

WOMAN VIBE

Magazine

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

IRENA AWIERUSZKO- PTASZKIEWICZ

Kobieta bez barier

ZAŁOŻYŁA FUNDACJĘ
"SIŁA NADZIEI" - POKONAŁA
WSZELKIE PRZESZKODY, ABY
ZUMBĄ NIEŚĆ POMOC I NADZIEJĘ

08



IRENA
AWIERUSZKO-
PTASZKIEWICZ

Kobieta bez barier
z sercem pełnym nadziei

16



SYLWIA
GARUS

Lureatka nagrody
WVM, Emilii Furman
i PhotoZumba Poland

24



Too To
Jazz

Wywiad Julii Robak
z Kariną Shorets
i Krzysztofem Kaczmarem

Notka redakcyjna



Żyjemy w świecie mitów i legend, w którym jest miejsce dla mężczyzn przegranych, Ikarów upadłych, Odyseuszy zagubionych i Achillesów ugodzonych w pięte - i to nie tylko na jakiś Mundialach. W słynnym „Bohaterze o tysiącu twarzy” Campbella zachwycamy się we wszystkich kulturach ustaną cierniami i przegranymi incydentami drogą bohatera - lecz nie drogą kobiety, która zawsze musi być wzorem perfekcji i nieomyślności.

Zwykle też nie zdajemy sobie sprawy, jak mocno owe archetypy kulturowe nas dotykają i jak bardzo odciskają piętno na kobietach. Kult kobiecej perfekcji sprawia, że z ogromną łatwością schemat działania Matek Polek zamieniliśmy na schemat Turbo Macierzyństwa (zob. na str.). To w sferze prywatnej, a w przestrzeni zawodowej dokonujemy przedziwnej autocenzury kobiecych dokonań. Tak, nadal w XXI wieku nie potrafimy uwierzyć i docenić siebie (zob. str.). W tak zbudowanym świecie pełnym odnoszących sukcesy męskich nieudaczników i wyalienowanych społecznie kobiet nie sposób dłużej żyć. Cena bowiem za tę fikcję i mitologizację męskich przegranych płacimy zbyt wysoką. Szczególnie w obliczu wywołanej przez męskie ego wojny w Ukrainie...

Kobiety, które zapraszamy na okładkę WVM i na nasze łamy idą całkowicie w kontrze do utartych schematów, stereotypów i archetypów kulturowych. Tak jak Irena Awieruszko-Ptaszkiewicz są wyjątkowe, bo nie boją się brać za trudy życia, mimo, że ich droga od zawsze jest dużo trudniejsza niż męska. Muszą mierzyć się nie tylko z własnymi słabościami, ale również z jawną lub ukrytą dyskryminacją, wspomnianą wewnętrzną autocenzurą - ale również z brutalną niesprawiedliwością, chamstwem, zawiścią lub ignoracją.

Wyjątkowo zatem zdecydowaliśmy wydać 9 numer WVM z dwiema okładkami. Na jednej możemy zobaczyć Irenę w życzliwej otwartej pozie - z „sercem jak na dłoni”. Na drugiej odkrywamy inne jej oblicze - dumne, pewne siebie i pełne bijącego z wnętrza poczucia własnej wartości. Która Irena jest Ci bliższa, droga Czytelniczko? Ta do przytulenia, czy ta z napisem Strong i gotowością w oczach do zmieniania świata na lepsze? W tym nadającym się do generalnego remontu świecie upadłych Ikarów i rosnących w siłę Aten!

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

WOMAN VIBE MAGAZINE

06

SUKCES JEST
KOBIECĄ

42

MĘSKI LĘK
PRZED RÓWNOŚCIĄ

18

CZAS NA ZMIANĘ
KANONÓW PIĘKNA

44

MONIKA SUTKOWSKA
KIEDY SIĘ OBUDZISZ

22

WOMAN VIBE
LIFESTYLE

46

#CZUJE@ MARKA
MODOWA OD SIÓSTR
ZALEWSKICH

30

BIZNES
JEST KOBIECĄ

48

KOBIECE
PATENTY
NA ZDROWIE

32

FUNDACJA SUKCES PISANY
SZMINKĄ - KOBIECY BIZNESU
GOTOWE NA ZMIANĘ

50

KAMPANIA TYLKO
DWA SŁOWA

36

ZAWÓD
AUTOCENZORKA

54

UMYSŁ ĆWICZONY
DO SZCZĘŚCIA

SPIS TREŚCI

58

DZIĘKI POLI POZNASZ
WARTOŚĆ POSIŁKÓW

64

ZDRADLIWA MODA
NA KOMBUCHE?

68

RAZEN Z FUNDACJĄ DKMS
SZUKAMY BLIŹNIAKA
GENETYCZNEGO
DLA ELI

70

MAMA BYĆ,
ACH MAMĄ BYĆ

72

MACIERZYŃSTWO
ODKRYWANE NA NOWO

76

NOWE MEDIA SZKODZĄ
CZY POMAGAJĄ NASZYM
DZIECIOM?

80

PSYCHIKA DZIECI
CIAŻY SZKOŁOM

84

KOBIECY ŚWIAT
NAUKI

88

ZYSKAJ GRANT
NA ZDROWIE

92

NARESZCIE ZMIERZONO
RÓWNOŚĆ PŁCI W NAUCE

94

NAJLEPSZE EVENTY
TANECZBE TEJ ZIMY
I WIOSNY

ODRYJ WIĘCEJ NA WVMGZ.COM/PL

86



NOBLISTCE NIE
STRASZNE BŁĘDY

104



ZATAŃCZĄ
W KRAKOWIE DLA
WOŚP

106



ZUMBOWE 10-CIO LECIE
KASI KOZDĘBY

122



FOTORELACJA Z FESTIWALU KOBIET
EDYCJA JESIEŃ 2022



SUKCES JEST KOBIECĄ

COVIDY, LOCKDOWNY I INNE CYWILIZACYJNE
PLAGI SĄ WAM KOBIECÓM NIESTRASZNE! WIELE
Z WAS BARDZO UCIERPIAŁO, JEDNAK ZMIERZY-
ŁYŚCIE SIĘ Z WYZWANIAM I JESTEŚCIE SILNIEJSZE!
NA ŁAMACH WOMAN VIBE MAGAZINE CHCEMY
WAS ZA TO DOCENIĆ!



IRENA AWIERUSZKO -PTASZKIEWICZ

Kobieta bez barier z sercem pełnym nadziei!

Historia Ireny Awieruszkó - Ptaszkiej, mogaby z powodzeniem zostać opisana w książce, a następnie zekranizowana. Sam fakt zachowania pogody ducha w świecie pełnym barier i w kraju, w którym pokonywanie przeszkód, to niemalże sport narodowy - zasługuje na wyrazy uznania. Postać Ireny jest tymbardziej inspirująca, gdyż idealnie wpisuje się w przesłanie naszego magazynu. Tak, możesz niespełniać oderwanych od rzeczywistości wymagań popkultury co do wyglądu, wieku, czy miejsca pochodzenia. A mimo to możesz budzić zachwyt i podziw nie tylko Redakcji WVM, ale również setek ludzi w konkursie „Człowiek bez barier” i być dumą miasta, z którego pochodzisz!



Rozdział I

Jak mimo choroby zostać Instruktką Zumba Fitness?

Gdy spojrzysz na Irenę, która z gracją i wdziękiem wykonuje skomplikowane układy choreograficzne, na zajęciach Zumba Fitness, ostatnie co przyjdzie Ci do głowy, to fakt, że cierpi na niezwykle rzadką i bolesną genetyczną chorobę kości i stawów tzw. „Zespół Keitha”. Przytrafia się ona zaledwie 1 na 100 tys. kobiet (0,002% populacji ogólnej), jest nieuleczalna i może prowadzić do groźnych zmian nowotworowych. Jej efektem są również objawy dotyczące problemów związanych z życiem społecznym, uczeniem się, zaburzeniami snu. A mimo to, Irena uchodzi za jedną z najbardziej pogodnych, życzliwych i otwartych osób jakie można sobie wyobrazić.





Tak, „Zespół Keitha” jest niezwykle rzadko spotykany - osób, które mimo wyroku losu potrafią pokonać tyle przeszkód, a przy tym nie zgorzknąć, jest jeszcze mniej! To jak spotkać jedną osobę na milion!

Rozdział II Jak przebić szklany sufit i zorganizować 15 eventów charytatywnych

Bez wątpienia Irena poszerzyła granice znaczeniowe słowa niemożliwe. Zdobycie zawodu profesjonalnego i certyfikowanego instruktora Zumba Fitness to bariera, którą osoby w pełni zdrowe z trudem przekraczają. Utrzymanie się w zawodzie przez ponad 9 lat, mimo lockdownu i ograniczeń epidemicznych to również nie lada wyczyn. Jak zatem nazwać fakt, że Irena przez te lata zorganizowała aż 15 eventów charytatywnych w tym kilka o randze międzynarodowej? Rzadko, to przyznaję, ale w tym wypadku, aż słów brak. Dobrze przecież wiemy, jak trudno jest w naszym kraju, zorganizować choćby jeden event. Trudności organizacyjnych w tym tych urzędniczo-proceduralnych jest bezliku. Nie łatwo jest też przebić się przez mur obojętności oraz codzienny zgiełk, który nieustannie nas rozprasza. Sprawy nie ułatwi

również fakt, że wiele kobiet, ma podgórkę tylko dlatego, że są kobietami - o czym nieraz już pisaliśmy na naszych łamach. Wszystko to sprawia, że odkąd przyglądam się poczynaniom Ireny - tym bardziej widzę ogromną siłę nadziei, którą może ona inspirować kolejne wykluczone z życia społecznego kobiety. A przecież jest ich bez liku. Żyjemy w czasach w których, jeśli nie pasujesz do z góry narzuconego kanonu piękna - odpadasz. Podobnie jeśli przekroczysz określony pułap wieku - znikasz. W większych miastach ten pułap to już 35 lat, choć zdarzają się branże, gdzie przed 30-tką musisz zakończyć karierę - jakabyś mądra, piękna i wartościowa nie była. (W równoległej męskiej rzeczywistości media zachwycają się dobiegającymi 40-stki piłkarzami - sic!). Jeszcze ciekawiej robi się, gdy zobaczymy, jak bardzo dziś liczy się kogo znamy w świecie mediów mainstreamowych. Choć, gdy posłucha się o perypetiach z jakimi spotkała się Dorota Rabczewska (Doda) z producentami muzyki i wytwórniami muzycznymi, to karze nam zadać pytanie, w jakim my w ogóle świecie żyjemy? Karierę medialną robi Misiak Koterski, a mało kto zna imiona „Wodzianek Wodjódzkiego”.



Z JAROSŁAWEM KLIMASZEWSKIM - PREZYDENTEM
BIELSKO-BIAŁEJ PODCZAS UROCZYSTOŚCI
WRĘCZENIA DYPLOMU UZNANIA

Irena od wielu lat pokazuje nam, że wcale tak nie musi być. Wiek, wygląd, miejsce pochodzenia, a nawet choroba - to nie wyrok. Docenił ją m.in. Prezydent Bielsko-Białej Jarostaw Klimaszewski wręczając jej nagrodę „BB-Bohaterki” i aktywnie angażując się w promowanie jej nominacji w ogólnopolskim konkursie „Człowiek bez barier” - w którym zajęła 3 miejsce dzięki głosom zdobytym w plebiscycie.

Oto co Pan Prezydent napisał o Irenie w poście na swoim oficjalnym fanpage`u na Facebooku: „Irena jest jedyną w Polsce, a może i na świecie, instruktorką Zumba Fitness z niepełnosprawnością wynikającą z rzadkiej choroby genetycznej kości i stawów [...] Miała czekać aż będzie coraz gorzej, miała zakaz ruchu. A ona od 9. lat jest licencjonowaną instruktorką Zumba Fitness! Przekracza swoje granice, łamie bariery i robi to, co dla niej było NIEMOŻLIWE. A to z kolei jest inspiracją dla uczestników jej zajęć – niezależnie od tego z czym przyszło nam żyć – możemy żyć aktywnie i z pasją [...] Bielszczanie już ją docenili – teraz kolej na całą Polskę!” Słowa uznania, nad wyraz przepiękne, jednak...

Rozdział III Gdy sił brakuje idź pod prąd i załóż Fundację Siła Nadziei

Jednak za wszystko, tym bardziej za poświęcenie dla dobra innych przychodzi nieraz zapłacić znaczną cenę. Życie Ireny to również, jeśli nie przede wszystkim pasmo wyrzeczeń. Przedkładania dobra beneficjentów założonej przez nią Fundacji Siła Nadziei, nad swoje własne potrzeby. Każdy, kto kiedykolwiek zaangażował się na poważnie w pomoc bliźnim zna dobrze ten dylemat, gdy z uśmiechem potrafimy zebrać fundusze na nasze akcje charytatywne. Ale słowa utykają w gardle, gdy przychodzi nam prosić o pomoc dla nas samych. To właśnie ten najtrudniej dostrzegalny element heroizmu, gdy samemu nie żyjąc zbyt kłopotami wychodzimy na przeciw cudzym potrzebom. To też najmocniej urzekło nas w historii Ireny. Oraz niepowtarzalny hart ducha, który sprawia, że nie daje ona nigdy za wygraną. Gdy jedna ze zbiórek eventowych nie spełnia jej oczekiwań - wtedy przez kolejne miesiące uparcie organizuje licytacje w efekcie czego zebrana zostaje łącznie ponad 13 tys. zł. Dlatego też w imieniu Ireny postanowiliśmy powalczyć o nią samą i objąć patronatem jej zbiórkę: „Spełnienie Marzenia Urodzinowego o dokończeniu remontu mieszkania - pomóż mi spełnić to Marzenie” dostępną pod linkiem: <https://zrzutka.pl/ahwzvq> Realia są bowiem takie, że dobro samo nie wraca. Odważnijmy się je hojni i życzliwi ludzie o dobrych sercach. Wierzmy, że wśród naszych Czytelniczek, takich kobiet jest bezliku.



FOT.: PAWEŁ LAWNIK



FOT.: BIELSKI RYNEK



Fot. Jacek Szabla.

FOT.: JACEK SZABLA



Rozdział IV i kolejne...

Gdy byłem u Ireny na jej ostatnim evencie dla Bielskich Amazonek, Poli Kocurek i Nadii Paradeckiej w pamięci utkwił mi tekst zagranego wówczas przeboju IRA pt. „Nadzieja”. Jak się okazało, jednego z ulubionych szlagierów Ireny. W tekście tym wokalista śpiewa:

„Nie ma nikt takiej nadziei jak ja
Nie ma nikt takiej wiary w ludzi cały ten świat
Nie ma nikt tylu zmarnowanych lat
Nie ma nikt bo któż to wszystko mieć by chciał
Tylko ja...”

Pora już te słowa dedykować Irenie w nowej, zmienionej i zdecydowanie bardziej pasującej do niej i do jej życia wersji:

„Nie ma nikt takiej nadziei jak ja
Nie ma nikt takiej wiary w ludzi cały ten świat
Nie ma nikt tylu BEZCENNYCH lat
Nie ma nikt bo któż to wszystkiego mieć by
NIE CHCIAŁ”

Jako Redaktor WVM stykam się z ludźmi często wy-

zbytymi wszelkiej nadziei. Często mają pieniądze, i w swoim życiu całkiem nieźle sobie radzą, wszak wiedzą jak zadbać o swój własny interes. Lecz brakuje im tej iskry w oku i tej niespożytej energii tkwiącej w tej drobnej, filigranowej kobiecie o sercu ze „szlachetnego szkła”.

Jaki zatem będzie dalszy los Ireny w tej nierównej i niesprawiedliwej walce o zdrowie, finanse i spokój ducha w ogromnej mierze zależy od nas. Bo o takie osoby, należy dbać znacznie bardziej niż o naszych sportowców od blisko 40 lat przegrywających kolejne mundiale.

Bo choć o tym się za wiele głośno nie mówi, pomaganie i wspieranie takich osób, jak Irena to nasz nie tylko obowiązek, ale nade wszystko przywilej. To dzięki nim bowiem, tłąca się w nas nadzieja nigdy nie gaśnie, a tacy artyści, jak Niemenn, choć śpiewają, jak dziwny jest ten świat, zaraz dodają, że „ludzi dobrej woli jest więcej...” i ja również „mocno wierzę w to, że ten świat, nie zginie nigdy dzięki nim...” A zatem także dzięki Tobie Ireno!

Autor:
Klaudiusz Wiśniewski



KONKURS WVM, EMILII FURMAN I PHOTOZUMBA.POLAND WYGRAŁA:

ZA NAMI ROSTRZYGNIECIE KONKURSU NA OKŁADKĘ I WYWIAD W WOMAN VIBE MAGAZINE ZREALIZOWANY WSPÓLNIE Z EMILIĄ FURMAN I AGATĄ ŁUDZIK @PHOTOZUMBA.POLAND. WYGRAŁA SYLWIA GARUS - INSTRUKTORKA ZUMBY I ORGANIZATORKA EVENTÓW CHARYTATYWNYCH. GRATULUJEMY!

SYLWIA GARUS!



Konkurs został zrealizowany w ramach kampanii Piękno Bez Przymusu, której celem jest redefiniowanie kanonów piękna zgodnie z zasadami: Age, Body, Place Positive!



KONKURS WOMAN VIBE MAGAZINE,
EMILII FURMAN I PHOTOZUMBA.POLAND
WYGRAŁA SYLWIA GARUS

CZAS NA ZMIANĘ KANONÓW PIĘKNA

Zgodnie z zasadą Age, Body, Place Positive

Media głównego nurtu, karmione oczekiwaniami reklamodawców, wcisnęły nas w ciasny gorset tego, jak należy wyglądać. I jakie piękne osoby muszą posiadać parametry, aby budzić ich zdaniem podziw i zachwyt. W kontrze do tego konkurs zorganizowany przez Woman Vibe Magazine we współpracy z Emilią Furman i Agatą Łudzik (PhotoZumba.Poland) kreuje nowe kanony piękna zgodnie z zasadą Age, Body, Place Positive.

Dlatego jedynym warunkiem, aby wygrać wywiad i okładkę w noworocznym numerze WVM nie były roznegligiżowane zdjęcia przesłane w portfolio lub opublikowane na Instagramie. Lecz udział w warsztatach tanecznych i maratonie Zumby podczas Festiwalu Kobiet stworzonym przez Emilię Furman. Z grona kobiet, które wzięły udział w zajęciach tanecznych wylosowana została ta jedna jedyna laureatka - **Sylwia Garus** - pasjonatka tańca, organizująca eventy charytatywne.

Po raz pierwszy o tym, kto zasługuje na okładkę i wywiad w prestiżowym piśmie kobiecym, nie zdecydował komitet ekspertów, jak w wyborach miss

podkarpacia, czy importowanych programach w stylu „Top Model”. Nie zdecydowała też żadna korporacja, która płacąc za reklamę oczekuje, że zaspokojone zostaną oczekiwania męskiej z reguły rady nadzorczej wychowanej na „Playboyach”. To co zdecydowało to połączenie pasji tanecznej naszej laureatki i zwykłe losowanie.

Dlaczego przyjęliśmy dokładnie takie założenia konkursowe?

Powodów jest kilka. Po pierwsze mamy dosyć coraz powszechniejszego cierpienia kobiet, żyjących od najmłodszych lat pod prężem dyktatury piękna lansowanej przez największe korporacje branży fashion, beauty, wellness.

Cierpienia, które widać zarówno w statystykach dotyczących chorób i zaburzeń psychicznych w tym zaburzeń odżywiania, jak i w odsetkach samobójstw. Wystarczy wejść na tzw. „fora motylków”, by zobaczyć w jaki obłęd popadają dziewczyny w wieku kilkunastu latm katusząc się nawzajem patologicznym pragnieniem odchudzenia, które wpędza je w anoreksję. Wystarczy obejrzeć film „Amy” (2015), aby pojąć czym kończy się m.in. bulimia i pragnienie by być kochaną, podziwaną, potrzebną.

Na tych pragnieniach każdej kobiety i każdego człowieka, żerują producenci filmowi i muzycy, oraz przemysł mody i kosmetyczny. Te mechanizmy doprowadziły do takich patologii, jak afera #MeToo i inne skandale seksualne, nie tylko w „amerykańskiej fabryce snów” ale na całym świecie.

W tak dużym kraju, jak Polska nie może być tak, że karierę w modzie, muzyce, filmie, telewizji może zrobić tylko garstka identycznie wyglądających celebrytek, migrujących do stolicy w nadziei, że przypadną do gustu jakiemuś „wojewódzkiemu”, który da im szansę na występ przez 90 sekund w roli tzw. „wodzianki” (roznieglizowanej dziewczyny, podającej gościom wodę). (Sic!)

Czy Zumba i Festiwal Kobiet Emilii Furman odwróci trendy?

Długo szukaliśmy takiej przestrzeni, w której możliwe będzie odwrócenie tych trendów. Choćby tylko na małą lokalną skalę. Tak na początek. Świat Zumby okazał się być miejscem idealnym. Podobnie jak cyklicznie organizowany Festiwal Kobiet Emilii Furman. Dlaczego? Wystarczy spojrzeć na zdjęcia od Agaty Łudzik PhotoZumba.Poland. Na każdym z nich dziewczyny, są w stuprocentach autentyczne, uwolnione od trosk i zmartwień.

I tych wszystkich wewnętrznych ran, które każdy z nas skrywa, które niczym drzazgi tkwią w nas, od najmłodszych lat.

To też, niezwykle talent Emilii Furman do tworzenia bezpiecznych przestrzeni bez oceniania, wyśmiewania, krytykowania, za to w pełnej akceptacji tego kim jesteśmy i co robimy. Niezależnie czy tańczymy flamenco na zajęciach, czy teledysk przebrani za bajkowe Minionki. Mamy prawo być sobą, mamy prawo ściągnąć maski idealnych min... spod idealnych stylizacji uwolnić fałdki, cellulity i boczki... a przy tym poluźnić gorset nawyków i popkulturowych nakazów.

To przestrzeń wolności, w której rozkwita prawdziwe, niczym nie przymuszone piękno. Tak jak kwiat rośnie naturalnie, bez ingerencji zewnętrznej, jak z kokonu wychodzi motyl i jak z kaczątka wyrasta łabędź. W takim świecie, pięknym, lecz bez przymusu, naturalnym i beztroško szczęśliwym chcemy kreować nowe zasady interpretacji piękna... bliskiego naszym potrzebom i pragnieniom. W życzliwej i pełnej wsparcia atmosferze.

Temu służyć ma konkurs WVM oraz nasze media. Bo tylko od nas zależy, czy stworzymy własne osiągalne dla każdej kobiety wzorce, czy nadal podążać będziemy utartymi szlakami. Dziś z dumą i wdzięcznością dostrzegam, że dzięki współpracy z zumbowym światem tanecznym marzenie nareszcie wyszło z kokonu i po raz pierwszy rozpostarło swe wielobarwne skrzydła. Czy motyl ten bezpowrotnie odfrunie czy da początek nowemu gatunkowi... zależy wyłącznie od nas.

Autor: Klaudiusz Wiśniewski
Wydawca i założyciel MDM, WVM
i NaszeRegionalne.com



ODKRYJ WOMAN VIBE LIFE STYLE!

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

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



KARINA SHORETS
I KRZYSZTOF KACZMAR
W WYWIADZIE JULII ROBAK

TWO TO JAZZ

Jak odkryli miłość do tańca i Jazzu?

Czy muzyka i taniec mogą wpłynąć na podejście do środowiska oraz dlaczego warto zakochać się akurat w Jazzie i tańcach swingowych?

Na te pytania odpowiada projekt Two To Jazz stworzony przez Karinę Shoretes i Krzysztofa Kaczmarę.



Muzyka i taniec - dla niektórych rozrywka i sposób na relaks, dla innych pasja i godziny treningów. Zarówno szeroki wachlarz gatunków muzycznych jak i różnorodność stylów tanecznych oferują wybór, a my mamy możliwość smakowania każdego z nich w poszukiwaniu tego, który najprzyjemniej rozptylnie się na podniebieniu. Tancerzami i miłośnikami muzyki, którzy odnaleźli ten idealny dla nich kierunek i kompletnie się w nim zatracili są Kari (Karina Shorets) i Kris (Krzysztof Kaczmar), autorzy projektu Two To Jazz.

J: Czym jest projekt Two To Jazz, o co w nim chodzi i co było inspiracją do jego powstania?

Kari: Inspiracją dla Two To Jazz był inny projekt, który zrealizowaliśmy w Szwecji, Herrang Monthly. Herrang to nazwa miejscowości, w której odbywa się największy festiwal muzyki i tańców swingowych w Europie, Herrang Dance Camp. W pandemii festiwal nie mógł się odbyć, więc organizatorzy stworzyli platformę edukacyjno-rekreacyjną na zasadzie pay-per-view [ang. zapłacić, żeby obejrzeć], żeby festiwal mógł przetrwać. Tworzyliśmy krótkie, dziesięciominutowe filmiki informacyjne w stylu reportażu, których wyświetlanie było płatne. Prowadziliśmy ten projekt cały rok i zdaliśmy sobie sprawę, że możemy tworzyć własne edukacyjne materiały rozpowszechniające kulturę jazzową za pomocą scen

fabularnych. Postanowiliśmy stworzyć kinoteatr na Youtube dedykowany tańcom swingowym, historii jazzu i samej muzyce, łącząc to z tematem ekologii, który dla nas dwojga jest bardzo ważny. Sposób bycia ludzi sto lat temu i ich stosunek do środowiska jest inspirujący. Zależało nam, żeby pokazać jak to się zmieniało na przestrzeni czasu, więc utworzyliśmy kanał edukacyjno-rozrywkowy Two To Jazz.

J: Czego możemy spodziewać się po filmikach na Waszym kanale?

Kris: Można zobaczyć choreografie swingowe tworzone przez Kari, wykonywane przez nią i zaangażowanych tancerzy do utworów granych przez utalentowanych muzyków z Portugalii, Polski, Czech, Litwy i Francji. Można poznać historię powstawania jazzu i osób mających ogromny wpływ na rozwój tego gatunku muzycznego. Ujęcia kręcimy w przepięknych lokacjach Portugalii. Podsuwamy też pomysły na niekonwencjonalne wykorzystywanie odpadów.

Kari: Sto lat temu mieliśmy pandemię, wojnę, kryzys finansowy, migrację. To wszystko miało wpływ na rozwój kultury. Dziś historia zatacza koło i mierzymy się z podobnymi trudnościami. Sztuka odzwierciedla problemy, które napotyka człowiek, dzięki niej możemy spojrzeć na społeczeństwo przez pryzmat historii i zauważyć jak zmieniają się relacje międzyludzkie.

Jazz jest kontekstem, pozwala przekazać nam wartościowe fakty historyczne i wiedzę w bardziej przyjazny sposób.

J: Skąd w Was to zamiętanie do samego jazzu oraz tańców swingowych i jakie macie doświadczenie?

