

# BEZ gorset) XXX

\\JESIEŃ 2020

BEZPŁATNY MAGAZYN DLA KOBIET

Dorota Warakomska:

**KAŻDA KOBIETA UMIE SOBIE DAC RADE,  
ZE WSZYSTKIM I ZAWSZE**



Żyjemy w ciekawych czasach. Ciekawych, acz trudnych. Dzięki nam samym. I to nie pandemia jest naszym problemem, a przynajmniej nie największym. Z różnych powodów zatraciliśmy umiejętność dialogu, kompromisu czy zwykłej rozmowy. I widać to wszędzie.

W małżeństwach, w których młodzi ludzie przy pierwszych kłopotach, konfliktach rozstają się, nie próbując rozmawiać ze sobą, czy szukać kompromisu. W rodzinach, w których odmienne poglądy są powodem zerwania kontaktów, nawet z najbliższymi. W społeczeństwie, które teraz wyszło na ulicę.

Od ponad tygodnia we wszystkich miastach, miasteczkach i miejscowościach kobiety wyszły na ulice, domagając się możliwości wyboru. Chcąc zmian. Od kilku dni NIKT, absolutnie NIKT nie próbuje uspokoić nastrojów społecznych. Nikt z nikim nie chce rozmawiać. To znak czasów? Czy znak głupoty? Nie dziwię się kobietom, które wyszły walczyć o swoje prawa. Popieram je w pełni. Nie mamy w naszej pięknej Polsce żadnego systemu wspierającego matki czy całe rodziny w wychowaniu niepełnosprawnych dzieci. Rozsądna kolejność to przede wszystkim przygotowanie systemu, pomoc medyczna, socjalna, wsparcie w postaci domów tymczasowego pobytu, aby rodzina mogła odpocząć dzień lub tydzień. Wówczas podejmując decyzje my – kobiety będziemy miały „bezpieczne zaplecze”. Wówczas niejedna z nas zdecyduje za życiem. Jednak nie każdą z nas stać na heroizm. To trzeba uszanować i pozwolić dokonać wyboru.

Mam wielkie szczęście być mamą trzech cudownych i zdrowych synów, choć każda ciąża była poważnie zagrożona. Zanim urodziłam pierwsze dziecko, trzykrotnie poroniłam. Wiem, co znaczy stracić dziecko. Ale nigdy nie odważyłabym się dokonać wyboru za drugą kobietę. Decydować za kogoś, oznacza wziąć na siebie odpowiedzialność. Żadne prawo, żaden rząd, żaden polityk nie weźmie na siebie takiej odpowiedzialności. Dlatego pamiętajmy:

**SZACUNEK. MĄDROŚĆ. ODPOWIEDZIALNOŚĆ. WYBÓR.**

*Beata Borowicz*



22.



5.



6.



12.



22.

## Spis treści

3. Co to znaczy zadbać o siebie?
5. Szkoła empatii
6. Wiek to tylko stan umysłu
8. Każda kobieta umie sobie dać radę. Ze wszystkim i zawsze!
12. Nasza trudna, kobieca solidarność
14. Mężczyźni boją się silnych kobiet
15. Kobiety mają w sobie ogień
17. Szklany sufit i lepka podłoga
18. Niezależność finansowa? Poproszę!
20. Spędzam czas z dziećmi, bo chcę, a nie muszę
22. Mam benzynę zamiast krwi
24. Robię to z potrzeby serca
26. Nie czekajmy na kolejny poniedziałek
28. Silniejsze ciało to silniejsza psychika
31. Dbamy o swoje włosy mimo pandemii
32. Moda vintage dostępna dla każdego
36. Przecież świat jest ciekawy!
38. Świat się zmienia.
39. Kultura na czasie

# CO TO ZNACZY ZADBAĆ O SIEBIE?

„JA NA KOŃCU”. TAK CZĘSTO DZIAŁAMY W MYŚL TEJ ZASADY, ŻE CHYBA WCHODZI NAM ONA W KREW. JAKBY TE DWA CHROMOSOMY X BYŁY KRZYŻYKAMI, KTÓRYMI PIECZĘTUJEMY KONIEC MYŚLENIA O WŁASNYCH POTRZEBACH...

Fot. Unsplash

**T**ymczasem, co trzeba wyraźnie zaznaczyć, częstość pojawiania się tego hasła w naszych głowach jest wprost proporcjonalna do liczby ról społecznych, które pełniemy. Jesteśmy córkami, mamami, partnerkami, pracownicami, przyjaciółkami... Sobą jesteśmy „na końcu”.

