzw. medytacja uważności wywołana powolnym oddychaniem powinna obniżyć ciśnienie krwi. Mówią oni o ćwiczeniach, w których oddycha się 5-7 razy na minutę (zamiast typowych 12-14 razy). Tym razem badacze także wspominają o zmniejszeniu napięcia układu nerwowego.

„Jeden z najbardziej prawdopodobnych mechanizmów jest taki, że rytmiczne oddychanie stymuluje nerw błędny i układ przywspółczulny, co zmniejsza w mózgu ilość substancji chemicznych typowych dla odczuwania stresu oraz powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych. To z kolei może prowadzić do obniżenia ciśnienia krwi” - wyjaśnia prof. Suzanne LeBlang, autorka pracy opublikowanej w piśmie „Medical Hypotheses”.

Hipotezę będą mogły potwierdzić badania kliniczne - podkreślają naukowcy - ale, jak zwracają uwagę, gra jest warta świeczki, bo już niewielkie, trwałe obniżenie ciśnienia tętniczego wyraźnie redukuje ryzyko zawału i udaru.

Ulga w astmie

W świetle powyższego, nie powinny chyba dziwić wyniki uzyskane przez zespół z University of Southampton. Badacze, dzięki oddechowym ćwiczeniom uzyskali wyraźną poprawę stanu osób z astmą, która słabo poddawała się typowym metodom leczenia. Nie zmieniło się nasilenie stanów zapalnych, ani praca układu oddechowego, jednak wyraźnej poprawie uległa jakość życia uczestników



badania. Pomogły przy tym dwa podejścia. W jednym z nich, specjalnych ćwiczeń obejmujących oddychanie przeponowe, nosowe, spowolnione, wstrzymywanie oddechu i ćwiczenia rozluźniające, ochotnicy uczyli się na specjalnych zajęciach z terapeutą. W drugim natomiast korzystali z instrukcji odtwarzanych na ekranie.

„Nasze badanie dostarcza cennych dowodów na to, że te ćwiczenia oddechowe mogą być pomocne nie tylko dla osób z astmą, ale jednocześnie mogą być opłacalne - nauczanie za pomocą DVD jest znacznie tańsze niż zajęcia ze specjalistą. Wielu pacjentów martwi się jednocześnie długofalowym przyjmowaniem leków, dlatego podejście nefarmakologiczne nacelowane na kontrolę astmy, takie jak tego typu ćwiczenia, może wzbudzać szczególne zainteresowanie” – mówi prof. Anne Bruton, autorka badania opisanego w magazynie „The Lancet Respiratory Medicine”.

Może więc, za jakiś czas, na niektórych receptach będzie napisane, jak oddychać. Naturalnie, jeśli ktoś

chce wprowadzić znaczące modyfikacje do jakiegoś oddziałującego na zdrowie zachowania, takiego jak oddech, warto aby zapytał specjalisty o opinię, ma to szczególne znaczenie w przypadku występowania jakichkolwiek schorzeń.

Źródła:

Praca naukowa na temat wpływu oddechu na ryzyko choroby Alzheimera <https://www.nature.com/articles/s41598-023-30167-0.epdf>

Doniesienie na temat pomocy osobom po wstrząśnięciu mózgu <https://www.eurekalert.org/news-releases/980205>

Doniesienie na temat wpływu oddechu na odczuwanie bólu <https://www.eurekalert.org/news-releases/931299>

Doniesienie na temat potencjalnego oddziaływania oddechu na ciśnienie krwi <https://www.eurekalert.org/news-releases/511134>

Doniesienie na temat stosowania oddechy w astmie <https://www.eurekalert.org/news-releases/816275>

Źródło informacji: Serwis Zdrowie



ZDROWIE MĘŻCZYŹN JAK STEROWAĆ MĘSKĄ PŁODNOŚCIĄ?

Od jakości życia zależy więcej niż myślisz

Uwaga. Praktycznie na całym świecie, jakość nasienia mężczyzn od kilku dekad spada, a w ostatnim czasie ten niebezpieczny proces przyspiesza. Przyczyny są różne - mówią naukowcy. Jednak istnieją też sposoby, które pomagają w ochronie płodności.



Coraz mniej plemników

Z męską płodnością dzieje się coś niepokojącego. Według analiz dostępnych badań przeprowadzonych przez międzynarodową grupę naukowców, na świecie, w tym w Europie jakość nasienia mężczyzn spada od kilku dekad. Co gorsza, ten spadek w XXI wieku jeszcze przybrał na sile. „Ogólnie obserwujemy znaczący światowy spadek liczby plemników w nasieniu mężczyzn o ponad 50 proc. w ciągu ostatnich 46 lat i spadek ten przyspieszył w ostatnich latach” - alarmuje prof. Hagai Levine z Uniwersytetu Hebrajskiego, współautor opracowania opublikowanego w piśmie „Human Reproduction Update”.

Sprawa jest poważna. „Nasze wyniki to >>kanarek w kopalni<<. Mamy poważny problem, który, jeśli nie zostanie zniwelowany, może zagrażać przetrwaniu ludzkości. Pilnie wzywamy do podjęcia globalnych działań mających na celu promowanie zdrowszego środowiska dla wszystkich gatunków oraz ograniczania czynników i zachowań, które zagrażają naszemu zdrowiu reprodukcyjnemu” - nawołuje specjalista.

Co więcej, problemy z płodnością mogą zwiastować inne kłopoty. „Niepokojący spadek stężenia plemników u mężczyzn oraz ogólnej liczby plemników o ponad 1% rocznie, o czym informujemy w naszym artykule, idzie w parze z niekorzystnymi tendencja-

mi w innych wskaźnikach zdrowotnych mężczyzn. Można wymienić tutaj rak jądra, zaburzenia hormonalne, wrodzone wady narządów płciowych, a także spadek zdrowia reprodukcyjnego kobiet. Nie można pozwolić, aby ten trend utrzymywał się niekontrolowany” - mówi prof. Levine.

Niewiedza szkodzi

„Gdy mężczyźni nie mogą mieć dzieci lub muszą podjąć kosztowne leczenie, może to mieć poważny wpływ na ich psychikę. Może to prowadzić do depresji i wywierać poważne napięcia w relacji” - przestrzega dr Phyllis Zelkowitz, autorka badania. Mężczyźni zwykle znali takie modyfikowalne czynniki ryzyka, jak palenie czy stosowanie sterydów, ale np. nie zdawali sobie sprawy z takich zagrożeń, jak zbyt częsta jazda rowerem czy częste trzymanie grzejącego się laptopa na kolanach.

Tego lepiej unikać

Oprócz tych wskazanych przez izraelski zespół czynników, warto zwrócić uwagę na inne, prawdopodobnie bardziej powszechne. Jeśli mężczyzna chce być ojcem, lepiej, aby uważał z używkami. Dobrze pokazuje to np. przegląd badań na temat wpływu na męską płodność trzech najbardziej niezdrowych nawyków - palenia, picia alkoholu i używania narkotyków przeprowadzony na Uniwersytecie Rzymskim



„Mimo braku solidnych dowodów pochodzących z badań interwencyjnych, które w większości przypadków są niemożliwe do przeprowadzenia u ludzi, wyraźne widoczne jest, że palenie, picie alkoholu i rekreacyjne zażywanie narkotyków może w jakiś sposób osłabiać płodność mężczyzn. Jeśli te czynniki działają wspólnie, prawdopodobnie ich efekt nie tylko się dodaje, ale dochodzi do synergii” - piszą naukowcy w swojej publikacji. Oznacza to, że wspólny skutek jednoczesnego działania palenia, picia i zażywania narkotyków może być silniejszy, niż wynikałoby to z prostego dodawania.

Szczupła sylwetka - lepsze nasienie

Nawet, jeśli ktoś nie pije, nie pali, nie mówiąc już o narkotykach, szczególnie dobrze zrobi, jeśli zadba o prawidłową wagę. W badaniu klinicznym z udziałem 56 otyłych mężczyzn w wieku od 18 do 56 lat, specjaliści z Uniwersytetu Kopenhaskiego odkryli, że zadbanie o zdrowszą masę ciała może mieć kolosalne znaczenie dla płodności.

