

WOMAN VIBE

Magazine

SUKCES *jest*
KOBIECĄ

PIĘKNO BEZ
przymusu!

#MAMY DLA
KOGO

EMILIA
FURMAN

Pani Nadzieja

JAK "CZAS NAS
UCZY POGODY"?

08



PANI NADZIEJA

Wywiad Katarzyny Jastrzębskiej z Emilią Furman

30



KTO JAK NIE TY?

Przed nami czas wyzwań i niezwykłych możliwości!

16



JAK RADZIĆ SOBIE Z NIEPOKOJEM

Nie bój się sięgać po pomoc!

06

SUKCES JEST KOBIETĄ

Żyjemy w epoce dyktatury piękna. Wyzbyci radości życia poddajemy się uprzedmiotawiającej presji speców od reklamy i dyktatorów mody.

20

WSPIERASZ ŚWIAT TAŃCA? - MY PROMUJEMY CIEBIE

Ruszyła kampania promująca biznes, który wspiera świat tańca. Łączna pula bonifikat reklamowych to 1 milion zł ufundowany przez redakcję Woman Vibe, My Dances i Nasze Regionalne

22

PRZECIWNOCI NIE ISTNIEJĄ

Każdy z Nas spędza wiele czasu nad zastanawianiem się nad swoim losem i przyszłością. Pryzmat myślenia danego człowieka zależy od doświadczeń I ...

26

BALSAM DLA TWOJEGO UKOJENIA

Gdy wewnętrzny tyran próbuje znów zawładnąć Tobą, nie wahaj się znaleźć czas dla siebie i swoich potrzeb. Jesteś i będziesz. Będąc w różnych środowiskach podejmujesz decyzję co do wybranego losu: osoby Pozytywnej, Męczennicy, Ofiary, Dojrzałej, Potulnej czy Królowej Śniegu. Wszystko jest po coś.

28

CZY SUKCES MOŻE BYĆ KOBIETĄ? TAK! I MOJA ŻONA JEST TEGO DOWODEM!

Z okazji 8 marca życzymy każdej kobiecie takiego mężczyzny, który nie zawaha się powiedzieć światu, jak bardzo Cię docenia! W imieniu Redakcji WVM gratulujemy Pani Ewelinie Czaplńskiej Męża!

40

KOBIECE PATENTY NA ZDROWIE I SMUTKI

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

Notka redakcyjna

Weszliśmy w dekadę czarnych łabędzi - to już nie pojedyncze, zaskakujące nas zjawiska społeczne i cywilizacyjne, lecz cała ich seria. Możemy wytańczyć wszystkie media i udać, że nas to nie dotyczy - szczególnie jeśli mamy dobrze zaopatrzoną chatkę w Bieszczadach. Może zatem, tak czysto przekornie, pora już zacząć owe łabędzie oswajać?

Nicholas Taleb autor wspomnianego określenia opisującego takie zjawiska, jak stłuczki samochodowe, wypadki, wzrosty cen i inflacje, epidemie, infodemie czy wreszcie wojny spopularyzował swoją kolejną książką inne sformułowanie, a mianowicie „Antykruchość”. To taki zespół cech, które jak u podróżników narażonych na niebezpieczeństwa budują raczej charakter i sprawiają, że Ci wracają ze swoich wypraw mając w dorobku niezwykle przygody, które następnie opisują w swoich bestsellerach. To zupełnie inny rodzaj podejścia do życia, niż ten który ma przyzwyczajony do komfortu, a przy tym często chorowity i strachliwy turysta korzystający z ofert all-inclusive.

Jaka sytuacja wokół nas jest, każdy widzi. To czas niezwykle wyzwań, z którymi samemu niezwykle trudno będzie nam sobie poradzić. Jeszcze nie wyszliśmy z kłopotów polockdownowych, a przed nami jedno z największych testów na nasze człowieczeństwo. A jest nim troska i zaopiekowanie się potrzebującymi naszej solidarności i tokarczukowej czułości przybyszami z Ukrainy. Jeśli wspólnie sprostamy i jak w pieśni „Khto yak ne my” zbudujemy mosty ponad problemami wtedy czeka nas okres wzrostu i prosperity, chociażby na wzór przyjmujących imigrantów z całego świata Stanów Zjednoczonych. Jak to jednak zrobić, aby równocześnie uniknąć wybuchu lokalnych nacjonalizmów i szowinizmów? Otóż w gospodarce opartej na wiedzy i na zasadach tzw. sharing economy jest to możliwe. W wielu tradycjach filozoficznych i religijnych są idee, potwierdzające ewangeliczną zasadę „szczodrze siejesz - szczodrze zbierzesz” oraz „Kto rozdaje swój chleb, znajduje go”. Nawet już co po niektórzy bardziej rozgarnięci raperzy, jak Hinol wykrzykują w teledyskach o tym, że karma wraca.

Stąd też jako Wydawca Woman Vibe, My Dances Magazine i sieci mediów Nasze Regionalne przygotowałem kilka inicjatyw, które mają umożliwić szerokiej grupie odbiorców zarabianie w oparciu o najnowsze technologie informatyczne i internetowe. W kontrze do takich negatywnych zjawisk jak cyfrowe wykluczenie, i dyskryminacja ze względu na wiek, które dotyczą kobiety mające więcej niż 35 lat - chemy wspólnie odwrócić te trendy. Oświeć czarne łabędzie. Inspirując się takimi niezwykle charyzmatycznymi i pracowitymi osobami, jak Emilia Furman i niezwykle dzielne kobiety, które znamy ze świata tańca wyjść przeciwnościom na przeciw. Szczególnie, że możliwości mamy dziś niezwykle wiele! Oprócz uruchomienia sklepu internetowego z rękodziełem, planujemy powołać do życia Woman Vibe Academy - platform edukacyjną i wyrównującą szanse. Powstaną dodatkowo dwa sklepy internetowe My Dances Store i Woman Vibe Store, aby ułatwić sprzedaż i reklamę Waszych produktów i usług. Chcemy również otworzyć przed Wami możliwość zarabiania na publikacjach internetowych, które będziemy dystrybuować wspólnie - obniżając przy tym koszty. Możemy oczywiście przespać ten czas. Lub niczym podróżnicy z Pominika Odkrywców w Lizbonie poszerzać nasze horyzonty i odkrywać nowe nieznane lądy i bezpieczne przystanie. W ich czasach bowiem również czarnych łabędzi w postaci wojen i epidemii nie brakowało. Dzięki nim zaś wiemy, jak ważne jest nie trwanie nadziei szczególnie podczas chwilowej niepogody.



Klaudiusz Wiśniewski
Wydawca i redaktor naczelny
Woman Vibe Magazine, My
Dances Magazine i Nasze
Regionalne.com

SPIS TREŚCI

42

KONIEC DARMOWYCH SZCZEPIEŃ NA HPV?

Porozumienie na Rzecz Dobrych Praktyk w Szczepieniach, jako platforma ekspertów medycznych, osób związanych ze światem nauki oraz przedstawicieli organizacji pacjentów kształtuje merytoryczną dyskusję nt. szczepień ochronnych

52

CZY DEPRESJĘ LEKOOPORNĄ DA SIĘ LECZYĆ?

Lekooporna depresja dotyka części pacjentów, u których standardowa farmakoterapia połączona z psychoterapią nie przynoszą oczekiwanego rezultatu. Dla tych osób jest ...

56

POKOLENIE KANAPKOWE W TARAPATACH

Wstają wcześniej rano, by wyprawić dzieci do szkoły. Potem jadą do pracy, jeśli mają przerwę na lunch często wykorzystują ją na szybkie zakupy. Prowadzą często dwa domy – własny i swoich starzejących się, niesamodzielnych już rodziców

58

CECHINI MUSZYNA NATURALNYM SUPLEMENTEM

„Naturalne suplementy diety” – pod takim hasłem można znaleźć wiele produktów proponowanych przez producentów firm farmaceutycznych. Woda mineralna Cechini to źródło składników mineralnych takich jak magnez i wapń.

62

ODKRYJ MOC WITAMINOWEGO SZOTA

Szot to nazwa powszechnie zarezerwowana dla napojów alkoholowych. Oznacza „strzał” lub „zastrzyk”, a serwowany jest w małych kieliszkach i wypijany na raz. Nasze szoty witaminowe to najzdrowszy drink świata. To zastrzyk witamin zamknięty w małych

64

FOODFANS CATERING PYSZNIE I NA BOGATO

Zaspokoić apetyty profesjonalnych instruktorów Zumba Fitness, którzy na dodatek z niejednego pieca na eventach posiłki już jedli - to nie lada sztuka! To co wydawało się być nie możliwe zostało osiągnięte przez FoodFans Catering - którą gorąco polecamy!

68

FOTOTAPETY OD DRUKUJ CYFROWO DODAJĄ PRESTIŻU

Drukuj Cyfrowo – wieloletni partner wydarzeń taneczno-fitnessowych takich, jak MARATON ZUMBA@fitness w Krakowie posiada w swoim asortymencie wyjątkowej jakości fototapety

72

ŚWIAT TAŃCA SOLIDARNY Z UKRAINĄ

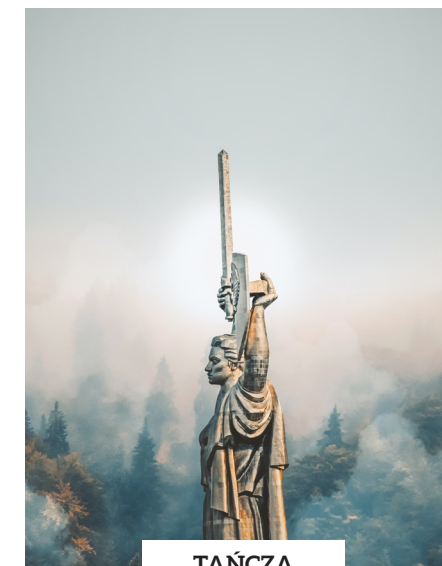
ODRYJ WIĘCEJ NA WVMGZ.EU

66



PERLA LABEL
DOBRA DLA
NATURY

70



TAŃCZĄ
I POMAGAJĄ
UKRAINIE

74



ZUMBA
MARATON NA
ZAMKU

80



ZUMBA WEAR PODNOSI
NA DUCHU!

Zumba Wear to nie tylko ubrania. To kulturowy fenomen, dzięki któremu nie tylko wyróżniasz się na tle szarej smutnej rzeczywistości, lecz przede wszystkim kreujesz ją na nowo - kolorowo, finezyjnie i ponadczasowo!

SUKCES JEST KOBIECĄ

COVIDY, LOCKDOWNY I INNE CYWILIZACYJNE PLĄGI SĄ NAM KOBIECÓM NIESTRASZNE! WIELE Z NAS BARDZO UCIERPIAŁO, JEDNAK ZMIERZYŁYŚMY SIĘ Z WYZWANIAM I JESTEŚMY SILNIEJSZE! NA ŁAMACH WOMAN VIBE MAGAZINE CHCEMY WAS ZA TO DOCENIĆ!





„Wiele dni, wiele lat, czas nas uczy pogody,
zapłaczę drogi, pomyli prawdy, nim zboże
oddzieli od trawy. Bronisz się, siejesz wiatr,
myślisz jestem tak młody, czas nas uczy
pogody, tak od lat, tak od lat... Ilu ludzi czas
wyleczył z ran, zamienił w spokój burze
krwi, pewnie kiedyś tam, pod jesień tak,
też czoło wypogodzi i wygładzi brwi.”

Utwór „Czas nas uczy pogody”
w wykonaniu Grażyny Łobaszewskiej
oraz Stanisława Sojki

dobryfotograf.pl

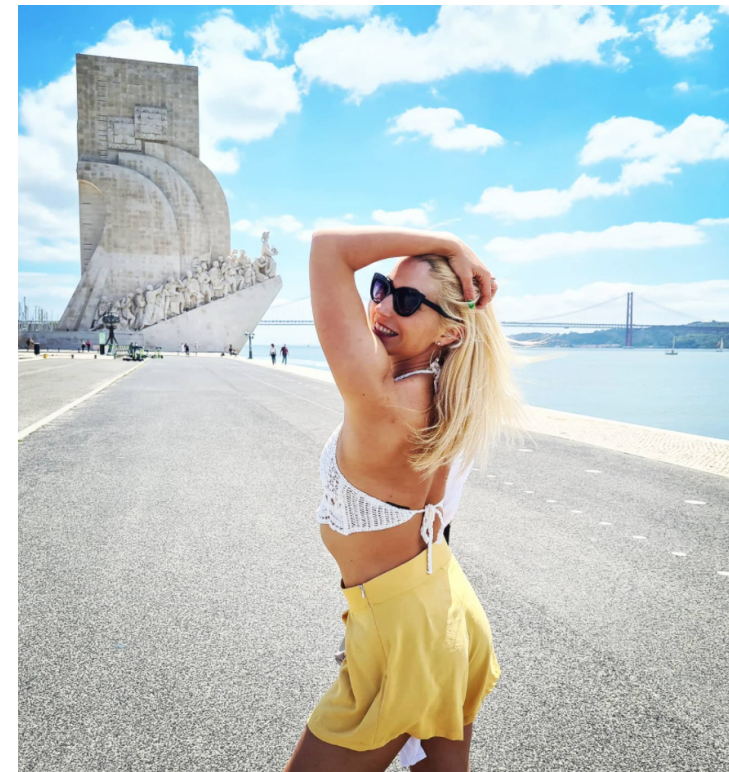
EMILIA FURMAN

Pani Nadzieja w rozmowie z Kasią Jastrzębską,

Emilia Furman jest jedną z pierwszych kobiet, które stały się inspiracją do stworzenia pisma Woman Vibe Magazine. Jest też jedną z pierwszych osób, która uwierzyła w Nas, wspierała i wlała nadzieję w serce naszej Redakcji. W rozmowie z Katarzyną Jastrzębską poznamy sekret Jej życia pełnego pasji i nadziei rosnącej w siłę nawet w obliczu niepogody.

Katarzyna Jastrzębska: Bardzo się cieszę, że w najgorętszym okresie w roku, tuż przed Festiwałem Kobiet udało mi się złapać Cię, by zadać Ci kilka pytań. Ogromnie dziękuję Ci za to, że dodatkowe zadanie w tym czasie traktujesz jako kolejne wyzwanie. Gdy po raz pierwszy zobaczyłam Twoje zdjęcia na tle Pomnika Odkrywców wiedziałam, że od tego zacznę Nasz wywiad. Twój niegasnący optymizm i energia kojarzą mi się właśnie z ówczesnymi odkrywcami, jak Henryk Żeglarz, czy Krzysztof Kolumb, którzy czy to w pogodę czy niepogodę płynęli, aby poszerzać swoje i innych horyzonty. Zainspirowałaś już tyle osób do Zumby, tańca i fitnessu, organizujesz ogromne eventy taneczne. Jak Ty to robisz? Co Cię napędza?

Emilia Furman: Dziękuję za miłe słowa. Zacznę od tego, że świat odkrywamy już od pierwszych dni naszego życia.



FOT.: ARCH. PRYWATNE E. FURMAN W tle Pomnik Odkrywców (pt. Padrão dos Descobrimentos) – monumentalny pomnik, znajdujący się w lizbońskiej dzielnicy Belém. Przedstawia ważne postacie z okresu wielkich odkryć geograficznych, zarówno żeglarzy, jak i naukowców i misjonarzy. Są to m.in. Henryk Żeglarz, Vasco da Gama, Ferdynand Magellan. (Źródło: Wikipedia)



FOT.: AGATA ŁUDZIK @PHOTOZUMBA.POLAND
Zdjęcie wykonane podczas Festiwalu Kobiet - Zumba Maratonu, organizowanego od wielu lat przez Emilię Furman. Jest to jedno z największych taneczno-fitnessowych wydarzeń w Polsce.



Niezwykle ważne jest to, kogo spotykamy na swojej drodze. Pierwszą inspiracją w moim życiu byli dla mnie rodzice, którzy swoją ciężką pracą pokazali, że w życiu osiągnąć można wszystko! Zawsze wspierali mnie w moich życiowych wyzwaniach i tak zostało do dziś. Kiedy przychodzisz na zajęcia ZUMBA Fitness nie ma znaczenia, jak wielką armię wsparcia masz za plecami. Nawet, jeśli jesteś małą zagubioną istotką w wielkim świecie, atmosfera zajęć i jej uczestnicy dadzą Ci skrzydeł.

Można zatem stwierdzić, że Pomnik Odkrywców to nasza cała ZUMBA rodzina! To ona napędza nas do działania i daje siłę, by przewyciężyć wszystko. Pozwala nam to także uwierzyć w samych siebie.

Nie zawsze taka byłam. Kiedyś występy publiczne napawały mnie ogromnym stresem, często nie mogłam zaprezentować swoich wszystkich umiejętności publicznie, bo po prostu zwyciężała trema. Mama w nastoletnich czasach parzyła mi zioła, ale pomagały niewiele. Przyszedł taki dzień, w którym znalazł się mój dobry duch, niczym anioł stróż, a ja tak się składa wierzę w to, że każdy ma swojego Anioła Stróża, który odmienił wszystko. Moja przyjaciółka Daria Kietpińska powiedziała do mnie, żebym zorganizowała swój pierwszy event. Nie wierzyłam wówczas w swoje

możliwości, ale ona powiedziała po prostu "dasz radę!". Tak właśnie zaczęła się moja przygoda z organizacją maratonów, każdego dnia staram się by były coraz lepsze, a gośćmi na nich są znakomici instruktorzy z zagranicy.

K.J. W jednym z postów z podróży do Lizbony napisałaś, że życie nie jest sprawiedliwe, nieraz mamy pod górkę i że przysłowiowe „ruchome schody” nie zawsze są włączone, a już tym bardziej na nasze zawołanie. Wiele ludzi w obliczu izolacji i lockdown’u poddało się - co skądinąd jest zrozumiałe. Jak było u Ciebie? Jakie myśli u Ciebie wygrały, że jednak kontynuowałaś organizację Zumba Maratonów, a wcześniej zajęć online? Czy miałaś może jakąś inspirację, gdy pozornie niezawodne „ruchome schody” wszystkim wokół nas stanęły?

E.F.: Szczerze mówiąc, nawet nie wyobrażałam sobie, jak mogłabym przestać! Po pierwsze, w tym trudnym dla wszystkich czasie musieliśmy działać szybko, prętnie się przeorganizowywać. Niektórym ludziom, życie obracało się do góry nogami! Bez względu na to, jak w danym momencie wygląda nasza sfera prywatna - zawsze spotykamy się na zajęciach ZUMBA. To stały element, który



wszyscy fani wpisują w swój tygodniowy grafik. Przez całe dni przeżywania w domu, kiedy w naszych rodzinach do zorganizowania była praca zdalna mamy, praca zdalna taty, a przy tym nieraz kilkoro dzieci... każdy z nas potrzebował odskoczni bardziej niż kiedykolwiek! Musiałam zatem dać ludziom namiastkę normalności! Działaliśmy tworząc transmisje online na portalu społecznościowym, potem działając na platformie Zoom. Oczywiście, byli tacy, którzy właśnie wtedy przestali uczestniczyć w zajęciach ZUMBA, choć z drugiej strony rzesza osób marzyła o godzinie, która przyniesie moment spotkania choćby na chwilę, choćby online. Organizowaliśmy także maratony online - jeden z nich odbył się z okazji mojego 10-lecia bycia instruktorem ZUMBA! "Przyszło" na niego 300 osób z różnych części świata! To było coś niesamowitego! Mimo, że kiedyś wydawało się, iż te zajęcia nie są możliwe do zrealizowania w formie zdalnej, to śmiało mogę powiedzieć, że właściwie czułam obecność ludzi wokół!