Kari: Ja spotkałam się ze swingiem w 2013 roku i od tej pory towarzyszy mi w życiu. Tańczenie jest momentem, kiedy czuję się swobodna. Taniec generuje pozytywne emocje, wyzwala endorfiny i działa terapeutycznie. Jazz zawsze był muzyką wolności. Tańce swingowe i muzyka jazzowa wywodzą się z kultury Afroamerykańskiej, sięgając korzeniami czasów niewolnictwa. Swing różni się od bardziej popularnych w europejskiej kulturze tańców towarzyskich czy baletu bogactwem rytmów i uziemioną postawą w tańcu. Jeśli chodzi o moje doświadczenie, to po roku nauki tańca zaczęłam jeździć na festiwalach międzynarodowe, żeby zdobywać wiedzę od różnych nauczycieli. Po dwóch latach zaczęłam uczyć tańca w Krakowie w różnych szkołach, później w Katowicach. Jeździłam w tym czasie z partnerem tanecznym po całej Polsce, żeby prowadzić warsztaty weekendowe. Kilka razy udało mi się też poprowadzić zajęcia na festiwalach międzynarodowych, w Grecji, Armenii, Szwecji i w Portugalii. Nawiązaliśmy razem z Krzysiem współpracę z Magdaleną Piekorz i wzięliśmy udział w jej spektaklu pod tytułem „Czyż nie dobija się koni” wystawianym w Teatrze im. Adama Mickiewicza w Częstochowie. Spektakl nawiązywał do amerykańskich maratonów swingowych w 1933 roku. To była piękna czteroleczna przygoda, po której nawiązaliśmy kolejną współpracę trwającą ponad rok, tym razem z teatrem La Folie, bazującym w stylistyce retro i latach minionych. Aktualnie prowadzę grupę choreograficzną Kick & Swing Chorus Line oraz prowadzę regularne zajęcia w szkole tańców swingowych Little Big Apple w Lizbonie. Taniec, nauczanie i tworzenie choreografii to na tę chwilę moje największe miłości przynoszące spełnienie.

Kris: Ze swingiem spotkałem się po raz pierwszy 10 lat temu i bardzo mnie zachwyciła swoboda z jaką tancerze interpretowali muzykę. Poznanie Kari spowodowało pogłębienie tej fascynacji. Dzięki niej zaczęłam chodzić na zajęcia Lindy Hopu i regularnie uczestniczyć w potańcówkach.

J: To były zajęcia prowadzone przez Kari właśnie?

Kris: Nie, ponieważ chcieliśmy rozgraniczyć życie zawodowe i prywatne. Na potańcówkach poznałam środowisko taneczne i zauważyłam, że imprezy swingowe są zupełnie różne od tych, do których

przywykłem. Nie jest tak, że przychodzisz z jedną osobą i z nią spędzasz cały wieczór. Taniec swingowy jest inkluzywny i socjalny, tańczy się zwykle po kilka razy z zupełnie różnymi osobami. Ta otwartość daje mnóstwo radości i poczucie globalnej rodziny. Wyjeżdżając do innego miasta, w którym nikogo się nie zna wystarczy odnaleźć lokalną społeczność taneczną, pójść na potańcówkę i od razu zostać przyjętym z otwartością. Myślę, że silne poczucie bliskości z innymi i przynależność do wspólnoty jest potrzebna, bo we współczesnym świecie często idziemy przez życie sami. Mało jest okazji żeby wyjść do ludzi i rzeczywiście spędzić czas ze sobą nawzajem. Taniec jest rodzajem rozmowy, którą tancerze prowadzą między sobą, łącząc się z muzyką, interpretując ją, dając jej coś od siebie.

Kari: Świetną rzeczą, której nie spotyka się w każdym stylu tanecznym, a dotyczy swingu, jest interakcja z muzykami. Dla tancerzy swingowych bardzo ważne jest tańczyć do muzyki na żywo, bo muzycy za każdym razem grają trochę inaczej, a sam taniec w ogromnym stopniu opiera się na improwizacji. Nigdy nie wiesz do końca co się wydarzy, jak w życiu. Rodzina swingowa składa się z tancerzy i muzyków, dlatego w Two To Jazz kładziemy nacisk na współpracę z nimi.

J: W tej chwili mieszkacie w Portugalii i mieliście okazję poznać tancerzy i muzyków z różnych części świata. Czy te małe społeczności różnią się od siebie?

Kris: Różnice w ludziach najbardziej widać w życiu codziennym. W Portugalii dzięki słonecznej pogodzie ludzie częściej się do siebie uśmiechają i są bardziej otwarci. W Polsce, gdzie w zimie słońce zachodzi bardzo wcześnie i szare światło może wprowadzać w melancholijny nastrój przyjdzie na imprezę swingową natychmiast poprawia humor. Muzyków w Polsce i w Portugalii odróżnia częstotliwość uczestniczenia w jamach muzycznych. Wydaje mi się, że Portugalczycy mniej obawiają się oceny innych ludzi i chętniej spontanicznie wychodzą na scenę.

Kari: W moim odczuciu społeczność swingowa różni się od reszty świata tym jak bardzo jest przyjazna. Jako nowy członek od razu zostajesz mile przyjęty. Cały ten świat jest bardzo kulturalny, ludzie są uczynni i można im ufać. Tworzą bezpieczną bańkę, w której nie trzeba obawiać się czy ktoś ukradnie torebkę zostawioną na krześle podczas potańcówki. Obowiązuje też wysoka kultura taneczna, nie spotka się osoby sączącej piwo po środku parkietu. Społeczność swingowa ma wypracowane zasady



obowiązujące wszędzie, więc w każdym kraju jest podobnie.

J: Czyli można powiedzieć, że język swingu jest zrozumiały niezależnie od miejsca na świecie, pomaga przelamywać bariery i nawiązywać nowe relacje?

Kari: Zdecydowanie tak, jest uniwersalnym tańcem, któremu nieodłącznie towarzyszy uśmiech, radość i wolność. Wyzwała tyle pozytywnych wibracji, że nie da się być smutnym i to powoduje, że ludzie są dobrzy i życzliwi.

J: Mówicie o scalających właściwościach tańców swingowych i podkreślacie jak pięknie łączą ludzi. Czy jest w nich w ogóle miejsce na występy solowe?

Kari: Jak najbardziej. Rodzina tańców swingowych jest bardzo różnorodna. Authentic Jazz jest tańcem solowym. Charleston z lat dwudziestych XX wieku, dawniej reprezentowany przez piękne Flapperki w krótkich cekinowych sukienkach, z piórami na głowie i z cygaretkami w ręce tańczy się zarówno w parze jak i solo. Mniej znane rodzaje z tamtego okresu to Black Bottom, Texas Tommy, Suzy Q i Shimmy. Dopiero w późniejszych latach pojawiły się takie style jak Lindy Hop, Balboa, Collegiate Shag, Rock & Roll i Boogie Woogie tańczone w parze. Nasz background taneczny skupia się przede wszystkim na Lindy

Hopie, Charlestonie, Authentic Jazzie, Solo Blues, Tap dance i Chorus Line. Tańce swingowe są zarówno dla osób szukających przyjemności tańczenia w parze jak i solo.

J: Jakie wspólne cechy poza pochodzeniem mają różne formy tańców swingowych?

Kari: Tańce swingowe przede wszystkim oparte są na rytmie i improwizacji. Nie trzyma się ramy, tańczy się na ugiętych kolanach, biodra są bardziej osadzone. Postawa powinna być bardziej luźna i swobodna. To nie tylko formy tańca służące temu, żeby nauczyć się pięknie ruszać, ale również chodzi w nich o poznanie nowych ludzi i zdobywanie przyjaciół. Projektem Two To Jazz chcemy zachęcić do otwarcia się na te mniej powszechne formy i przedstawić ich tajemnice, zainteresować samym jazzem, który jest przodkiem popularnych obecnie nurtów muzycznych jak hip hop, funk i house.

J: Scenografią dla odcinków są krajobrazy portugalskie a Wy sami uczulacie na poszanowanie środowiska. W jednym z pierwszych filmów Kris mówi o odpowiedzialności konsumenckiej nie tylko za produkt, ale również za opakowanie. Podajcie proszę przykład inspiracji do ekologicznych rozwiązań jaką można zaczerpnąć z filmików Two To Jazz.



Kris: Dla mnie bardzo ważne jest, żeby nie traktować śmieci jako coś bezwartościowego, ale znajdować nowe, kreatywne zastosowania dla materiału z którego są wykonane. Ubrania w których chodzimy reprezentują nasz styl, powinniśmy o nie dbać, reperować je i ulepszać zamiast nieustannie wymieniać na nowe. W pierwszym odcinku Two To Jazz „History begins” podsuwam pomysł na wykorzystanie puszek znalezionych na ulicy, do stepowania. W drugim, świątecznym odcinku „Welcome to New York” Kari do jednej ze stylizacji wykorzystywała pióra zebrane na plaży.

Kari: To oczywiście jest bardziej czasochłonne niż pójście do sklepu i kupienie nowej rzeczy, ale samo zbieranie piór jest dla mnie bardzo cenną czynnością, która wprowadza w stan medytacyjny, a rzecz zrobiona własnymi rękoma posiada wyższą wartość, ma się też do niej większy szacunek.

J: Jakie są dalsze plany w związku z projektem? Zamierzacie działać szerzej poza Youtubem i Instagramem albo podjąć z kimś stałą współpracę i poszerzyć zespół?

Kris: Ostatnio na kanale pojawił się piąty odcinek „The Story Continues”, zamykający sezon pierwszy. Zaczęliśmy już przygotowania do sezonu drugiego, który będzie się trochę różnił formą od poprzedniego. Chcielibyśmy więcej działać w przestrzeni miej-

skiej, wychodzić do ludzi i zdawać relacje z festiwalami. W tej chwili realizujemy projekt w wolnym czasie i choć wkładamy w to nasze całe serca, to jesteśmy ograniczeni finansowo i czasowo. Pragniemy być bardziej aktywni na Youtubie i Instagramie, założyliśmy też kanał na Tik Toku. Fajnie by było mieć możliwość poświęcić na to więcej czasu. Ta cyfra w nazwie - dwoje do Jazzu, nie ma oznaczać, że zamykamy się na współpracę z innymi, ale że jesteśmy głównymi zapalnikami projektu i opieramy fabułę na naszym życiu. Zapotrzebowanie na pomoc jest duże, począwszy od operatora, dźwiękowca, dramaturga, na menadżerze mediów społecznościowych kończąc.

Kari: Jesteśmy jak najbardziej za tym, żeby podejmować współpracę. Zapraszamy do uczestnictwa w nagrywaniu odcinków muzyków, tancerzy i innych otwartych interesujących ludzi. Mamy już profil na stronie Patreon, gdzie można nas wesprzeć finansowo, ale dużym wsparciem są też subskrypcje, komentarze i lajki naszych produkcji.

J: Dziękuję za rozmowę!

Autor: Julia Robak
Reprint z fanpage`a: „Poczytaj Sobie”,
www.facebook.com/robaczek.nieboraczek



Zobacz więcej na kanałach Two To Jazz:
 YT: www.youtube.com/@TwoToJazz
 Instagram: [@twotojazz_film](https://www.instagram.com/twotojazz_film)
 TikTok: www.tiktok.com/@twotojazz
 Dla Patronów: Patreon: [patreon.com/twotojazz](https://www.patreon.com/twotojazz)

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.



FUNDACJA BIZNES PISANY SZMINKĄ KOBIETY BIZNESU GOTOWE NA ZMIANĘ

Wyniki raportu: Bizneswoman Roku

„Globalnego Co siódma polska przedsiębiorczyni rozważa zmianę branży, z czego połowa z nich wybrałaby nową, w której nie ma doświadczenia

Dwie na pięć Polek chciałoby prowadzić własną firmę, co szósta z nich wybrałaby branżę edukacji, a co dziesiąta IT – wynika z raportu „Bizneswoman Roku: Polki i przedsiębiorczość” Fundacji Sukcesu Pisanego Szminką. Z kolei polskie przedsiębiorczynie w 60 proc. pozytywnie oceniają szanse na rozwój swojej firmy w najbliższym czasie. Liczba tych, które nie widzą żadnych szans rozwoju w najbliższych miesiącach, w porównaniu do ubiegłego roku wzrosła o ponad 4 pp.

Co siódma przedsiębiorczyni jest gotowa na zmianę branży

Większość polskich przedsiębiorczyń (71,7 proc.) nie bierze pod uwagę zmiany branży, w której działa ich firma – wskazują wyniki badania przeprowadzonego przy okazji 14. już edycji konkursu Sukces Pisanego Szminką Bizneswoman Roku – najstarszego i największego w Polsce konkursu, w którym nagrodzono już ponad 120 zwycięzców. Przedsiębiorczynie rozważające zmianę branży stanowią 14,2 proc. ankietowanych, ponad połowa z nich wybrałaby nową, w której nie ma jeszcze doświadczenia. W planach tych, które zmianę branży biorą pod uwagę, najczęściej pojawia się sektor IT.

„Coraz więcej kobiet nie boi się zmian i aktywnie poszukuje własnej drogi do sukcesu. Jako społeczeństwo nadal mamy jednak wiele do zrobienia w kwestii równouprawnienia. Stereotypy i przywiązanie do tradycyjnego podziału ról wciąż bywają barierami blokującymi marzenia i aspiracje wielu kobiet. Dlatego tak ważne są inicjatywy uwalniające ich odwagę i sprawczość. Przykładem jest nasz bankowy program, kobiety zmieniające BNP Paribas, którego celem jest pomaganie kobietom w odkryciu i budowaniu swojego potencjału. Chętnie wspieramy również wartościowe przedsięwzięcia zewnętrzne – dlatego kolejny rok z rządu jesteśmy partnerem konkursu Bizneswoman Roku – mówi Izabela Tworzydło, dyrektorka Departamentu Komunikacji Korporacyjnej w Banku BNP Paribas. Zainteresowanie Polek założeniem własnego biznesu spada – jednak nieustannie mogą one liczyć na wsparcie bliskich

Ponad 40 proc. Polek chciałoby prowadzić

własną firmę. Nastroje kobiet biznesu uległy zmianie – ubiegłoroczne badanie wskazywało, że własny biznes chciałoby mieć dwie na trzy ankietowane. Jest to więcej niż w tegorocznym badaniu. Co ważne, Polki niezmiennie czują, że bliscy wsparliby ich decyzję o założeniu firmy – jedynie 11 proc. temu jednoznacznie przeczy. „Przed nami 14. edycja konkursu, który odkrywa i nagłaśnia wyjątkowe inicjatywy realizowane głównie przez kobiety. Niezmiennie cieszy nas fakt, że większość Polek może liczyć na wsparcie bliskich w prowadzeniu własnej firmy, które ma ogromne znaczenie dla każdej przedsiębiorczyni – mówi Olga Kozierowska, prezeska Fundacji Sukcesu Pisanego Szminką, pomysłodawczyni konkursu Bizneswoman Roku.

Polki chcą rozwijać się w sektorze edukacji

Najpopularniejszą branżą wśród badanych dopiero rozważających założenie własnej działalności okazuje się sektor edukacji – wskazuje go 16 proc. ankietowanych kobiet. Co ciekawe, popularną w ostatnich latach branżę IT wymienia 9 proc. badanych. Większość deklaruje posiadanie doświadczenia w branży, w której miałyby otwierać firmę.

Ponad 60 proc. polskich przedsiębiorczyń pozytywnie ocenia szanse na rozwój swojej firmy

Rok 2022 dla polskich przedsiębiorczyń okazał się niepozbawiony szans na nowe projekty – częstsze okazje do pracy nad nimi deklaruje blisko co trzecia badana przedsiębiorczyni. Jedna na cztery ankietowane przyznaje, że liczba nowych projektów nie uległa w ostatnim roku zmianie, natomiast blisko co szósta badana uważa, że mimo zdarzających się szans na nowe projekty więcej niż zwykle nie doszło do skutku. Wyniki badania wskazują, że polskie przedsiębiorczynie bardziej sceptycznie niż przed rokiem oceniają szanse na rozwój swojej firmy w ciągu najbliższych 3 miesięcy. W tegorocznym badaniu 7,5 proc. ankietowanych uważa, że nie ma szans na rozwój, podczas gdy rok temu odsetek najniżej oceniających swoje perspektywy wynosił jedynie 2,9 proc. Jednocześnie zaledwie 7,1 proc. badanych przedsiębiorczyń jest zdania, że ma przed sobą wiele perspektyw rozwoju, a rok temu ten odsetek wynosił 15,9 proc. Mimo wszystko jednak 60,4 proc. ankietowanych ocenia szanse na rozwój swojej firmy



Konkurs Sukces Pisany Szminką Bizneswoman Roku od ponad dekady nagradza polskie przedsiębiorczynie oraz liderki i liderów działających na rzecz równości, różnorodności oraz włączania. Do konkursu można przystąpić wypełniając formularz online na stronie bizneswomanroku.pl w jednej z wybranych kategorii otwartych: Biznes Roku: przychód powyżej 10 mln złotych, Biznes Roku: przychód poniżej 10 mln złotych, Mikrobiznes, Start-up Roku, Liderka w Nowych Technologiach, Przeciwdziałanie Wykluczeniu Cyfrowemu, Organizacja Przyjazna Rodzicom, Pracodawca Równych Szans.

Na stronie internetowej istnieje także możliwość nominowania osoby lub organizacji, której sukcesy zauważyliśmy i chcemy, żeby docenili je też inni.

Zgłoszenia przyjmowane są do 11 stycznia 2023 r.

Organizator konkursu:

Fundacja Sukcesu Pisanego Szminką

Partner strategiczny: Mastercard

Partner merytoryczny: Accenture

Partnerzy kategorii: BNP Paribas, DPD Polska, Fundacja Polska Bezgotówkowa, Google Cloud, home.pl, HUAWEI, IGT Poland, NatWest Group w Polsce, Orange

Partnerzy konkursu: Vital Voices, Humanites, Perspektywy Women in Tech

Patronat Honorowy Konkursu: Prezydent Miasta Stołecznego Warszawy

Patroni medialni: PAP, Polska Press Grupa, ITWiz, Mam-Startup, Magazyn Rekruter, ONA Strona Kobiet, Impe-

rium Kobiet, Law Business Quality, Twój STYL.pl, IS-Btech, Głos Mordoru.

Badanie zostało przeprowadzone metodą CAWI na przełomie października i listopada 2022 r. W badaniu wzięło udział 1145 przedsiębiorczyń i dorosłych kobiet.

Fundacja Sukcesu Pisanego Szminką jest największą i najstarszą społecznością kobiet przedsiębiorczych w Polsce. Jej misją jest kompleksowe wspieranie kobiet i młodzieży, dostarczanie im fachowej wiedzy niezbędnej do rozwoju osobistego i zawodowego oraz motywowanie ich do podejmowania odważnych działań i spełniania marzeń. Fundacja aktywnie działa na rzecz rozwoju polityk diversity&inclusion oraz równego wykorzystania talentów kobiet i mężczyzn w biznesie i na rynku pracy. Współzałożycielkami Fundacji są Olga Kozierowska oraz Olga Legosz. Do flagowych projektów organizacji należą: program aktywizacji zawodowej kobiet Sukces TO JA, ogólnopolski konkurs Bizneswoman Roku, Klub Champions of Change, projekt edukacyjny Fun.Tech.Future., program YEP.Academy aktywizujący młodych ludzi oraz kampanie społeczne #StaćmniejszaSukces, #NiePrzepraszamZa i #SIL-NIEJSIRAZEM.

www.sukcespisanyszminka.pl | www.bizneswomanroku.pl

Źródło informacji: Fundacja Biznes Pisany Szminką



KATARZYNA CZECHOWICZ

ZAWÓD: AUTOCENZORKA

Kobiety dotyka brak wiary w siebie w miejscu pracy

U kobiet, nawet tych na stanowiskach kierowniczych, zjawisko autocenzury występuje częściej niż w przypadku mężczyzn. Wynika to z faktu, że nie wierzą, iż ich głos może coś zmienić - udowodniła prof. Krystyna Adamska z Uniwersytetu Gdańskiego.



Autocenzura (self-censorship) to indywidualna decyzja o nierozmawianiu o sprawach, które są drażliwe, trudne lub mogą wywołać konflikt; o niedostępności informacji o zaobserwowanych nieprawidłowościach i wykroczeniach innych osób. Autocenzura dotyczy najróżniejszych dziedzin życia, jednak w najnowszym badaniu prof. Krystyna Adamska z Zakładu Psychologii Społecznej UG wraz ze współpracownikami skupiła się na tej, którą obserwujemy w różnego typu organizacjach.

„Postanowiliśmy zbadać, czy kobiety przejawiają większą skłonność do autocenzury niż mężczyźni, i czy efekt ten zależy od zajmowanego stanowiska. Analizowaliśmy też wpływ sprawiedliwości proceduralnej i klimatu, jaki panuje w organizacji, na poziom autocenzury u obu płci - opowiada prof. Adamska. - Wyniki potwierdziły nasze przypuszczenia: kobiety, nawet te na stanowiskach kierowniczych, częściej się autocenzurują, ponieważ nie wierzą, że ich głos może coś zmienić. Jednak w sprzyjających warunkach, czyli w klimacie sprawiedliwości i wspólnotowości, chętnie zabierają głos”.

Swoje wnioski naukowcy opublikowali na łamach „European Journal of Social Psychology” (<https://doi.org/10.1002/ejsp.2838>).

Jak przypomina autorka publikacji, swobodne wyrażanie idei, sądów i opinii nie tylko otwiera możliwość dzielenia się wiedzą, ale też stanowi istotę regulowania stosunków w społeczeństwie demokratycznym. We wszelkiego rodzaju organizacjach udzielanie informacji zwrotnych, wskazywanie proble-

mów i proponowanie rozwiązań umożliwia rozwój i lepszą współpracę. Jednak często ten pożądaný proces zderza się z nieformalną stroną życia społecznego, gdzie komunikacyjna otwartość może być niepożądana z punktu widzenia interesów jednostki cenzurującej własne wypowiedzi. Prowadzi to do milczenia pracowników.

Powody milczenia mogą być rozmaite. Czasami autocenzura chroni przed potencjalnymi konsekwencjami otwartej komunikacji, ale nierzadko wynika z tego, że pracownik organizacji po prostu nie wierzy w możliwość zmiany.

„Nauczony doświadczeniem, że i tak nikt nie bierze jego głosu pod uwagę, przestaje go zabierać. Nabiera przekonania, że wypowiedzenie się jest bezcelowe - wyjaśnia naukowni z UG. - Zarówno lęk przed konsekwencjami, jak i brak wiary w sens zabierania głosu, opierają się przede wszystkim na doświadczeniach wyniesionych z poprzednich kontaktów z przełożonym, z działem HR, ze współpracownikami”. Czy proces autocenzury zachodzi świadomie, czy nie? Zdaniem autorki pracy trudno to jednoznacznie stwierdzić. „Jest to zjawisko bardzo złożone, a do tego dotyczy przeróżnych sytuacji, do jakich może dochodzić w organizacji” - mówi. Przytacza też swoje wcześniejsze badanie dotyczące sprawiedliwości organizacyjnej (proceduralnej). Polegało ono na ocenie, czy poczucie owej sprawiedliwości zmieniało się w miarę tego, jak Polacy stawali się coraz bardziej demokratycznym społeczeństwem. „Wyniki pokazały, że na przestrzeni 10 lat (czyli w latach 2004-2014) faktycznie bardzo



Ludzie poczuli się inaczej, lepiej, sprawedliwiej traktowani. Ale uwaga: ludzie - mężczyźni. Bo u kobiet niewiele się zmieniło" - opowiada.

Jej zdaniem badanie to doskonale pokazało, że problem istnieje. Choć zdajemy się być społeczeństwem coraz bardziej otwartym, to podział płci jest w Polsce żywy. „Podam ciekawy przykład: mam magistrantów i magistrantki. Kiedy rozmawiam z nimi o czyichś publikacjach - oni, widząc anglojęzyczne nazwisko, z automatu traktują autora jako mężczyznę. Mają wdrukowane, że to mężczyźni robią naukę”.

„I to najnowsze badanie, o którym tutaj rozmawiamy, dotyczy właśnie tego typu autocenzury: autocenzury z automatu. Czyli sam akt przychodzi automatycznie, nie rozważamy go, nie rozmyślamy nad nim, ale jednocześnie mamy świadomość, że to robimy” - tłumaczy specjalistka.

W ramach badania naukowcy zlecili uczestnikom następujące zadanie: przypomnij sobie różne sytuacje w organizacji, kiedy widziałaś/widziałeś jakieś nieprawidłowości w swoim najbliższym otoczeniu i nie zabrałaś/zabrałeś w tej sprawie głosu. Następnie odpowiedz na pytanie, dlaczego milczałaś/milczałeś.

Można było wybrać jeden z czterech powodów milczenia: prospołeczny (nic nie mówię, bo chcę by zapanowała zgoda, a do tego nie chcę zaszkodzić swoim koleżankom i kolegom), lękowy (obawiam się konsekwencji i narażenia się swoim przełożonym), oportunistyczny (milczę, by nie stracić swej pozycji i zachować to, co mam) oraz ugody.

Powody milczenia mogą być rozmaite. Czasami autocenzura chroni przed potencjalnymi konsekwencjami otwartej komunikacji, ale nierzadko wynika z tego, że pracownik organizacji po prostu nie wierzy w możliwość zmiany.

„Nauczony doświadczeniem, że i tak nikt nie bierze jego głosu pod uwagę, przestaje go zabierać. Nabiera przekonania, że wypowiedzanie się jest bezcelowe - wyjaśnia naukowczyni z UG. - Zarówno lęk przed konsekwencjami, jak i brak wiary w sens zabierania głosu, opierają się przede wszystkim na doświadczeniach wyniesionych z poprzednich kontaktów z przełożonym, z działem HR, ze współpracownikami”.

Czy proces autocenzury zachodzi świadomie, czy nie? Zdaniem autorki pracy trudno to jednoznacznie stwierdzić. „Jest to zjawisko bardzo złożone, a do tego dotyczy przeróżnych sytuacji, do jakich może dochodzić w organizacji” - mówi.

Przytacza też swoje wcześniejsze badanie dotyczące sprawiedliwości organizacyjnej (proceduralnej). Polegało ono na ocenie, czy poczucie owej sprawiedliwości zmieniało się w miarę tego, jak Polacy stawali się coraz bardziej demokratycznym społeczeństwem. „Wyniki pokazały, że na przestrzeni 10 lat (czyli w latach 2004-2014) faktycznie bardzo dużo się w tej kwestii zmieniło. Ludzie poczuli się inaczej, lepiej, sprawedliwiej traktowani. Ale uwaga: ludzie - mężczyźni. Bo u kobiet niewiele się zmieniło” - opowiada. Jej zdaniem badanie to doskonale pokazało, że problem istnieje. Choć zdajemy się być społeczeństwem coraz bardziej otwartym, to podział płci jest w Polsce żywy. „Podam ciekawy przykład: mam magistrantów i magistrantki. Kiedy roz-



„I to najnowsze badanie, o którym tutaj rozmawiamy, dotyczy właśnie tego typu autocenzury: autocenzury z automatu. Czyli sam akt przychodzi automatycznie, nie rozważamy go, nie rozmyślamy nad nim, ale jednocześnie mamy świadomość, że to robimy” - tłumaczy specjalistka.