„Mężczyźni stracili średnio 16,5 kg, co zwiększyło stężenie plemników o 50 procent, a liczbę plemników o 40 procent, po ośmiu tygodniach od utraty wagi” - informuje autorka badania, Signe Torekov.

Kluczowa jest przy tym konsekwencja. „Jednak tyl-

ko ci mężczyźni, którzy utrzymali niższą wagę, mieli po roku dwukrotnie więcej plemników, niż przed jej utratą. Mężczyźni, którzy odzyskali dawną wagę, stracili poprawę jakości nasienia” - podkreśla specjalistka.

Naukowcy zwracają uwagę, że już wcześniejsze, podobne badania wskazywały na istotne skutki otyłości, ale jak twierdzą, zwykle brało w nich udział niewielu chętnych, a uzyskiwany spadek wagi był często niewielki.

„Teraz byliśmy gotowi, aby taki projekt przeprowadzić. To pierwsze długoterminowe, randomizowane badanie, w którym udowodniliśmy, że jakość nasienia u mężczyzn z otyłością poprawia się wraz z utrzymaną obniżoną wagą” - mówi prof. Torekov.

Dieta na plemniki

Z masą ciała nieodłącznie wiąże się dieta. Jednak zdrowe jedzenie może wspierać płodność też na inne sposoby. W ubiegłym naukowcy z kilku australijskich uczelni opublikowali analizę badań odnośnie wpływu przeciwzapalnych stylów żywienia, takich jak tzw. dieta śródziemnomorska na płodność mężczyzn. Według wyników odżywianie się w taki sposób to relatywnie prosta i niedroga strategia dbania o jakość nasienia.

„Badania wykazują, że stan zapalny może wpływać na płodność zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet. Wywiera negatywny wpływ na jakość nasienia, cykle menstruacyjne i zagnieżdzenie się jajeczka. W związku z tym, w naszej pracy chcieliśmy sprawdzić, w jaki sposób dieta zmniejszająca stan zapalny, taka jak dieta śródziemnomorska, może poprawić płodność” - mówi dr Evangeline Mantzioris z University of South Australia.

„Z radością odkryliśmy spójne dowody na to, że przestrzeganie diety przeciwdziałającej stanom zapalnym - zawierającej dużo nienasyconych kwasów tłuszczowych, flawonoidów (np. z warzyw liściastych) oraz ograniczoną ilość czerwonego i przetworzonego mięsa może poprawić płodność” - informuje ekspertka.

Ruch to płodność

Jak to zwykle bywa w poradach, jak zachować zdrowie, dobrej diecie towarzyszy ruch. Tak jest też w przypadku płodności. Znaczenie zaangażowania ciała w aktywność może być trudne do przecenienia, jak np. pokazał zespół z Uniwersytetu Harvarda, badając nawyki i jakość nasienia 190 mężczyzn w wieku od 18 do 22 lat. Oglądanie telewizji przez 20 godzin tygodniowo wiązało się z 44 proc. spadkiem liczby plemników w porównaniu do niemal całkowitego unikania tego typu rozrywki. Tymczasem 15 godzin umiarkowanych lub intensywnych ćwiczeń tygodniowo podnosiło liczbę plemników aż o 73 proc. w porównaniu do ćwiczeń uprawianych przez mniej niż 5 godzin na tydzień.

„Większość dotychczasowych badań odnośnie aktywności fizycznej i jakości nasienia koncentrowała się na zawodowych maratończykach i kolarzach, którzy osiągają poziom aktywności fizycznej niedostępny dla większości ludzi na świecie. My zdołaliśmy zbadać zakres aktywności fizycznej, który jest bardziej istotny dla mężczyzn z ogólnej populacji” - mówi autor badania Jorge Chavarro.

Uważaj, czym oddychasz

Kolejna sprawa to toksyny, które mogą na przykład czaić się w powietrzu. Jego działanie wyraźnie zademonstrowali naukowcy z Uniwersytetu w Katanii, przeanalizowali jakość nasienia ponad 180 mężczyzn mieszkających w rejonach o różnym stopniu przemysłowości.

„Sugerowano już, że zanieczyszczenie powietrza może wpływać na jakość nasienia, ale dowody nadal były sprzeczne. Oceniliśmy więc, czy występują różnice w tradycyjnych parametrach nasienia u mężczyzn mieszkających przez całe życie w strefach o niskiej, średnio-niskiej, średniej i wysokiej aktywności przemysłowej w prowincji Mesyna - piszą badacze w swojej publikacji. - Całkowita liczba plemników była wyższa u pacjentów mieszkających w strefach o niskiej i średnio-niskiej gęstości przemysłowej w porównaniu z mężczyznami mieszkającymi w strefach o średniej i wysokiej gęstości - donoszą. Mężczyźni z rejonów mniej zanieczyszczonych mieli średnio o połowę większą objętość nasienia w czasie jednego wytrysku”.

Uwaga na nerwy

Kolejna sprawa to psychika, a konkretnie poziom napięcia.

„Stres psychiczny jest szkodliwy dla jakości nasienia i plemników, wpływając na ich stężenie, wygląd oraz zdolność do zapłodnienia komórki jajowej - stwierdzili np. eksperci z Columbia University. - Mężczyźni, którzy odczuwają stres, mają częściej niższe stężenia plemników w swoim ejakulacie, a ich plemniki są bardziej podatne na zniekształcenia lub mają zaburzoną ruchliwość” - przestrzega prof. Pam R. Factor-Litvak, współautorka badania z udziałem ponad 190 ochotników wieku 38-49 lat, u których naukowcy sprawdzili jakość nasienia oraz poziom doświadczanego na co dzień stresu.

Naukowcy podejrzewają wpływ wydzielanych przez organizm hormonów w czasie napięć oraz działanie wolnych rodników.

„Od dawna wiadomo było, że stres ma wpływ na zdrowie. Nasze badania sugerują, że zdrowie reprodukcyjne mężczyzn może być również podatne na ich środowisko społeczne - mówi prof. Teresa Janevic, główna autorka badania. - Ograniczenie stresu wymaga pewnego wysiłku, podobnie jak zmniejszenie wpływu innych szkodzących płodności czynników. Jednak, z pewnością warto zadbać o swoją płodność”.

Źródło informacji: Serwis Zdrowie



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!



IRCENTER KRYZYS, URODZENIE

Kobiety mają dosyć - cichy bojkot nowym trendem?

63 proc. Polek sprzeciwia się nowym przepisom antyaborcyjnym, a zdaniem 71 proc. przełożą się one na spadek liczby urodzeń – wynika z badania przeprowadzonego przez IRCenter dla agencji informacyjnej Newseria. Pokazuje ono również, że spada zaufanie Polek do lekarzy, a kobiety przestały już wierzyć, że marsze i protesty mogą cokolwiek zmienić na ich korzyść.

Wszystko to – w połączeniu z obawami o sytuację matek na rynku pracy – już przekłada się na coraz niższą liczbę urodzeń. – To zaostrzone prawo aborcyjne będzie mieć daleko idące efekty za 10, 20 czy 30 lat. Będziemy społeczeństwem, w którym 30 proc. będą stanowić ludzie samotni – przestrzega socjolożka Dorota Peretiatkiewicz.

– Polki chciałyby mieć dzieci, to jest naturalna potrzeba, natomiast nie zawsze są w stanie ją zrealizować. Polki mają wiele powodów, dla których ciąża nie jest łatwą decyzją – mówi agencji Newseria Biznes socjolożka Dorota Peretiatkiewicz, prezes IRCenter. – Pierwszy czynnik to sytuacja ekonomiczna, która nie sprzyja rozmnażaniu się, a drugi – coraz wyraźniejsza tendencja do rodziny nuklearnej, która zakłada, że kobieta będzie wychowywać dziecko samodzielnie bądź z partnerem, bez dziadków, cioć i wujków, którzy będą ją w tym wspomagać. Są również aspekty zdrowotne, które nie pozwalają na zajście w ciążę. I kolejnym elementem, który wydaje się ważny dla Polek, jest wprowadzone niedawno prawo, które każe donosić ciążę, nawet kiedy wiadomo, że ona nie zakończy się sukcesem i może zagrażać życiu matki. To jest dla kobiet w Polsce przerażające.