Z perspektywy czasu śmieję się nawet, że gdyby nie lockdown - nigdy nie spotkalibyśmy się w takim składzie! Zazwyczaj instruktorzy mają zajęte terminy z dużym wyprzedzeniem, gdybym chciała zorganizować takie spotkanie w normalnych warunkach, to byłoby na maratonach, bądź innych zaplanowanych wcześniej imprezach. To był wspaniały dzień! W czasie lockdownu zorganizowałam maraton, na który czekali wszyscy. Nie myślałam wówczas o żadnych profitach finansowych, cała organizacja takiego przedsięwzięcia skupiła się na tym, żeby przypomnieć ludziom jak inspirujące i gorąco wyczekiwane są takie wydarzenia! Mimo niesprzyjającej pogody, błota w którym grzęzły buty ludzie dostali namiastkę normalności i mnóstwo pozytywnej energii, na którą zamknięci w domach czekali miesiącami! To był zdecydowanie najlepszy i najbardziej upragniony event!



K.J. Czy czasem u Was to nie jest rodzinne? Twój Brat Tomasz Leśniak - kucharz Reprezentacji Polski w Piłce Nożnej zaraz po lockdownie otworzył kolejną restaurację w Krakowie OJO! Miodowa 33. I to w czasie, gdy branża HoReCa tak przecież mocno ucierpiała! W czym tkwi Wasz sekret?

E.F. Na pewno jest to u nas rodzinne, gdyż jak wcześniej wspomniałam nasi rodzice nauczyli nas ciężko pracować. Zawdzięczam im wiele, ponieważ wychowali nas wspaniale. Sprawili, że naszą naturą rodzinną jest chęć dążenia do wyznaczonych celów. Jesteśmy silni w tym co robimy. Jak każdy przedsiębiorca, a szczególnie restauratorzy mieli w tym czasie wloty i upadki. Nie poddawał się i szukał rozwiązania by utrzymać się na rynku tak samo jak ja. Cały okres pandemii był jedną wielką walką o to, by zostać w branży. Tomasz Leśniak jest dowodem na to, że tak jak ja, ciężką pracą można osiągnąć wszystko. Nie zawsze w życiu jest łatwo, ale to właśnie przeciwności losu pokazują jak silni i zdecydowani w tym co robimy.

K.J. Uczyłaś się w szkole muzycznej, pochodzisz również z uzdolnionej muzycznie rodziny. Śpiewu nie brakuje również u Ciebie na zajęciach Zumba Fitness. Redakcja Woman Vibe wspólnie z My Dances Magazine prowadzi kampanie Tańcem Przepędzimy Smutek, czy dostrzegasz pozytywny wpływ tańca i śpiewu na kondycję psychiczną uczestników zajęć? Ja mam wrażenie, jakby ludzie po Twoich zajęciach pozytywnie się zmieniali, zrzucali troski i stopniowo się odblokowywali duchowo i emocjonalnie.

E.F. Pochodzę z muzycznej rodziny, gdzie wrażliwość na muzykę jest głęboko zakorzeniona. To ona kształtowała mnie od najmłodszych lat i do dziś daje mi siłę, by wytrwać w tym, co robię. Moi rodzice mieli kapelę, której próby odbywały się w naszym domu. W tamtych czasach byli bardzo popularni, nagrywali kasety, a kolejno płyty ze swoimi przebojami. Stąd moja droga przez 6 lat przebiegała przez uczęszczanie do dwóch szkół - szkoły podstawowej oraz szkoły muzycznej.

Było to wielkie wyzwanie, gdyż byłam najmłodsza. Kiedy w szkole podstawowej uczyłam się czytać, w szkole muzycznej te umiejętności były mi już dawno potrzebne. Pamiętam, kiedy jadąc z jednej szkoły do drugiej moja mama zatrzymywała autobus i podawała mi jedzenie, a ja jechałam dalej. Wieczorem odbierał mnie mój tata, zatem mój dzień wypełniony był po brzegi. Nie miałam jednak poczucia krzywdy, każdego dnia starałam się walczyć o samą siebie i zdobywać nowe umiejętności.

Edukację muzyczną skończyłam po sześciu latach szkoły, w której grałam na skrzypcach, a kolejno na fortepianie (gdym to był mój drugi instrument). Moim rodzicom wydawało się wtedy, że wszystko nad czym pracowałam tyle lat przypadło. Stało się jednak zupełnie inaczej. Dowiedziałam się o ZUMBA, która najpierw była czymś co pozwalało mi dojść do formy po ciąży. Chciałam wyglądać atrakcyjnie, moje ciało się zmieniło, a ja jako osoba w ciągłym ruchu stawiająca sobie wyzwania - chciałam coś z tym zrobić.

Po zajęciach, których w tamtym czasie było w Polsce niewiele, poszłam na kurs instruktora, by (początkowo) wraz z moją siostrą Agnieszką tańczyć w warunkach domowych. Tutaj okazało się, że wypracowane wcześniej poczucie rytmu jest mi niezwykle przydatne. W końcu dostałam pracę w jednym klubie, potem kolejnym i tak z dziecka po szkole muzycznej stałam się instruktorem. Taka praca bardzo mi wtedy odpowiadała, ponieważ zajęcia odbywały się po południu, wieczorami. Miałam ich wówczas niewiele, zatem mogłam na ten czas zorganizować synowi opiekę - zajmowała się nim moja mama. Wracając do Twojego pytania o emocje powiem, że mam mnóstwo przykładów uczestników, którzy sami podchodzą do mnie

po zajęciach, rzucają się na szyję i obiecują, że przyjdą częściej, bo czują się wspaniale i już czekają na następną ZUMBĘ. Kolejnym przykładem są ludzie, którzy odstawiają środki psychotropowe, bo tak działa ZUMBA! Wspaniale jest również to, że uczestnicy zajęć nie przychodzą tam tylko dla mnie - to są spotkania towarzyskie, które jednocześnie przenoszą się na przestrzeń poza zajęciami. Ludzie spotykają się w swoim wolnym czasie, świętują swoje urodziny, czy inne ważne okazje.

K.J. W Twoich postach często wiele jest o wdzięczności, skąd u Ciebie tak wielka potrzeba doceniania innych osób? I skąd tyle życzliwości do innych?

E.F. Wdzięczności i życzliwości nauczyłam się zakładając swoją wielką ZUMBA rodzinę. Uczestnicy zajęć, szczególnie Ci, którzy regularnie chodzą na Zumbę pomagają sobie wzajemnie w trudnych chwilach. To dzieje się samoistnie. Najlepszym przykładem na to, jest Festiwal Kobiet. W zeszłorocznej edycji problemem była pandemia, a tym razem trwał 10 dzień wojny na okupowanej przez Putina Ukrainie. Na maratonie wszyscy ułożyli kartoniadę w barwach Ukrainy, instruktorzy trzymali niebiesko-żółtą flagę, a w tle nuciliśmy piosenkę, którą w języku ukraińskim wykonuje Khrystyna Soloviy - „Khto, yak ne ty?”. Ponownie (tak jak przy majowym maratonie w zeszłym roku) odnieśliśmy wrażenie, że wydarzenie było bardzo potrzebne. By się zjednoczyć, docenić to co mamy i wesprzeć Ukrainę w czasie toczącej się wojny. Pojawilo się wiele też wzruszenia, a cisza, która zapadła po utworze była niezwykle wymowna. Zawsze jestem wdzięczna wszystkim uczestnikom za to, że dają mi siłę, pokazują wartości i wciąż przywracają wiarę w to, że bez względu na wszystko świat wartości nie umarł. Żyje w nas. Nie mogę bez tego żyć, ta siła jest niezwykła! Dlatego, po czymś takim, po prostu nie sposób nie być wdzięczną!





K.J. To co mnie bardzo ciekawi to Twoja historia związana z początkami Zumby i ogromną sztuką jaką jest połączenie życia zawodowego, licznych podróży i pragnieniem założenia rodziny. Czy jest jakaś recepta na to, by cieszyć się zdrowym i (nie bójmy się tego słowa) szczęśliwym małżeństwem? Mam taką teorię, że większość relacji upada z powodu, nudy i stagnacji. I że to, co buduje najbardziej więzi rodzinne to właśnie nowe wyzwania... A jak jest u Was?

E.F. Tak jak wspominałam wcześniej, początkowo ZUMBA miała być jedynie lekiem na odstresowanie się od codziennych obowiązków i sposobem na odzyskanie formy po ciąży. Mój mąż zawsze we mnie wierzy, tak samo jak mój synek, ale chyba nikt nie przypuszczał na samym początku jak daleko to zabrnie. Bycie "ZUMBA MAMA" oznacza poświęcenie wieczorów, weekendów na realizowanie mojej pasji kosztem (nie ukrywajmy) życia rodzinnego. Kiedy mój syn był jeszcze mały, a moja przygoda z ZUMBA zaczęła się rozwijać nie było mnie w domu, gdy się kąpał, czy zasypiał. Z czasem nauczył się tego, że mamy nie ma w domu i uważam, że teraz

jest niezwykle samodzielnym nastolatkiem. Wiele kobiet ma pretensje do samych siebie, że jeśli będzie się realizować, będzie złymi matkami. Nie uważam, bym musiała tak oceniać samą siebie.

Daję im mnóstwo miłości, kiedy tylko mogą wyjeżdżają ze mną na różne eventy, czy też maratony. Raz w roku jeździmy na dwutygodniowe wakacje. Choćby nie wiem co, zawsze wtedy mam czas, kiedy jestem tylko dla nich. Nie liczy się nic innego - jestem ja, mój mąż i syn. Świetnie czujemy się razem i robimy wtedy rozmaite rzeczy - zwiedzamy, pływamy, dużo ze sobą rozmawiamy. Oczywiście, przez pierwszych kilka dni walczę ze sobą wewnętrznie - Co się dzieje? Dziś bez ZUMBY? Nie zobaczę moich kursantów? Szybko tłumię jednak te myśli i w całości oddaję się mojej rodzinie.

Oczywiście nie zawsze tak było, mój mąż śmiał się do mnie, że najpierw w moim życiu jest ZUMBA, potem on. Myślę, że trochę tak jest <śmiech>, ale przecież nie będziemy poddawać tego hierarchizacji :)





K.J. Ach nie mogę nie zapytać o męskie ambicje. Jak Panowie znoszą to, że jesteś profesjonalną instruktorką Strong Nation? Czy próbowali Ci kiedyś dorównać, albo wręcz udowodnić, że mają większą krzepę?

E.F. Często spotykam się z taką sytuacją, że muskularni panowie, którzy podnoszą ciężary na siłowni przychodzą na moje zajęcia. Patrząc na mnie faktycznie niezbyt wierzą w to, że to co się tu będzie działo stanowi dla nich jakiegokolwiek wyzwanie. Po godzinnym treningu są jednak tak zmęczeni i spoceni, że często sami przyznają się jak bardzo w to zwątpili. Kobiety, które ćwiczą obok nich skaczą, kopią, robią pompki, mimo, że tempo początkowo wydawało im się nie do przejścia.

K.J. No dobrze, a teraz czas na zwierzenia! O czym sobie marzysz? Czy jest coś co byś chciała zmie-

nić? Lub też jakaś idea którą byś chciała wesprzeć. Pytam również dlatego, że organizowane przez Ciebie Zumba Maratony, bardzo często są charytatywne. A może jest też coś co chciałabyś zrobić wyłącznie dla siebie :)

E.F. O czym marzę? O evencie na kilka tysięcy osób w Polsce! Najlepiej na Tauron Arenie w Krakowie. Byłoby na nim mnóstwo osób, muzyka grałaby głośno, a dodatkowo byłoby mnóstwo kolorowych świateł! Taaaak! Ja naprawdę liczę, że to się uda! Chciałabym także prowadzić zajęcia jak najdłużej, żeby pozwoliło mi na to zdrowie i siły. Mam nadzieję, że będę kiedyś taką staruszką, która będzie prowadzić zajęcia ZUMBA GOLD. Będą w niej uczestniczyć moje obecne klientki, a razem powolutku będziemy dostawiać sobie nogę do nogi i tańczyć.

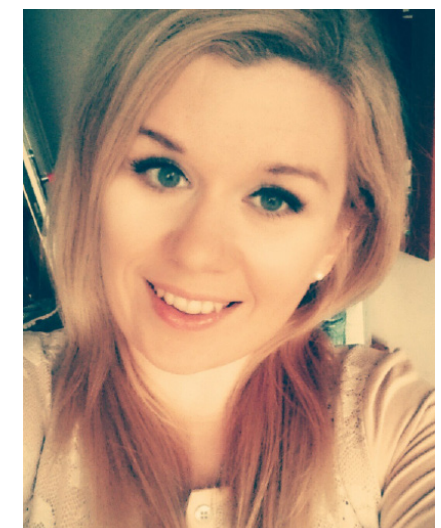
Z **Emilią Furman** rozmawiała **Katarzyna Jastrzębska**



Biogram

Katarzyna Jastrzębska

- pracuje w szpitalu, ale nie jest lekarzem; od kilkunastu lat zakochana w ZUMBA, ale nie jest tancerką. Gdy pierwszy raz przysłała na zajęcia, zastanawiała się jak można to powtórzyć - teraz pyta jak skończyć! Energia, reset i uśmiech wszystkich wkłóto sprawia, że jak to zawsze mówi, czuje się na scenie jak Beyonce! Po swoim ostatnim zwieńczonym sukcesem debiucie dziennikarskim w Woman Vibe Magazine stała się członkinią naszej Redakcji WVM!



WSPIERASZ ŚWIAT TAŃCA?

Zatem my promujemy Ciebie!

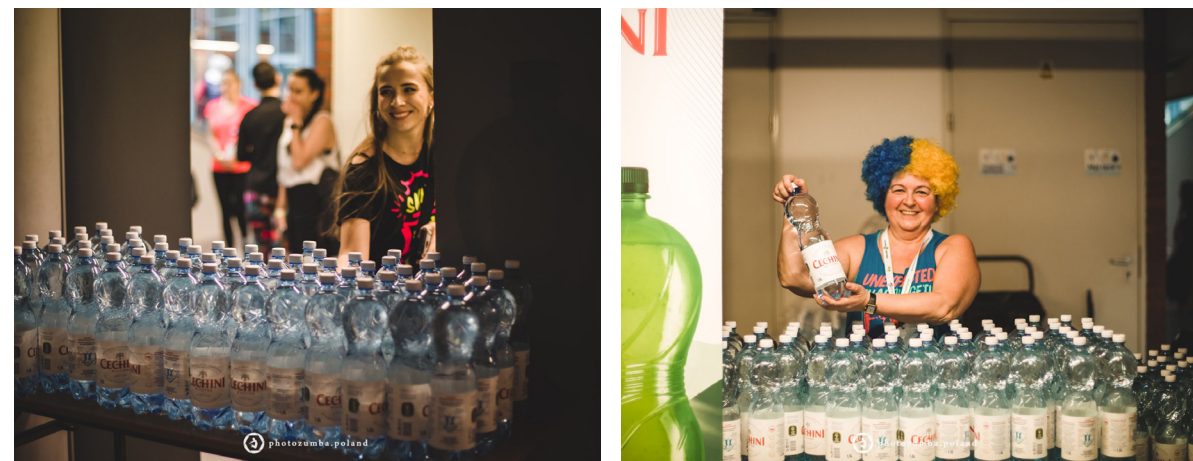


Sieć mediów Nasze Regionalne wraz z Woman Vibe Magazine i My Dances Magazine stworzyło kampanię Wspierasz Świat Tańca? My Wspieramy Ciebie!

Spółeczności skupione wokół taneczno-fitnessowego programu Zumbi i innych podobnych inicjatyw organizują cyklicznie wydarzenia charytatywne oraz sprzyjają rozwojowi lokalnych gospodarek. Mają wpływ m.in. na sektor turystyczny oraz na zdrowotną kondycję naszego społeczeństwa. Czas to docenić! Dlatego nasza Redakcja dołącza się do kampanii zainicjowanej przez sieć mediów Nasze Regionalne oraz My Dances Magazine oferując wszystkim firmom wspierającym świat tańca bezpłatną reklamę w naszych mediach! Łączna szacowana przez nas pula reklam jakie prześlemy bezpłatnie na rzecz kampanii wyniesie w skali najbliższego roku kalendarzowego 1 milion zł. Z takich dochodów zamierzamy zrezygnować, na rzecz bezcennych przedsięwzięć tanecznych. W ten sposób chcemy też zwrócić uwagę na to, jak ważny dla budowy kapitału społecznego i wspólnego dobrostanu jest taniec. W ramach kampanii w niniejszym numerze publikujemy artykuły o sponsorach Festiwalu Kobiet zorganizowanego przez Emilię Furman 5 marca 2022 r., w tym m.in. Zumba Wear Polska, Cechni Muszyńska, DrukujCyfrowo.Info, Wiatminowy Szot, Perla Label i FoodFans Catering!

Eventy Taneczne biją rekordy oglądalności!

Dlaczego warto być sponsorem wydarzeń tanecznych? Cóż, to aktualnie najtańsza forma reklamy w mediach, ze względu na bijące rekordy teledystrybucji kręczone podczas eventów. Filmy udostępniane przez Emilię Furman, Izabelę Kin oraz Zumba Community przekraczają próg 100 tys. wyświetleń generowanych organicznie i wiralowo!



Wspierasz Świat Tańca, jako Sponsor? Współorganizujesz eventy charytatywne? Dla takich firm mamy przygotowaną przestrzeń reklamową o łącznej puli 1 miliona złotych w skali roku w przeliczeniu na tzw. ekwiwalent reklamowy! To oznacza, że Twoja reklama w naszych mediach znajdzie się całkowicie bezpłatnie!

MONIKA SUTKOWSKA PRZECIWNOCI NIE ISTNIEJĄ – SĄ WYZWANIA

Odwaz się odkrywać swój prawdziwy potencjał

Każdy z Nas spędza wiele czasu nad zastanawianiem się nad swoim losem i przyszłością. Pryzmat myślenia danego człowieka zależy od doświadczeń i poziomu narzuconych sobie potrzeb. Im ambicja przewyższa przygotowanie z brakiem obranego celu, tym frustracja większa. Społeczeństwo kierując się tym myśleniem osłabia w sobie naturalny potencjał, a prawidłowo zaopiekowany skieruje na nieprzewidziane pozytywne efekty.

Możemy chcieć mało, dużo, za dużo. Blokując się na życie człowiek nie korzysta z narzędzi. Stawianie granic, asertywność, podejmowanie ryzyka. Dla tego człowieka ważne jest bezpieczeństwo. Podchodząc rozumowo do dużo, osoba wie, że ogromną rolę odgrywa przygotowanie, plan i nastawienie do siebie i do swojej pracy. Zdarza się, że może być nieświadoma narzędzi pomocnych w odniesieniu sukcesu. Postawa łapczywa „za dużo” ukazuje wewnętrznie niskie poczucie własnej wartości z poczuciem niższości, które ma zrekompensować braki występujące w przeszłości.

Kiedy zastanawiam się nad życiem to stwierdzam, że moje dzieli się pewne części:

*Dzieciństwo - wiek doświadczania, szkoła życia

*Wiek nastoletni – wyprowadzka z domu - wstęp do samodzielnego życia.

*Dorosłość - zmiana otoczenia, poznawanie i nauka życia, uczenie się siebie.

DOJRZAŁOŚĆ - ŚWIADOMOŚĆ

Po skończeniu studiów zaczęła wzrastać moja świadomość i patrzenie na życie. Przyszło pozytywne stwierdzenie o imieniu DASZ RADĘ. Mówiło: masz ogromny potencjał, który chcesz pokazać. Potrzeba odkrycia w sobie wartości i sedna właściwego spełnienia szukała. Szukała ludzi i doświadczeń. Jest taki moment zastanowienia, który pyta jak? od czego zacząć? Co teraz? Ten moment odgrywa ogromną rolę. Jest to edukacja siebie. Świadomość swoich zasobów odgrywa ogromną rolę.

