

WOMAN VIBE

Magazine

SUKCES *jest*
KOBIECĄ

PIĘKNO BEZ
przymusu!

#MAMY DLA
KOGO

**JULIA
ROBAK**

*Bezkompromisowo
Wrażliwa*

TANCERKA
I AUTORKA
FELIETONÓW

08



**BEZKOMPROMISOWO
WRAŻLIWA**

Startujemy z cyklem felietonów Julii Robak

24



**NOWY
WYMIAR
STYLU**

GLAMHIVE i Mary Kay poczyły siły

28



**PLAGA
OSZUSTÓW
Z TINDERA?**

Blaski i cenie aplikacji zarabiających na samotności

06

**PIĘKNO BEZ
PRZYMUSU**

Żyjemy w epoce dyktatury piękna. Wyzbyci radości życia poddajemy się uprzedmiotawiającej presji speców...

10

**JULIA ROBAK:
DOTKNIĘCI NIEZROZUMIENIEM**

Chciałabym bardzo, żeby ten tekst zniechęcił do kierowania emocji związanych z tym horrorem na narody i nakłonił do dogłębnego przemyślenia...

16

**JULIA ROBAK
SAMO-BÓJ-STWO
PIERWSZA POMOC**

Pewnego wieczora, wracając do domu, na niewysokim moście nad torami, zostałam zaczepiona przez pijanego mężczyznę, który zadał mi pytanie „mam się zabić...”

20

**JULIA ROBAK
PRZYJAŹŃ - MIŁOŚĆ - RODZINA**

Ratując ludzkie życie podczas RKO możemy poszkodowanemu potamać żebra. (...) Jednak na co dzień wypadaloby nikomu tych żeber nie łamać...

34

KOBIECY ŚWIAT NAUKI

Promujemy najlepsze prokobiece programy stypendialne, tak aby odwrócić negatywne trendy, które sprawiają, że osiągnięcia kobiet tak często są niedostrzegane...

36

POWER OF RADIANCE 2022

Nagroda stanowi wyróżnienie za wkład w upodmiotowanie i poprawę losu dziewcząt i kobiet poprzez edukację w dziedzinach nauki, technologii, inżynierii i matematyki.

40

WYGRAJ ELITARNE STYPENDIUM

AFS Intercultural Programs z dumą uruchamia AFS Global STEM Accelerators (Globalne Akceleratory STEM AFS): program wirtualnej wymiany z pełnym stypendium stworzony, by dać 150 młodym...

42

**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 ciała...

Od Redakcji

Jednym z tematów przewodnich Woman Vibe Magazine jest przetłamanie kultu perfekcji m.in. poprzez kampanię Piękno bez przymusu. Gdy podczas prac redakcyjnych szukamy inspirujących kobiet, które chcemy wyróżnić na naszych łamach mamy tylko jedno kryterium - czy są w tym co robią prawdziwe? Wierzymy, że gdy ktoś żyje zgodnie ze swoim sercem, ze swoją pasją, i tym co nazywamy Woman Vibe staje się autentyczny. Przestaje potrzebować ukrywać się za maską z góry podyktowanych konwenansów. Zdobi go coś więcej niż puder, czy wymuskany kostium. Takie właśnie są Kobiety, które postanowiliśmy wyróżnić tytułem Ambasaderek Woman Vibe, oraz honorowym miejscem na okładce naszego pisma, są to: Kasia Kozdęba, Aleksandra Włodarczyk, Patrycja Tarasiuk, Emilia Furman, a od dziś również Julia Robak! Drogie Panie przywracacie naszą wiarę w prawdziwe Piękno!

W branży wydawniczej panuje przekonanie, że prasa kobieca powinna być infantylna. Te wszystkie pocieszne Pudelki i Plotki sprawiają, że nawet opiniotwórcze tytuły prasowe obniżają loty. My idziemy w kontrze. Dowartościowujemy i doceniamy wszystko to, co w świecie Kobiet najlepsze. Przedsiębiorczość, ambicję, wrażliwość, pragnienie piękna i zdrowych - niosących szczęście - relacji. Wspierając, czytając i pomagając dystrybuować Woman Vibe Magazine podnosicie prasę kobiecą na wyższy poziom. Taki, który prawdziwie jest godny oraz zgodny z rytmem bicia serca nowoczesnych, często świetnie wyedukowanych i wrażliwych Kobiet.

W tym miejscu wróć do wspomnianego kultu perfekcji. Choć tekst My Way Sinatry był początkowo dedykowany mężczyznom, pora już zacząć tłumaczyć użyte tam sformułowanie w odniesieniu do naszego człowieczeństwa, niezależnie od płci. Każdy z nas boryka się z porażkami, kto śledzi uważnie mój profil ten wie, że jako wydawca, redaktor etc. zaliczyłem ostatnio mocną porażkę w mojej podróży do Warszawy, z powodu której nie dotarłem na wyjątkowy wernisarz charytatywny na rzecz seniorów zorganizowany przez Izabelę Głębocką z portalu mojemazowsze.pl i Fundację Dom z Sercem w Ostrów Mazowiecka.

Tak, nie jestem perfekcyjny, nikt z nas nie jest. Uważny czytelnik w niejednym piśmie Woman Vibe znajdzie jakąś usterkę, błąd, czy techniczny defekt w składzie pisma. Tak, to co od nas zależy trzeba poprawić. Tak, gdy się pomylimy, zawalimy trzeba stanąć i przeprosić - jak trzeba również publicznie. Ale chwilę później dla samych siebie i dla osób, które mimo błędów nadal w nas wierzą, trzeba się podnieść i spróbować jeszcze raz, i jeszcze raz. Nie z przymusu perfekcji, ale ze zwykłej wewnętrznej potrzeby serca. Dokładnie tak jak śpiewał Sinatra oraz peten wielu wad legendarny Elvis Presley: "Kochałem, śmiałem się i płakałem Miałem po uszy swej części strat (...) Bo czymże jest człowiek, cóż on ma? Jeśli nie jest sobą, to jest niczym Ma mówić to, co naprawdę czuje A nie to, co mu każą Historia świadkiem, zebrałem ciężki I zrobiłem to po swojemu Tak, to była moja droga" (Tłum. basiabijou www.tekstowo.pl)

I na koniec (jak śpiewał Sinatra) drogie Czytelniczki, pamiętajcie proszę, że to właśnie korporacje są perfekcyjne. Te wszystkie rady nadzorcze, analizy, badania rynkowe... A mimo to, tak jak Kodak czy Nokia spektakularnie upadają. A przecież Wasze szczęście, a często także i życie oraz zdrowie, zależy od czegoś więcej, niż sztucznie narzucane zewnętrznie dyktaty? **Rolą WVM jest Wam przypominać, że już teraz jesteście przepiękne, szczególnie wtedy, gdy odważycie się być sobą.**



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

SPIS TREŚCI

48

**MONIKA SUTKOWSKA
ZAMARTWIANIE
ZAMIEN NAZAUFANIE**

Zamartwianie się może być takim samym nałogiem jak palenie papierosów. Po pewnym czasie trudno się od nich uwolnić.

50

**MONIKA SUTKOWSKA
WSZYSTKIM NIE DOGADZAJ**

Nadchodzi wiosna, czas relacji, rozkwitu i lepszego samopoczucia. Wychodzimy i pokazujemy siebie na tle innych.

56

**PSEUDOLECZENIE
ZABURZEŃ SNU**

Prof. Adam Wichniak - psychiatra zajmujący się m.in. medycyną snu przestrzega przed samoleczeniem

60

**PRZYPATRZ SIĘ SWOIM
JAJNIKOM**

Organizacja Kwiat Kobiecości od 2015 roku prowadzi szereg działań mających na celu zwrócenie uwagi na problem raka jajnika...

64

MOBILNY BADABUS

Ogólnopolska Organizacja Kwiat Kobiecości ruszyła z projektem BADABUS - innowacyjnym mobilnym gabinetem medycznym

68

**MAMĄ BYĆ, ACH
MAMĄ BYĆ!**

Seria artykułów o blaskach i cenach macierzyństwa. Oraz sprawdzonych patentach jak pogodzić, życie rodzinne z karierą

70

DOTKNIĘCI MARAZMEM

77 proc. młodych Polaków martwi się sytuacją w kraju. Aż 38 proc. boi się, że nie poradzi sobie w życiu...

72

NASTOLETNIA FALA SMUTKU

Z końcem kwietnia ruszył cykl bezpłatnych szkoleń online dla nauczycieli oraz szkolenie dla rodziców na temat depresji wśród dzieci i młodzieży.

76

STOP NASTOLETNIEJ PRZEMOCY

Dwa lata pandemii zmieniły relacje w świecie młodych. Często skazani byli na kontakt w grupie rówieśniczej poprzez social media. Niektórzy dzięki temu wykreowali „ja” idealne,

80

OGARNIJ HEJT

Spośród wszystkich cyber zagrożeń, tym, które boli nas najbardziej, które potrafi również zabić, to mowa nienawiści

82

BIZNES JEST KOBIETĄ

W czasach niepewności i chaosu wspieramy kobiece biznesy.

80

NA RATUNEK KLIMATOWI

Akcelerator Przedsiębiorczości Kobiet uczestniczy w 66. Sesji Komisji ds. Statusu Kobiet poświęconej przeciwdziałaniu zmianom

88

PRAWO DOSTĘPU DO PRACY

Oparta na dowodach broszura promująca ideę GRP wzywa sektor prywatny do przyjęcia strategii udzielania zamówień

ODRYJ WIĘCEJ NA WVMGZ.EU

44



**MONIKA
SUTKOWSKA**

Ciało i dusza związek
na dobre i złe

52



**MASZ PRAWO
DO WYPALENIA**

Rozmowa z Kają Runo psycholog
Fundacji Dom z Sercem

88



**POKONUJĄ
CYFROWE
NIERÓWNOŚCI**

Akcelerator
Przedsiębiorczości Kobiet

100



**NAJLEPSZE EVENTY
TANECZNE I FITNESSOWE**

PIĘKNO BEZ

PRZYMUŚSU!

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

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



JULIA ROBAK

Felietonistka Bezkompromisowo Wrażliwa

Julia Robak to dla naszej Redakcji niezwykle odkrycie. Jest bezkompromisowo wrażliwą autorką felietonów i wierszy oraz utalentowaną tancerką. Postanowiliśmy ją wyróżnić nie tylko okładką, ale zaproszeniem do publikowania na naszych łamach cyklicznych felietonów, które dotyczą tego, co wokół nas najwspanialsze, a co tak często nam umyka - dobro drugiego człowieka.

Jej świetne, odważne teksty pokazują, jak ważne jest w świecie pełnym fatusu i obtudy nazywanie rzeczy po imieniu. Czy będzie to niezwykle delikatny temat ludzi wykluczonych ze świadomości społecznej, jak w przypadku osób ze stomią (Jej wywiad z Karoliną Szturc przeczytasz na portalu NOIZZ). Czy walka o równe prawa dla kobiet w decydowaniu o swoim życiu, pożyciu i ochronie zdrowia. Albo wybitny tekst dotyczący sedna absurdu jakim jest wojna. W każdym z nich dostrzegamy wybitną wrażliwość na wszelki rodzaj niesprawiedliwości i niezgodę na krzywdę ludzką.

Tak zdecydowanie Woman Vibe Magazine to miejsce stworzone właśnie dla takich pisarek, jak Julia... W aktualnym numerze przeczytacie jej 3 niezwykle trafne analizy naszej kondycji ludzkiej.



JULIA ROBAK DOTKNIĘCI NIEZROZUMIENIEM

Nia ma wojen wygranych - każda to nasza klęska!

Chciałabym bardzo, żeby ten tekst zniechęcił do kierowania emocji związanych z tym horrorem na narody i nakłonił do dogłębnego przemyślenia wszystkich ewentualnych skutków podejmowanych działań, udostępnień i komentarzy. [...] Boję się podwójnie – o swoją rodzinę, która przebywa w bombardowanych miastach [...] Boję się, że doświadczę czegoś, co zna historia, ale nie moja wyobraźnia. Że obok debilnych i irracjonalnych napisów na blokach o Żydach, pojawią się takie same o Rosjanach, że ja, albo moi bliscy doświadczymy prześladowań, albo padniemy winny sposób ofiarami wyładowywania nienawiści...

Podjmuje się działania mające na celu podkreślić powagę sytuacji na Ukrainie w celu uświadomienia nieprzekonanej części świata, że w XXI wieku wybuchła wojna. Grupy hakerskie blokują rosyjskie media i udostępniają filmiki z ukraińskich miast, zachęca się ludzi do wystawiania opinii rosyjskim restauracjom i pisania w komentarzach o rosyjskiej agresji na Ukrainę, nakłada się co raz większe sankcje na Rosję, firmy odmawiają współprac i wycofują się z rosyjskiego rynku. W internecie można znaleźć popularne nagranie jak Gruzini odmawiają rosyjskiej załodze tankowania statku cytując słynną odpowiedź Ukraińskich obrońców Wyspy Węży do rosyjskiego wojska.

Sankcje są koniecznością, mimo, że nie ucierpi na nich wyłącznie jedna ze stron konfliktu, a już tym

bardziej nie tylko prawdziwi winowajcy. Wykluczenie z rynku tak dużego gracza jak Rosja przyniesie krajom Unii duże straty, które odczujemy na własnej skórze. Politycy są zmuszeni przekalkulować co się bardziej opłaca – ponieść straty materialne czy moralne, czy ważniejsze jest życie ludzi z obcego kraju – Ukrainy, czy może własna wygoda. Uznajemy, że priorytetem jest bezpieczeństwo Ukraińców, więc dążymy do przymuszenia Rosji do wycofania wojsk z okupowanego kraju, a sankcje mogą okazać się skutecznym narzędziem przymusu.

Porównajmy dwa schematy działania, które zaszły po obu stronach: Rosja obiera jako priorytet wcielenie Ukrainy do swojego terytorium i rozrost mocarstwa, kryje się za tym bardzo wiele pobudek, które po przekalkulowaniu okazują się dla włodarzy



państwa warte świeczki – Rząd znajduje preteksty do zbudowania narracji usprawiedliwiającej dążenie do wdrożenia Ukrainy do Rosji, przekonuje opinię publiczną wewnątrz kraju co do słuszności planowanych działań - Najlepiej byłoby po prostu poprosić Ukraińców, żeby wymazali poczucie narodowe i własne państwo z map, ale Ukraińcy nie chcą współpracować i polubownie poddać się woli rosyjskiego Rządu – Nie pozostaje nic innego jak wystosować aparat przymusu i osiągnąć cele siłą – Rosja wysłała wojska na Ukrainę, burzy miasta, zabija ludzi, sieje panikę, grozi bronią nuklearną, zstrasza i robi wszystko, żeby przekonać, że jeśli nie stanie się jej wola, to Ukraina pożałuje

Jak reaguje Unia?

Istnienie Ukrainy optała się Unii, a rozrost rosyjskiego mocarstwa okazałby się dla UE niekorzystny, Rosja miałaby zbyt wysoką pozycję na rynku i mogłaby okazać się głównym graczem – Unia decyduje się stanąć po stronie Ukrainy i przekonuje opinię publiczną do tego, że Rosja robi źle atakując suwerenne państwo – Najlepiej byłoby poprosić Rosję, żeby przestała niszczyć Ukrainę, ale Rosja nie słucha – Nie pozostaje nic innego jak wystosować aparat przymusu i osiągnąć cele siłą – Unia grozi wykluczeniem Rosji z polityki międzynarodowej i przekonuje ją, że będzie zdana tylko na siebie oraz próbuje wpłynąć na opinię publiczną wewnątrz Rosji i nastawić ją przeciw władzy.

Rosji optała się stosowanie gróźb „albo się podporządkujesz, albo umrzesz”, ponieważ startuje z wygranej pozycji nad słabszym militarnie państwem. Ukraina nie ma wyboru i musi walczyć, bo inaczej zniknie. Wybór mają za to kraje Unii – im z kolei nie optała się stosowanie wobec Rosji gróźb „albo się podporządkujesz, albo umrzesz”, bo oznaczałoby to rozpętanie III Wojny Światowej. Pozostaje straszenie wykluczeniem.

Sankcje są więc koniecznością i musem - najbardziej optalnym na tę chwilę rozwiązaniem, ale podobnie jak zabijanie, nie są niczym pozytywnym. Problem polega na tym, że podczas gdy polityka pozbawiona jest jakichkolwiek emocji i opiera się wyłącznie na kalkulacji przewagi sił, nam maluczkim ludziom, którzy jesteśmy tylko ofiarami tych wszystkich dążeń, wydaje się, że chodzi o cokolwiek więcej niż siłę - trudno przyjąć do wiadomości, że nie mają znaczenia w ogóle jakieś wartości, idee.

Nam, którzy nie jesteśmy decyzyjnymi głowami państw i władcami wspieranymi przez badaczy historii i strategów, trudno jest pojąć jak można postawić cokolwiek innego wyżej niż ludzkie życie. Nie mieści nam się to wszystko w głowach, przeżywamy osobiste tragedie, reagujemy emocjonalnie a przez to, że właśnie nie rozumiemy o co w tym wszystkim chodzi, możemy popełnić sporo błędów. Niektórym z nas wał się światy. Pogubieni i załamani próbujemy na coś ukierunkować gniew i rozpacz, żeby poczuć się mniej bezradni, a przecież wiemy na kogo najlepiej. Na Rosję. To Rosjanie najechali niczemu niewinne państwo i zabijają. Gwałcą kobiety. Kraje nie chcą mieć z nimi nic wspólnego. Język rosyjski, to język Putina. Wszyscy mówią, żeby nie kupować niczego co ruskie. „Te ruskie zwierzęta fałszywe zabijają cywili, nie puszczają pomocy humanitarnej do ludzi. Dziecko zabił.” Zewsząd płynie narracja, żeby wykluczyć wszystko co ruskie. Ruskie najgorsze, pierogi ruskie też trzeba przestać jeść, bo co z tego, że są ukraińskie, jak w nazwie mają ruskie.

Opinia publiczna jest strasznie podatna na manipulację, a ludzie niestety mają różny poziom inteligencji i to, czego się boją, to ogromna eskalacja uprzedzeń do samych ludzi narodowości Rosyjskiej, która będzie pokłosiem aktualnych wydarzeń. Dyskryminacja rodzi się ze strachu i niezrozumienia historii. Już teraz pod filmikiem Gruzinów, którzy odmawiają tankowania rosyjskiego statku pojawiają się pełne agresji i nienawiści komentarze, a sam sposób odmowy usługi Rosjanom jest pogardliwy. Ta pogarda zyskuje gigantyczny poklask.

Ludzie myślą prosto – wykluczamy kogoś, bo jest zły, a skoro wykluczenie dotyczy wszystkich sektorów i również firm rosyjskich niezwiązanych z militariami, dotyka ludności cywilnej, znaczy że wszyscy Rosjanie są źli.

Straszne, ogromne niezrozumienie – odmawiać trzeba, bo wykluczenie Rosji i Rosjan jest drogą, która może przymusić jej władze do zaprzestania działań zbrojnych, ale trzeba rozumieć, że odmawiamy też ludziom, którzy nie mają z tymi działaniami nic wspólnego. NIC. Statek z filmiku nie był wojskowy, a sama załoga prosiła o niemieszanie polityki w sytuację – załoga statku jest ofiarą tego konfliktu, nie jest agresorem i przedstawicielem żadnej ze stron, tylko przypadkową cierpiącą na tej sytuacji ludnością cywilną, której trzeba było odmówić, w imię





ważniejszej sprawy ale można było to zrobić bez wyśmiewania.

Ta odmowa tankowania miała istotne znaczenie i dobrze, że miała miejsce, ale trzeba rozumieć z jakiego powodu do niej doszło i jaką naprawdę niesie wiadomość.

Ukraińcy apelują do Rosjan o wypowiedanie się głośno, o aktywny sprzeciw i podkreślają, że milcząco wyrażają zgodę na to, co się dzieje – opinia publiczna ma realny wpływ na politykę, a bunt wewnątrz kraju może doprowadzić do wycofania wojsk z Ukrainy, więc apele do Rosyjskiej ludności są słuszne, bo ma ona realną moc sprawczą. Ale znowu trzeba ludność cywilną Rosji rozumieć – nie zgadzać się z jej bierną postawą i nakłaniać ją do zmiany, edukować i tłumaczyć, ale jednocześnie nie nienawidzić za tę niesłuszną pasywność, tylko próbować ją rozumieć – to są ludzie całe życie poddawani wygodnej dla władzy narracji, propagandzie, zastraszaniu, uciszaniu, została im przedstawiona zupełnie inna wersja wydarzeń i wielu z nich nie wyobraża sobie okrutnej prawdy. Tak jak w Polsce Putin kreowany jest na oszotoma, żeby jeszcze bardziej nastawić przeciw niemu opinię publiczną – bo jest to korzystne z politycznego punktu widzenia, tak w Rosji ten sam człowiek kreowany jest na prawdziwego zbaczcę i genialnego stratega.

Choć wojna nie mieści nam się w głowach, bo my młodzi, urodzeni w czasach pokoju nie wyobrażamy sobie innego stanu rzeczy, historia pokazuje, że te wszystkie niewyobrażalne wydarzenia są realne. Hitler przekonał bardzo wielu ludzi, że można zabić drugiego człowieka, a nawet przekonał do tego, że dostatecznym powodem jest pochodzenie.

Chciałabym bardzo, żeby ten tekst zniechęcił do kierowania emocji związanych z tym horrorem na narody i nakłonił do dogłębnego przemyślenia wszystkich ewentualnych skutków podejmowanych działań, udostępnień i komentarzy. Nigdy nie czułam się bardziej niekomfortowo w związku z własnym pochodzeniem. Jestem w połowie Rosjanką, moja mama jest Rosjanką. Urodziłam się w Polsce, nigdy nie byłam w Rosji. Moja mama nigdy nie żyła w Rosji. Jej rodzina mieszka na Ukrainie, jej bliscy związali się z Ukraińcami, mają ukraińskie obywatelstwa i ukraińsko-rosyjskie dzieci. Z dzieciństwa pamiętam ukraińskie miasto, a ja sama i moja rodzina nie mamy nic wspólnego z niczym, co tyczy się

rosyjskiej polityki, propagandy, czy Putina. Naprawdę czuję niepokój czy na pewno bezpiecznie jest o tym mówić, czy może już na zawsze powinnam milczeć o pochodzeniu.

Ukraińcy, których znam doświadczają wspaniałego wsparcia ze strony Polaków, współczucia, wyrozumiałości, empatii, mnóstwa wiadomości codziennie. Ja dostałam kilka wiadomości, mimo, że tak samo jak moi ukraińscy koledzy jestem ofiarą tego konfliktu, tak samo mam bliskich na Ukrainie i boję się o ich życie, a mój mały subiektywny świat właśnie się wali.

Ludzie lubią myśleć, że mają moc sprawczą i mogą coś zrobić, pomścić, a świat jest sprawiedliwy. Człowiek potrafi sobie wmówić, że jeśli konkretny przedstawiciel jakiejś narodowości zabił mu kogoś bliskiego, to on zabijając kogoś bliskiego innemu przedstawicielowi tej narodowości, osiąga jakąś symetrię. Jeśli jakiś rosyjski żołnierz zgwałcił Ukrainkę, to wyłącznie ten żołnierz jest gwałcicielem, żaden inny, a jeśli „w odwecie” jakiś Ukrainiec postanowi zgwałcić Rosjankę, jest takim samym podłym człowiekiem i gwałcicielem, a nie kimś, kto wymierzył sprawiedliwość.

Boję się podwójnie – o swoją rodzinę, która przebywa w bombardowanych miastach i o to, że nawet kiedy to się skończy nie będziemy bezpieczni. Boję się, że doświadczę czegoś, co zna historia, ale nie moja wyobraźnia. Że obok debilnych i irracjonalnych napisów na blokach o Żydach, pojawią się takie same o Rosjanach, że ja, albo moi bliscy doświadczymy prześladowań, albo padniemy w inny sposób ofiarami wyładowywania nienawiści i żalu na konkretnych osobach.

Autor: Julia Robak

**Reprint z fanpage`a” „Poczytaj Sobie”:
www.facebook.com/robaczek.nieboraczek**

Post z 07.03.2022 r. pt. „Niezrozumienie”

JULIA ROBAK

SamoBÓJstwo – pierwsza pomoc!

W obliczu cudzego nieszczęścia nie jesteśmy bezradni!

Pewnego wieczora, wracając do domu, na niewysokim moście nad torami, zostałam zaczepiona przez pijanego mężczyznę, który zadał mi pytanie „mam się zabić i skoczyć, czy nie”. Było późno, ciemno, nikogo w okolicy, a on był pijany. Smutny i wściekły. Powiedziałam, że nie, zaczęłam z nim rozmawiać i czekałam, aż ktoś się zbliży...

Niedawno zastanawiałam się, czy podjąć temat samobójstwa, a dziś wiem, że nie powinnam była się wahać. Wątpliwości wynikały z faktu, że refleksja przyszła w momencie śmierci mojej koleżanki. Dużo wtedy myślałam i doszłam do wniosku, że po prostu nie wypada wypowiadać się w kwestii tak delikatnej, opierając na przykładzie młodej dziewczyny, która odebrała sobie życie. Uznałam, że nie jestem ekspertem, więc nie powinnam mówić, co myślę, ponadto czułam się jak dziennikarz szukający sensacji kosztem czyjejs tragedii. Zadałam sobie pytanie, czy ona by chciała, żeby opracowywać jej przypadek, czy jej rodzina miałaby coś przeciwko.

Kilka godzin temu, wracając do domu, na niewysokim moście nad torami, zostałam zaczepiona przez pijanego mężczyznę, który zadał mi pytanie „mam się zabić i skoczyć, czy nie”. Było późno, ciemno, nikogo w okolicy, a on był pijany. Smutny i wściekły. Powiedziałam, że nie, zaczęłam z nim rozmawiać i czekałam, aż ktoś się zbliży. Zatrzymałam przechodnia mówiąc, że kolega rozważa czy odebrać sobie życie i,

że może byśmy go wspólnie przekonali, żeby tego nie robił. Zatrzymany chłopak na szczęście zachował się bardzo trzeźwo i podjął rozmowę z pijanym, a ja oddaliłam się o kilka metrów i zadzwoniłam po policję. Zdarzenie miało miejsce akurat pod samym szpitalem, do którego wjeżdżała karetka nie na sygnale, więc zatrzymałam ją prosząc o pomoc i ratownicy medyczni zdecydowali się pana zaprowadzić na SOR, skąd miała go odebrać policja. Poczekałszy razem z zatrzymanym przechodniem do przyjazdu radiowozu i przekazaliśmy, że mężczyzna czeka na SORze. Prawdopodobnie zabrali go do izby wytrzeźwień.

Opisuję to wydarzenie, bo uważam, że zachowałam się właściwie. Może nie musiałam zatrzymywać tej karetki czekając na policję, ale byłam zdenerwowana i oboje z poproszonym o pomoc przechodniem byliśmy wątłej budowy. Nie wiedziałam za ile przyjedzie radiowóz, gość był pijany. Na szkoleniu z zachowania w podobnych okolicznościach pewnie wykonałabym wszystkie kroki wzorowo. Szkoda, że nigdy nie udzielono mi takiego szkolenia.





Głupio mi o tym pisać, mam świadomość, że łatwo zinterpretować całą moją wypowiedź jako przechwałkę z poprawnej postawy, albo, co gorsza, robienie hecy z niczego. Ale ten mężczyzna zapytał przypadkową osobę, czy ma skoczyć z mostu.

Obcy człowiek powierzył mi decyzję o swoim życiu. To nie jest błaha sprawa. Nawet gdyby okazał się nienormalny, głupi, naćpany, gdyby był „jakąś patologią”, to czy można by wytłumaczyć tymi hasłami nieudzielenie pomocy, w razie, jakby jednak skoczył?

Taką osobę bardzo łatwo zbagatelizować. Machnąć ręką i pójść dalej z myślą „pijany” – i tyle. Na pewno są ludzie, którzy bez namysłu na pytanie „czy skoczyć” odpowiedzieliby przekornie „skacz”. W lepszym wypadku rzuciliby „nie łam się stary”, albo „nie skacz” i poszli. Może ktoś by zadzwonił po pomoc, wskazał miejsce i odszedł, nie czekając na służby. Łatwo jest popełnić błąd, bo trudno wyobrazić sobie, że ktoś naprawdę mógłby skoczyć.