W październiku 2020 roku Trybunał Konstytucyjny orzekł, że aborcja z powodu ciężkiego i nieodwracalnego upośledzenia płodu albo nieuleczalnej choroby zagrażającej jego życiu jest niezgodna z Konstytucją. Po tym wyroku przez Polskę przetoczyła się fala masowych protestów, jednak nowe prawo nie zostało zmienione. I – jak pokazują nowe badania

– powoduje ono coraz większy strach Polek przed zajściem w ciążę.

– Polska ma w tej chwili jedno z najbardziej restrykcyjnych przepisów aborcyjnych w Europie i nic dziwnego, że ma to bardzo duży wpływ na decyzje Polek. 71 proc. z nich w obecnej sytuacji boi się zajść w ciążę. Widać też, że ta decyzja jest tym trudniejsza, im wyższe wykształcenie, im większe miasto i im lepsza sytuacja materialna Polek – mówi ekspertka. – Kobiety z dużych miast, bogatsze i z wyższym wykształceniem rodzą dzieci później. One mają świadomość, jak przebiega ciąża i co potencjalnie może się stać. A wyższy wiek powoduje, że te zagrożenia są bardziej realne i to budzi lęk.

Z badania IRCenter, przeprowadzonego dla agencji informacyjnej Newseria na grupie ponad 1 tys. kobiet, wynika, że 63 proc. Polek sprzeciwia się nowym przepisom antyaborcyjnym, a zdaniem 71 proc. przełożą się one na spadek liczby urodzeń. Prawie 64 proc. kobiet mieszkających w małych miejscowościach i ponad 80 proc. kobiet z dużych miast uważa też, że nowe prawo wywołuje lęk przed zajściem w ciążę.

Przeciwnego zdania jest zaledwie 8 proc. Polek popierających zaostrzone przepisy aborcyjne. W tej grupie większość stanowią kobiety z wykształceniem zawodowym oraz mieszkające na wsi. Co ciekawe połowa z nich – pomimo poparcia dla nowych przepisów – i tak zgadza się ze stwierdzeniem, że mogą one powodować obawy przed zajściem w ciążę.



Jak wskazuje Dorota Peretiatkowicz, przeprowadzone badanie wskazuje również na rosnący brak decyzyjności kobiet w sprawach dotyczących ich ciąży oraz spadek zaufania Polek do służby zdrowia w kwestiach reprodukcyjnych.

– Nowe prawo antyaborcyjne powoduje, że zaufanie do służb medycznych jest dyskutowane. Kobiety mają wrażenie, że bardzo wiele zależy od tego, jaki światopogląd ma lekarz, od tego, jakie decyzje podejmie, w jaki sposób on patrzy na ciążę. W efekcie kobiety tracą sprawczość, mają poczucie, że nie mogą decydować o swoim ciele. I to budzi duży sprzeciw – mówi prezes IRCenter. – Nasze badania pokazały też, że kobiety w Polsce przestały już wierzyć, że mogą cokolwiek zmienić. Te wielkie protesty i marsze w całym kraju do niczego nie doprowadziły, a z upływem czasu to podstawowe hasło o wolności wyboru kobiety zostało rozmyte, bo dołączyły do niego kolejne. Teraz te protesty wciąż się odbywają, ale są już dużo mniejsze, ponieważ młode kobiety, młodzi ludzie w Polsce nie wierzą już w to, że mogą zmienić coś w swoim kraju w takiej formie.

Z badania IRCenter wynika, że dodatkowym czynnikiem budzącym obawy kobiet jest niepewność tego, jak zostaną potraktowane przez pracodawcę podczas ciąży, a potem macierzyństwa. Aż 45 proc. badanych uznała, że ciążarna nie może mieć pew-

ności, że jej sytuacja zawodowa po powrocie do pracy nie ulegnie pogorszeniu.

Wszystko to już przekłada się na niższą liczbę urodzeń – według danych GUS w ubiegłym roku w Polsce urodziło się 305 tys. dzieci i był to najniższy wynik od czasu II wojny światowej. Rok wcześniej, w 2021 roku, urodziło się w Polsce 331 tys. dzieci, a w 2020 roku – 355 tys. Ta liczba spada sukcesywnie już od kilku lat.

– Nasze społeczeństwo się starzeje, za chwilę będzie miało w połowie 50 lat i więcej. Podstawą szczęścia człowieka jest rodzina, czyli dzieci, rodzice, dziadkowie. Jeżeli tych dzieci zabraknie i nie będzie rodzin, to nagle się okaże, że mamy tabun całkowicie samotnych ludzi, którzy nie mają bliskich relacji, co może prowadzić m.in. do pogorszenia zdrowia psychicznego i występowania depresji. Dlatego myślę, że to obecne prawo antyaborcyjne – oprócz lęku, który wzbudza w kobietach – może mieć bardzo daleko idące efekty za 10, 20 czy 30 lat. Tylko wtedy nie będziemy mogli się już cofnąć i powiedzieć: dobrze, to była pomyłka, trzeba było pomyśleć o tym wcześniej. Wtedy będziemy już społeczeństwem, w którym 30 proc. będą stanowić ludzie samotni – mówi Dorota Peretiatkowicz.

Źródło: Newseria





MONIKA WYSOCKA

DZIECIĘCE LĘKI TO NASZA ZASŁUGA?

Niekiedy nieumyślnie sami stymulujemy lęki u dzieci!

Co do zasady lęk u dziecka do 10. roku życia jest zupełnie naturalnym zjawiskiem, wynikającym z procesu przystosowywania się organizmu do otoczenia, a także rozwoju wyobraźni. Czasem przeradza się jednak w zaburzenia lękowe.

„Występowanie różnych obaw i lęków, a następnie ich ustępowanie jest częścią prawidłowego rozwoju dziecka, ponieważ to pomaga mu przystosować się do nowych sytuacji jakie czekają go w dalszym życiu” – mówi psycholog dr Marta Koplejewska z Niepublicznego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli.

Niestety, czasem lęki nie zanikają, lecz przeradzają się w zaburzenia lękowe. Dziecko zdecydowanie bardziej przeżywa wtedy różne konkretne sytuacje, często tworzy sobie scenariusze przyszłych wydarzeń zanim jeszcze się wydarzą.

„Statystyki są dość przerażające: szacuje się, że zaburzenia lękowe występują od 5 do 12 proc. populacji dzieci, w zależności od rodzaju zaburzenia i wieku dziecka. Ale oznacza to, że w ok. 30-osobowej klasie szkolnej czy grupie przedszkolnej statystycznie u trojga występują już zaburzenia lękowe. I nie mówimy tu o „zwykłych” lękach, lecz takich, które osiągają poziom kliniczny i wymagają interwencji specjalisty. Dziś mamy z tym do czynienia coraz częściej niż kiedyś” – ocenia psycholog.

Po co nam lęk

Odczuwanie lęku jest ważne – ta emocja pełni bardzo ważną rolę adaptacyjną. Jego podstawowym celem jest przygotowanie naszego organizmu do działania, pozwala nam dostrzec zagrożenie, opracować strategię i wdrożyć odpowiednie mechanizmy do poradzenia sobie z jakimś niebezpieczeństwem lub trudnością. Oby tylko nie wymykał się spod kontroli i nie pojawiał się w reakcji na banalne sytuacje.

„Niektórzy mówią: „Jestem tak zestresowany, że nie panuję nad tym co się ze mną dzieje”. Albo: „On nie czerpie z tego, co mówią do niego nauczyciele, nie zdobywa wiedzy, bo lęk aż go zżera”. Takie dziecko często skupia się na wszystkim innym, tylko nie na tym co jest w danej chwili najistotniejsze” – tłumaczy specjalistka.