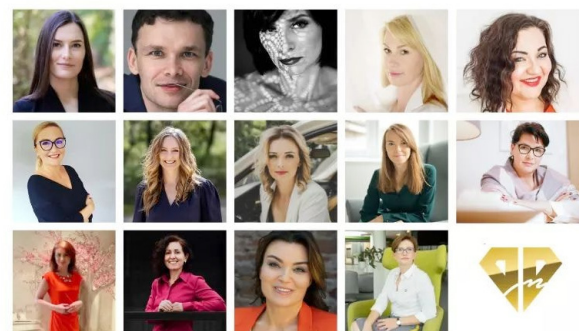


Dlatego warto działać, nie po ciemku tylko z przewodnikiem, który nastawi na właściwą drogę. Dodatkowo obserwuj, pytaj siebie, bądź z innymi, przełamuj się. Próbuj i ucz się. Ilość kursów i kontaktów z ludźmi da zamierzony efekt. Tłumacz sobie, że wszystko jest kwestią czasu. Taki trening jest przygotowaniem do drogi właściwej. Stopień cierpliwości nad frustracją zależy od dojrzałości i równowagi psychicznej.

Od nastoletniości piszę. Piszę o swoich przeżyciach, porażkach, zawiedzeniach, refleksjach i sukcesach. Jest to otoczenie siebie opieką. Opieka mentalna z której wybrzmiewa świadomość dająca wewnętrzną ulgę. Prawda nad sobą i nad swoim życiem wymaga odwagi. Wzmacniaj się pozytywnym słowem i wspierającym otoczeniem. Dołącz dokładkę motywatora cytując:

*„Najbardziej satysfakcjonującą rzeczą na koniec dnia jest świadomość o wykonanym zadaniu”
- Diana Spencer*

*„Nigdy nie odmawiaj zaproszenia. Nigdy nie opieraj się nieznanemu. Po prostu otwórz się na świat i napawaj przeżyciami. A jeśli się sparzysz? Cóż, trudno... Pewnie nie na darmo...”
- Martyna Wojciechowska*



**PREMIERA
III TOMU!**

Pisemnie dopiszę:
WSZYSTKO JEST PO COŚ
To **WSZYSTKO** sprawiło, że napisałam książkę. Jestem współautorką III tomu książki „Doskonale niedoskonali”. Mówi ona o odwadze, przełamaniu się, doświadczaniu. Opisana historia ludzi chwyta za serce. Moim celem było podzielenie się swoją historią, swoim doświadczeniem.

Pisanie nadal mi towarzyszy. Piszę w czasopiśmie i portalach internetowych. Rozwojowo-życiowe teksty napajają mnie energią, a dzielenie się nimi z innymi - spełnieniem.

Sytuacyjno-intuicyjne przełamywanie się i trenowanie odwagi kieruje w dobrą właściwą stronę.

Odnaleziona z buszu pozytywnych i negatywnych doświadczeń siła wzmacnia cel, który warto pielęgnować.

Dasz radę i zaufaj sobie. Ludzie zakładają działalność w wieku 39, 50 lat i później...
Zmieniają swój tryb, by więcej **BRAĆ OD ŻYCIA**.
GDZIEKOLWIEK JESTEŚ, COKOLWIEK ROBISZ JESTEŚ Z CIEBIE DUMNA

Powtórzę: **WSZYSTKO JEST PO COŚ I WSZYSTKO JEST KWESTIĄ CZASU**, a słowami Babci napiszę **PAMIĘTAJ O SOBIE**

III tom „Doskonale niedoskonali” w czarnej okładce mówi o ODWADZE w dążeniu do sukcesu w życiu osobistym, rodzinnym i zawodowym.

Znajdziesz w nim inspirujące opowieści:

- o upadkach, wątpliwościach i błędach,
- o nie zawsze trafionych decyzjach,
- o samym sukcesie, definiowanym indywidualnie, bo dla każdego oznacza on co innego.

Gotów, żeby zrzucić z siebie presję bycia doskonałym w różnych obszarach życia, odważnie osiągać sukces w życiu i biznesie, i być szczęśliwym?

www.facebook.com/doskonaleniedoskonalipl





BALSAM DLA TWOJEGO UKOJENIA CZAS DLA SIEBIE

Tylko Ty decydujesz o tym, aby być dla siebie dobra

Jesteś i będziesz. Będąc w różnych środowiskach podejmujesz decyzję co do wybranego losu: osoby Pozytywnej, Męczennicy, Ofiary, Dojrzałej, Potulnej czy Królowej Śniegu. Wszystko jest po coś. Wybrane postawy też. Każda z nich ma swoją funkcję oraz ukryte dno: czyli plusy i minusy.

Czy z poczucia zagrożenia warto ukrywać prawdę, a w środku wszystko się gotuje? Wątpię. Warto być prawdomówną, szczerą, prawdziwą. Kierując się uczuciami w tym swoimi zasadami i postawionymi granicami można bez krzty obaw zrezygnować z danej relacji.

Ile razy nadskakujesz przy kimś nie myśląc o przyszłym przemęczeniu i wykorzystaniu? Ty też jesteś i powiem słowami mojej babci PAMIETAJ O SOBIE.

Bądź taka, by postawa była zgodna z samą sobą. Najważniejsza to spójność myśli z czynami. To co w środku zablokowane, a odzywająca się chęć odwagi na ogłoszenie swojego zdania może spowodować napięcie, które po pewnym czasie może skutkować przywykłym wycofaniem, neurotycznością, niezadowolaniem, frustracją, depresją.

CHCESZ TEGO???
MÓW TO CO MYSLISZ
CZUJ TO CO PRZYCHODZI
MYŚL POZYTYWNE
BĄDŹ SOBĄ

Wyobraź sobie, że głaszczesz się balsamem pt. POBUDZACZ DO ŻYCIA. Z każdym dotykem Twoje oczy, usta uśmiechają się. Stopniowo odczuwasz to czego dawno nie czułeś. Twoje mięśnie sięgają do relaksyjnego zenitu. Odkrywaj te wrażenia, odpuszczaj napięcie.

Jestem i będę. Pracuję również nad sobą. Stany emocjonalne jakie czujemy chcą Nam coś przekazać. W związku z tym bądź dla siebie mentalnym opiekunem, a nie katem. Idę tam gdzie intuicja się do mnie odzywa.

JEST SWOBODNIE?
JEST RADOŚNIE?
WSPIERAJĄCO?
ZOSTAŃ!!!

Autorka: Monika Sutkowska



BIOGRAM

Z talentem pisarskim nauczyciel wspomagający, trener mentalny, trener gry coachingowej dotyczącej wyznaczania i osiągnięcia celów. Współautorka trzeciego tomu książki mówiącej odwadze. Redaktorka artykułów w miesięcznikach poświęconych życiu, w których występują wywiady i teksty poruszające psychologiczne kwestie człowieka. Prowadząca warsztaty rozwojowe dla dorosłych z niepełnosprawnością intelektualną. Uwielbia przelewać na papier to co nie powiedziane. Pisanie wycisza, dodaje sił i energii - uświadamia dodając planowanie. Działanie to podstawa!



CZY SUKCES MOŻE BYĆ KOBIETĄ?

Tak! I moja Żona jest tego dowodem!

O sobie mogę powiedzieć to, o czym mówił Churchill: „Moim najwspanialszym osiągnięciem była umiejętność przekonania żony, by wyszła za mnie”. Zapewne każdy mąż uważa, że jego żona jest wyjątkowa i pewnie macie rację, ale dzisiaj chciałbym Wam opowiedzieć o swojej.. żonie - Ewelinie Czaplinskiej!

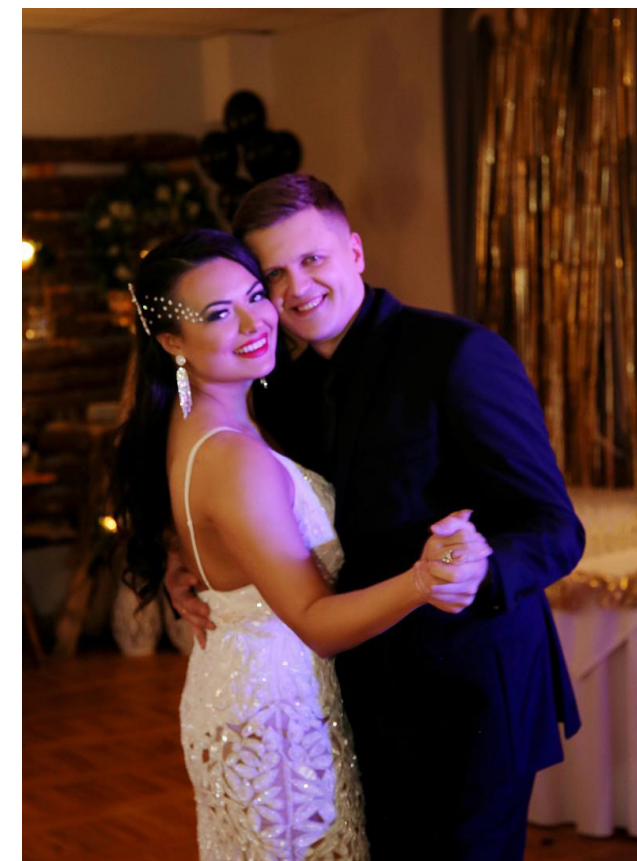
Pozналиśmy się nieco ponad 5 lat temu i od samego początku wiedziałem, że to „ta jedyna” – piękna, inteligentna (co jest bardzo rzadkim połączeniem), zabawna, a przede wszystkim z olbrzymim sercem zarówno do zwierząt, jak i ludzi. Im dłużej ją poznawałem, tym bardziej utwierdzała mnie w swoich zaletach, choć powinno być odwrotnie. Ale ja nie o tym..

Moja Ewelina jest najmłodszym w historii franczyzobiorcą jednego z największych banków w Polsce, którego usługi świadczy w niewielkim mieście, jakim jest Dębno – o tym już kiedyś gazety pisały, ale czy to jest najważniejsze?! Nie!

Najważniejsze jest, że przez te wszystkie lata, pomimo wielu przeciwności, jakie spotykała na swojej drodze, nie poddała się. Nie znam silniejszej kobiety od swojej żony, ani takiej, która poświęca się aż tak, by pomagać innym. I to właśnie świadczy o tym, że osiągnęła sukces. Jego wyznacznikiem nie są cyferki, choć w biznesie są one bardzo ważne, i nie jest nim fakt, że placówka, którą zarządza jest jedną z najlepszych w Polsce, ale to, że ona kocha to co robi. Każdy kolejny dzień przynosi nowe wyzwania, projekty i plany, i muszę przyznać, że sam już niekiedy się gubię, ale jestem dumny, że moja żona podjęła się tak istotnej kwestii, jaką jest edukacja finansowa zarówno dzieci jak i dorosłych. I wtedy... zakochałem się w niej na nowo, widząc, w jaki sposób prowadzi zajęcia dla dzieci i jak tłumaczy im jak oszczędzać, czy w jaki sposób działa karta do bankomatu. Znałem ją z zupełnie innej strony. Ponadto sama zorganizowała i przeprowadziła akcję Wspieramy Lokalne Firmy, tym samym promując usługi nie tylko dębnowskich firm, by pomóc im przetrwać ciężkie chwile, choć sama również ich doświadczyła. Wiem, że to właściwa osoba we właściwym miejscu, i wiem również, że zaczynając nie miała zupełnie nic oprócz olbrzymich chęci, jak trudną drogę przebyła, że na wszystko zapracowała. Swoim uporem i determinacją zaraziła i pomogła już wielu ludziom. A najpiękniejsze jest to, że „moja pani z banku” po powrocie to domu jest tylko moja – bez makijażu, białej koszuli, a w dresach i potarganych włosach.

Kiedy zapytasz mnie, czy sukces jest kobietą, odpowiem – tak, sukces ma oblicze mojej żony. Jeśli macie w swoim otoczeniu tak wyjątkowe kobiety, nie pozwólcie im zwątpić w ich własne możliwości, bądźcie wsparciem, ocierajcie łzy, a przede wszystkim nie zapominajcie o tym, że przecież każda kobieta jest wyjątkowa.

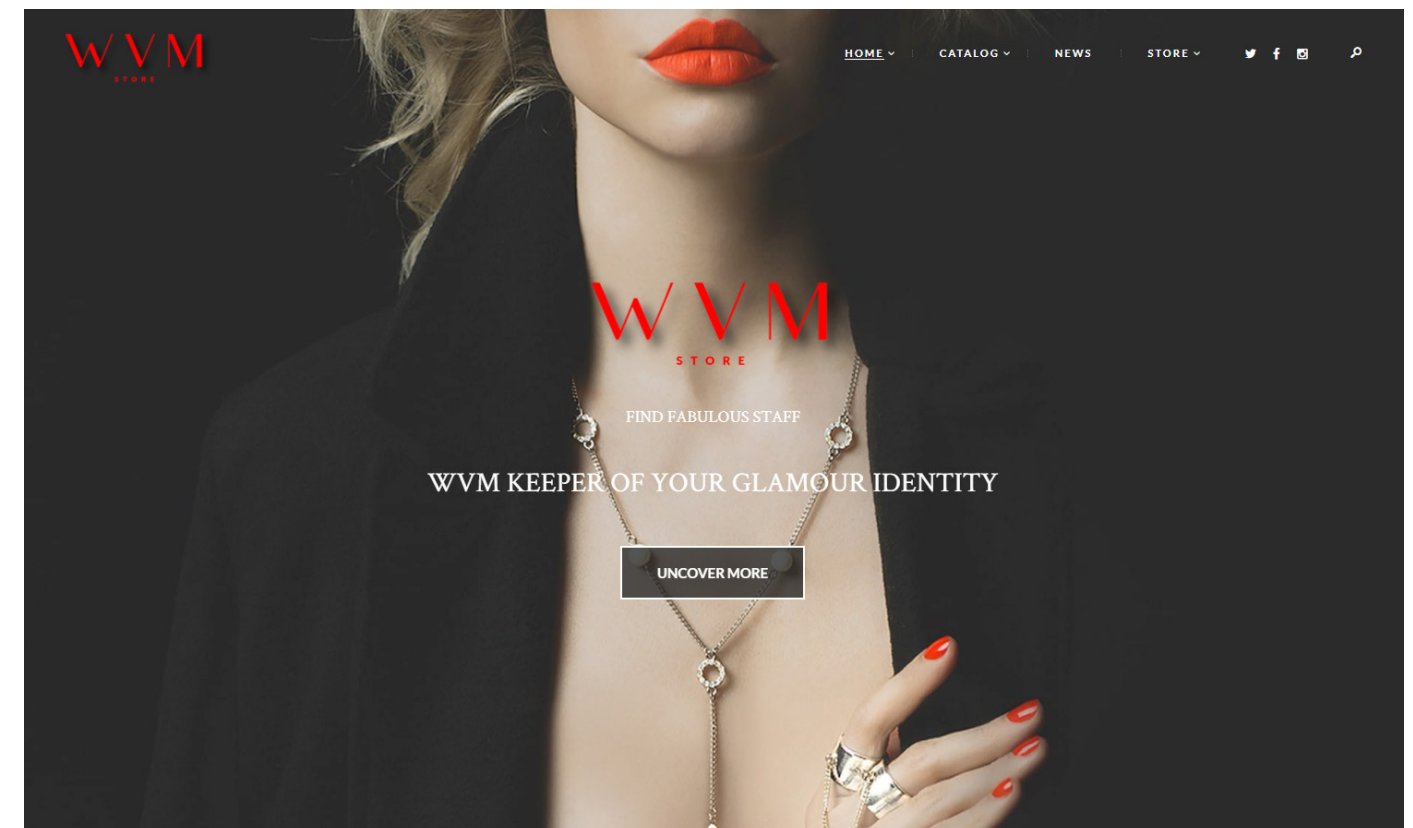
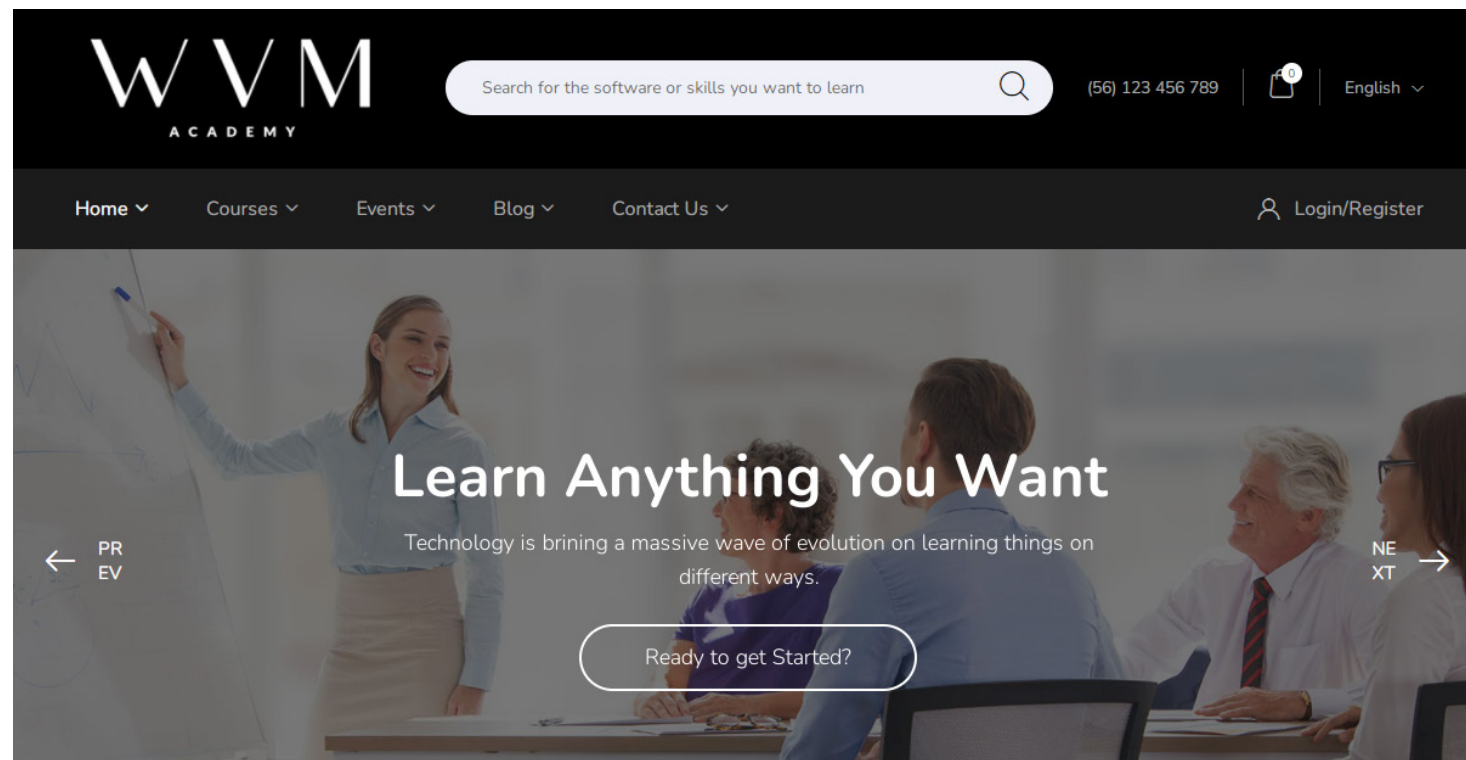
Autor: Rafał Czaplinski



KTO JAK NIE TY? ODBUDUJE MOSTY?