W odwróceniu tego trendu nie pomagają nam kultura. Jesteśmy przez nią wytresowane do tego, żeby swoje potrzeby marginalizować, żeby troszczyć się o wszystkich i wszystko wokół, a o sobie nie myśleć. A przynajmniej: myśleć nie za często. Bo co to za matka, co to zamiast dziecku kupić nowe spodnie, wydaje pieniądze na masaż? Co to za żona, co idzie na kawę z przyjaciółką, zamiast w tym czasie obiad gotować? Co to za córka, że do matki na święta nie chce jechać? Co to za koleżanka, co nie chce zastępstwa wziąć, bo się zmęczeniem wymiguje? Jak już wpadniemy w tryb spełniania oczekiwań, trudno nam z niego wyskoczyć.

Nie trafiają nam też do przekonania nawet metafory „samolotowe”, choć świetnie oddają istotę problemu, prawda? Na pokładzie rozumiemy doskonale, że w razie jakichkolwiek kłopotów, najpierw powinnyśmy założyć maskę tlenową sobie, a dopiero później podróżującemu z nami dziecku. W życiu z tą wiedzą nam nie po drodze. Trudno przekonać same siebie, że jeśli chcemy móc zadbać o innych, musimy zadbać o siebie...

Pomyślałam ostatnio, że w przypadku wielu kobiet, także w moim własnym, jedyną szansą na to, by wytworzyć taki mechanizm działania, jest potraktowanie myślenia o sobie w kategoriach zobowiązania, jakie mamy wobec innych: muszę być zdrowa dla swoich bliskich. Moje zadowolenie z pracy to szansa na to, by moja rodzina widziała

mnie częściej uśmiechniętą. Mój spokój wewnętrzny przekłada się na spokój w moim domu. I tak dalej. Takiej postawie daleko do ideału i pewnie wielu psychologów pokiwałoby z powątpiewaniem głową, ale jeśli nie znajdujemy innej, nieco bardziej „egoistycznej” motywacji, może warto zacząć od takiej?

Nie ma przypadku w tym, że „Zadbaj o siebie” jest hasłem przewodnim kolejnego wydania „Bez Gorsetu”. To właśnie jesień, z jej październikowym miesiącem świadomości raka piersi, uświadamia nam, jak ważne jest, by poświęcić samej sobie trochę uwagi. To ważne, bo olbrzymie część nowotworów nadal zbyt często wykrywana jest zbyt późno. Choć dużo się mówi o potrzebie regularnych badań, wiele kobiet odkłada je na przyszłość: nie mam czasu, nie mam pieniędzy, nie mam do tego głowy... Efekt? W ciągu ostatnich 12 miesięcy na badanie USG piersi poszło zaledwie 17 proc. Polek.

A przecież nie tylko piersi powinnyśmy mieć pod szczególnym nadzorem. Z Narodowego Testu Zdrowia Polaków wynika, że cytologii (czyli badania pozwalającego wykryć raka szyjki macicy), którą należy wykonywać co najmniej raz na trzy lata, nigdy jeszcze nie robito aż 19 proc. kobiet.

Dbać o siebie warto także w innych dziedzinach naszego życia, czyli choćby w relacjach z innymi. I dlatego piszemy m.in. o kobiecej solidarności, o tym, dlaczego także nam samym potrzebna jest empatia i o tym, jak budować relacje z dziećmi, by być szczęśliwymi mamami. A ponieważ na kobietę patrzymy (z zachwytem i troską, a jakże!) holistycznie, zachęcając do dbania o siebie, myślimy równie intensywnie o niezależności finansowej, co o... urodzie. A poza tym z przyjemnością przedstawiamy na łamach „Bez Gorsetu” kobiety, które

mogą i powinny stanowić dla nas inspirację. Są mądre, przedsiębiorcze, mają pasję. Lubią się, więc się o siebie troszczą. Uczmy się od nich, bądźmy same dla siebie przyjaciółkami i dbajmy o siebie!

**Daria Bruszevska-Przytuła**



Fot. Unsplash



# JAK ZNALEŹĆ CZAS NA PLANOWANIE?

ZAPYTALIŚMY O TO MONIKĘ BACZEWSKĄ-ALEXANDROPOULOU, KREATORKĘ MARKI LOVESIMPLE CREATIONS. JEJ SIMPLE CALENDAR I SIMPLE PLANNER TO PRZEPIĘKNE I SKUTECZNE NARZĘDZIA DO PLANOWANIA, KTÓRE POKOCHAŁY STYLOWE I ZABIEGANE KOBIETY. MONIKA MIESZKA W GRECJI, ROZWIJA WŁASNĄ MARKĘ W POLSCE ORAZ SPEŁNIA SIĘ W ROLI MAMY. PODZIELIŁA SIĘ Z NAMI KILKOMĄ SEKRETAMI, KTÓRE POMOŻĄ CI ZNALEŹĆ CZAS NA PLANOWANIE.