Czego boją się dzieci

Najczęściej dzieci (ale i dorośli) boją się nowych rzeczy. Przy czym u dzieci lęk często kształtują dorośli, zwłaszcza jeśli mają w swojej osobowości silną komponentę lękową lub wręcz cierpią z powodu zaburzeń lękowych. Jeśli dorośli wokół dziecka będą negatywnie nastawieni do jakichkolwiek zmian, a na dodatek ograniczali nadmiernie dzieci w ich naturalnej chęci eksplorowania świata, będą



nadmiernie ostrzegać je przed czyhającymi zagrożeniami, w efekcie dziecko też ma spore szanse stać się lękowe.

Lęki rozwojowe u dziecka

Każdy wiek ma swoje lęki co oznacza, że na poszczególnych etapach rozwoju dzieci odczuwają charakterystyczne dla tego etapu rozwoju lęki.

U dzieci w wieku 0 – 2 lat lęk wzbudza utrata opieki bliskiej osoby, separacja od rodziców, głośne dźwięki, obce osoby, nagłe pojawienie się dużych i/lub nieznanymi obiektów. Lęk przed ciemnością i samotnością skutkuje koszmarami sennymi, płaczem. W tym okresie zdarzają się nocne koszmary, lęki związane z wodą, z dźwiękami (pociągi, odkurzacz, grzmoty) – reagowanie płaczem jest wtedy zupełnie naturalne.



U dzieci w wieku przedszkolnym źródłem lęku mogą być zwierzęta, ale też niektórzy ludzie, jak policjanci czy listonosze, a także zjawiska atmosferyczne (burza), zmiana otoczenia, separacja od rodziców, zranienia. W tym wieku pojawia się także lęk przed śmiercią – własną i rodziców. Dziecko dopytuje wtedy, czy mama go nie opuści, czy wróci. Bardzo ważne jest, aby rodzice mówili mu otwarcie, gdy planują jakieś wyjście czy wyjazd, podczas którego dziecko ma zostać z kimś innym, a także, by określili kiedy wrócą, ale postępując się nie godzinami, lecz porami, np. „po obiedzie”.

Dzieci w wieku szkolnym odczuwają lęki związane z sytuacjami szkolnymi (klasówki, bycie ocenianym, obowiązki, dyscyplina, np. lęk przed spóźnieniem się do szkoły) oraz grupą rówieśniczą i potrzebą akceptacji przez innych. Dzieci martwią się, czy sobie poradzą, czy sprostają oczekiwaniom rodziców. Wraz w częstszym oglądaniem w telewizji różnych programów pojawia się też lęk przed złymi ludźmi: włamywaczami, porywaczami, mordercami, a także wojną.

Lęki rozwojowe powinny się pojawić na krótki czas i zniknąć samoistnie, ale należy reagować na nie spokojem – wtedy dziecko najczęściej szybko oswaja się z nową dla niego sytuacją i lęk mija. Warto zapewnić dziecko, że jest się przy nim i może się czuć bezpiecznie, jeśli na przykład przeżywa nocny koszmar.

Kiedy lęk przestaje mieć charakter adaptacyjny

Jednak, kiedy lęk zbyt długo nie mija, obawy dziecka zaczynają przeszkadzać mu w swobodnym uczestniczeniu w życiu.

Lek. Magdalena Miernik-Jaeschke, oraz prof. dr hab. Irena Namysłowska z Kliniki Psychiatrii Dzieci i Młodzieży, Instytutu Psychiatrii i Neurologii w artykule w Medycynie Praktycznej przytaczają przykładowe sytuacje:

- jest nasilony nieproporcjonalnie do okoliczności (na przykład paraliżujący lęk podczas recytowania wiersza na forum klasy),
- jest wywoływany neutralnymi, nie stwarzającymi niebezpieczeństwa bodźcami (na przykład jazdą pociągiem, widokiem śmy, wchodzeniem do budynku szkoły),
- trwa nieproporcjonalnie długo w stosunku do wywołującego go bodźca (na przykład po ominięciu agresywnego psa dziecko nie uspokaja się, ale odczuwa lęk nadal przez cały dzień),
- zaburza codzienne funkcjonowanie dziecka (na przykład dziecko boi się pójść samo do toalety, boi się wsiadać do autobusu, tramwaju),
- towarzyszą mu nasilone objawy somatyczne (przyspieszone bicie serca, pocenie się, drżenie, przyspieszony oddech, uczucie duszności, zawroty głowy),

To niektóre z wielu sytuacji, które sugerują zaburzenia lękowe.

“Jeśli lęk jest na tyle nasilony że dochodzi do zaburzenia funkcjonowania rodziny, bo np. rodzice nie mogą wyjść do kina czy do pracy, bo dziecko nie chce zostać z kimś innym, jeśli jego lęki sprawiają, że wszystko podporządkowane jest temu dziecku, to nie jest naturalne i to jest moment, w którym powinien włączyć się psycholog rodzinny” – uważa dr Koplejewska.

Jak pomóc dziecku uporać się z lękiem

Dziecko, które się boi, przede wszystkim potrzebuje empatii, ponieważ lęki, które przeżywa, są dla niego realne (nawet jeśli obawia się przyjscia złej postaci z bajki). Tłumaczenia typu: „Jesteś dużym chłopcem, poradysz sobie z tym”, raczej nie przyniosą rezultatów, ponieważ dziecko poczuje się stłamszone.

Małym dzieciom, oprócz tworzenia im poczucia bezpieczeństwa, warto zaproponować bajki psychoterapeutyczne, gdzie postać zmagająca się z podobnym lękiem jak nasze dziecko. Pokazujemy mu wtedy, że nie jest samo z tym problemem na świecie, że także inni muszą radzić sobie z takimi obawami.



“Im mniejsze dziecko, tym bardziej potrzebuje, żeby go przytulić, ukoić. U starszych dzieci liczy się zrozumienie i wsparcie, rozmowa o tym, czego się boi, jak z tym żyć, jak to sobie oswoić. Można np. zrobić specjalny stoik, do którego wrzucamy nasze emocje i lęki i zakręcamy go” – radzi psycholog. Pamiętajmy, że w przypadku osób, u których objawy lękowe są nasilone, sprawdza się metoda małych kroków, jedyna rozmowa raczej nie sprawi, że lęk minie.

- Czego NIE robić dziecku, które przeżywa lęk
- wyśmiewać je („Taka duża dziewczynka, a się boi?”;
 - bagatelizować jego przeżycia („Tu niczego nie ma, zajmij się zabawą”)
 - rozpowiadać o lękach dziecka innym
 - zawstyżać go przed innymi
 - zmuszać do „stawienia czoła” swoim lękom
 - obwiniać siebie lub dziecko za odczuwanie przez nie lęku
 - straszyć dziecko

Czy lęk się leczy?

Jak najbardziej. W leczeniu zaburzeń lękowych stosowane są różne rodzaje oddziaływań terapeutycznych. Warto sięgnąć po metody oparte na uważności z elementami relaksacji, ćwiczenia oddechowe, medytację, jogę dla dzieci, które pozwalają zredukować napięcie i stres wywołany przeżywaniem lęku. “Wyniki badań potwierdziły skuteczność farmakoterapii oraz psychoterapii poznawczo-behawioralnej, czyli np. stopniową ekspozycję na sytuacje lękowe, z kontrolą objawów somatycznych. Polega to na tym, że kiedy widzimy, że coś zaczyna

się dziać, np. dziecko zaczyna się wiercić, sytuacja wywołuje u niego zaniepokojenie, trzeba pozwolić mu się zrelaksować: niech się napije wody, przejdzie się po domu, zrobi coś, co pozwoli mu odreagować” – radzi psycholog.

Farmakoterapię stosuje się wtedy, gdy same metody psychoterapeutyczne nie zapewniają wystarczających efektów (czyli gdy dziecko nadal ma problemy z codziennym funkcjonowaniem) lub gdy nasilenie objawów utrudnia rozpoczęcie jakichkolwiek oddziaływań psychoterapeutycznych. Farmakoterapia nigdy nie powinna być jedyną stosowaną metodą leczenia, tylko uzupełnieniem psychoterapii.