PIERWSZA MYŚL PODSYCONA STRACHEM ZASIEWA W SERCU ZWĄTPIENIE. CO TO BĘDZIE, JAK SOBIE PORADZIMY Z TAKĄ LICZBĄ KOBIET I DZIECI UCIEKAJĄCYCH Z UKRAINY? PRZECIEŻ ZABRAKNIENAM ŻŁOBKÓW PRZEDSZKOLI, MIEJSC PRACY! TO NIE PRAWDA! NA GLOBALNYM RYNKU JEDYNE CZEGO BRAKUJE TO WŁAŚNIE RĄK DO PRACY! MĄDRA WSPÓŁPRACA KOBIET POLSKICH I UKRAŃSKICH TO NAJWIĘKSZA SZANSA ROZWOJU NASZEGO KRAJU W GOSPODARCE 4.0 OPARTEJ NA WIEDZY I EKONOMII WSPÓŁPRACY! REDAKCJA WOMAN VIBE MAGAZINE WRAZ Z MY DANCES MAGAZINE I SIĘCIĄ MEGIÓW NASZE REGIONALNE CHCE OTWORZYĆ PRZED WAMI OGRÓD MOŻLIWOŚCI, W KTÓRYM WASZE TALENTY BĘDĄ MOGŁY W PEŁNI ROZKWITNĄĆ! BEZ WZGLĘDU NA OKOLICZNOŚCI, POGODY I NIEPOGODY!





AGENCJA MODELIGNOWA WOMAN VIBE AGENCY
 „W świecie mody i reklamy nadal panuje dyktat męskich rad nadzorczych lansujących jeden z reguły „photoshopowy” model piękna. Tylko nieliczne firmy jak Dove i Victoria Secret są w stanie wyłamać się z tych trendów. Woman Vibe Magazine zamierza uczynić to samo! Tworzymy #WVMAgency w której jedyne co będzie wykluczone, to sama dyskryminacja! A jedyny warunek, jaki stawiamy to ten, abyś miała w sobie to coś, co nazywamy Woman Vibe - pozytywną kobiecą energię! Bo to ona, a nie photoshopy i filtry z insta - czynią Cię prawdziwie piękną!

#WVMAgency będzie również platformą dla wybitnych fotografek, takich jak: Agata Łudzik, Anna Starkey, Beata Nikonorow, które pozyskały akredytację w ramach Woman Vibe Magazine oraz sieci mediów Nasze Portale Regionalne.

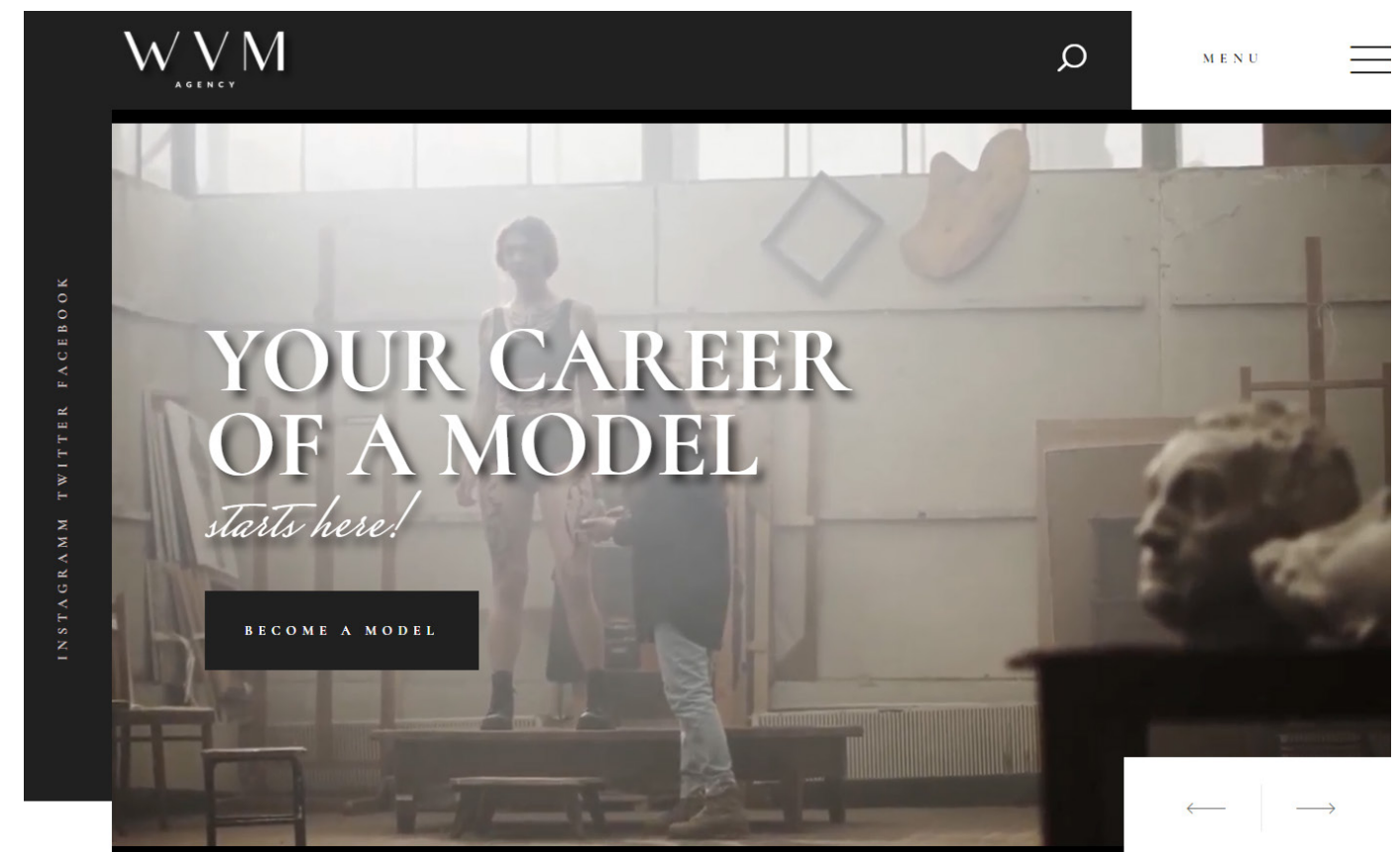
Do współpracy i uzyskania akredytacji zapraszamy ponadto wizażystki, stylistki, fryzjerki, choreografki, kreatorki mody oraz wszystkie Panie, które wspólnie z nami chcą współtworzyć nowe (bardziej ludzkie i przyjazne) standardy piękna bez granic!”

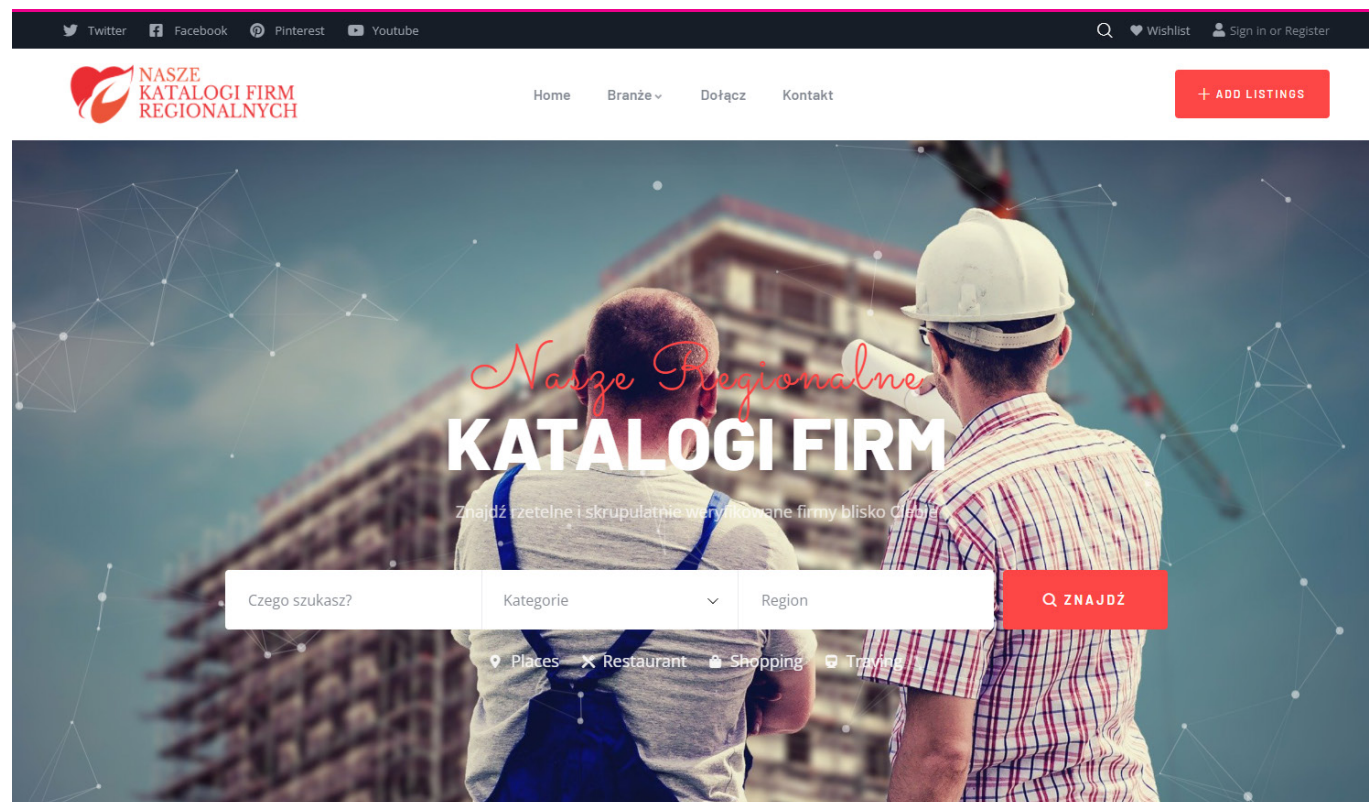
Premierę platformy internetowej z Waszymi portfolio modelingowymi szykujemy na marzec/kwiecień 2022.
 #WeCreateBetterPlace #WithoutDiscrimination
 #WithoutRacism #WithoutSexism #WithoutAgeizm
 #JoinToModelsClub #FeelYourWomanVibe
 #TogetherWeAreWorthMore



**Równoległe trwają prace wdrożeniowe przy platformie szkoleniowej Woman Vibe Academy oraz sklepu wielobrandowego Woman Vibe Store.
 Więcej detali w ostatnim tygodniu marca 2022 r.**

**Dołącz do WVM Business Club, aby być na bieżąco:
www.facebook.com/groups/womanvibebusinessclub**





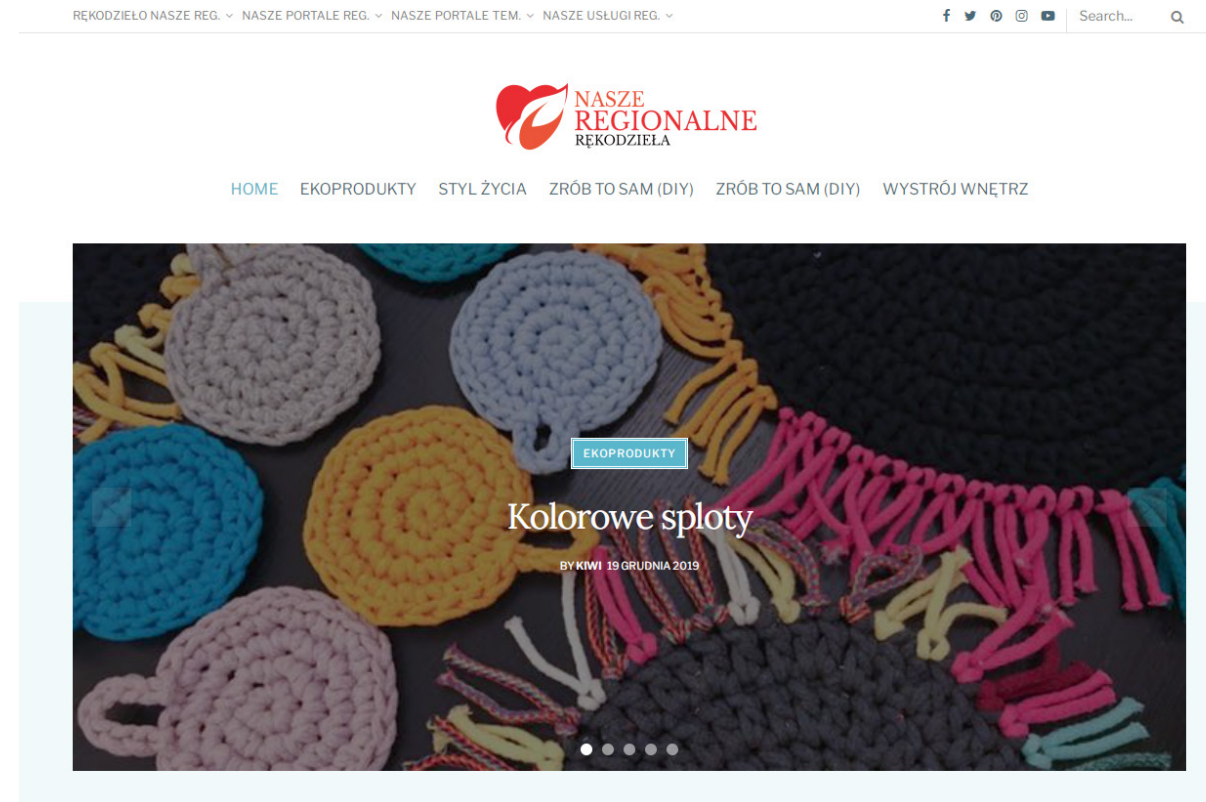
KATALOG FIRM NASZE REGIONALNE

Już z początkiem marca 2022 r. szykujemy gigantyczną promocję dla wszystkich Sponsorów Wydarzeń Tanecznych! Każdy kto wesprze jeden z rekomendowanych przez MyDances Magazine i Nasze Portale Regionalne eventów otrzyma bezpłatnie przez rok wizytówkę firmową na platformie Katalogi Firm Nasze Regionalne. Wartość bonifikaty to 870 zł w skali roku dla jednego beneficjenta (Sponsora/Darczyńcę). Przewidujemy ufundowanie 100-u takich wizytówek firmowych, zatem chcemy wesprzeć świat tańca kampanią o wartości 87 tys zł. A to dopiero początek, tego co dla Was i Waszych Sponsorów szykujemy. Start platformy: 14 marca 2022 r.

Programem obejmujemy następujące eventy organizowane przez:

1. Emilia Furman - Zumba@fitness FESTIWAL KOBIET 2022
2. Aleksandra Włodarczyk i Krzysztof Włodarczyk - Zumba Camp Maj 2022!
3. Julia Zawistowicz - BRAZIL DAY vol.2 oraz Kraków: RvD Academy i Miasto Tańczy
4. Grzegorz Jaworski - Reggaeton vs Dancehall Kongres IX
5. Aneta Woźnicka-Łada i Anna Starkey - Babskie Wyjazdy
6. Patrycja Tarasiuk i Emilia Furman - Zumba Camp Lloret de Mar 2022
7. Katarzyna Kozdęba - Zumba na Bulwarach
8. Łukasz Raś - LOFToDANCE Łukasz Raś

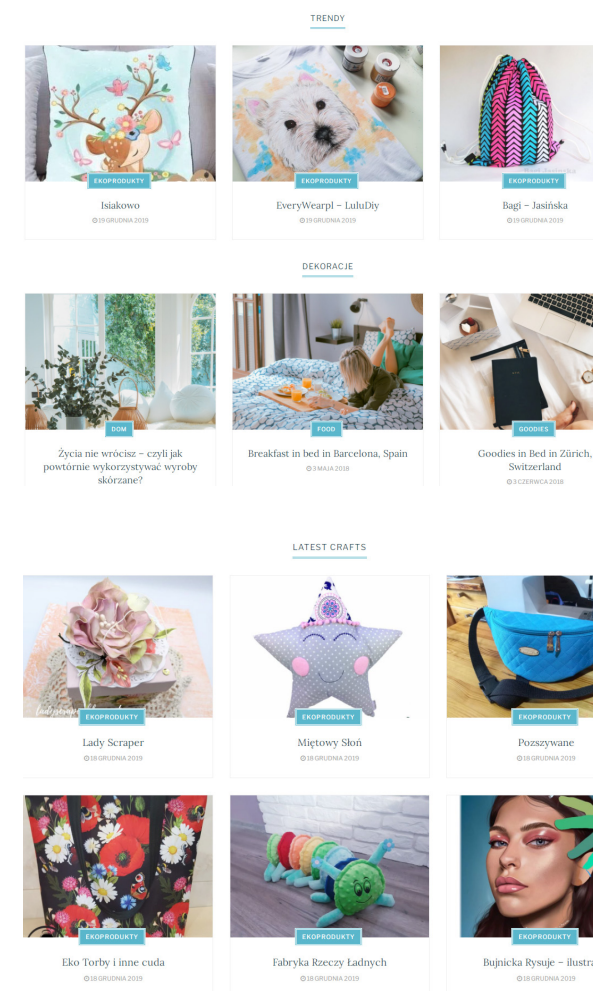
Aktualnie mamy już wytypowanych około 20 firm, które otrzymają od nas bezpłatnie roczny abonament na wizytówkę firmową, m.in.: Czułe Olejki, Witaminowyszot, DrukujCyfrowo.info, POWER SWIM, FitDanceFun, Photozumba.Poland, Anna Starkey Photography @cudawiankioli Divilite Autokreacje.pl - agencja marketingowa