Zobaczyłam tego człowieka już idąc z przystanku tramwajowego i od razu uznałam, że skoro stoi sam na moście po ciemku, to, albo na kogoś czeka, albo będzie mnie zaczepiał - mam niezwykle szczęście do pijaków i bezdomnych. Naprawdę ledwo się zatrzymałam, niechętnie, niepewnie, wycofana na

bezpieczną odległość. Ustyszałam bełkocący głos i o mały włos nie odeszłam ze słowami „nie mam czasu”.

Podzielę się swoimi przemyśleniami, bo uważam, że mówienie o takich rzeczach to element prewencji, który ma szansę sprawić, że ktoś zachowa się dobrze zanim dojdzie do tragedii.

Samobójstwo, to coś tak poważnego i odrealnionego, że nie bierze się go pod uwagę, dopóki się z nim nie zetknie. Jak się kogoś nowego poznaje i ta osoba jest depresyjna, negatywna, ciągle ją coś boli i jej przeszkadza, to pierwszą myślą na temat tej osoby jest fakt, że mamy jej dość. Kiedy trafia się ktoś wredny albo wiecznie niezadowolony, nie zastanawiamy się, czy czasem nie ma problemów i nie potrzebuje pomocy, czy może denerwujące nas zachowanie jest wynikiem traumy, tylko po prostu uznajemy, że to niesympatyczny człowiek i dystansujemy się od niego.

Podobnie dzieje się z osobami wołającymi o uwagę. Sama należę do grona tych, którzy muszą o sobie dać znać, dlatego odkryję teraz Amerykę – ludzie proszący o zainteresowanie, potrzebują zainteresowania. Ja na szczęście jestem zwykłym ekstrawertykiem i mam potrzebę eksponować wszystko, co uznaję za warte pokazania.

Mam po prostu taki charakter, ale czuję się dobrze, nie choruję na depresję i jestem typem, który na pewno poprosi o pomoc, w razie potrzeby. Natomiast zakładam, że prawie każdy zna choć jedną osobę, która często wrzuca smutne cytaty, mądre motta, dzieli się aktualnym samopoczuciem ze światem. Często podchodzimy do tych aktywności bezrefleksyjnie i bez zrozumienia, prześmiewamy albo irytujemy się, podczas gdy to właśnie może być wołanie o pomoc.

Ten facet z ulicy zapytał się mnie, co ma zrobić - nie podjął sam decyzji, nie oznajmił co zrobi – poprosił o pomoc. Chciał, żeby ktoś się nim zainteresował, a gdy to zainteresowanie otrzymał, wylał z siebie sporo żalu, zwierzył z przykrych wydarzeń, które zaprowadziły go na most. Można sobie pomyśleć, że od początku nie zamierzał skoczyć i liczył, że ktoś go zacznie od tego pomysłu odwozić i, że to tylko zaczepny humor po alkoholu. Że pewnie i tak by nie skoczył.

Tylko, że „pewnie”, to nie „na pewno” i w kontekście tak poważnej sytuacji jak ewentualność odebrania sobie życia, nie wchodzi w grę. Możliwe, że ocaliłam dziś ludzkie życie. To nie było „nic takiego”, bo mogłam przypadkiem tego nie zrobić. Zależy mi, żeby podkreślić powagę sytuacji i wyczulić na podobne.

Jeszcze dwie refleksje.

Dziewczyna, którą znałam, zabiła się. Młoda, ładna, przysięgam - ZAWSZE uśmiechnięta i bardzo rozgadana. Nie poznałam jej na tyle, żeby w ogóle przeszło mi przez myśl, że coś złego się działo, ale dostatecznie, żeby móc powiedzieć o niej to, co powyżej i może jeszcze parę szczegółów. Zdażyłyśmy się polubić, ale nie zaprzyjaźnić. Relacja na pograniczu zwykłej znajomości przechodzącej w koleżeństwo - nowy człowiek, z którym dopiero się poznawałam. Dlatego zaskoczyło mnie, ile zadawała pytań. Jeśli wspomniałam okrojenie o czymś bardziej prywatnym, prosiła o szczegóły. Nie spodziewałam się takiego zainteresowania, bo nie był to poziom znajomości, na którym się sobie wzajemnie zwierza, a ona bez krępacji dopytywała i dawała mi szansę podzielić się z nią problemami przeznaczonymi dla zaufanego grona. Nie robiłam tego, a kiedy ona wspomniała o czymś, co wydało mi się nie moją sprawą, nie pytałam dalej. Nie dlatego, że nie byłam ciekawa - nie chciałam drążyć, bo nauczono mnie, że nie wypada. Gdzieś wpojono mi zasadę, że do

pewnego etapu nie powinno się być ciekawskim, dlatego jej zaciekawienie wydało mi się nienaturalne i uznałam je za grzecznościową postawę, próbę bycia miłą.

Są ludzie, którzy nie drążą, bo ich po prostu coś nie interesuje, ale ja akurat jestem ciekawska. Zastanawiałam się nad pewnymi sprawami, o których wspominała ale powstrzymywałam się od zadawania pytań, bo wydawało mi się to nie na miejscu. Dziś uważam, że jeśli ktoś ma ochotę się czymś podzielić, a odbiorca ma ochotę tego wysłuchać, to nie powinien się wstrzymywać od proszenia o szczegóły i nie stawiać granicy oddzielającej to, co publiczne, od tego, co intymne.

Ostatnia konkluzja dotyczy osądów. Jak kobieta widzi drugą, wesołą i atrakcyjną kobietę, to często chętnie doszukuje się w niej wad. Energicznych i podobających się dziewczyn zazwyczaj się nie podejrzewa na dzień dobry o problemy i smutki, więc jak taka laska rzuca się w oczy, dużo gada, jest zaczepna, to naturalnie zakłada się, że to silna jednostka, a wtedy krytyka przychodzi łatwiej. Jak ma się do czynienia z człowiekiem nieśmiałym, wstydliwym, cichym i wycofanym, to jakoś z litości, albo z braku poczucia zagrożenia powstrzymuje się w głowie niektóre negatywne komentarze na temat tej osoby.

Spragnieni uwagi ekstrawertycy często obrywają fałszywymi wnioskami na swój temat – logiczne, skoro wystawiają się na ocenę, to są oceniani. Szkoda tylko, że my kobiety, mamy tendencję do znajdowania na siłę mankamentów w sobie nawzajem i obrzydzania wizerunku potencjalnych rywali bezpodstawnie. Czy jest większa przyjemność niż dostrzec, że ładna, aktywna dziewczyna, nie jest taka idealna, bo ma krzywy nos, albo nogi? Niektórzy idą o krok dalej i ucierają dziewczynie ten krzywy nos, żeby czasem nie poczuła się zbyt pewna siebie i komentują na głos. Za plecami, albo w twarz, przy ludziach. A za rozgadana, odważną dziewczyną, śmiejącą się tak głośno, że nikomu by to nawet nie przeszło przez myśl, może kryć się ogromnie wrażliwa, biorąca każdą uwagę do siebie, osoba.

Autor: Julia Robak

**Reprint z fanpage`a” „Poczytaj Sobie”:
www.facebook.com/robaczek.nieboraczek
Post z 21.01.2021 r. pt „Sambójstwo”
cykl #BezCenzury**

JULIA ROBAK PRZYJAŹŃ MIŁOŚĆ – RODZINA

Ich Bóg, Honor i Ojczyzna to niszczące fatum

Ratując ludzkie życie podczas RKO możemy poszkodowanemu połamać żebra. Mimo tego ryzykujemy połamanie żeber na rzecz priorytetowego celu podtrzymania krążenia. Jeśli kości się połamią, to nikt nie ma prawa mieć do nas pretensji, bo one w momencie kiedy człowiek nie oddycha nie mają znaczenia. Jednak na co dzień wypadałoby nikomu tych żeber nie łamać.

Wyobraźmy sobie sytuację, w której pewnie każdy z nas kiedyś się znalazł. Ktoś obcy w tramwaju lub na ulicy zachowuje się wobec nas dość nachalnie i pretensjonalnie. Początkowo ignorujemy tę osobę, później być może odpowiadamy jej kulturalnie i wykazujemy się wyrozumiałością. W pewnym momencie jednak, kiedy to nie przynosi skutku, odpowiadamy niegrzecznie, chamsko. Sytuacja, w której ktoś zakłóca nasz komfort i poczucie bezpieczeństwa jest powodem do tego, żeby w akcie samoobrony zachować się prymitywnie, ponieważ priorytetem jest podtrzymanie poczucia bezpieczeństwa, a nie kultury i estetyki językowej.

Postępowanie się językiem wulgarnym, obrażanie i manifestowanie niepojętych emocji często świadczy o niskiej kulturze osobistej, a co za tym idzie, niskiej inteligencji. Przekleństwa są agresywną formą przekazu, która czasem przyjmuje postać bezsensownej wiązanki nieposiadającej treści. Każdy człowiek mający poczucie jakiegokolwiek estetyki, a tym bardziej kobieta, której normy społeczne narzucają postawę tym bardziej stonowaną, nie powinna uciekać się do tak prymitywnych rozwią-

zań jak używanie języka wulgarnego.

W odpowiednich warunkach, przy zaspokojeniu podstawowych potrzeb mamy idealne środowisko, aby troszczyć się o potrzeby wyższego rzędu – zapewnienie poczucia kultury, smaku i estetyki. W tej sytuacji ignorancja potrzeb wyższego rzędu świadczy o nierozwinięciu, nieskomplikowaniu i prymitywności. Piramidę Masłowa każdy powinien pamiętać z gimnazjum i wiedzieć, że człowiek rozwinięty, to ktoś więcej niż stworzenie zdolne do zaspokajania potrzeb fizjologicznych i na tym poprzestające.

To, co piszę czyta mało osób. Część moich znajomych nie lubi czytać i przytłacza ich duża ilość tekstu. Część nie wie, że coś chcę przekazać, innych to po prostu nie obchodzi. Niewielkie grono, które tu jest, w ogóle interesuje co mam do powiedzenia. Czytają to moi najbliżsi przyjaciele, żeby mi nie było przykro, żeby mi dać poczucie, że ich obchodzę. Reszta, to osoby z jakiegoś powodu zaciekawione – czytają albo z nudów, albo mnie lubią i ciekawe są co tam sobie nawymyślałam, albo mnie nie lubią i chcą się w tym nielubieniu upewnić.





W każdym razie tych ludzi jest naprawdę mało i na ich opinii mi najbardziej zależy, bo są wyselekcjonowaną grupą, którą w ogóle interesuje moje zdanie. Więc krępuję się i obawiam. Wiem, że czytają to osoby sporo starsze ode mnie, na których sympatii mi po prostu zależy, a które mogą pokręcić z dezaprobatą głowami i poczuć się zniesmaczone, bo mnie też zniesmacza jak młoda kobieta o niewinnej urodzie przeklina.

Moja babcia na przykład, jest emerytowaną polonistką, która podziela poglądy strajkujących, ale jej poczucie estetyki językowej jest na tyle wysokie, że prymitywny przekaz słowny ją odrzuca. Chciałabym w jej oczach pozostać inteligentną jednostką, a zdaję sobie sprawę, że używanie w dyskusji nacechowanych emocjonalnie kolokwializmów albo zwykłych przekleństw jest utrudnieniem. Mnie 4 lata temu też zgorszyły hasła na protestach i wycofałam się lekko przytłoczona uznając, że ten tłum niesie z sobą za mało przekazu, a za dużo wrzasku i agresji. Dzisiaj przemawia do mnie ten prymitywny przekaz. Tłumaczę się z przeklinania, bo nie wierzę, że tłumaczy się winny, ale ten, komu zależy. Nie chcę urazić żadnego miłośnika języka polskiego, estety, wrażliwca, czy osoby, która uważa, że to nie przystoi. Ja uważam, że nie przystoi do tego momentu, w którym kultura ma znaczenie. Jeśli nie jest zaspokojona któraś z potrzeb niższego rzędu – fizjologiczna, albo bezpieczeństwa, to nie ma miejsca na przejmowanie się tymi z wyższych szczebli piramidy Masłowa. Samoobrona jest naturalnym dążeniem do przetrwania, ktoś kto się broni, również wedle prawa, pozostaje niewinny.

Jeśli mój kraj uciska mnie, zastrasza, obraża, uwłacza, łamie moje wartości, narzuca swój światopogląd, zakłóca moje poczucie bezpieczeństwa i komfortu, mam prawo zachowywać się prymitywnie. To, że kobiety są niemile, to nic innego jak samoobrona.

To, że są wulgarnie, jest usprawiedliwione. Niegrzeczne, głośne, rozwrzeszczane i nie takie jak przystoi – w określonych warunkach, w aktualnych – usprawiedliwione. To, że kobiety wychodzą na ulicę i rozprzestrzeniają wirusa jest aktem samoobrony. Priorytetem jest zdrowie psychiczne, poczucie bezpieczeństwa, godności i wolności, nie obawa o pogorszenie zdrowia fizycznego. Jeśli nie odpowiadają wam przekleństwa, jak mojej babci, oceńcie zachowanie

negatywnie, ale nie oceniajcie osób.

Ja mam ochotę przeklinać, jak otrzymuję nowy paszport, w którym pod miejscem mojego urodzenia wokół mojej własnej twarzy zauważam napis BÓG HONOR OJCZYZNA. Nie chcę tego, wypierdalać. Nie mam innej reakcji, wypierdalać. Czuję się zaszczuta, nie będę tłumaczyć, że to nie moje wartości, bo to jest za dużo, bo mam prawo nie mieć siły tłumaczyć, być w szoku i obrzydzeniu. Wypierdalać ze swoją cholerną propagandą z moich własnych spersonalizowanych podstawowych dokumentów! To jest mój osobisty, międzynarodowy dokument! Zaświadcza, że ja jako osoba przynależę do państwa, którego jestem obywatelką. Ja - całościowo, z moimi wartościami nienarzuconymi przez państwo, bezwarunkowo. Bóg nie istnieje. Mam do tego prawo. W moim świecie nie ma czegoś takiego jak BÓG, więc wypierdalać z moich dokumentów z nie moją wiarą! Mam prawo reagować emocjonalnie.

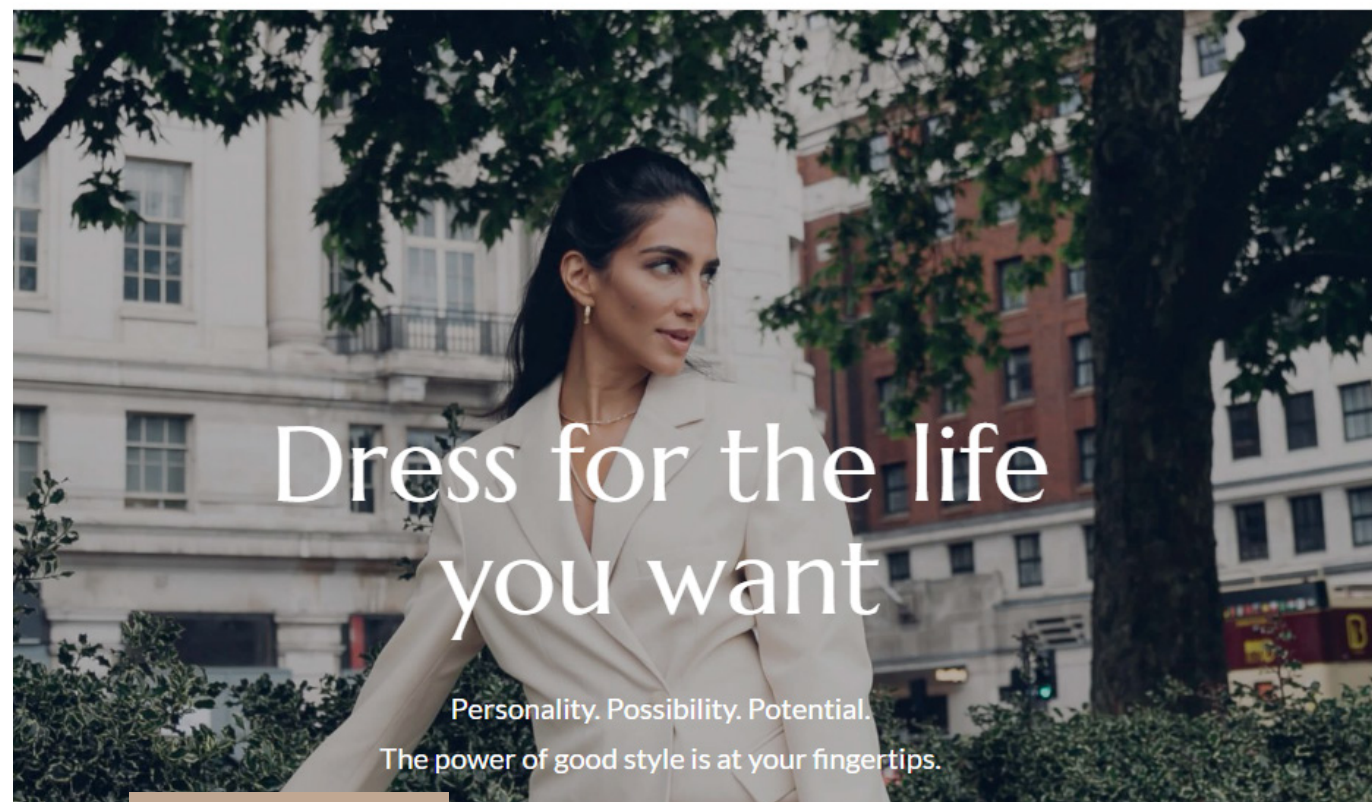
PRZYJAŹŃ, MIŁOŚĆ, RODZINA. Prawdomówność, uczciwość, empatia. To są moje wartości, mój kręgosłup moralny. Bycie dobrym człowiekiem, a nie katolikiem. Jestem dostatecznie dobra, żeby być obywatelką Polski, od samego początku, jako wolny człowiek. Jestem dostatecznie dobra, niewierząca.

To nie o mnie świadczy źle, że jestem teraz wulgarna, dająca ponieść się emocjom, a zaatakowana będę agresywna. Jestem dobrym, wrażliwym człowiekiem, zaszczutym i zastraszone. Mam prawo do każdej reakcji samoobronnej i nie podlegam ocenie. Jak pisał Herling-Grudziński: „człowiek jest ludzki w ludzkich warunkach, i uważam za upiorny nonsens naszych czasów sądzenia go według uczynków, jakich dopuścił się w warunkach nieludzkich”. Marzę o tym, żeby było na tyle dobrze, żebyśmy się znów mogli gorszyć i oburzać brzydkimi słowami. Czekam na czas, w którym przeklinanie faktycznie będzie niestosowne i nieadekwatne do sytuacji.

Autor: Julia Robak

**Reprint z fanpage`a” „Poczytaj Sobie”:
www.facebook.com/robaczek.nieboraczek**

**Post z 12.11.2020 r.
„Ratując ludzkie życie podczas...”**



GLAMHIVE & MARY KAY

NOWY WYMIAR STYLU

Glamhive Live Style & Beauty Summit

Glamhive zrealizowała pierwszy międzynarodowy szczyt poświęcony stylowi i urodzie - Glamhive Live Style & Beauty Summit - pod patronatem Mary Kay Global Design Studio. Założycielka Glamhive Stephanie Sprangers wraz ze współprowadzącą Nicole Chavez, stylistką gwiazd, zapraszają liderów branży do Londynu, aby wspólnie dyskutować o stylu i urodzie.



Celebrity makeup artist **Tania Grier**
(Photo: Mary Kay Inc.)



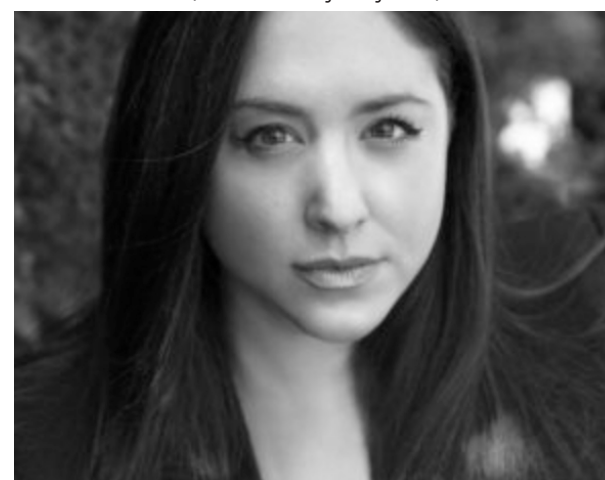
Celebrity stylist **Zadrian Smith**
(Photo: Mary Kay Inc.)



Stephanie Sprangers, CEO & Founder of Glamhive
(Photo: Mary Kay Inc.)



Celebrity stylist **Nicole Chavez**
(Photo: Mary Kay Inc.)



Dena Giannini, Style Director for British Vogue
(Photo: Mary Kay Inc.)



Brian Underwood, Beauty Director for Oprah Magazine
(Photo: Mary Kay Inc.)

LONDON

GLAMHIVE LIVE
Spring Style & Beauty Summit
APRIL 23, 2022
PRESENTED BY:
MARY KAY
GLOBAL DESIGN STUDIO

LOS ANGELES i SEATTLE--(BUSINESS WIRE)-- Spotkanie, które początkowo było sposobem na integrację społeczności stylistów, przerodziło się w jedno z największych wydarzeń tego typu na świecie. Teraz, gdy podróże znów nabrały rozpędu, 23 kwietnia w Londynie rozpoczyna się wiosenny szczyt Glamhive poświęcony stylowi i urodzie. Glamhive i Mary Kay Design Studio organizują tę konferencję w formule mieszanej, w której goście wezmą udział osobiście i wirtualnie, a wszystko to odbędzie się w niezwykle eleganckim hotelu Bulgari w Londynie. Całkowity dochód ze sprzedaży biletów zostanie przekazany Międzynarodowemu Komitetowi Ratunkowemu na działalność prowadzoną w Ukrainie.

Wiosenny szczyt będzie ósmym wydarzeniem w historii firmy i po raz kolejny połączy liderów branży i czołowych twórców wizerunku, którzy będą dyskutować o stylu, tworzeniu, finansowaniu i uruchamianiu firm, przyszłości mody i wielu innych zagadnieniach. W ramach całonocnej limitowanej imprezy odbędzie się sześć paneli z udziałem ponad 25 prelegentów. Poniżej przedstawiono zestawienie tematów, które będą poruszane przez zaproszonych gości.

TEMATY:

- Londyńska perspektywa;
- Niepowstrzymane: kobiety, które rozpoczęły działalność;
- Podwieczorek z Deną Giannini z brytyjskiego Vogue'a;
- Bądź rozpoznawalny: rozwijanie osobistej marki;
- Jak podkreślić własny styl;
- Przyszłość mody.

WSPÓŁORGANIZATORZY:

STEPHANIE SPRANGERS - założycielka i dyrektor generalna Glamhive
NICOLE CHAVEZ - stylistka gwiazd Kristen Bell i Jessiki Simpson

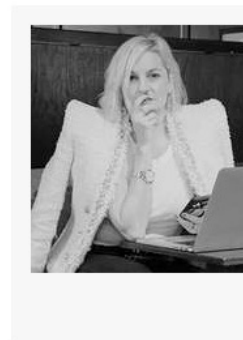
PRELEGENCI:

Nasi prelegenci to styliści gwiazd, wizażyści i kreatorzy wizerunku, którzy współpracują z największymi nazwiskami w Hollywood i nie tylko, m.in:

Styliści gwiazd: Nicole Chavez i Zadrian Smith;
Styliści urody gwiazd: Christian Wood i Tania Grier;
Redaktorzy: Dena Giannini (British Vogue) i Brian Underwood (O Magazine).

Sponsorem honorowym wiosennego szczytu Glamhive LIVE poświęconego stylowi i urodzie jest koncert Mary Kay i jej Mary Kay Global Design Studio, a także Bulgari Hotels.

Glamhive: Spółka Glamhive została założona przez przedsiębiorczynię Stephanie Sprangers w 2017 roku z wizją demokratyzacji osobistej stylizacji i założeniem, że pewność siebie, która wynika z bycia glamour, nie powinna być domeną wyłącznie bogatych i sławnych. Internetowe wydarzenie poświęcone stylowi oferuje każdemu, kto ma łącze WiFi, dostęp do stylistów, którzy zapewnią mu wsparcie, jakiego potrzebuje, aby stać się najlepszą wersją samego siebie. Glamhive to kompleksowa platforma dla stylistów, która pomaga im rozwijać swoją sieć i działalność w 100% wirtualnie.



Stephanie Sprangers
Founder & CEO, Glamhive



Nicole Chavez
Celebrity Stylist



Dena Giannini
Style Director for British Vogue



Brian Underwood
Beauty Director, Oprah Magazine



Zadrian Smith
Celebrity Stylist



Bella Buchanan
CEO & Co-Founder, WORN



Lyn Paolo
Costume Designer, "Scandal",
"Inventing Anna"



Jack Eustace
Creative Director



Benji Park
TikTok Fashion Blogger



Maninder Sachdeva
YouTuber, TikToker & Analyst at
JPMorgan



Moeez Ali
Photographer



Tania Grier
Celebrity Makeup Artist



Christian Wood
Celebrity Hair Stylist



Ruby Hammer
Founder, Ruby Hammer Beauty



Kelsey Norris
Showroom Director, Albright
Fashion Library



Colette Laxton
CEO & Co-Founder of The Inkey List



PLAGA OSZUSTÓW Z TINDERA?

Blaski i cenie randek z aplikacji. . .

Randkowe aplikacje są bardzo popularne, choć znaczna część ich użytkowników narzeka, badoświadczają natarczywości, ignorowania, płytkości relacji. A naukowe badania wskazują, że niektórzy mogą doznać problemów ze zdrowiem tak psychicznym, jak i fizycznym.





Jak pokazała ankieta przeprowadzona przez znane Centrum Badawcze Pew, aż 30 proc. dorosłych Amerykanów używało już aplikacji lub internetowego serwisu randkowego. 12 proc. dorosłych mieszkańców tego kraju weszło w długotrwałą relację z osobą poznaną w taki sposób. 57 proc. użytkowników miłosnych apek ocenia doświadczenia z nimi jako raczej pozytywne. 71 proc. uważa przy tym, że dosyć łatwe jest znalezienie kogoś fizycznie atrakcyjnego, a dwie trzecie myśli tak o szansach na poznanie osoby o podobnych zainteresowaniach.

Ale jest też ciemna strona tego sondażu. 53 proc. internetowych randkowiczów ma deklaruje raczej negatywne doświadczenia. Na przykład kobiety, szczególnie młode, skarżą się na nadmiar wiadomości, otrzymywanie ich od mężczyzn, którym odmówiły dalszych kontaktów, a także otrzymywanie niezamówionych materiałów o seksualnym charakterze. Mężczyźni z kolei narzekają m.in. na to, że są ignorowani. Ludzie obawiają się też oszustw, napastowania i nierzadko mają poczucie, iż usługi tego rodzaju promują głównie płytkie, krótkotrwałe znajomości. Jak się też okazuje, e-randki mogą mieć związek ze zdrowiem psychicznym a nawet fizycznym.