Ważna jest psychoedukacja, w tym rodziców, by wiedzieli, jak reagować na lęki dziecka. Nawrotom pozwala zapobiegać metodę polegającą na sprawdaniu osiągnięć dziecka i pokazywaniu mu ich. Musimy też pamiętać, że u dzieci lękowych często współwystępują inne zaburzenia, np. fobia społeczna, depresja, ADHD, gdy nie radzimy sobie z opóźnieniem lęku u dziecka warto sprawdzić, czy nie ma ono jakiegoś podłoża.

Monika Wysocka, zdrowie.pap.pl

Źródła:

- webinar zorganizowany 9 maja 2023r. przez COS
 - Niepubliczny Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli „Lęki rozwojowe u dzieci”
 - Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS
 - artykuł na portalu Medycyna Praktyczna
- Źródło informacji: Serwis Zdrowie



HUAWEI POLSKA
I ZACZYTANI.ORG

UWOLNIJMY EDUKACJĘ OD STEREOTYPOW

Zadbajmy o równe szanse kariery dla dziewczynek

Stereotypowe podejście do edukacji zmniejsza zainteresowanie dziewczynki technologiami i naukami ścisłymi. Ważną rolę mogą odegrać bajki edukacyjne



– Odpowiadamy na potężny problem społeczny „marnowania talentów” dziewcząt i kobiet w dziedzinach nauk ścisłych i technologiach – mówi Agnieszka Machnicka, prezeska Fundacji Zaczytani.org, która wspólnie z Huawei Polska wydała właśnie bajkę edukacyjną „Kosmos i malina”. Ma ona zainspirować dziewczynki w wieku 9–12 lat do rozwijania zainteresowań w kierunku technologii, innowacji i nauk STEM. Z badań wynika bowiem, że to stereotypowe podejście do edukacji, w którym zainteresowanie tymi obszarami od najmłodszych lat przypisuje się raczej chłopcom, jest powodem późniejszego niskiego udziału kobiet w technologiach na rynku pracy. Jednak i to – jak zauważa Alicja Tatarczuk z Huawei Polska – powoli zmienia się na lepsze, a kobiety w branży IT mają coraz lepsze perspektywy i możliwości.

– Badania pokazują, że stereotyp mówiący o mniejszym zainteresowaniu dziewcząt nauką informatyki i inżynierią pojawia się już w młodym wieku i utrzymuje się wśród dzieci i nastolatków. To przekonanie ma wpływ na wybory edukacyjne i prowadzi do niskiej reprezentacji kobiet w tych dziedzinach. Wystarczy spojrzeć na liczbę studentek na politechnikach – jest ich tylko 36 proc., do tego w większości na kierunkach nietechnicznych. Aby przełamać ten stereotyp, ważne jest, aby nauczyciele i rodzice aktywnie zachęcali dziewczynki do eksplorowania nauk ścisłych i technologii już od najmłodszych lat. Poprzez stymulujące zajęcia

i pozytywne wzorce można zbudować większe zainteresowanie i pewność siebie u dziewcząt w dziedzinach STEM – mówi Alicja Tatarczuk, menedżerka ds. CSR w Huawei Polska.

Od najmłodszych lat aż po etap edukacji szkolnej zainteresowanie technologiami i naukami STEM (ang. science, technology, engineering, mathematics) nadal stereotypowo przypisuje się chłopcom, a nie dziewczynkom. W efekcie – jak pokazały badania przeprowadzone przez uniwersytety w Houston i Waszyngtonie na grupie 2,2 tys. dzieci i nastolatków – już sześciolatki żywią przekonanie, jakoby dziewczynki nie interesowały się komputerami, technologią i naukami ścisłymi tak bardzo jak chłopcy. Z tego powodu wiele dziewcząt już w szkole średniej rezygnuje z kontynuowania nauki w obszarze informatyki i inżynierii, ponieważ uważa, że do tego nie pasują.

– Jest wiele sposobów, aby przekonać dziewczęta, że świat nauki i nowych technologii jest dostępny również dla nich. Ważne są działania edukacyjne i społeczne, które promują równość płci w dziedzinie nauki i technologii. Organizowanie inspirujących warsztatów, prezentacji i wystąpień, które pokazują sukcesy kobiet w dziedzinie STEM, jest niezwykle ważne. Warto też zapewnić dziewczętom wzorce menterek i role models, które odnoszą sukcesy w tych obs-



Tworzenie atmosfery równości i inkluzywności wśród uczniów jest kluczowe, aby dziewczęta czuły się wspierane i zachęcane do eksplorowania świata nauk ścisłych. Kampanie społeczne i inicjatywy edukacyjne mogą podkreślać znaczenie równości płci w STEM oraz przedstawiać różnorodność osiągnięć kobiet w tych dziedzinach. Dodatkowo zapewnienie dostępu do zasobów edukacyjnych, programów szkoleniowych i mentoringu umożliwi dziewczętom rozwijanie swoich umiejętności w dziedzinie nauki i technologii – mówi Alicja Tatarczuk.

Promowanie dobrych wzorców i zainspirowanie dziewczynek do odkrywania świata nauki i technologii to właśnie cel inicjatywy Huawei Polska i Fundacji Zeczytani.org, które wspólnie wydały właśnie bajkę pt. „Kosmos i malina” dla dzieci w wieku 9–12 lat. Publikacja autorstwa Zofii Karaszewskiej i Sylwii Stano – założycielek popularnego bloga książkowego „Książniczki mają zdanie” – powstała we współpracy z ekspertami od bajkoterapii, która wspiera emocjonalny i społeczny rozwój dzieci.

– Bajka „Kosmos i malina” została napisana, aby inspirować dziewczynki do zagłębiania się w świat technologii i nauki. Nurt bajkoterapii, w którym powstała, służy potęczeniu zabawy z jednoczesnym nastawianiem na rozwój dziec-

ka. Materiały edukacyjne i scenariusze lekcji, które dołączyliśmy do bajki, pozwalają nauczycielom na prowadzenie zajęć, które będą budzić w dziewczynkach pasję do nauki i inspirować je do dalszego rozwoju – mówi menedżerka ds. CSR w Huawei Polska.

Publikacja edukacyjna, której premiera odbyła się 15 czerwca br., jest już dostępna bezpłatnie w formie e-booka i audiobooka na stronie fundacji (<https://kosmosimalina.zaczytani.org/>) wraz z pakietem materiałów edukacyjnych i gotowych scenariuszy dla nauczycieli i edukatorów, którzy mogą wykorzystać je do poprowadzenia specjalnych lekcji. Inicjatorzy projektu polecają ją również wszystkim rodzicom, którzy chcą zachęcić dziewczynki do rozwoju w obszarze STEM i nowych technologii.

– Bajka „Kosmos i malina” pomoże zbudować pewność siebie dziewczynek oraz zainspiruje je do rozwoju i podejmowania ról przywódczych w branży technologicznej – mówi Agnieszka Machnicka, prezeska Fundacji Zeczytani.org. – Ogromnie się cieszę, że do przygotowania tej publikacji udało nam się zebrać wspaniały zespół – pisarki Sylwię Stano i Zosię Karaszewską, prof. UAM, dr hab. Iwonę Chmurę-Rutkowską, partnera projektu firmę Huawei oraz ekspertów bajkoterapii z Fundacji Zeczytani.org.



Odpowiadamy w ten sposób na potężny problem społeczny „marnowania talentów” dziewcząt i kobiet w dziedzinach nauk ścisłych i technologiach. Ambasadorami projektu „Kosmos i malina” są Joanna Jabłczyńska, Monika Mrozowska i Aleksander Mikołajczak, którzy użyczyli również swoich głosów podczas nagrywania audiobooka i są czynnie zaangażowani w promowanie wartościowych treści dla dzieci.

Fundacja Zeczytani.org, która jest organizacją non-profit skoncentrowaną na promowaniu czytelnictwa oraz edukacji społecznej dzieci i młodzieży, wskazuje, że publikacja doskonale wpisuje się w tę ideę – bajka pokazuje wagę wyobraźni, przyjaźni i kreatywności w życiu dzieci, uczy tolerancji i promuje różnorodność. Przekazuje również, że czasami trzeba zaryzykować, by odkryć prawdziwą radość i spełnienie.