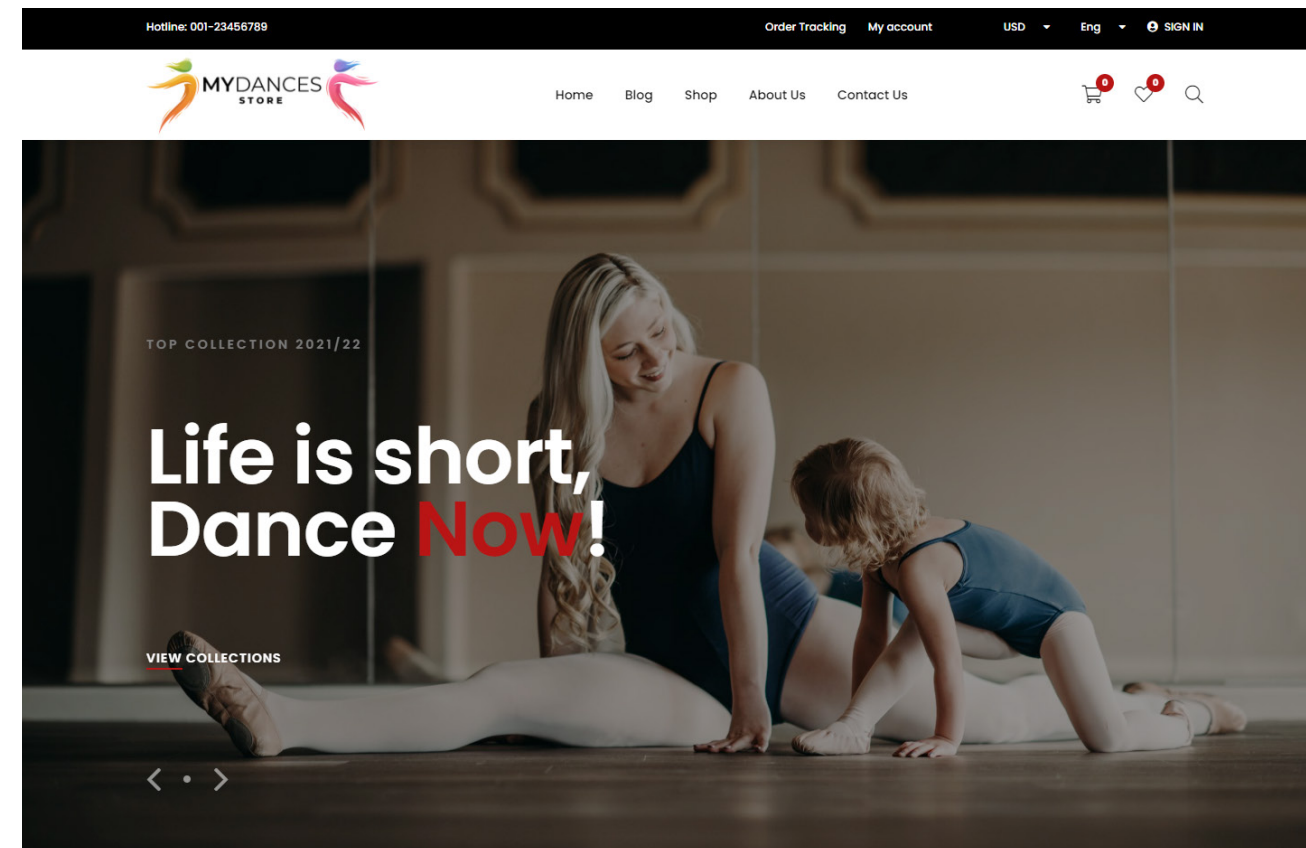
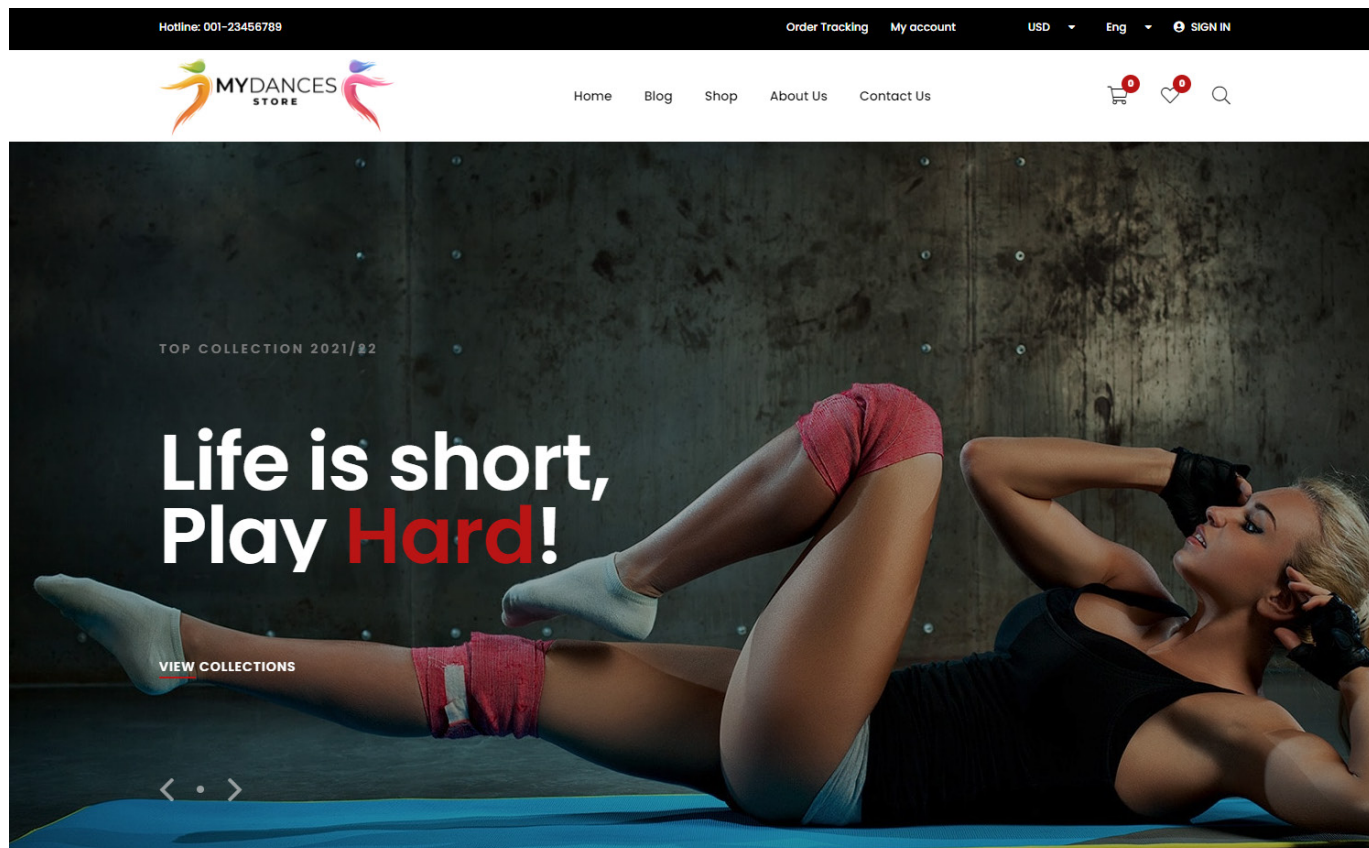


RĘKODZIEŁO NASZE REGIONALNE

Do tego projektu zapraszamy każdego kto próbował już swoich sił w rękodzielnicwie i chce skorzystać z naszego wsparcia w postaci promocji medialnej oraz sprzedaży. Oprócz portalu informacyjnego na którym znajdują się galerie zdjęć i dane kontaktowe planujemy uruchomienie sprzedaży za pośrednictwem platformy: Sklepy Nasze Regionalne!

Wierzmy, że szczególnie bezcenny potencjał tkwi obecnie w przybyłych do nas obywatelkach Ukrainy. Niektórym z nich może brakować wiedzy i umiejętności dot. sprzedaży internetowej. Dlaczego zatem nie połączyć sił? Szczególnie, że można to będzie połączyć również z akcjami charytatywnymi i zbiórkami, które będą adresowane również na rynki zagraniczne, do społeczeństw gotowych wesprzeć tego typu oddolne inicjatywy gospodarcze.





BRANŻA ECOMMERCE - MYDANCES STORE, WOMAN VIBE STORE, KSIĘGARNIE NASZE REGIONALNE

Łączymy siły z #Amazonem i #eBayem Rozpoczęliśmy testy narzędzi informacyjnych umożliwiających połączenie sklepów internetowych #StoreMyDances #WomanVibeStore i #NaszeKsięgarnieRegionalne z gigantami w e-handlu.

W ten sposób to, co wydawało się nieosiągalne od nowego roku będzie również dla Was na wyciągnięcie ręki - dzięki wspólnie budowanej sprzedażowej sieci afiliacyjnej i medialnej.



WEB-BOOK INTERACTIVE

HOME PREMIERY AUTORZY KATALOG WEB-BOOKÓW

Invented by Kiwi Publishing House

100!

Największy zbiór Web-Booków!

WE PUBLISH ON AMAZON

In March/April 2022

KWARTALNIK | NUMER 06/2021 | 14,99 PLN

Kolekcje Sztuki
BY ARTS MGZN



METROPOLITAN MUSEUM OF ART

PRZEGLĄD NIEZAPOMNIANYCH KOLEKCJI
DZIAŁ Sztuki, Zgromadzeń w Muzeum

KWARTALNIK | NUMER 06/2021 | 14,99 PLN

Kolekcje Sztuki
BY ARTS MGZN



MUSÉE DU LOUVRE

PRZEGLĄD NIEZAPOMNIANYCH KOLEKCJI
DZIAŁ Sztuki, Muzeum w Luwre

KWARTALNIK | NUMER 06/2021 | 14,99 PLN

Kolekcje Nauki
BY SCIENCE MGZN

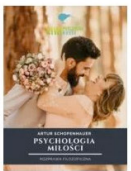




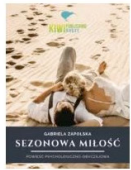





SMITHSONIAN INSTITUTION

PRZEGLĄD NIEZAPOMNIANYCH
DZIAŁ Odkryć Naukowych


NASZE KSIĘGARNIE REGIONALNE

All Categories Search for books by keyword


Owidiusz (1)				
Pedro Calderon de la Barca (1)	EBOOK Psychologia miłości Artur Schopenhauer \$12.00 ★★★★☆ (2)	EBOOK Robinson Crusoe Daniel Defoe \$12.00	EBOOK Rozmyslenia Marek Aureliusz \$12.00	EBOOK Rozprawa o metodzie Kartezjusz \$12.00
Pierre Beaumarchais (1)				
Pierre Choderlos de Laclos (1)	EBOOK Serce	EBOOK Sezonowa miłość	EBOOK Siłaczka	EBOOK Sklepy cynamonowe
Piaton (4)				
Robert Louis Stevenson (1)				
Rudyard Kipling (1)				
Serweryn Gószczyński (1)				
Sholem Aleichem (1)				
Sofokles (3)				
Stanisław Ignacy Witkiewicz (1)				
Stefan Grabiński (1)				
Stefan Żeromski (3)				
Tadeusz Dołęga-Mostowicz (1)				
Wergiliusz (1)				
William Makepeace Thackeray (1)				
William Szekspir (2)				
Władysław Reymont (2)				
Wolter (1)				




HONORE DE BALZAC
OJCIEC GORIOT
DRAMAT EPOKI ROMANTYZMU




GABRIELA ZAPOLSKA
SEZONOWA MIŁOŚĆ
POWIEŚC PSYCHOLOGICZNO-OBYCZAJOWA




OWIDIUSZ
SZTUKA KOCHANIA
POEMAT STAROZYTNY



DANIEL DEFOE
ROBINSON CRUSOE
POWIEŚC PODRÓŻNICZO-PRZYGODOWA



HOMER
ODYSEJA
EPOS STAROZYTNY



JOHANN WOLFGANG VON GOETHE
CIERPIENIA MŁODEGO WERTERA
POWIEŚC EPISTOLARNA

KOBIECE PATENTY NA ZDROWIE I SMUTKI

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



DARMOWE SZCZEPIENIA NA HPV OSTATNIA SZANSA?

Artykuł w ramach kampanii: Mamy dla kogo!

Porozumienie na Rzecz Dobrych Praktyk w Szczepieniach, jako platforma ekspertów medycznych, osób związanych ze światem nauki oraz przedstawicieli organizacji pacjentów kształtuje merytoryczną dyskusję nt. szczepień ochronnych w przestrzeni publicznej oraz buduje zaufanie wokół szczepień. Jednym z obszarów zainteresowań inicjatywy jest realizacja celów NSO w ramach szczepień przeciwko HPV.

W związku z powyższym dniu 8 marca br. odbędzie się debata pt.: „Bezpłatne szczepienia przeciw HPV – ostatnia szansa na realizację?”

Polska jest jedynym krajem europejskim nieposiadającym narodowego programu szczepień przeciwko HPV, Narodowa Strategia Onkologiczna zakładała rozpoczęcie szczepień przeciwko HPV w 2021r. dla dziewczynek, co mimo wielu zapewnień się nie stało. Na chwilę obecną została zrefundowana jedna szczepionka z częściową dopłatą pacjenta, nie ruszył jednak jeszcze narodowy program całkowicie bezpłatnych szczepień zapowiadany przez Ministerstwo Zdrowia.

Zgodnie z założeniami ww. uchwały o NSO w 2021 roku miały rozpocząć się programy edukacyjne i kampanie społeczne na temat korzyści zdrowotnych wynikających ze szczepienia przeciwko HPV. Porozumienie na Rzecz Dobrych Praktyk realizuje ww. działania.

Każdego roku umiera 230000 kobiet, a liczba nowych zachorowań oceniana jest na 470000. Ponad 80% wszystkich zachorowań występuje w krajach rozwijających się. W Polsce odnotowuje się ok. 3000 zachorowań na raka szyjki macicy rocznie, 50% chorych umiera [1]. Szczepionka jest przełomem współczesnej medycyny, dzięki której możemy zredukować ryzyko pojawienia się infekcji wirusowej (HPV). Wiele samorządów w Polsce organizuje programy bezpłatnych szczepień przeciw HPV, jednak

nie rozwiąże to problemu eliminacji zachorowań na choroby HPV-zależne.

Podczas debaty eksperci będą dyskutować o tym, kiedy nastąpi realizacja działań zapisanych w Narodowej Strategii Onkologicznej, jak realizować politykę edukacyjną, aby zwiększyć świadomość społeczną w obszarze chorób HPV-zależnych oraz tym samym wyeliminować zachorowania na raka szyjki macicy w Polsce.

Do debaty zostały zaproszone następujące osoby: prof. Teresa Jackowska, konsultant krajowy w dziedzinie pediatrii, prof. Mariusz Bidziński, konsultant krajowy w dziedzinie ginekologii onkologicznej, dr hab. n. med. Ewa Kalinka, kierownik Kliniki Onkologii w Instytut Centrum Zdrowia Matki Polki w Łodzi, Małgorzata Bogusz, członek Europejskiego Komitetu Ekonomiczno-Społecznego oraz Aleksandra Rudnicka, rzecznik prasowy Stowarzyszenia na Rzecz Walki z chorobami Nowotworowymi SANITAS. Debata poprowadzi red. Katarzyna Wolska, koordynator Porozumienia na Rzecz Dobrych Praktyk w Szczepieniach.

Organizator debaty: Porozumienie na Rzecz Dobrych Praktyk w Szczepieniach
Więcej: <https://szczepienia-ioz.pl>

Możliwość obejrzenia debaty: www.medexpress.pl

Partnerzy debaty: MSD Polska, Pfizer Polska, Sanofi Pasteur

[1] <https://szczepienia.pzh.gov.pl/szczepionki/hpv>

Partnerzy Porozumienia:



Patronat medialny:





JAK RADZIĆ SOBIE Z UCZUCIEM NIEPOKOJU? *Radzi ekspert Centrum Terapii Dialog*

Wojna, która toczy się tak blisko, ma prawo nas przerażać. Pomaganie daje poczucie sprawczości, a to zmniejsza lęk. Lepiej jednak uważać, by nie nadużywać sobie – wtedy pomoc będzie skuteczna na krótko, a za chwilę sami będziemy potrzebowali pomocy - aż któregoś dnia zaczniemy się zastanawiać, czy w ogóle warto żyć w takim świecie – zwraca uwagę Iza Barton-Smoczyńska, psycholog-traumatolog z Centrum Terapii Dialog

Zacznijmy od wyjaśnienia: co to jest lęk?

To reakcja na sytuację, która wywołuje bardzo silne emocje, to naturalna odpowiedź naszego organizmu na zagrożenie. Pojawia się, żebyśmy umieli lepiej przygotować się do działania, mogli „zorganizować” energię na to działanie. Lęk jest bardzo silnym pobudzeniem, który czujemy w całym ciele - to

mocniejsze bicie serca, odczuwalne napięcie mięśniowe, przyspieszony oddech. To pobudzenie (mobilizacja) zmusza nas do tego, żebyśmy przeanalizowali rzeczywistość, dostrzegli zagrożenie i podjęli najlepsze dla nas działanie. Generalnie więc lęk - chociaż jest nieprzyjemnym doznaniem - ma nam służyć.

Niestety, kiedy jest zbyt duży, zbyt intensywny, może nie być adaptacyjny. Sytuacja jest nagła, tracimy kontrolę i nie potrafimy jej odzyskać, bo np. nie wiemy, w które źródła informacyjne mamy wierzyć albo informacje są sprzeczne lub zwyczajnie nie mieszczą nam się w głowie, nie akceptujemy ich, burzymy się przeciwko nim. A sytuacja wymaga od nas działania. Lęk ma nam w tym pomóc, ale gdy jest zbyt intensywny, zbyt nagły, zalewający działamy instynktownie, impulsywnie. Dochodzi do nadreaktywności układu limbicznego.

Wojna to sytuacja, w której powinniśmy się bać, to jest naturalna reakcja, ma wzbudzać niepokój i lęk, bo niesie ze sobą zagrożenie. Jednak powinniśmy też umieć coś z tym lękiem robić, korzystać z niego, wykorzystać go jako powód do działania. Kłopot polega na tym, że on czasem popycha nas do działań zastępczych.

Co wtedy?

W takiej sytuacji powinniśmy zrobić wszystko, by oswoić ten lęk, abyśmy mogli skupić się na dokonywaniu realnej oceny sytuacji i dostosowywaniu się do niej. To wymaga chwili zatrzymania się, refleksji, podjęcia decyzji: czy mam teraz dać komuś schronienie u siebie w domu? Mam tego od siebie wymagać mimo tego, że się boję? Czy może moje działanie powinno pójść w inną stronę, np. wesprzeć kogoś ciepłym posiłkiem albo wpłacić datkę, który przysłuży się zmianie sytuacji uchodźców lub tych, którzy walczą o swój kraj?

Jeśli nie odpowiemy sobie na to pytanie świadomie, to nasze reakcje mogą być automatyczne, np. ze strachu przed tym, co może się zdarzyć, wykupimy całą mąkę, cukier, benzynę w poczuciu, że to zapewni nam bezpieczeństwo. Tymczasem wcale się nie zabezpieczymy, tylko zabierzemy innym to, co jest im potrzebne i wywołamy dodatkowy niepokój. Bardzo trudna jest realna ocena tego, czy to, co czujemy, jest lękiem sygnałowym, czyli mówi mi, że coś może się wydarzyć, ale dotyczy przyszłości, czy jest to lęk przedmiotowy (automatyczny) oznaczający przekroczenie moich granic, gdy muszę działać automatycznie i bez zastanawiania się, zgodnie z zasadą: atakuj albo uciekaj. Muszę umieć rozróżnić co to za lęk, analizować rzeczywistość i definiować co jest do zrobienia.

Podsumowując: lęk w swoim pierwotnym znaczeniu

ma być dla nas sygnałem, że być może to, co robiliśmy do tej pory, nie jest skuteczne i by przetrwać, musimy coś zmienić. To energia, która ma sprawić, że skorygujemy nasze działanie, choć nie da nam odpowiedzi, co konkretnie mamy zrobić.

Od lęku krótka droga do paniki. Kiedy o niej mówimy?

Panika to bardzo intensywny lęk napadowy, z silnymi objawami somatycznymi, którego charakterystyczną cechą jest przekonanie, że zaraz stanie się coś bardzo złego, oszaleję albo umrę. Panika jako doznanie odłącza nas rzeczywistości, skupiamy się wtedy wyłącznie na sobie. Trwa najczęściej około 20 minut i często wiąże się z przekonaniem, że znaleźliśmy się w sytuacji totalnego zagrożenia życia.

Najczęściej kiedy mówimy, że ludzie panikują, mamy na myśli działanie pod wpływem lęku, który zawęży ocenę rzeczywistości, czyli np. irracjonalne skupianie się na zabezpieczeniu - tankowaniu paliwa, robieniu zapasów albo oglądaniu cały czas informacji, by nie uronić żadnej wiadomości o tym co się dzieje na wojnie - bo to daje mi poczucie kontroli.

Ale i to czasem nie wystarcza, żeby nie czuć lęku...

Lęk w takiej sytuacji oznacza, że kończy nam się kontrola, nasze działania okazały się niewystarczające, czyli musimy zrobić coś innego. Pytanie tylko, czy odzyskamy spokój i poczucie kontroli działając w ten sam sposób, np. rzucając się do pomagania mimo tego, że mamy na to zbyt mało siły, albo nie potrafimy tego robić. Dlatego tak ważny jest właściwy wybór. To nie zawsze musi być jechanie na granicę z kanapkami i gorącą herbatą dla uchodźców, może wystarczy budowanie stabilnej relacji ze swoimi dziećmi, które później w swojej szkole spotkają kolegę z Ukrainy i np. moje dziecko, zaopiekowane przeze mnie, któremu wytłumaczyłam, na czym polega wojna, jak radzić sobie z emocjami, będzie umiało rozmawiać z tym dzieckiem. A to spowoduje, że tamten odzyska poczucie bezpieczeństwa. W taki sposób też można pomóc.