Kłopoty z samooceną

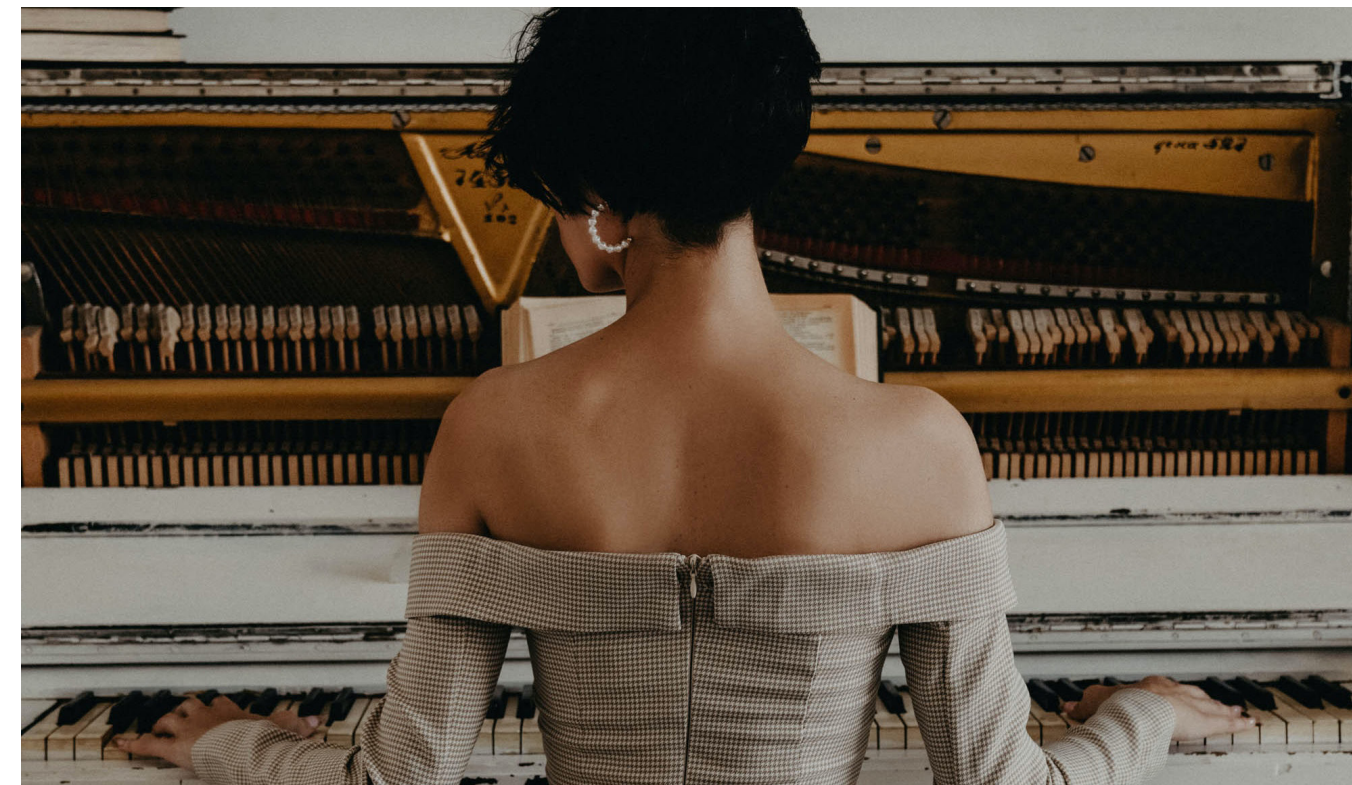
Jedno z badań przeprowadzone przez zespół z University of North Texas pokazało na przykład, że ko-

rzystający ze znanej aplikacji randkowej mają niższą samoocenę i gorzej postrzegają własne ciało.

„Użytkownicy Tindera informowali o niższej satysfakcji z własnej twarzy i ciała. Mieli też niższe poczucie własnej wartości, niż kobiety i mężczyźni, którzy aplikacji nie używali” - wyniki skomentowała autorka badania dr Jessica Strübel.

„Odkryliśmy, że aktywne zaangażowanie w używanie Tindera, niezależnie od płci, wiązało się z niższą akceptacją swojego ciała, związanym z nim wstydem, nadmierną jego obserwacją oraz internalizacją społecznych oczekiwań odnośnie piękna, a także porównywaniem siebie z innymi oraz poleganiem na mediach w zdobywaniu informacji o wyglądzie i atrakcyjności” - wyjaśnia badaczka.

Zdaniem jej i jej kolegów sposób działania aplikacji i wymagania względem użytkowników mogą prowadzić do depersonalizacji i poczucia bycia poniekąd rzeczą, której można łatwo się pozbyć. Pojawiał się też brak doceniania innych osób - u użytkowników rozwijało się oczekiwanie, że w profilu następnej osoby znajdą kogoś atrakcyjniejszego. Większość tego badania stanowiły kobiety, ale według naukowców mężczyźni prawdopodobnie reagują podobnie. „Mimo że dzisiejsze przekazy odnośnie postrzegania własnego ciała są kierowane głównie do kobiet,



to nasze wyniki sugerują, że mężczyźni w podobnym stopniu doświadczają negatywnych skutków zaangażowania w media społecznościowe” - podkreśla dr Strübel.

Badacze zaznaczają jednocześnie, że nie sprawdzali, czy to korzystanie z aplikacji obniżało samoocenę użytkowników, czy też osoby gorzej oceniające siebie częściej korzystały z takich usług. Niemniej angażując się w internetowe poszukiwanie partnera, lepiej jest przyjrzeć się swoim reakcjom i odczuciom i być na nie uważnym.

Społeczne lęki plus depresja nie pomagają w randkach on-line

Podobnie rzecz się ma z fobiami społecznymi i depresją odkrytymi u użytkowniczek randkowych aplikacji przez badaczy z Ryerson University. Okazuje się, że kobiety borykające się z takimi problemami częściej używały programów randkowych. Badacze spekulują, że nie da się wykluczyć, iż przynajmniej częściowo to psychologiczne problemy wpływały na wybór tej formy kontaktów z innymi.

„Ze wzrostem nasilenia objawów społecznej fobii i depresji, kobiety mogą jeszcze częściej zwracać się ku nowym technologiom, aby tworzyć społeczne relacje. Ma to szczególne nasilenie, jeśli inne

formy kontaktów są ograniczone ze względu na unikanie ludzi” - mówi dr Martin Antony, autor odkrycia. W przypadku mężczyzn natomiast było odwrotnie - im wymienione problemy były u nich bardziej nasilone, tym mniej skłonni byli do inicjowania kontaktów online.

Ciągły przymus. Można się uzależnić?

Na inny problematyczny aspekt używania randkowych apek przez osoby borykające się ze społecznymi lękami i jednocześnie odczuwającymi dotkliwie samotność, wskazali psycholodzy z Ohio State University. Ich zdaniem tego rodzaju grupa użytkowników i użytkowniczek mają wysokie ryzyko kompulsywnego używania takich aplikacji.

„Nie chodzi tylko o to, że takie osoby częściej nadużywają swojego telefonu” - zaznacza Kathryn Coduto, główna autorka badania z udziałem studentów.

„Mieliśmy ochotników, którzy opuszczali szkołę lub pracę, albo mieli problemy z zajęciami czy zawodowymi obowiązkami właśnie z powodu ciągłego sprawdzania randkowych aplikacji. Widziałam osoby kompulsywnie korzystające z takich programów. Wyjmują telefon, nawet gdy są na obiedzie z przyjaciółmi albo w innej grupie ludzi. Naprawdę nie potrafią przestać przeglądać randkowych profili” - alarmuje specjalistka.

Studenci, którzy mieli duże natężenie lęków społecznych stwierdzali na przykład, że czują się pewniej, gdy utrzymują kontakty online z innymi. Jednak badacze podkreślają, że obecność tylko objawów lękowych nie korelowała tak silnie z pojawieniem się kompulsji – tak działo się, gdy oprócz komponenty lęku użytkownicy odczuwali samotność.

„Kiedy ludzie byli samotni, wtedy problem stawał się naprawdę poważny” - mówi Kathryn Coduto.

Ma radę dla samotnych.

„Jeśli czujesz się samotny, szczególnie wtedy uważaj na swoje wybory. Zarządzaj odpowiednio korzystaniem z takich programów i ograniczaj ich użycie” - mówi badaczka.

Oszustwa i zemsta

Specyfika kontaktów przez internet może prowadzić do kuriozalnych konsekwencji, co pokazał zespół z Manchester Metropolitan University. Dostrzeżony mechanizm nazwali „licencją na wykorzystywanie kobiet”, którą przyznają sobie mężczyźni przez te kobiety wprowadzeni - ich zdaniem - w błąd. Rzecz w tym, że wielu panów czuło się wyraźnie zawiedzionych po spotkaniu wybranki, która wyglądem znacząco odbiegała od wizerunku przedstawianego na zdjęciach.

O to przecież nietrudno - wystarczy fotografia sprzed kilku lat, do tego poddana działaniu kilku filtrów programu graficznego.

„Niektórzy nasi respondenci uważali, że nadszarpnięcie ich zaufania oznaczało, iż mogą teraz zachowywać się, jak im się podoba - przyspieszać intymne kontakty

albo sabotować samą randkę” - opowiada dr Jenny van Hooff. Jeden z użytkowników, 29-letni mężczyzna, mówił tak:

„Byłem wprowadzany w błąd odpowiednio dobranymi zdjęciami. Jak się okazało, spotkana osoba nie była tak atrakcyjna czy szczupła albo wysportowana, jak się przedstawiała na zdjęciach. Jeśli to możliwe staram się wtedy zrobić unik, albo wyciągnąć z tego coś dla siebie”.

Inny, 34-letni użytkownik stwierdził: „Powiedziałbym, że to naturalne, że ludzkie istoty wykorzystują siebie nawzajem. Tinder tego nie zmienił, ale to ułatwił”. Brzmi ponuro.

Ciało też może doznać szkody

Trzeba zdawać sobie sprawę, że w aplikacjach, w których np. tylko przesuwamy zdjęcia w lewo lub prawo, o sukcesie decyduje przecież wygląd, a to z kolei może czasami rodzić kolejne przykre konsekwencje, szczególnie tam, gdzie ktoś swojej aparycji nie akceptuje. Otóż badanie opisane na łamach magazynu „Journal of Eating Disorders” z udziałem ponad 1700 dorosłych Amerykanów pokazało korelację między randkowymi aplikacjami i szkodliwymi sposobami obniżania wagi ciała. Osoby używające tych apek wielokrotnie częściej podejmowały szkodliwe działania, takie jak celowe prowokowanie wymiotów, niezdrowe głodówki czy niewłaściwe używanie środków przeczyszczających. Rzadziej, ale jednak stosowane były też tabletki wspierające odchudzanie, sterydy anaboliczne i różne wspomagające budowę mięśni suplementy.



„Choć nie wiemy, czy ludzie ci zaangażowali się w tego typu obniżające wagę aktywności przed użyciem randkowych aplikacji, obawiamy się że te oparte na wyglądzie i pozorach usługi mogą tego rodzaju zachowania nasilić” - zaznacza dr Alvin Tran z Harvard T.H. Chan School of Public Health, autor badania.

„W obliczu ogromnego wzrostu popularności randkowych apek w USA i rosnącej liczby badań łączących ich używanie z niezadowolaniem z ciała oraz podejmowaniem szkodliwych działań obniżających wagę, pojawia się potrzeba głębszego zrozumienia, jak randkowe aplikacje wpływają

na zdrowie i związane z nim zachowania” - zwraca uwagę specjalista.

Ucierpieć więc może nie tylko psychika, ale i ciało. Randkowe apki potrafią niektórym pomóc w znalezieniu partnera czy przyjaciół, ale z pewnością trzeba być uważnym i bacznie obserwować, jak wpływają na nasze życie.

Marek Matacz dla zdrowie.pap.pl

Źródła:

Ankieta Centrum Badawcze Pew

Źródło informacji: Serwis Zdrowie



KOBIECY ŚWIAT NAUKI

PROMUJEMY NAJLEPSZE PROKOBIECE PROGRAMY STYPENDIALNE, TAK ABY ODWRÓCIĆ NEGATYWNE TRENDY, KTÓRE SPRAWIAJĄ, ŻE OSIĄGNIĘCIA KOBIET TAK CZĘSTO SĄ NIEDOSTRZEGANE. TAK JAKBY SUKCESY KOBIET BYŁY SWOISTYM TEMATEM TABU, UDERZAJĄCYM W ŹLE POJĘTE DOBRO, JAKIM DLA WIELU JEST NP. RODZINA. CZAS OBALIĆ MITY.



CLÉ DE PEAU BEAUTÉ FUNDUJE NAGRODĘ: POWER OF RADIANCE 2022

Nagroda stanowi wyróżnienie za wkład w upodmiotowienie i poprawę losu dziewcząt i kobiet poprzez edukację w dziedzinach nauki, technologii, inżynierii i matematyki.

**UNLOCK
THE POWER
of GIRLS**

THE KEY TO A BETTER WORLD

Clé de Peau Beauté believes that the key to a better world lies in unlocking the potential and innate intelligence of girls.

For every purchase of The Serum, a donation will be made to UNICEF to support the education and empowerment of girls around the world.

#KeyToABetterWorld

clé de peau FOR UNICEF
BEAUTÉ

UNICEF does not endorse any company, brand, product or service.

TOKIO, 22 marca 2022 r. - Clé de Peau Beauté, globalna marka luksusowych kosmetyków do pielęgnacji skóry i makijażu, ma zaszczyt ogłosić laureatkę przyznanej już po raz czwarty nagrody Power of Radiance. Tym razem wyróżnienie przypadło Amandzie Simandjuntak z indonezyjskiej Dżakarty - wyjątkowej kobiecie, która poświęca się działaniom na rzecz upodmiotowienia dziewcząt z jej lokalnej społeczności poprzez edukację w dziedzinach nauki, technologii, inżynierii i matematyki (STEM). Inicjatywa Power of Radiance Awards wpisuje się w długofalowe działania filantropijne marki Clé de Peau Beauté, w tym nawiązane w 2019 r. wieloletnie partnerstwo z UNICEF [1] na rzecz wsparcia programu równouprawnienia płci (Gender Equality Program). Realizując adresowane do dziewcząt programy z zakresu edukacji STEM i upodmiotowienia, Clé de Peau Beauté dąży do uwolnienia ich prawdziwego potencjału i sprawienia, by świat był lepszym miejscem.

W sytuacji, gdy świat dąży do zdefiniowania postpandemicznej rzeczywistości poprzez poszu-

kiwanie naukowych i technologicznych rozwiązań, należy dostrzec nieprzebrany potencjał, jaki drzemie w dziewczętach i kobietach - a stanowią one połowę populacji globu. Na braki w edukacji STEM szczególnie narażone są dziewczęta z biedniejszych regionów świata. Wraz z rosnącym zapotrzebowaniem na kompetencje w obszarze technologii informacyjno-komunikacyjnych (ICT), szczególnie jeśli chodzi o rozumienie działania programów komputerowych i ich zastosowanie, pogłębiają się nierówności pomiędzy mężczyznami i kobietami ze względu na ograniczoną obecność tych drugich we wspomnianych branżach. Wczesne zawarcie małżeństwa, ciąża czy presja ze strony rodziny to częsty problem dla młodych kobiet w Indonezji, który utrudnia im zdobycie wykształcenia, w praktyce blokując im dostęp do rynku pracy. Amanda Simandjuntak z determinacją dąży do zmiany tego stanu rzeczy poprzez oferowanie edukacji STEM dla marginalizowanych grup dziewcząt i kobiet w Indonezji, by i one miały możliwość odnaleźć się w tych kluczowych dziedzinach i przyczynić się do ich rozwoju.

Według danych UNICEF pandemia pogorszyła już i tak głęboki kryzys edukacji w Indonezji. Poziom bezrobocie wśród młodych Indonezyjek wynosi ok. 15,62% [2]. Ze szkoleń w dziedzinie innowacji i technologii - w tym kursów kodowania, projektowania UI/UX czy rozwoju produktu - organizowanych przez Amandę Simandjuntak, dyrektorkę generalną i współzałożycielkę Markoding, jak dotąd skorzystało ok. 10 tys. dziewcząt i kobiet. Do jej zasług w inspirowaniu Indonezyjek do rozpoczęcia kariery w zawodach związanych ze STEM można zaliczyć też program stypendiów dla dziewcząt uczących się kodowania („Girls Can Code Scholarship Program”) czy serię adresowanych do młodych kobiet webinarów z kodowania („Girls Can Code Webinar Series”). „Nagroda Power of Radiance przyzna została już po raz czwarty. Firma Clé de Peau Beauté czuje się zaszczycona możliwością udziału w zaprowadzaniu pozytywnych zmian poprzez edukację i upodmiotowienie młodych kobiet poprzez wspieranie działań pani Simandjuntak, stanowiących źródło inspiracji dla nas wszystkich. Jej energia i dorobek doskonale odzwierciedlają ducha naszych dążeń do zmiany świata poprzez pozytywne i aktywne działania” - powiedziała Mizuki Hashimoto, dyrektor marketingu (CBO) w Clé de Peau Beauté.

Od listopada 2019 Markoding współpracuje z indonezyjskim oddziałem UNICEFU przy realizacji programu „Digital Innovation Challenge”, który ma pomóc nastoletnim dziewczętom w nabyciu kluczowych kompetencji XXI w., w tym kompetencji cyfrowych i biznesowych. Ze szkoleń w ramach inicjatywy skorzystało już 526 nastolatek ze 126 szkół.

„Moją misją jest upodmiotowienie marginalizowanych grup indonezyjskich dziewcząt i kobiet, tak by mogły one wносить czynny wkład w roz-

wiązywanie globalnych problemów poprzez innowacje i technologie. Umożliwiając im zdobycie i rozwinięcie kluczowych w XXI w. umiejętności i cech, takich jak zdolność krytycznego myślenia, kreatywność, komunikatywność, umiejętność współpracy czy empatia, wydobywamy drzemiący w nich nadzwyczajny potencjał, który mogą pożytkować w sposób sprawiający, że świat staje się lepszym, sprawiedliwszym i bezpieczniejszym miejscem” - powiedziała Simandjuntak.

Zdobywczyni nagrody Power of Radiance 2022 otrzyma grant, który przekazany zostanie na finansowanie programu „Digital Innovation Challenge” w celu wsparcia edukacji STEM dla dziewcząt i poprawy ich sytuacji na rynku pracy. U źródeł podjętej przez Clé de Peau Beauté misji orędowania na rzecz edukacji leżało marzenie o lepszym świecie. Moc wyzwala wewnętrznego blasku, która może dokonać prawdziwej i pozytywnej zmiany, tkwi w każdym człowieku, a poprzez nagrody Power of Radiance Clé de Peau Beauté wspiera dziewczęta i kobiety na całej kuli ziemskiej, gdy zmieniają świat dla siebie, swoich rodzin i całych społeczności.

Każdy z nas może uwolnić w sobie wewnętrzny blask, który pozwoli zaprowadzić realną, pozytywną zmianę. Nagroda Power of Radiance to wyraz sojuszniczej postawy Clé de Peau Beauté wobec dziewcząt i kobiet na całym świecie oraz ich dążeń do przeobrażania świata dla siebie, swoich rodzin i lokalnych społeczności.

[1] UNICEF nie udziela poparcia żadnym firmom, markom, produktom czy usługom.

[2] Źródło informacji: Study on skills for the future in Indonesia.



POWER of RADIANCE

clé de peau
BEAUTÉ



Amanda Simandjuntak

Amanda Simandjuntak jest dyrektorką generalną i współzałożycielką Markoding, organizacji non-profit realizującej misję upodmiotowienia młodzieży z uboższych środowisk w Indonezji poprzez innowacje i technologie. Organizacja zakwalifikowała się m.in. do finału konkursu MIT Solve Challenge: Youth, Skills and the Workforce of the Future, a także reprezentowała Indonezję podczas organizowanej przez UNICEF i Stowarzyszenie Narodów Azji Południowo-Wschodniej konferencji pt. „Kompetencje XXI w. a partycypacja młodzieży”, która odbyła się w Singapurze. Amanda Simandjuntak została również zaliczona do grona Młodych Liderów Społecznych podczas szczytu w Singapurze w 2019 r. Od 2019 r. Markoding jest partnerem indonezyjskiego oddziału UNICEFU, wspólnie z nim realizując program „Digital Innovation Challenge”, który ma pomóc nastoletnim dziewczętom i chłopcom w nabyciu kluczowych kompetencji XXI w., w tym kompetencji cyfrowych i biznesowych, aby łatwiej radzili sobie z napotykanymi problemami współczesnego świata. W pierwszej fazie programu z inicjatywy skorzystało 482 pochodzących z uboższych środowisk nastoletnich uczniów 21 szkół i lokalnych ośrodków edukacyjnych w Dżakarcie. Od czasu jego uruchomienia program rozrósł się i obecnie obejmuje również Semerang. Jak dotąd wsparcie w jego ramach otrzymało 5256 nastolatek (z czego 55% to dziewczęta) ze 126 szkół na terenie Indonezji.

Clé de Peau Beauté

Clé de Peau Beauté, międzynarodowa marka luksusowa należą-

ca do Shiseido Co. Ltd., powstała w 1982 r. jako najwyższa forma połączenia elegancji z nauką. Nazwa Clé de Peau Beauté oznacza klucz do piękna skóry. Filozofia marki polega na wyzwoleniu mocy blasku kobiet przez wykorzystanie innowacyjnych technologii kosmetyków do pielęgnacji skóry i makijażu z całego świata. Marka, niezmiennie kierując się duchem rozwagi i inteligencji estetycznej, naznacza swoje produkty nowoczesnością, czarem i dynamizmem. Dzięki temu Clé de Peau Beauté jawi się jako lider branży pod względem zapewnienia wyjątkowego blasku, który pochodzi z wnętrza. Kosmetyki marki dostępne są w 23 krajach i regionach na świecie.

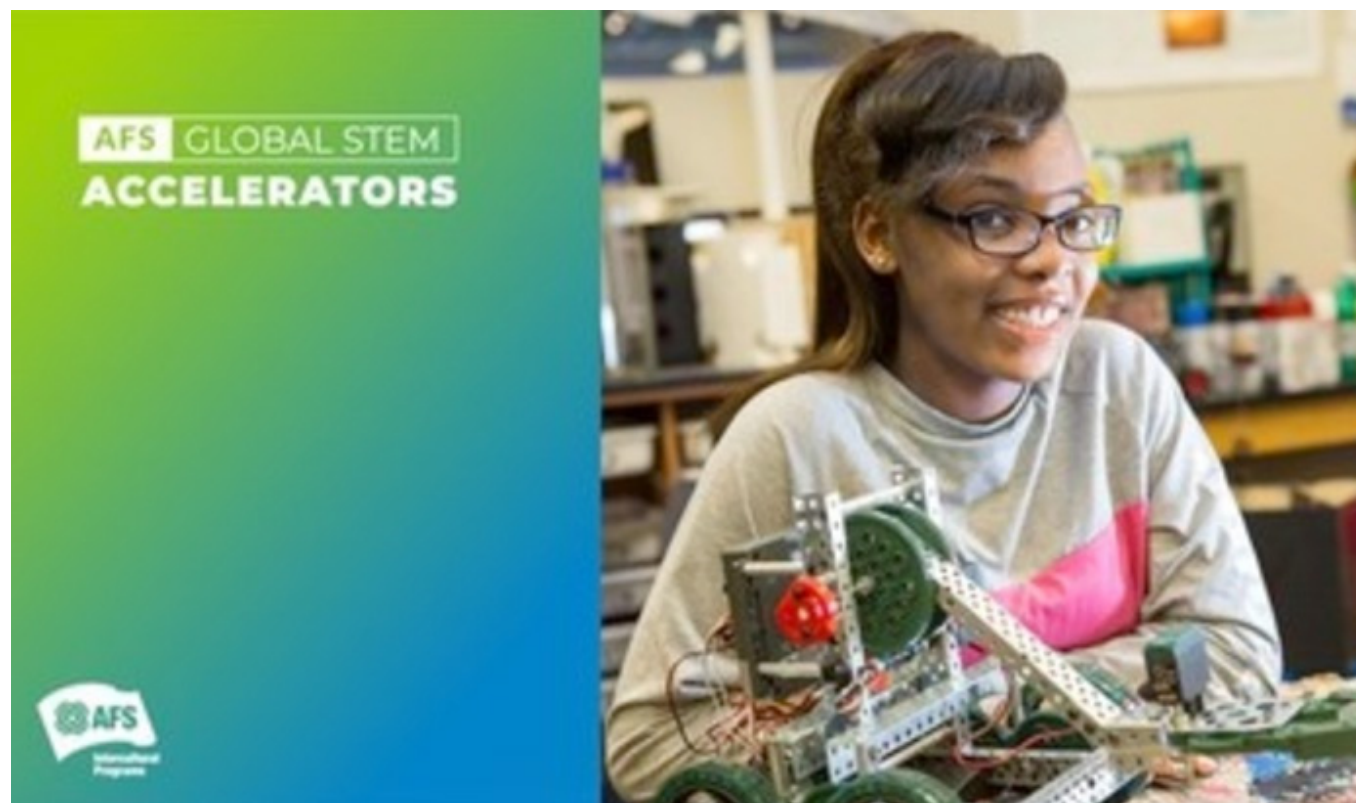
Oficjalna strona internetowa Clé de Peau Beauté: <https://www.cledepeau-beaute.com/int/powerofradiance-2022.html>

Oficjalny profil Clé de Peau Beauté na Instagramie: <https://www.instagram.com/cledepeaubaute/>
Zdjęcie - https://mma.prnewswire.com/media/1739705/CPB_2022_PoR_Amanda_Portrait1_CMYK.jpg
Zdjęcie - https://mma.prnewswire.com/media/1739706/CDP_POR_LOGO_BLACK_hires__square__1.jpg
Logo - https://mma.prnewswire.com/media/1740205/cpb_logo_set_bold_Logo.jpg

Źródło: Clé de Peau Beauté

KONTAKT:
e-mail: CPBGlobalPR@shiseido.com
tel. +81 (0)3 6218 5833

Źródło informacji:
PAP/PR Newswire



AFS INTERCULTURAL PROGRAMS WYGRAJ ELITARNE STYPENDIUM

Jedyna taka szansa dla Polek i Ukrainek!

NOWY JORK, 4 maja 2022 r. AFS Intercultural Programs z dumą uruchamia AFS Global STEM Accelerators (Globalne Akceleratory STEM AFS): program wirtualnej wymiany z pełnym stypendium stworzony, by dać 150 młodym kobietom z całego świata dostęp do edukacji w zakresie zrównoważonego rozwoju, STEM (nauk ścisłych, technologii, inżynierii i matematyki) i wpływu społecznego.



Zgłoszenia mogą nadsyłać młode kobiety (w wieku 15-17,5 lat) z całego świata, które mają silną motywację, by przyczynić się do wprowadzenia zmian w swoich społecznościach. **Dodatkowo AFS przyzna stypendia uchodźcom i dziewczętom z wysiedlonych społeczności z całego świata.**

Dajemy młodym ludziom narzędzia, by mogli stworzyć bardziej ekologiczną przyszłość

Dzięki wciągającym metodom nauki, stypendystki AFS Global STEM Accelerators uzyskają kluczowe kompetencje techniczne, takie jak kompetencje cyfrowe, z zakresu myślenia projektowego i korzystania z danych oraz ogólne umiejętności, takie jak inteligencja emocjonalna, świadomość międzykulturowa i umiejętność pracy w zespole – to cenne umiejętności, które są coraz bardziej poszukiwane w globalnej gospodarce i kluczowe dla wspierania zrównoważonego rozwoju.

W ciągu dwunastu tygodni stypendystki przygotowują prototypy wpływu społecznego i podsumowujące prezentacje przedstawiające potencjalne rozwiązania rzeczywistych wyzwań z naciskiem na zrównoważony rozwój. Po ukończeniu programu, stypendystki uzyskają certyfikat Advanced Certificate on Global Competence for Social Impact (Certyfikat ogólnych kompetencji w zakresie wpływu społecznego na poziomie zaawansowanym) przyznawany przez AFS i Uniwersytet Pensylwanii oraz oficjalną opinię i uzasadnienie przygotowane przez Penn's Center for Social Impact Strategy. Stypendystki otrzymają także zaproszenie do dołączenia do światowej społeczności absolwentów AFS, która oferuje możliwości mentoringu i spotkań.

Umożliwianie młodym ludziom wprowadzania zmian dzięki nauce STEAFS Intercultural Programs

to globalna sieć wymiany działająca w modelu non-profit, mająca dziesiątki lat doświadczeń w zakresie edukacji ukierunkowanej na skutki.

„Takie umiejętności, jak komunikacja międzykulturowa, empatia i rozwiązywanie konfliktów są absolutnie kluczowe dla naszego świata. Edukowanie większej liczby młodych ludzi, aby mogli być obywatelami świata ma zasadnicze znaczenie, jeśli chcemy przyszłości opartej o zrównoważony rozwój” – powiedział Daniel Obst, prezes i dyrektor generalny AFS.

Program Accelerators jest częścią szerszej inicjatywy AFS Global STEM Changemakers Initiative, pięcioletniego stypendium, którego celem jest zapewnienie pięciu tysiącom młodych ludzi z całego świata możliwości angażującej nauki w obrębie STEM i kompetencji ogólnych oraz w ramach programów wymiany międzykulturowej skupionych na zrównoważonym rozwoju. Inicjatywa jest zarządzana przez AFS i finansowana przez bp, globalną zintegrowaną firmę energetyczną. bp wspiera tego rodzaju inicjatywy, aby pomóc tworzyć bazę osób o kompetencjach w zakresie nauk ścisłych, technologii, inżynierii i matematyki, których potrzebuje świat, aby tworzyć ekologiczne rozwiązania i wspierać różnorodność talentów w dziedzinie STEM.

Zgłoszenia przyjmowane są do 15 maja. Więcej informacji i możliwość aplikowania na stronie: afs.org/global-stem/accelerators.