Kochana, każda z nas doskonale wie, że planowanie to klucz do sukcesu. Zrozumiałam to już jako młoda dziewczyna, pracując w branży fashion w Nowym Jorku. Skuteczne planowanie pomogło mi też przy organizacji ogromnych eventów w Atenach. Kocham adrenalinę związaną z tworzeniem dużych przedsięwzięć, dlatego po kilku latach spędzonych z moimi dwiema córeczkami, zdecydowałam się na powrót do twórczej pracy. Tak też powstało LoveSimple creations – kobieca marka online, którą stworzyłam na potrzeby ambitnych i zabieganych kobiet. LoveSimple to także społeczność aktywnych kobiet, które chcą realizować się w pracy i tworzyć udane związki z partnerami, dziećmi czy przyjaciółmi.

## JAK ZACZAĆ SKUTECZNIE PLANOWAĆ?

### 1. Uświadom sobie czego pragniesz

Zadaj sobie teraz kilka pytań. Jak chciałbyś żyć? Co zmienić? Czego chcesz mieć więcej, a czego mniej? Jakie są Twoje marzenia? Wypisz to na kartce. Mam świadomość, że może zajmie Ci to więcej czasu, ale pamiętaj to właśnie do tej listy będziesz systematycznie powracać. Noś przy sobie tę kartkę i zaglądaj do niej często. To ważne!

### 2. Kup sobie najpiękniejszy kalendarz jaki znajdziesz

Kartka papieru czy notes są dobre na początek, ale planowanie w kilku miejscach się nie sprawdza. Gorąco namawiam, abyś kupiła najpiękniejszy kalendarz, jaki znajdziesz. Pewnie myślisz, że polecę ci teraz Simple Calendar. Oczywiście, tworzę kalendarze z myślą o stylowych kobietach i gorąco zachęcam do zajrzenia na stronę LoveSimple.pl, jednak najważniejsze jest to, abyś znalazła cudo, w którym się zakochasz! Bo to ono stanie się Twoim centrum dowodzenia.

### 3. Wybierz to, co jest teraz najważniejsze

Paradoksalnie, kobiety, które latami nie realizowały swoich marzeń, zaraz po ich uświadomieniu chcą zrealizować wszystkie od razu. To pułapka, ale można ją mądrze ominąć. Kluczem jest zdrowy rozsądek i kalendarz. W Kalendarzu

rozpisz najważniejsze dla Ciebie cele, schowaj tam również kartkę z marzeniami, tę zawsze warto mieć pod ręką. Pamiętaj ustalaj priorytety i planuj zgodnie z realiami. Uwierz w metodę małych kroków!

### 4. Zdecydowanie działaj!

Każdego dnia zaglądaj do kalendarza i daj mu się prowadzić. Planuj realny harmonogram, ustalaj maksymalnie 3 priorytety dnia, dziel każdy duży cel na małe części. Najważniejsze, aby realizowanie codziennych zadań systematycznie przybliżało Cię do określonego celu. Celebrytuj każde odhaczone zadania, bo docelowo dzięki nim osiągniesz swój wymarzony sukces.

Trzymam za Ciebie mocno kciuki! I zapraszam do sklepu LoveSimple creations oraz do naszej społeczności w social mediach. Znajdziesz tam ogrom inspiracji do życia własnymi marzeniami. Wszystko, co tworzę, ma na celu wspierać działania kobiet. Dołącz do nas jeszcze dziś!

**Monika Baczevska-Alexandropoulou**



loveSimple creations

lovesimple.pl

lovesimple.pl/sklep-lovesimple-creations

Grupa  LoveSimple

57720otbs



# SZKOŁA EMPATII

PODOBNO JAKO LUDZKOŚĆ STAJEMY SIĘ CORAZ BARDZIEJ NIESZCZĘŚLIWI, SAMOTNI I ZANIEPOKOJENI. OWSZEM, MOŻEMY O TO OBWINIAĆ PĘDZĄCY DO PRZODU ŚWIAT, ALE MOŻEMY TEŻ PRÓBOWAĆ NA TO WPŁYNAĆ. TO, CZEGO NAM TAK BARDZO BRAKUJE W TRUDNYCH CHWILACH, TO BYCIE USŁYSZANYM, UJRZANYM I CZUJĄCYM, ŻE INNI ROZUMIEJĄ NASZE POTRZEBY. TYM WŁAŚNIE JEST ISTOTA EMPATII. JEŚLI WIĘC ZALEŻY NAM NA WYJĄTKOWYCH RELACJACH, WARTO JĄ W SOBIE ROZWIJAĆ.

**N**iektórzy mogą być zdania, że empatycznymi przychodzimy na świat i jeśli tak się nie stało, nic już tego nie zmieni. Faktycznie, zdarza nam się widzieć małe dzieci, które automatycznie reagują, gdy widzą czyjąś krzywdę, tak jakby miały już to w genach. Empatię jednak, jak wiele innych cech, możemy w sobie wykształcić. Aby uczynić to łatwiejszym, doktor Riess proponuje zapamiętać akronim na podstawie pierwszych liter słowa „empathy” (empatia).