W ramach badania naukowcy zlecili uczestnikom następujące zadanie: przypomnij sobie różne sytuacje w organizacji, kiedy widziałaś/widziałeś jakieś nieprawidłowości w swoim najbliższym otoczeniu i nie zabrałaś/zabrałeś w tej sprawie głosu. Następnie odpowiedz na pytanie, dlaczego milczałaś/milczałeś.

Można było wybrać jeden z czterech powodów milczenia: prospołeczny (nic nie mówię, bo chcę by zapanowała zgoda, a do tego nie chcę zaszkodzić swoim koleżankom i kolegom), lękowy (obawiam się konsekwencji i narażenia się swoim przełożonym),

oportunistyczny (milczę, by nie stracić swej pozycji i zachować to, co mam) oraz ugody.

„Milczenie ugody to nie to samo, co milczenie prospołeczne - podkreśla prof. Adamska. - To drugie polega na powstrzymaniu się od wypowiedzi, bo chce się utrzymać pozytywne relacje w zespole. Natomiast milczenie, na którym my się skupiliśmy, wynika z niewiary w to, że zabranie głosu coś zmieni, że mówienie o problemie ma jakikolwiek sens. Czyli milczę, bo nie ma sensu się odzywać, bo próbowałam/am już kilka razy i chciałam coś zmienić, ale nikt mnie nie słuchał. Skoro więc system jest, jaki jest, nie będę walczyć z wiatrakami”.

„Od początku spodziewaliśmy się, że właśnie w przypadku tego typu autocenzury różnice między płciami będą wyraźne. Zebrane dane to potwierdziły” - dodaje autorka publikacji.

Profesor wyjaśnia, że otrzymane wyniki potwierdzają wiedzę na temat procesów socjalizacji opartych na podziale ról płciowych. „Cały proces zaczyna się w dzieciństwie od komunikatów, jakie dostajemy od najbliższych - mówi. - Dziewczynki przyucza się do dbania o relacje; chłopców do tego, by byli sprawczy i w razie potrzeby poszli na front. Jest mnóstwo badań potwierdzających, że kobiety są bardziej relacyjne niż mężczyźni. I oczywiście wynika to także z ewolucji, bo mieliśmy kiedyś różne, ściśle sprecyzowane cele życiowe. Ale współcześnie już nie powinno tak być, ponieważ prowadzi to do nierówności społecznych”.

„Zresztą wyniki, jakie uzyskaliśmy, od razu przywodzą na myśl różnice w pozycji obu płci w naszym społeczeństwie - dodaje badaczka. - Zakładam, że w innych społeczeństwach, np. w Szwecji czy Danii, które są bardzo równościowe, sytuacja wyglądałaby inaczej. Ale my jesteśmy kulturą męską, co oznacza, że osoby o określonej płci są mocno przypisane do określonych ról społecznych. Przeciwnością są kultury kobiece, gdzie obie płcie swobodnie wymieniają się tymi rolami. Wcześniejsze badania pokazały, że w międzynarodowych porównaniach Polacy są bardzo mocno przesunięci w kierunku bieguna męskiego”.

Profesor jednak mocno podkreśla, że większa skłonność kobiet niż mężczyzn do autocenzury nie wynika bynajmniej z tego, że kobiety mają zaprogramowaną, wdrukowaną niemoc. Wszystko zależy od warunków. „Bo w kolejnym etapie badania pokazaliśmy, że podejście kobiet zmienia się, kiedy wiedzą, że zabieranie głosu ma sens - mówi. - Kiedy środowisko w organizacji staje się bardziej sprzyjające, to panie nawet chętniej zabierają głos na forum niż mężczyźni”.

Aby wyjaśnić to zjawisko, prof. Adamska przypomniała eksperyment psychologiczny, w którym dzieci w różnym wieku bawiły się wybranymi przez siebie zabawkami. Do wyboru miały cały przekrój rzeczy: od tych typowo dziewczęcych, jak lalki, po typowo chłopięce, jak samochody. „Kiedy dzieci miały po ok. 2-3 lata, nie było różnic w tym, co wybierają. Ale już dwa lata później chłopcy bawili się wyłącznie zabawkami chłopięcymi. Za to, co ciekawe, dziewczynki nadal bawiły się i tymi, i tymi” - opowiada specjalistka.

„Kiedy zapoznałam się z tym badaniem, pomyślałam, że dokładnie tak jest w rozważanym przez nas

przypadku. Mężczyźni mocniej tkwią w przypisanym sobie rolach; są bardzo przywiązani do takiego obrazu męskości, jakiego społecznie się od nich oczekuje. Mają być twardzi, nie płakać itp. Za to kobiety, choć także są wciśnięte w schematy - mają nosić szpilki, gotować, prać i rodzić dzieci - to, o ile tylko środowisko będzie dla nich sprzyjające, czyli sprawiedliwie, wykażą elastyczność i, co się z tym wiąże, będą częściej zabierały głos w ważnych sprawach” - dodaje.

Autorka podsumowuje, że „niestety tkwienie w autocenzurze przynosi więcej szkód niż korzyści”: zaburza wymianę myśli i wiedzy, utrudnia współpracę, hamuje rozwój. „To tak, jak w rodzinie, która nie chce przy stole poruszać drażliwych tematów, np. politycznych. Z pozoru tak jest lepiej, bo nie ma kłótni, atmosfera w święta jest lepsza. Ale im dłużej unikamy trudnych tematów i ukrywamy swoje poglądy, tym mocniej szkodzimy relacji. W takiej rodzinie powoli zanika rzeczywista więź” - mówi psycholożka.

Dlatego warto ograniczać autocenzurę. Można to uczynić na dwa sposoby: formalny (oparty na tworzeniu i przestrzeganiu procedur) oraz nieformalny (poprzez bezpośredni wpływ na przebieg rozmowy). Oba są zakorzenione w dwóch różnych rodzajach etyki: etyce sprawiedliwości i etyce relacji. „Etyka sprawiedliwości jest bezstronna i wolna od wpływu bieżących okoliczności. Etyka relacyjna jest kontekstowa i podkreśla rolę, jaką emocje odgrywają w osądach i decyzjach moralnych. W przypadku organizacji tę pierwszą reprezentuje sprawiedliwość proceduralna, natomiast drugą sprawiedliwość interpersonalna - wyjaśnia autorka artykułu. - My badania prowadziliśmy oddzielnie dla procedur formalnych i dla jakości relacji. Jednak okazało się, że oba te czynniki mogą się wzajemnie uzupełniać w swoim wpływie na autocenzurę”.

Badanie „Gender perspectives on self-censorship in organizations: The role of management position, procedural justice and organizational climate” pro-

wadzone było na grupie ponad 1000 osób z różnych organizacji i zajmujących różne stanowiska. Przeprowadził je zespół w składzie: Krystyna Adamska, Natasza Kosakowska-Berezecka, Paweł Jurek i Roman Konarski.

PAP - Nauka w Polsce, Katarzyna Czechowicz





TOWARDS GENDER HARMONY MĘSKI LĘK PRZED RÓWNOŚCIĄ

Rywalki, a nie sojuszniczki w walce o status

W krajach, w których kobiety są traktowane częściej na równi z mężczyznami, są one mniej skłonne do wspierania działań na rzecz równości płci. To wynik badania przeprowadzono aż w 42 krajach pod kierownictwem ekspertki z Uniwersytetu Gdańskiego.

Ponad setka specjalistów z 62 krajów wzięło udział w badaniu kierowanym przez dr hab. Nataszę Kosakowską-Berezecką, prof. UG z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego.

W projekcie, zorganizowanym w 42 krajach na sześciu kontynentach, wzięło udział 6734 mężczyzn.

W tej grupie znaleźli się m.in. mieszkańcy Norwegii, która zajmuje 2. miejsce na 153 kraje pod względem równouprawnienia płci w Global Gender Gap Index (GGGI), jak i Pakistanu, który zajął 151. miejsce w tym rankingu.

Dla porównania Polska, która również została ujęta w tym badaniu, zajmuje 40. miejsce.

Autorzy pracy opublikowanej na łamach „European Journal of Social Psychology” przypominają, że według wielu badań równość płci w życiu rodzinnym, społecznym, jak i zawodowym przynosi korzyści zarówno mężczyznom, jak i kobietom.

Towarzyszy jej częstsze przestrzeganie praw człowieka, wyższy poziom szczęścia i dobrego samopoczucia, lepsze zdrowie fizyczne i psychiczne, wyższe zadowolenie z relacji rodzinnych oraz korzyści ekonomiczne, w tym wyższy średni poziom PKB.

Naukowcy zauważają też, że mimo wzrostu liczby kobiet na kierowniczych i wykonawczych stanowiskach, nadal **na całym świecie zarabiają one o 21 proc. mniej niż mężczyźni i zajmują tylko 29 proc. stanowisk kierowniczych.**

Autorzy nowej publikacji odkryli, co wpływa na poparcie męskiej części społeczeństwa dla dążeń kobiet. Twierdzą, że **im wyższy poziom egalitaryzmu płci w danym kraju, w tym mniejszym stopniu mężczyźni są skłonni angażować się w takie działania, jak podpisywanie petycji na rzecz równości płci w miejscu pracy czy wspieranie promowania kobiet w polityce czy biznesie.**

„Wydaje się, że niektórzy mężczyźni postrzegają kobiety raczej jako konkurentki niż sojuszniczki w budowaniu równego społeczeństwa, a nasze badania wykazały, że mężczyźni, niezależnie od ich narodowości, wycofują swoje poparcie dla równości płci, gdy uważają, że zyski kobiet zagrażają ich własnemu statusowi” - dodaje autorka pracy.

„W naszym badaniu pokazujemy, że niezależnie od

narodowości, im więcej mężczyzn wierzy w myślenie 'o sumie zerowej', czyli uznają, że korzyści dla kobiet w domu, biznesie czy polityce równają się stratom dla mężczyzn, tym mniej są skłonni wspierać równość płci i częściej wyrażają postawy wobec kobiet, które świadczą o ich seksizmie” - dodaje prof. Kosakowska-Berezecka. Zdaniem badaczy, przekonanie o wspomnianej sumie zerowej, według którego zyski dla kobiet równają się stratom dla mężczyzn to kluczowa bariera na drodze do równości płci. Tymczasem, według autorów pracy, powinno być promowane założenie, że „jej zysk = jego zysk”.

Badanie zostało przeprowadzone w ramach realizowanego w 62 krajach, trzyletniego programu Towards Gender Harmony czyli Ku Harmonii Płci. Zespoły badaczy i badaczek z całego świata przyglądają się w nim współczesnemu rozumieniu kobiecości i męskości i temu, jakie są oczekiwania stawiane kobietom i mężczyznom w różnych społeczeństwach na świecie.

Kierowniczką projektu, który finansowany jest przez Narodowe Centrum Nauki, także jest prof. Natasza Kosakowska-Berezecka.

Więcej informacji na stronach:
<https://towardsgenderharmony.ug.edu.pl>
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ejsp.2696>





Monika Sutkowska

KIEDY SIĘ OBUDZISZ!?

Żyjemy niczym lunatycy skuleni pod kołdrami bólu

Metaforyczny sen jest to czas rozmyśleń nad sobą i rzeczywistością. Nieobecność może przybierać różne formy. Możesz wtedy spać, myśleć, udawać, że się śmiejesz, lecz najkorzystniej dla Ciebie będzie z uważnością pracować nad sobą.

Większość z Nas kręci się jak chomik nie zastanawiając się nad tym co czuje. Zagonieni za docenieniem nie doceniają siebie. Zaplątani w myślowych sidłach z dzieciństwa, ukrywają się będąc pozornie bez emocji Królami i Królowymi życia. Potrzebujący i pragnący miłości łaszą się za wszelką cenę. Broniący swoich emocji gaszą swoje oczy grzywką, ponieważ nie mają odwagi na autentyczność.

Mechanizmy obronne chronią nas tak, aby zamiast płaczu pokazać śmiech, czy czekoladą zająć smutki. Narzędziem łagodzącym jest rozmowa, która może w nas wiele wywołać.

Świadomi ludzie nie boją się ciszy. Pragną rozmowy, by być usłyszani i słuchani. Wymiana zdań na które trzeba mieć odwagę może jednych scalić, drugich zaś od siebie odrzucić.

Rozwiązaniem dającym ulgę jest świadomy wybór pochodzący z uczuć. Bierze się z samoobserwacji i prawidłowemu zadawaniu pytań. Ciało podświadomie odpowie.

Przykładem jest metoda, która ma dotknąć podświadomości: stojąc prosto w ciszy poprzez test mięśniowy dr. Davida R. Hawkinsa zapytaj swojego serca np. „Czy chcę tam pojechać?”. Ciało przychyli się do przodu (tak) lub do tyłu (nie). Następnym ewenementem metod jest pytanie 3 razy DLACZEGO. Pozwoli to odnaleźć głębsze dno, powód swoich wyborów i potrzeb.

Odkrywanie się z „kołdry bólów i nieśmiałości” może dać za jakiś czas ogromną ulgę. Szkoda zdrowia i energii na udawanie. Nie jesteś sam.

Bądź w uważności pięknych chwil. Wyłapuj je. Rozmawiaj z kim chcesz rozmawiać. Szukaj języków podobnych i lepszych od Twojego. Najpierw zaakceptuj swój, wtedy opinie mało będą Ciebie obchodzić.

Autor:
Monika Sutkowska



BIOGRAM

Zafascynowana kwestiami człowieczeństwa - trenerka mentalna uwielbia wspierać ludzi poprzez pisanie. Otwarta i doświadczona redaktor tekstów rozwojowych posiada w swoim portfolio artykuły w „Żyj Naturalnie” „Woman Vibe Magazynie”, „Liderzy biznesu i dobroczynności” oraz na portalu Onet, Damosfera. Wydawniczo współautorka książki „Doskonale Niedoskonali”. Mam indywidualne podejście, które może skupić się na Tobie. Zapraszam

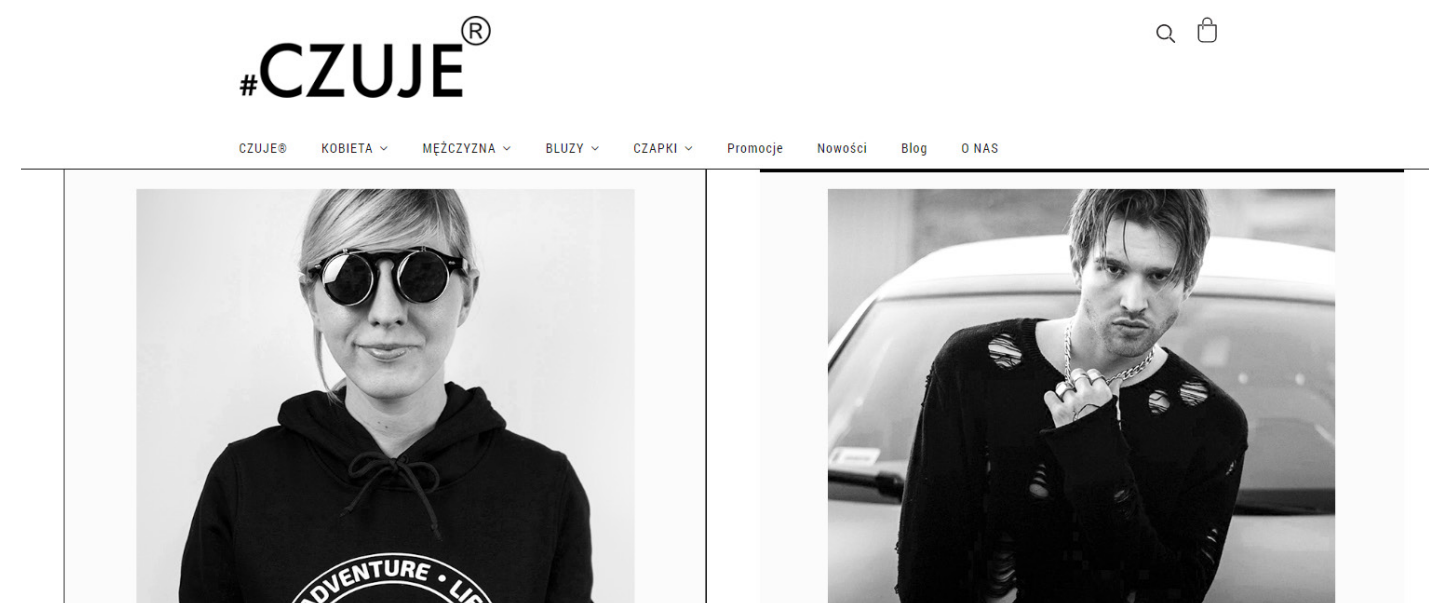


#CZUJE® MARKA MODOWA PROSTO OD SIÓSTR ZALEWSKICH

Pomysł na Markę Odzieżową #CZUJE® oraz #czujezeodlatuje powstał w 2011 roku. Na początku Nasza działalność miała na celu poznać rynek Polski oraz Zagraniczny. Jako Siostry, zapragnęłyśmy zwiedzać świat.

Od najmłodszych lat, interesował Nas Sport, Podróże oraz Świat Biznesu. To właśnie dzięki Naszym zainteresowaniom powstał pomysł na Markę Odzieżową #CZUJE® oraz #czujezeodlatuje. Na przełomie lat 2019/2020 udowodniłyśmy sobie, że możemy więcej i że, niemożliwe nie istnieje. Postawiłyśmy na zmianę nazwy Firmy z CZUJE, ZE ODLATUJE na #CZUJE®, tworząc SKLEP INTERNETOWY CZUJE.PL Zmiana Nazwy Firmy oraz prowadzenie Sklepu Internetowego pozwoliło Nam rozwinąć Nową Kolekcję Koszulek #CZUJE®, które wspólnie z Naszymi Wszystkimi projektami, dają Nam możliwość rozwoju na Nowych płaszczyznach biznesowych. Wszystkie Kolekcje #CZUJE®, #czujezeodlatuje powstają z dbałością o każdy detal, tak, żeby każdy klient Czuł się w Naszych Ubraniach, Komfortowo, Stylowo i Wygodnie.

Kolekcję ubrań od Sióstr Zalewskich kupisz na: www.czuje.pl
Odkryj więcej na: [Instagram@czuje.pl](https://www.instagram.com/czuje.pl) / [@czuje_sklep](https://www.facebook.com/czuje.sklep)
[Facebook/sklepczuje](https://www.facebook.com/czuje.sklep)



KOBIECE PATENTY NA ZDROWIE I SMUTKI

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



KAMPANIA SPOŁECZNA TYLKO DWA SŁOWA

Artykuł w ramach kampanii „Mamy dla kogo”

Kampania społeczna „Tylko dwa słowa”, którą zainaugurowano podczas konferencji w stołecznym Norblinie, ma pomóc mądrze wspierać w chorobie nowotworowej bliskie nam osoby, ale także podpowiadać, jak samemu odnaleźć się w tej trudnej sytuacji. Ważna jest zmiana postrzegania chorych na raka w społeczeństwie dzięki pogłębianiu wiedzy o nowotworach oraz sposobach ich diagnostyki i leczenia.

Podczas akcji „Tylko dwa słowa” eksperci medyczni, ambasadory akcji oraz przedstawiciele organizacji pomagających chorym podzielą się swoimi historiami, związanymi z chorobami nowotworowymi. Na potrzeby kampanii przeprowadzono badania opinii społecznej [1] i przedstawiono je w specjalnym raporcie „Co wiemy o nowotworach i jak je postrzegamy?”.

„Taka kampania jest niezwykle potrzebna, gdyż naszemu społeczeństwu niezbędna jest rzetelna wiedza o chorobach nowotworowych – podkreśliła Anna Kupiecka, prezes Fundacji OnkoCafe - Razem Lepiej. Dodała, że z raportu wynika, że ponad 87 proc. ankietowanych Polaków nie słyszało o nowoczesnych sposobach walki z rakiem, na przykład o medycynie personalizowanej. – Ta liczba wydaje się nieprawdopodobna, jeśli weźmiemy pod uwagę wiele korzystnych zmian, które w ostatnich latach nastąpiły w opiece nad pacjentami onkologicznymi – przyznała prezes Kupiecka. – Dlatego tak istotne jest budowanie świadomości i przekazywanie aktualnych informacji o nowoczesnych metodach diagnostyki i leczenia” - wyjaśniła.

W kampanii „Tylko dwa słowa” profesjonalnie, ale w sposób przystępny, objaśniane będą przyczyny powstawania raka oraz nowoczesne metody jego diagnostyki i leczenia. „Nowotwory są w Polsce drugą najczęstszą przyczyną zgonów - po chorobach układu krążenia. Powodują 27 proc. zgonów mężczyzn oraz 24 proc. zgonów u kobiet” - mówił podczas konferencji prof. dr hab. med. Piotr Rutkowski z warszawskiego Narodowego Instytutu Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie - Państwowego Instytutu Badawczego, prezes Polskiego Towarzystwa Onkologicznego.

„Zachorowalność na nowotwory złośliwe u kobiet i mężczyzn stale rośnie. Jednocześnie jednak w naszym kraju zmniejsza się umieralność na choroby nowotworowe, co jest związane z poprawą organizacji leczenia i dostępnością nowych metod diagnostyki i terapii” – zaznaczył prof. Rutkowski.

Niestety, aż 62 proc. osób odpowiadających na pytania zawarte w badaniu przyznało, że w gronie ich najbliższych są osoby chorujące na nowotwór. „Widzimy, jak duży jest to problem społeczny i tak naprawdę, jak ludzie czują się wobec niego bezradni. Badani wyraźnie wskazywali na poczucie bezradności, strachu i obawę przed cierpieniem

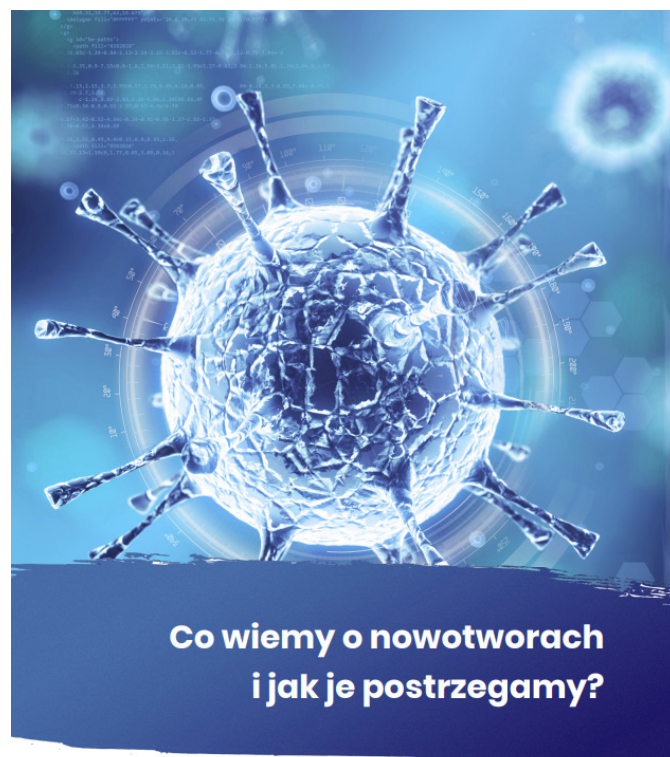
i bólem oraz na lęk przed śmiercią – zauważyła Joanna Konarzewska-Król, dyrektor Fundacji Onkologicznej Nadzieja. – Wdrożenie odpowiedniego leczenia celowanego, do czego może przyczynić się diagnostyka molekularna, może odmienić losy i sytuację chorujących na nowotwory w naszym kraju” - zaznaczyła.

Do niedawna lekarze przy wyborze metody leczenia kierowali się przede wszystkim miejscem powstania nowotworu oraz stopniem jego zaawansowania. Najczęstszą formą walki z rakiem była i nadal jest chemioterapia. Jednak coraz większą nadzieję dają chorym nowe metody terapii i diagnostyki, np. medycyna personalizowana i diagnostyka molekularna (genetyczna). W znacznym stopniu opierają się one na badaniach genetycznych i są jednymi z najbardziej nowoczesnych, najszybciej rozwijających się dziedzin medycyny.

Jak wyjaśnił dr n. med. Andrzej Tysarowski, kierownik Zakładu Diagnostyki Genetycznej i Molekularnej Nowotworów, Narodowego Instytutu Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie – Państwowego Instytutu Badawczego, w „medycynie personalizowanej stosuje się terapie celowane z wykorzystaniem leków, które blokują wzrost i rozprzestrzenianie się nowotworu”. Dzieje się tak poprzez bezpośrednie oddziaływanie na określone cząsteczki, tzw. cele molekularne.

„Terapię taką dobiera się indywidualnie na podstawie badań genetycznych pacjenta, wykorzystując informacje o zmianach w genach i białkach, które są zaangażowane we wzrost, progresję i rozprzestrzenianie się nowotworu” – dodał dr Tysarowski.

Na bardzo ważną rolę psychoonkologów zwrócił z kolei uwagę prof. dr hab. n. med. Jacek Jassem, onkolog i wykładowca akademicki z Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. Podkreślił, że większość nowotworów udaje się wyleczyć. „Zadaniem psychoonkologów jest uzbrojenie pacjenta, a także jego bliskich, na czas leczenia choroby nowotworowej w mocną psychikę. Chory musi mieć siłę do zmagania się z nowotworem – przyznał prof. Jassem. Jak przypomniat, jeszcze 20 lat temu to chory, gdy czuł potrzebę, sam kierował się do psychologa. – Dzisiaj częściej zespołu terapeutycznego są właśnie psychoonkolodzy i to oni wyszukują pacjentów, którym trzeba pomóc” – objaśnił onkolog z GUM.



Raport z badania opinii społecznej
zrealizowanego w ramach kampanii społecznej
„Tylko dwa słowa” | 2022 r.

tylko dwa słowa

„Słowo rak wywołuje silne, negatywne emocje. Choroba nowotworowa często utożsamiana jest z wyrokiem na nasze życie. Ludzie boją się nowotworów. Ale radzenia sobie z emocjami, towarzyszącymi nam podczas choroby bliskiej osoby, można się nauczyć – potwierdziła Joanna Pruban, psycholog, specjalista psychoonkologii. Jak dodała pedagog z Kliniki Onkologii i Chirurgii Onkologicznej Dzieci i Młodzieży Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie w powszechnej świadomości rak nadal wiąże się niestety z pewnym wstydem, ponoszoną za coś winą lub karą. – Utożsamiany jest oczywiście z żalem, smutkiem, lękiem i poczuciem zagrożenia. Te przekonania bardzo często biorą górę” – stwierdziła i dodała, że dlatego warto sięgać po pomoc specjalistów.

„Dziesięć lat temu czuliśmy ogromną rozpacz, pustkę, strach przed tym, co będzie i jak to nasze życie będzie wyglądało oraz żal do losu, do świata za to, co się wydarzyło” - potwierdził Jarosław Bieniuk, mąż niezapomnianej aktorki Anny Przybylskiej, zmarłej na raka trzustki.