Źródło: AFS Intercultural Programs

Źródło informacji: PR Newswire

KOBIECE PATENTY NA ZDROWIE I SMUTKI

CZASEM DOKONANIE KILKU MIKROKORREKT 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!



MONIKA SUTKOWSKA CIAŁO I DUSZA ZWIAZEK NA DOBRE I ZŁE

To co nie wyrażone wystąpi w chorobie

Pięknie duchowo i fizycznie istniejemy od początków lat. Od Nas zaczyna się życie oraz przekazywana z pokolenia na pokolenie opiekuńczość do drugiego człowieka, a do siebie? Ile przestrzeni, wolności dajemy sobie?

Podstawą zdrowego samopoczucia jest zdrowe ciało. Tak samo, nie bez przyczyny mówi się „w zdrowym ciele zdrowy duch”. W związku z tym warto skupić swoją uwagę na kwestiach zdrowotnych i rozwojowych. Obie kwestie są bardzo ważne. Jeśli duch kuleje to ciało stopniowo również.

Żyjemy w czasach w pogoni za pozornym zadowoleniem i bezpieczeństwem. Potrzeby, a z drugiej strony oczekiwania społeczeństwa mogą w efekcie dać rozdarcie wewnętrzne. Zastanawiamy się czy skorzystać np. ze swojego gniewu, szczerości, złości,

wdzięczności - emocji, które pełnią ważną rolę w życiu w momencie skonfrontowania siebie odważnie z bliską osobą.

**Przychodzi ulga, która mówi:
W KOŃCU POWIEDZIAŁAM!
Skorzystaj z niej!**

Tłumione uczucia i potrzeby pod dyktando „przestań” i „pilnuj się” prowadzą do „osobowości nowotorowej”. Ty wybierasz jak się zachowasz i zareagujesz na daną sytuację.



Brak swobody w komunikacji interpersonalnej i samej ze sobą prowadzi do wyparcia. Reakcje bez autentycznej zgody z samym sobą poprzez powiedzenie „nie chcę”, „chcę”, „czuję się” odbierają wiarę oraz siłę do działania. Występuje wiele chorób, które mówią skup się na sobie. Jedną z nich jest depresja. Ciało skulone, zniechęcone jest wyrazem słabości, które potrzebuje rozluźnienia. Na dzień dobry codziennie wizualizuj sobie najlepszy dzień w życiu. Na dobranoc zacznij podsumowywać dni pisząc za co jesteś sobie wdzięczna. Ja tak robię, warto. Dodatkowo do lepszego funkcjonowania są zdrowe i otwarte relacje. Polecam spotkania w gronie przyjaciół oraz spotkania rozwoju osobistego. Jeśli problemem staje się czas to kartka staje o każdej porze w gotowości. To co nie wypowiedziane może stać się wyrazem pisemnej świadomości. Relacje relacjami, warsztaty warsztatami...jednak podstawą Naszego życia jest mózg. Warto o niego dbać, ponieważ od niego płynnie koncentracja, łagodność, sposób bycia, wewnętrzna siła. Prawda może w oczy koleć, jednak świadomość stanu alfa, beta, theta, gamma daje ulgę. Z każdą systematycznie przebytą sesją powstaje moc i nadzieja. Narzędziem i metodą do pracy nad sobą jest terapia EEG Biofeedback. Spróbuj. Mając chorobę przewlekłą jak np. padaczka, ADHD, depresja i wiele innych...poprawisz swój stan i poziom życia.

Kochana...jeśli chcesz genialny kontakt do wspaniałej specjalistki to zapraszam do kontaktu. Pisze to kalendarzowa EPIbohaterka oraz współautorka III tomu książki doskonale Niedoskonali. Realizuj się, próbuj, spełniaj swoje marzenia.

Pragnę dodać, że drugim mózgiem w człowieku są jelita. Ten narząd, czy też cały przewód pokarmowy to coś ważniejszego niż tylko część ciała, w którym zachodzi proces trawienny. Jest to aparat sensoryczny gdzie znajduje własny układ nerwowy, który połączony jest z ośrodkami emocjonalnymi mózgu. Na pewno słyszałaś stwierdzenie „kiszki skręcają się ze strachu” w momencie stresującej sytuacji. Towarzystwo temu podczas też zdenerwowania, bóle brzucha.

Przyjemne motylki w brzuchu podczas zauroczenia mówią o początkach czegoś pozytywnego. Zachowanie spójności tkanki jelitowej

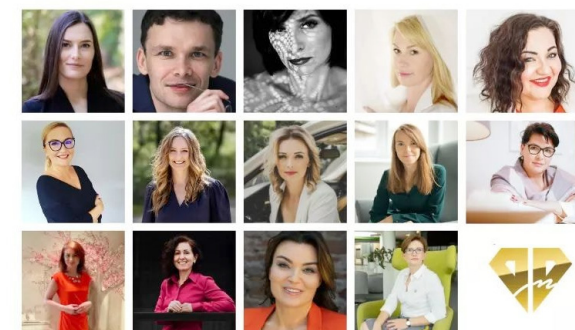
w dużej mierze warunkują czynniki psychologiczne, a jej odporność na stany zapalne, czy nawet zmiany nowotworowe uzależniona jest od stresu emocjonalnego. Dbaj o swoje emocje, samozadowolenie oraz spełnienie. Miej czas dla siebie

PAMIETAJ O SOBIE

Jest to pisemna przemowa, która ma zachęcić do płeć piękną do zmian. Poczuj swoją siłę. W zdrowej energii emocjonalnej można poczuć radość, która daje energię i motywację do działania. Gniew, ukazuje granice i potrzeby. Gdy się smucisz przychodzą refleksje, które pozwalają dostrzec to, co jest naprawdę ważne. Strach przypomina o ostrożności - chroni przed zagrożeniem. Gdy emocje mają Ciebie to radość przeradza się w euforię, złość w furię, smutek w apatię lub depresję, a strach w fobię. Ty wybierasz jak zareagujesz

Siła jest podstawą odzyskiwania i zachowywania zdrowia. W takim razie zacznij od siebie!

Autor: Monika Sutkowska



**PREMIERA
III TOMU!**

III tom „Doskonale niedoskonaty” 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



MONIKA SUTKOWSKA

ZAMARTWIANIE ZAMIENŃ NA ZAUFANIE

Poczuj się nareszcie godna zaufania sama dla siebie!

Zamartwianie się może być takim samym nałogiem jak palenie papierosów. Po pewnym czasie trudno się od nich uwolnić. Myśli pt. „co by było gdyby” nie pokazują realistycznych rozwiązań, ponieważ to co było minęło, a szukanie pomysłów i możliwości zawsze odnosi się do teraźniejszości.

Warto zastanowić się po co się martwisz? Hmm... od zamartwiania się można zyskać usprawiedliwienie dla nic nierobienia, niepodejmowania wyzwań. Spadek energii uniemożliwia skuteczną pracę. Przewidywanie najgorszego chroni też samoocenę, ponieważ można powiedzieć „wiedziałem, że tak będzie”. Jest to sposób na uzyskanie współczucia, zrozumienia i wsparcia od innych. Dodatkowo u tej osoby podczas rozmowy nie docierają argumenty, argumenty nie dotrą. Ta osoba potrzebuje pobyc z kimś, by pogadać i ponarzekać. Będziesz awaryjnym narzędziem do wsparcia. Chcesz tego? Myślę, że nie. Zastanów się na ile poświęcasz czas dla siebie, a na ile dla kogoś.

Tkwienie w stresujących warunkach i długie rozmyślanie powoduje już obniżenie nastroju. Po tym występują stany lekowe, a w poważniejszych przypadkach zaburzenia nerwicowe czy depresję.

Przewlekły stres zaburza procesy fizjologiczne w organizmie i prowadzi do chorób układu krążenia, zaburzeń metabolizmu i trawienia.

W swojej książce Carnegie pisze: „NIE ZAPOMINAJ, ŻE ZDROWIE JEST NAJWYŻSZĄ CENĄ, JAKĄ MOŻESZ ZAPŁACIĆ ZA ZMARTWIENIA. CI, KTÓRZY NIE POTRAFIĄ WALCZYĆ ZE ZMARTWIENIEM, UMIERAJĄ MŁODO”. Ważne jest podjęcie próby, by lepiej patrzeć na siebie i na rzeczywistość.

Po pierwsze WARTO BYĆ TU I TERAZ. Zmartwienia dotyczą przeszłości lub przyszłości, dlatego skup się na tym, co masz do zrobienia w tym momencie.

Po drugie SKUPIAJ SIĘ NA SPRAWIE W JEDNEJ CHWILI. Nasz umysł jest w stanie skupić się tylko na jednej rzeczy w jednym czasie.

Po trzecie NIE TRAC ZDROWEGO ROZSĄDKU. Kiedy zaczynamy się zamartwiać skupiamy się na swoich myślach i wewnętrznych monologach, które oparte są na emocjach. Malo mają wspólnego z faktami.

To powoduje utratę energii, oraz zdolność logicznego myślenia i działania.

Po czwarte POGÓDŹ SIĘ Z TYM CZEGO NIE MOŻESZ ZMIENIĆ. Ludzi jest ciężko zmienić, o ile sami tego nie czują. Szkoda czasu i energii na starania, które dadzą mały efekt.

Po piąte ZAJMIJ SIĘ CZYMŚ. Zaangażuj się w coś w czym odczujesz siłę i przyjemność. To ma spowodować zwrócenie uwagi od zmartwień, a skupienie się na czynności dostarczającej uskrzydlenia da znakomity efekt. Najlepiej żeby było to, co naprawdę lubisz.

Teraz wyobraź sobie, że masz 100 lat. Jesteś bogaty o mądrość życiową. Co powiesz swojemu młodszemu JA? Jakich udzielisz porad, by mniej się martwić i być szczęśliwym?. Przygotuj sobie kartkę i coś do pisania. Wsprzyj wewnętrzny stan młodszego JA – SIEBIE. Zaufaj sobie.

JESTEŚ SUPER!





MONIKA SUTKOWSKA

WSZYSTKIM NIE DOGODZISZ LEPIEJ ZADBAJ O SIEBIE

Być dla siebie jak ulubiona "pomidorowa"

Nadchodzi wiosna, czas relacji, rozkwitu i lepszego samopoczucia. Wychodzimy i pokazujemy siebie na tle innych. Mamy potrzebę przynależności i zrozumienia. Istnieją pewne recepty, by te rzeczy zrealizować.

W społeczeństwie istnieją sformułowania takie jak: być prawdziwym i być autentycznym. Każdy z Nas inaczej odbiera te przekazy i ich sens, ponieważ na to mieli wpływ lub mają nadal rodzice. Inaczej zostaliśmy wychowani do samodzielności, a inaczej rodzice rodziców. Zdrowym przekonaniem na temat autentyczności jest to, że człowiek mając świadomość własnego zdania ma prawo dać je innym. Efektem prawdziwości jest swoboda, a we swobodzie człowiek będzie bronił swoich wartości bez oczekiwaniami, że ludzie go zaakceptują.

Występują pewne korporacyjne konwencje społeczne, w których pewne zachowania byłyby niedyplomatyczne i niekulturalne w stosunku do innych osób, a w warunkach domowych męczące. Odnosząc się do relacji małżeńskich warto być bezpośrednim, szczerym, kulturalnym, a nie dyplomatycznym ukrywającym brak zaufania, bo w otoczeniu np. prezesowym mówi się, że nie pasuje czegoś wykonać. Korzystanie z perfekcjonizmu może spowodować zmęczenie. To świadczy o stanach lękowych przed rozstaniem, przed porażką czy przed poczuciem gorszości. Lęk o zdanie innych osób bardzo osłabia zadaniowość i skuteczność. Ukrywanie czegoś co nie odpowiada w drugim partnerze może doprowadzić do niezgody wewnętrznej i frustracji. Brak ustalonych zasad i granic może wzbudzić w Tobie złość. Reakcja na zachowania drugiego człowieka ma wpływ na funkcjonowanie w środowisku w którym się otaczasz. Energią każdy emanuje. Albo przyciągasz, albo odstraszasz. By odregować, przenosisz swój stan na kogoś innego. Może obgadywać za plecami, lub mówić, że niema czasu na spotkanie. Prędzej czy później relacja ucierpi. Bycie niepraw-

dziwym wynika z tego, że ludzie nie wiedzą jacy są naprawdę. Utożsamiając się schematycznie od ról społecznych wyniesionych z nauk szkoły i domu można zauważyć w odpowiedziach młodych na pytanie „Czego Ty naprawdę potrzebujesz?” to nie wiedzą. Ludzie mający niską samoświadomość, wydają energię na to, żeby wszyscy ich lubili oraz robili to co oni chcą. Niestety, to nie świadczy o autentyczności. Dostosowywanie się człowieka do otoczenia można porównać do chorągiewki zależnej na wietrze.

Warto mówić z serca, a to przekona większość ludzi. Najważniejsze żebyś sam był o sobie dobrze przekonany. Świadomość i akceptacja siebie daje ogromne wsparcie, które możesz sobie sam dać. W związku z tym warto rozpocząć pracę od treningu mentalnego. Jeśli chcesz coś powiedzieć to powiedz. Zakomunikuj potrzeby, podziękuj, przeproś. Ludzie, widząc Nas autentycznych zaczynają szanować Nas. Jest to kwestia odwagi i mocy, by prawdziwie szanować siebie i innych. Pielęgnujmy kontakty, w których czujemy się swobodnie. To pozwoli z serca zakomunikować potrzeby i pragnienia.

Wypisz 20 cech, które Ciebie charakteryzują. Pokaż swoją listę komuś zaufanemu i zapytaj, czy tak Cię widzi. Wzruszysz się wsparciem osoby, która dała Ci feedback. Następnie napisz list z podziękowaniami, w którym wyrazisz to dlaczego jest wyjątkowa i jak bardzo pomogła.

DROGI(A)
DZIĘKUJE CI ZA :)





KAŻDY MA PRAWO DO WYPALENIA GDY OPIEKUNOWI BRAKUJE TCHU

Jak ratować się przed presją pomagania?

Osoby z „kanapkowego pokolenia”, które z różnych względów muszą opiekować się zarówno starzejącymi się rodzicami, jak i dorastającymi dziećmi, a niejednokrotnie również wnukami, narażone są na wypalenie opiekuńcze. O tym, jak je rozpoznać i jak sobie z nim radzić opowiada Kaja Runo, psycholog Fundacji „Dom z Sercem”.

Co to jest wypalenie opiekuńcze?

– Zespół Wypalenia Opiekuna dotyczy osób, które opiekują się osobą chorą lub starszą – zarówno jako profesjonalni opiekunowie, jak i krewni. Trudności pojawiają się gdy opiekun odczuwa, że wsparcie, które on otrzymuje jest niewystarczające w obecnej sytuacji – tłumaczy Kaja Runo. – Wypalenie opiekuńcze rozwija się stopniowo, dlatego szczególnie istotne jest działanie na początku by nie doprowadzić do dalszego postępowania doświadczanych trudności. Dzięki prowadzonym badaniom nad niniejszym zjawiskiem (Perek-Białas, Stypińska, 2010) wiemy, że im więcej osób jest zaangażowanych w opiekę, tym mniejsze trudności psychiczne i fizyczne są odczuwane przez opiekuna – dodaje.

Wypalenie opiekuńcze przejawia się w kilku sferach. W sferze fizycznej – poprzez bóle głowy nieznanego pochodzenia, poczucie wyczerpania, zmęczenia, bezsenność. Emocjonalnej – poprzez wahania nastroju, poczucie bezradności, brak wiary we własne sprawstwo, obniżoną samoocenę, przygnębienie. W sferze zachowania – poprzez poczucie obojętności, konflikty, obniżenie jakości pracy, narzekanie. W sferze postawy – poprzez przekonanie o własnej winie za trudności, których doświadczamy, poczucie niekompetencji, negatywne nastawienie.

Wypalenie zawodowe, a w szczególności wypalenie opiekunów stanowi poważne wyzwanie obecnego rynku pracy. I to zarówno dla pracodawcy, jak i osób kreujących politykę socjalną. Doświadczanie przemęczenia, zaprzestanie dbania o siebie może prowadzić do depresji, a także do pojawienia się objawów somatycznych. Co więc robić, kiedy zauważymy u siebie objawy wypalenia opiekuńczego, albo kiedy inni dostrzegą je u nas?

Jak sobie z tym radzić i czy można sobie poradzić samodzielnie?

– Jak z każdą trudnością natury emocjonalnej powinniśmy w pierwszej kolejności zadbać o siebie samych – napętnić swój metaforyczny kubeczek. Metafora kubeczka obrazuje zależność – gdy nasz kubeczek jest pełny oznacza to, że my mamy siłę, możliwość, zasoby na to by dać coś z siebie innym. Z kolei gdy kubeczek jest pusty doświadczamy wyczerpania emocjonalnego – mówi Kaja Runo. –

Oznacza to, że nie możemy dać nikomu czegoś, czego nam samym brakuje. Dlatego właśnie warto dbać o to by regularnie napętniać swoje kubeczki – tłumaczy ekspert Fundacji „Dom z Sercem”.

Jak w takim razie napętniać swój emocjonalny kubeczek? Czy istnieje na to uniwersalna recepta?

– Możemy robić to poprzez wykonywanie czynności, które sprawiają nam przyjemność i zaspokajają nasze potrzeby. Warto szukać rozwiązań, które są skuteczne u nas. Dla jednych będzie to samotne wypicie kawy, a dla innych modlitwa czy medytacja. Każdy czerpie przyjemność z czegoś innego i każdy z tych sposobów jeśli jest skuteczny jest dobry – podkreśla psycholog. – Warto również przyjrzeć się oczekiwaniom jakie stawiamy sami wobec siebie. Czy dajemy sobie prawo do odczuwania zmęczenia, trudności? Pełnienie funkcji opiekuńczej wobec drugiej osoby jest odpowiedzialnym i nierzadko trudnym zadaniem. Samo wejście w nową rolę stanowi wyzwanie i nową sytuację, do której musimy się przyzwyczaić. W takiej sytuacji dobrze pozwolić sobie na doświadczanie tej trudności, a także zaakceptowanie tego, że realizowanie nowej roli nie zawsze będzie przebiegać idealnie. Czasem pojawią się błędy i to jest w porządku. Zauważajmy co robimy dobrego, co nam się sprawdza i róbmy tego więcej – akcentuje Kaja Runo.

Gdzie szukać profesjonalnej pomocy?

Mogą jednak pojawić się sytuacje, w których wszelkie podjęte formy samopomocy okażą się nieskuteczne lub nie wystarczająco skuteczne. W takich chwilach warto skorzystać ze wsparcia społecznego – przyjaciół, rodziny lub innych osób, które okażą nam wsparcie. Czasem wystarczające będzie docenienie naszej pracy przez osoby z zewnątrz i zauważenie przez innych rzeczy, które robimy dobrze abyśmy mogli spojrzeć na daną sytuację inaczej.

– Zdarzają się również sytuacje, że ani formy samopomocy ani wsparcie społeczne nie są wystarczające. W takich sytuacjach warto skorzystać z profesjonalnego wsparcia. W zależności od tego, jakiego rodzaju trudności doświadczamy, możemy zwrócić się do psychologa, psychoterapeuty oraz psychiatry – radzi ekspertka. –



Fot. Michał Stepnowski



Fundacja „Dom z sercem” oferuje:

- usługi świadczone w ramach całodobowego pobytu w Domu Pomocy Społecznej „Dom z Sercem” w Komorowie;
- usługi świadczone w ramach dziennego pobytu w Domu Pomocy Społecznej „Dom z Sercem” w Komorowie;
- specjalistyczne usługi opiekuńcze w miejscu zamieszkania, świadczone między innymi przez pracownika socjalnego, pielęgniarkę, psychologa, fizjoterapeutę i terapeutę zajęciowego;
- usługi opiekuńcze w miejscu zamieszkania, świadczone przez opiekunki środowiskowe i asystentów osób niepełnosprawnych.

W celu uzyskania bliższych informacji zapraszamy do kontaktu pod numerami tel. 604 601 602 albo 29 644 34 30, lub też mailowo, pod adresem: biuro@dpswkomorowie.pl

Moje  [mazowsze.pl](http://mojemazowsze.pl)

Autor: Edyta Złotkowska



Artykuł przygotowany we współpracy z Fundacją „Dom z sercem”



PSEUDOLECZENIE ZABURZEŃ SNU

Uwaga na ryzykowne praktyki samoleczenia!

Najczęściej nie ma jednej przyczyny zaburzeń snu. Skoro wiele czynników wpływa na to, jak (nie) śpimy, leczenie zaburzeń snu obejmować musi wiele obszarów zdrowia i stylu życia. Prof. Adam Wichniak - psychiatra zajmujący się m.in. medycyną snu przestrzega przed samoleczeniem i zachęca do odpowiedniej aktywności sprzyjającej nocnemu odpoczynkowi. Dowiedz się więcej.

Przez lata w medycynie pokutowało rozróżnienie przyczyn zaburzeń snu na tzw. organiczne, takie jak choroba jakiegoś narządu lub układu narządów oraz tzw. nieorganiczne, czyli na przykład stres. Współczesna wiedza przeczy tej dychotomii. I w związku z tym kładzie nacisk na wieloaspektowe podejście w diagnostyce i leczeniu zaburzeń snu.

Nowe podejście do diagnostyki i leczenia bezsenności zostało odzwierciedlone w ostatniej nowelizacji międzynarodowej klasyfikacji chorób ICD-11. Klasyfikację tę ogłasza Światowa Organizacja Zdrowia, a pracują nad nią naukowcy z całego świata. Dlaczego zmiana, którą niesie ICD-11 jest istotna? Bo może zmienić postępowanie lekarzy w razie wystąpienia zaburzeń snu.

W Polsce klasyfikacja ICD-11 jeszcze nie obowiązuje, ale to kwestia czasu, kiedy zostanie wprowadzona. Warto wiedzieć, że to na bazie tej klasyfikacji odbywają się m.in. sprawozdanie i rozliczanie procedur w ramach kontraktów z Narodowym Funduszem Zdrowia. To nie wszystko, bo prowadząc proces diagnostyczny lekarz musi uwzględnić rozstrzygnięcia z ICD - klasyfikacja ta zawiera nie tylko listę nazw chorób, ale wskazuje też kryteria diagnostyczne konieczne do postawienia określonego rozpoznania. A od diagnozy zależy wybór terapii.

Przyczyny zaburzeń snu

Zdaniem prof. Adama Wichniaka - kierownika III Kliniki Psychiatrii Instytutu Psychiatrii i Neurologii oraz posiadacza certyfikatu Polskiego Towarzystwa Medycyny Snu - poprzednie podejście do etiologii zaburzeń snu, w której rozróżniało się przyczyny „organiczne i nieorganiczne”, wynikało m.in. z tego, że eksperci chcieli, by lekarze pamiętali o stanie emocjonalnym pacjenta w sytuacji, gdy zgłasza im problemy ze snem.

Chodziło o to, by nie poszukiwali wyłącznie przyczyn problemów ze snem – nazwijmy to – somatycznych, organicznych – ale by pamiętali, że do zaburzeń snu może dojść także wtedy, gdy nie ma uszkodzenia w obrębie układów czy narządów, że mogą się one pojawić w sytuacji napięcia emocjonalnego albo procesów czynnościowych - wyjaśnia.

Bo też prawdą jest, że często zaburzenia snu rozwijają się, a raczej – współwystępują – z wieloma chorobami, takimi na przykład jak otyłość, depresja, problemy hormonalne, choroby neurologiczne,

zespoły bólowe. I prawdą jest też, że czynnikiem wyzwalającym może być na przykład stan napięcia wywołany choćby problemami w pracy.

Profesor zaznacza jednak, że postęp wiedzy, rozwój narzędzi diagnostycznych, w tym tych obrazujących pracę mózgu wykazał, że zaburzenia snu mają genezę wieloczynnikową, a w przypadku tych, co do których sądzono, że mają podłoże psychogenne, okazało się, że stres pewne istniejące zaburzenia może po prostu nasilać.

Podział zaburzeń snu

- Bezsenność (w uproszczeniu: zbyt mała ilość snu);
- Hipersomnia (w uproszczeniu: za duża ilość snu);
- Parasomnia (w uproszczeniu: sen zaburzony nieprawidłową aktywnością, której najczęściej pacjent nawet nie pamięta);
- Zaburzenia oddechowe w czasie snu (np. bezdech senny);
- Zaburzenia ruchowe w czasie snu (np. zespół niespokojnych nóg).

Diagnoza zaburzeń snu: teoria a praktyka

Profesor wskazuje, że – w uproszczeniu - przed zmianami w ICD postępowanie lekarza w razie problemów ze snem u pacjenta szło dwoma torami: albo koncentrował się na problemie ze zdrowiem psychicznym (np. na depresji czy zaburzeniach lękowych i leczył depresję czy zaburzenia lękowe, sądząc, że wraz z ich remisją problemy ze snem ustąpią), albo jego działania ogniskowały się na tzw. chorobie somatycznej (np. nadczynności tarczycy). sądząc, że wraz z ich remisją problemy ze snem ustąpią), albo jego działania ogniskowały się na tzw. chorobie somatycznej (np. nadczynności tarczycy).

Snem samym w sobie zajmowano się dopiero wtedy, gdy leczenie zaburzeń psychicznych i chorób somatycznych nie prowadziło do jego poprawy - dodaje.

A niestety bywa często tak, że tzw. leczenie choroby podstawowej nie poprawi jakości snu.

Często jesteśmy w stanie wyleczyć lub trzymać pod kontrolą problem pierwotny, jak na przykład nadczynność tarczycy, ale problem ze snem pozostaje, bo pacjent nie wrócił do swojego stylu życia i rytmu dnia i nocy sprzed choroby – zwraca uwagę ekspert.



Mechanizm jest w sumie prosty, a wynika z prób adaptacji do problemów ze snem. Jak wyjaśnia prof. Wichniak, na przykład osoby, które cierpią z powodu bezsenności, często zaczynają wydłużać czas spędzany w łóżku i wprowadzają oszczędzający tryb życia – w końcu są zmęczone i niewyspane. W rezultacie zaburzenia snu... narastają zamiast zniknąć. Na czym wówczas powinna polegać interwencja?

Bardzo często na tym etapie pomagają zwrócenie uwagi na coś, co nazywamy higieną snu, czyli zwiększenie aktywności w ciągu dnia i ograniczeniu czasu spędzanego w łóżku. Ważna jest też edukacja, która pomaga zmniejszyć lęk przed bezsennością. Dopiero taka prosta interwencja, połączona z uregulowa-

niem funkcjonowania tarczycy, jeśli mamy na przykład pacjenta z nadczynnością tarczycy, pozwala na powrót do prawidłowego snu - mówi.

W przypadku podejrzenia niektórych zaburzeń snu konieczna jest pogłębiona specjalistyczna diagnostyka, np. neurologiczna, jak w przypadku zespołu niespokojnych nóg, pulmonologiczna, jak w bezdechu sennym czy kardiologiczna w przypadku zaburzeń rytmu serca. Teraz, niestety, taka poprawna diagnostyka zaburzeń snu jest często niemożliwa w ramach opieki finansowanej przez Narodowy Fundusz Zdrowia albo konieczne jest kierowanie pacjenta do różnych ośrodków na badania cząstkowe.

Prof. Wichniak ma jednak nadzieję, że kiedy ICD-11 wejdzie w Polsce w życie, ta sytuacja ulegnie zmianie i zaczną powstawać ośrodki medycyny snu.

Powinniśmy się zajmować snem niezależnie od tego, jaka jest przyczyna występowania jego zaburzeń – podkreśla specjalista.

Prof. Wichniak wyjaśnia, że poszukując przyczyn problemów ze snem pacjent lekarz powinien rozpocząć diagnostykę (przy czym wywiad jest jej bardzo istotną częścią!), sprawdzając pięć obszarów, które mają wpływ na jakość nocnego odpoczynku:

- Stan emocjonalny pacjenta;
- Zdrowie ogólne (czyli czy na przykład nie ma chorób przewlekłych czy ostrych);
- Przyjmowane leki i substancje (takie jak nikotyna, alkohol czy inne substancje psychoaktywne);
- Styl życia;
- Pierwotne zaburzenia snu, jak np. bezdech senny. Niestety, wiele osób, doświadczając problemów ze snem, sięga po bardzo szkodliwe sposoby. I na przykład, w razie doświadczania utrudnionego zasypiania, sięga po alkohol. Ten, faktycznie, może pomóc w zaśnięciu, ale to droga na manowce, bo zamiast zaradzić problemowi, problem pogłębi (alkohol bardzo źle wpływa na jakość snu), a może dodać kolejnych. Lepiej też na własną rękę nie przyjmować suplementów diety.