**E (eye contact)** - kontakt wzrokowy już od samego powitania jest niezwykle istotny. Jest pierwszym krokiem, aby poczuć się zauważonym. Świetnie oddaje to przywitanie w plemieniu Zulu. Ich „cześć” to „sawubona”, co oznacza właśnie „widzę cię”.

**M (muscles of facial expression)** - w skrócie, mimiczna ekspresja. Zauważmy, że zazwyczaj to, co mamy wypisane na twarzy oddaje nasze emocje. Jeśli więc zwieramy się komuś z przykrych rzeczy, najbardziej zrozumianymi jesteśmy w momencie, gdy emocje wypisane na twarzy drugiej osoby są adekwatne do naszych.

**P (posture)** - postawa naszego ciała może wiele o nas mówić. Czy jesteśmy otwarci na wystuchanie drugiej osoby, czy przejawiamy jakiegokolwiek zainteresowanie. Nawet sam fakt przybrania pozycji siedzącej, naprzeciw drugiej osoby daje nam sygnał, że chcemy poświęcić czas na rozmowę. Zupełnie inne wrażenie mamy, gdy ktoś zatatwia z nami sprawę na stojąco.

**A (afekt)** - trudno poczuć, co przeżywa dana osoba, jeśli nie zastanowimy się nad tym, jakie

akurat przeżywa emocje. Nie bójmy się pytać o to, jak ktoś się poczuł w danej sytuacji. Większość z nas ma naprawdę dużą potrzebę porozmawiania o tym, co dzieje się w środku.

**T (tone of voice)** – niektórzy potrafią świetnie ukrywać swoje emocje, lecz zazwyczaj słyszalne są one także w tonie głosu. Styszemy, jak głośny i mocny jest w momencie wybuchu złości, delikatny przy czułych słówkach, jak niski i niepewny przy smutku. Zwrócenie na to uwagi da nam już pewną informację o tym, co dana osoba aktualnie przeżywa, ale i pozwoli nam odpowiednio zareagować.

**H (hearing the whole person)** – czyli słyszenie całej osoby. To moja ulubiona część. Rozmawiając z kimś starajmy się usłyszeć coś więcej niż tylko słowa. Zwróćmy uwagę na cały kontekst, na motywację, na doświadczenia danej osoby. Łatwo jest oceniać innych, gdy nie znamy motywów postępowania. Gdy jednak staramy się bliżej przyjrzeć danej sytuacji oraz lepiej poznać daną osobę, coraz rzadziej używamy słów „nie rozumiem, jak on/ona mogła tak zrobić”.

**Y (your response)** – jaka jest nasza odpowiedź na doświadczenia innych? Jakie uczucia się w nas pojawiają, gdy widzimy dziecko tęskniące za rodzicami, ludzi tracących dom w pożarze, czy czyjąś bezinteresowną pomoc? Zazwyczaj to, co poczuliśmy, odzwierciedla to, co czują inni. Podobnie jest w przypadku bólu fizycznego. Zauważmy, co dzieje się w naszym ciele, gdy widzimy czyjąś poważną ranę lub słuchamy o intensywnym bólu? Tutaj wyrażenie „czuję twój ból” faktycznie przekłada się na rzeczywiste reakcje organizmu.

## Po co nam empatia?

O ile dosyć zrozumiałym może być fakt, że współodczuwanie jest przydatne w przypadku tych najbliższych i terapeutycznych relacji, o tyle możemy się zastanawiać, po co nam to w stosunku do całej reszty. Otóż z ewolucyjnego punktu widzenia chodzi po prostu o przetrwanie. Aby żyć dłużej, pełniej i szczęśliwiej, musimy współpracować oraz wzajemnie sobie pomagać. Nie każdy jednak o tę pomoc chce poprosić, więc naszą misją jest także rozpoznawanie potrzeb innych. Aby więc poczuć esencję relacji, zamiast współczuć, skupmy się na tym, aby współodczuwać.

Magdalena Kowalska



**Magdalena Kowalska**

psycholog specjalizująca się w psychologii klinicznej osób dorosłych.

Więcej informacji na: [magdakowalska.com](http://magdakowalska.com) oraz FB: [magdakowalskapsycholog](https://www.facebook.com/magdakowalskapsycholog)



Fot. Ryszard Biel

# WIEK TO TYLKO STAN UMYSŁU

MÓWI, ŻE JEST NIEPOPRAWNĄ OPTYMISTKĄ. CZY WŁAŚNIE TO POMOGŁO JEJ W DIAMETRALNEJ ZMIANIE SWOJEGO ŻYCIA, NA KTÓRĄ NIEWIELU BY SIĘ ODWAŻYŁO? ROZMAWIAMY Z IZABELĄ JAWORSKĄ, KTÓRA DZIESIĘĆ LAT TEMU ODWRÓCIŁA SWOJĄ CODZIENNOŚĆ DO GÓRY NOGAMI.