Wiele osób zastanawia się czy to normalne, że w związku z tą sytuacją odczuwamy takie emocje – przecież to nie nasza wojna. Polacy wiele doświadczyli w swojej historii. Jak tu się nie bać w takiej sytuacji? Nie wstydzmy się więc tego, że się boimy.



Jeżeli nie będziemy odczuwać strachu, to znaczy, że się jakoś odrealniliśmy. Wojnę znamy z lekcji historii, z relacji naszych rodzin, ciągle żyjemy jeszcze z jej konsekwencjami, pamiętamy opowieści dziadków, którzy kogoś stracili. Wojny należy się bać, bo ona jest zagrożeniem. Ale nie należy ulegać temu lękowi, trzeba traktować go jako sygnał do tego, żeby się aktywizować, żeby sprawdzać swoje zasoby, umieć realnie ocenić sytuację. W związku z tym, co dzieje się na Ukrainie, mamy teraz sytuację zagrożenia wojną dla nas. Powinniśmy więc zastanowić się, co realnie możemy zrobić, a czego nie jesteśmy w stanie zmienić. I musimy to zaakceptować, nawet jeżeli nie ma na to naszej zgody. Emocje związane z wybuchem wojny, z tym że giną ludzie, są naturalne, ale bezpośredniego wpływu na to nie mamy.

Mimo to bardzo chcemy coś zrobić. Jak nie zwariować od tych emocji?

Jeśli czujemy się bardzo zaangażowani, musimy pamiętać, żeby zadbać też o siebie. Np. oderwać się od portalu internetowego i wyjść na spacer. Bo inwestując w siebie, będziemy mogli lepiej pomagać w następnym kroku. Dbanie o siebie to nie tylko unikanie niebezpiecznych sytuacji czy kontrolowanie źródeł zagrożenia, ale także inwestowanie w swoje wewnętrzne i zewnętrzne zasoby, bo dzięki nim będziemy w stanie lepiej ocenić sytuację, w której jesteśmy i mogli reagować na to co jest realne, udzielać pomocy, która jest najbardziej potrzebna.

Co rozumieć przez zasoby?

Zasoby wewnętrzne, które ma każdy z nas, to umiejętność radzenia sobie ze stresem albo wiedza, któ-

rą możemy dawać innym, by oni sobie lepiej radzili. To różnego rodzaju kompetencje, umiejętności, zdolności które teraz mogą być przydatne.

Zasoby zewnętrzne natomiast to coś, co mogą przeznaczyć na pomaganie innym np. pieniądze, które przekazują tym, którzy wiedzą, jak je zagospodarować, bo sam nie wiem, co komu jest najbardziej potrzebne. Zasobem zewnętrznym jest też zaferowanie porady prawnej, albo medycznej, wiedza na jakiś temat, którą mam i mogę dobrze spożytkować. Czyli lęk mogę oswajać w taki sposób, że kontroluję informacje na temat wojny, ale też podejmując działania, które zmieniają sytuację, tych którzy czegoś potrzebują.

Niektórzy jednak boją się swoich emocji związanych z wojną i chcąc ich uniknąć, odcinają się od wszelkich informacji. Wydaje im się, że gdy to będzie poza nimi, nie będą się tym denerwować. Skąd tak różne reakcje?

Niepokój związany z wojną może mieć bardzo różne powody, nakładamy na niego swoje przeżycia. Sytuacja, w której się znaleźliśmy, otwiera naszą wewnętrzną kieszeń, do której chowamy różne swoje rany, doświadczenia, przeżycia, trudne rzeczy. Każdy z nas ma taką kieszeń.

Taka nagła sytuacja, która zabiera nam uczucie kontroli powoduje, że z tej naszej kieszonki wylewają się różne rzeczy. Widząc uciekających, przerażonych, zrozpaczonych ludzi zaczynamy przypominać sobie różne swoje przeżycia, niekoniecznie jeden do jednego.

Na przykład to, że jako dziecko uciekaliśmy z domu, nie przed wojną, ale przed przemocowym rodzicem. Albo przypomina nam się jakieś trudne doświadczenie, w którym też było dużo lęku i utraty kontroli. Wtedy reagujemy podwójnie: na to co się dzieje teraz, i na naszą historię z przeszłości.

To utrudnia nam codzienne funkcjonowanie, bo kiedy np. w takim momencie podchodzi do nas dziecko i pyta, czy u nas też będzie wojna, to boimy się tego pytania i związanych z nim swoich emocji. I nawet jeśli powiemy mu, że tak się nie stanie, to dziecko usłyszy: „Nie będzie wojny”, ale zobaczy nasz niepokój. Dlatego tak ważne jest, żebyśmy w sytuacji utraty lub ograniczenia kontroli zaczęli od nazwania swoich emocji, które mamy do wojny, zastanowili się co mi to robi.

To trudne biorąc pod uwagę, że jesteśmy tuż po pandemii, która też była dla nas wyzwaniem...

To prawda. Pandemia też sporo nas kosztowała, zabrała jutro, nauczyła pokory, kazała się zastanowić, czy nad wszystkim możemy zapanować. Poczuliśmy kruchość życia, nietrwałość szczęścia, a teraz od razu przychodzi następne wyzwanie. Dlatego musimy być szczególnie uważni w podejmowanych krokach, nie zmuszać się do robienia rzeczy, które są dla nas zbyt trudne, myśleć o tym, czy to co zrobię w czymś mi pomoże.

I znowu musimy odpowiadać na trudne pytania dzieci...

Niestety, musimy się z tym zmierzyć, nie możemy unikać takiej rozmowy. Ale żeby dobrze się nim zająć musimy zrozumieć, co dokładnie ma na myśli, kiedy pyta nas, czy będzie wojna. Czy ono się boi tej wojny, tego co z nami się stanie, czy będziemy bezpieczni? Czy nie rozumie co się dzieje i potrzebuje po prostu wyjaśnienia tego, co to jest wojna i dlaczego ona jest. To ważne, aby mu to wytłumaczyć, bo będzie teraz miało do czynienia z dużą ilością zaskakujących informacji, wieloma przestraszonymi osobami i musi wiedzieć co ma z tym robić. Warto też uświadomić sobie, że to dopiero początek, czeka nas zapewne jeszcze wiele przeżyć i emocji związanych z tą wojną...

To prawda. Jedną z podstawowych emocji w sytuacji kryzysu jest lęk i strach. Ale tuż obok nich jest złość

i gniew, gdy czujemy przekroczenie naszych granic, niezgoda na to – to już widać po słowach albo działaniach, które ludzie podejmują.

Jest też pewien rodzaj smutku, depresyjność i melancholia, bo ta sytuacja konfrontuje nas z utratą - widać to w niepokojach dotyczących przyszłości, gdy ludzie mówią: co będzie, jak stracę najbliższych, gdy stracę dom, będę musiała emigrować. Już teraz projektują utratę, choć jeszcze jej nie ma i może wcale nie będzie.

Co wtedy? Jak rozmawiać z kimś, kto o tym mówi?

Zapytać, czego najbardziej się boi, czy to jest realne i w jakim stopniu? Czy przeżywał już kiedyś taki strach wcześniej i jak sobie z nim radził? Co możemy dla niego zrobić, czego potrzebuje?

Z jednej strony mamy poczucie, że jesteśmy potrzebni, ale z drugiej żyjemy normalnie, nasze dzieci chodzą do szkoły, śmiejemy się, spotykamy ze znajomymi. I zaczynamy się zastanawiać czy to jest w porządku, czy możemy to robić. Jak sobie radzić z poczuciem winy?

Jako psychologowie obserwujemy takie zjawisko, nazywamy je nawet syndromem winy ocalałych. Gdy na naszych oczach dzieje się coś tak bardzo poruszającego jak teraz ta wojna, ktoś obok nas ginie, ktoś walczy o życie, musi dokonywać bardzo dramatycznych wyborów pomiędzy tym, czy zostać i walczyć, czy uciekać z młodszym dzieckiem, a zostawić drugie, pełnoletnie, które nie może wyjechać – to trudno nam to objąć rozumem. To są niezwykle trudne moralnie i emocjonalnie dylematy. Jeśli widzimy to z pozycji bezpiecznego obserwatora, to pojawia się irracjonalne poczucie winy, że ja mam lepiej. To uczucie bardzo często obserwowane u osób, które dotknęła jakaś tragedia. Czasami to właśnie ona stoi za motywacją robienia czegoś dla tych, którzy mają trudniej. Warto zastanowić się czy to dobry punkt wyjścia do pomagania, bo dość często taka emocja pojawia się u ludzi, którzy mają duży kłopot z myśleniem o sobie: mam prawo do własnych potrzeb, jestem wartościowym człowiekiem. Obwiniają się za to, że ktoś ma gorzej.

Jeśli ktoś ma takie skłonności, powinien zastanowić się, dlaczego taka myśl u niego powstała, skąd mu się to wzięło?

Ponieważ jeżeli oprze o taką emocję pomaganie albo swoją codzienną aktywność, to ciągle będzie uciekać przed czymś, co jest za nim i co go straszy. Albo w ogóle nie będzie podejmował aktywności i to będzie jego sposób na przeciwstawienie się temu co się dzieje.

Jeśli unikam robienia czegoś, co jest dla mnie straszne, jeśli działam dla motywacji lękowej, impulsywnie, ślepo i nadużywam siebie, moja pomoc będzie skuteczna krótkoterminowo, bo za chwilę sam będę bez sił i któregoś dnia rano nie będę mógł wstać z łóżka, bo będę się zastanawiać czy w ogóle warto żyć w takim świecie.

Jak zatem zarządzać swoimi emocjami?

Musimy wziąć pod uwagę, że zazwyczaj nie jesteśmy przygotowani psychicznie na takie zdarzenia. A do tego „spadają” na nas w różnych sytuacjach życiowych - nie zawsze jesteśmy wtedy w swojej najlepszej życiowej czy zawodowej kondycji, czasem wręcz w chwilach kryzysów, osobistych tragedii. I dalej musimy sobie z tym wszystkim dawać radę. Najczęściej w obliczu takiego zdarzenia jak wojna wiele z naszych problemów błędnie, ale nadal musimy je brać pod uwagę, bo ten lęk lubi się rozlewać i może zacząć działać w sposób uogólniony.

Co to znaczy?

Że zaczynamy obawiać się życia. Warto sprawdzić, czy inni czują podobnie, jeśli okaże się, że my reagujemy silniej, to znaczy, że to jest moment, w którym powinniśmy zadbać o siebie, nie poświęcać całego czasu na myślenie o wojnie, bo to wyczerpuje na-

sze zasoby, a także osłabia nasze możliwości pomocy innym. Żeby pomagać innym, sami musimy być w dobrej kondycji.

Z drugiej strony pomaganie daje nam poczucie wspólnoty, czyli to, co widać przez ostatnie dni w Polsce i na świecie – działamy wspólnie, współpracujemy, nie dzielimy się, nie rywalizujemy. To sprawia, że nasz lęk trochę się zmniejsza, bo czujemy się częścią czegoś większego, pomagamy razem w szkole do której chodzimy, szpitalu, w którym pracujemy, czy gminie, w której mieszkamy. To daje poczucie sprawczości. Choć bezpośrednio na sytuację w Ukrainie wpływu nie mamy, możemy zdefiniować sobie nasze koło wpływu i na tym się skoncentrować.

Kiedy powinniśmy zwrócić się do specjalisty?

Zbyt duże nasilenie lęku będzie prowadziło do automatyzmu, wręcz sztywności działania. Jeśli zauważmy u siebie lub kogoś bliskiego taki schemat działania, warto się temu przyjrzeć. Są też fizjologiczne sygnały, bo lęk będzie wywoływał pewne konkretne reakcje wegetatywne: napięcie w mięśniach, przyspieszone bicie serca, brak możliwości wzięcia głębokiego oddechu. Nasze ciało, a konkretnie układ limbiczny, decyduje o naszej adaptacji - kiedy jesteśmy bezpośrednio wystawieni na zagrożenie, daje nam wyraźne sygnały. Na razie mamy tylko perspektywę zagrożenia, więc musimy korzystać z tej racjonalnej części funkcjonowania, np. rozmawiając. Należy pilnować, aby ten lęk nie urósł do bardzo wysokich poziomów i żeby zanadto się na nim nie skupiać, bo to zawiąże nam oglądanie świata.



A gdy będziemy go oglądali tylko przez tunel, nie będziemy mieli możliwości zobaczenia naszej sytuacji w szerszej perspektywie historii własnego życia i życia naszej rodziny. Nie będziemy potrafili mówić o tym, co przeżywamy, a to jak wiemy, jest destrukcyjne, zamyka nas na pomoc.

Ale jak to robić?

Przede wszystkim rozmawiać, bo emocje podlegają interpretacji, jeśli się je werbalizuje, czyli przełoży na słowa, wtedy możemy je kontrolować. Przy bardzo dużym nasileniu lęku tracimy umiejętność werbalizowania emocji i taką osobą trzeba się zaopiekować, pomóc jej się wyciszyć. Być może właśnie w takim stanie - zawężenia emocjonalnego, przerażenia, braku jakichkolwiek zasobów - przyjeżdżają do nas uchodźcy. Bo nie mogli zaplanować tej ucieczki, potem stali wiele godzin w kolejkach, nie wiedząc, kiedy to się skończy. Ich brak poczucia bezpieczeństwa jest bardzo dotkliwy. Te osoby są dotknięte ostrym stresem kryzysowym, który nie jest jednostkowy i do tego jest spowodowany przez drugiego człowieka, a wtedy zadajemy sobie pytanie dlaczego do tego doszło. Łatwiej jest nam adaptować się do procesów, które są pochodzenia naturalnego jak powódź, pożar czy trzęsienie ziemi, bo nie musimy się zastanawiać dlaczego to się stało, jak do tego doszło.

Odczucia, z którymi borykają się osoby, które doświadczyły działań wojennych są bardzo bliskie sytuacji przemocy interpersonalnej - jeśli ktoś ma takie doświadczenia, że bliska osoba go zawiodła, nadużywała, to będzie mu dodatkowo trudniej zrozumieć wojnę, bo to jest kolejny człowiek, który robi mu krzywdę. Dodatkowo ci, którzy uciekli z Ukrainy, mają ogromne poczucie winy, że oni są bezpieczni a tam zostawili swoich bliskich, czują się gorsi i opuszczeni. Dlatego jeśli przyjdzie nam rozmawiać z nimi trzeba im mówić wprost, że to co zrobili to nie była ucieczka lecz ochrona dzieci, po to żeby inni mogli zainwestować swoją uwagę i czas w walkę, że w ten sposób zrobili coś bardzo dobrego. To ważne, aby usłyszały to od osób, które je przyjmują, bo dzięki temu poczują, że nie są sami.

Kiedy lęk jest na tyle silny, że same rozmowy nie wystarczą, po czym to rozpoznać?

Kiedy obserwujemy nasilenie tego lęku przez większość dnia, tygodnia, nie możemy wyróżnić okresu, kiedy jest większy lub mniejszy. Gdy na skali od zera do jednego przez większość dnia jesteśmy między 7 a 10. Gdy lęk zmusza nas do pewnych zachowań, ciągłego powtarzania tych samych działań, a one i tak nie przynoszą ukojenia, gdy zaburzony jest rytm dnia i nocy - to moment żeby skorzystać z pomocy. I nie ma w tym niczego wstydlivego, warto zrobić to jak najszybciej.



Jak opanować swoje nerwy, gdy np. będąc w pracy dochodzi do mnie jakaś kolejna straszna wiadomość?

Próba opanowania się w takiej sytuacji jest trochę pod prąd, bo emocje są naturalną odpowiedzią na sytuacje stresowe. Jeśli treść wiadomości budzi naszą niezgodę, przeraża nas, daje poczucie niesprawiedliwości, opanowywanie tego jest bardzo energochłonną strategią, a emocje i tak wrócą.

Spróbujmy więc raczej znaleźć sposób na ich wyrażenie – może jest ktoś z kim mogę porozmawiać, albo jest jakaś czynność, która pomoże mi się ustabilizować, np. posłuchanie spokojnej muzyki, krótki spacer w pobliskim parku, wyjście na kawę, obejrzenie zdjęć bliskich osób. Oderwanie się na chwilę i rozładowanie tej emocji pozwoli nam wrócić do przerwanej czynności.

Kluczowe jest, żeby nazwać tę emocję i spróbować ją zrozumieć. Zapytać samego siebie, jak się pyta dziecka, skąd ten głos pełen tego lęku się w nas wzięł, opowiedzieć sobie o tym. Może niekoniecznie w trakcie pracy, ale dać sobie prawo do tej emocji, nie odrzucać jej.

Natomiast długoterminowo możemy kontrolować większość emocji, jeśli będziemy umieli je rozpoznawać i nazwać, jeśli nie będziemy ich unikać i nauczymy się je regulować. Można tego dokonać szukając balansu w codziennym życiu np. poprzez różnego rodzaju treningi psychologiczne, ale też poprzez samokontrolę czyli rozmawianie ze sobą, ale też z innymi o własnych emocjach i emocjach innych ludzi. To pozwala normalizować emocje, bo wtedy widzimy, że nie tylko my mamy to przeżywać.

Co jednak zrobić z osobą, która wpadła w panikę?

Najważniejsze jest być z tą osobą, zapewnić jej w miarę możliwości jakąś izolację i spokój. Pamiętajmy, że atak paniki szybko się kończy, wbrew przekonaniu osoby, która go doświadcza. Mówmy jej to - że każda emocja wreszcie się skończy i że będziemy z nią tak długo jak sytuacja będzie tego wymagała. Warto spróbować skierować uwagę tej osoby na rzeczywistość, w której się znajduje, bo w panice jesteśmy w widzeniu tunelowym, nie ma nas tu i teraz. „Zalogowanie się” do rzeczywistości jest czymś, co może uciszyć lęk. Spróbujmy więc zwrócić uwagę

tej osoby na coś co dzieje się w otoczeniu, np. słyszysz jak ten kot miauczy, ciekawe czego chce? Bo jeśli ta osoba zacznie słuchać swoich analizatorów słuchowych czy wzrokowych, to wróci do rzeczywistości, a wtedy zobaczy, że nie ma zagrożenia, które sobie wyobraża. Można też podać jej coś do picia, żeby mogła w pełni poczuć swój organizm, wtedy łatwiej będzie osadzić ją tu i teraz.

Musimy pamiętać, że osoby, które przybywają do nas z terenu wojny mają na koncie sporo traumatycznych przeżyć, które mogą do nich powracać. Dźwięki, zapachy mogą powodować powrót tamtych emocji. Może to się zdarzać co najmniej do miesiąca od tego zdarzenia. Potem, jeżeli mamy możliwość stworzenia tej osobie bezpiecznej atmosfery i wzmacniamy ją w dostępie do rzeczywistości, to u większości te natrętne obrazy będą się powoli zacierają. U tych, u których tak się nie zadzieje, należy jak najszybciej podjąć działanie. W pomoc angażuje się wielu psychologów, którzy na pewno pomogą przeciwdziałać PTSD, który jest jednym z najczęstszych negatywnych konsekwencji bycia wystawionym na tak inwazyjną sytuację.

Czego w kwestii emocji możemy spodziewać się za kilka dni, gdy ten obecny lęk spowszednieje?