Zaburzenia snu: kiedy do specjalisty?

Osoby, które przez okres co najmniej trzech miesięcy mają problemy ze snem, powinny mieć możliwość konsultacji ze specjalistą zajmującym się medycyną snu – uważa profesor Wichniak.

Przestrzega przed sięganiem na własną rękę po niesprawdzone metody w takiej sytuacji.

Jeśli dojdzie do zaburzeń snu, należy korzystać z właściwych metod diagnostycznych i właściwych metod leczenia. Chodzi mi o to, że jeśli ktoś chrapie i jest otyły, powinien przejść diagnostykę w kierunku bezdechu sennego. Jeśli ktoś cierpi z powodu bezsenności i trwa to dłużej niż trzy miesiące, to wiara, iż przy pomocy leków czy, co gorsza, przy pomocy alkoholu, uda się to wyregulować, jest pułapką. Tak złożonego procesu jak sen nie da się regulować tylko chemicznie – przestrzega specjalista.

Wskazuje, że w takiej sytuacji konieczne jest m.in. skorzystanie z programów terapii poznawczo-behawioralnej.

Z kolei jeśli ktoś ma zaburzenia rytmu snu, czyli zasypia łatwo, ale w ciągu nocy wybudza się, albo ma kłopoty ze wstaniem rano, należy skorzystać z metod chronobiologicznych, czyli całonocnych programów wpływających na rytm aktywności, ale też zmieniających rytm życia poprzez właściwą ekspozycję na światło, na ciemność i ewentualnie stosowanie dodatkowo melatoniny. W sytuacjach, gdy istnieją patologie ruchowe w czasie snu, jak na przykład w zespole niespokojnych nóg, konieczna jest szczegółowa diagnostyka neurologiczna - tłumaczy.

Nie jest przypadkiem, że współczesna wiedza wyodrębniła zaburzenia snu jako osobną kategorię diagnostyczno-terapeutyczną. Warto o tym pamiętać i nie szukać dróg na skróty.

Prof. Wichniak podkreśla, że zdecydowanie łatwiej jest zapobiegać zaburzeniom snu niż je leczyć, a niestety, współczesny styl życia nie sprzyja higienie snu. Nic dziwnego, że problem narasta i szacuje się, że obecnie z zaburzeniami snu boryka się nawet 40 proc. dorosłej populacji.

Podstawowe zasady higieny snu to:

- regularny tryb życia, czyli m.in. chodzenie spać i wstawanie o tych samych porach wieczorem i rano;
- unikanie używek,
- niepodejmowanie wieczorem aktywności, które wybudzają (a takimi są na przykład korzystanie z ekranów smartfonów czy komputerów),
- odpowiednia dawka aktywności fizycznej w ciągu dnia;
- zaciemnienie sypialni;
- „niezarywanie” nocy;
- prawidłowa dieta;
- leczenie chorób przewlekłych zgodnie ze wskazaniami lekarza.

Źródło informacji: Serwis Zdrowie



Rozmowa z prof. dr hab. n. med. Mariuszem Bidińskim, konsultantem krajowym w dziedzinie ginekologii onkologicznej, kierownikiem Kliniki Ginekologii Onkologicznej Narodowego Instytutu Onkologii w Warszawie.

Rocznie ok. 3,8 tys. kobiet choruje na raka jajnika, połowa z nich umiera. 8 maja wypada Światowy Dzień Świadomości Raka Jajnika, którego wykrywalność w Polsce wciąż jest słaba, jest to też choroba trudna do leczenia. Z jakich powodów?

Niestety wciąż jeszcze znaczna część pacjentek trafia do lekarzy w zaawansowanym stadium choroby – to raz, a dwa – trzeba mieć naprawdę dużą wiedzę i doświadczenie, by leczyć takie przypadki. Postępowanie musi być wtedy bardzo dobrze przygotowane i odpowiednio przeprowadzone przez zespół ludzi, w których składzie są nie tylko onkolodzy, ale też chirurdzy, niekiedy radioterapeuci. Tylko wtedy pacjentka w zaawansowanym stadium choroby będzie mogła otrzymać optymalne leczenie i dobry wynik. Niestety w Polsce leczeniem raka jajnika zajmują się jeszcze rozproszone ośrodki, które leczą 3 czy 4 tego typu przypadki rocznie, więc ich doświadczenie w tym zakresie jest dużo skromniejsze. Wskaźniki europejskie dowodzą, że musi być ich rocznie 50, by móc mówić o wysokiej referencyjności szpitala. Często szpitale nie posiadają też tzw. kompleksowej usługi, tzn. zaczynają od leczenia chirurgicznego, potem wysyłają do innego ośrodka, czy informują pacjentkę, że ma się skontaktować np. z onkologiem. To, że umowy pomiędzy szpitalami nie są powszechnie stosowane, sprawia, że chora trafia od jednego do drugiego. Mimo że ma kartę DILO (kartę diagnostyki i leczenia onkologicznego), to nie zawsze trafia w odpowiednim czasie i odpowiednim miejscu do ośrodka, który rzeczywiście potrafi optymalnie poprowadzić jej leczenie. Ten element struktury należy więc poprawiać i nad tym w ministerstwie teraz pracujemy. Mam na myśli

ośrodki, które będą koordynowały działania w ramach Krajowej Sieci Onkologicznej. Już powstały pewne załączki, ale muszą być odpowiednio rozporządzenia, by móc wdrożyć te rozwiązania w życie. Ośrodki, które do tego systemu zostaną włączone, powinny być przygotowane do wysokospecjalistycznego leczenia pod względem infrastruktury, ale też kadrowym.

Czy długa jest droga do tego, by te rozwiązania zaczęły funkcjonować?

Myślę, że do końca roku program zostanie przygotowany, a wprowadzany — etapami od 2023. Chciałbym, by do tego czasu każdy ośrodek, który jeszcze nie spełnia określonych wymogów, w ciągu roku czy dwóch, mógł się do nich dostosować na podstawie określonych wskaźników. Liczne opracowania na świecie pokazują, że w szpitalach, gdzie jest duża liczba przypadków, leczenie odbywa się w sposób optymalny, a jednocześnie wyniki są lepsze. To niewątpliwie jest korzyścią dla pacjentek, ale też dla systemu ze względów ekonomicznych. Nieefektywne leczenie jest po prostu drogie.

Wspominał Pan Profesor, że kobiety zgłaszają się zbyt późno do lekarza, w zaawansowanym stadium choroby. Na późną wykrywalność raka jajnika wpływa m.in. wciąż jeszcze w wielu rejonach kraju nierówny dostęp do lekarza i usług medycznych, czy tabu związane z chorobami kobiecymi. Nie bez znaczenia jest też bagatelizowanie objawów.

Bywa, że pacjentki mają dolegliwości żołądkowo-jelitowe i przez długie tygodnie są prowadzone w gabinetach lekarza POZ czy gastrologa. Tymczasem, jeśli po 3 czy 4 tygodniach leczenia zaburzeń żołądkowo-jelitowych nie ma efektu, a dodatkowo kobieta jest w wieku okołomenopauzalnym, to warto, by zgłosiła się do kontroli u ginekologa, bo być może przyczyna jej dolegliwości tkwi gdzieś indziej.

“KWIAAT KOBIECOCI” ZAPRASZA:

PRZYPATRZ SIĘ SWOIM JAJNIKOM

Artykuł w ramach kampanii Mamy Dla Kogo!

Objawy gastryczne mogą być maską nie tylko raka jajnika, ale też innych nowotworów. Światowy Dzień Świadomości Raka Jajnika jest idealną okazją, aby przypatrzeć się swoim jajnikom. „Ogólnopolska Organizacja Kwiat Kobiecości od 2015 roku prowadzi szereg działań mających na celu zwrócenie uwagi na problem raka jajnika w Polsce, chcemy sprawić, by panie bacznie obserwowały swoje ciało, nie zaniedbywały wizyt u ginekologa i informowały go o wszelkich niepokojących dolegliwościach” – mówi Ida Karpińska, prezes Ogólnopolskiej Organizacji Kwiat Kobiecości.

Jeśli ma niespecyficzne objawy brzuszne, warto, żeby mimo wszystko odwiedziła ginekologa, nawet jeśli odwiedziła go pół roku wcześniej, bo może się okazać, że przez te pół roku coś niepokojącego zaczęło się dziać i warto to skontrolować. Objawy gastryczne mogą być maską nie tylko raka jajnika, ale też innych nowotworów.

Warto więc przetrząsnąć mit, że problemy ze strony jelit, oznaczają tylko chore jelita. Myślę, że interniści powinni bardziej holistycznie podchodzić do pacjentek, nie skupiać się wyłącznie na łagodzeniu objawów, a gastrologi – leczeniu w ramach swojej tylko specjalności.

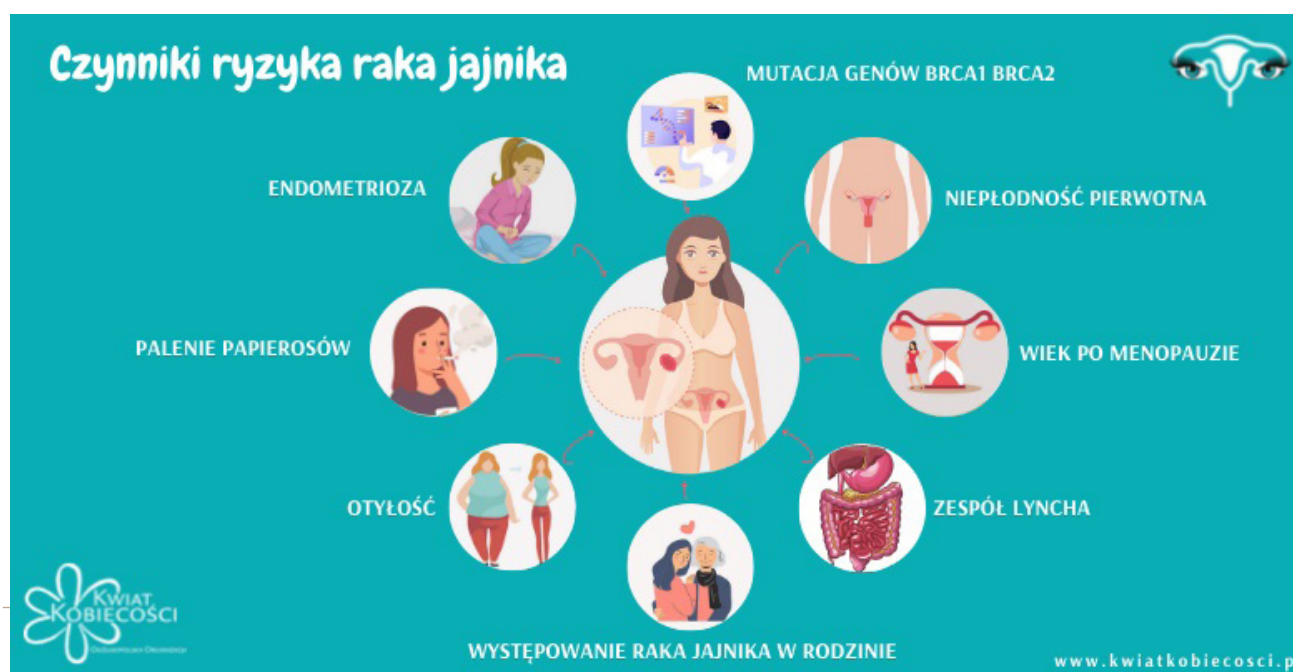
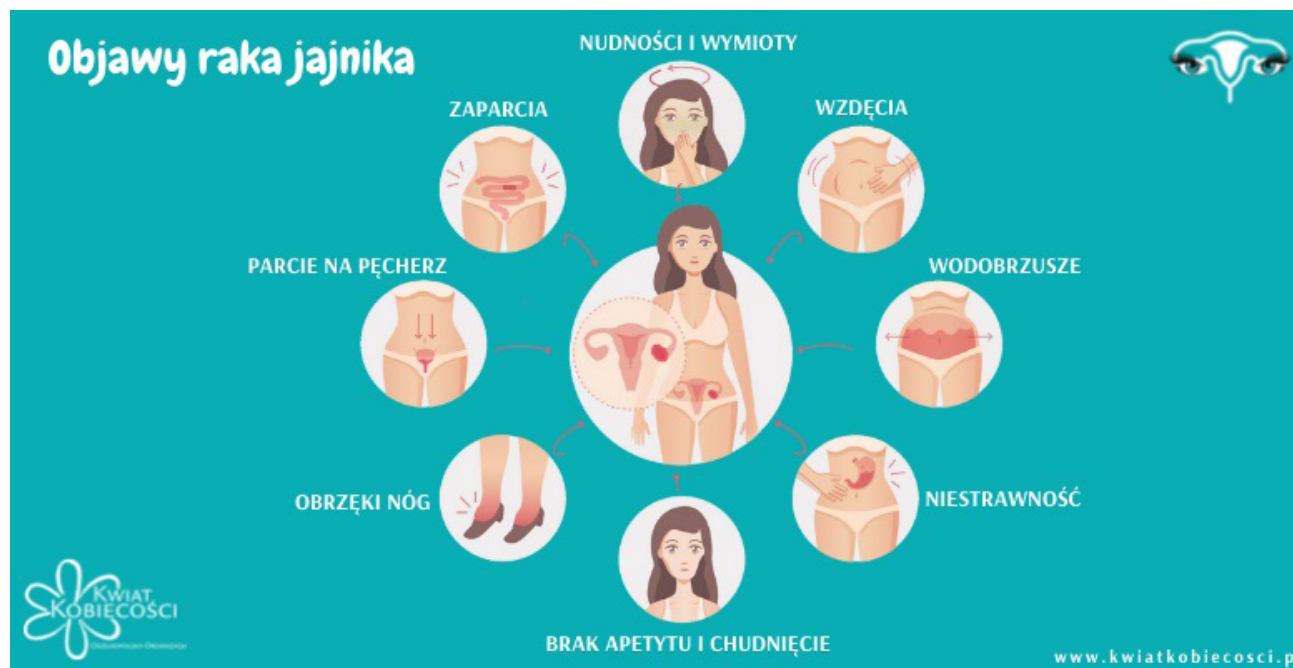
Zdecydowanie tak. Działamy w tym kierunku, żeby przekonać lekarzy POZ do zbierania dokładnego wywiadu rodzinnego. Ale namawiam też panie, żeby we własnym zakresie zbierały wywiad rodzinny, bo jeśli w ich rodzinie zdarzyło się kilka przypadków nowotworów u kobiet (piersi czy jajnika), to na pewno są w grupie podwyższonego ryzyka zachorowania na raka jajnika.

Kobiety boją się diagnozy i ten lęk powoduje, że unikają wizyt, wolą nie wiedzieć. Dlatego w kontekście raka jajnika warto podkreślić, że nie każdy guz na jajniku to rak jajnika.

Oczywiście guzy jajnika wcale nie są taką rzadką patologią. Wiele z tych guzów to są guzy o charakterze nieonkologicznym, guzy zapalne, związane z zaburzeniami gospodarki hormonalnej. Kilka procent tych guzów okazuje się być nowotworami. Chciałbym przetrząsnąć taką stereotypową formułę postrzegania tej choroby, że jeżeli mam raka jajnika, to już umieram, bo tak nie jest. Dzisiaj mamy wiele możliwości i sposobów, żeby nawet pacjentki z rakiem w zaawansowanym stadium mogły żyć 5 czy 10 lat, jeżeli będą leczone przez profesjonalny zespół, z dostępem do nowoczesnych technologii, leków nowej generacji, nowych procedur postępowania i leczenia chirurgicznego. Mam kilka pacjentek, które nawet 15 lat funkcjonują z chorobą. Pokazuje to, jaka jest siła determinacji i działania, żeby statystyki poprawiać, i to się nam udaje.

Krajowy Rejestr Nowotworów potwierdza, że od 15 lat zachorowalność nieznacznie spada. A jakimi środkami dysponuje współczesna medycyna, by powstrzymać raka jajnika i ograniczyć śmiertelność?

U kobiet z grupy podwyższonego ryzyka, z obciążonym wywiadem rodzinnym, czy potwierdzoną mutacją w genach BRCA1/BRCA2 profilaktyka polega na usunięciu przydatków, czyli jajników i jajowodów. I to zdecydowanie redukuje zachorowalność i śmiertelność. Drugą kwestią są coraz lepsze techniki i umiejętności chirurgiczne zespołów, które potrafią precyzyjnie operować w obszarze całej jamy brzusznej, ponieważ rak jajnika często atakuje właśnie cały ten rejon.



Nie tylko więc wiedza i doświadczenie ginekologa, ale też chirurga są konieczne, by móc operację przeprowadzić w miarę optymalnie i usunąć zmiany, które są widoczne gołym okiem. Kolejna rzecz, to sprawnie funkcjonujące leczenie systemowe w ośrodkach wysokospecjalistycznych oraz dostępność leczenia uzupełniającego inhibitorami PARP. Blokowanie enzymu, który odpowiada za regenerację komórek nowotworowych, sprawia, że komórki te ulegają zniszczeniu. Jest więc szereg możliwości, które pozwalają pacjentki chore na raka jajnika leczyć skutecznie, dać im nadzieję nie tylko na cieszenie się życiem rodzinnym, ale też być osobą aktywną zawodowo.

Przypomnijmy, jakie badania mogą wykryć raka jajnika?

Regularne wizyty u ginekologa i badania ultrasonograficzne (przezpochwowe i jamy brzusznej), a jeśli są jakieś wątpliwości, można zrobić badania markerowe, np. testy ROMA, które są kompilacją dwóch markerów: antygenu Ca 125 (z ang. carcinoma antygen 125) i HE4 (ang. human epididymis protein 4). To pozwala przy regularnym monitorowaniu sprawdzić, czy coś niepokojącego się nie pojawia. Aczkolwiek nie mogę powiedzieć, że ta metoda jest tak skuteczną metodą profilaktyki, jak w przypadku raka szyjki macicy jest cytologia, czy w przypadku raka piersi mammografia. Ale na pewno w niektórych przypadkach potrafi w miarę wcześniej pokazać, że coś się dzieje i wtedy należy przeprowadzić dokładniejsze badania.

Powiedział Pan Profesor, że nie ma skutecznych badań przesiewowych w kierunku raka jajnika, są za to sposoby na minimalizowanie ryzyka zachorowania na nowotwory. Jak kobiety mogą tak na co dzień zadbać same o siebie?

Na pewno warto starać się prowadzić zdrowy styl życia i unikać używek w nadmiarze. Kwestia utrzymania prawidłowej wagi ciała też jest istotna, ponieważ u pacjentek otyłych ten proces kancerogenezy przebiega szybciej. Nie ma idealnego sposobu, by mu przeciwdziałać, przynajmniej na tym etapie rozwoju medycyny, ale z pewnością powyższe działania i blokowanie owulacji u kobiet, które stosują terapię antykoncepcyjną, mogą spowodować, że ten proces rozwija się rzadziej. Poza tym istotne jest poznanie swojego rodowodu rodzinnego i tam, gdzie jest on obciążony, bardziej regularnie umawiać wizyty u lekarza ginekologa. I wreszcie, kiedy pojawi się problem ze strony układu gastrycznego – wczesne reagowanie i skontaktowanie się też z ginekologiem, a nie tylko z lekarzem internistą czy gastrologiem.

Rozmowę przeprowadziła:
Redaktor PAP: Justyna Sokółowska

Źródło informacji:
Ogólnopolska Organizacja Kwiat Kobiecoci



“KWIAT KOBIECOŚCI” ZAPRASZA: BADABUS ZBADA NAS MOBILNIE

Artykuł w ramach kampanii: Mamy dla kogo!

Ogólnopolska Organizacja Kwiat Kobiecości ruszyła z projektem BADABUS - innowacyjnym mobilnym gabinetem medycznym. Bus dociera do każdego zakątka Polski i umożliwia szybką diagnostykę w kierunku raka szyjki macicy, raka jajnika i raka prostaty wszędzie tam, gdzie dostęp do badań jest utrudniony i wymaga wielomiesięcznych oczekiwań. BADABUSa mogą wynająć prywatne firmy czy instytucje, które chcą zainwestować w zdrowie pracowników lub klientów.

BADAMY W BADABUSIE

Postaw na zdrowie swoich pracowników!

Zorganizuj z nami w swojej firmie mobilne badania profilaktyczne dla kobiet i mężczyzn.

Zbadaj szczegóły na: www.kwiatkobiecosci.pl/badabus

KWIAT KOBIECOŚCI
OGÓLNOPOLSKA ORGANIZACJA

W Polsce problem zachorowalności i umieralności zarówno kobiet, jak i mężczyzn na nowotwory narządów płciowych wciąż jest poważny. Każdego roku z powodu zbyt późnego wykrycia nieprawidłowości ponad 2000 kobiet umiera na raka szyjki macicy, ponad 2500 z powodu raka jajnika, a 5500 mężczyzn na raka prostaty. Jak wynika z badań IQS 65% kobiet unika badań profilaktycznych, ponieważ boi się, że zostanie wykryta u nich choroba. Istotnym problemem jest też to, że spory odsetek kobiet uważa, że nie stać ich na prywatnego lekarza (49%), a jednocześnie na wizytę, szczególnie w ramach NFZ, czeka się zbyt długo (38%).

W odpowiedzi na ten problem powstał BADABUS, czyli profesjonalny, w pełni wyposażony i innowacyjny gabinet medyczny „na kółkach”, który umożliwi uratowanie życia tysiącom kobiet i mężczyzn w całej Polsce. Oprócz standardowego wyposażenia typowego dla gabinetu ginekologicznego, w busie znajduje się także wydzielone pomieszczenie z toaletą i bieżącą wodą, zapewniające komfortowe przygotowanie do diagnostyki. Badania przeprowadza wykwalifikowany personel medyczny i obsługa, w skład których wchodzi: położne i pielęgniarki z odpowiednimi uprawnieniami i doświadczeniem pobierające materiał do badania u kobiet i mężczyzn oraz osoby rejestrujące pacjentów.

„Nigdy nie wiemy, kiedy choroba zagości w naszym życiu, dlatego tak ważne są badania profilaktyczne, aby odpowiednio wcześniej zareagować i dać sobie większe szanse na jej przezwyciężenie. Z tego powodu powstał BADABUS, miejsce, w którym szybko i bezpłatnie można wykonać badania diagnostyczne ratujące życie. Nasz mobilny gabinet medyczny mogą wynająć prywatne firmy czy instytucje, które chcą zainwestować w zdrowie i bezpieczeństwo pracowników czy swoich klientów, dając im warunki i motywację do zatroszczenia się o siebie samego. Każda okazja, aby zadbać o swoje zdrowie jest dobra” - mówi Ida Karpińska, prezes Ogólnopolskiej Organizacji Kwiat Kobiecości.

Z badań mogą skorzystać wszyscy, niezależnie od wieku. Zarówno osoby nieubezpieczone, jak i te, które nie posiadają obywatelstwa polskiego. BADABUS dojedzie wszędzie tam, gdzie jest potrzebny. Badania mogą być wykonywane w zakładach pracy, na piknikach i eventach, w mieście czy przed galeriami handlowymi.

Mobilny Gabinet przyjeżdża na zaproszenie prywatnych firm, instytucji, urzędów miasta czy gmin. W BADABUSIE można wykonać następujące badania:

Badania dla kobiet:

Cytologia zwykła lub LBC - pozwala na wykrycie wczesnej postaci raka szyjki macicy w stadium bezobjawowym;

Test DNA HPV - służy do wykrywania materiału genetycznego tych typów wirusa HPV, które stwarzają wysokie ryzyko zachorowania na raka szyjki macicy;

Test połączony - cytologia LBC + test HPV - test dający największe szanse na rozpoznanie raka szyjki macicy;

Test DNA BRCA1 - test oparty jest na badaniu genu BRCA1, nierzadko związanego z zachorowaniem na raka piersi i jajnika;

Badania dla mężczyzn:

Test PSA z krwi - test wykorzystywany do wykrywania oraz śledzenia przebiegu raka prostaty, a także wykrywania łagodnego przerostu gruczołu krokowego

Mobilny Gabinet Medyczny jest w pełni zabezpieczony przed wszelkimi wirusami, bakteriami, grzybami, pleśniami i lotnymi związkami organicznymi, dzięki zaaplikowanej specjalnej powłoce tytanowej, którą tworzą zaawansowane technologicznie nanocząsteczki. Powłoka dezynfekuje wszystkie powierzchnie przez 24 godziny na dobę.

Miejsca i daty, w których będzie można wykonać bezpłatne badania profilaktyczne w BADABUSIE można śledzić na stronie internetowej kwiatkobiecosci.pl/badabus/.

Fundatorami BADABUSA są firmy Amica i Volvo Trucks.

O Ogólnopolskiej Organizacji Kwiat Kobiecości:

Kwiat Kobiecości jest inicjatywą Ildy Karpińskiej i kobiet, które tak jak ona walczyły i wygrały walkę z rakiem szyjki macicy. Postanowiły powołać ją do życia, ponieważ statystyki zachorowań na RSM w Polsce były i są przerażające. Organizacja stawia przede wszystkim na profilaktykę, dostęp do informacji, edukację i zmianę świadomości w podejściu do zdrowia, nie tylko samych kobiet, ale również i mężczyzn.

KONTAKT:

Anna Jarczewska
- Project Manager

e-mail:
badabus@kwiatkobiecosci.pl

tel. 605 353 130

Źródło informacji: Ogólnopolska Organizacja Kwiat Kobiecości





MAMA BYĆ ACH MAMA BYĆ!

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



IQS / **ŚWIAT MŁODYCH 6**

77%

MŁODYCH POLAKÓW MARTWI SIĘ SYTUACJĄ W POLSCE

do 51%

SPADŁ ODSETEK MŁODYCH, DLA KTÓRYCH POLSKA (OJCZYZNA) JEST BARDZO WAŻNA

49%

MŁODYCH TWIERDZI, ŻE UCZCIWIE PRACUJĄC W POLSCE NIE DA SIĘ GODNIE ŻYĆ

RAPORT “ŚWIAT MŁODYCH”

DOTKNIĘCI MARAZMEM

Czy czeka nas kolejny wielki exodus z Polski?

77 proc. młodych Polaków martwi się sytuacją w kraju. Aż 38 proc. boi się, że nie poradzi sobie w życiu, a 41 proc. obawia się, że nie znajdzie dobrej pracy. Pandemia zintensyfikowała proces narastającego niepokoju, pesymizmu i braku poczucia bezpieczeństwa - wynika z najnowszej, szóstej już edycji badania „Świat Młodych” [1], którego autorem jest agencja badawcza IQS.

Głód bazy

Brak poczucia bezpieczeństwa w znaczącym stopniu wpływa na kondycję psychiczną młodych. Są zdania, że „wiele się ostatnio odwalilo” - 67 proc. z nich uważa, że świat jest coraz mniej bezpieczny.

„Analiza tegorocznych wyników badania pokazuje, że młodzi nie są obojętni na to, co dzieje się wokół nich. Wręcz odwrotnie – mają jeszcze dość cienką skórę, przez którą chłoną mocniej i intensywniej niż

dorośli. Trzy lata temu, kiedy realizowaliśmy piątką edycję tego dużego projektu badawczego, jakim jest >>Świat Młodych<<, komunikowaliśmy wzrost optymizmu u młodych. Teraz mamy do czynienia ze zjawiskiem wprost przeciwnym. Ten ogrom zjawisk, których obawiają się młodzi ludzie żyjący w Polsce, przyniata. Obserwując uważnie rzeczywistość odczuwają silną obawę o swoje jutro, o planetę, warunki do życia, o zdrowie swoje i bliskich, o sytuację w kraju, o to, że blisko, tuż obok, potencjalna wojna” – komentuje Marta Rybicka z IQS.

Podziały w Polsce powodują coraz większą polaryzację środowiska młodych. Wciąż liczna jest wspólnota konserwatywna, deklarująca przywiązanie do tradycji i wiary, ale coraz wyraźniej swoją obecność zaznacza wspólnota liberalna, równościowa, krytyczna wobec tradycji, kościoła, ojczyzny.

„Nigdy wcześniej Młodzi deklarujący lewicowy i mocno progresywny światopogląd nie byli tak liczni” – twierdzi Marta Rybicka.