— **Skończyłaś studia związane z marketingiem i zarządzaniem. Jak początkowo przebiegała twoja kariera zawodowa?**

— Studia były mi potrzebne ze względu na pracę, bez nich nie mogłabym iść do przodu. Uczyłam się w elbląskim oddziale jednej z warszawskich uczelni, a pracowałam poza miastem, m.in. w niemieckiej i angielskiej korporacji. Bardzo długo byłam związana z handlem, w najtrudniejszym czasie miałam pod sobą prawie 800 pracowników. Ciągłe nie było mnie w domu, wyjeżdżałam o 6 rano i wracałam po dwóch, trzech dniach, czasami nawet po tygodniu. Kiedy dzieci były małe, wstawałam o 1-2 nad ranem, żeby dojechać do pracy, a potem wracałam, żeby chociaż pogłaskać je po głowie, gdy już spały. Wiadomo, praca w korporacji powoduje, że człowiek do czegoś dochodzi, robi jakieś inwestycje, ale z drugiej strony życie ucieka.

— **I nagle postanowiłaś wszystko zmienić.**

— Rozstałam się z korporacją po 20 latach pracy. Wtedy już ćwiczyłam, bo przez stres i nerwy zaczęłam źle się odżywiać i tyć. Nie podobało mi się to, jak wyglądałam i próbowałam walczyć z tym wszystkim, ale powiem szczerze, że wychodziło mi to z różnym skutkiem. Po odejściu z pracy stanęłam na rozdrożu. Czterdziestka już



Izabela  
Jaworska:  
Nakręca mnie  
sukces i jak już coś  
robię, to robię to  
na 150 procent

była zdecydowanie za mną i zastanawiałam się, co dalej. Mój mąż zajmował się wówczas naprawą sprzętów fitness i sprzedają związaną z tą branżą. Zauważyłam, że jest sporo osób zainteresowanych tym tematem, więc rynek wzrasta. Tak naprawdę zaczęłam od przeglądania ogłoszeń, biegania po parku, zadbania o siebie i swoją kondycję. Zrobiłam kurs instruktora fitness, pomału stworzyłam jedną grupę ćwiczeniową, później kolejną, a w międzyczasie nabyłam uprawnienia trenera personalnego.

Kolejnym krokiem było nawiązanie współpracy z jedną z elbląskich siłowni, w której działałam do tej pory. Poznawałam coraz więcej ludzi z branży i prowadziłam treningi personalne w domu na dostawnie kilku metrach kwadratowych.

Energii dodawał mi rozwój i kolejne szkolenia. Zauważyłam, że się zmieniam, że moja psychika się zmienia. Stałam się bardziej otwarta i spokojniejsza. Efekt był taki, że zmieniał się też mój wygląd, ale też i zdrowie się poprawiało, czułam się lepiej i młodziej.

— **Jak na te zmiany reagowali twoi najbliżsi?**

— Prawda jest taka, że mój mąż już wcześniej przekonywał mnie do odejścia z korporacji. Kiedy w końcu to zrobiłam, moje córki były już praktycznie dorosłe. Wspierała mnie cała rodzina, gdyby nie to, siedziałabym pewnie w jakimś biurze, albo w banku i nie przewróciłabym swojego życia do góry nogami. Teraz czuję większą satysfakcję, wzrósł też mój komfort psychiczny. Sama jestem sobie szefową i nie muszę robić nic wbrew sobie. Pracuję z ludźmi, których bardzo cenię i wracając z urlopu, cieszę się, że znowu ich spotkam.

— **Ale początki wcale nie były łatwe.**

— Wiele osób patrzyło na mnie jak na wariatkę, nie dowierzali, że chcę iść w fitness i mając ponad 40 lat zmienić całe swoje życie. Wydało mi się, że jestem przykładem tego, że jeżeli człowiek czegoś bardzo chce, to nie należy się

poddawać i że trzeba wierzyć w to, że można spełnić swoje marzenia. Na początku naprawdę nie było łatwo, to była ciężka praca fizyczna. Po pierwszym bardzo trudnym treningu siedziałam pod prysznicem i wymiotowałam ze zmęczenia. Przez pierwsze dwa lata miałam wrażenie, że mięśnie nigdy nie przestaną boleć. Bywały momenty, że miałam ochotę zjechać na tyłku po schodach, bo nie miałam siły po nich zejść.