– Projekt jest odpowiedzią na potrzebę promowania dobrych wzorców i inspirowania dziewczynek do świata technologii, nauki oraz innowacji. Zaan-

gażowanie firmy Huawei w tę inicjatywę jest dowodem zobowiązania do promowania równości płci oraz rozwijania potencjału kobiet – mówi Alicja Tatarczuk.

Według ubiegłorocznego raportu No Fluff Jobs („Kobiety w IT 2022. Szanse oraz możliwości rozpoczęcia i rozwoju kariery”) branża IT przyciąga kobiety m.in. ze względu na wysokie zarobki, elastyczne warunki pracy i stabilne zatrudnienie. Z kolei wśród pracodawców rośnie świadomość związana z koniecznością wyrównywania szans i wsparcia kobiet, m.in. poprzez umożliwienie im pogodzenia obowiązków rodzinnych z karierą zawodową. Dlatego też, jak wynika z danych Deloitte’a, udział kobiet w firmach technologicznych powoli rośnie. W 2019 roku wynosił 22,4 proc., w 2020 – 23,1 proc., a w 2022 roku już 25 proc.

Źródło: Newseria
Fot.: Zeczytani.org
Pexels.com

MIKRO GRANTY
dla organizacji sportowych z całej Polski

WSPARCIE DO 20 000 zł

zajęcia sportowe ▶ turnieje ▶ eventy
konkursy ▶ inne wydarzenia sportowe

nabór wniosków
od 16 czerwca
do 14 lipca 2023

www.mikrograntysportowe.pl

Ministerstwo Sportu i Turystyki | tworzymy polski sport | ORŁY SPORTU FUNDACJA

MSIT I FUNDACJA ORŁY SPORTU POZYSKAJ MIKRO GRANT DLA DZIECI

Zgarnij pieniądze na event sportowy, trwa nabór wniosków!

Niepokojąca dane przedstawione w ostatnich raportach o stanie zdrowia polskich dzieci oraz rekomendacje płynące od międzynarodowych instytucji zajmujących się wspieraniem promocji aktywności i zdrowego stylu życia (WHO, Global Matrix 4.0) zmuszają do refleksji rodziców, nauczycieli i lekarzy. Jedną z odpowiedzią jest innowacyjny program rządowy Mikro Granty.

„Naszym wspólnym celem jest zachęcenie jak największej liczby dzieci i młodzieży do regularnej aktywności sportowej. Program Mikro Granty to wsparcie ukierunkowane na organizowanie otwartych, ogólnodostępnych zajęć sportowych, turniejów sportowych, eventów i innych wydarzeń sportowych dla młodych ludzi” – mówi minister sportu i turystyki Kamil Bortniczuk.

Projekt zakłada wsparcie finansowe dla organizacji sportowych, które nie korzystały dotychczas ze wsparcia środków publicznych lub korzystały z tego wsparcia w niewielkim stopniu. Planowane w ramach Programu Mikro Granty działania mają stanowić uzupełnienie modelu zarządzania projektami sportu powszechnego kierowanymi do małych i średnich podmiotów aktywizujących dzieci i młodzież.

„Główną ideą Mikro Grantów jest dotarcie do setek organizacji sportowych w całej Polsce. To małe lokalne kluby i stowarzyszenia mają realny wpływ na udział dzieci i młodzieży w aktywnych formach spędzania wolnego czasu – mówi Rafał Wosik – prezes Fundacji Orły Sportu, która została operatorem krajowym programu. – To właśnie lokalnie, kierując pomoc do tysięcy projektów, możemy dotrzeć do największej liczby dzieci i zaszczerpić w nich sportowego ducha”.

Fundacja Orły Sportu od ponad 30 lat promuje sport i zdrowie wśród Polaków – zarówno wśród tych najmłodszych, ale też dorosłych i seniorów. Zadania Fundacji koncentrują się na zapewnieniu dostępu do szeroko rozumianej kultury fizycznej na terenie całego kraju. Dzięki Mikro Grantom wsparcie finansowe skierowane zostanie do setek małych klubów i stowarzyszeń, będąc uzupełnieniem dotychczasowych projektów sportowych. Celem programu jest zachęcenie dzieci do regularnego uprawiania sportu i wykształcenie zdrowych nawyków, które będą skutkować poprawą kondycji, stanu psychicznego i jakości życia polskiego społeczeństwa.

„To w okresie dziecięcym i młodzieżowym budujemy nasze zdrowie i formę na całe życie. Wypracowanie prawidłowych nawyków i regularna aktywność to podstawa dobrej przyszłości każdego człowieka” – podkreśla Rafał Wosik. Głównymi założeniami skutecznego działania programu jest zapewnienie dostępności do zajęć sportowych oraz budowanie motywacji do uprawiania sportu wśród dzieci, które mają najmniejsze moż-

liwości korzystania z zorganizowanych sportowych aktywności. Głównym problemem lokalnych społeczności jest ograniczony dostęp do sportu, wynikający w głównej mierze z bariery finansowej. Dzięki wsparciu rządowemu, poprzez Mikro Granty, zajęcia i wydarzenia sportowe staną się osiągalne dla tysięcy młodych Polaków.

Program Mikro Granty jest innowacyjną odstoną rządowego wsparcia promocji aktywności fizycznej wśród najmłodszych. Ogólna kwota przyznana przez Ministerstwo Sportu i Turystyki na ten cel wynosi 30 mln zł. Środki są przeznaczone na organizację wydarzeń sportowych i zajęć dla dzieci i młodzieży do 18. roku życia. Maksymalne wsparcie przewidziane na wydarzenie to 20 tys. zł, przy czym jedna organizacja może zyskać dotacje na nie więcej niż 5 zadań. Oznacza to, że do końca listopada 2023 r. odbędzie się około 1500 wydarzeń w całej Polsce wspartych finansowaniem w ramach Mikro Grantów.

Nowością jest dedykowanie projektu do beneficjentów, których łączna kwota dotacji ze środków publicznych udzielanych im w roku poprzedzającym złożenie wniosku nie przekracza 200 tys. zł. Oznacza to, że na środki mogą liczyć głównie małe, lokalne organizacje sportowe, działające dotychczas bez wsparcia publicznych funduszy.

Wnioski do programu będzie można składać od 16 czerwca do 14 lipca 2023 r. przez stronę internetową www.mikrograntysportowe.pl

Projekt dofinansowany jest ze środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej, których dysponentem jest Minister Sportu i Turystyki.

Źródło informacji: Fundacja Orły Sportu



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 „ZDAŻYĆ Z POMOCĄ”
ul. Łomiańska 5, 01-685 Warszawa
42 2490 0005 0000 4600 7549 3994

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

www.dzieciom.pl/podopieczni/30490

CUKRZYCA TYPU I WSPIERAMY KLAUDIĘ I JEJ RODZINĘ!

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

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

Za wszelką pomoc serdecznie dziękujemy.

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

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

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

Odbiorca:
Fundacja Dzieciom „Zdażyć z Pomocą”

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

Tytułem:
30490 Pachłowska Klaudia darowizna na pomoc i ochronę zdrowia

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

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

Drodzy Darczyńcy !