„Spróbuj być szczęśliwy mieszkając pod mostem”

Młodzi sceptycznie podchodzą do frazesów mówiących o tym, że pieniądze szczęścia nie dają. 66 proc. z nich jest zdania, że mając pieniądze można być bardziej szczęśliwym, a 37 proc. stoi na stanowisku, że mając pieniądze można osiągnąć wszystko. Tym dotkliwsze jest narastające w nich przekonanie, że będzie im się żyło gorzej niż rodzicom. Sytuacja pcha ich ku pragmatycznemu myśleniu. Są przekonani, że posiadanie planu na życie jest rozwiązaniem zdecydowanie lepszym niż posiadanie marzeń. Pragmatyzm młodych przejawia się również w podejściu do pieniędzy i twardej ocenie rzeczywistości. Zdecydowana większość stara się kontrolować swoje wydatki (93 proc.). 72 proc. jest zdania, że musi zabezpieczyć się na przyszłość, bo wysokość emerytury, którą dostaną od państwa nie wystarczy im nawet na podstawowe potrzeby. Bezpieczeństwo to również własny dach nad głową, ale aż 63 proc. badanych ma poczucie, że przy obecnej sytuacji w Polsce jeszcze przez długie lata nie będzie w stanie samodzielnie kupić mieszkania.

Erozja tradycyjnych wartości

W 2018 roku silne były wśród młodych postawy konserwatywne. Obecnie mamy do czynienia z kryzysem tradycyjnych wartości. Istotnie zmniejszyła się liczba młodych, którzy swoją tożsamość definiują poprzez wspólnotę narodową czy religijną. Rośnie natomiast grupa tych, którzy przyznają, że tradycja nie ma dla nich znaczenia. Z 64 proc. do 51 proc. spadł odsetek osób dla których Polska (ojczyzna) jest bardzo ważna. Widać także wyraźny odpływ młodych z kościoła. Maleje liczba młodych, którzy starają się żyć zgodnie z naukami kościoła (z 35 proc. w 2018 roku do 26 proc. obecnie).

[1] Świat Młodych 6, badanie syndykatowe zrealizowane przez agencję badawczą IQS na grupie osób bezdzietnych w wieku 16-29 lat. Metodologia jakościowo-ilościowa: N=42 wywiady jakościowe etnograficzne oraz N=1900 CAWI. Realizacja 2021

KONTAKT:

Beata Sadowska

PR & Marketing Manager

e-mail: beata.sadowska@grupaiqs.pl

tel. kom. +48 663 884 468

<https://grupaiqs.pl>

Źródło informacji: IQS Sp. z o.o.



NASTOLETνια DEPRESJA JAK ZATRZYMAĆ FAŁĘ SMUTKU?

Szkolenia dla rodziców i nauczycieli

Z końcem kwietnia rusza cykl bezpłatnych szkoleń online dla nauczycieli oraz szkolenie dla rodziców na temat depresji wśród dzieci i młodzieży. Organizatorzy kampanii Forum Przeciw Depresji po raz kolejny wychodzą naprzeciw potrzebom i oczekiwaniom pracowników oświaty oraz rodziców, umożliwiając im czerpanie wiedzy od ekspertów, którzy na co dzień stykają się z tematem kryzysów u dzieci i młodzieży. Spotkania organizowane są w ramach ogólnopolskiej kampanii społeczno-edukacyjnej Forum Przeciw Depresji, której patronuje Polskie Towarzystwo Psychiatryczne oraz Polskie Towarzystwo Suicydologiczne.

NASTOLETνια DEPRESJA ŻYCIE W TRYBIE ONLINE/OFFLINE

Nie pozwól dziecku wylogować się z życia

Terminy szkoleń dla rodziców:

09.05 godz. 17:00-18:30/19:00
08.06 godz. 17:00-18:30/19:00
10.06. godz. 17:00-18:30/19:00

UDZIAŁ BEZPŁATNY!

DECYDUJE KOLEJNOŚĆ
ZGŁOSZEŃ



Więcej informacji:
www.forumprzeciwdepresji.pl

Celem szkoleń jest przekazanie rzetelnej wiedzy i praktycznych informacji na temat prewencji kryzysów w obszarze zdrowia psychicznego wśród dzieci i młodzieży, jak również potrzeb dzieci w kryzysie emocjonalnym. Uczestnicy szkoleń porozmawiają o tym jak przebiega depresja u nastolatków, jak ją zauważyć i na czym polegają sygnały ostrzegawcze. Uczestnicy otrzymają wiedzę dotyczącą tego jak różne są symptomy depresji u nastolatka i jak bardzo różnią się one od objawów tej choroby u osoby dorosłej. Szkolenia poruszą również temat zachowań autoagresywnych u dzieci i młodzieży, wskazówek co należy wiedzieć, aby mądrze wspierać młodą osobę, która dokonuje samouszkodzeń. Podczas spotkania eksperci spróbują odpowiedzieć na pytania: jak radzić sobie z sytuacjami kryzysowymi w życiu rodziny, w jaki sposób postępować z dojrzewającym dzieckiem w kryzysie, gdzie szukać wsparcia, jak zredukować czynniki ryzyka wystąpienia zachowań autoagresywnych, myśli i zamiarów samobójczych oraz jak wzmocnić czynniki chroniące dziecko. Dodatkowo, poruszą kwestie związane z rolą szkoły w promocji zdrowia psychicznego i w zapobieganiu zachowaniom autodestruktywnym u młodzieży, zdefiniują możliwości szkoły w ramach reagowania na ujawnienie zachowań autoagresywnych, odpowiedzą jak pomóc uczniowi szukać zdrowszych i bezpieczniejszych strategii radzenia sobie z trudnościami.

Szkolenia DLA NAUCZYCIELI:

część 1: UCZEŃ W KRYZYSIE – JAK ROZPOZNAĆ, JAK WESPRZEĆ?

3 terminy tego samego szkolenia (do wyboru)

- 27 kwietnia (środa) godz. 13:00 - 16:00

- 04 maja (środa) godz. 13:00 - 16:00

- 18 maja (środa) godz. 13:00 - 16:00

Szczegółowy program:

- Jak rozpoznać nastoletnią depresję? Małgorzata Łuba, To Be, Życie Warte jest Rozmowy.
- Uczeń z podejrzeniem depresji. Jak rozmawiać z rodzicem? Agnieszka Górecka, Fundacja Edukacji Społecznej.
- Uczeń w pandemii. Jak rozpoznać trudności i wspierać w szkole? Lucyna Kicińska, Życie Warte jest Rozmowy, porozmawiajmy.edu.pl. Czas trwania szkolenia: 3 godziny.

część 2: ZACHOWANIA SAMOBÓJCZE DZIECI I MŁODZIEŻY A MOŻLIWOŚCI SZKOŁY

2 terminy tego samego szkolenia (do wyboru)

- 25 maja (środa) godz. 14:00 - 16:00

- 7 czerwca (wtorek) godz. 14:00 - 16:00

Szczegółowy program:

- Zachowania samobójcze wśród dzieci i młodzieży – jak im przeciwdziałać w szkole – Jolanta Palma, Życie Warte jest Rozmowy.
- Powrót ucznia do szkoły po hospitalizacji ze względu na depresję / próbę samobójczą Lucyna Kicińska, Życie Warte jest Rozmowy, porozmawiajmy.edu.pl. Czas trwania szkolenia: 2,5 godziny

Szkolenie DLA RODZICÓW:

DZIECKO W KRYZYSIE - JAK ROZPOZNAĆ, JAK WESPRZEĆ? 3 terminy tego samego szkolenia (do wyboru)

- 09 maja (poniedziałek), godz. 17:00 - 18:30/19:00

- 8 czerwca (środa), godz. 17:00 - 18:30/19:00

- 10 czerwca (piątek), godz. 17:00 - 18:30/19:00

Szczegółowy program:

- Moje dziecko jest w kryzysie? Jak rozpoznać i skutecznie wspierać? Jolanta Palma, Życie Warte jest Rozmowy.
- Jak współpracować ze szkołą na rzecz dziecka z depresją? Lucyna Kicińska, Życie Warte jest Rozmowy, porozmawiajmy.edu.pl. Czas trwania szkolenia: 2,5 godziny.



Kampania Forum Przeciw Depresji

Forum Przeciw Depresji jest kampanią społeczno-edukacyjną, organizowaną przy okazji Ogólnopolskiego Dnia Walki z Depresją, poczynając od 2007 r.

Celem kampanii Forum Przeciw Depresji jest realna pomoc osobom chorym na depresję oraz uświadomienie społeczeństwu, że nie jest to stan, który mija, ale choroba, która wymaga wsparcia specjalisty.

Dotychczas działaniami edukacyjnymi kampania objęła ponad 15 500 osób, z bezpłatnych konsultacji skorzystało blisko 5000 osób, efekt dotarcia do społeczeństwa z informacjami dotyczącymi depresji jest jeszcze większy, kiedy weźmie się pod uwagę również setki artykułów i audycji na temat depresji w mediach.

Przez cały rok działa strona internetowa www.forumprzeciwdepresji.pl oraz fanpage na Facebooku <https://www.facebook.com/ForumPrzeciwDepresji/>, gdzie na bieżąco umieszczane są wszelkie informacje o Kampanii.

KONTAKT:

Sylwia Olczak

PRIMUM PR
e-mail: s.olczak@primum.pl
tel. 608 072 086

Źródło informacji:
Kampania Forum Przeciw Depresji

Sprawdź najważniejsze telefony antydepresyjne na stronie:
<https://forumprzeciwdepresji.pl/wazne-telefony-antydepresyjne>

NASTOLETνια DEPRESJA

ŻYCIE W TRYBIE ONLINE/OFFLINE

Nie pozwól dziecku wylogować się z życia

Terminy szkoleń dla nauczycieli:

27.04 godz. 13:00-16:00	cz. 1	25.05 godz. 14:00-16:00	cz. 2
04.05 godz. 13:00-16:00	cz. 1	07.06 godz. 14:00-16:00	cz. 2
18.05 godz. 13:00-16:00	cz. 1		

UDZIAŁ BEZPŁATNY!
DECYDUJE KOLEJNOŚĆ ZGŁOSZEŃ

Więcej informacji:
www.forumprzeciwdepresji.pl

Patronat merytoryczny:



Polskie Towarzystwo
Psychiatryczne



Polskie Towarzystwo
Sulcydologiczne

Partnerzy kampanii:



Organizator kampanii:



KAMPANIA SPOŁECZNA

AKTUALNOŚCI / O KAMPANII / DEPRESJA / **NASTOLETνια DEPRESJA** / DLA MEDIÓW

Ważne telefony antydepresyjne

POMOC W KRYZYSIE PSYCHICZNYM

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji

tel. 22 594 91 00

(czynny w każdą środę – czwartek od 17.00 do 19.00)

koszt połączenia jak na numer stacjonarny
wg taryfy Twojego operatora telefonicznego

WAŻNE TELEFONY ANTYDEPRESYJNE



GDZIE SZUKAĆ POMOCY?





MÓWIMY STOP NASTOLETNIEMU PRZEMOCY ON-LINE

Dwa lata pandemii zmieniły relacje w świecie młodych. Często skazani byli na kontakt w grupie rówieśniczej poprzez social media. Niektórzy dzięki temu wykreowali „ja” idealne, które nijak nie przystaje do „ja” realnego. Chcą teraz utrzymać fałszywą popularność zdobytą w lajkach. Najłatwiej to zrobić, szukając kozła ofiarnego i wykluczając go z grupy. Do gabinetów psychologów i psychiatrów zgłaszają się ofiary tego typu nękania.

Z problemem cyberprzemocy mierzy się dziś wiele dorastających dzieci, które półtora roku przesiadziały przed komputerami. W mediach społecznościowych posługują się specyficznym językiem, którego dorośli często nie rozumieją. To język brutalny, nakierowany na konkretne osoby. Przenosi się on do szkół. A dorośli są wobec niego bezradni - nie rozumieją nowej formy nękania. Często uważają, że wręcz nic się nie dzieje. Nie dostrzegają niuansów, które bez problemu wychwytuje ofiara internetowego hejtu. Półtora roku nauki zdalnej to zjawisko wzmacniło.

Wychowawcy często sprawę bagatelizują. Trudno złapać prowodyrę hejtu, bo ten często zmienia się. To, zdaniem Agnieszki Jastrzębskiej, psychologa, innowatorki edukacyjnej, po pandemii prawdziwy problem social mediów.

Fałszywa popularność z Instagrama i innych social mediów podbudowana wieloma lajkami czasem nie utrzymuje się w realnym życiu, więc trzeba ją jakoś odbudować. Niestety, bywa że kosztem jednej osoby.

„Popularność w >>realu<< najłatwiej znaleźć poprzez wskazanie kozła ofiarnego. Tak wygląda nowa forma nękania: jedna osoba kontra grupa. W >>realu<< pojawia się izolowanie >>kozła<<, grymasy. Trwa to zazwyczaj wystarczająco długo, żeby >>ko-

ziół<< trafił w stanie rozpaczy do psychologa bądź psychiatry” - tłumaczy Agnieszka Jastrzębska. Wyłączenie się z social mediów może nic nie dać. Jeśli nękana osoba nie uczestniczy w danej społeczności, i tak poczuje za swoimi plecami prześladowców; memy, zrobione z ukrycia zdjęcia, uśmiechy, komentarze. Czujecie wzrok, szeptań.

Nieustanny pręgierz porównywania się

Nawet jeśli nie dochodzi do hejtu, nieprawidłowe korzystanie z social mediów stanowi ryzyko dla pewnej grupy szczególnie wrażliwych osób, które śledzą influencerki, ale i swoje koleżanki na przykład na Instagramie. Zdaniem Jastrzębskiej właśnie to medium jest narzędziem doskonałym jeśli chodzi o budowanie fałszywej popularności, fałszywego i idealnego „ja”.

Obserwator takiego „budowniczego” może czuć się coraz mniej wartościowy, bo widzi np. nieosiągalne standardy piękna. W gabinecie psycholożka przyjmuje dziewczyny, które nie mogą się „pochwalić” popularnością z Instagramu, a w związku z tym budują fałszywe, zaniżone zdanie na swój temat. Pojawia się anhedonia – niemożność odczuwania radości, przewlekły smutek, bo przecież koleżanka na Instagramie jest taka radosna, taka piękna, ma tak cudowne usta, „ja nigdy taka nie będę”.



„Niewystarczająca” – to słowo, które Jastrzębska najczęściej słyszy w swoim gabinecie.

Można przetłumaczyć: „ciągle porównująca się do zniekształconych standardów”. Szkoła zaś nie uczy kultury mediów społecznościowych, zaś wielu uczniów nie rozróżnia, co jest prawdą, a co życiem online.

Social media są dla ludzi, ale korzystajmy z nich z głową

„Wszystko jest dla ludzi, ale ze wszystkiego trzeba korzystać z głową. Instagram, Tik Tok są dla rodziców wygodne, bo dziecko bierze telefon do ręki i mają je z głowy. Usprawiedliwiają ten brak czasu dla dziecka koniecznością zarabiania pieniędzy, bo przecież recesja, bo teraz pomagamy Ukraincom. Dzieci z łatwością wchodzi w świat wirtualny, ale takie puszczenie samopas zawsze źle się kończy. Media społecznościowe to nie samo zło, teraz dzięki nim pomagamy uchodźcom” – zastrzega dr Ewa Jarczewska-Gerc, adiunkt na Wydziale Psychologii Uniwersytetu SWPS, psycholog społeczny, trener biznesu.

Zwraca uwagę, że pod koniec lat dziewięćdziesiątych XX w. podobną rolę, jak popularne teraz wśród młodzieży media społecznościowe, pełniły kolorowe magazyny wydawane na lakierowanym papierze, z okładkami, na których były wyretuszowane zdjęcia gwiazd. Zasięg tych pism był jednak nieporównywalnie mniejszy niż zasięg współczesnych mediów społecznościowych, choć i wtedy powstawały prace naukowe na temat negatywnego wpływu wizerunku idealnych ciał na psychikę młodych. „Dziś nie tylko dziewczynki, również chłopcy mają problemy z akceptacją wła-

snego ciała, bo nie rozumieją, że świat Instagrama jest w większości >>fejkiem<<” - podsumowuje dr Jarczewska - Gerc. Jej zdaniem, tylko budując z dziećmi prawdziwą więź, budując ich poczucie wartości, sprawczości, rozwijając ich talenty, możemy walczyć z nieprawdziwym światem współczesnych mediów społecznościowych. Same w sobie nie są złem. Złe jest to, w jakim celu są wykorzystywane.

„Gdybyśmy wspierali młodych skutecznie w dążeniu do wartości, byciu współczującym, dobrym człowiekiem, mieli dla nich czas, mówili, że to wiedza jest fajna, a nie grymas na zdjęciu wrzucenym na Instagram, byłoby lepiej. Oczywiście, bez fałszywego przesłania, że wygląd nie jest ważny, bo to nieprawda” - radzi dr Ewa Jarczewska - Gerc.

Podkreśla, że trzeba aktywizować dzieci. „Pójdźcie razem na spacer, porozmawiajcie, pobiegajcie wspólnie, przekierujcie uwagę młodych na rozwój intelektualny. Tłumaczcie, że nie można uzależniać się od opinii innych na własny temat” – mówi.

Prawdziwe więzi buduje się w realu

„Każdy człowiek potrzebuje więzi i poczucia przynależności. Takie umiejętności nabywa się od wczesnego dzieciństwa. Pierwotna więź z matką, opiekunem, daje podstawę do budowania prawidłowych relacji z innymi ludźmi. Do prawidłowego funkcjonowania potrzebujemy kontaktów w realnym życiu. Żeby budować więzi, potrzebna jest wymiana bliskości. Ważny jest kontakt wzrokowy, emocje, informacja zwrotna, jak jesteśmy odbierani. To nas prawdziwie rozwija.



Tylko w naturalnym środowisku jesteśmy w stanie budować relacje” - podkreśla dr Jolanta Paruszkiewicz, lekarz pediatra, psychiatra dzieci i młodzieży z Centrum Medycznego Salus Pro Domo, wieloletnia ordynator Oddziału Psychiatrii Dziecięcej w Józefowie.

Tymczasem świat online to szybkie, krótkie komunikaty, często podlane krytyką.

„Dziecko, im wcześniej korzysta z mediów, które często zastępują zabawę z rówieśnikami i ograniczają bezpośredni kontakt (a to ma znaczenie w rozwijaniu wspólnych zainteresowań), tym trudniej w dalszym rozwoju uwewnętrznia poczucie własnej wartości, trudniej rozwija umiejętności współpracy, uwewnętrznia poczucie wpływu, znaczenia wśród rówieśników. Dziecko, a potem młody człowiek czuje się wyobcowane, nie ma poczucia przynależności do grupy. To prosta droga do samotności z powodu wykluczenia. Rodzi się depresja, lęk, również z powodu niemożności odnalezienia się we współpracy - mówi lekarka.

Wspólną cechą młodych korzystających nadmiernie z mediów społecznościowych jest poczucie bezradności i braku przynależności do grupy. Dopóki są w grupie społecznościowej, jakoś funkcjonują. Gdy zaczyna się wykluczenie, nie wiedzą, co się dzieje na Instagramie czy na innej grupie, zaczyna się rozpacz. A jak by tego było mało, wiele dzieci ma mało okazji, by budować rówieśnicze więzi w realnym świecie – są wozone do szkoły i z jednych dodatkowych zajęć na kolejne. Na normalne życie może nie starczać czasu. Trudno, żeby w takich warunkach miały poczucie przyna-

leżności do grupy czy wpływu na relacje.

Szkoła to dla młodzieży bardzo istotne miejsce. Psychologowie podkreślają, że świadomi nauczyciele powinni pracować nad stworzeniem autentycznej społeczności klasowej i grup, w których odbywać się będzie wymiana zainteresowań, uzdolnień. Na początek wystarczyłaby rozmowa na temat problemów młodych, jak sobie z nimi radzić, jakie dzieci mają propozycje, pomysły na pomaganie sobie wzajemnie, dlaczego pomaganie jest ważne itp.

Jednak nauczyciele muszą gończy z programem, na nic nie mają czasu. Nie ma jednak wątpliwości, że w tak skomplikowanej rzeczywistości, po dwóch latach nauki zdalnej, a zaraz potem wojnie za miedzą, treningi umiejętności społecznych powinny stać się standardem w każdej szkole.

Źródło informacji: Serwis Zdrowie



DR MACIEJ KAWECKI
PREZES INSTYTUTU LEMA

ENEA I INSTYTUT LEMA W AKCJI

#OGARNIJ HEJT

Tylko proaktywna postawa ma sens!

Spośród wszystkich cyber zagrożeń, tym, które boli nas najbardziej, które potrafi również zabić, to mowa nienawiści – mówił dr Maciej Kawecki, prezes zarządu Instytutu Lema, prezentując wyniki projektu „Ogarnij hejt” zrealizowanego przez Instytut wspólnie z ENEA S.A. Akcję edukacyjną uświadamiającą uczniom, nauczycielom i rodzicom skalę i tragiczne konsekwencje hejtu w sieci przeprowadzono w 30 szkołach w całej Polsce.

Podczas debaty w Centrum Prasowym PAP zaprezentowano też wyniki raportu, który powstał na podstawie danych zebranych od ponad czterech tysięcy osób podczas realizacji projektu.

„Filarem działań Instytutu Lema jest walka o bezpieczeństwo przestrzeni cyfrowej – podkreślał dr Maciej Kawecki. - Nasz projekt ma pomóc ogarnąć hejt tym, którzy w obszarze mowy nienawiści są naprawdę sami. Spotkaliśmy się z ponad pięcioma tysiącami uczniów, rodziców, nauczycieli, przekazaliśmy też materiały dydaktyczne, które ułatwiają kontynu-

owanie tego, co zaczynamy naszymi spotkaniami” – wyjaśniał prezes Instytutu Lema. W działania Instytutu włączyła się ENEA. „Grupa ENEA to nie tylko wicelider na rynku produkcji energii elektrycznej, ale bardzo ważny obserwator tego, co dzieje się w naszym społeczeństwie – mówiła Anna Lutek, dyrektor PR i Komunikacji w Grupie ENEA. - Szczególnie w okresie pandemii zaobserwowaliśmy wzrost cyberprzemocy. Postanowiliśmy podjąć taką aktywność, która pozwoli wesprzeć młodzież, nauczycieli i rodziców w walce z tym zjawiskiem, nauczyć, jak odpowiedzialnie korzystać z sieci” – zaznaczyła.

Zdaniem Anny Lutek to zaangażowanie jest naturalną konsekwencją systematycznego realizowania przez firmę działań z zakresu społecznej odpowiedzialności biznesu. „Na takich firmach jak ENEA spoczywa obowiązek reagowania na to, co dzieje się w społeczeństwie i pomoc tym, którzy jej najbardziej potrzebują. Stwierdziliśmy, że młodzież jest pozostawiona sama sobie i niekoniecznie dobrze potrafi sobie radzić z problemem cyberprzemocy” - uzupełniła. Prezes Kawecki poinformował, że każdemu spotkaniu w ramach projektu towarzyszyła anonimowa ankieta z pytaniami, na które odpowiedziało ponad cztery tysiące uczniów. Te odpowiedzi posłużyły do opracowania raportu na temat hejtu, który w liczbach pokazuje z jak ogromnym i złym zjawiskiem mamy do czynienia. Zjawisko to jest na tyle rozpowszechnione, że trzech na czterech uczniów spotkało się z jakąś formą cyberprzemocy, np. wyzywaniem, ośmieszaniem, a nawet szantażem.

„Zaskakiwało mnie, że na każdej lekcji na pytanie czy obserwujesz hejt w świecie cyfrowym, wszyscy zawsze podnosili ręce – zwrócił uwagę Filip Dębowski, trener projektu „Ogarnij hejt”. - Jest to zjawisko tak powszechne i też, dzięki technologiom, zanonimizowane, że staje się takim negatywnie rozumianym papierkiem lakmusem kondycji naszego społeczeństwa. Więc tym bardziej musimy z nim walczyć” – podkreślał Dębowski i dodał, że projekt jest adresowany do trzech grup odbiorców z tego powodu, by te grupy do siebie zbliżyć. „Uczniowie deklarują, że spotykają się z hejtem wobec innych, ale nie przyznają się, że hejt dotyczy również ich samych. Wstydzą się, że są ofiarami hejtu i o tym nie rozmawiają – mówił Jakub Płodzich, dyrektor Instytutu Lema. - Jeden na trzech uczniów nigdy nikomu nie powiedział o doznanej hejcie, nawet rodzicom”.

Raport wskazuje też zatem na kolejny poważny problem – brak komunikacji między młodzieżą a rodzicami w obszarze dotyczącym korzystania z sieci. Według raportu tylko 8 proc. pytanych często rozmawia z rodzicami na temat zachowania w Internecie. „Dzieci nie wiedzą do kogo mają się zwrócić z takim problemem” – komentował wyniki Jakub Płodzich. „Wszystkie badania, które są dostępne potwierdzają, że jest przepaść. Uczniowie nie widzą partnerów do rozmowy w rodzicach i nauczycielach o tych problemach



Raport dostępny na stronie: <https://instytutlema.pl>

które pojawiają się w internecie. Trzeba te tematy systemowo zagospodarowywać w szkole i w domu” – wskazywał Filip Dębowski.

„Główny komunikat kierowany przez nas do nauczycieli i rodziców jest taki, żeby rozmawiali z dziećmi, sami się edukowali i prowadzili potem edukację cyfrową wobec młodzieży, bo taki jest wymóg naszych czasów” - apelował Jakub Płodzich.

Bo również edukacja w szkole jest niewystarczająca. Az 31 proc. ankietowanych uczniów uważa, że zajęć na ten temat powinno być więcej.

„Projekt trwa i będzie trwał. Hejtu jest bardzo dużo, więc wzmagamy nasze działania. Tych spotkań w szkołach będzie więcej, opiekujemy się szkołami dużo silniej. Drugie kilkadziesiąt szkół przeszkolimy w najbliższym czasie” – zadeklarował dr Maciej Kawecki.

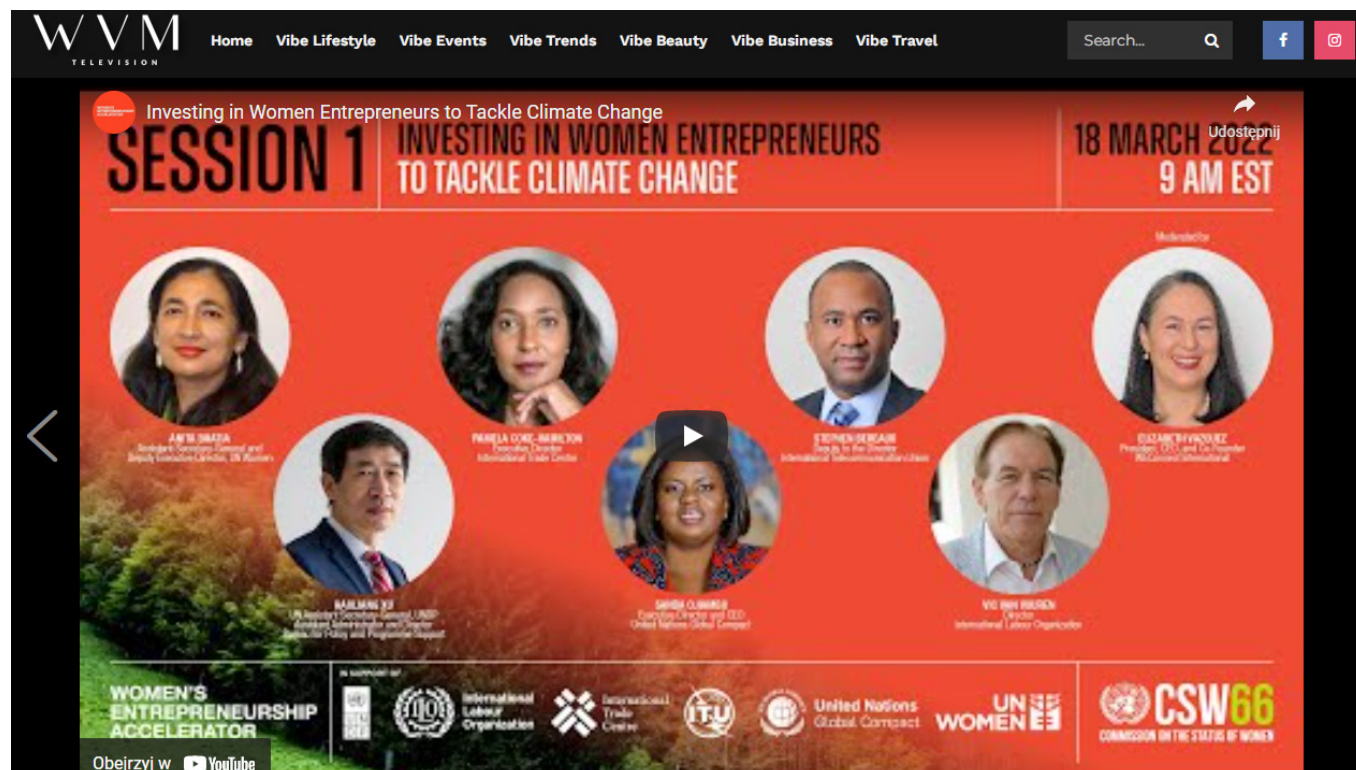
„Wierzymy, że to dobry kierunek i rzetelne narzędzie do pracy z młodzieżą. Mamy nadzieję, że takie działania będą prowadzone w kolejnych latach i będziemy mogli wspierać te grupy w walce z cyberprzemocą” – zapewniała też dyrektor Anna Lutek z ENEI.