Trzeba wiedzieć, że to nie jest łatwa rzecz, że na początku trzeba się trochę poświęcić, by osiągnąć cel.

— **Obecnie prowadzisz treningi grupowe i personalne, układasz jadłospisy dla swoich podopiecznych, a jeszcze przed wybuchem pandemii, uczyłaś przyszłych instruktorów. To spory sukces jak na 10-letnie doświadczenie w branży sportowej.**

— Cały czas starałam się zawsze być w czołówce, nakręca mnie sukces i jak już coś robię, to robię to na 150 procent. Niezależnie od tego, czy była to praca w korporacji, czy w branży fitness, po prostu mam już taki charakter. Bardzo cenię korporacje, w których pracowałam, bo wiele się nauczyłam na temat pracy z ludźmi, motywacji i dążenia do jak najlepszych wyników. Bardzo wykorzystuję te umiejętności w dzisiejszej pracy.

Dziś działam po to, by moi klienci byli zdrowsi. Nie chodzi o to, żeby zjechać organizm i zniechęcić ciężkim treningiem do dalszej aktywności. Chodzi o to, by ruch był zdrowy i systematyczny, by zachęcić innych do całkowitej zmiany swoich nawyków. Fitness nie jest na chwilę, to sposób życia.

Pracuję nad tym, by stworzyć dużą grupę kobiet, które nie będą przychodzić na ćwiczenia tylko po to, by pięknie wyglądać, ale również dlatego, by były zdrowe i psychicznie, i fizycznie. Ten piękny wygląd przychodzi sam z siebie.

— **Jak codzienność wpływa na nasz stan zdrowia?**

— Kiedyś człowiek pracował fizycznie, do pracy chodziliśmy piechotą, a w tej chwili tego ruchu w pracy nie ma, więcej pracujemy umysłowo,

więcej poruszamy się samochodami i ruch jest mocno ograniczony. Kiedyś pracowaliśmy od 7 do 15, w tej chwili kończymy nawet o 19-20. Wszystko się zmieniło, podczas przerwy na lunch ludzie zamawiają jedzenie na wynos, które nie zawsze jest zdrowe. Wiąże się to ze spowolnieniem przemiany materii, a do tego dochodzi jeszcze stres.

**Podopieczne Izabeli podkreślają, że trenerka zawsze dokładnie wyjaśnia, jakie pozytywne skutki przyniesie każde ćwiczenie**

Kiedy człowiek jest młody i w miarę aktywny, to jest i zdrowie, ale z biegiem lat, gdy pracujemy, rodzimy dzieci, zapominamy o sobie, tyjemy, to te zdrowie tracimy. Otyłość, nadwaga, zbędne kilogramy — to wszystko powoduje, że rujnuje się nasz organizm i gdzieś zatracamy tę chęć bycia szczęśliwym, bycia pięknym, bycia zrealizowanym. W wieku 30-40 lat przychodzi taki czas, że część, szczególnie kobiet, mówi „no, ale ja już dzieci odchowałam, teraz tylko na wnuki poczekam i jestem już nieważna”, a przed nami jeszcze przecież połowa życia! Dzieci odchowane, kochający mąż u boku i powinnyśmy cieszyć się tym, na co pracowałyśmy, cieszyć się sobą, że mamy dla siebie czas, że możemy się realizować!

Często jako kobiety nie potrafimy docenić i kochać samych siebie. Powinnyśmy być zadowolone z tego, co osiągamy i być z siebie dumne. Robimy tak wiele rzeczy — prowadzimy dom, wychowujemy dzieci, pracujemy i ciągle uważamy, że to za mało. Godzina dziennie czasu dla siebie to nie luksus, ale konieczność!

Zależy mi na tym, by kobiety, 40, 50, 60, a nawet 70-letnie uwierzyły w to, że mogą być szczęśliwe i piękne w każdym wieku i że młodość i starość to tylko stan umysłu. Przewrócenie swojego życia do góry nogami nie jest łatwe. Nie ćwiczymy za karę, nie możemy podchodzić do treningów na zasadzie „o nie, znowu muszę iść, bo muszę schudnąć”. Nie, nie chodzi o to, że ty musisz schudnąć, ty chcesz zmienić swoje nawyki żywieniowe i zadbać o zdrowie.

Dla każdego jest pakiet ćwiczeń, które może i będzie z powodzeniem wykonywał. Nie ma znaczenia, ile masz lat, bo zmieniasz swoje życie na lepsze można w każdej chwili.

— **Stłyszmy o byciu fit tak często, że stało się to już nawet tematem żartów. Na czym tak naprawdę polega ten styl życia?**

— To nie jest tak, że jemy łaskę selera i liść sałaty na kolację! Absolutnie nie! Bycie fit to życie w zgodzie z naturą i tym, czego potrzebuje nasz organizm. To regularne jedzenie, zbilansowane, zdrowy i systematyczny ruch. Nie mamy się katarować i do czegoś zmuszać, ale żyć w zgodzie ze swoim organizmem.