„W pierwszym momencie nie wiedzieliśmy, co zrobić, ale byliśmy pewni, że musimy być razem

w tych niezwykle trudnych chwilach. Dzisiaj moje dwa słowa w akcji to >>Pomogę Ci<<. Takie wsparcie na różnych etapach choroby jest potrzebne dla wszystkich” – mówił Jarosław Bieniuk, który wraz z córką Oliwią, aktorem Arturem Barcisiem, pisarką Krystyną Koftą oraz aktorką i wokalistką, Karoliną Nowakowską – został ambasadorem kampanii „Tylko dwa słowa”.

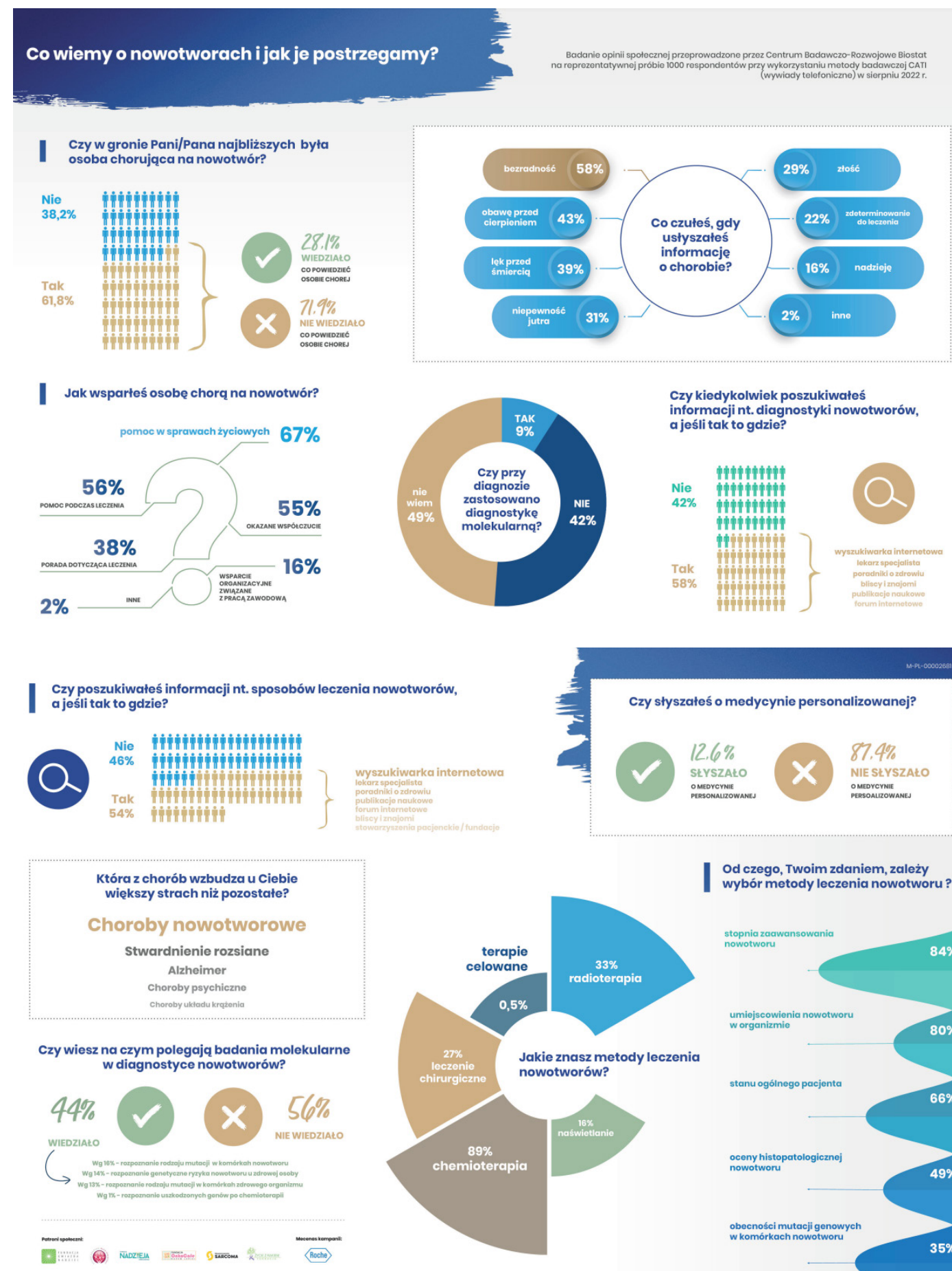
„Ważne jest, aby – w przypadku otrzymania informacji o chorobie nowotworowej - nie doszło do >>paraliżu<< wszystkich wokół, ale przyszła realna pomoc. Dla chorego i jego bliskich. Moje dwa słowa to >>Jestem tu<<, >>Pomogę Ci<<, a nie to słynne, dotujące >>Dasz sobie radę<<” – mówiła Karolina Nowakowska.

Jak przyznała Barbara Pepke, prezes Fundacji Gwiazda Nadziei, jedną z przyczyn niskiej świadomości społecznej na temat postępów w diagnozowaniu i leczeniu nowotworów jest ludzka niechęć do zgłębiania tematów trudnych. „Słowo >>rak<< wszystkim bardzo źle się kojarzy. Dla większości nadal oznacza koniec wszystkiego co dobre i początek trudnej walki z nieobliczalnym i niezwykle groźnym przeciwnikiem” – powiedziała prezes Pepke, wskazując, że wczesna diagnostyka i zastosowanie najnowocześniejszych technologii medycznych może sprawić, że pacjent nie będzie na straconej pozycji, a nowotwór stanie się po prostu chorobą przewlekłą.

„Nie chodzi tak naprawdę tylko o diagnostykę i leczenie nowotworów, ale o emocje, o to, co czujemy. Dlatego ta kampania, ta akcja jest tak ważna dla wszystkich. Ja również mam swoje słowa, które chciałabym przekazać: >>Nie czekaj<<, >>Jestem obok<<, >>Kocham Cię<<” – podsumowała Irma Veberič, General Manager Roche Polska, której to firma zaangażowała się w kampanię oraz badania nad chorobami nowotworowymi.

[1] Badanie opinii społecznej przeprowadzone w lipcu 2022 r. przez Centrum Badawczo-Rozwojowe Biostat, na reprezentatywnej próbie badawczej 1000 osób metodą CATI.

Źródło informacji: PAP MediaRoom





ANNA MIKOŁAJCZYK-KŁĘBEK UMYSŁ ĆWICZONY DO SZCZĘŚCIA

Jak stać się szczęśliwym w 31 dni?

Ludzie szczęśliwi żyją dłużej i zdrowiej się odżywiają – podkreśla norweska badaczka Ragnhild Bang Nes. W swojej książce na temat szczęścia przyznaje, że za 80 proc. długotrwałego szczęścia odpowiadają geny - co nie oznacza, że tylko od nich zależy jego osiągnięcie. „Nasze środowisko, nasze wybory także mają wpływ na szczęście” - zaznacza.



Psycholożka i badaczka **Ragnhild Bang Nes** prowadziła badania nad szczęściem przez ponad 16 lat. Skupiała się głównie na zdrowiu publicznym, a z czasem wydała książkę „**Cudowna kuracja. Jak stać się szczęśliwym w 31 dni**”, która przyjmuje perspektywę bardziej jednostkową. Pokazuje w niej, jak korzystać z doświadczeń naukowców, aby stać się szczęśliwym. Píše o tym, że pozytywne doświadczenia korzystnie wpływają na nasze zdrowie, umacniają przyjaźnie i wydłużają życie.

Czym w ogóle jest szczęście? Starożytni filozofowie, mówiąc o szczęściu, podkreślali, że dają nam je małe przyjemności i jest to tzw. hedonistyczne (hedone – przyjemność, rozkosz) podejście do życia. „Ale to nie wszystko, bo mamy też szczęście eudaemoniczne, które podkreśla etyczne walory naszego doświadczenia życiowego” - mówiła Ragnhild Bang Nes podczas prezentacji „Jak zadbać o swój dobrostan na co dzień? Co proponuje nauka?” podczas IV Festiwalu Książki Psychologicznej, który jesienią odbywał się w Sopocie. „Współczesna psychologia łączy te dwa wątki, czyli skupia się zarówno na poczuciu szczęścia bardzo hedonistycznym, jak i na szczęściu eudaemonicznym” - zaznaczyła badaczka. Zwróciła też uwagę, że wiele badań poświęconych

jest „czuciu się” dobrze, a mniej uwagi zwraca się na to, jak dobrze funkcjonować, jak stworzyć takie warunki życia, które będą pełne wartości, sensu, życiem wartym prowadzenia. W swojej książce norweska badaczka przyjęła szerokie spojrzenie na szczęście, zaś w swoich badaniach chciała zwrócić uwagę na aspekt funkcjonowania w sposób dobry i szczęśliwy.

Jak mówiła w Sopocie, „w coraz większym stopniu zarówno badacze, jak i politycy dostrzegają, że z dążeniem do szczęścia, dobrostanu, wiąże się mnóstwo pozytywnych efektów, takich jak kreatywność, dobre sąsiedztwo, mniej samotności”.

„Ludzie, którzy mają dobre, szczęśliwe życie, prowadzą zdrowszy tryb życia. Dobrostan to zmniejszone ryzyko problemów ze zdrowiem psychicznym i poprawa funkcjonowania naszego układu immunologicznego” - wyjaśniła badaczka. Jak dodała, udowodniono, że „odczuwanie radości, szczęścia, dobrze wpływa na zmniejszenie odczuwania fizycznych i biologicznych skutków stresu, co wynika z magii działania naszego układu współczulnego, ale także przekłada się na wydłużenie naszego życia”.



BADANIA POTWIERDZAJĄ: SZCZĘŚLIWI ŻYJĄ DŁUŻEJ

Jedno z badań wpływu szczęścia na długość życia, które objęło mieszkańców Stanów Zjednoczonych pokazało, że odczuwanie dobrostanu przekłada się na wydłużenie długości życia prawie o pięć lat, prawdopodobnie dzięki zmniejszeniu skutków stresu. „Niektóre badania pokazują, że może to być nawet 7-8 lat” - mówiła norweska badaczka.

Z kolei prowadzone w Norwegii badania na bliźniętach pokazały, że rzeczywiście pewne osoby są bardziej predysponowane do odczuwania szczęścia. Aż 80 proc. tego, czy jesteśmy szczęśliwi, jest uzależnione od tego, co mamy zapisane w genach. „To jednak wcale nie znaczy, że inne osoby szczęśliwe być nie mogą” - zastrzegła norweska badaczka. - „Dowodzi to tego, że są takie osoby, którym przychodzi to łatwiej”.

„Wiele można zrobić, aby poziom naszego szczęścia zwiększyć” - zaznaczyła. - „Badania przeprowadzone na myszach, które były inaczej karmione, pokazują, że nasze środowisko, nasze wybory, także mają wpływ na szczęście”.

Jak dodała, psychologiczne badania nad szczęściem sprowadzają się w gruncie rzeczy do tego, że się różnimy: osobowością, różnymi czynnikami. „Trudno oczekiwać, że powstanie jakaś jedno lekarstwo, które będzie pasowało wszystkim. Ważne jest, aby sposób na szczęście dostosowywać do siebie” - zaznaczyła norweska badaczka.

W swojej książce proponuje ona czterotygodniową „kurację” z codziennymi ćwiczeniami, pomysłami, tematami na to, jak być szczęśliwym. Każdy z 31 rozdziałów (a wśród nich np. „Nawigowanie

ku przyszłości”, „Równowaga”, „Baw się i twórz wspomnienia”, „Wartości”, „Łączność i Pokora”) stanowią odrębną całość, zatem kolejność ich czytania jest całkowicie dowolna.

ŹRÓDŁA SZCZĘŚCIA

W Wielkiej Brytanii kilka lat temu przeprowadzono szeroko zakrojone badanie, w którego ramach należało wymienić 50 różnych źródeł szczęścia. Co znalazło się na szczycie listy? Okazuje się, że największej liczbie badanych szczęście daje pójście spać w czysto obleczonej, uprasowanej pościeli. Na drugim miejscu było uczucie, którego doznajemy, kiedy słońce ogrzewa nam twarz, a na trzecim - „poczucie pozbycia się czegoś bardzo niewygodnego”, np. zbyt obcisłych spodni...

„Wiele tych pozycji było związanych z odczuwaniem przyjemności, np. zapach i smak świeżo mielonej kawy o poranku, ciasto czekoladowe - które sprawiają, że wiemy, że warto żyć, ale mają też cechy, że się zużywają. Np. wiemy, że zjedzenie całego ciasta nie jest już fajne” - powiedziała badaczka. Jej zdaniem „te hedonistyczne przyjemności są jednak nie mniej ważne, bo one mają moc leczenia, one nas uzdrawiają”.

Dlatego warto szukać rzeczy, które czynią dzień przyjemnym. „Sporo uwagi w psychologii pozytywnej poświęca się temu, na czym się skupiamy w życiu” - zaznaczyła norweska badaczka.

PIĘĆ ZADAŃ

Światowa Organizacja Zdrowia rekomenduje jedzenie pięciu porcji owoców i warzyw dziennie dla osiągnięcia zdrowia fizycznego. Jedna z londyńskich fundacji postanowiła opracować takie podpowiedzi do osiągnięcia dobrego zdrowia psychicznego.



„Zapytano mnie, czy mogłabym opracować pięć kluczowych zadań, które powinny być realizowane dla poprawy zdrowia psychicznego” - wspominała badaczka. Dodała, że jej zespoły musiały przebić się przez ogrom literatury, żeby znaleźć coś, co byłoby odpowiednikiem pięciu porcji warzyw i owoców, które proponuje WHO. Opracowano pięć tematów, które są uniwersalne dla osiągnięcia szczęścia. Są to: łączenie się w dobre relacje z innymi, bycie aktywnym, uważność, ciągłe uczenie się oraz dawanie. Każdy może je wdrożyć w życie.

„W większości badań nad zdrowiem psychicznym podkreślana jest waga naszych relacji z innymi, które czynią nas silniejszymi, są swoistą szczepionką, one nas wzmacniają, bardziej odczuwamy szczęście, jesteśmy radośniejsi. Aby funkcjonować dobrze, potrzebujemy innych ludzi” - podkreśliła badaczka. Dodała, że samotność może doprowadzić do przedwczesnej śmierci, chorób.

Wiele badań wskazuje na priorytetową wagę relacji i nie chodzi tylko o najbliższe relacje, ale też o te przelotne. Badania pokazały, że nawet przelotna rozmowa z nieznanymi w pociągu lub kawiarni potrafi poprawić nastrój. Druga kluczowa rzecz dla szczęścia to aktywność fizyczna. Nawet zwykłe spacerowanie poprawiają dobrostan. Ważna jest również uważność - czyli zadawanie sobie takich pytań, jak się czuję ze sobą, zwracanie uwagi na nasze relacje, na otoczenie, zauważanie środowiska wokół siebie. Kolejny kluczowy temat dla osiągnięcia szczęścia to uczenie się nowych rzeczy. „Uczenie się, czynienie codziennych odkryć, to wartości uniwersalne. Wszyscy jesteśmy ciekawi świata, poszukujemy rozwią-

zań” - zaznaczyła badaczka. I dodała, że dlatego warto dawać sobie codziennie małą dawkę nowych odkryć: „To może być powrót do jakiegoś starego hobby, np. gotowania”.

Piąty temat pomocny w osiągnięciu szczęścia to dawanie, które - jak mówiła badaczka - jest kluczowe dla rozwoju naszego gatunku, głęboko w nas zakorzenione. „Badania pokazują, że prospołeczne działanie aktywuje w naszym mózgu pozytywne emocje” - zaznaczyła. Dlatego jej zdaniem warto podejmować się wolontariatu, nastawiać na dawanie innym, a dzięki temu samemu też być szczęśliwym.

Jednocześnie warto pamiętać - jak pisze Ragnhild Bang Nes, że „szczęście to nie stacja końcowa, do której dojeżdżasz raz na zawsze, gdzie możesz rozsiąść się wygodnie i odpocząć, wiedząc, że cel jest osiągnięty”. „Szczęście przypomina raczej nieustanną podróż, która wymaga od nas zmiany stylu życia - tego, że zaczniemy robić więcej rzeczy, które są dla nas dobre” - pisze we wstępie do „Cudownej kuracji” badaczka.

Na końcu książki daje wskazówkę: pogoń za szczęściem często prowadzi do tego, że trudniej jest nam znaleźć szczęście. „Szczęście nierzadko jest wynikiem dobrych, codziennych aktywności, podejmowanych dla ludzi i z ludźmi”.

Jej „Cudowna kuracja” ukazała się nakładem Wydawnictwa „Smak słowa”.

Nauka w Polsce, Anna Mikołajczyk-Kłębek



KATARZYNA CZECHOWICZ

DZIĘKI POLI POZNASZ WARTOŚĆ POSIŁKÓW

Powstał indeks odporności immunologicznej żywności

Polscy naukowcy opracowali indeks POLA - dzięki któremu możliwe jest oszacowanie, czy dana osoba dostarcza wraz z dietą odpowiednią ilość składników niezbędnych do optymalnego funkcjonowania układu immunologicznego.



W dużym uproszczeniu można przyjąć, że poszczególne składniki pokarmowe wchodzą w interakcje z komórkami naszego układu odpornościowego, jak również mikrobiotą jelitową, modulując odpowiedź immunologiczną organizmu i wpływając np. na odporność na różnego typu infekcje, w tym zachorowania na COVID-19.

Zespół dr. n. o zdrowiu Pawła Jagielskiego z Zakładu Badań nad Żywieniem i Lekami Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie opracował indeks, dzięki któremu można ocenić potencjał immunomodulujący diety oraz zidentyfikować osoby, których sposób żywienia charakteryzuje się licznymi niedoborami składników pokarmowych istotnych dla prawidłowego działania układu odpornościowego.

W oparciu o wyniki indeksu POLA dietetycy i lekarze będą mogli proponować pacjentom zmiany zachowań żywieniowych w celu poprawy odporności i zmniejszenia ryzyka infekcji.

„Nasz indeks jest propozycją kierowaną m.in. do dietetyków, których pacjenci lub klienci chcą się dowiedzieć, czy realizują normy żywienia na składniki związane z optymalnym działaniem układu

odpornościowego - mówi w rozmowie z PAP dr Jagielski, główny autor opublikowanego na łamach „Nutrients” badania. - W stosunkowo łatwy sposób mogą oni następnie zaproponować pewne zmiany w ilości i jakości spożywanych produktów, tak aby było to z korzyścią dla układu odpornościowego pacjentów. Kolejny pomysł to wykorzystanie indeksu POLA w badaniach naukowych poświęconych zależnościom między dietą a ryzykiem zachorowania na wybrane jednostki chorobowe, m.in. infekcje dróg oddechowych”.

Inspiracją dla naukowców była pandemia COVID-19. Dynamiczny wzrost częstości zakażeń wirusem SARS-CoV-2 zapoczątkował ogólnoświatowe poszukiwania strategii ochronnych przeciwko nowemu patogenowi. Zespół dr. Jagielskiego także zajął się tym tematem: od lipca 2020 roku do stycznia 2021 roku prowadził projekt badawczy, którego celem była ocena zachowań żywieniowych, aktywności fizycznej, składu ciała i mikrobioty jelitowej wegetarian i osób odżywiających się tradycyjnie. Natomiast w 2021 roku badanie to rozszerzono o wpływ wspomnianych wyżej czynników na ryzyko zachorowania na COVID-19.



Badanie zakończyło się wnioskiem, że prawidłowo zbilansowana dieta może być skutecznym środkiem zmniejszania tego ryzyka u zdrowych, aktywnych fizycznie i nieotyłych młodych ludzi.

Kontynuacją projektu stała się próba opracowania wskaźnika, na podstawie którego będzie można wskazać, jakie składniki odżywcze, a co za tym idzie produkty żywnościowe, są szczególnie istotne we wspieraniu pracy układu odpornościowego, a jakie wręcz przeciwnie.

Podczas pracy badacze korzystali z aktualnego piśmiennictwa oraz uzyskanych wcześniej wyników.

„Liczne badania wykazały, że na pracę układu odpornościowego wpływa wiele modyfikowalnych i niemodyfikowalnych czynników. Czynniki niemodyfikowalne nie mogą być zmieniane ani kontrolowane i obejmują cechy genetyczne, wiek i stan fizjologiczny - wyjaśniają badacze z Krakowa. - Na drugim biegunie są czynniki modyfikowalne, które mogą być zmieniane w różnym stopniu, a obejmują one m.in. zachowania żywieniowe, aktywność fizyczną, masę ciała, długość snu i stres”.

„Już od jakiegoś czasu wiadomo, że składniki diety mają działanie immunomodulujące. Do tego rozmaite niedobory żywieniowe (zarówno ilościowe, jak i jakościowe) mogą skutkować zmianami masy ciała, zwiększonym stresem oksydacyjnym, stanami zapalnymi i dysbiozą jelit (zaburzenie mikrobioty jelitowej - przyp.PAP). Wszystkie te czynniki mogą się zaś przekładać na większą podatność organizmu na infekcje wirusowe oraz na cięższy przebieg kliniczny niektórych chorób” - dodają.

Ostatecznie indeks POLA bazuje na 15 składnikach żywieniowych oraz na ilości spożywanych warzyw, owoców i orzechów. „Wylicza się go na podstawie 5 dzienników żywieniowych - tłumaczy dr Jagielski. - W zależności od uzyskanej sumy punktów dana osoba klasyfikuje się do jednej z trzech grup: BIM (sposób żywienia zapewniający optymalne działanie układu odpornościowego), UBIM (żywienie wykazujące elementy niekorzystnej immunomodulacji) lub HUBIM (dieta w znacznym stopniu osłabiająca działanie układu odpornościowego)”.

Jeśli chodzi o składniki diety, które bierze pod uwagę indeks POLA, to są nimi m.in. witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, E i D), witaminy rozpuszczalne w wodzie (C i B), wybrane składniki mineralne (m.in. cynk, żelazo, magnez), prekursorzy wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6 (kwas linolowy i -linolenowy) oraz błonnik. „Istnieje coraz więcej dowodów naukowych na to, że optymalizacja diety pod kątem składników immunomodulujących może pomóc w zapobieganiu lub łagodzeniu niektórych chorób, w tym wirusowych infekcji dróg oddechowych” - podkreśla dr Jagielski, dodając, że chodzi przede wszystkim o składniki dostarczane z codzienną dietą, a nie za pomocą suplementów.

Naukowiec przypomina też, że choć koncepcja immunomodulacji jest dobrze znana, brakowało narzędzi, które pomogłyby ocenić wpływ sposobu odżywiania na działanie układu odpornościowego. Jedynym dostępnym obecnie zbliżonym wskaźnikiem jest DII (Dietary Inflammatory Index), który mierzy potencjał zapalny diety.



Jednak DII przede wszystkim ocenia właściwości przeciwzapalne lub prozapalne diety, tymczasem indeks POLA został zaprojektowany tak, aby dodatkowo uwzględniać liczne związki biologicznie czynne, które zawarte są głównie w warzywach, owocach i orzechach, a które nie są jeszcze ujęte w żywieniowych bazach danych, choć ewidentnie wpływają na odpowiedź immunologiczną.

„DII jest uznanym na świecie narzędziem do oceny prozapalnych lub przeciwzapalnych właściwości diety, natomiast naszym celem było opracowanie wskaźnika, który na podstawie spożycia poszczególnych składników pokarmowych z produktów spożywczych będzie mierzył potencjał immunomodulujący diety, czyli, mówiąc w uproszczeniu, pokaże zachowania żywieniowe, które powinny zapewnić optymalne działanie naszego układu odpornościowego - wyjaśnia dr Jagielski. - W spożywanej przez nas żywności, szczególnie warzywach, owocach, orzechach, zawarte są bowiem liczne związki o działaniu antyoksydacyjnym, przeciwwirusowym, antybakteryjnym, przeciwzapalnym, itd., które synergistycznie wspierają optymalne działanie układu odpornościowego, a w szerszym aspekcie wpływają na nasze zdrowie”.

Aby praktycznie potwierdzić skuteczność indeksu POLA, naukowcy z CM UJ sprawdzili jego działanie na grupie 95 dorosłych osób, bez chorób współistniejących, stosujących na co dzień dietę tradycyjną bądź wegetariańską, wśród których oceniono następnie ryzyko zachorowania na COVID-19.

Okazało się również, że osoby na diecie o korzystnym - wg indeksu POLA - działaniu immunomodulującym (BIM) miały o ok. 80 proc. niższe ryzyko zachorowania na COVID-19 w porównaniu z osobami na diecie o wysoce niekorzystnym działaniu immunomodulującym (HUBIM).

„Zdrowy styl życia, w tym dobrze zbilansowana dieta, umiarkowana aktywność fizycz-

na, utrzymanie prawidłowej masy ciała i radzenie sobie ze stresem, przyczyniają się do optymalnego funkcjonowania naszego układu odpornościowego. Z drugiej strony wiele czynników związanych ze stylem życia, takich jak nieprawidłowe zachowania żywieniowe, palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu, otyłość czy niewystarczająca ilość snu, mogą prowadzić do osłabienia odporności. Nasz indeks został opracowany w oparciu o podobne założenie, a mianowicie, że prawidłowo zbilansowana dieta zapewnia optymalne funkcjonowanie układu odpornościowego, a złe nawyki żywieniowe przyczyniają się do upośledzenia jego pracy” - podsumowują autorzy publikacji.

I choć na razie wskaźnik POLA oceniono jedynie w kontekście COVID-19, ma on - zdaniem badaczy z Krakowa - znacznie szersze zastosowanie. A biorąc pod uwagę, iż nasz układ odpornościowy jest stale narażony na różne patogeny, może być niezwykle przydatnym narzędziem. Aby móc go jednak wdrożyć do praktyki klinicznej, potrzebne są dalsze badania.

„Chcielibyśmy, by wskaźnik POLA służył do oceny potencjału immunomodulującego diety, w zależności od spożycia składników odżywczych wzmacniających odporność. W codziennej praktyce może służyć jako przydatne narzędzie dla dietetyków do identyfikowania osób, których dieta jest uboga w składniki zapewniające optymalne funkcjonowanie układu odpornościowego i korygowania zmian w ich zachowaniu żywieniowym, co skutkuje optymalną funkcją układu odpornościowego i zmniejszonym ryzykiem infekcji. Chcielibyśmy też, aby indeks POLA był wykorzystywany przez naukowców badających związki między dietą, układem odpornościowym a występowaniem np. zakaźnych chorób układu oddechowego” - podkreśla.

PAP - Nauka w Polsce, Katarzyna Czechowicz





KATARZYNA CZECHOWICZ ZDRADLIWA MODA NA KOMBUCHĘ?

Uwaga na szkodliwy fluor!

Kombucha - zyskujący coraz większą popularność sfermentowany napój na bazie herbaty - może być jednym ze źródeł fluoru w diecie. Z tego względu trzeba bardzo uważać na to, ile się jej wypija. Zbyt wysokie spożycie może mieć poważne konsekwencje.