Źródło: PAP

BIZNES JEST KOBIECĄ!

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

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



Akcelerator Przedsiębiorczości Kobiet (WEA) NA RATUNEK KLIMATOWI

Kobieca przedsiębiorczość ocali świat?

Akcelerator Przedsiębiorczości Kobiet uczestniczy w 66. Sesji Komisji ds. Statusu Kobiet poświęconej przeciwdziałaniu zmianom klimatycznym poprzez inwestowanie w rozwój przedsiębiorczych kobiet. Przedsiębiorcze kobiety tworzą dodatkowe rozwiązania sprzyjające budowaniu sprzyjającej włączeniu i zrównoważonej przyszłości.

NOWY JORK I GENEWA Mając świadomość współzależności między zmianami klimatu a brakiem równości płci, 18 marca Akcelerator Przedsiębiorczości Kobiet (WEA) zwołał posiedzenie przedstawicieli wyższego szczebla partnerów założycieli, na którym omawiano kluczową rolę przedsiębiorczych kobiet w wytyczaniu ścieżki adaptacji do zmian klimatu, możliwości ograniczenia i reagowania na zmiany klimatu, a także wkład przedsiębiorczych kobiet

w budowaniu społeczeństwa bardziej zrównoważonego i sprzyjającego powszechnemu włączeniu.

Podczas posiedzenia KSK dyskutowano o kluczowej roli przedsiębiorczych kobiet jako siły napędowej walki ze zmianami klimatu, konieczności pokonania barier strukturalnych i kulturowych uniemożliwiających kobietom pełne

wykorzystywanie ich przedsiębiorczego potencjału oraz wspieraniu przedsiębiorczych kobiet jako grupy rozwijającej i inwestującej w nowatorskie koncepcje. Poruszono również temat zwiększenia przedsiębiorczego potencjału kobiet poprzez stwarzanie szans uwzględniających równouprawnienie oraz wezwano decydentów do większego zaangażowania w zmianę statusu kobiet z całego świata poprzez nawiązanie współpracy z Akceleratorem.

Przedsiębiorcze kobiety zawsze borykały się z wieloma przeszkodami, w tym z brakiem dostępu do kapitału, mniejszą liczbą sieci skupiających przedsiębiorcze kobiety niż mężczyzn, a także polityką zniechęcającą kobiety do uczestniczenia w rynku pracy [1]. Przeszkody te potęgowały prawa nieuwzględniające równości płci. Przeprowadzone w 2022 r. badanie zleczone przez Bank Światowy wykazało, że niemal 2,4 mld kobiet w wieku produkcyjnym jest nadal pozbawionych możliwości pełnego korzystania z praw gospodarczych, jakie przysługują mężczyznom. W 178 ze 190 zbadanych gospodarstw nadal utrzymują się przeszkody prawne uniemożliwiające kobietom pełne uczestnictwo w życiu gospodarczym, w 86 państwach kobiety w dalszym ciągu spotykają się z ograniczeniami możliwości zajmowania określonych stanowisk pracy. W 95 krajach kobietom nie gwarantuje się równego wynagrodzenia za taką samą pracę, a w 76 państwach obowiązuje prawo uniemożliwiające kobietom posiadania na własność ziemi, która jest podstawowym zasobem umożliwiającym wyeliminowanie ubóstwa [2].

W 2019 r. Zgromadzenie Ogólne ONZ oraz 6 innych agencji ONZ powołało do życia Akcelerator Przedsiębiorczości Kobiet, którego celem jest pokonywanie powyższych barier strukturalnych i kulturowych oraz stworzenie ekosystemów sprzyjających przedsiębiorczym kobietom i pozwalających na zmaksymalizowanie ich wpływu na zrównoważony rozwój.

Dane dotyczące tematyki posiedzenia pokazu-

ją, że przedsiębiorcze kobiety mają umiejętność postrzegania inwestycji biznesowych nie tylko jako zysków finansowych, ale zauważają również, że zyski finansowe i korzyści społeczne nie wykluczają się wzajemnie. Według między innymi Raportu BNP Paribas z 2020 r. dotyczącego przedsiębiorczości globalnej 54 procent przedsiębiorczych kobiet, w porównaniu do 41 procent mężczyzn, twierdzi, że oprócz dochodów głównym wyznacznikiem powodzenia inwestycji jest ograniczenie jej śladu węglowego [3].

Otwierając posiedzenie, Deborah Gibbins, dyrektor ds. operacyjnych Mary Kay Inc., wezwała do obalenia barier, na jakie napotykają kobiety i stwierdziła, że „zmiany klimatu nie są neutralne względem płci”. Najwyższą cenę płać kobiety i dziewczynki. Wyższa ich podatność na zagrożenia jest bezpośrednią konsekwencją braku równości płci w politycznym, społecznym, kulturowym i gospodarczym aspekcie obserwowanego w społecznościach, w których funkcjonują”. Gibbins dodała, że kobiety stoją na pierwszej linii frontu reagowania na zmiany klimatu i od pokoleń „stosują innowacyjne strategie ograniczania skutków zmian klimatu. Nie jest to żadna nowość. To, czego teraz potrzeba kobietom, to uznanie ich czołowej roli i stworzenie sprzyjającego im ekosystemu”.

Odnosząc się do tego, na ile pandemia Covid-19 cofnęła postęp w obszarze równości płci, Vic Van Vuuren, dyrektor działu zarządzania przedsiębiorstwami Międzynarodowej Organizacji Pracy zwrócił uwagę, że „kobiety już dziś aktywnie uczestniczą w gospodarce ekologicznej jako przedsiębiorczynie, menedżerki, rolniczki, pracownice sektora ekoturystyki, gospodarki odpadami i energii odnawialnej. Mimo to musimy przyznać, że postęp jaki się dokonuje w tym względzie, nie jest wystarczający. Musimy wprowadzić parytet i równość płci do głównego nurtu polityki światowej, biznesowej i państwowej”.

Pamela Coke-Hamilton, dyrektor zarządzający Międzynarodowego Centrum Handlu mówiła o „barierach, na jakie mikroprzedsiębiorstwa oraz małe i średnie przedsiębiorstwa, zwłaszcza należące do kobiet, napotykają na drodze do ich bardziej zrównoważonego rozwoju.

WOMEN'S ENTREPRENEURSHIP ACCELERATOR

IN SUPPORT OF



International
Labour
Organization



International
Trade
Centre



United Nations
Global Compact



Międzynarodowe Centrum Handlu przyjmuje holistyczne podejście do wspierania przedsiębiorczości kobiet, co pozwala nam zagwarantować wkład kobiet w zrównoważenie i ekologiczną gospodarkę. Wspieranie przedsiębiorstw należących do kobiet nie tylko przynosi korzyści gospodarce, ale też przyspiesza tempo transformacji prowadzącej do zrównoważenia”.

Wzywając do wniesienia większego wkładu poprzez tworzenie równych szans w gospodarce ekologicznej, Stephen Bereaux, zastępca dyrektora Międzynarodowego Związku Telekomunikacyjnego, podkreślił zależność między przedsiębiorczością kobiet a tworzeniem innowacyjnych, sprawiedliwych i sprzyjających włączeniu rozwiązań dla zmian klimatu i zrównoważenia. „Zrównoważone praktyki i modele biznesowe rozwijają się szybciej dzięki udziałowi kobiet” – podkreślił Bereaux.

Zwracając uwagę na znaczenie sprzyjającej włączeniu transformacji ekologicznej, Haoliang Xu, asystent Sekretarza Generalnego i dyrektor Biura ds. Polityki i Wsparcia Programów Programu Narodów Zjednoczonych ds. Rozwoju (UNDP), mówił o tym, że „UNDP wyraża głębokie przekonanie, że obecnie borykamy się z największym wyzwaniem naszych czasów i musimy się do niego lepiej przygotować. Musimy zadbać o dobrą przyszłość kolejnych pokoleń kobiet”.

Sanda Ojiambo, dyrektor zarządzająca i generalna inicjatywy United Nations Global Compact, wypowiedziała się o znaczeniu sektora prywatnego w kwestionowaniu poglądów dominujących, mówiła też o tym, że „aby przyjęte rozwiązania mogły się utrzymać i aby sprawiedliwość klimatyczna mogła stać się faktem, należy zaprosić do debaty przedsiębiorcze kobiety i włączyć je w cały łańcuch wartości”.

Jeśli chodzi o znaczące rozwiązania, Anita Bhatia, asystentka Sekretarza Generalnego i zastępczyni dyrektora zarządzającego podmiotu ONZ Kobiety, wezwała do stworzenia systemu zamówień uwzględniającego równouprawnienie, w ramach którego „ustanowione zostałyby wysokie standardy działalności podmiotów składających zamówienia na towary i usługi, które skłaniałyby ich do nawiązywania współpracy handlowej wyłącznie lub głównie z przedsiębiorstwami należącymi do kobiet. Będzie to korzystne dla kobiet i umocni pozycję prowadzonych przez nie przedsiębiorstw w łańcuchu dostaw”.

Odnosząc się do konieczności zintensyfikowania działań i nawiązania szerszego partnerstwa międzysektorowego, Aldijana Šišić, szefowa Biura ds. Partnerstw i Współpracy Wielostronnej podmiotu ONZ Kobiety, poruszyła kwestię konieczności podjęcia wspólnych działań w odpowiedzi na ryzyko, a także w celu wykorzystania możliwości, jakie stawiają przed nami zmiany klimatu i brak równości płci.

„Pokonanie zmian klimatu wiąże się nie tylko z ochroną planety, ale także z obaleniem barier na drodze do postępu. Mikroprzedsiębiorstwa oraz małe i średnie przedsiębiorstwa należące do kobiet i przez nie prowadzone coraz częściej uznaje się za klucz do opracowania rozwiązań klimatycznych. Musimy przyspieszyć tempo tego procesu i więcej w niego zainwestować”.

Prowadząca posiedzenie Elizabeth Vazquez, prezes, dyrektor generalna i współzałożycielka WEConnect International, podkreśliła, że „kobiety stanowią 51 procent populacji światowej, do nich należy 33 procent wszystkich przedsiębiorstw prywatnych, ale przypada im jedynie 1 procent z wydatków globalnych, jakie duże korporacje przeznaczają na produkty i usługi”. Pani Vazquez stwierdziła, że jeśli mamy osiągnąć cele globalne do 2030 r., interesariusze muszą „podjąć pilnie działania ukierunkowane i oparte na współpracy oraz bardziej proaktywne”.

Akcelerator Przedsiębiorczości Kobiet

Akcelerator Przedsiębiorczości Kobiet (WEA) to wielostronna inicjatywa na rzecz przedsiębiorczości kobiet utworzona podczas 74. sesji Zgromadzenia Ogólnego ONZ. Zrzesza sześć agencji ONZ - Międzynarodową Organizację Pracy (ILO), Międzynarodowe Centrum Handlu (ITC), Międzynarodowy Związek Telekomunikacyjny (ITU), UN Global Compact (UNGC), Program ONZ ds. Rozwoju (UNDP), ONZ Kobiety oraz Mary Kay Inc. w celu upodmiotowienia gospodarczego 5 mln kobiet do końca 2030 r.

Nadrzędnym celem inicjatywy jest maksymalizacja wpływu rozwojowego przedsiębiorczości kobiet na osiąganie Celów Zrównoważonego Rozwoju poprzez budowanie sprzyjającego ekosystemu dla przedsiębiorczych kobiet na całym świecie. Akcelerator jest wyrazem potęgi zmian możliwej dzięki wielostronnemu partnerstwu o wyjątkowej skali, które wykorzystuje potencjał przedsiębiorczych kobiet.

Więcej informacji w serwisie we-accelerate. Obserwuj organizację w serwisach: Twitter (We_Accelerator), Instagram (@we_accelerator), Facebook (@womensentrepreneurshipaccelerator), LinkedIn (@womensentrepreneurshipaccelerator).

[1] <https://www.oecd.org/cfe/smes/Policy-Brief-on-Women-s-Entrepreneurship.pdf>

[2] World Bank Group. 2022. Women, Business and the Law 2022. Washington, DC: World Bank.

[3] BNP Paribas Global Entrepreneur & Family Report 2021.

Wersja źródłowa informacji na businesswire.com: <https://www.businesswire.com/news/home/20220331005276/en/>

Źródło:
Women's Entrepreneurship Accelerator (WEA)

KONTAKT:

Mary Kay Inc. Corporate Communications
marykay.com/newsroom
tel. (+1) 972.687.5332
e-mail: media@mkcorp.com

Źródło informacji: Business Wire



Policy Brief on Women's Entrepreneurship





AKCELERATOR PRZEDSIĘBIORCZOŚCI Kobiet i Międzynarodowy Związek Telekomunikacyjny WSPÓLNIE POKONUJĄ CYFROWE NIERÓWNOŚCI

NOWY JORK & GENEWA Z działań tych skorzystają przedsiębiorcze kobiety z krajów rozwijających się i najstabilniej rozwiniętych krajów. Według przełomowego raportu McKinsey Global Institute światowe PKB mogłoby zyskać 12 bilionów \$ do 2025 roku, jeśli kobiety w niekorzystnym położeniu uzyskałyby dostęp do niezbędnej edukacji w zakresie umiejętności cyfrowych.

Ta niepokojąca luka wyznaczyła kierunek najnowszego partnerstwa Akceleratora Przedsiębiorczości Kobiet (Women's Entrepreneurship Accelerator - WEA) z Międzynarodowym Związkiem Telekomunikacyjnym (International Telecommunication Forum - ITU), wyspecjalizowaną agencją ONZ zajmującą się technologiami informacyjnymi i komunikacyjnymi. WEA i ITU planują wspólne działania na rzecz likwidacji przepaści cyfrowej pomiędzy mężczyznami a kobietami.

Przy wsparciu Mary Kay, ITU i WEA wspólnie wyposażą przedsiębiorcze kobiety na całym świecie w niezbędne umiejętności cyfrowe w celu upodmiotowienia ich pod względem ekonomicznym dzięki wysokiej klasy programowi rozwoju umiejętności. Oprócz modułów szkoleń online, i dzięki wsparciu ze strony WEA, ITU i Mary Kay również wniosą swój wkład w budowę ekosystemu upodmiotowienia kobiet poprzez organizację corocznego konkursu Innovation Challenge.

„Korzystanie z technologii cyfrowych nie jest już tylko mile widzianą umiejętnością, lecz czymś niezbędnym - powiedziała Deborah Gibbins, dyrektor generalna Mary Kay Inc. - Niezmiernie ważne jest, aby kobiety w rozwijających się i najstabilniej rozwiniętych krajach uzyskały dostęp do wartościowego i skutecznego szkolenia umiejętności, co pozwoli im na pomyślne konkurowanie z przedsiębiorcami z rynków rozwiniętych. Poprzez naszą współpracę z WEA i ITU osiągniemy ten cel”.

Przepaść cyfrowa jest nadal ogromna w krajach rozwijających się, gdzie tylko 19% kobiet korzysta z internetu i czerpie z niego korzyści[1]. Nierówności te zostały szczególnie uwidocznione podczas pandemii COVID-19. Wielu przedsiębiorców, jeżeli nie wszyscy, musiało się dostosować do obecnych okoliczności poprzez przeniesienie działalności do internetu. Mówiąc prosto, kobiety, które chcą założyć działalność gospodarczą w rozwijających się i najstabilniej rozwiniętych krajach nie mogą tego zrobić, o ile nie mają wymaganych umiejętności cyfrowych.

„ITU jest zachwycony partnerstwem z Akceleratorem Przedsiębiorczości Kobiet, ukierunkowanym na inspirowanie, kształcenie i upodmiotowienie przedsiębiorczych kobiet na całym świecie - powiedziała Doreen Bogdan-Martin, dyrektor Biura Rozwoju Telekomunikacji w ITU.

- Dzięki współpracy na rzecz budowy umiejętności cyfrowych w środowisku opartym na technologiach informacyjnych i komunikacyjnych, możemy pomóc kobietom zająć przystępujące im miejsce jako równoprawnych i wykwalifikowanych liderów napędzających wzrost gospodarczy”.

Inicjatywa pt. „Bridging the Digital Gender Divide” [Likwidacja przepaści cyfrowej pomiędzy mężczyznami i kobietami], która zostanie przetłumaczona na kilka języków, składa się z:

17 modułów szkoleń online w zakresie ogólnych umiejętności cyfrowych, skierowanych do młodych kobiet i kobiet prowadzących działalność gospodarczą w rozwijających się i najstabilniej rozwiniętych krajach,

8 modułów szkoleń online w zakresie umiejętności cyfrowych dla kobiet prowadzących działalność w branży tekstylnej i odzieżowej,

4 moduły szkoleń online w zakresie umiejętności zarządzania dla kobiet prowadzących działalność w sektorze technologii,

2-4 moduły szkoleń online w zakresie zielonej przedsiębiorczości i gospodarki,

2-4 moduły szkoleń online w zakresie przedsiębiorczości i gospodarki w sektorze usług opieki społecznej i zdrowotnej.

Projekt jest bezprecedensowy pod względem potencjalnego globalnego zasięgu. Szkolenia skoncentrowane są na zapewnieniu umiejętności cyfrowych przedsiębiorczym kobietom, zmieniających ich sytuację, przyczynią się również do budowy społeczeństw i gospodarek wolnych od dyskryminacji dzięki technologiom informacyjnym i komunikacyjnym.

Umożliwią kobietom z rozwijających się i najstabilniej rozwiniętych krajów dostęp do wysokiej jakości programu szkoleniowego, który zabierze ich w drogę zmierzającą do wykształcenia strategicznych kompetencji, od identyfikacji jako przedsiębiorca po nabycie umiejętności cyfrowych niezbędnych do rozwoju w warunkach gospodarki cyfrowej.

Projekt również przyczyni się do rozwoju oferty Akceleratora Przedsiębiorczości Kobiet poprzez stworzenie i uruchomienie ekosystemu dla przedsiębiorczych kobiet, w celu rozwoju i przyspieszenia zrównoważonego rozwoju sprzyjającego włączeniu społecznemu. Przyczyni się również bezpośrednio do realizacji Agendy 2030 na rzecz zrównoważonego rozwoju i niektórych wyszczególnionych w niej celów, w tym tych związanych z ubóstwem (Cel 1), edukacją (Cel 4), równością płci (Cel 5) i partnerstwem (Cel 17).

Międzynarodowy Związek Telekomunikacyjny

Międzynarodowy Związek Telekomunikacyjny (ITU) jest wyspecjalizowaną agencją ONZ zajmującą się technologiami informacyjnymi i komunikacyjnymi (ICT), która działa na rzecz rozwoju innowacyjności w sektorze ICT razem z 193 państwami członkowskimi i ponad 900 zrzeszonymi przedsiębiorstwami, uczelniami wyższymi oraz organizacjami międzynarodowymi i regionalnymi. Założony ponad 150 lat temu w 1865 roku, ITU jest międzyrządowym organem odpowiedzialnym za koordynację korzystania z globalnego widma częstotliwości radiowych, promowanie współpracy międzynarodowej w zakresie przydzielania pozycji satelitów na orbicie, poprawę infrastruktury komunikacyjnej w krajach rozwijających się i wyznaczanie światowych standardów, które usprawniają bezproblemową łączność w ramach szerokiej gamy systemów komunikacyjnych. Od sieci szerokopasmowych po najnowocześniejsze technologie bezprzewodowe, nawigację w lotnictwie i żegludze, radioastronomię i oparty na technologii satelitarnej monitoring oceanograficzny i monitoring ziemi, jak również połączenia telefonii stacjonarnej i komórkowej, internetu i technologii transmisji, ITU z zaangażowaniem łączy świat. Więcej informacji znajduje się na stronie www.itu.int.

Akcelerator Przedsiębiorczości Kobiet

Akcelerator Przedsiębiorczości Kobiet (WEA) to wielostronna inicjatywa na rzecz przedsiębiorczości kobiet utworzona podczas 74. sesji Zgromadzenia Ogólnego ONZ. Zrzesza sześć agencji ONZ - Międzynarodową Organizację Pracy (ILO), Międzynarodowe Centrum Handlu (ITC), Międzynarodowy Związek Telekomunikacyjny (ITU), UN Global Compact (UNGC), Program ONZ ds. Rozwoju (UNDP), ONZ Kobiety oraz Mary Kay Inc. w celu upodmiotowienia gospodarczego 5 mln kobiet do końca 2030 r.

Nadrzędnym celem inicjatywy jest maksymalizacja wpływu rozwojowego przedsiębiorczości kobiet na osiągnięcie Celów Zrównoważonego Rozwoju poprzez budowanie sprzyjającego ekosystemu dla przedsiębiorczych kobiet na całym świecie.

Akcelerator jest wyrazem potęgi zmian możliwej dzięki wielostronnemu partnerstwu o unikalnej skali, które wykorzystuje potencjał przedsiębiorczych kobiet.



Deborah Gibbins, Chief Operating Officer of Mary Kay Inc. (Photo: Mary Kay Inc.)

Więcej informacji w serwisie [we-accelerate](http://we-accelerate.com). Obserwuj organizację w serwisach: Twitter ([@We_Accelerator](https://twitter.com/We_Accelerator)), Instagram ([@we_accelerator](https://www.instagram.com/we_accelerator)), Facebook ([@womensentrepreneurshipaccelerator](https://www.facebook.com/womensentrepreneurshipaccelerator)), LinkedIn ([@womensentrepreneurshipaccelerator](https://www.linkedin.com/company/womensentrepreneurshipaccelerator)).

Mary Kay

Mary Kay Ash, jedna z pierwszych kobiet, której udało się rozbić tzw. szklany sufit, ponad 58 lat temu założyła firmę kosmetyczną, aby zrealizować trzy cele: stworzyć atrakcyjną ofertę dla kobiet, tworzyć olśniewające produkty oraz uczynić świat lepszym. Z tego marzenia powstała firma warta miliardy dolarów, współpracująca z milionami niezależnych konsultantek i konsultantów w prawie 40 krajach. Firma Mary Kay prowadzi badania naukowe, które pozwalają na tworzenie nowoczesnych kosmetyków do pielęgnacji skóry, kosmetyków kolorowych, zapachów i suplementów diety. Spółka Mary Kay z zaangażowaniem działa na rzecz umocnienia pozycji kobiet i ich rodzin poprzez współpracę z organizacjami z całego świata, skupiając się na badaniach nad nowotworami, pomocy ofiarom przemocy domowej, upiększaniu naszego otoczenia i zachęcaniu dzieci do realizacji swoich marzeń. Wizja Mary Kay Ash jest nadal żywa dzięki niezwykłym produktom firmy. Więcej informacji znajduje się na stronie marykayglobal.com.

1. Przypis: <https://www.itu.int/itu-d/reports/statistics/2021/11/15/the-gender-digital-divide/>

Źródło:
Women's Entrepreneurship Accelerator (WEA)

KONTAKT:

Mary Kay Inc.
Dział Komunikacji Korporacyjnej
marykay.com/newsroom

tel. (+1) 972.687.5332
e-mail: media@mkcorp.com

Źródło informacji: Business Wire

Akcelerator Przedsiębiorczości Kobiet CHRONI PRAWO DOSTĘPU DO PRACY

Pomnazając wspólny dobrobyt!

Oparta na dowodach broszura propagująca ideę GRP wzywa sektor prywatny do przyjęcia strategii udzielania zamówień uwzględniających aspekt płci oraz do włączenia do łańcuchów wartości przedsiębiorstw będących własnością kobiet, kierowanych przez kobiety i reagujących na kwestie płci, co pozwoli na osiągnięcie celów ekonomicznych i wartości społecznej zgodnie z Celami Zrównoważonego Rozwoju.

NOWY JORK - Akcelerator Przedsiębiorczości Kobiet (Women's Entrepreneurship Accelerator; WEA) ogłosił dzisiaj publikację broszury propagującej ideę GRP (Advocacy Brief) zatytułowanej „Wartość strategiczna zamówień: Dlaczego zamówienia uwzględniające aspekt płci mają sens dla biznesu”, która przedstawia przekonujące dowody na korzyści płynące ze wzmocnienia udziału kobiet w łańcuchach dostaw sektora prywatnego w celu osiągnięcia globalnego wzrostu gospodarczego i zrównoważonego rozwoju.

Autorzy broszury opracowanej przez ONZ Kobiety i sfinansowanej przez firmę Mary Kay Inc. wspierającą WEA, podkreślają, że w wyniku pandemii COVID-19 nastąpiło cofnięcie się postępu w osiągnięciu równości płci oraz, że rosnący poziom niepewności ekonomicznej, przerwy w łańcuchu dostaw oraz większe niż kiedykolwiek problemy klimatyczne i środowiskowe mają nieproporcjonalnie duży wpływ na kobiety, zważywszy na ich nierówną pozycję w społeczeństwie. Publikacja potwierdza wcześniejsze badania, z których wynika, że gospodarki mają większe szanse na rozwój i są bardziej odpor-

ne na kryzysy, jeśli kobiety i mężczyźni mają równe prawa [1]. Jednak nadal istnieją ogromne wyzwania. Kobiety-przedsiębiorcy nadal napotykały na wiele przeszkód, takich jak brak dostępu do kapitału zarówno na rynku krajowym, jak i międzynarodowym, mniejsza liczba sieci współpracy w zakresie przedsiębiorczości w porównaniu z mężczyznami oraz polityka zniechęcająca kobiety do udziału w rynku pracy [2]. W skali globalnej, choć jedna trzecia firm jest własnością kobiet [3], do kobiet trafia jedynie około jednego procenta globalnych wydatków dużych korporacji [4]. Nierówne prawa dotyczące płci również utrudniają kobietom korzystanie z szans gospodarczych. Przykładowo, prawie 2,4 miliarda kobiet w wieku produkcyjnym nadal nie ma takich samych praw ekonomicznych jak mężczyźni [5]. Pomimo tych statystyk, kobiety-przedsiębiorcy są rozwiązaniem dla wielu wyzwań, przed którymi stoi dziś świat, a dowody wskazują na bezpośrednią korelację między wzrostem przedsiębiorczości kobiet a wzrostem gospodarczym, zrównoważonym rozwojem oraz bardziej włączającymi i odpornymi na kryzysy społeczeństwami [6].



Anita Bhatia, Assistant Secretary-General and Deputy Executive Director of UN Women
(Photo courtesy of Anita Bhatia)

Dane przedstawione w broszurze pokazują, że przyjęcie polityki i praktyk uwzględniających aspekt płci (GRP) w procedurach udzielania zamówień stanowi strategiczną dźwignię łagodzącą wpływ strukturalnych barier, z którymi borykają się kobiety, a jednocześnie poprawiającą funkcjonowanie przedsiębiorstw i wzmacniającą gospodarkę. Broszura przestrzega, że zaniechanie wprowadzenia GRP to zmarnowana szansa. Dowody są jednoznaczne. Zmniejszanie nierówności płci jest korzystne dla biznesu i jest inteligentne pod względem gospodarczym.

„Zamówienia uwzględniające aspekt płci sprzyjają rentowności firm, ograniczaniu ryzyka, innowacyjności i zrównoważonemu rozwojowi. Kiedy kobiety-przedsiębiorcy są wykluczane z zamówień, firmy narażają się na utratę przewagi w postaci niewykorzystanego talentu, kreatywności i wiedzy. GRP to skuteczna strategia biznesowa, a także potężny katalizator zmian” – mówi Deborah Gibbins, dyrektor ds. operacyjnych Mary Kay, Inc. i pomysłodawczyni WEA.