Przyzwyczailiśmy się już, że lato jest jednoznaczne z sezonem grillowym — no to karkówka, boczek, piwko i siedzimy, a możemy przecież grillować warzywa, pierś z indyka czy kurczaka, zrobić kolorowe sałatki, do tego pograć w badminton, iść na spacer, pograć w siatkówkę — zdecydować się na jakąkolwiek aktywność. Zmieniamy swój styl życia, ale nie wbrew sobie, a dla siebie.

Wtedy przychodzą pozytywne efekty — stajemy w przymierzalni i wkładamy sukienkę rozmiar lub dwa mniejszą, wychodzimy na plażę i nie wstydzimy się już swoich fatdek, cellulit jest mniejszy, a ciało bardziej jędrne. Wokół będą oczywiście ludzie, którzy powiedzą „a po co ci te treningi?”. Zawsze powtarzam, że jeżeli ktoś tak mówi, to nie życzy ci dobrze. Jeżeli bliscy widzą, że to, co robisz, sprawia, że chudniesz, piękniejesz, młodniejesz i jesteś coraz zdrowsza, to powinni cię wspierać, a z czasem nawet do Ciebie dołączyć.

**Kamila Kornacka**



Fot. Ryszard Biel (2)





Dorota Warakomska:

archiwum prywatne

# KAŻDA KOBIETA UMIE SOBIE DAĆ RADĘ. ZE WSZYSTKIM I ZAWSZE

BYŁA WISŁAWA SZYMBORSKA, CHRISTINA AGUILERA, ÉDITH PIAF, A NAWET MICKIEWICZ ZE SWOIM NIESZCZĘSNYM PUCHEM MARNYM. BYŁO PO POLSKU, ANGIELSKU, FRANCUSKU — Z LEKKĄ DOMIESZKĄ NIEMIECKIEGO. NIE BYŁO ZA TO WYWIADU. BO TO SZCZERA ROZMOWA DWÓCH KOBIET BEZ GORSETU BYŁA!

— Kiedy słyszy pani „Warmia”, „Mazury” — jaki obraz pojawia się pani przed oczami?

— To obraz obłoków unoszących się nad koronami drzew, które rosną wokół jednego pięknego, leśnego jeziora... Ja unoszę się na wodzie i mam poczucie absolutnego relaksu, piękna, ale też nieograniczonych możliwości. Ten prawdziwy obraz pomaga mi w różnych sytuacjach. Dziś, by przywołać ten obraz, nawet nie muszę zamykać oczu — wypracowałam w sobie umiejętność wizualizowania tych obłoków, drzew i jeziora. Polecam takie wizualizacje na uspokojenie, reset, dodanie sobie energii. To jezioro to połączenie piękna natury, ale też głęboka relaksacja. Nie chcę bynajmniej powiedzieć, że Warmia i Mazury kojarzą mi się wyłącznie z odpoczynkiem: jakiś czas temu przeprowadziłam się tu i tu po prostu żyję. Dlatego, gdy myślę „Warmia”, widzę też energiczne kobiety, działają

ją na rzecz społeczności, zbierające finanse na remont lokalnego kościółka, organizujące się w proteście przeciwko uprzemysławianiu wsi. Kobiety, którym nie jest wszystko jedno i które mimo różnic, potrafią współpracować. Działam tu razem z nimi. Ale odpoczynek jest nam wszystkim potrzebny. Trzeba umieć zadbać o swoje nerwy i ciało i nauczyć się spokoju i pozytywnego wchodzenia w dzień. Wtedy o wiele więcej nam się uda!

Wydaje mi się, że my kobiety — zwłaszcza kobiety — często nie zdajemy sobie sprawy z własnych możliwości. Dużo piszę o tym w mojej książce „Śmiało. Mów własnym głosem” — że nie umiemy same siebie doceniać, a za to uwielbiamy siebie krytykować. Wszystko przez to, że powielamy wzorce wychowania wpojone przez matki, im przez ich matki. Często nie wiemy, jakie talenty w nas drzemią. Dopiero kiedy zdarza się okazja i zyskujemy więcej czasu dla siebie —

i tu niektórym z nas pomógł koronawirus i przymusowa izolacja — możemy głębiej zastanowić się nad sobą. I odkryć talenty ukryte na co dzień.

— Podczas gdy chłopcy w dzieciństwie otrzymują do zabawy samochód lub samolot, którym mogą doganiać świat — dziewczynka dostaje zestaw małej kucharki i wózek dla lalek!