Zacniemy pytać o wartości typu tożsamość, wolność, prawda, sprawiedliwość. Teraz jesteśmy na podstawowym poziomie, to jest sytuacja interwencyjna, kryzysowa. Jej podstawowym działaniem jest odzyskanie poczucia bezpieczeństwa, otrząśnięcie się po utracie możliwości decydowania o swoim życiu, po utracie obiektów miłości. Mniej więcej po dwóch tygodniach po takim wydarzeniu pojawi się więcej emocji czerwonych czyli gniewu, krzywdy, poczucia niesprawiedliwości i potrzeby, żeby tutaj też być skutecznym. Jeśli tylko sytuacja na to pozwoli, będziemy chcieli więcej na ten temat rozmawiać i zacniemy zastanawiać się nad rodzajem sprzeciwu, bo nie ma zgody na to co się wydarzyło.

Zachęcamy do pobrania bezpłatnego przewodnika autorstwa Izabeli Barton -Smoczyńskiej i Joanny Chatizow, wydanego przez Centrum Terapii Dialog: **„Trauma, czyli normalna reakcja na nienormalną sytuację”**. W sytuacji wojny na Ukrainie oraz wciąż obecnej pandemii koronawirusa warto skorzystać z tej pozycji.

Źródło informacji: Serwis Zdrowie



DEPRESJA LEKOOPORNA? POZORY MYŁĄ!

Innowacyjne metody dają nową nadzieję!

Lekooporna depresja dotyka części pacjentów, u których standardowa farmakoterapia połączona z psychoterapią nie przynoszą oczekiwanych rezultatów. Dla tych osób jest jednak nadzieja w postaci innowacyjnych metod leczenia, o których mówili eksperci podczas debaty pt. „Depresja – historia powrotu do życia”, która odbyła się w Centrum Prasowym PAP.





Przed pandemią odsetek osób chorujących każdego roku na depresję nie przekraczał w Europie 7 proc. Obecnie europejskie statystyki wskazują na 50 proc. długoterminowych zwolnień lekarskich spowodowanych depresją lub zaburzeniami lękowymi.

„Według badania, które przeprowadziła dr hab. Małgorzata Gambin z Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego, po pierwszych falach pandemii aż 29 proc. kobiet i 24 proc. mężczyzn znajdowało się w spektrum ryzyka depresji.”

„Wielokrotne wzrosty w tym zakresie dotyczyły zarówno osób, które na depresję wcześniej chorowały, a także tych, które jej nie doświadczały. Jednocześnie wśród osób, które przedtem miały epizody depresyjne, aż 50 proc. zmagano się z pogorszeniem swojego stanu” – podkreślał podczas debaty dr n. med. Sławomir Murawiec z Centrum Terapii Psychomedica Allenort.

Depresja jest chorobą, która uniemożliwia codzienne funkcjonowanie i wpływa negatywnie na relacje z otoczeniem.

„Może wystąpić w każdym wieku i dotyczyć każdego, bez względu na status społeczny, płeć czy inne czynniki społeczno-demograficzne. Może też prowadzić do śmierci, ponieważ aż 15 proc. osób chorujących na depresję prawdopodobnie popełni samobójstwo” – zaznaczył dr n. med. Sławomir Murawiec.

Dlatego hasłem przewodnim kampanii, która realizowana jest tuż przed Światowym Dniem Walki z Depresją (23 lutego), jest właśnie „wydarcie z życia”. Depresja dosłownie wydziera nas z rzeczywistości, ale jak zwracają uwagę eksperci, obecnie istnieją skuteczne sposoby leczenia tej choroby.

Tylko u około 60-70 proc. pacjentów z zaburzeniami depresyjnymi występuje odpowiedź na standardowe leczenie przeciwdepresyjne, tzw. pierwsza i druga linia leczenia. U co trzeciego pacjenta można stwierdzić brak reakcji na stosowaną terapię farmakologiczną.

„Wtedy mamy najczęściej do czynienia z depresją lekooporną, którą można zdefiniować jako zaburzenia depresyjne występujące u osób dorosłych, u których nie wystąpiła odpowiedź na co najmniej dwa różne leki przeciwdepresyjne, stosowane w odpowiedniej dawce przez wyznaczony przez lekarza czas” – tłumaczyła dr n. med. Małgorzata Urban-Kowalczyk, ordynator Oddziału Diagnostyczno-Obszerwacyjnego Kliniki Zaburzeń Afektywnych i Psychotycznych UM w Łodzi.

Czynnikami sprzyjającymi lekooporności są m.in. podeszły wiek, płeć (kobiety chorują częściej) oraz nawroty depresji. Na szczęście medycyna nawet pacjentom z depresją lekooporną, którzy stracili już nadzieję na lepsze samopoczucie, może zaproponować skuteczne leki, mające działanie znieczulające i euforyzujące.

„Istnieją nowoczesne leki, które możemy podać pacjentom, u których nie było odpowiedzi na dwie wcześniejsze kuracje przeciwdepresyjne” – wyjaśnił dr n. med. Sławomir Murawiec.

Jak wskazywali eksperci, depresję możemy zacząć podejrzewać, gdy zanik zwykłej reaktywności, czyli tzw. „dotek”, trwa powyżej dwóch tygodni. Mogą na nią także wskazywać dolegliwości bólowe ciała, rozdrażnienie, obojętność, osłabienie, wzmożona męczliwość, parestezje czy kołatanie serca. Do psychiatry należy się zgłosić, gdy objawy związane z obniżonym nastrojem dezorganizują i uniemożliwiają prowadzenie życia społecznego i rodzinnego.

Jeżeli lekarz zdiagnozuje depresję, najczęściej wprowadza farmakoterapię połączoną z psychoterapią. Osobom, które obawiają się przyjmowania leków psychotropowych, może być zaproponowana sama psychoterapia.

„Jednak dotyczy to tylko lżejszych przypadków, ponieważ depresję w ciężkim przebiegu leczy się głównie farmakologicznie. Taka terapia często przynosi oczekiwane rezultaty. Podobnie jak owiana złą sławą elektroterapia, będąca bezpieczną, bezbolesną i skuteczną metodą leczenia depresji, której mogą być poddawane także kobiety w ciąży” – zaznaczyła dr n. med. Małgorzata Urban-Kowalczyk.

Warto też dodać, że lęk związany z przyjmowaniem leków psychotropowych związany jest najczęściej z błędnymi przekonaniem na ich temat.

„Leki psychotropowe oddziałują na pracę ośrodkowego układu nerwowego, a więc przekraczają barierę krew i mózg. Jednak tę barierę przekraczają także inne leki, m.in. hormony, które wiele osób przyjmuje na co dzień. Pacjent uświadomiony w tym zakresie znacznie lepiej współpracuje z lekarzem i jest w stanie zaakceptować takie leczenie” – dodała dr n. med. Małgorzata Urban-Kowalczyk.

Nie ulega wątpliwości, że na efekty leczenia farmakologicznego należy poczekać. Ważne jest tu dobranie odpowiedniego leku do pacjenta, ale także stosowanie się do zaleceń lekarza w zakresie sposobu i czasu przyjmowania leku. Lekarze biorący udział w debacie zgodnie przyznali, że różnie z tym bywa. Czasami pacjenci przestają przyjmować lek, gdy nie dostrzegają oczekiwanej poprawy nastroju. Takie podejście może znacznie zaburzyć skuteczność terapii.

Źródło: pap.pl



POKOLENIE KANAPKOWE W CORAZ WIĘKSZYCH TARAPATACH!

Trudno znaleźć czas na siebie!

Wstają wcześnie rano, by wyprawić dzieci do szkoły. Potem jadą do pracy, jeśli mają przerwę na lunch często wykorzystują ją na szybkie zakupy. Prowadzą często dwa domy – własny i swoich starzejących się, niesamodzielnych już rodziców. Gotują i dowożą posiłki, sprzątają, piorą, prasują... Umawiają wizyty i zawożą – a to na badania, a to do lekarza albo na rehabilitację. Równolegle zawożą i odbierają dzieci z zajęć dodatkowych, pilnują odrabiania lekcji i znów piorą, prasują, sprzątają... Dzień Kobiet do dobra okazja, żeby przyjrzeć się problemom, z jakimi codziennie zmagają się kobiety należące do „kanapkowego pokolenia”.

Co to jest „kanapkowe pokolenie”?

Określenie „sandwich generation” (pol. „kanapkowa generacja”, „pokolenie przegubowe”) opisuje dorosłych członków rodzin, którzy z różnych względów muszą obejmować opieką zarówno starzejących się rodziców, jak i dzieci, a częstokroć także wnuki, jednocześnie trudniąc się pracą zawodową. Autorką pojęcia „kanapkowego pokolenia” jest amerykańska pracownica socjalna D. Miller, która sytuację kobiet zaangażowanych w opiekę nad starszymi rodzicami oraz małymi lub dorastającymi dziećmi porównała do uwiecznienia niczym plasterka w środku kanapki.

Kto tworzy „kanapkową generację”?

Według polskiej socjolog z Uniwersytetu Śląskiego, Wiesławy Walkowskiej „sandwich generation to osoby dorosłe ze średniego pokolenia udzielające szeroko pojętego wsparcia swoim bliskim zarówno z młodszego, jak i najstarszego pokolenia. Członkowie kanapkowej generacji nie tylko współponoszą finansowe koszty opieki nad bliskimi. Współuczestniczą też w ich emocjonalnych problemach, zarówno dotyczących starzenia się, jak i wkraczania w dorosłość”.

Kobiety z „kanapkowego pokolenia” mają 40-65 lat. W najtrudniejszej sytuacji są te, które powoli myślą już o własnej emeryturze. Coraz częściej im samym brakuje też zdrowia i sił witalnych, nadal jednak „mają mnóstwo na głowie”. Z jednej strony: dorastające, albo już dorosłe, ale niesamodzielne finansowo dzieci, nierzadko również w wolne dni czy weekendy opiekują się wnukami; z drugiej – coraz starszych i coraz bardziej schorowanych rodziców. Ci ostatni często cierpią na typowe dla ich wieku choroby – demencję, Alzheimera, Parkinsona. Najczęściej potrzebują także wsparcia finansowego. Wysokość polskich emerytur to zupełnie innym tematem, ale wszyscy wiemy, że bardzo trudno za przeciętne świadczenie zaspokoić podstawowe potrzeby.

Nie ma żadnych wątpliwości, że kobiety z „kanapkowego pokolenia” są obciążone obowiązkami ponad miarę i ponad siły. To odbija się negatywnie na ich pracy zawodowej, stosunkach towarzyskich, a często i na rodzinnym szczęściu. Brakuje im czasu na zaspokojenie własnych potrzeb. Wymarzony kurs

tańca odkładają na „święte nigdy”, nie ma też mowy o wyjściu na aerobik, zumbę czy do kina. W napiętym „grafiku” trudno znaleźć czas na kawę z przyjaciółką, o randce z własnym mężem nie wspominając. Odkładają coraz dalej swoje zarówno wielkie, jak i całkiem przyziemne marzenia. Są zmęczone, zniechęcone, sfrustrowane i zestresowane. Nie radzą sobie z emocjami. Często towarzyszy im też smutek, zaczynają wpadać w depresję.

Jak bronić się przed opiekuńczym wypaleniem

Psychologowie wiedzą to od dawna – żeby móc skutecznie pomagać, trzeba najpierw zadbać o własny dobrostan. Jak go osiągnąć? Jeśli należysz do „kanapkowego pokolenia” przede wszystkim musisz zadbać o odpoczynek i właściwy sen. Warto też przeprowadzić szczerą rozmowę z bliskimi i poprosić ich o wsparcie. Sceduj część obowiązków. Dorastające dzieci powinny poradzić sobie z praniem, czy sprzątaniem, nieprawdaż? Możesz stworzyć domowy grafik z podziałem obowiązków. Tylko nie zapomnij uwzględnić w nim czasu „wyłącznie dla siebie”. Może to być spacer, rozmowa przez telefon z przyjaciółką, albo wyjście na basen. Godzinę dziennie poświęć po prostu sobie i swoim ulubionym zajęciom. Potrzebujesz odskoczni od codziennej rutyny. Nie rezygnuj z urlopu. Opiekę nad dzieckiem możesz chyba czasem oddać w ręce trenerów na obozie sportowym? Poszukaj turnusu wyręczającego dla mamy czy taty. Rozważ skorzystanie z pomocy ośrodka dziennego pobytu dla osób starszych. Tam pracują profesjonaliści, zaufaj im. Skorzystanie z takiej pomocy to nie powód do wstydu czy poczucia winy, lecz okazja do odpoczynku i nabrania sił do dalszego wypełniania mnóstwa codziennych obowiązków.

Artykuł przygotowany we współpracy z Fundacją „Dom z sercem”

Źródło: senior.pl, wikipedia

Oprac.: EKZ

Przeczytaj też:
Rehabilitacja układu oddechowego po ciężkim przebiegu COVID-19 na portalu:
www.MojeMazowsze.pl



CECHINI MUSZYNA ZADBAJ O BALANS MINERAŁÓW

„Naturalne suplementy diety” – pod takim hasłem można znaleźć wiele produktów proponowanych przez producentów firm farmaceutycznych. Woda mineralna Cechini to źródło składników mineralnych takich jak magnez i wapń. Zgodnie z definicją terminu „suplement” – wodę wysokozmineralizowaną Cechini śmiało można nazwać naturalnym suplementem diety.

Na stronie Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej widnieje definicja zgodnie z którą: „Suplement diety to środek spożywczy, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety, będący skoncentrowanym źródłem witamin lub składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny fizjologiczny, pojedynczych lub złożonych, wprowadzany do obrotu w formie umożliwiającej dawkowanie w postaci: kapsułek, tabletek, drażetek i w innych podobnych postaciach, saszetek z proszkiem, ampułek z płynem, butelek z kroplomierzem i w innych podobnych postaciach płynów i proszków przeznaczonych do spożywania w małych, odmierzonych ilościach jednostkowych, z wyłączeniem produktów posiadających właściwości produktu leczniczego w rozumieniu przepisów prawa farmaceutycznego”.

Zgodnie z powyższym wnioskować można, że naturalna woda wysokozmineralizowana to naturalny suplement diety, ponieważ w składzie wody znajdują się ważne dla zdrowia składniki mineralne.

Czy minerały rozpuszczone w wodzie wysokozmineralizowanej wchłaniają się lepiej?

Tak. Potwierdzono, że przykładowo magnez rozpuszczony w wodzie wchłania się około 30 razy lepiej niż ten, który przyswajany jest z po-

Doskonałą wchłaniania składników mineralnych potwierdzono w licznych pracach i badaniach. Przykładowo w pracy Agnieszki Salomon i Bożeny Regulskiej Iłow czytamy, że: „Mg i Ca występują w wodzie w formie zjonizowanej, dlatego są dobrze przyswajane przez organizm człowieka (1). W celu zapobiegania niedoborom tych składników, zalecane są te wody, które w 1 dm³ zawierają przynajmniej 50 mg Mg i powyżej 150 mg Ca (2, 3, 4). Optymalne przyswajanie obu minerałów przez organizm człowieka jest osiągalne, gdy stosunek molowy Ca do Mg wynosi 2 : 1 (5, 6). Autorzy wielu badań wykazują, iż woda mineralna, zwłaszcza średnio i wysoko zmineralizowana, mogłaby stanowić zaraz po mleku i jego przetworach, najważniejsze źródło Ca w diecie (7, 8, 9).”

Magnez wzmacnia, wapń buduje

To prawda, że minerały takie jak magnez i wapń wzmacniają organizm, a woda wysokozmineralizowana jest jednym z ich źródeł. Około połowy płynów przyjmowanych dziennie powinna stanowić woda wysokozmineralizowana. Jej picie nie tylko doskonale nawadnia organizm, ale także wzmacnia go unikatowymi minerałami.

KATIONY mg/l	ANIONY mg/l
wapniowy Ca ²⁺ 325,8	wodorowęglanowy HCO ₃ ⁻ 1314
magnezowy Mg ²⁺ 61,62	siarczanowy SO ₄ ²⁻ 16,5
sodowy Na ⁺ 33,17	chlorkowy Cl ⁻ 8,93
potasowy K ⁺ 3,73	fluorkowy F ⁻ 0,11



Czy picie wody wysokozmineralizowanej może zaszkodzić?

Woda wysokozmineralizowana jest dobra dla każdego, w każdym wieku. Nie zaleca się jej picia dzieciom poniżej 3 roku życia (obciążenie organizmu minerałami, zwłaszcza obciążenie nerek malucha), a także osobą cierpiącym na różne problemy zdrowotne (np. choroby nerek, choroby endokrynologiczne). Co do zasady wody wysokozmineralizowane to doskonała pomoc dla organizmu przy jego regeneracji, oraz naturalne wzmocnienie przez cały rok.

Picie wody jest nie tylko zdrowe, ale także naturalne. Picie wody wysokozmineralizowanej powinno być stałym elementem zdrowej, zbalansowanej diety (zwłaszcza tej, która wyklucza nabiał).

Źródła:

1. Derkowska-Sitarz M., Adamczyk-Lorenc A.: Wpływ składników mineralnych rozpuszczonych w wodzie pitnej na organizm człowieka. *Górnictwo i Geologia. Seria: Studia i Minerale*, 2008; 34: 39-48
2. Latour T., Czajka K., Sziwa D.: Wody naturalnego pochodzenia jako środki wspomagające w żywieniu dietetycznym. *Żyw.Człow. Metab.*, 2006; 33: 229-235.
3. Rajchel L.: Możliwości wykorzystania szcaw karpaccich w profilaktyce zdrowotnej. *J. Elementol.* 2006; 11: 337-345.
4. Wojtaszek T.: Profilaktyczno-zdrowotne działanie wód mineralnych. *J. Elementol.* 2006; 11: 119-126.
5. Wojtaszek T.: Woda mineralna jako czynnik ekologicznej profilaktyki zdrowotnej. *J. Elementol.* 2006; 11: 399-403.
6. Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B.: Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych. PZWL, Warszawa 2008; 442-444.
7. Pietruszka B., Kałuża J., Osypiuk D.: Budowlane wody pitne jako źródło wapnia i magnezu u 16–18-letniej młodzieży zamieszkałej w Białej Podlaskiej i w Płocku. *Żyw. Człow. Metab.*, 2006; 33: 167-173
8. Kałuża J., Zyśk A., Brzozowska A.: Udział grup produktów i wody pitnej w spożyciu wybranych składników mineralnych przez osoby starsze. *Roczn. PZH* 2002; 53: 407-417.
9. Madej D., Kałuża J., Antonik A., Brzozowska A., Roszkowski W.: Wapń, magnez, żelazo i cynk w wodzie pitnej a stan odżywienia tymi pierwiastkami osób starszych z rejonu warszawskiego. *Roczn. PZH* 2011; 62 (2): 159-168.

CECHINI MUSZYNA

Szpinak 79 MG / 100 G

Płatki owsiane 129 MG / 100 G

Banan 33 MG / 100 G

Natka pietruszki 69 MG / 100 G

Cechini Muszyna 61,62 MG / 1 L

Migdały 269 MG / 100 G

MAGNEZ WZMACNIA

CECHINI MUSZYNA

Mleko 1,5 % 300 MG / 1 L

Brokuł (ugotowany) 40 MG / 100 G

Sardynka 240 MG / 100 G

Cechini Muszyna 488,7 MG / 1,5 L

Ser twaróg 83 MG / 100 G

Ser parmezan 1184 MG / 100 G

WAPŃ BUDUJE



WODA LECZNICZA ZOFIA

Cechini Muszyna – producent naturalnej wody wysokozmineralizowanej, bogatej w składniki mineralne takie jak magnez i wapń w swojej ofercie wód wysokozmineralizowanych posiada także wodę leczniczą Zofia. Zgodnie z definicją wód leczniczych, woda lecznicza to woda: podziemna, pierwotnie czysta, o stałym składzie chemicznym, z dużą zawartością składników mineralnych takich jak magnez i wapń. Wyróżniamy kilka rodzajów wód leczniczych.