W celu przygotowania broszury ideowej, UN Women zaangażowało w 2021 roku ponad 350 interesariuszy, w tym ponad 150 firm z sektora prywatnego, a także wykorzystало 7 studiów przypadku dotyczących procedury zamówień w firmach, aby stworzyć bazę dowodów potwierdzających, że firmy powinny stosować zamówienia uwzględniające aspekt płci. Zaangażowanie interesariuszy przybrało formę wywiadów, ankiety i społeczności, które były rozpowszechniane w wielu sieciach, w tym wśród członków i sieci programu ONZ Global Compact (UNGC).

Firmy podały, że GRP prowadzi do:

- zwiększenia przychodów i zmniejszenia wydatków na zamówienia,
- większej dostępności i odporności dostawców,
- wzmocnienia reputacji marki,
- większego nowatorstwa i zdolności adaptacyjnych,
- usprawnienia świadczenia usług dzięki większej elastyczności, oraz
- wzmocnienia rynków poprzez lokalny rozwój gospodarczy i rozwój sprzyjający włączeniu społecznemu.

Jak zauważono w broszurze, „zrównoważony rozwój sprzyjający włączeniu społecznemu jest najważniejszy dla firm, które chcą zarówno ustabilizować swoją pozycję w niestabilnej gospodarce, jak i czerpać korzyści z przyszłego wzrostu gospodarczego.

Odzwierciedlając rosnące zainteresowanie firm kwestiami dotyczącymi środowiska naturalnego, społeczeństwa i ładu korporacyjnego (ESG), w broszurze zauważono, że „wdrożenie GRP pozwala firmom praktykować i instytucjonalizować wartości ESG, a także w istotny sposób przyczyniać się do wzmacniania pozycji kobiet i realizacji Celów Zrównoważonego Rozwoju (cele SDG). Dzięki przyjęciu zasad GRP, firmy mogą osiągnąć postęp w realizacji wielu celów, w tym równości płci (cel SDG 5) i zmniejszania nierówności (cel SDG 10), a także odpowiedzialnej konsumpcji i produkcji (cel SDG 12), eliminacji ubóstwa (cel SDG 1) oraz godnej pracy i wzrostu gospodarczego (cel SDG 8)”.

„Osiągnięcie Celów Zrównoważonego Rozwoju nie jest zadaniem, które mogą wykonać same kobiety, sam biznes czy sam rząd. Jedynym sposobem na osiągnięcie prawdziwego postępu jest współpraca wszystkich – w tym biznesu – na rzecz wspólnego celu” - mówi Anita Bhatia, zastępca sekretarza generalnego i zastępca dyrektora wykonawczego UN Women.

Wydając niniejszy raport, WEA wzywa sektor prywatny do przyjęcia strategii GRP i włączenia kobiet do globalnych łańcuchów wartości jako narzędzia realizacji celów SDG. Ma to sens z biznesowego punktu widzenia, a jednocześnie przyczynia się do upodmiotowienia gospodarczego kobiet, co jest korzystne dla gospodarek i całych społeczeństw.

[1] World Development Report. 2012: Gender Equality and Development (Raport o rozwoju świata. 2012: Równość płci a rozwój): <https://openknowledge.worldbank.org/handle/10986/4391>.

[2] European Commission and OECD Policy Brief on Women's Entrepreneurship (Wytyczne polityki Komisji Europejskiej i OECD w zakresie Przedsiębiorczości Kobiet). 2017: <https://www.oecd.org/cfe/smes/Policy-Brief-on-Women-s-Entrepreneurship.pdf>

[3] World Bank. 2020. Enterprise Surveys, (Bank Światowy. 2020. Badania przedsiębiorstw), World Bank Gender Data Portal (Portal danych Banku Światowego na temat płci): <https://www.worldbank.org/en/data/datatopics/gender>

[4] Vazquez, E.A. i A.J. Sherman. 2013. Buying for Impact: How to Buy from Women and Change the World. (Zakupy mające wpływ: Jak kupować od kobiet i zmieniać świat) Charleston, USA: Advantage



PROCUREMENT'S STRATEGIC VALUE

Why gender-responsive procurement makes business sense

WOMEN'S ENTREPRENEURSHIP ACCELERATOR



[5] World Bank Group. 2022.. Women, Business and the Law 2022 (Grupa Banku Światowego. 2022.. Kobiety, biznes i prawo 2022). Waszyngton, DC: Bank Światowy

[6] UN Women Facts and Figures: Economic Empowerment (ONZ Kobiety: Fakty i cyfry: Upodmiotowienie Gospodarcze): <https://www.unwomen.org/en/what-we-do/economic-empowerment/facts-and-figures>

Źródło:
Akcelerator Przedsiębiorczości Kobiet

KONTAKT:
Mary Kay Inc. Corporate Communications
<https://marykay.com/newsroom>
tel. (+1) 972.687.5332
e-mail: media@mkcorp.com

Źródło informacji: Business Wire

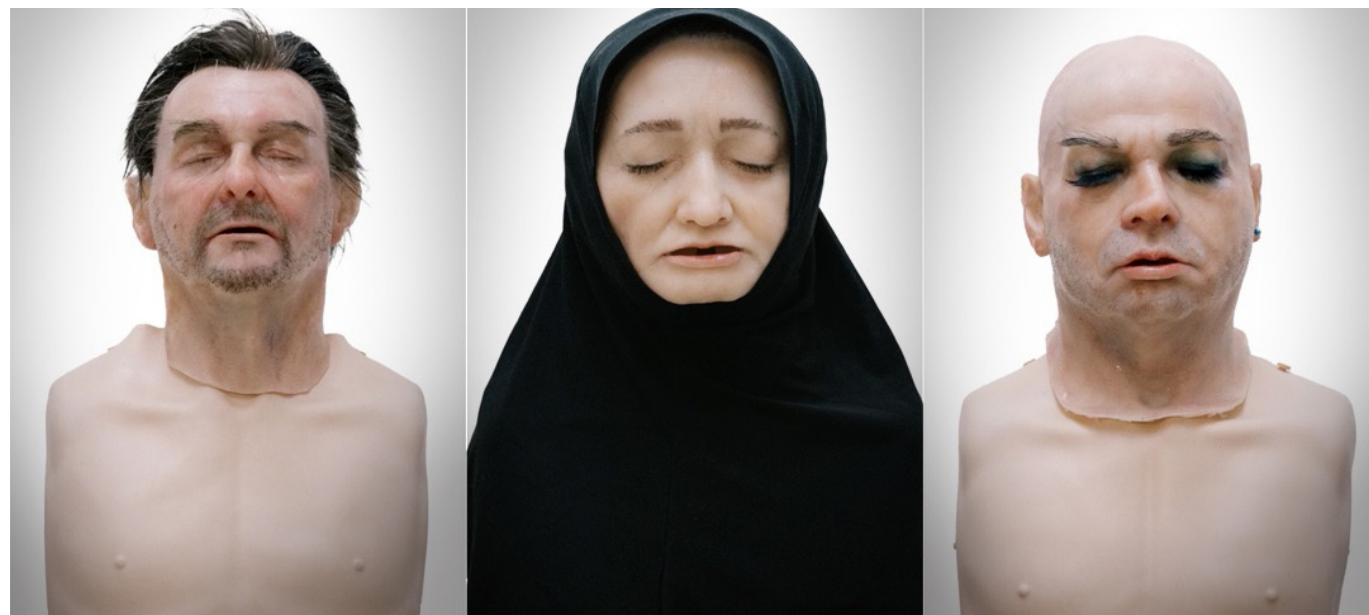


PIERWSZA POMOC DLA TOLERANCJI

Uczą pokonywać uprzedzenia, aby ratować życie!

Czy w obliczu zagrożenia jesteśmy w stanie przełamać nasze stereotypy, by ratować życie uchodźczyni, bezdomnego czy osoby genderqueer? Czy szkolenie pierwszej pomocy może być jednocześnie lekcją tolerancji? Bank BNP Paribas we współpracy z najstarszą polską organizacją humanitarną - Polskim Czerwonym Krzyżem, stawiają nam wszystkim pytanie, czy udzielilibyśmy pierwszej pomocy nieznanemu? Tym samym obie instytucje, wraz z agencją VMLY&R, startują z projektem „Pierwsza pomoc ludzkości”.





Według badań CBOS [1], 67 proc. Polek i Polaków deklaruje, że umiałoby w razie wypadku udzielić pierwszej pomocy, ale tylko 19 proc. jest całkowicie pewnych swoich umiejętności w tym zakresie.

„Na powodzenie akcji resuscytacyjnej ma wpływ wiele czynników. Przede wszystkim szybkie rozpoznanie i powiadomienie pogotowia ratunkowego. Po drugie, znajomość zasad udzielania pierwszej pomocy. A większość z nas ostatni kontakt z wiedzą ratowniczą miała podczas kursu na prawo jazdy. Najważniejsza jest jednak gotowość do podjęcia działania, a niestety wciąż często pozostajemy biernymi świadkami wypadków. Kampanią >>Pierwsza pomoc ludzkości<< pragniemy przede wszystkim uwrażliwić na potrzebę niesienia pomocy każdej osobie tego potrzebującej, wykształcić w społec-

zeństwie właściwe postawy, ale i przypomnieć zasady postępowania w razie wypadków” - Michał Mikołajczyk, prezes mazowieckiego Oddziału Okręgowego Polskiego Czerwonego Krzyża. Czy w przypadku zagrożenia nieślibyśmy pierwszą pomoc i czy udzielilibyśmy jej każdej osobie, bez względu na jej wygląd? Jak wynika z raportu Centrum Badań nad Uprzedzeniami Uniwersytetu Warszawskiego[2], polskie społeczeństwo jest pod tym kątem mocno spolaryzowane.

Właśnie dlatego Bank BNP Paribas i warszawski oddział Polskiego Czerwonego Krzyża zorganizowali eksperyment społeczny, w ramach którego odbyło się szkolenie pierwszej pomocy dla grupy 24 przypadkowych osób.



Po części teoretycznej prowadzonej przez instruktorów PCK uczestniczki i uczestnicy zostali zaproszeni do sali, w której czekały na nich zajęcia praktyczne na fantomach. Te z kolei odzwierciedlały wygląd trzech prawdziwych postaci: Grzegorza Sękowski, osoby w kryzysie bezdomności; Khedi Alievy, uchodźczynie z Czeczenii oraz Krzysztofa „Leona” Dziemaszkiewicza, genderqueer.

Nietypowy wygląd fantomów u jednych wywołał konsternację, u części strach, a u innych ciekawość. Ten dysonans poznawczy pozwolił każdemu zmierzyć się z własnymi przekonaniami, barierami czy stereotypami.

Po wykonaniu serii ćwiczeń na manekinach symulujących osoby nieprzytomne, uczestniczki i uczestnicy mogli dowiedzieć się więcej o pierwszorocznych fantomów, na których wykonywali resuscytację i poznać ich przejmujące historie.

„Naszym eksperymentem społecznym chcieliśmy sprawdzić, czy jesteśmy w stanie nieść pomoc każdej osobie, niezależnie od jej pochodzenia, wyznania, koloru skóry, orientacji seksualnej i tożsamości płciowej czy niepełnosprawności. Uczestniczki i uczestnicy tego doświadczenia zderzyli się nie tylko z przejmującymi historiami naszych bohaterów, ale i własnymi, głęboko skrywanymi przekonaniami. Motywacja do niesienia pomocy jest obciążona emocjami. Warto jednak pamiętać, że pierwsza pomoc jest niezbędna nie tylko w sytuacjach kryzysowych, takich jak wojny czy katastrofy naturalne, ale również w codziennym życiu, a potrzeba jej udzielenia może pojawić się nagle i dotyczyć

nas wszystkich. Nasza organizacja od 2017 roku wspiera Cele Zrównoważonego Rozwoju, a wśród nich Cel 3. Dobre zdrowie i jakość życia. Chcąc zapewnić jego realizację, wspieramy naukę udzielania pierwszej pomocy” - Dariusz Maciotek, dyrektor Departamentu Marketingu, Komunikacji i Zaangażowania Społecznego w Banku BNP Paribas.

Nagranie z tego eksperymentu stanie się materiałem pomocniczym Polskiego Czerwonego Krzyża, pokazywanym podczas szkoleń z pierwszej pomocy. W kolejnym etapie trafi również do szkół, z którymi współpracuje organizacja oraz może zostać wykorzystywane m.in. podczas eventów związanych z pierwszą pomocą czy letnich akcji organizowanych przez PCK.

Odwiedź stronę PierwszaPomocLudzkości.pl >>

Ideę komunikacyjną oraz działania digital przygotowała agencja VMLY&R. Za produkcję odpowiada agencja Warsaw Witches.

Działania komunikacyjne wspierają również Maciej Stuhr, Ane Piżl (ane_ratownica), Janek Świtata (yanek43), Janina Bąk (Janina Daily), Kacper Potępski, Kamil Pawelski (Ekskluzywny Menel), Sylwia Chutnik.

[1] Źródło: https://www.cbos.pl/PL/publikacje/raporty/open_file.php?url=2017/K_096_17.PDF&tytul=Polacy+wobec+wypadk;243;w+drogowych

[2] Źródło: <http://cbu.psychologia.pl/raporty/tematycznie/>

Źródło informacji: VMLY&R

NAJLEPSZE
TANECZNE I FITNESSOWE
EVENTY TEJ
WIOSNY!



β-ARTFOTO



2 LIPCA 2022

YAMINAH'S DANCE SHOW 2022

Zapraszamy na drugą edycję jednego z największych scenicznych widowisk tanecznych w Warszawie! Podczas tego niesamowitego wieczoru, na wspaniałej bemowskiej scenie będzie można zobaczyć tancerki w choreografiach solowych, duetowych oraz grupowych!

Dyrektorem artystycznym, głównym choreografem i organizatorem wydarzenia jest uznana tancerka klasy międzynarodowej:

Nina YAMINAH Batusiewicz

Na scenie będzie można podziwiać repertuar z zakresu:
SHOW Dance Taniec brzucha Latin SHOW oraz latino solo

Bilety w cenie 35zł od osoby
Sprzedaż biletów rusza 1 czerwca 2022 r.
2 lipca 2022 r. (sobota) start: g. 19:00

KONTAKT w sprawie współpracy:
art@yaminah.pl





LA FOLIE W LYONIE RETRO CABARET SHOW PODBIJA LYON

LA FOLIE W LYONIE Kochani, dzielimy się z Wami fantastyczną wiadomością! Dzięki współpracy z kabaretem La Salve oraz Aurelia de Foresta już wkrótce zawitamy do malowniczego Lyon, miasta artystów, z gościnnymi występami oraz warsztatami! Co w programie? Prawdziwe crème de la crème, czyli ulubione numery naszych widzów oraz... polskie tańce narodowe! Już wkrótce podzielimy się z Wami szczegółami tego projektu.

Ogromnie się cieszymy, że wystąpimy w ojczyźnie kankana, Moulin Rouge i Folies Bergère! Ale ale, drodzy krakowscy widzowie - nie martwcie się, wracamy do Was już na początku lipca z nowymi, ekscytującymi numerami!

REDAKCJA WOMAN VIBE MAGAZINE SERDECZNIE GRATULUJE I ŻYCZY DALSZYCH SUKCESÓW SCENICZNYCH - WIERZYMY, ŻE SKRADNIECIE SERCA PUBLICZNOŚCI!



LA FOLIE À LYON!

20 - 22 mai 2022

20.05
19:00 - concert "Paris, Varsovie, Broadway - chansons du cabaret et musical"
- workshops (16:00 - samba brésilienne, 19:30 - danse polonaise)

21.05
- workshops (10:00 - pantomime, 12:00 - improvisation théâtrale)
19:00/21:00 - La Folie! Pin-up Show à La Girafe qui se Peigne

22.05
- workshops (13:30 - burlesque)
18:00 - La Folie! Retro Cabaret Show - grand show final au Le Croiseur!





DOMINIKA WAKSMUNDZKA, EMILIA FURMAN
I PATRYCJA TARASIUK ZAPRASZAJĄ:
**FORMA NA LATA
W TAURON ARENA!**

Gotowi na najbardziej motywujące, inspirujące i energiczne wydarzenie fitness? Maraton Fitness jest dla OSÓB POCZĄTKUJĄCYCH W TRENINGU, które szukają motywacji do aktywności fizycznej, pragną poznać różne formy fitnessu i wybrać coś dla siebie. OSÓB ŚREDNIOZAAWANSOWANYCH W TRENINGU, które chcą przeżyć przygodę treningową, spróbować nowych ćwiczeń i zrobić coś dla siebie.

Wszystkie treningi na maratonie będą prowadzone w dwóch wersjach dla początkujących i średniozaawansowanych, aby wybrać odpowiednie ćwiczenie dla siebie. Na maratonie będziesz się ŚWIETNIE BAWIĆ i spalisz około 2000 kalorii. Już 11 czerwca zapraszamy Was na imprezę sportową maraton fitness we współpracy z Formą na lata i miastem Kraków pod akcją Kraków w Formie! W tym dniu spotkamy się na żywo na Tauron Arenie Kraków Małej Hali. To będzie świetna okazja do tego żeby wzajemnie zmotywować się do aktywności fizycznej oraz zdrowego stylu życia.

**Uwaga! Na wydarzenie obowiązuje ograniczona liczba miejsc.
Bilety są dostępne tutaj: www.formanalata.pl/impreza-sportowa-krakow**





BRAZIL DAYS JULII ZAWISTOWICZ GWIAZDY SAMBY WKRÓTCE W KRAKOWIE

Taneczny event w brazylijskim stylu! Tym razem aż 2 dni warsztatów Samby No Pé z jedną z najśłynniejszych sambistek na świecie! Już w czerwcu w Krakowie! Mayara Lima! Prosto z Rio de Janeiro!

Uwielbiasz tańczyć i pragniesz odkrywać nowe gorące rytmy? W Twoich postanowieniach noworocznych znalazła się nauka nowego tańca? Interesujesz się kulturą Brazylii? Gdy słyszysz radosną brazylijską muzykę nogi same rwą Ci się do tańca, w rytm brzmienia głośniejszych bębnów? Z podziwem przyglądasz się olśniewającym strojom tancerek? Fascynuje Cię ten widowiskowy i tętniący życiem taniec? A może po prostu brakuje Ci ruchu i chcesz nabrać trochę elastyczności oraz rozruszać bioderka? Albo zwyczajnie chcesz oderwać się od codzienności i pozwolić sobie na chwilę szalonej zabawy? Jeżeli odpowiedź na chociaż jedno z tych pytań brzmi: TAK - to BRAZIL DAYS są właśnie dla Ciebie! Widzimy się 13-14.06.2022 w Obsession

Więcej informacji na: <https://fb.me/e/3kVvTrjk2>

EURO 20 TOUR 22 POLAND KRAKOW
JUNE | 13TH - 14TH
18:00 AM TO 20:00 PM

Mayara Lima

PLACE:
DANCE STUDIO
OBSESSION ŚW. FILIPA 25
Informations: +48 607 583 360
Julia | zavistula@gmail.com

13TH OF JUNE (Monday)
Class with Mayara Lima and Julia Zavistula

14TH OF JUNE (Tuesday)
Class with Mayara Lima and Iuli Caroline

Sambando com Juli

Tickets Available

CHECK AVAILABILITY OF PRIVATE CLASSES
@sbdcomiuli sambandocomiuli.com



LEGENDARNE KOLUMBIJSKIE BLIŹNIAKI ZATAŃCZĄ ZUMBĘ W LOFTODANCE!

BAAANG, odpalamy drugą edycję Integracja by LOFToDANCE. Specjalnie dla Zumbowiczów coś czego jeszcze nie było!!! Pierwszy raz w Polsce Zumba Master Class poprowadzą znani na całym świecie niesamowici.... BROTHERS TWINZ z Kolumbii.

Specjalnie dla Was, prosto ze światowej stolicy salsy – Cali w Kolumbii, Daniel i Nicolás García! Są instruktorami zumbi i członkami Zin od 2018 roku. Biorą udział w wydarzeniach na całym świecie, m.in. w Turcji, Boliwii, Chile, Argentynie, Zjednoczonych Emiratach Arabskich, Rumunii, Grecji, USA. Należą do zespołu "Los Duros" stworzonego przez Beto Pereza na Konwencję Zumbi 2019 w Orlando na Florydzie, gdzie prowadzą Fitness Concert, największe wydarzenie zumbi na świecie. W 2020 roku zostali wybrani do wykonania Zin Volume 90. Uwielbiają także tańczyć TikToki (mają 4.5 M obserwujących).

ZAPISY:

www.sklep.loftodance.pl/wydarzenia

W razie rezygnacji nie zwracamy wpłaty, ale można zmienić nazwisko uczestnika na inną osobę, informując nas o tym mailowo (info@loftodance.pl).



LEGENDARNE KOLUMBIJSKIE BLIŹNIAKI POPROWADZĄ MASTER- CLASS W STOLICY!

Daniel & Nicolas Garcia z Cali, Kolumbia w Warszawie 22.05.2022 !! International Zumba® Fitness Presenters. Miejsce: DanceBook Academy Usypiskowa 2. Ilość miejsc ograniczona!

Master Class z Brothers Twinz potrwa aż 3 godziny!

Maraton poprowadzą również z nami wspaniali instruktorzy:

- Anna Dymitrasz, Warszawa - Emilia Furman, Kraków
- Michał Kurpet, Warszawa - Ewa Niemyjska, Wysokie Mazowieckie
- Marta Drozd Paszewska, Warszawa - Robert Pochała, Warszawa
- Olga Janik, Warszawa - Iga Hołdak, Warszawa
- Aneta Woźnicka - Łada, Warszawa - Alicja Dyląg, Warszawa
- Kalina Puczko - Szymańska, Warszawa

Będą z nami dziewczyny z Babskie Wyjazdy, a o fotorelacje zadba niezawodna Anna Starkey!

<https://www.facebook.com/events/356585002996785>

Zbieram na leczenie i rehabilitację

Urodziłem się prawie bez pólkul mózgowych, ale wciąż się rozwijam I ZADZIWIAM ŚWIAT!

MOŻESZ MI POMÓC:

- Weź udział w licytacji i zdobądź coś wyjątkowego
- Podaruj mi 1% podatku
- Przekaż darowiznę

Jestem Mikołaj

CHARYTATYWNY MARATON-ZABAWA STRAZACY I TANCERZE DLA MIKOŁAJA!

Kochani zapraszam Was gorąco na 05.06. 2002r. (niedziela) na strażacki- charytatywny Maraton - Zabawę Zumba oraz Ritmo Do Brazil dla naszego mieszkańca Mikołaja Biela. Mikołaj urodził się 3.11.2020r., niemal bez struktur mózgowych. Ma skrajne wodogłowie, padaczkę, zaburzenia elektrolitowe i metaboliczne. I ogromną wolę życia!

Jego historie znajdziesz na Fanpage MikiGo <https://www.facebook.com/MikiGo20>
Tańcząc i wspierać będą liczne moje dzieci, następnie liczni licencjonowani instruktorzy Zumba oraz Ritmo Do Brazil oraz Strażacy przede wszystkim z mojej jednostki OSP Sosnowice !!!
Plan jest następujący: 15:00 – Pokazy dzieci 16:00 – 19:00 Maraton/Zabawa lub dłużej

Wspomogą Nas Instruktorzy Zumba i Ritmo Do Brazil:

- ZIN Sylwia Wrońska - ZIN Sylwia Garus - ZIN Do Mi - ZIN Katarzyna Gawor - ZIN Gabriela Bryndza
- ZIN Barbara Marchalek - ZIN Magdalena Dziado - ZIN Agnieszka Farat - ZIN Anna Matula
- ZIN Krystian Frajer - ZIN&RDB Andrzej Ciborowski - ZIN&RDB Elżbieta Senkowska-Stryjek
- ZIN&RDB Ja – Monika Giza

OCHOTNICZA STRAŻ POŻARNA W SOSNOWICACH
zaprasza

i rehabilitację

Urodziłem się prawie bez pólkul mózgowych, ale wciąż się rozwijam I ZADZIWIAM ŚWIAT!

PROSZĘ, POMÓŻ MI!

- przyjdź na maraton Zumba + Ritmo Do Brazil
- zakup piękną rzecz ręcznie wykonaną
- zakup cegietkę na rehabilitację

Jestem Mikołaj

RITMO DO BRAZIL **05.06.2022r** **ZUMBA**

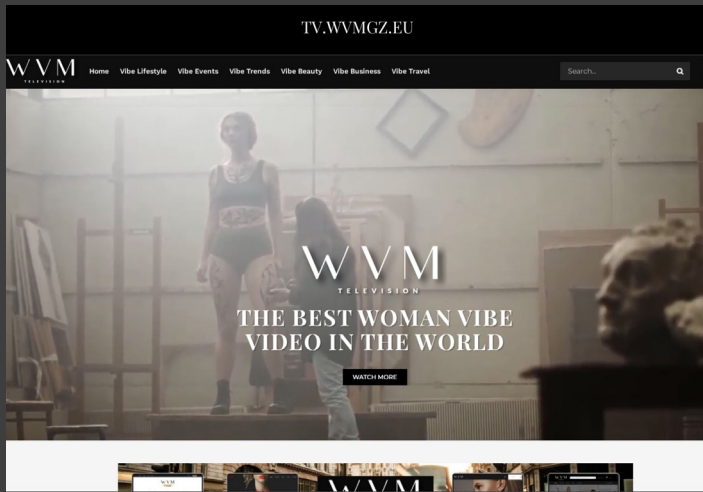
Charytatywny Maraton - Zabawa dla Mikołaja z Sosnowic

15:00 Pokaz Zumba Kids - grupowe występy
16:00 Maraton z licencjonowanymi instruktorami Zumba oraz Ritmo Do Brazil

Dmuchańce, grill, napoje, atrakcje dla dzieci oraz zwiedzanie i przejażdżka samochodem strażackim

BOISKO SPORTOWE W SOSNOWICACH

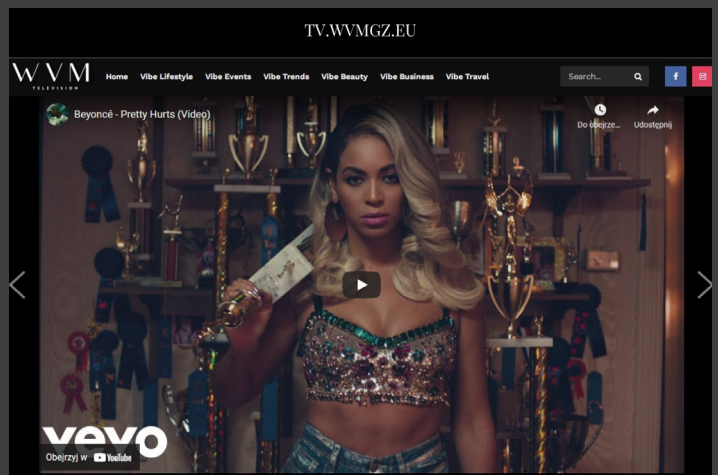
TV. WVMGZ.EU



WVM
MAGAZINE AGENCY
ACADEMY STORE

WOMAN VIBE MGZ FOR
BUSINESS & EVENTS
PROMOTION

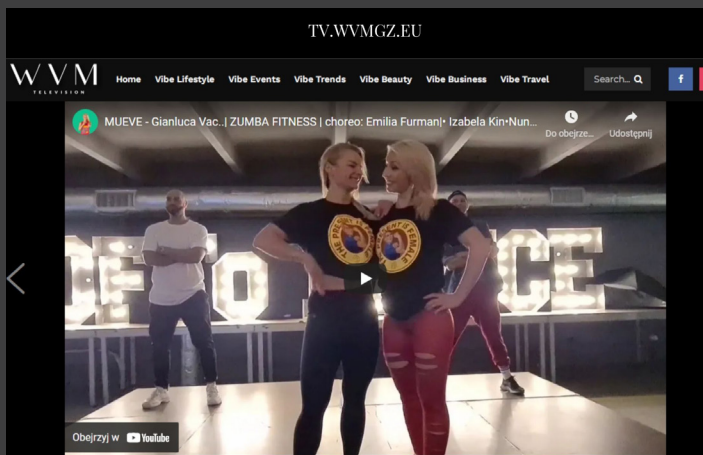
JOIN TO CLUB



WVM
MAGAZINE AGENCY
ACADEMY STORE

WOMAN VIBE MGZ FOR
BUSINESS & EVENTS
PROMOTION

JOIN TO CLUB



WVM
MAGAZINE AGENCY
ACADEMY STORE

WOMAN VIBE MGZ FOR
BUSINESS & EVENTS
PROMOTION

JOIN TO CLUB



WVM
MAGAZINE AGENCY
ACADEMY STORE

WOMAN VIBE MGZ FOR
BUSINESS & EVENTS
PROMOTION

JOIN TO CLUB