Dr hab. Karolina Jakubczyk z Zakładu Żywnienia Człowieka i Metabolomiki Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie, autorka bloga popularnonaukowego Fitoscience (<https://fitoscience.pl/>) od lat zajmuje się badaniem zawartości związków fluoru w różnych rodzajach żywności. „Nie tylko sprawdzamy na hodowlach komórkowych, czy fluor faktycznie jest toksyczny dla organizmu, ale także jak to wygląda w kwestii pokarmów, które go zawierają, ponieważ takich badań w nauce, nie tylko polskiej, brakuje” - mówi ekspertka.

W swoich najnowszych badaniach, których wyniki ukazały się w czasopiśmie „Biological Trace Element Research”, dr Jakubczyk wraz z zespołem zajęła się tematem kombuchy. Prozdrowotne działanie tego napoju potwierdzają liczne badania. Udowodniono, że ma właściwości przeciwdrobnoustrojowe, przeciwutleniające i przeciwcukrzycowe, obniża poziom cholesterolu i wzmacnia układ odpornościowy, a także stymuluje pracę wątroby. Jest również dobrym źródłem ważnych minerałów, niektórych witamin (E, K, B) i aminokwasów. Poza tym w czasie fermentacji powstają w niej różne związki o działaniu prozdrowym, takie jak polifenoły, katechiny i flawonoidy. Badań skupiających się na zawartości związków fluoru w kombuchy jest jednak bardzo mało. Tymczasem, co wykazały eksperymenty

zespołu z PUM, napój ten jest jednym z głównych źródeł tego pierwiastka w diecie i jego nadmierne spożycie może mieć poważne konsekwencje.

Z FLUOREM TRZEBA UWAŻAĆ

Jak wyjaśnia dr Jakubczyk, kombucha to sfermentowany napój herbaciany wytwarzany przy użyciu kultur bakterii i drożdży (w postaci grzybka SCOBY). To właśnie drożdże inicjują procesy fermentacyjne odpowiedzialne za powstanie wartościowych składników bioaktywnych.

Kombuchę wytwarza się najczęściej na bazie czarnej herbaty oraz cukru, choć da się ją uzyskać także z innych rodzajów herbat: zielonej, czerwonej czy białej. W zależności od typu herbaty, a nawet miejsca jej pochodzenia, gotowy produkt może mieć różne właściwości. „Naszym celem było całościowe przebadanie składu kombuchy: jej pH, potencjału antyoksydacyjnego, zawartości alkoholu, kwasów organicznych i mikroelementów - wymienia autorka badania. - Wcześniej zajmowaliśmy się analizą herbaty pod kątem zawartości fluoru, więc spodziewaliśmy się, jakie rodzaje herbacianych liści i jakie warunki parzenia sprzyjają wyższej zawartości fluoru, a jakie niższej. Teraz ciekawiło nas, jak na wszystkie te parametry będzie wpływać fermentacja”.



Okazało się, że kombucha jest poważnym źródłem fluorków w naszej diecie. „Już sama woda i wszelkie produkty przyrządzane na jej bazie zawierają fluor – tłumaczy dr Jakubczyk. - Dlatego musimy uważać na to, z ilu dodatkowych źródeł tego pierwiastka korzystamy. Zarówno ilość wypijanej herbaty, jak i kombuchy trzeba kontrolować, bo ich nadmiar może być szkodliwy”.

O jakich ilościach mowa? „Jeśli ktoś codziennie wypija buteleczkę kombuchy o pojemności 330 ml, to stężenie fluorków w jego organizmie będzie już nieprawdopodobnie wysokie. Myślę, że powinniśmy się ograniczać do ok. 100 ml dziennie – mówi dr Jakubczyk. - Ja polecam pić ją z kieliszka, trochę jak wino, i wprowadzać do diety stopniowo, powoli. Tym bardziej, że Polacy spożywają bardzo duże ilości herbaty, nawet ponad 1,5 litra każdego dnia, co jest już znaczącym zastrzykiem fluorków”.

„A to sam surowiec, czyli liście herbaty, determinują ilość fluorków. Kombucha i herbata mają zbliżoną ich zawartość, więc skoro mamy w diecie dużo jednej z nich, uważajmy z drugą” – dodaje.

Badaczka zdradza, że istnieje kilka sposobów, które mogą spowodować obniżenie stężenia fluorków w herbacianym naparze. „Liście lepszej jakości mają nieco mniej fluorków, tak samo jak liście młodsze,

zebrane wcześniej. Wynika to z tego, że im dłuższy kontakt z gruntem, tym większa, nawet kilkukrotnie, zawartość fluorków w roślinie. Także herbaty z regionów niewulkanicznych są nieco uboższe w ten pierwiastek, co udowodniliśmy w naszych wcześniejszych badaniach nad yerba mate. Zresztą podobnie jest w liściach uprawianych w krajach uprzemysłowionych, a więc silnie zanieczyszczonych” – wskazuje.

Jeśli chodzi o rodzaj herbaty – czarną, czerwoną, białą i zieloną – to omawiane badanie pokazało, że najbezpieczniejsze dla zdrowia jest przygotowywanie kombuchy na bazie białej i czerwonej herbaty. Najwięcej fluorków jest w naparze z czarnej herbaty, a zielona plasuje się pośrodku.

DAWKA CZYNI TRUCIZNĄ

W Polsce maksymalna dopuszczalna dawka fluorków wynosi 4 mg dziennie dla mężczyzn i 3 mg na kobietę. „Jest to niestety poziom niebezpiecznie łatwy do osiągnięcia – zaznacza dr Jakubczyk. - Już 1 litr herbaty dostarcza 1/4 zalecanego poziomu. Kiedy dodamy do tego wodę, którą wypijamy bezpośrednio, i całą żywność, którą na niej przygotowujemy, czyli np. ryż, makarony, zupy, mamy już pełne zapotrzebowanie. A pamiętajmy, że pewne ilości fluorków przenikają do organizmu także przez skórę po kontakcie z wodą oraz z preparatów dentystycznych”.

Badaczka wyjaśnia, że z tego powodu trudno jest określić prawdziwą dawkę, którą przyjmujemy każdego dnia. Istnieje za to wiele dowodów naukowych, że nawet niskie, ale chronicznie przyjmowane dawki fluorków powodują negatywne skutki dla organizmu. „Fluor wywołuje stres oksydacyjny, zmienia przebieg różnych reakcji biochemicznych, blokuje działanie wielu enzymów, konkuruje z innymi pierwiastkami – wylicza specjalistka z PUM. - Zmiany na poziomie komórkowym, dla nas niestety niezauważalnym, zaczynają się powoli zachodzić. Warto więc sprawdzać dawki przyjmowane z poszczególnymi produktami i mieć świadomość, że ryzyko istnieje”. „W tym przypadku niezwykle trafne staje się stwierdzenie, że wszystko jest trucizną i nic nie jest trucizną, bo to dawka czyni trucizną” – dodaje.

STARCIE DIETETYKÓW ZE STOMATOLOGAMI

Nie ulega wątpliwości, że fluor bardzo korzystnie działa na zęby i inne tkanki twarde, dlatego jest polecany przez stomatologów.



Jednocześnie wiadomo, że jest pierwiastkiem negatywnie działającym na wiele procesów w naszym organizmie.

„Należy więc znaleźć złoty środek: dostarczać sobie takie ilości fluorków, które będą chronić nasze szkliwo, ale nie będą toksyczne” – uważa dr Jakubczyk.

I dodaje: „Dawki w preparatach stomatologicznych są około tysiąc razy większe niż w przytoczonej tu kombuchy. Jednak pamiętajmy, że w przypadku tych pierwszych mówimy jedynie o działaniu kontaktowym. Jeśli więc nie potykamy pasty czy płynów do płukania jamy ustnej, skutecznie je wypluwamy lub wyptukujemy, nie zaszkodzimy sobie; zmian ogólnoustrojowych będzie niewiele. Nie można bowiem porównywać preparatów stomatologicznych, choć dawki fluorków są w nich naprawdę ogromne, do żywności, bo to zupełnie inny sposób podawania i wchłaniania”.

KOMBUCHA TO ŻYWNOSĆ FUNKCJONALNA

Jednak, co podkreśla dr Jakubczyk, nie warto zupełnie zrezygnować z kombuchy. „Jest ona bowiem bardzo dobrym źródłem antyoksydantów. Zawiera witaminę C i to w dość znaczącej ilości: 1 szklanka kombuchy pokrywa 50-100 proc. dziennego zapotrzebowania na ten składnik. Jest też bogata w polifenole, które działają pozytywnie na osoby z wieloma chorobami, np. cywilizacyjnymi. Ma w sobie kwasy organiczne, w tym kwas glukuronowy, który działa detoksykująco na organizm” – opowiada naukowczyni.

Ostatnie badania na myszach wykazały, że kombucha ma również pozytywne działanie na glikemię, przez co jest korzystna dla pacjentów z cukrzycą typu 2. Dodatkowo udowodniono, że po jej wypiciu w jelitach dochodzi do nadprodukcji krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (SCFA), które modyfikują mikrobiotę jelitową w korzystny dla człowieka sposób.

„Moim zdaniem kombuchę można zaliczyć do żywności funkcjonalnej, czyli takiej, która daje efekt prozdrowotny – mówi dr Jakubczyk. - Ale, jak to zawsze jest z lekami, substancjami aktywnymi i także żywnością funkcjonalną, są pewne ograniczenia i pewne grupy wykluczone. Dobrze być tego świadomym”.

Badaczka tłumaczy także różnicę pomiędzy kombuchą, którą znaleźć można w sklepowych lodówkach, a tą, która stoi na półkach w temperaturze pokojowej. „Kombucha jest żywym organizmem, w którym cały czas mikroorganizmy prowadzą proces fermentacji. Wymaga więc specjalnych warunków przechowywania – mówi. - Inaczej sytuacja wygląda, jeżeli producent poddał napój pasteryzacji. Wtedy traci ona większość swoich właściwości i staje się zwykłym napojem a nie żywnością funkcjonalną. Można ją wówczas przechowywać poza lodówką, ale jest to już produkt zdecydowanie gorszej jakości”.

PAP - Nauka w Polsce, Katarzyna Czechowicz



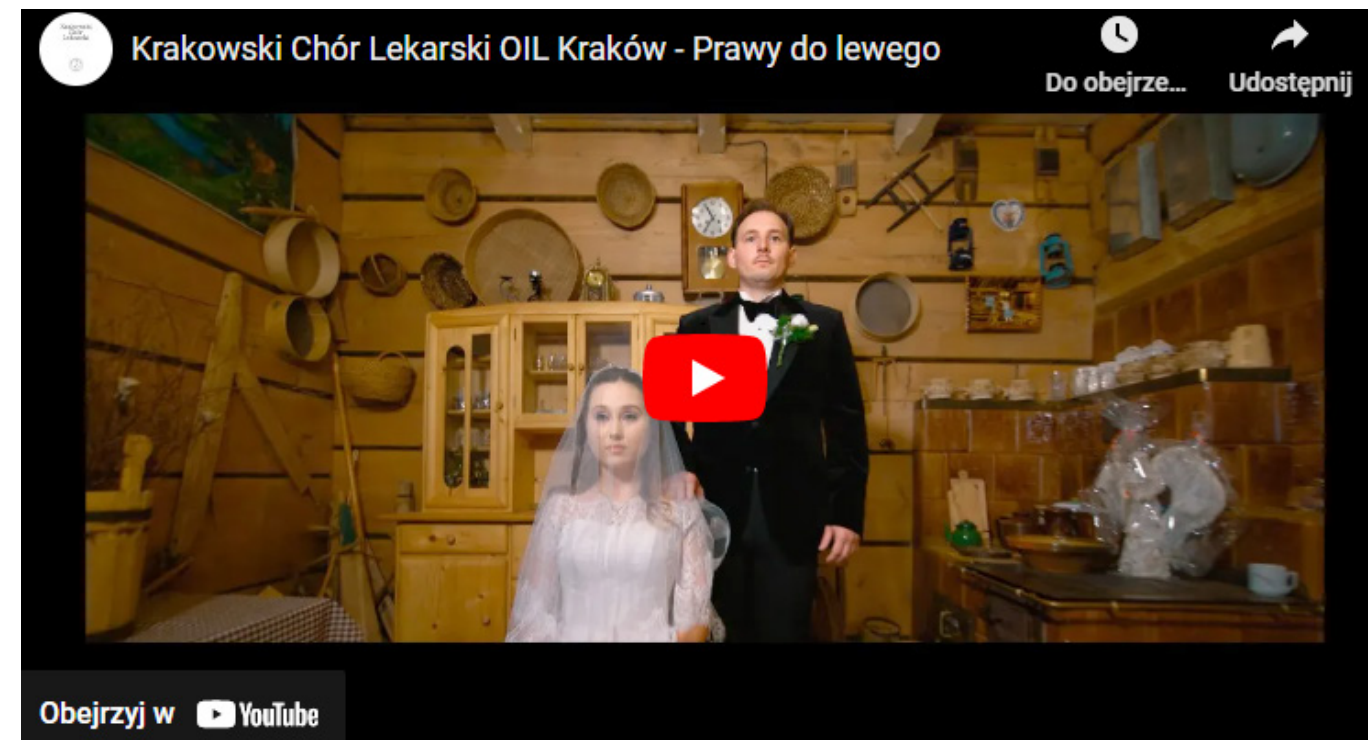
WSPÓLNIE Z FUNDACJĄ DKMS I KRAKOWSKIM CHÓREM LEKARSKIM SZUKAMY BLIŹNIAKA GENETYCZNEGO DLA ELI!

Krakowski Chór Lekarski nagrał teledysk zachęcający do zapisania się do bazy DKMS. Poszukują dawcy komórek macierzystych dla swojej koleżanki (chórzystki) oraz innych potrzebujących.

Jeśli ktoś z Was, waszych bliskich lub znajomych chciałby pomóc osobom potrzebującym na tej stronie znajdziemy wszystkie informacje:
www.dkms.pl/dzialaj/dolacz-do-akcji/ela

Dziękujemy wszystkim, którzy są już zapisani do bazy DKMS oraz wszystkim, którzy są gotowi zarejestrować się, aby zwiększyć szanse w walce o zdrowie Eli. Stwarzacie możliwość ofiarowania chorym tego co najcenniejsze – zdrowia i życia

**Zarejestruj się jako potencjalny bliźniak genetyczny
na stronie Fundacji DKMS www.dkms.pl**



Zobacz teledysk nagrany przez **Krakowski Chór Lekarski**, który wspiera akcję na rzecz Eli. Jest dostępny na You Tubie oraz na portalu: pomagamy.naszeregionalne.com



Zobacz na czym polega pobieranie ratujących życie komórek macierzystych. Film jest dostępny na kanale You Tube **Fundacji DKMS** oraz na portalu: pomagamy.naszeregionalne.com

Wesprzyj **Fundację DKMS** już dzisiaj wpłacając datek na: www.dkms.pl/dzialaj/przekaz-darowizne



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!



MAMA NA ZAKRĘCIE MACIECZYŃSTWO ODKRYWANE NA NOWO

Jak wyzwolić się spod reżimu turbo-macierzyństwa?

Zmienia się rozumienie macierzyństwa w Polsce, ale brakuje nowych jego modeli – dowodzą badaczki z SWPS Uniwersytetu Humanistycznospołecznego. Model tzw. Matki Polki odchodzi w zapomnienie, ale przeszczepiony z wzorców zachodnich model „intensywnego macierzyństwa” – wcale nie ma się lepiej.

Posiadanie dziecka stanowiło i stanowi w Polsce jeden z najważniejszych wartości i celów – przypominają badaczki z SWPS Uniwersytetu Humanistycznospołecznego, które próbowały uchwycić moment przejścia do macierzyństwa w Polsce w perspektywie pokoleniowej. Badania uzupełniły perspektywę ekspertek i ekspertów, takich jak lekarze, blogerzy, instruktorzy sportowi.

Zespoły badawcze przyjrzały się trzem pokoleniom polskich matek, określając je odpowiednio jako pokolenia G3 (tj. kobiety w wieku 19-40), G2 (40+) i G1 (60+) w projekcie GEMTRA: „Tranzycja do macierzyństwa w trzech pokoleniach Polek. Międzygeneracyjne badanie podłużne”. Respondentki pytano m.in. o typowe wzory macierzyństwa w Polsce (macierzyństwo jako instytucja), a w centrum zainteresowania postawione ich osobiste doświadczenia bycia matką („matkowania”).

Dodatkowo w pokoleniu G3 badaczki porównały wizje macierzyństwa, które miały kobiety, będąc w ciąży, z późniejszymi faktycznymi praktykami rodzinnymi. Zwróciły uwagę na relacje międzypokoleniowe i ich zmiany we wszystkich trzech grupach.

„Przyglądamy się doświadczeniom babć, matek (retrospektywnie) i ich córek (w trakcie) w zostawaniu matkami. Dla tych dwóch pierwszych pokoleń macierzyństwo było obowiązkowym elementem wejścia w dorosłość, który łączył się ze ślubem, wyprowadzką z domu rodzinnego, zakończeniem edukacji oraz rozpoczęciem pracy” – zwraca uwagę dr Paula Pustułka z Instytutu Nauk Społecznych SWPS, kierownik projektu i współautorka publikacji „(Wyboista) droga do macierzyństwa. Tranzycje do macierzyństwa w perspektywie trzech pokoleń Polek oraz ekspertek i ekspertów”.

Z badań wynika, że najmłodsze pokolenie widzi macierzyństwo jako jedną z wielu dróg wejścia w dorosłość, która może, ale nie musi, zostać zrealizowana.

„Młode kobiety zrywają z ustaloną kolejnością, a nawet z dotychczas standardowymi punktami wejścia w dorosłość. Rośnie wiek zawierania związków małżeńskich. Kobiety urodzone w latach 60. wychodziły za mąż w wieku 22-23 lat za kawalerów przeciętnie o dwa lata starszych. Dla porównania dzisiejsi nowożeńcy mają ok. 28 (kobiety) i 30 (mężczyźni) lat” – czytamy w publikacji podsumowującej badania.

Kobiety później wchodzą w role rodzicielskie.

W 1980 r. kobieta, która zostawała matką po raz pierwszy, miała niecałe 23 lata, w 2000 r. 24 lata, a już w 2018 r. – 28 lat.

Jak zwracają uwagę autorki publikacji podsumowującej badania, następuje pewne „odczarowanie” niegdysiejszej konieczności macierzyństwa, jego wyjątkowości czy wręcz świętości. Odchodzi w zapomnienie określenie „Matka Polka”, które kojarzy się raczej z negatywnym obrazem kobiety przeciążonej obowiązkami rodzinnymi, tradycyjnej, w stu procentach poświęcającej się dzieciom i domowi, a dla świata zatraconej.

„Nawet, jeśli przyjmiemy, że Matka Polka jest ikoną minionych lat, z którą się nieprzerwanie już od dekady badawczo próbujemy pożegnać jej ‚następczyni’ – wyłaniająca się czy wręcz ‚przeszczepiona’ ze wzorów zachodnich – wcale nie ma się lepiej” – uważają badaczki.

Ich zdaniem **„przeszczepione z Zachodu tzw. ‚intensywne macierzyństwo’ jako dominujący wzorzec matkowania w neoliberalnych demokracjach zasada się na dzieciocentryczności i patriarchalnych relacjach władzy, a zatem, tak samo jak bycie Matką Polką, wymaga od kobiet absolutnego poświęcenia się rodzinie i opiece nad dzieckiem 24/7, kosztem własnych potrzeb czy pragnień”**.

„Nakładanie się i siła dyskursywna obu wizji macierzyństwa – tj. intensywnego oraz w duchu Matki Polki – sprawiają, że bardzo trudno jest o nowe modele, zarówno na poziomie indywidualnych kobiet, które borykają się z presjami społecznych wymagań, jak i w szerszej debacie społecznej czy tworzeniu teorii naukowych” – zauważają ekspertki w publikacji.

Macierzyństwo to wybór, ale mnogość wyboru (dóbr czy usług) jest dla niego utrudnieniem

Istotna dla przemian zarówno na poziomie kobiet, jak i rodzin jest sytuacja społecznoekonomiczna, w której kobiety zostają matkami.

„O ile w pokoleniu G1 czy G2, kobiety zostawały matkami prosto po wyjściu z edukacji, często będąc poza rynkiem pracy lub posiadając minimalne doświadczenie w prostych pracach/na niskich stanowiskach, o tyle opóźnienie macierzyństwa w cyklu życia oznacza inny układ między reprodukcją a ścieżką kariery” – podkreślają badaczki.

Młode matki, dzięki m.in. aktywności zawodowej, mogą bardziej swobodnie podjąć decyzję, kiedy chcą mieć dzieci, ale też aktywnie wykorzystują pozarodziną ekspertyzę by być takimi matkami, jakimi chcą. Za wychowanie młodych kobiet do sprawczości i niezależności odpowiada pokolenie tzw. niedokończonych rewolucji feministycznej ich matek.

Dla kobiet z pokolenia powojennego istotną granicą, która wpłynęła na macierzyństwo, było zakończenie wojny i/lub rozkwit PRL wraz z gospodarką niedoborów. Braki dotyczyły zarówno produktów pierwszej potrzeby, jak i dóbr materialnych. „Jak wskazują badane kobiety z najstarszego pokolenia, ich macierzyństwo z jednej strony było naznaczone ciągłą walką o zasoby, ale z drugiej strony jest wspomniane jako czas cieszenia się z każdej zdobytej rzeczy” – zauważa Marta Buler, współautorka publikacji.

Najmłodsze badane postrzegają tamten czas, którego oczywiście nie doświadczyły, jako trudny, ale jednocześnie prostszy niż ten, w którym im samym przyszło zostawać matkami. Według niektórych z nich mnogość wyboru – dóbr czy usług – jest utrudnieniem, a obecny model życia cechuje się chaosem i brakiem jasności. Jednocześnie możliwość wyboru oznacza dla wszystkich trzech pokoleń mniej trosk materialnych i możliwość skupienia się na swojej nowej roli, co badane zdecydowanie wskazują jako zaletę obecnych czasów.

Nowy wymiar rodzinnych wiosek:
babcie nie na cały etat

Przedstawicielki wszystkich trzech pokoleń w wywiadach często zwracały uwagę, że, aby „wychować dziecko, potrzeba całej wioski”. Wśród badanych babć i matek poczucie wspólnoty – tak rodzinnej jak i lokalnej – było codziennym doświadczeniem. Funkcjonowanie trzech pokoleń w jednym domu nie było rzadkością. Okres powojenny charakteryzował się już pewnym rozproszeniem geograficznym rodzin.

„Wraz z urbanizacją i zwiększeniem mobilności w poszukiwaniu pracy rosła odległość pomiędzy młodymi rodzicami z pokolenia matek i ich rodzicami. Niemniej rola matki nadal była mocno zakotwiczona w rodzinie” – tłumaczy dr Pustutka.

Współcześnie dystans od rodziny i dostęp do żłobków i przedszkoli uniezależnia młode kobiety od babć, a babcie od konieczności sprawowania opieki

nad wnukami. Niemniej młode kobiety nadal liczą na ich pomoc w opiece i wychowaniu dzieci.

„Zdecydowanie rzadziej oczekują pełnego przejęcia opieki nad wnukami, co wynika zarówno z aktywności zawodowej G2, jak i postrzegania ekspertyzy zewnętrznej (instytucjonalnej, prywatnej, opłacanej) jako bardziej adekwatnej, „ekskluzywnej” czy po prostu lepszej niż rodzinna/tradycyjna” - czytamy w publikacji podsumowującej badania.

Role babci – z perspektywy młodych matek – mają sprowadzać się do pomocy „punktowej” np. przy chorujących dzieciach żłobkowych. Dotyczy to też dbałości o dobrostan młodych rodzin, którym pokolenie G2 oferuje czas na „złapanie oddechu”. „Przejęcie opieki nad wnukiem w weekend, wybrane popołudnie czy wieczór to nowy wymiar rodzinnych „wiosek”, z których matki wyjeżdżają na krótką przepustkę dzięki uczestnictwu babć” - podkreślają ekspertki.

Profesjonalizacja rodzicielstwa

Jak zauważają badaczki, rodzina, zwłaszcza mamy i babcie, przestaje być autorytetem w kwestii wychowania dzieci, a

dotychczasowe doświadczenie poprzednich pokoleń w tym zakresie traci na znaczeniu.

„To eksperci wspierają i wyznaczają kierunek współczesnego macierzyństwa i rodzicielstwa. Wynika to m.in. z oczekiwań przyszłych i obecnych młodych matek, których przekonania często nie pokrywają się z normami starszych pokoleń” - podkreślają badaczki. Młode kobiety nieustannie mierzą się ze sprzecznymi oczekiwaniami wobec nich, m.in. z gloryfikacją macierzyństwa z jednoczesną krytyką niepracujących matek oraz z nierównościami płciowymi związanymi z rodzicielstwem.

„Wobec tak zróżnicowanych narracji nasze najmłodsze badane poszukują wiedzy i rozwiązań częściej wśród ekspertów: lekarzy, specjalistów czy też blogerów niż u swoich matek, ciotek, czy babć” – zauważa Marta Buler.

Jednocześnie eksperci dostrzegają powielanie wzorów wyniesionych z domów rodzinnych. „Wbrew więc pewnemu odrzuceniu schematów wychowawczych i poszukiwaniu nowych dróg rodzicielskich, bardzo trudno jest odejść od tego, czego młode matki same były uczone” - przyznają badaczki.



O badaniach:

Pierwsza fala badania w ramach projektu GEMTRA: Tranzycja do macierzyństwa w trzech pokoleniach Polek. Międzygeneracyjne badanie podłużne została przeprowadzona od lutego do grudnia 2019 i wzięto w niej udział 58 kobiet: 28 G3 (pierwsze i drugie dziecko), 20 G2 (matki i teściowe), 10 G1 (babcie). Tematyka rozmów w drugiej fali (2020-2021) została poszerzona o aktualną sytuację epidemiologiczną (pandemia Covid-19). Projekt „GEMTRA: Tranzycja do macierzyństwa w trzech pokoleniach Polek. Międzygeneracyjne badanie podłużne” został sfinansowany ze środków NCN.

Projekt Matka 360 (Matka 360 stopni – droga do macierzyństwa we współczesnej Polsce z perspektywy ekspertek i ekspertów) miał na celu eksplorację i opis zjawiska tzw. intensywnego macierzyństwa z różnych perspektyw.

„Jako badanie komplementarne wobec projektu GEMTRA, Matka 360 pokazuje obraz tranzycji i wiedzy w opinii ekspertek i ekspertów. Badani oferują usługi oraz e-usługi związane z wchodzeniem w ma-

cierność kobietom urodzonym w latach 70., 80. i 90., co pozwala na uwzględnienie zmian społecznych wygenerowanych przez rozwój nowych technologii. Dodatkowym celem było przyjrzenie się zawodom przyszłości (teraźniejszości?) związanymi z usługami wsparcia społecznego (s)tworzonymi dzięki rozwojowi Internetu” - wyjaśniają autorzy badania.

Przeprowadzono (online) 46 wywiadów eksperckich, z podziałem na trzy główne kategorie respondentów: profesjonalistów medycznych, blogerów/celebrytów oraz osoby reprezentujące zawody wspierające (np. instruktorzy sportowi). Projekt „Matka 360 stopni (...) sfinansowany został ze środków Uniwersytetu SWPS w ramach badań statutowych Instytutu Nauk Społecznych.