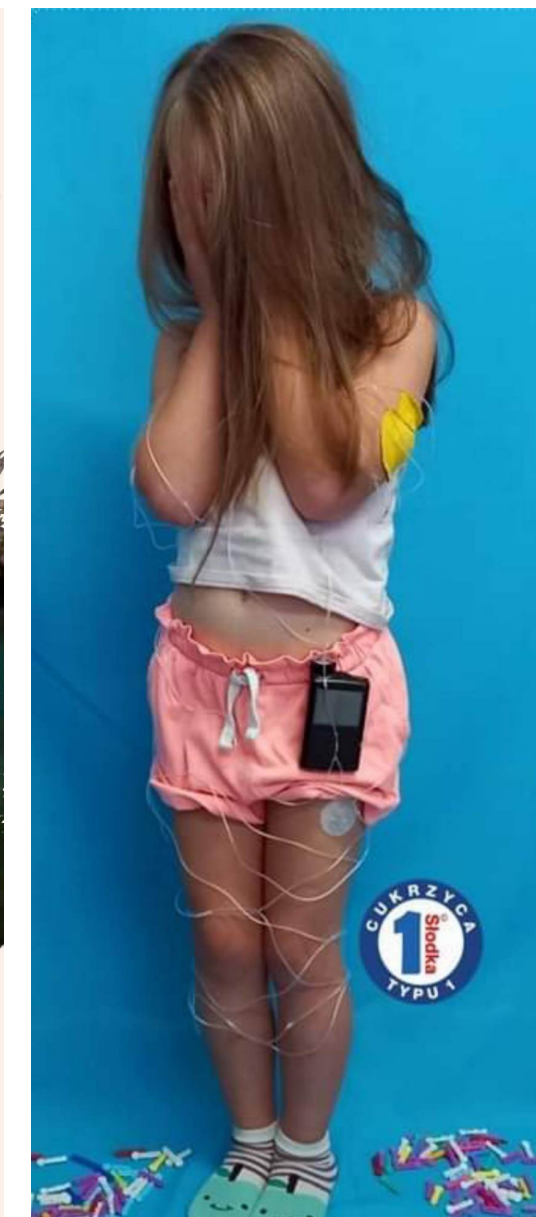
W wieku 9 miesięcy zachorowałam na **cukrzycę typu 1**. Jest to choroba przewlekła i nieuleczalna, zagrażająca mojemu życiu.

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

Klaudia



Podaruj Klaudii 1.5% Podatku
KRS 0000037904
30490
Pachłowska Klaudia



Wszelkie wpłaty prosimy kierować na konto:
FUNDACJA DZIECIOM „ZDAŻYĆ 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





NAJLEPSZE TANECZNE
EVENTY TEGO
LATA I JESIENI!

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



Yaminah's
**DANCE
SHOW**

1 lipca 2023

19:00-21:00

Scena Widowiskowa

MCER | Marki

2023

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.



Diana
LA PANTEIRA

w Rzeszowie
1.07.2023

3 classy:
reggaeton,
high heels,
bachata

Studio tańca Bailar, ul. Hanasiewicza
16a Rzeszów, godz. 16-19

ANNA JANIK I KAROLINA
KAMIŃSKA ZAPRASZAJĄ NA:
**WARSZTATY Z DEE
REGGAETONERA**

Już 1 lipca do Rzeszowa przyjedzie niezwykle utalentowana i wszechstronna tancerka Diana Branikova, znana społeczności latino jako Dee Reggaetonera. Diana, przez większość roku mieszkająca w Meksyku, poprowadzi 3 wyjątkowe classy: reggaeton, high heels oraz bachatę. Na wszystkie warsztaty zostały ostatnie bilety!

Harmonogram

16.00-17.00 Reggaeton (latin commercial)
17.00-18.00 High Heels
18.00-19.00 Bachata

Bilety

Open (3 classy) 150 PLN
Heels (2 classy: high heels+bachata) 100 PLN
Pojedyncza classa 65 PLN

Zapisu dokonasz poprzez przelew na konto organizatorki
lub blik na nr tel. W tytule należy wpisać imię i nazwisko uczestnika
oraz rodzaj biletu np open.



KAROLINA CEGLIŃSKA-TUREK
I ROBERT POCHAŁA ZAPRASZAJĄ NA
**LATIN SOULS II
ZUMBATHON**

Niedziela 10.09.2023
OSiR Ochota (Nowowiejska 37B)
Przed maratonem ZIN Jam Session
(więcej info wkrótce)

15:30 - Rejestracja
16:00 - 19:00 - Zumba Maraton

Prezenterzy:

- ZIN Adry Garcia - Zumba Next Rising Presenter Finalist
- ZIN Karolina Ceglińska - Turek
 - ZIN Robert Pochała
 - ZIN Emilia Furman
- ZIN Michał Kurpet - Zumba Jammer

Specjalna oferta współpracy dla ZIN
- zapraszamy do kontaktu w prywatnej wiadomości!

Cennik:

Przedprzedaż - pierwsze
100 biletów - 90 zł

I próg cenowy - od zakończenia
przedprzedaży, lub 01.07 - 105 zł

II próg cenowy - od 01.08 - 120 zł

Wpłaty: Gotówka na zajęciach, lub na
konto - kontakt priv oraz u instruktorów
promujących (ZIN friends).



WARSAW DANCE DAY BIRTHDAY EDITION WARSAW DANCE DAY B-DAY EDITION

Podobnie jak organizatorka Magda Pawińska uwielbiamy silne i utalentowane kobiety, o czym mogliśmy się już przekonać na innych wydarzeniach, które organizowała! I tym razem Magda do Polski zaprosiła absolutne rakiety!

Pierwszy raz w Polsce:
Giovanna Amvrosiatos - urodzona w Grecji,
na co dzień mieszka w Nowym Jorku
Flor Salgado - Argentyna

Dziewczyny kocha cały świat, a ich choreografie tańczy się na tysiącach zajęć! Na ewencie z pewnością nie zabraknie również dwóch oddanych przyjaciół Magdy: Adama Moźdzera i Krzysztofa Nowaka. To nie koniec składu prezenterkiego - szczegóły niebawem!

Przewidywany plan imprezy to:
- Jam Session dla Instruktorów Zumba
- Maraton Zumba
- Urodzinowe Party

Jak się zapisać?
Robiąc przelew na nr rachunku:
66 1030 0019 0109 8501 0119 7682
(W tytule Twoje imię i nazwisko
oraz adres mail)

I próg cenowy do 17.07 : 150 zł
II próg cenowy 17.07- 15.08 - 170 zł
III próg cenowy od 15.08 do dnia wydarzenia 185 zł
W dniu wydarzenia: 200 zł



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 CEGLIŃSKA \(ilona.ceglińska@gmail.com\)](mailto:ilona.ceglińska@gmail.com)



WARSZTATY FLAMENCO,
MARATON ZUMBA I AFTER PARTY!

ZUMBA BIRTHDAY PARTY

Specjalnie na V edycję Zumba Integracja by LOFToDANCE
zaprosiliśmy znanego na całym świecie prezentera
z Hiszpanii - Dan Puche

DATA:
19 SIERPNI 2023

PLAN WYDARZENIA:

15:30 - 17:00 Warsztaty UBRAN FLAMENCO - Dan Puche
17:00 - 17:30 - przerwa na zmianę koszulki i zdjęcia
17:30 - 20:30 MARATON ZUMBA

Maraton poprowadzą: Dan Puche, ZJ Michał Kurpet,
Anna Dymitrasz, Szymon Głodny, Dariusz Selwa,
Ewa Janisz, Anna Grzybowska, Emilia Furman.
21:00 After Party z animacjami ZUMBA i Dj

KOSZT (ceny do końca lipca):

UWAGA tylko 100 biletów w tej cenie
Maraton Zumba 90 zł / Warsztaty 60 zł
Maraton + Warsztaty - 140 zł

After Party - darmowe dla uczestników maratonu
Od sierpnia cena biletu będzie o 10 zł wyższa.
UWAGA ilość miejsc ograniczona (130 szt)

JAK KUPIĆ BILET:

zapytaj o bilet swojego instruktora albo
- zarezerwuj swoje miejsce wpłacając kwotę na podane konto.

Więcej info: FB/ZUMBA BIRTHDAY PARTY by LOFToDANCE



12 LAT LOFToDANCE SALSA EDITION!

Oblewamy nasze 12 lat z **SALSEROS!!!!**
Urodzinowy event w wydaniu salsowym - na to czeka prężnie rozwijająca się społeczność tańczących salsę kubańską i salsę liniową w LOFToDANCE.

Specjalnie dla Was dwa dni warsztatów ze wspaniałymi Artystami (aż 8h!), czyli Cuban Day oraz On-1 Day, aby rozwijać Waszą wszechstronność i integrować style. Do tego IMPREZA all styles, czyli otwieramy salsowy sezon taneczny po wakacjach.