Najlepiej opis wody Zofii obrazuje opinia specjalisty Dr n. med. Piotra Maciukiewicza, Konsultanta Wojewódzkiego ds. Urologii Województwa Małopolskiego”:

„Woda mineralna z ujęcia ZOFIA 2 jest naturalnym surowcem leczniczym bogatym w pierwiastki takie jak potas, magnez, wapń, sód. Skład chemiczny dopuszcza jej stosowanie w zabiegach terapeutycznych jak balneoterapia, inhalacje czy płukanki. Kuracja pitna wodą mineralną pomaga w profilaktyce i leczeniu chorób układu trawienia, chorób układu nerwowego, górnych i dolnych dróg oddechowych, osteoporozy, otyłości. Choroby układu moczowego, zwłaszcza kamica nerkowa czy niewydolność nerek zależne są zarówno od ilości przyjmowanych płynów jak i od ich jakości. Udowodniono wielokrotnie iż ważna jest rola mikroelementów w procesie powstawania kamieni jak i ich zapobieganiu.

Skład omawianej wody mineralnej zapewnia poziom pierwiastków śladowych pozwalających na jej stosowanie w profilaktyce chorób nerek. Przyjmowanie dużej ilości płynów, 2,5 do 3l, o obojętnym lub lekko kwaśnym odczynie, zawierających pierwiastki śladowe takie jak sód, wapń czy magnez jest postępowaniem zalecanym w zapobieganiu kamicy przez wszystkie stowarzyszenia urologiczne na świecie. „Woda mineralna z ujęcia Zofia spełnia wszystkie wyżej wymienione założenia i może być rekomendowana w kuracji pitnej w chorobach urologicznych i nefrologicznych”.

ODKRYJ MOC WITAMINOWEGO SZOTA!

Szot to nazwa powszechnie zarezerwowana dla napojów alkoholowych. Oznacza „strzał” lub „zastrzyk”, a serwowany jest w małych kieliszkach i wypijany na raz. Nasze szoty witaminowe to najzdrowszy drink świata. To zastrzyk witamin zamknięty w małych buteleczkach, wykonany na bazie 6 naturalnych składników.

Pod okiem ekspertów z JEDYNYZDROWIE.PL dopracowane zostały idealne proporcje składników: złotej kurkumy, orzeźwiającej cytryny, magicznego imbiru, soczystej pomarańczy, leczniczego miód i niezastąpionego pieprzu cayenne. To połączenie sprawia, że oddajemy w Twoje ręce idealny produkt, który zapewni Ci zdrowie i energię na cały dzień. Nasz szot wzmocni Twój organizm od środka co wpłynie pozytywnie nie tylko na jego wygląd ale też poprawę samopoczucia.

Nasze szoty tłoczmy na zimno ze 100 % naturalnych i świeżych składników przy użyciu wolnoobrotowych wyciskarek. NIE pasteryzujemy!!! Wiemy, że pasteryzacja niszczy wiele wartościowych dla zdrowia witamin i antyoksydantów. Dzięki metodzie tłoczenia na zimno składniki naszego szota zachowują wszystkie właściwości odżywcze oraz mają 4 razy więcej polifenoli i flawonoidów niż te uzyskane innymi metodami.

Z okazji Dnia Kobiet zapraszamy do korzystania z naszej promocji dostępnej na stronie witaminowyszot.pl aż do 15 marca!



FOODFANS CATERING NARESZCIE PYSZNI I NA BOGATO

Odkrycie kulinarne podczas Festiwalu Kobiet!

Zaspokoić apetyty profesjonalnych instruktów Zumba Fitness, którzy na dodatek z niejednego pieca na eventach posiłki już jedli - to nie lada sztuka! To co wydawało się być nie możliwe zostało osiągnięte przez FoodFans Catering - którą gorąco polecamy tak na co dzień, jak i na specjalne okazje!

Głodny po treningu?
Brak czasu na zrobienie posiłków?

Znaleźliśmy rozwiązanie! Od dzisiaj w naszych klubach Fitness Platinum: Bratysławska, Aleja Pokoju oraz Solvay Park możecie spróbować FoodFans Catering!

W naszej lodówce można np. znaleźć
(ceny i stan na dzień 21.02.2022r.):

- baton owsiany czekoladowo-orzechowy (ok. 198 kcal/100g) - 9 zł
- smoothie owsiane bananowo-kawowe (ok. 253 kcal) - 8 zł
- smoothie jabłkowo pomarańczowe z chia (ok. 218 kcal) - 8 zł
- butki z indykiem (ok. 360 kcal) - 12 zł
- butki wegetariańskie z orzechami (ok. 360 kcal) - 12 zł
- tortilla pełnoziarnista z jajkiem i szpinakiem (ok. 420 kcal) - 15 zł
- owsianka a'la kokosowy knoppers (ok. 455 kcal) - 15 zł
- spaghetti bolognese (ok. 658 kcal) - 23 zł
- kurczak curry z brązowym ryżem (ok. 690 kcal) - 23 zł

Pomysł na założenie FoodFans zrodził się w głowach i sercach kilku pasjonatów jedzenia, którzy nie chcieli tworzyć typowej firmy cateringowej.

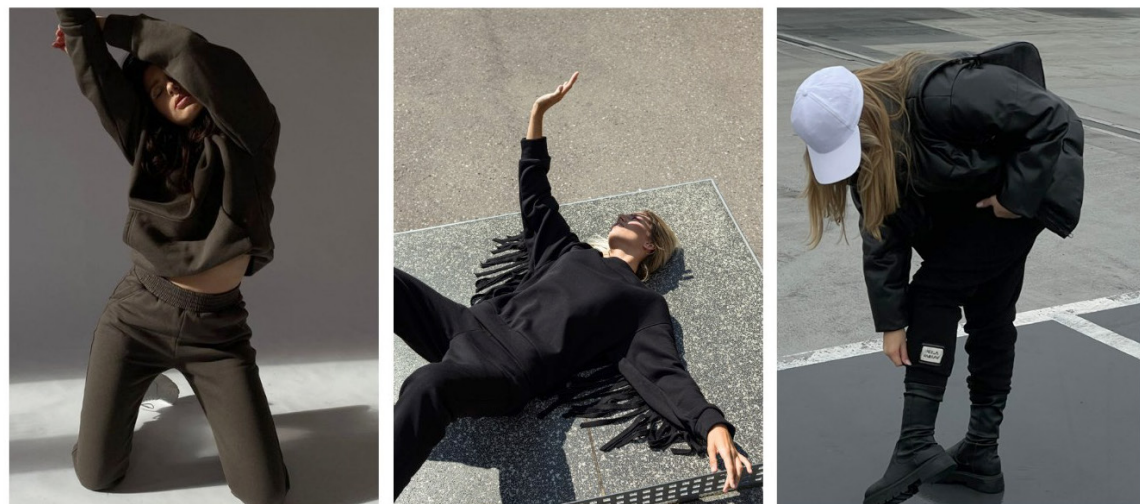
FoodFans LODÓWKI - posiłki opracowane przez żywieniowca sportowego dostępne w FITLODÓWKACH - ZAPRASZAMY!

Lokalizacje:

Vitality Boutique Fitness ul. Lindego 1c
Skopiafi ul. Łokietka 136a
Zabłocie 24 XXS gym
Klub Tenisowy Błonia
dmt Software House
Volvo Wadowscy
FITNESS PLATINIUM - Bratysławska/Aleje pokoju/Solvay

Aktualne oferty sprawdzaj na:
www.facebook.com/FoodFansCatering





PERLA LABEL

PERLA LABEL EKOLOGICZNIE I MODNIE NA LATA!

Przygodę z PERLA LABEL rozpoczęliśmy od stworzenia setów dresów i t-shirtów. Kolejnym etapem są sukienki o ponadczasowych krojach, wykonanych z naturalnych tkanin. Zależy nam na tym, aby konsumować mniej i mądrze korzystać z naszych zasobów.

Dlatego nie znajdziesz u nas masowej produkcji, a stworzone niewielkie ilości poszczególnych modeli. Współpracujemy z polskimi szwalniami less waste, które minimalizują nasz ślad. To, czego nie jesteśmy w stanie wykonać sami, tworzą nasi lokalni podwykonawcy, przy poszanowaniu ręcznej pracy doświadczonych rzemieślników i etycznej produkcji.

Myślimy globalnie, działamy lokalnie, dlatego wszystkie etapy procesu tworzenia, od farbowania, krojenia i szycia, są wykonywane w promieniu 150 km w porównaniu do tradycyjnego modelu produkcyjnego, w którym odzież pokonałaby ponad 25 000 km od początku do końca. Nie chcemy stać obojętnie wobec naszej Planety, dlatego używamy też w 100% ekologicznych opakowań.

Jest jeszcze wiele do zrobienia w sprawie zrównoważonej mody, również z naszej strony, ale wierzymy, że dzięki świadomym konsumentom świat zmieni się na lepsze.

Dziękujemy za wybór PERLA LABEL.





FOTO TAPETY
OD DRUKUJ CYFROWO

ZMIENŃ WNETRZA NA PRESTIZOWE

DrukujCyfrowo - wieloletni partner wydarzeń taneczno-fitnessowych takich, jak MARATON ZUMBA®fitness w Krakowie posiada w swoim asortymencie wyjątkowej jakości fototapety, które mogą podnieść wartość Twoich nieruchomości!

Za pomocą dobrze dobranej fototapety możesz wizualnie powiększyć lub zmniejszyć pomieszczenie, zmienić jego klimat. Dzięki zastosowaniu technologii lateksowej HP Latex nasze produkty charakteryzują się wysoką odpornością na czynniki atmosferyczne, światło UV, wodę, ścieranie, blaknięcie, zarysowania i inne uszkodzenia mechaniczne. Wydruki są bezwonne i nie uwalniają toksycznych substancji, dzięki czemu są całkowicie nieszkodliwe dla ludzi i zwierząt. Pełna automatyzacja obróbki fototapety po druku pozwala nam na idealnie docięcie krawędzi. Fototapety docinane są ploterem stołowym z laserowym pozycjonowaniem. Dzięki czemu poszczególne panele fototapety idealnie do siebie pasują.

Zobacz więcej: <https://drukujcyfrowo.info> i <http://www.ekotapeta24.pl>



TAŃCZĄC POMAGAJĄ UKRAJNIE

ZDANIEM UCZESTNIKÓW FESTIWALU KOBIEC Z NIEZWYKLE MOCNYM AKCENTEM ODDAJĄCYM CZEŚĆ UKRAJNIE TO JEDNA Z NAJBARDZIEJ WZRUSZAJĄCYCH CHWIL JAKIE PRZEŻYLI PODCZAS TANECZNEGO EVENTU. TO NIE-ZWYKLE JAK ŚWIAT TAŃCA JEDNOCZY SIĘ, ABY NIEŚĆ POMOC POTRZEBUJĄCYM. PUBLIKUJEMY ZALEDWIE UŁAMEK WYDARZEŃ JAKIE ZOSTAŁY DEDYKOWANE CIERPIĄCEJ UKRAJNIE. CHOĆ TO NADAL KROPLA W MORZU POTRZEB - PRZYWRACA JEDNAK NADZIEJĘ NA LEPSZE JUTRO!



MIASTO TAŃCZY I RVD W KRAKOWIE ZATAŃCZĄ DLA UKRAINY

!!UWAGA!! Cały dochód ze sprzedaży biletów zostanie przeznaczony na pomoc Ukrainie! Dołącz do nas! Reggaeton vs Dancehall wraz z Miasto Tańczy zapraszają na kolejne warsztaty RvD Academy w Krakowie. Tym razem gościem specjalnym będzie dobrze wam znany

Jonal Adrian Escobar Paez!

ROZKŁAD ZAJĘĆ

12:00 – 13:00 | Reggaeton/ Jonal

13:00 – 14:00 | Commercial / Jonal

14:15 – 15:15 | Sexy Dance / Polina Kyshyshian

15:15 – 16:15 | Ladies Latino / Polina Kyshyshian

16:30 – 18:30 | Wielki Fit Maraton - Zumba (Karol Oszczudłowski, Kamil Nowak)

| Slavica Dance (Wiktoria Znamirowska, Emil Waliczek) | Salsation (Małgorzata

Mróz, Paweł Misiak) | Ritmo do Brazil (Julia Zawistowicz, Monika Giza)

TU KUPISZ BILETY :

<https://rvdk.eu/rvd-academy-krakow/>

TU ZNAJDZIESZ RELACJE Z WARSZTATÓW :

Zapraszamy na nasz instagram @rvdpl

iiiW SKRÓCIE iii

DATA: 12.03.2022

MIEJSCE: Salsa House, ul. Długa 17a

START: 12:00

BILETY: OPEN 97 zł/ REGGAETON + COMMERCIAL 57 zł/ SEXY DANCE + LADIES

LATINO 47 ZŁ/ FIT MARATON 37 zł

KONTAKT: Julia: 605-349-41





ZUMBA MARATON NA ZAMKU KRÓLEWSKIM

MARATON ZUMBA FITNESS razem dla UKRAINY
Zamek Królewski w Niepołomicach
12 marca 2022 /sobota/ od godz 17.00 do 20.00
Najlepsi Instruktorzy Zumba, Ty, My
i całe dobro w jednym celu!

Cały dochód z Wydarzenia przeznaczony będzie na pomoc dzieciom które mieszkają na terenach objętych działaniami wojennymi na Ukrainie. Wstęp, za dowolną wpłatę do puszki, można dodatkowo przynieść dla tych dzieciaków słodycze.

Gościem specjalnym będzie **Valeriia Vatsevska** Instruktor Zumba ZIN od 2019 r. Mieszka w Odessie. Cały czas bierze udział w wielu kursach mistrzowskich i imprezach Zumbi. A teraz wszystko się dla niej skończyło. 1 marca uciekła przed wojną do Polski, do Gdańska Mówi, że piękne miasta Ukrainy są niszczone przez wrogów. Jej serce jest naprawdę złamane Brakuje jej słów, by opisać panującą sytuację. Dziękuje wszystkim ludziom z Polski za tak wiele otwartego serca, pomoc i wsparcie



LOFTODANCE DANCE 4 UKRAINE

Z pewnością każdy z nas chce pomóc naszym ukraińskim przyjaciołom i sąsiadom najlepiej jak umie Dla nas tym czymś jest TANIEC! Dlatego zorganizowaliśmy CHARYTATYWNY WEEKEND TANECZNY – DANCE 4 UKRAINE! Kilkunastu instruktorów, różne techniki taneczne, poziomy zajęć od zera do zaawansowanych! Salsa, bachata, sensual impro, burlaska, balet, taniec nowoczesny, shuffle dance, lady styling, videoclip dance i więcej!

Z Waszą pomocą zebraliśmy tylko w ten jeden weekend blisko połowę zaplanowanej kwoty! W imieniu potrzebujących serdecznie dziękujemy! I zapraszamy do dalszego wspierania naszej zbiórki dostępnej pod linkiem:

www.siepomaga.pl/Dance4Ukraine



Dance4Ukraine ❤️

ORGANIZATOR SKARBONKI
Ewa Jankowska

Darowizny trafiają bezpośrednio na zbiórkę charytatywną:

Pomoc Humanitarna Dla Ukrainy
Ukraino, nie zostawimy Cię w potrzebie!

4 535 zł

WSPARŁY 52 OSOBY

CEL: 10 000 Zł

Wesprzyj

🔊 0 udostępnień

f Udostępnij

🐦 Tweetnij

🔗 Baner na stronie

Z pewnością każdy z nas chce pomóc naszym ukraińskim przyjaciołom i sąsiadom najlepiej jak umie <3 Dla nas tym czymś jest TANIEC! Dlatego już w najbliższy weekend

BABSKIE WYJAZDY WSPIERAJĄ ZBIÓRKĘ DLA UKRAINY

**Wszyscy jesteśmy poruszeni wydarzeniami z ostatnich dni na Ukrainie. Chcemy się włączyć w akcję pomocową, dlatego w najbliższą niedzielę na wydarzeniu SOLD OUT Babski Dzień w Warszawie będziemy zbierać rzeczy, które następnie prześlemy
Arena COS Torwar.**

Co jest na daną chwilę potrzebne:

-pieluchy, podpaski, jedzenie instant, soczki dla dzieci, gerbery, klapki do kąpiel, mydła, płyny do mycia, szczoteczki, batony energetyczne, woda 0,5 l, powerbanki, małe karmy dla zwierząt.

W hali COS Torwar w Warszawie na bieżąco udzielana jest pomoc dla osób uciekających z Ukrainy przed wojną.

Obecnie w województwie mazowieckim funkcjonują dwa punkty recepcyjne Wojewody Mazowieckiego: w hali COS Torwar w Warszawie, na Dworcu Zachodnim (autobusowym) w Warszawie.

Wspólnie możemy więcej
<https://www.facebook.com/COSTorwar.l>



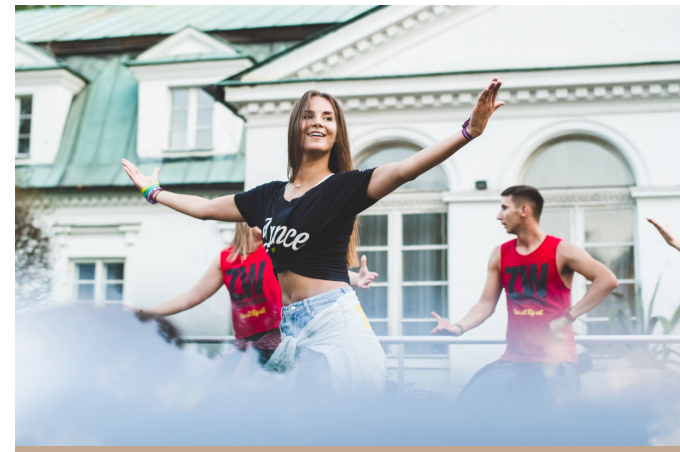
ZUMBA WEAR DOBRE NA SMUTKI!

ZUMBA WEAR TO NIE TYLKO UBRANIA. TO KULTUROWY FENOMEN WYKRACZAJĄCY POZA JEDNOSEZONOWĄ MODE! NOSZĄC ZUMBA STYLÓWY NIE TYLKO WYRÓŻNIASZ SIĘ NA TLE SZAREJ, SMUTNEJ RZECZYWISTOŚCI. LECZ PRZEDĘ WSZYSTKIM KREUJESZ JĄ NA NOWO: KOLOROWO, FINEZYJNIE I PONADCZASOWO! MAMY NA TO DOWODY, DZIĘKI FOTORELACJOM AGATY ŁUDZIK Z MARATONÓW ZUMBY, TAKICH JAK FESTIWAL KOBIET ORGANIZOWANYCH PRZEZ EMILIĘ FURMAN!













photozumba.poland

Festiwal Kobiet
Krynów
2020





 photozumba.poland

Festiwal Kobiet
KRAKÓW
2020



photozumba.poland



NAJDROŻSZA NAM
AGATKO!
Z okazji urodzin i Święta Kobiet

W imieniu Redakcji Woman Vibe Magazynu, My Dances Magazine i sieci medialnej Nasze Regionalne wraz z całą społecznością taneczną, która zawdzięcza Ci niezapomniane zdjęcia z tanecznych eventów! Życzymy Ci, abyś zawsze czuła się kochaną, bezcenną i niezastąpioną, tak w Twoim życiu zawodowym jak i osobistym!

NA FOT. OD LEWEJ: EMILIA FURMAN,
 AGATA ŁUDZIK @PHOTOZUMBA.POLAND,
 IZABELA KIN



SUPER PROMOCJE

NOWOŚCI

ODZIEŻ

SWAROVSKI

INSTRUKTOR

STRONG

NOWA KOLEKCJA