Oba projekty podsumowały dr Paula Pustutka (Uniwersytet SWPS) i Marta Buler (Stypendystka NCN) w publikacji pt. „(Wyboista) droga do macierzyństwa. Tranzycja do macierzyństwa w perspektywie trzech pokoleń Polek oraz ekspertek i ekspertów”.

Nauka w Polsce



LUDWIKA TOMAŁA NOWE MEDIA SZKODZĄ CZY WSPIERAJĄ ROZWÓJ DZIECI?

Obalamy mity wraz z psycholog Wójtowicz-Szeffler

Stwierdzenie, że oglądanie telewizji, korzystanie ze smartfona czy tabletu niszczy mózg dziecka to mit. Ważne jednak, by dziecku serwować nowe media w sposób dostosowany do jego możliwości rozwojowych, a ekran - nie zastępował rodzica. Jak w pierwszych latach życia dziecka korzystać z technologii informacyjnych mówi psycholog dr Małgorzata Wójtowicz-Szeffler.

„Istnieje takie przekonanie, że częste korzystanie ze smartfonów, tabletów i oglądanie telewizji niszczy mózg dziecka. To jednak niepoparty nauką mit” - mówi psycholog dr Wójtowicz-Szeffler z Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy w rozmowie z portalem PAP - Nauka w Polsce. I dodaje, że ukazało się w ostatnich latach wiele badań naukowych (np. <https://www.jstor.org/stable/jeductechsoci.17.4.85>), które pokazują, że nowe technologie - używane we właściwy sposób - niekoniecznie muszą być szkodliwe, ale mogą nawet pozytywnie wpływać na rozwój dziecka.

Badaczka podkreśla, że dorośli powinni być wsparciem dla dzieci w korzystaniu z technologii informacyjnych. „Bez tego te technologie są mało użyteczne” - podkreśla badaczka z UKW. I dodaje, że jeśli dziecko korzysta z nowych mediów, najlepiej, by rodzic mu w tym towarzyszył. „Ważne, by reagował razem z dzieckiem, komentował, zatrzymywał program, aby coś wyjaśnić, a nie jedynie, by był gdzieś obok dziecka”.

WYTYCZNE

Zgodnie z wytycznymi Amerykańskiej Akademii Pediatrycznej należy całkowicie unikać tego, by dzieci przez pierwsze półtora roku życia korzystały z ekranów. Wyjątkiem są tu rozmowy czy telekonferencje z bliskimi - aby dziecko nie straciło kontaktu z osobami ważnymi można zaprosić je przed ekran - podsumowuje psycholog.

Z kolei po drugim roku życia - przewidują wytyczne - o ile dziecko spędza czas przed ekranem, to nie powinno to trwać dłużej niż godzinę dziennie.

Z kolei opracowane w Polsce wytyczne (m.in. raport Cyfrowa Przyszłość opracowany przez Fundację Nowoczesna Polska z 2012 r.) przewidują m.in., że małe dziecko nie powinno mieć w swoim pokoju urządzeń takich jak telewizor, telefon, tablet. Jeśli już korzysta się z ekranu, powinno się to robić w krótszych odcinkach, np. po kilka-kilkanaście minut. Poza tym treści powinny być dopasowane do wieku (chodzi m.in. o to, by montaż nie był zbyt szybki, postaci - akceptowane przez dziecko, muzyka nie była zbyt głośna, a język - poprawny). A z ekranu nie należy korzystać przynajmniej na godzinę przed porą snu.

Co z badań naukowych wiadomo na temat zagrożeń i nadziei związanych z wpływem mediów na rozwój małego człowieka?

ZAGROŻENIA: ZABURZENIA KONCENTRACJI I UWAGI
„Kiedy do zmysłów dociera natłok bodźców z nowych mediów, mózg musi przydzielić im zasoby uwagowe i pamięciowe. A także poradzić sobie z funkcjonowaniem w dwóch rzeczywistościach: zwykłej oraz ekranowej” - opisuje dr Wójtowicz-Szeffler. Nieodjrzały jeszcze mózg małego dziecka intensywnie poddawany działaniu impulsów zewnętrznych nie jest w stanie poradzić sobie z ich nadmiarem, co jest częstą przyczyną powstawania zaburzeń koncentracji uwagi. W sytuacji, gdy nowe technologie dostarczają małemu dziecku stale czegoś nowego, czego ono nie jest w stanie dostatecznie przetworzyć, zaczyna cierpieć na deficyty uwagi i trudno mu skupić się na informacjach ważnych, a przez to bywa postrzegane jako mniej zdolne niż rówieśnicy.

ZAGROŻENIA: NEGATYWNY WPŁYW NA „MÓZG SPOŁECZNY”

Nowe media używane w nadmiarze mogą sprawiać, że gorzej rozwijać się będzie „mózg społeczny”. Dla rozwoju dziecka ważne jest bowiem to, by obserwować zachowania innych osób w bezpośredniej interakcji. W relacjach z innymi ludźmi uczymy się bowiem unikania działań niebezpiecznych, niepożądanych, wywołujących obrzydzenie - albo zbliżania do sytuacji pożądaných, korzystnych. Tak zwane mechanizmy lustrzane są ważnym elementem funkcjonowania w relacjach. Tymczasem dziecko zanurzone w mediach cyfrowych traci ten kluczowy w tym momencie w rozwoju element nauki.

„Może być wprawdzie tak, że w grach komputerowych czy bajkach małe dziecko obserwuje pewne zachowania i tworzy wzorce reakcji, ale takie uczenie działa znacznie wolniej i znacznie słabiej niż interakcja z prawdziwym człowiekiem” - tłumaczy psycholog.

ZAGROŻENIA DLA ZDROWIA FIZYCZNEGO
Pojawiają się też zagrożenia dla zdrowia fizycznego - co wiąże się z tym, że dziecko wyrabia sobie nawyk spędzania czasu w pozycji siedzącej, przy braku ruchu. A to prowadzić może do nieprawidłowego rozwoju motorycznego oraz problemów z nadwagą.

Kolejnym zagrożeniem jest obciążenie narządu wzroku i ryzyko krótkowzroczności.

Poza tym emitowane przez ekrany światło niebieskie wpływa na układ nerwowy i utrudniać może zasypianie, wyciszenie się, spokojne funkcjonowanie.



„Długotrwałe pozostawanie w tym świetle - np. gdy w pokoju jest włączony telewizor lub świeci się ekran komputera - może więc u dzieci powodować pobudzenie, a nawet zachowania, które mogą się kojarzyć z tzw. ADHD” - zwraca uwagę dr Wójtowicz-Szeffler.

ZAGROŻENIA: UZALEŻNIENIE

Zagrożeniem może być też uzależnienie behawioralne - np. od korzystania z internetu. „To ten sam typ zagrożeń co uzależnienie od alkoholu, zakupów czy hazardu” - mówi psycholog. I wyjaśnia, że nadmierne pobudzenie, podekscytowanie sytuacjami związanymi z korzystaniem z mediów może u dzieci prowadzić do zmian w układzie nerwowym - choćby w układzie nagrody. Dziecko, aby być pobudzone, potrzebuje wtedy coraz więcej bodźców, a więc coraz więcej czasu ekranowego.

ZAGROŻENIA: TREŚCI

Kolejnym zagrożeniem jest styczność z treściami nieodpowiednimi dla rozwoju dziecka. A nawet bajki animowane czy programy dla dzieci - a także reklamy - mogą mieć treści nieodpowiednie dla małego dziecka - np. związane z agresją. Może to być również zbyt szybki montaż, zbyt intensywne bodźce, czy obecność treści niezrozumiałych, wymagających komentarza opiekunów. Przez to wszystko odbiór świata u dziecka może być zakłócony.

ZAGROŻENIA: ROZLUŻNIENIE WIĘZI

Są jeszcze zagrożenia związane z rozluźnieniem relacji społecznych. „Jeśli dziecko ogląda bajki, korzysta z technologii informatycznych po kilka godzin dziennie - buduje relacje z wirtualnymi postaciami zamiast z ludźmi. W porównaniu z tymi postaciami inne dzieci i inni dorośli wydają się mniej ciekawi - nie mają supermocy, drogich ubrań, szybkich ruchów. W takiej sytuacji może się zdarzyć, że dziecko przestaje być zainteresowane budowaniem prawdziwych relacji” - mówi rozmówczyni PAP. I dodaje, że kiedy dziecko zostawiane jest samo z nowymi mediami, zagrożony jest również proces budowania więzi między dorosłym a dzieckiem.

NADZIEJE: ZACHĘTA DO RUCHU

Oprócz zagrożeń z użyciem nowych mediów związane są jednak i pewne szanse. Z dużą nadzieją traktuje się choćby technologie wirtualne, dotykowe czy Kinect, które przydają się, by zachęcić dzieci do ruchu. Szczególnym przypadkiem jest użycie tych technologii do rehabilitacji ruchowej - w ramach specjalnie zaprojektowanych gier dziecko musi wykonywać pewne ruchy, których nie chce wykonywać podczas rehabilitacji.

NADZIEJE: WSPOMAGANIE FUNKCJONOWANIA

Kolejnym aspektem są technologie wspomagające - np. urządzenia typu kinect do wspomaganie



osób z niepełnosprawnościami - w tym ruchowymi. Urządzenia i programy tego typu mogą pomagać dzieciom z niepełnosprawnościami przewyższać bariery w funkcjonowaniu.

„Innym przykładem pozytywnego wpływu nowych mediów na rozwój dziecka jest np. korzystanie z zabawek - robotów wśród dzieci ze spektrum autyzmu. Mówi się, że roboty mają korzystny wpływ na rozwój mowy u dziecka, wykonywanie czynności życia codziennego” - podsumowuje badania dr Wójtowicz-Szeffler.

NADZIEJE: EDUKACJA

Innym pozytywnym aspektem związanym z używaniem mediów elektronicznych wśród małych dzieci jest edukacja - istnieje szereg narzędzi informatycznych, które rozwijają zdolności komunikacyjne, służą do wspierania procesów uczenia się. „Chodzi np. o korzystny wpływ programów, które uczą postaw społecznych, pomagają obserwować zachowania innych ludzi, pomagają w nauce czytania, pisania, w rozwoju umiejętności matematycznych” - opisuje dr Wójtowicz-Szeffler.

NADZIEJE: KONTAKT Z BLISKIMI

„Urządzenia elektroniczne mogą być też wykorzystywane do kontaktu z rodziną. Ważniejsze jest to, by dziecko miało kontakt z bliskimi i pielęgnowało go, niż to, żeby unikało korzystania z urządzeń elektronicznych” - podsumowuje psycholog.

DOROSŁY - PRZEWODNIKIEM PO ŚWIECIE NOWYCH MEDIÓW

„Świat coraz bardziej opiera się o nowe technologie informacyjne. A dzieci od urodzenia stykają się z urządzeniami elektronicznymi. Rzeczywistość 'ekranowa', w obecności której dziecko dorasta, powinna być jednak wprowadzana do życia dziecka w odpowiedni sposób, aby przynosiła korzyści zamiast szkód” - podsumowuje psycholog.

Dr Wójtowicz-Szeffler radzi też, aby dorośli zastanowili się, w jakim celu pozwalają małym dzieciom korzystać z technologii informacyjnych. Czy jest to może sposób na nudę („a dziecko powinno czasem mieć szansę się ponudzić”), czy na uspokojenie, czy na spędzenie czasu przy posiłku („to może negatywnie wpływać na procesy regulowania emocji, a także sytości i głodu”), czy może jest to forma nagrody albo rozrywki („ważne, by nie była to najważniejsza forma rozrywki”), czy może sposób na edukację („czasem warto, by dziecko poszukiwało odpowiedzi samodzielnie, niż tylko poznawało odpowiedzi z zewnątrz”). I warto, by byli świadomi, czy na pewno jest to w danym momencie najlepszy sposób, w jaki można te potrzeby zaspokoić. „Ważne jest więc, żeby rodzice - którzy przecież również korzystają z mediów - uczyli dzieci, w jakich sytuacjach warto to robić, w jaki sposób i w jakim celu” - podsumowuje badaczka.

PAP - Nauka w Polsce, Ludwika Tomala



BEATA IGIELSKA,
JUSTYNA WOJTECZEK

PSYCHIKA DZIECI CIAŻY SZKOŁOM

Reforma opieki psychiatrycznej w toku

Czy trwająca reforma systemu psychiatrii dzieci i młodzieży odnosi sukces, skoro wciąż rośnie liczba zamachów samobójczych wśród najmłodszych? Na ile złe relacje w szkole i presja na wyniki przekładają się na psychikę uczniów? Na ile szkoła powinna być zaangażowana w czuwanie i poprawę stanu zdrowia psychicznego swoich podopiecznych?

Czy trwająca reforma systemu psychiatrii dzieci i młodzieży odnosi sukces, skoro wciąż rośnie liczba zamachów samobójczych wśród najmłodszych? Na ile złe relacje w szkole i presja na wyniki przekładają się na psychikę uczniów? Na ile szkoła powinna być zaangażowana w czuwanie i poprawę stanu zdrowia psychicznego swoich podopiecznych?

Minister zdrowia Adam Niedzielski podczas konferencji „Reforma psychiatrii. Wyzwania systemowe związane ze zmianą modelu organizacji ochrony zdrowia psychicznego” mówił, że gdyby nie reforma, doszłoby w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży do katastrofy. Sam jednak zwracał uwagę na niepokojący trend wzrostowy prób samobójczych w młodej populacji, a uczestnicy konferencji podkreślali rolę, jaką odgrywa szkoła w zdrowiu psychicznym uczniów. Tym bardziej, że – nie tylko ich zdaniem - dobrze nie jest.

Ciekawe zjawisko w psychiatrii dzieci i młodzieży przyniosły pandemia COVID-19 oraz sześciotygodniowy strajk nauczycieli, o czym mówiła podczas konferencji prof. Małgorzata Janas-Kozik, specjalistka w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży oraz pełnomocniczka ds. reformy tej części opieki zdrowotnej. Otóż hospitalizacje dzieci i nastolatków na oddziałach psychiatrycznych spadły aż o 30 proc. zarówno w czasie lockdownu (o podobny odsetek spadły w innych dziedzinach opieki zdrowotnej - przyp. red.), jak i... strajku nauczycieli.

Z kolei dr Aleksandra Lewandowska, konsultant krajowa ds. psychiatrii dzieci i młodzieży podała, że w wakacje w szpitalach psychiatrycznych jest trzy razy mniej młodzieży i dwa razy mniej dzieci. Profesor Janas – Kozik jest przekonana, że współpraca sektora ochrony zdrowia ze szkołą jest warunkiem koniecznym tego, by reforma psychiatrii dziecięcej i młodzieżowej odniosła sukces, a oddziały psychiatryczne nie pękły w szwach. Na razie wygląda na to, że z tą współpracą jest krucho.

Szkoła: przemoc rówieśnicza, dużo nauki
Polskie badania HBSC (ang. Health Behaviour in School-aged Children) z lat przedpandemicznych (2017/2018) pokazały, że w szkołach niemal 1/3 (ponad 27 proc.) nastolatków była uczestnikami przemocy wobec kolegów czy koleżanek, a niemal co czwarty nastolatek/nastolatka (23,5 proc.) doświadczył/a rówieśniczej przemocy w ostatnich 60 dniach przed badaniem. To, że przemoc jest silnym czynnikiem rozwoju rozmaitych problemów psychicznych nie ulega wątpliwości, a bolesnych skutków doświad-

czają wszystkie strony: ofiary, sprawcy i obserwatorzy. „Ofiary przemocy (...) ponoszą wiele konsekwencji, głównie niszczących ich obraz siebie, poczucie wartości, pewności siebie, powodujących smutek, wycofanie, depresję, lęk i wiele innych, często długofalowych skutków.

Sprawcy przemocy, poza doraźnymi zyskami, mogą z jednej strony doświadczać ulgi w swoim wewnętrznym napięciu, ale również w późniejszym czasie borykać się poczuciem winy, czasem wstydu za swoje czyny, co ostatecznie może prowadzić do szeregu negatywnych skutków. Obserwatorzy przemocy też nie są wolni od różnych konsekwencji, bo choć na początku być może czują się bezpiecznie, może uzyskują poczucie bycia w grupie, to w następstwie mogą czuć się winni, a także zaniepokojeni myślą, że kiedyś również oni mogą znaleźć się po niewłaściwej stronie” – czytamy w złożonej na Uniwersytecie im A. Mickiewicza pracy doktorskiej Macieja Wilka „Socjoterapia wobec agresji rówieśniczej w szkole. Studium teoretyczno-empiryczne”.

„Nie uczymy młodych ludzi, żeby rozpoznawali i tolerowali swoje emocje, ani żeby rozpoznawali swój system wartości. Nie uczymy ich, że te emocje będą pojawiać się, jak będą dążyć do realizacji swoich wartości. I nie zawsze będą to miłe i przyjemne odczucia. Często zmagamy się ze sobą i ze światem, jeśli właśnie dążymy do wartości. To nie jest łatwe. To wszystko powoduje, że trochę jesteśmy oderwani od siebie, a wtedy zaczynamy czuć lęki, smutki. Rodzą się problemy psychologiczne, cierpienie. Bardzo ważne jest doświadczanie prostej wiedzy psychologicznej, na przykład uczenie młodych ludzi, że nie ma złych emocji, że można się smucić, odczuwać lęk, że te emocje pojawiają się najczęściej, gdy w naszym życiu pojawia się konflikt wartości, że najgorsze jest unikanie emocji, bo to właśnie prowadzi do cierpienia psychicznego, do tego, co nazywamy chorobami psychicznymi” – mówi dr Konrad Ambroziak, terapeuta poznawczo-behawioralny i superwizor, prezes fundacji Psycho-Edukacja. Jego zdaniem współczesne polskie nastolatki mierzą się z wieloma obciążeniami: z jednej strony doświadczyły pandemicznych lockdownów, kolejnych reform edukacji, które spowodowały powstanie podwójnych roczników, co doprowadziło do przepiętowania szkół. Według niego jednocześnie nie ma systemowej odpowiedzi na pytanie, jak można wesprzeć uczniów i uczennice w ich stresującym świecie.

„Jedyna systemowa odpowiedź, to zwiększać wymagania dotyczące realizacji nauki, wymagania głównie co do nauki pamięciowej. To duży problem polskiej szkoły. Jednocześnie muszą w tym tkwić, żeby pójść do dobrego liceum, na studia. Same sobie tworzą presję, my im tworzymy presję. Nie mogą się dobrze czuć” – mówi dr Konrad Ambroziak.

W podobnym tonie wypowiada się Marcin Matych, w mediach społecznościowych znany jako dr Nerwica, psychoterapeuta i lekarz medycyny zajmujący się kompleksowym leczeniem zaburzeń nerwicowych.

„Edukować powinno się rodziców i całe społeczeństwo. Gdybyśmy je edukowali, byłoby mniej zaburzeń, mniej pieniędzy wydawalibyśmy na leczenie, więcej ludzi byłoby zdolnych do funkcjonowania w pracy. To problem wręcz ekonomiczny. To musi być praca od podstaw, czyli właśnie od przedszkola, od wczesnej edukacji psychologicznej na temat emocji, psychologii i zdrowia człowieka, przez edukację rodziców i osób, które wychowują dzieci, żeby programowały odpowiednie wzorce zachowań, po system opieki zdrowotnej, który by wtórnie pomagał chorym” – mówi Marcin Matych.

A jednocześnie są sygnały, że nauczyciele nie zawsze wiedzą, jak radzić sobie z problemami uczniów. Co roku wzrasta odsetek tych uczniów, którzy mają zaświadczenie o specjalnych potrzebach edukacyjnych (ze względu na chorobę przewlekłą, zaburzenia nerorozwojowe itd.). O ile stanowili 1,61 proc. w roku szkolnym 2011/12, to w 2017/18 – ponad 3,6 proc. (dane bez przedszkoli).

Dorota Olczyk, zastępca dyrektora Departamentu Zdrowia Publicznego Ministerstwa Zdrowia, mówiła podczas wspomnianej konferencji, że z posiadanych przez nią informacji większość nauczycieli nie stosuje się do zaleceń wydawanych przez poradnie psychologiczno-pedagogiczne. Jej zdaniem, choć są szkolenia dla nauczycieli, to wciąż problem nie jest rozwiązany.

Martwią też doniesienia naukowe na temat stosunku kadry szkół do problemów uczniów, np. przemocy rówieśniczej. Maciej Wilk cytuje m.in. badania dla Instytutu Matki i Dziecka wśród dyrektorów byłych gimnazjów, z których wynika, że „zdecydowana większość z nich problem dręczenia uczniów, bullyingu traktuje jako średnio występujący (ok. 60 proc. uważa, że dręczenie jest niewielkim problemem). Zdecydowanie częściej jako problemy, z którymi borykają się szkoły, wymieniają: palenie papierosów, wagary, długotrwałe zwolnienia lekarskie oraz skargi uczniów i ich rodziców na nauczycieli” – czytamy w pracy doktorskiej M. Wilka.

Konieczne rozpoznanie problemu i profilaktyka

Dr hab. Krzysztof Ostaszewski, kierownik Pracowni Profilaktyki Młodzieżowej „Pro-M” w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie zauważa, że współpraca ministerstw: edukacji i zdrowia jest kluczowa dla poprawy stanu psychicznego dzieci i młodzieży.

„W szkołach potrzeba większej profesjonalizacji działań wokół profilaktyki zdrowia psychicznego. Chcę zbadać programy profilaktyki wokół prób samobójczych. W młodzieżowych ośrodkach wychowawczych i socjoterapeutycznych jest ich o wiele więcej niż w zwykłych szkołach” – mówił Krzysztof Ostaszewski.

Przykładem dobrej profilaktyki może być olimpiada psychologiczna. W 11. Już edycji Regionalnej Olimpiady Wiedzy o Zdrowiu Psychicznym wzięło udział 523 uczniów z 31 szkół z Bielska-Białej oraz powiatów - bielskiego, żywieckiego i cieszyńskiego. Zdaniem Ostaszewskiego warto, żeby taka olimpiada stała się wydarzeniem ogólnopolskim.

O zacieśnienie współpracy między resortami: zdrowia i edukacji zabiega dr Aleksandra Lewandowska.

„Sami nie damy rady z rosnącą liczbą problemów psychicznych” – mówi.



Dorota Olczyk mówiła, spotkanie na temat problemów psychicznych dzieci i młodzieży przedstawicieli ministerstw: zdrowia i edukacji odbyło się prawie rok temu - 22 grudnia 2021 r. Adam Niedzielski, minister zdrowia widzi konieczność powołania koordynatora międzyresortowego na poziomie rady ministrów, który zająłby się wspólnym podejściem dwóch ministerstw do narastających problemów psychicznych najmłodszych.

Beata Igielska, Justyna Wojteczek, zdrowie.pap.pl

Źródła:
Konferencja „Reforma psychiatrii. Wyzwania systemowe związane ze zmianą modelu organizacji ochrony zdrowia psychicznego, która odbyła się 24 listopada 2022
Praca doktorska Macieja Wilka „Socjoterapia wobec agresji rówieśniczej w szkole. Studium teoretyczno-empiryczne”, UAM, 2022.
Paulina Młynek: Uczeń ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi z perspektywy czterech dekad, 2020 DOI: 10.35765/eetp.2020.1555.06



KOBIĘCY ŚWIAT NAUKI

MAMY SETKI TYSIĘCY POWODÓW DO DUMY Z OSIĄGNIĘĆ KOBIET W ŚWIECIE NAUKI! ZATEM W NOWY ROK WCHODZIMY Z NOWYM POSTANOWIENIEM, ABY KOBIECĄ NAUKĘ PROMOWAĆ I ZE WSZECH MIAR WSPIERAĆ! JUŻ CZAS ODWRÓCIĆ TRENDY, KTÓRE SPRAWIAJĄ, ŻE OSIĄGNIĘCIA KOBIET W ŚWIADOMOŚCI SPOŁECZNEJ SĄ NIEWIDZIALNE.



ANNA GUMUŁKA

NOBLISTCE NIE STRASZNE BŁĘDY

Odwazmy się w końcu przyznać do braku wiedzy

W nauczaniu matematyki w szkołach panuje lęk przed popełnieniem błędu, może dobrze byłoby czasem przyznać, że czegoś nie wiemy - uważa laureatka Nagrody Nobla w dziedzinie fizyki, kanadyjska uczona prof. Donna Strickland.

Współodkrywczyni metody generowania impulsów laserowych o dużej intensywności prowadzi w tym tygodniu gościnne wykłady w Uniwersytecie Śląskim w Katowicach, spotyka się ze wspólnotą akademicką i mieszkańcami woj. śląskiego.

„Rzecz, którą chciałabym zmienić w systemie edukacji, jeśli chodzi o uczenie matematyki jest to, że w szkole uczy się tego, co było wiadomo już wcześniej, a potem sprawdza się, jak dobrze się tego nauczył. Tymczasem uprawiając naukę mierzysz się cały czas z tym, czego nie wiadomo. Może powinniśmy czasem przyznać, że nie wiemy więcej, niż wiemy” – powiedziała prof. Donna Strickland podczas poniedziałkowej konferencji prasowej w Katowicach.

Jej zdaniem strach przed popełnieniem błędu zabija dociekliwość. „Dobrze jest czasem przyznać, że nie wiemy, i że mylić się też jest dobrze, a potem weryfikować to podczas eksperymentu, który też może pokazać, że się mylimy, ale trzeba próbować. Myślę, że warto byłoby takie przekonanie zaszczepić w systemie edukacji” – dodała.

Sama - jak opowiadała - zawsze lubiła matematykę i fizykę, i zawsze była dobra z tych przedmiotów. „Jako dziecko najbardziej lubiłam bawić się lego, lubiłam też puzzle i zawsze patrzyłam na matematykę jak na łamigłówkę, na fizykę podobnie. To była dobra zabawa” – wspomina noblistka.

Jak mówi, nie doświadczyła nigdy barier czy dyskryminacji jako kobieta - naukowiec. „Byłam zawsze bardzo dobrą uczennicą, a potem studentką, więc nikt nie mógł mi powiedzieć, że tu nie pasuję. Widzę jednak zmiany zachodzące w tym obszarze w trakcie mojego zawodowego życia. Poświęca się tej kwestii znacznie więcej uwagi i rozpoczęto wiele nowych inicjatyw, żeby włączyć więcej kobiet do nauki razem z innymi mniejszościami, chociaż kobiety to 50 proc. społeczeństwa, więc nie są naprawdę mniejszością” – powiedziała prof. Strickland.