LET'S SAVE THE DATE!!

ARTYŚCI:

Ola Długosz (On 1 day)
Kamila Zimnowodzka (Cuban day)
Maksymilian Polowczyk (Cuban day)
Ania Niedośpiał (On 1 day)
Bartek Tabiś (On 1 day)
Hillary Espinoza (DJ: salsa all styles party)

ZAPISY

i więcej informacji:
FB/12 lat LOFToDANCE!|Salsa Edition





BABSKIE WYJAZDY ZAPRASZAJĄ NA:
**BABSKI FESTIWAL
 W WARSZAWIE**

Już wiosną na cały weekend Warszawa stanie się taneczną stolicą Europy- szalone latynoskie tańce i porywające rytmy zagospodzą na Babskim Festiwalu. Parkiet zapłonie!!! Jest całe mnóstwo imprez tanecznych i fitness'owych w jednym klimacie - my przełamujemy te schematy! Mieszamy różne style niczym tropikalny koktajl Mołotowa. Będzie więc wybuchowo i energetycznie.

Jesteście gotowi?!

Co Was czeka:

- Weekendowe szaleństwo (sob. -niedz.)
- 18h zajęć (masterclass'y, maratony, warsztaty taneczne z profesjonalistami);
- Super lokalizacja; 7 minut od centrum Warszawy;
- Wszystko jest w jednym miejscu, tj. warsztaty, masterclass'y, impreza wieczorna, restauracja, kawiarnia i nocleg;
- Wieczorna mega impreza w klimatach

Latino z DJ; W tym Instruktorzy najlepsi z najlepszych: info wkrótce!

GRAFIK: wkrótce!

DATA: 2-3.03.2024

MIEJSCE: Warszawa - hotel Novotel Warszawa Airport

BILETY NA FESTIWAL:

- przedsprzedaż 237 zł (pierwsze 50 sztuk)
- early birds - 267 zł (do 31.08.23)
- I próg - 297 zł (do 30.10.23)
- II próg - 347 zł (do 31.12.23)
- III próg- 377 zł (do 28.02.24)
- W dniu imprezy - 397zł

*ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY GRUPY ZORGANIZOWANE I ORGANIZATORÓW! Napisz do nas wiadomość na kontakt@babskiewyjazdy.pl, a my przedstawimy Ci ofertę!





WRZEŚNIOWA EDYCJA BABSKIEGO DNIA W WARSZAWIE

Babskie Wyjazdy zapraszają na Babski Dzień 9 września 2023, czyli początek sezonu!!! Jeśli **BABSKIE WYJAZDY** to oczywiście gorące rytmy i jeszcze gorętsi tancerze! Choć skromni to rozpoznawani na całym świecie, rozchwytywani przez media i piekielnie zdolni! Tacy są właśnie nasi goście:

- Ola HEIDI Gajewska
- Michał MajKel Kalcowski

Dodatkowo BOSKA kadra instruktorska!!!

- Aneta Woźnicka-Łada i Goście

PLAN BABSKIEGO DNIA:
13:00 - 14:30 - Commercial dance
Michał MajKel Kalcowski
14:30 - 16:00 - Sexy reggaeton
Ola HEIDI Gajewska
16:00 - 18:00 Dance-Fit Maraton, czyli Zumba,
Salsation, Slavica, Ritmo do Brazil

CO, JAK I GDZIE:

DATA: 9.09.2023, godz. 13:00

MIEJSCE: Warszawa - Centrum Kultury Izabelin

ADRES: Ul. Matejki 21, Izabelin C
CENA: 107 zł

ZAPISY:
kontakt@babskiewyjazdy.pl

KONTAKT:
Aneta - 505 640 644 / Ania - 501 331 518



WKRÓTCE 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 Grateraut. Rony pochodzi z Puerto Rico a obecnie mieszka na Florydzie w Orlando.

Więcej informacji wkrótce.
Przedprzedaż na wydarzenie rozpocznie się w poniedziałek 3 lipca o 15:00!



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.



TAŃCZĄC ŁĄCZĄ LUDZI, PRZEŁAMUJĄ STEREOTYPY I POMAGAJĄ

DANCE WITH ME

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

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

cje i social media, a przede wszystkim bez sponsorów, patronów, kanałów medialnych i wszystkich instytucji wspierających, które zdecydowały się na współpracę przy projekcie oraz przekazanie datków pieniężnych na rzecz projektu.

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

facebook.com/dancewithmeV
instagram.com/dancewithme5
youtube.com/@dancewithme2831





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.

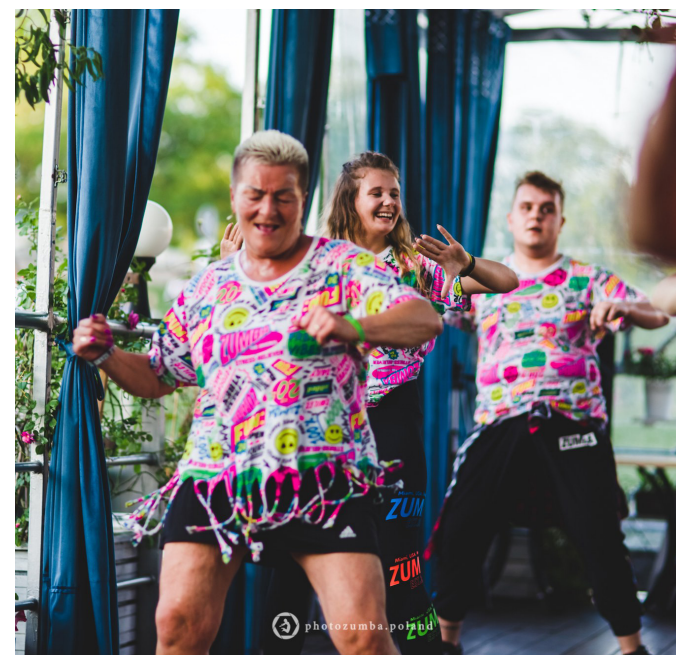
Impreza odbędzie się **9 września w Krakowie**. Będziemy zbierać środki finansowe na pomoc medyczną, rehabilitację, leczenie i zakup sprzętu medycznego dla nich.

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>





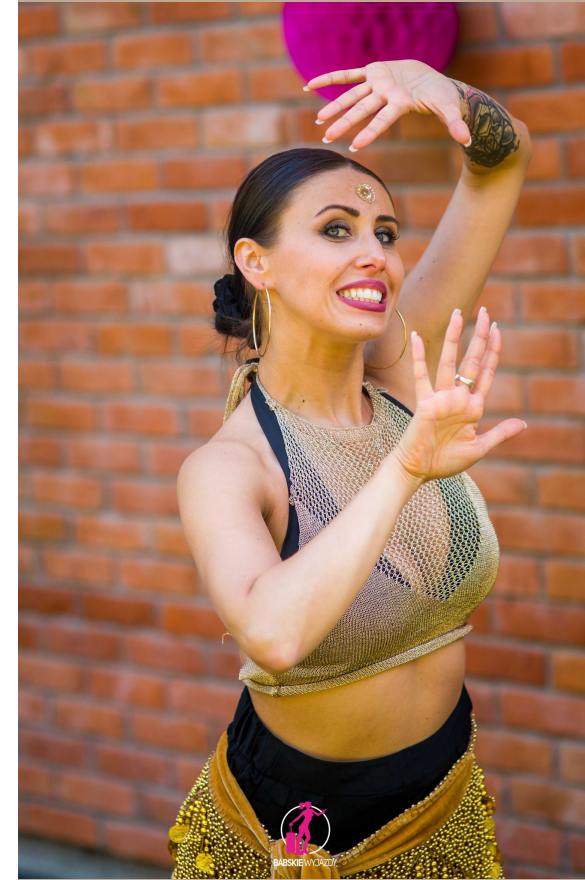
FOTORELACJA OD
LANNY STARKEY Z EVENTU TANECZNEGO

BABSKIE WYJAZDY NA MAZURACH

BABSKIE WYJAZDY





















DOŁĄCZ DO WVM AGENCY & BUSINESS CLUB



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