Wizyta noblistki wpisuje się w działania podejmowane w ramach przyznanego Katowicom tytułu Europejskiego Miasta Nauki 2024. „Zawsze dobrze pokazać całej społeczności znaczenie nauki, a nie wszyscy politycy są tego świadomi. To ważny czas dla miasta - jeśli macie ten tytuł, który przyciąga uwagę, podkreśla znaczenie nauki, to może bardzo pomóc” – uważa Donna Strickland. Przyznała, że była przerażona utratą zaufania wielu ludzi do nauki, którą dało się zauważyć podczas pandemii. „Nie



Budynek rektoratu Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach (Źródło: Wikipedia)

wiem, jak dotarliśmy do tego punktu ze światła, w którym ludzie słuchali naukowców i wierzyli im. Przyczyniła się do tego sytuacja ze złym, niewłaściwym uprawianiem nauki - kiedy w świat poszła wieść o rzekomym związku między szczepieniami a autyzmem. Niestety, to zostało podchwyczone przez media i świat rozrywki, a ludzie słuchają teraz raczej ludzi rozrywki, niż naukowców. Zawiodła nie tylko komunikacja, nie wywiąaliśmy się dobrze z zadania edukowania społeczeństwa. Naukowcy muszą zacząć tłumaczyć, jak przebiega proces naukowy, że zdarzają się błędy, ale są poprawiane. Warto byłoby powołać instytucje, które pomogą zbudować społeczne zaufanie do nauki” – powiedziała noblistka, związana od 1997 r. z Uniwersytetem w Waterloo w Kanadzie.

W 1981 roku, tuż po studiach ukończonych w McMaster University, Donna Strickland dołączyła do laboratorium francuskiego fizyka Gérarda Mourou, który eksperymentował wówczas z impulsami laserowymi. Badacz głowił się, w jaki sposób zwiększyć ich intensywność, aby nie uszkodzić lasera. Po paru latach wytężonej pracy, w 1985 roku badacze wspólnie opracowali technikę generowania bardzo krótkich, ale ekstremalnie intensywnych impulsów laserowych. Za odkrycie metody wzmacniania ultraszybkich, „świergoczących”, impulsów laserowych (chirped pulse amplification - CPA) uhonorowano ich Nagrodą Nobla w dziedzinie fizyki za 2018 rok.

Obecnie z osiągnięć Kanadyjki i Francuza korzystają przedstawiciele różnych dyscyplin. Wykorzystywane są przez lekarzy w laserowej chirurgii oka, w przemyśle do precyzyjnego cięcia materiałów oraz w obrazowaniu medycznym.

III edycja



GRANT
NA ZDROWIE



GEDEON RICHTER I IPPIEZ ZYSKAJ GRANT NA ZDROWIE

Zgłoś swój projekt do 15.12.22 r.

Gedeon Richter, we współpracy z Instytutem Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej, ogłaszają III edycję konkursu „Grant na zdrowie – Gedeon Richter i Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej w służbie pacjentom”. Projekt dedykowany jest działaniom na rzecz poprawy jakości i komfortu życia w obszarze zdrowia kobiet

Dwie zwycięskie organizacje otrzymają granty w wysokości 20 000 zł na realizację swoich projektów. Zgłoszenia można nadsyłać do 15.12.2022r. Ogłoszenie wyników oraz uroczystość rozdania nagród zaplanowano na 08.02.2023 r.

„Światowy Dzień Chorego to najlepszy moment na to aby wręczyć nagrody przyczyniające się do zrealizowania najpilniejszych potrzeb pacjentek – mówi Igor Grzesiak, wiceprezes Instytutu Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej. – Wspólnie z Gedeon Richter ogłaszamy kolejną, już 3. edycję konkursu >>Grant na zdrowie<<, ponieważ mamy świadomość jak wiele pozostaje jeszcze do zrobienia w obszarze zdrowia kobiet.”

Celem konkursu „Grant na zdrowie – Gedeon Richter i Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej w służbie pacjentom” jest wyróżnienie i promowanie organizacji pacjentów, które realizują projekty w obszarze zdrowia kobiet. W poprzednich dwóch edycjach w sumie zostało zgłoszonych aż ok 100 różnych projektów, co świadczyć może o skali problemów z jakimi borykają się w swoim codziennym życiu pacjentki.

„Organizacje pacjentów wiedzą najlepiej jakiej pomocy oczekują ich podopieczni. Organizując konkurs Grant na zdrowie możemy być bliżej pacjentek, wesprzeć je w codziennym życiu i zmaganiach na drodze do zdrowia – mówi Aneta Grzegorzewska, dyrektor Pionu Korporacyjnego i Relacji Zewnętrznych Gedeon Richter Polska. – W Gedeon Richter zdajemy sobie sprawę z tego, że sukces terapeutyczny zależy nie tylko od wartościowych leków. Ogromne znaczenie ma świadomość pacjenta dotycząca przebiegu samej terapii i codzienność w życia w chorobie. Odpowiedzialność za powodzenie terapii w dużej mierze spada na pacjenta lub opiekunów chorej osoby. Rozumiemy to i dzięki >>Grantowi na zdrowie<<, udzielamy realnej pomocy tam, gdzie jest ona najbardziej potrzebna” – tłumaczy.

„Inicjatywy takie jak konkurs >>Grant na zdrowie<< są szczególnie cenne dla niewielkich organizacji pozarządowych. Dzięki środkom z grantu mogą wdrażać projekty, które mają szansę realnie poprawić sytuację pacjentów – mówi Igor Grzesiak. – Jako instytucja powołana w celu zwiększania świadomości obywatelskiej w za-

kresie praw pacjenta, postaw prozdrowotnych oraz rozwoju środowiska organizacji pacjentów w Polsce, z pełnym przekonaniem wspieramy inicjatywę konkursu >>Grant na zdrowie<< i przystępujemy do kolejnej jego edycji.”

Zainteresowanie konkursem „Grant na zdrowie” w środowisku organizacji pozarządowych rośnie. W ubiegłorocznej edycji o grant walczyło aż 50 zgłoszeń. Jak oceniają konkurs ubiegłoroczni beneficjenci? Wystarczy mieć dobry pomysł! - wsparcie dla przyszłych mam z SM

Fundacja StawardnienieRozsiane.info za projekt „Kobięca strona SM – edukacyjno-informacyjny portal dla kobiet chorujących na stwardnienie rozsiane”

Choroby przewlekłe, takie jak np. stwardnienie rozsiane, nie wykluczają macierzyństwa, ale wymagają zaplanowania ciąży oraz właściwego przygotowania do niej. Niestety, wiedza na ten temat nie jest powszechna ani wśród pacjentek, ani wśród lekarzy.

„Mamy nadzieję, że portal, który uda się nam stworzyć dzięki środkom z Grantu na zdrowie, bardzo pomoże kobietom chorującym na SM w planowaniu ciąży i w macierzyństwie” – mówi Monika Łada, prezes zarządu Fundacji StawardnienieRozsiane.info.

Na portalu kobiety chorujące na SM znajdą specjalistyczne i wyłącznie sprawdzone informacje na temat antykoncepcji, przygotowania do ciąży, specyficznych potrzeb ciężarnych z SM oraz opieki nad dzieckiem. Będą to zarówno artykuły, jak i filmiki z udziałem pacjentek, lekarzy i fizjoterapeutów. Portal ruszy w najbliższych tygodniach.

„Bardzo zachęcam do udziału w konkursie >>Grant na zdrowie<< nawet początkujące organizacje działające na rzecz zdrowia kobiet – mówi Monika Łada. – Proces aplikowania w porównaniu z innymi konkursami jest naprawdę prosty, wystarczy mieć dobry pomysł, wypełnić wniosek aplikacyjny”.

Będziemy mieć łatwiejsze życie! – program dla kobiet cierpiących na Endometriozę

Fundacja Pokonać Endometriozę, za projekt „Pokonajmy endometriozę - konferencja ogólnopolska” oraz „EndoAsystent- aplikacja mobilna”

Drugi ze zwycięskich projektów w ubiegłorocznej edycji konkursu dotyczy edukacji na temat endometriozy – kobiecej choroby, która w Polsce jest niewystarczająco dobrze diagnozowana i leczona. Fundacja „Pokonać Endometriozę” zaproponowała zorganizowanie ogólnopolskiej konferencji na temat endometriozy oraz stworzenie aplikacji dla kobiet EndoAsystent, która ma ułatwić kontrolę nad chorobą.

„Dzięki aplikacji mobilnej, życie pacjentek z endometriozą będzie dużo łatwiejsze! Zgromadzenie tych danych w jednym miejscu ułatwi pacjentkom chorującym na endometriozę i ich lekarzom monitorowanie objawów choroby oraz skuteczności jej leczenia – wyjaśnia Lucyna Jaworska- Wojtas, prezes Fundacji „Pokonać Endometriozę”. – Chcemy także wpłynąć na rozbudowanie świadomości społecznej na temat tej powszechnej wśród kobiet choroby. Jestem przekonana, że dzięki zdobytemu Grantowi na zdrowie i organizacji konferencji, uda nam się zrealizować ten cel – mówi Lucyna Jaworska-Wojtas i dodaje - planujemy w przyszłości uczestniczyć w kolejnych edycjach konkursu”.

Grant o zdrowie

„Grant na zdrowie – Gedeon Richter i Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej w służbie pacjentom” to konkurs, do którego mogą przystąpić polskie organizacje pozarządowe, których celem jest poprawa jakości życia pacjentów i ich opiekunów. Uczestnik może zgłosić do konkursu maksymalnie dwie koncepcje możliwe do wdrożenia w 2023 roku. Zgłoszony projekt powinien odpowiadać na najpilniejsze potrzeby zdrowotne kobiet, przyczynić się do budowania świadomości pacjentek nt. profilaktyki, standardów w leczeniu, bądź poprawiać jakość życia w chorobie. Do konkursu mogą zgłosić się również organizacje, które nie mają doświadczenia w realizacji tego typu projektów.

Projekty zostaną oceniane przez Kapitułę Konkursu na podstawie kryteriów takich jak zgodność z zadaniem konkursowym, budżet – przygotowany w oparciu o realne wyceny czy pomysły na rozwój koncepcji w przyszłości.

Nagrodą główną, którą otrzymają dwie wyróżnione

organizacje jest grant w wysokości 20 000 zł, przeznaczony na realizację zwycięskich projektów. Zgłoszenia można nadsyłać do 15 grudnia 2022 r. Ogłoszenie wyników oraz uroczystość rozdania nagród zaplanowano na 8 lutego 2023 r.

Szczegółowe informacje o programie można znaleźć na stronie: <https://www.gedeonrichter.pl/grant-na-zdrowie/>

Gedeon Richter

Gedeon Richter Plc., z siedzibą w Budapeszcie, jest jedną z największych firm farmaceutycznych w Europie Środkowo-Wschodniej, coraz prężniej rozwijającą swoją działalność na rynkach Europy Zachodniej, w Chinach i Ameryce Łacińskiej. W 2019 roku firma Richter osiągnęła skonsolidowaną sprzedaż na poziomie 1,6 mld euro (1,7 mld dol.), a jej wartość giełdowa wyceniana była na 3,6 mld euro (4,1 mld dol.). Wachlarz produktów firmy Richter obejmuje wiele ważnych obszarów terapeutycznych, m.in. ginekologię, ośrodkowy układ nerwowy oraz układ sercowo-naczyniowy. Posiadając największe centrum badawczo-rozwojowe w Europie Środkowo- Wschodniej, spółka Richter koncentruje swoje badania nad lekami oryginalnymi w dziedzinie chorób ośrodkowego układu nerwowego. Za sprawą swojego powszechnie uznanego doświadczenia w dziedzinie chemii steroidów firma Richter odgrywa na świecie znaczącą rolę w zakresie zdrowia kobiet. Aktywnie angażuje się również w rozwój produktów biopodobnych.

Gedeon Richter Polska Sp. z o.o., z główną siedzibą w Grodzisku Mazowieckim (zajmującą się produkcją, konfekcjonowaniem oraz obszarem B+R) oraz Biurem w Warszawie (odpowiedzialnym za marketing i sprzedaż) jest obecna na rynku polskim od 1994 roku. Natomiast główna działalność produkcyjna i badawczo-rozwojowa rozpoczęła się w 2002 roku. Obecnie rynek Polski jest jednym z kluczowych dla Gedeon Richter – znajduje się tu jedno z trzech najważniejszych centrów badawczo-rozwojowych koncernu w grupie. Produkowane przez Gedeon Richter Polska preparaty trafiają zarówno na rynek krajowy, jak i zagraniczny. Firma specjalizuje się w produkcji leków klasyfikowanych w kilku grupach terapeutycznych, z których najważniejsze to leki kardiologiczne, dermatologiczne i immunostymulujące.

Więcej informacji: www.gedeonrichter.pl

O konkursie

Ochrona zdrowia to dużo więcej niż dostarczanie wartościowych terapii. To również zaangażowanie w działania na rzecz profilaktyki, poszerzania świadomości oraz pomoc pacjentom i ich opiekunom w życiu w chorobie.

Konkurs **Grant na zdrowie** został stworzony po to, aby nieść pomoc w pokonywaniu wyzwań związanych ze zdrowiem kobiet i stwarzać szanse na realizowanie ich marzeń.

W tej inicjatywie **Gedeon Richter Polska i Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej** promują stowarzyszenia, które realizują projekty przyczyniające się do poprawy jakości i komfortu życia pacjentek i ich najbliższych.



Inicjator konkursu: GEDEON RICHTER

Grant na zdrowie – Gedeon Richter i Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej w służbie pacjentom to konkurs kierowany do **polskich organizacji pacjentów**.

Celem Konkursu jest wyróżnienie i promowanie stowarzyszeń, które realizują, bądź planują realizację **projektów przyczyniających się do poprawy jakości i komfortu życia w obszarze zdrowia kobiet**.

Projekty biorące udział w konkursie **odpowiadają na najpilniejsze potrzeby zdrowotne kobiet**, przyczyniają się do budowania świadomości pacjentek nt. profilaktyki, standardów w leczeniu, bądź poprawiają jakość życia w chorobie.

Nagrodą główną, którą otrzymają **dwie wyróżnione organizacje**, jest **grant w wysokości 20 000 zł** przeznaczony na realizację zwycięskich projektów.



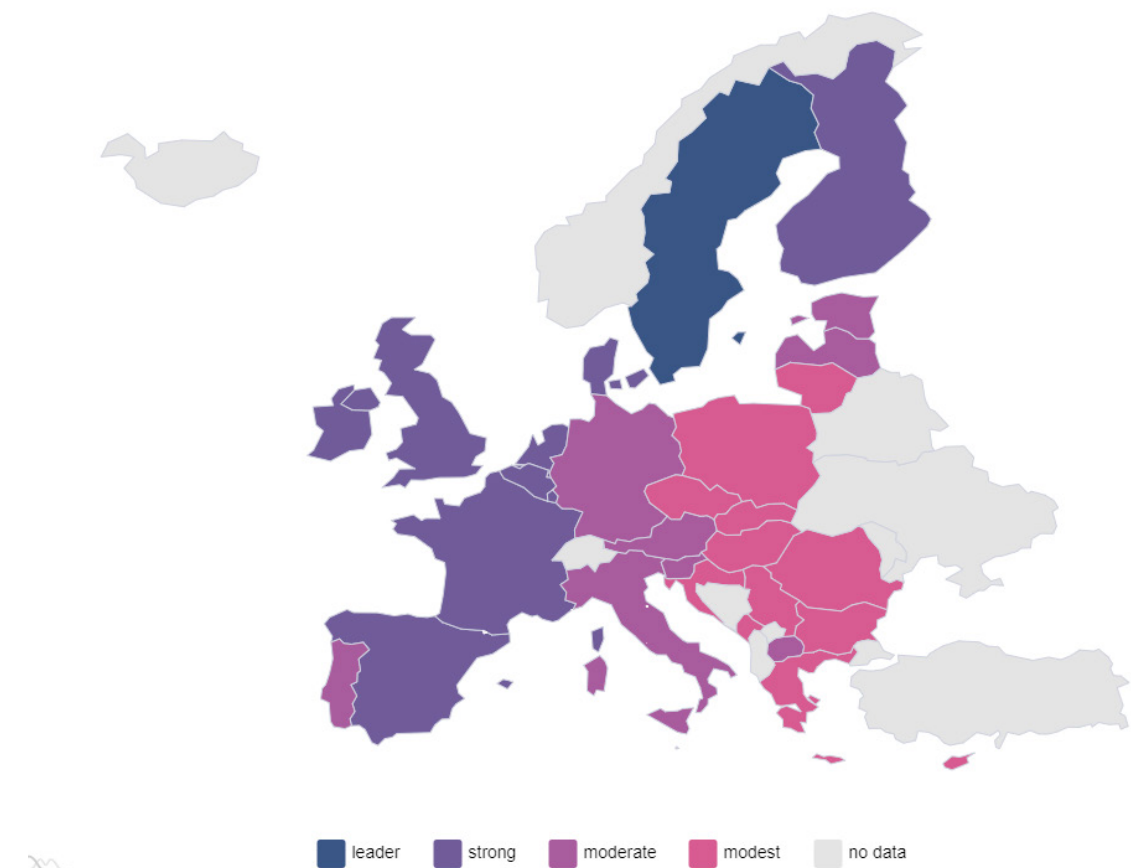
Szymon Zdziebłowski

NARESZCIE ZMIERZONO RÓWNOŚĆ PŁCI W NAUCE

Nauka polska znów w ogonie Europy?

Cyfrowe narzędzie do pomiaru równości płci w nauce opracowali eksperci z Ośrodka Przetwarzania Informacji – Państwowego Instytutu Badawczego. Umożliwia m.in. wgląd w dane na temat kobiet zatrudnionych w sektorze nauki w Polsce i w Europie.

GENDER EQUALITY INDEX IN EUROPE



Narzędzie powstało w ramach projektu GENDERACTION.

Z danych otrzymanych z niego wynika, że w polskiej nauce potrzebna jest intensyfikacja działań w kierunku równości płci. Pod względem udziału kobiet wśród profesorów sytuacja w Polsce wygląda co prawda podobnie jak w innych państwach UE-27 – (Polska – 25 proc., UE-27 – 26 proc.). Jednak OPI PIB podało też, że udział kobiet w gremiach decyzyjnych jest nieco niższy niż średnia dla UE-27 (Polska – 25 proc., UE-27 – 31 proc.). Największą różnicę widać natomiast w liczbie doktorantek w naukach ICT, czyli informacyjnych i komunikacyjnych (Polska – 10 proc., UE-27 – 23 proc.).

„W projekcie GENDERACTION, w którym wzięli udział badacze OPI, udało się połączyć aspekt społeczny, czyli analizowania polityki naukowej w obszarze równości płci z aspektem technicznym, czyli budowaniem narzędzi, które wspomagają podejmowanie decyzji w tym zakresie. W projekcie pracowali zarówno nasi informatycy, jak i eksperci z zakresu analizy danych. Efektem tych prac jest narzędzie IT, które w prosty sposób mierzy równość płci. Każdy może skorzystać z dashboardu OPI i sprawdzić, jak

kształtuje się udział kobiet i mężczyzn na różnych poziomach nauki, do czego serdecznie zachęcam” – powiedział cytowany w komunikacie dyrektor OPI PIB dr inż. Jarosław Protasiewicz.


Z pomocą narzędzia można sprawdzić, jak kształtuje się udział kobiet i mężczyzn wśród studentów i absolwentów studiów z różnych dziedzin w Polsce i w innych krajach europejskich. Pozwala także uzyskać dane na temat kobiet zatrudnionych w sektorze nauki.

Konsorcjum projektu GENDERACTION składało się z aż 13 członków i 5 partnerów stowarzyszonych. Całość koordynował Instytut Socjologii Czeskiej Akademii Nauk. Budżet projektu wyniósł prawie dwa miliony euro. Został sfinansowany z programu ramowego Horyzont 2020. Projekt będzie kontynuowany. Pierwszego czerwca tego roku zainaugurowany został GENDERACTIONplus w ramach programu ramowego Horyzont Europa. Ośrodek Przetwarzania Informacji – Państwowy Instytut Badawczy również bierze w nim udział.

Narzędzie dostępne jest na stronie: <https://genderaction-data-dashboard.opi.org.pl>



NAJLEPSZE TANECZNE
EVENTY TEJ
ZIMY!

 photozumba.poland



INSTRUKTORZY ZUMBA FITNESS POŁĄCZYLI SIŁY DLA GABRYŚIA NA: MIKOŁAJOWYM MARATONIE W GROBLI

Za nami drugi organizowany przez Sylwię Garus charytatywny maraton mikołajkowy, który odbył się 10 grudnia 2022 w Gminnym Centrum Kultury i Promocji w Drwinii z siedzibą w Grobli.

Event został przygotowany dla Gabryśia, młodego wrażliwego prawie 8 letniego chłopczyka u którego zdiagnozowano w wieku 2.5 lat autyzm i ADHD. Niestety leczenia nie należą do najtańszych, przez co blokuje to możliwość na lepsze jutro u Gabryśia. Przyjdź i pomóż – pamiętaj dobro wraca.

W tanecznym maratonie wzięli udział najlepsi instruktorzy:
**Krystian Frajer, Barbara Marchelek, Basia Czerwińska, Andrzej Ciborowski, Monika Giza
Agnieszka Farat, Grażyna Łagowska, Sylwia Garus.**

Podczas imprezy odwiedzili nas goście specjalni, którzy wręczyli drobne upominki. Podczas przerwy odbędzie się również pokaz pierwszej pomocy przez **Paulina Guzy** która jest jedną z nielicznych kobiet będącą strażaczką. Należy ona do **OSP KSRG Drwinia**. Dodatkowe wsparcie zapewniła Monika Giza z **OSP Sosnowice**.

Uwaga! Nadal możemy pomagać wpłacając datki na Fundację dzieciom „Zdążyć z Pomocą” z dopiskiem 36261 Niemczyk Gabriel oraz biorąc udział w licytacjach charytatywnych udostępnianych na profilu Sylwii Garus na Facebooku.



Nie możesz być? - pomóż online

Fundacja dzieciom „ZDAŹYĆ Z POMOCĄ”
ul.Łomiańska 501-685 Warszawa
ALIOR BANK S.A.
42 2490 0005 0000 4600 7549 3994
tytułem: 36261 Niemczyk Gabriel
- darowizna na pomoc i ochronę zdrowia

Współorganizator maratonu:

Gminne Centrum Kultury i Promocji w Drwinii z siedzibą w Grobli

NA BABSKIM
FESTIVALU

WIEDZĄ JAK ZADBAĆ O BABSKIE SZCZĘŚCIE!

Już wiosną na cały weekend Warszawa stanie się taneczną stolicą Europy- szalone latynoskie tańce i porywające rytmy zagoszczą na Babskim Festiwalu. Parkiet zapłonie!!!

Co Was czeka:

Weekendowe szaleństwo (sobota-niedziela)
Super lokalizacja; 17h zajęć (masterclass'y, maratony, warsztaty taneczne); Wieczorna mega impreza w klimatach Latino z DJ;

Instruktorzy najlepsi z najlepszych:

Prince Paltu-Ob, Przemek Primo Waszczyszyn,
Łukasz Grabowski, Krzysztof Nowak, Michał Kurpet,
Jacek JACO Pachnowski, Jonal Paez, Anita Hofman,
Camilia Belly Dance Poland, Piotr Gangster Jeziorowski,
Ruggiero Palombella, Aneta Woźnicka-Łada, Damian JAPKO
Jabłoński, Magda Pawińska, Patrycja Tarasiuk, Wiola Woźniak,
Agnieszka GINA Ginardo, Ola Michalska, Aneta Jagiełło

PLAN ZAJĘĆ: wkrótce!

DATA: 4-5.03.2023

MIEJSCE: Warszawa

Hotel Novotel Warszawa - Okęcie

BILETY NA FESTIWAL:

- II próg - 297 zł (do 31.12.22)
- III próg - 347 zł (do 03.03.23)
- W dniu imprezy - 397zł

BILET KUPISZ TUTAJ: <https://babskiwyjazdy.pl/produkt/babski-festiwal-2023/> lub u promotora wydarzenia

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

BABSKI FESTIVAL



BABSKIE WYJAZDY

DATA WYDARZENIA

4-5.03.2023

MIEJSCE

WARSZAWA

WWW.BABSKIEWYJAZDY.PL



ZAPISY

KONTAKT@BABSKIEWYJAZDY.PL

ORGANIZATOR - BABSKIE WYJAZDY

ANETA WOŹNICKA-ŁADA +48 505 640 644

ANIA STARKEY +48 501 331 518

ZNAJDŹ NAS NA



BABSKIEWYJAZDY



BABSKIE_WYJAZDY

PRINCE PALTU-OB
GŁÓWNA GWIAZDA FESTIWALU



PRZEMEK PRIMO
WASZCZYSZYN



RUGGIERO
PALOMBELLA



ŁUKASZ GRABOWSKI



KRZYSZTOF
NOWAK



JONAL PAEZ



ANITA HOFMAN



MICHAŁ KURPET



ZUMBA TWINS
BULGARIA



JACEK JACO
PACHNOWSKI



PIOTR GANGSTER
JEZIOROWSKI



CAMILIA BELLY
DANCE POLAND



DAMIAN JAPKO
JABŁOŃSKI



BABSKIE WYJAZDY

NAJLEPSZE WYJAZDY DLA KOBIET

Spędź fajnie czas!

ZNAJDŹ NAS NA



BABSKIEWYJAZDY



BABSKIE_WYJAZDY

WWW.BABSKIEWYJAZDY.PL



EDYCJA URODZINOWA BABSKIEGO DNIA W WARSZAWIE

Babskie Wyjazdy zapraszają na Babski Dzień 28 stycznia 2023!!!
URODZINOWA EDYCJA, czyli „18-tka” Anety Woźnickiej-Łady!!! Ten dzień będzie wyjątkowy, więc także GOŚCIE będą wyjątkowi!!! Niesamowici tancerze: Tomasz Nakielski, Anita Hoffman, Ruggiero Roger Palombella!

Po BARDZO gorących warsztatach rozpocznie się DANCE-FIT maraton z energetycznymi instruktorami: Emilia Furman, Karolina Wachowicz, Patrycja Grzybowska, Sarah Alabeedi, Karolina Ceglińska-Turek, Krystyna Lis, Asia Bolesła, Alicja Dyląg, Mira Pokorska, Jakub Tworek, Kalina „Kalka” Puczko-Szymańska, Karolina Orzechowska

Fit-Dance Maraton to będzie wisienka na torcie!

Ale to nie koniec! Od samego rana na wszystkie chętne Babki będzie czekała cudowna kobieta - Magda Jagnyziak, która poprowadzi wspaniałą warsztat „Poczucie własnej wartości - po co nam do szczęścia potrzebne”, korzystajcie śmiało, będzie na luzie, z kawą, babskimi pogaduchami i w super atmosferze! Dobra zabawa gwarantowana!!!

CO, JAK I GDZIE: DATA: **28.01.2023, godz. 10:30** CENA: **107 zł**

MIEJSCE: Warszawa - **Centrum Kultury Izabelin**

ADRES: Ul. Matejki 21, Izabelin C

ZAPISY: kontakt@babskiewyjazdy.pl

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



Yaminah
DANCE ART

 @xyaminahx

 @xyaminahx

 yaminah.pl



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

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

Gdzie jedziemy?

Tym razem ugości Nas Hotel Litwiński znajdujący się w Tęgoborzu!

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

Co tym razem w programie?

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

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

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

Yaminah's
DANCE CAMP

25 - 28 maja 2023

Hotel Litwiński

Bellydance
Latin SHOW
Burlesque

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

1199zł



ZUMBA FITNESS, SAMBA I RITMO DO BRAZIL NA KARNAWAŁOWYM TIME TO DANCE

**Zapraszamy na taneczne rozpoczęcie karnawału!
Tym razem czekają Was aż 3,5h zabawy w rytmach samby,
Ritmo do Brazil i Zumba Fitness**

Kolejną niespodzianką są nowe prowadzące, które wspólnie z **Angelą Świątek, Krysią Lis i Kasią Królak** rozpalą parkiet w Rzgowie. Z Gdańska przyjeżdża do nas **Dominika Szydłowska** z Ostrowa Wielkopolskiego i **Patrycja Sobczak** z Łodzi oraz **Madzia Jędrzejczak**. Będzie się działo!

13:30 - 14:00 REJESTRACJA

14:00 - 14:50 SAMBA BRAZYLIJSKA Kasia Królak

15:00 - 15:55 RITMO DO BRAZIL Angela Świątek, Kasia Królak,
Dominika Szydłowska, Patrycja Sobczak

16:00 - 17:30 ZUMBA FITNESS Krysia Lis, Madzia Jędrzejczak,
Angela Świątek, Kasia Królak, Dominika Szydłowska,
Patrycja Sobczak

BILETY:

Cena regularna 65zł

**Zakup biletów u prowadzących oraz w GOSTIR
Zapisujcie datę 7.01 w kalendarzu, zapraszajcie znajomych
i widzimy się już niedługo w Rzgowie!**

RITMO DO BRAZIL **ZUMBA**

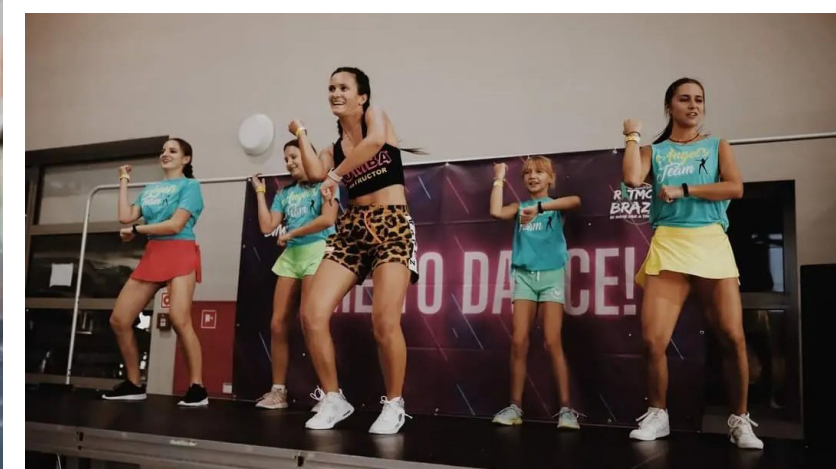
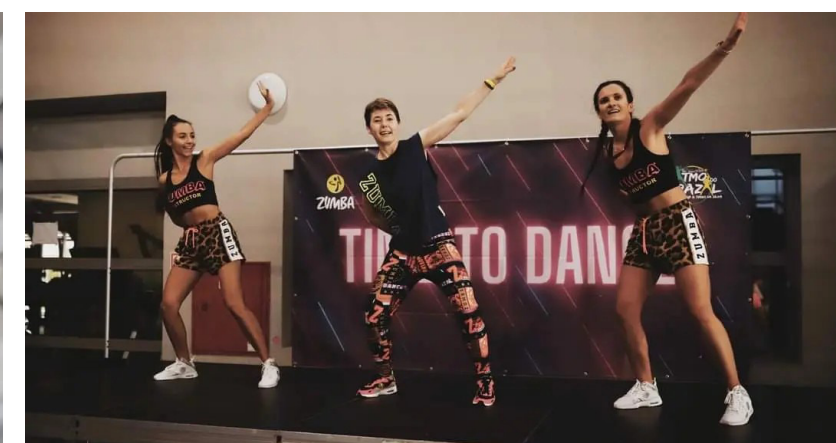
TIME TO DANCE!

EDYCJA KARNAWAŁOWA

07.01.2023r. 14:00 - 17:30
HALA SPORTOWA
GOSTIR W RZGOWIE

WARSZTATY SAMBY BRAZYLIJSKIEJ
MASTERCLASS RITMO DO BRAZIL
MARATON ZUMBA® FITNESS

Dominika Szydłowska
Patrycja Sobczak
Kasia Królak
Madzia Jędrzejczak
Krysia Lis
Angela Świątek



LET'S DANCE! SELUCO I BROTHERS TWINZ W WARSZAWIE

SOBOTA 11.02.2023

OSIR OCHOTA Nowowiejska 37B

14:00 - 15:30 DANCE FUSION Michał Kurpet

16:00 - 20:00 ZUMBA® MARATHON Seluco,

Brothers Twinz & ZIN z całej Polski

AFTERPARTY - dla najwytrwalszych

NIEDZIELA 12.02.2023 - dodatkowo płatne

MILLENIUM PLAZA, Al. Jerozolimskie 123A

9:30 - REJESTRACJA

10:00 - 12:30 SALSA KOLUMBIJSKA Brothers Twinz

- dla wszystkich, ograniczona ilość miejsc

13:30 - 16:30 JAM SESSION Seluco Fernandez, Michał Kurpet

PROGI CENOWE:

165 zł - II PRÓG od 1.12.2022 do 31.12.2022

150 zł - PROMOCJA DO 6.12

180 zł - III PRÓG od 1.01.2023 do 11.02.2023

MIĘDZYNARODOWI PREZENTERZY ZIN

Fernandez Seluco, Garcia Daniel, Garcia Nicolas

PREZENTERZY ZIN - POLSKA

Dymitrasz Anna, Niemyjska Ewa, Drozd Paszewska Marta,

Cholewa Patrycja, Stachelek Małgorzata, Kurpet Michał,

Furman Emilia, Jabłoński Damian, Zowczak Beata, Janik Olga,

Ceglińska - Turek Karolina, Musiałkowski Piotr, Kowalczyk Wadim,

Szlachta Bernadetta, Madej Magdalena



11-12.02.2023 WARSZAWA

SOBOTA
OSIROCHOTA
DANCE FUSION WORKSHOP
ZUMBA® MARATHON
AFTERPARTY

NIEDZIELA
MILLENNIUM PLAZA
SALSA CALEÑA WORKSHOP
JAM SESSION
FOR **zin** zumba instructor network

LET'S DANCE!
SELUCO & BROTHERS TWINZ
ZUMBA® JAMMER INTERNATIONAL ZUMBA® PRESENTERS

ANNA DYMITRASZ
LET'S DANCE!

ZUMBA



DZIĘKI STARANIOM
JOLANTY SOSNAL I EMILII FURMAN
W KRAKOWIE
ZATAŃCZĄ
DLA WOŚP

29 stycznia 2023 to 31 Finał WOŚP „Gramy do końca Świata i jeden dzień dłużej”. Zapraszamy Was na niesamowite Wydarzenia muzyczne i taneczne 31 Finału WOŚP w Krakowie. To odpowiednia okazja, żeby potańczyć, pobawić się i cudownie spędzić czas wspierając Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy!!!

W PROGRAMIE:

12.00 – 13.00 W samo południe swój Koncert muzyki filmowej

dla Wielkiej Orkiestry zagra Orkiestra Reprezentacyjna AGH

14.00 -16.00 Warsztaty SALSY poprowadzi Rugiero „Roger”

Palombella – Italian Cuban Salsa Dancer and Teacher

16.30 – 20.00 MARATON ZUMBA FITNESS

20.00 do północy – AFTER PARTY

Instruktorzy prowadzący:

Emilia Furman, Magdalena Pawińska, Adam Możdżer, Szymon Głodny, Dariusz Selwa, Jakub Tworek, Ewa Janisz, Natalia Kwiatek, Marta Dudzińska, Anna Grzybowska, Katarzyna Kozdęba, Magdalena Śliwka, Małgorzata Surlas, Hanna Piechowska, Joanna Tacyn, Jolanta Gondek.

Naszych Instruktorów na scenie wspomagać będą: Pati & Domi Rubinkowskie oraz Ala & Emilka Kowalczyk pod czujnym okiem Pawła Błaszczewicza. Będą animacje i pokazy taneczne, które poprowadzą Instruktorzy największych Szkół Tańca: FORUM TAŃCA, SALSА HOUSE, LOFTODANCE, SABROSA, DANCE STUDIO, VIVA SALSА KRAKÓW

WSTĘP na wszystkie Wydarzenia w zamian za dobrowolne datki do Puszek WOŚP.

Obowiązują opaski w różnych kolorach dla każdej imprezy oddzielnie.

Gramy wspólnie z Krakowskim Sztabem przy Urzędzie Miasta Krakowa.



JOLANTA SOSNAL I CENTRUM KULTURY
W NIEPOŁOMICACH ZAPRASZAJĄ NA:
III NIEPOŁOMICKI
ZUMBA
MASTERCLASS

Mamy zaszczyt zaprosić na III Niepołomiczki Zumba fitness Masterclass. Na to szczególne wydarzenie zaprosiliśmy wyjątkowych gości: absolutnie topowych prezenterów Zumba fitness w Polsce. Zatańczyć z nimi wszystkimi w jednym miejscu to absolutny must be w 2023 roku!!! Już 22 kwietnia w Niepołomicach nasza scena zapłonie!

Prezenterzy:

Łukasz Grabowski - Warszawa, **Krzysztof Nowak** - Swarzędz,
Magda Pawińska - Warszawa, **Adam Możdżer** - Łódź,
Dariusz Selwa - Gliwice, **Szymon Głodny** - Gliwice,
Patrycja Tarasiuk - Kraków.

**Spotykamy się na Hali Widowiskowo-Sportowej
w Niepołomicach, ul. Kopernika**

Zaczynamy o 16.00 i tańczymy do 20.00

Dojazd z Krakowa autobusami MPK
nr 301, 221, 211 przystanek Niepołomice Rynek
Duże parkingi bezpłatne na Rynku i koło Kościoła.

Bilety: Do końca roku 2022 w promocyjnej cenie 65 zł.

Od 1 stycznia do 28 lutego w cenie 75 zł

Od 1 marca do 21 kwietnia w cenie 85 zł

W dniu wydarzenia 95 zł

Bilety można też kupić u Instruktorów promujących Wydarzenie.
Dla wszystkich uczestników przewidziane są niespodzianki i pamiętajcie, żeby
mieć przy sobie bilet, planowane jest losowanie nagród.





Z OKAZJI URODZIN WIOLI WOŹNIAK
ORAZ ZUMBY W SKALE ZAPRASZAMY NA:

I ZUMBA MARATON PARTY 2023

I ZUMBA MARATON PARTY 2023
Już 28 stycznia 2023 roku na Hali Widowiskowo-Sportowej w Skale odbędzie się niesamowite wydarzenie I ZUMBA MARATON PARTY z okazji urodzin Zumba Skala, a przy okazji urodzin instruktorki Wioli Woźniak

Dla Was zaprosiliśmy międzynarodowego prezentera **Claudiu Gutu** z Rumuni, który poprowadzi dla Was to wydarzenie wraz z wspaniałymi instruktorami z całej Polski: **Andżelina i Malwina Białowas** z Wrocławia, **Karol Oszczudłowski** z Krakowa, **Magdalena Pawińska** z Warszawy i **Patrycja Tarasiuk-Kucharska** z Krakowa.

Gwarantujemy Wam dzień pełen uśmiechu, tańca, dobrej energii, wysiłku i pasji. Szczegółowy plan wydarzenia, dostępne bilety i wszystkie niezbędne informacje pojawią się już wkrótce. Jednak teraz zapiszcie tę datę w kalendarzu, a jeśli nie macie postanowień noworocznych to udział w Naszym maratonie świetnie nadają się na pierwsze miejsce takiej listy.

PROGRAM WYDARZENIA - 28.01.2023
godz.12:30-13:30 WARSZTATY RUMBA SOLO
godz.13:45-14:45 ZUMBA TONING MASTERCLASS
godz.14:50-15:50 PRZERWA OBIADOWA
godz.16:00-19:00 ZUMBA MARATON PARTY!!!

Daty progów cenowych!!!
I próg cenowy - 01.12-27.12.2022
II próg cenowy - 28.12.22- 27.01.2023
W dniu wydarzenia - 28.01.2023



LET'S CELEBRATE WITH KASIA KOZDĘBA

TA ROCZNICOWA ZUMBA PARTY PRZEJDZIE DO HISTORII!

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

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

Tę datę warto zapisać w kalendarzu:
6 MAJA 2023

Maraton Zumba® fitness poprowadzą dla Was :

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

WIĘCEJ INFORMACJI NA TEMAT PRZEDSPRZEDAŻY
BILETÓW WKRÓTCE!





TRAVELPLANET.PL KRAKÓW
 KRÓLOWEJ JADWIGI ZAPRASZA NA:
OBÓZ FITNESS
z Dominiką Waksmundzką i Formą na Lata

Planujesz wakacje na 2023? Idealne wakacje to FIT WAKACJE Spędź aktywnie czas, zregeneruj się, złap motywację do ćwiczeń, a przy tym świetnie się baw!

Wylot: Katowice - Hurghada, Egipt
 Termin obozu fitness: **26 marca - 2 kwietnia 2023 roku**
Promocyjna cena obozu: 4999 zł (Cena regularna 5399 zł)
 Możliwość płatności w dogodnych ratach.

Dla czytelniczek WVM mamy kod rabatowy
 o wartości 100 zł przy rezerwacji miejsca: **oboz100**

Sprawdź najnowsze promocje na stronie:
www.formanalata.pl/oboz-forma-na-lata

Czy można wziąć osobę towarzyszącą lub czy można lecieć samemu na tygodniowy obóz fitness w Egipcie? Masz chętną osobę na wspólny obóz? Świetnie! W hotelu przewidujemy dla Was pokoje 2 osobowe, będziecie mogli być razem. Jeśli jedziesz sama będziesz mogła poznać wspaniałe osoby na obozie. Dobierzemy Cię w pokoju z osobą w podobnym wieku i zainteresowaniach Istnieje opcja zabrania ze sobą swojej rodziny lub partnera. Oferta obozu wtedy będzie przygotowana na życzenie po wcześniejszym kontakcie mailowym.

Wliczone w cenę:

bilety lotnicze i bagaż, transfer z i do lotniska, opieka rezydenta na miejscu, wyżywienie All Inclusive, 7 noclegów w pokojach 2 osobowych Deluxe w hotelu pięciogwiazdkowym, bogaty harmonogram zajęć fitness do wyboru (treningi obwodowe, aqua aerobic, tabata, stretching, Strong Nation, poranny rozruch, bieganie), gwarancja sprzętu fitness, możliwość uczestnictwa w innych aktywnościach sportowych, parasole, leżaki, materace przy basenie i na plaży, ręczniki kąpielowe, top i spodenki **SUMMER BASIC #ROBIĘFORMENA-LATA** o wartości 219 zł, pakiety powitalne i pożegnalne, pamiątkowy album zdjęć online oraz filmiki wideo, niespodzianki i konkursy, w prezencie bilet VIP na Maraton Fitness 2023 na Tauron Arenie Kraków o wartości 200 zł, ubezpieczenie podstawowe.

Tygodniowy obóz fitness jest przede wszystkim dla osób, które pragną spędzić aktywny weekend, otrzymać ogromną dawkę motywacji, naładować się pozytywną energią i poznać nowe osoby.

Obóz Forma na lata® jest bezkonkurencyjny, podchodzimy do każdego uczestnika indywidualnie.

To z nami już setki kobiet i mężczyzn spełniło swoje marzenia w budowaniu swojej wymarzonej sylwetki, osiągnięciu celów treningowych i dietetycznych, a także poczucia własnej wartości.

Napisz do nas:

dominika.formanalata@gmail.com
www.formanalata.pl/oboz-forma-na-lata
 Zadzwoń do nas: + 48 505 275 187





HOTEL SAMBA LLORET DE MAR ZUMBA CAMP

Z Ewą Janisz i Emilią Furman

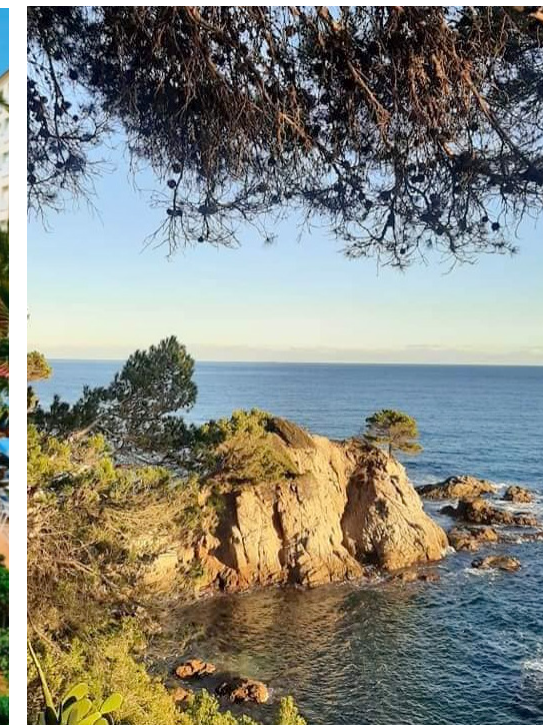
Zumba Camp z Emilią Furma i Ewą Janisz to najbardziej gorący event taneczny w roku 2023! Czekają nas 6 tanecznych dni i 5 gorących nocy (20.04. - 25.04.) w malowniczo położonym hotelu Samba Lloret de Mar

Koszt: 6dni/5nocy pokoje:

- Super 470€ (przy zaliczce do końca 2022r.) później 480 €
- Standard 430 € (przy zaliczce do końca 2022 r.) później 440 €

W cenę wliczone: pełne wyżywienie Hotel Samba, Śniadanie, obiad i kolacja (z napojami i winem w cenie), transfer z lotniska i na lotnisko, zajęcia flamenco 1h, zajęcia David salsa 1h, zajęcia ZUMBA z instruktorami z Polski, 2x Zumba Master Class z popularnymi Instruktorami Zumba z Hiszpanii, impreza tematyczna z animacjami Zumba, wycieczka do Barcelony lub Girona, wieczór karaoke, pływanie na Sup lub kajakach (zależne od pogody).

Zapisy: z-fitnessfactory@o2.pl



WYSTARTOWAŁA
SPRZEDAŻ BILETÓW NA
**FESTIWAL
Kobiet**

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

UWAGA

już w grudniu rusza sprzedaż biletów na słynne wydarzenie w Krakowie ZUMBA FESTIWAL KOBIEC

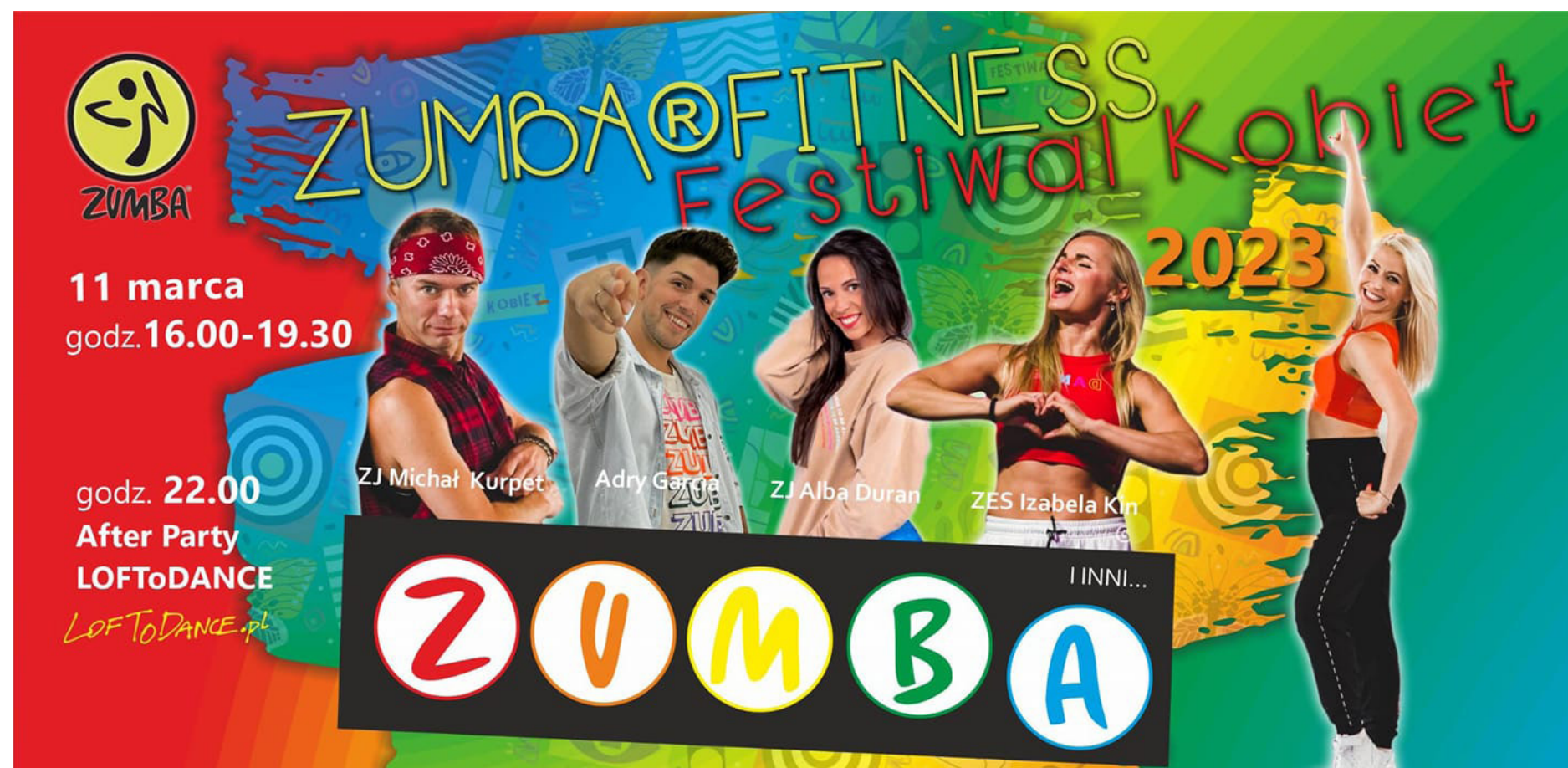
Co tym razem dla Was przygotowaliśmy?

Zaprosiliśmy na wydarzenie Adry Garcia z Hiszpanii - finalistę konkursu Next Rising Presenter 2022 w Orlando.

Wiemy jakie wrażenie zrobiła na Was Alba Duran dlatego ona również pojawi się na Festiwalu Kobiet Zumba@fitness Festiwal Kobiet 2023 w Krakowie poprowadzą:

- Adry Garcia - Hiszpania
- Alba Duran (ZJ) - Hiszpania
- Izabela Kin (ZES) - Polska
- Michał Kurpet (ZJ) - Warszawa
- Anna Dymitrasz - Warszaw
- Szymon Głodny - Gliwice
- Dariusz Selwa - Gliwice

Gwarantujemy świetną zabawę, hektolitry wylanego potu, pozytywną energię i niezapomniane chwile - nie może Was tam zabraknąć... !!!



struktury

PIASKI WIELKIE

Kraków



FOTORELACJA Z FESTIWALU KOBIET EMILII FURMAN

 photozumba.poland



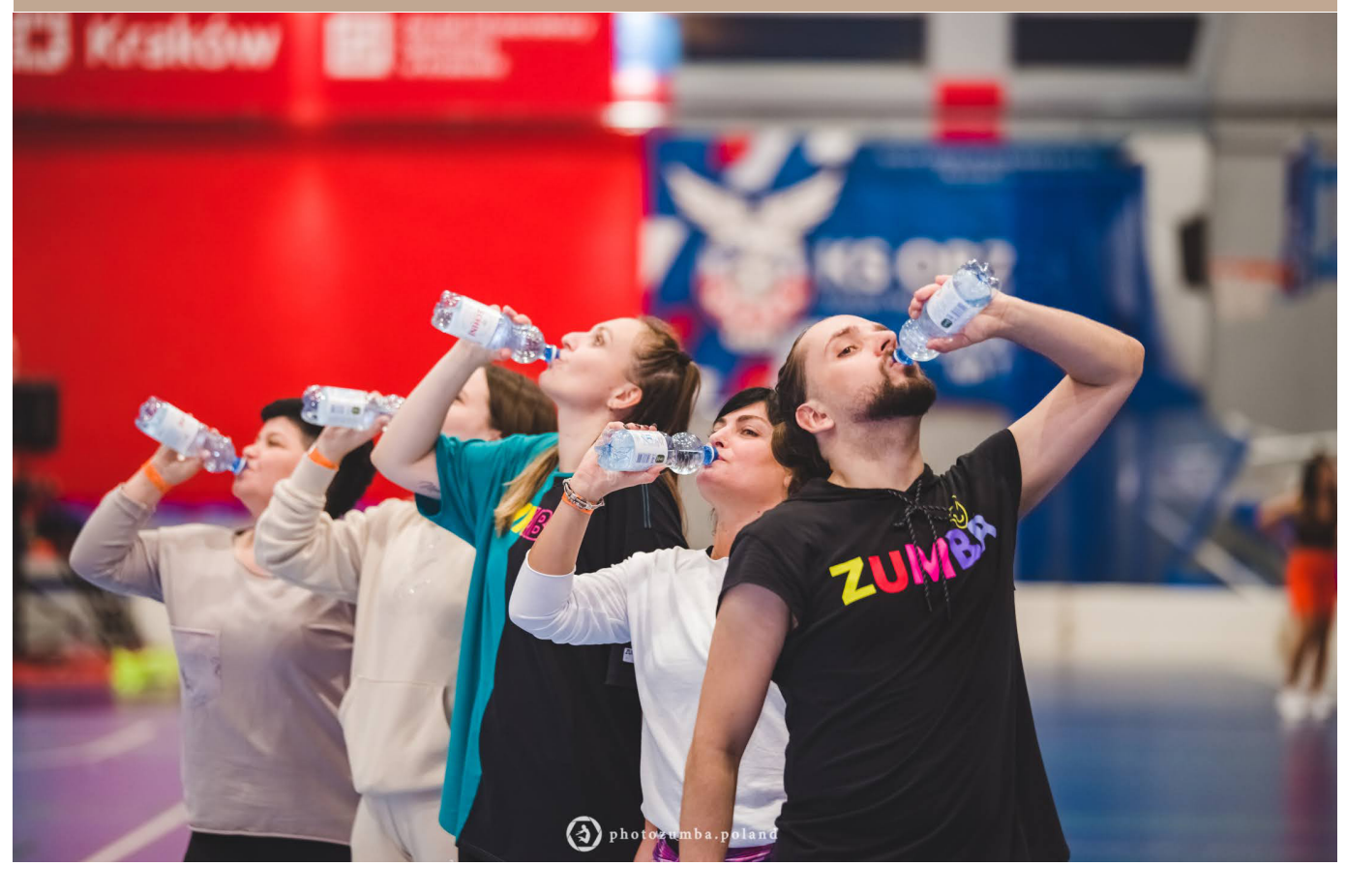
























DOŁĄCZ DO WVM AGENCY & BUSINESS CLUB



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