— Tak. Chłopcy dostają jeszcze małego majsterkowicza i puszcza im się filmy o superbohaterach, a dziewczynki oglądają filmy o innych grzecznych dziewczynkach. W konsekwencji dziewczynki nawet nie wiedzą, że im też wolno narobić krzyku i bałaganu. Bo czasem trzeba nabałaganić, by zobaczyć, w czym tkwi sedno lub problem — bałagan bywa twórczy.

— Świat powstał przecież chaosu.

— Dokładnie tak. Powinnyśmy nauczyć się



same i uczyć córki szukania czasu dla siebie. Mówię to nie bez podstaw: sama też byłam wychowana wedle tych reguł. A potem pracowałam w telewizji 17 lat, w czasie których przesłam wszystkie szczeble: od stażystki do dyrektorki programu pierwszego — nie miałam chwili, by zastanowić się, czego chcę od życia, jak chcę się rozwijać. Dopiero, gdy odeszłam z telewizji, zyskałam oddech, czas, by zastanowić się nad sobą i realizować swoje pasje. Dlatego namawiam kobiety, by zastanowiły się, co jest dla nich ważne, jakie są ich możliwości. Cokolwiek chcemy zmienić — musimy zacząć od ustawienia siebie w centrum. Taki zdrowy egoizm. W „Śmiało. Mów własnym głosem” o tym piszę: ta książka to efekt moich doświadczeń dziennikarskich, trenerskich, społecznych, aktywności na rzecz równości i różnorodności, ale też niezliczonych rozmów z kobietami, tak po prostu. To właśnie one otworzyły mi oczy: na te bariery i brak możliwości w codziennym życiu już na starcie, które samej trudno pokonać. Bo wciąż stosujemy te same metody!

— **Jak powiedział Albert Einstein, szaleństwem jest robić wciąż to samo i oczekiwać różnych rezultatów...**

— Dokładnie. A więc namawiam kobiety: wyjdźmy poza schemat. Zawalcmy o siebie. Śmiało mówmy własnym głosem, choć fakt — najpierw musimy pomyśleć, co powiedzieć, co jest dla nas ważne. W czasie szkoleń przekonuję kobiety, by zrobić własną listę mocy: co umiem dobrze, co wiem, w czym jestem mistrzynią. Czasem to są rzeczy drobne, bo ktoś może napisać: świetnie smażę placki ziemniaczane. I dobrze. To też pierwszy krok, by odczuć się krytykowaną samych siebie — kobiety są mistrzyniami w samobiczowaniu i samokrytykanctwie! Mężczyźni, gdy popełnią błąd, nie analizują go w nieskończoność. A niech się pani przyzna: coś zadzieje się nie tak i potem przez dwa tygodnie zastanawia się pani, gdzie popełniła błąd, prawda? To rozmyślanie i rozkładanie włosa na czworo.

— **Mam tak, ale coraz mniej...! Bo nauczyłam się otrząpywać z ludzkich, zwłaszcza złych emocji, w które ktoś mnie wkręca — dokładnie tak, jak pies, który właśnie wyszedł z wody...**

— To świetnie. Zachęcam też — przestańmy się samobiczować za to, że zrobiliśmy sobie

przyjemność i że poświęciliśmy sobie czas. Chęć zadowolenia wszystkich wokół to kobieca przypadłość, ja też tak mam, ale trzeba uczyć się z tym walczyć i dbać o siebie. Pierwsze pytanie powinno brzmieć: czy ja sama tego chcę, czy mi to sprawi radość, przyjemność? Pomagać ludziom — tak! Ale pod warunkiem, że same czegoś nie tracimy. To samo dotyczy kontaktów z toksycznymi ludźmi: po co nam znajomość z kimś, kto po każdym spotkaniu wywołuje w nas poczucie cytryny wyciśniętej ze wszystkich soków? Albo balonika, z którego uszło powietrze?

— **Bywa, że ranne możemy poczuć się nawet bez publiczności. W cztery oczy też można kogoś zranić i poczuć się zranioną...**

— Oczywiście. I tu pojawia się kolejny obszar do dyskusji, ale i do skutecznych działań — mianowicie agresja językowa, która nader często łączy się w życiu z seksizmem. Często przywołuję cytaty z Wisławy Szymborskiej: „Mężczyzna miał poglądy — kobieta nadal tylko widzimisię, odpowiednikiem jego silnej woli był jej babski upór, a jego przezorności — jej wyrachowanie, a w sytuacjach, w których mężczyznę zwano taktykiem, kobieta pozostawała intrygantką.” My, kobiety, musimy też nauczyć się brać siebie wzajemnie w obronę. Musimy uczyć się kobiecej solidarności. Bo wciąż wiele kobiet po spotkaniach podchodzi do mnie i przyznaje, że doświadczyły złego ze strony innej kobiety, kobiet...

— **Bardzo angażuje się pani w inicjatywy kobiece i pro-kobiece kampanie. Dlaczego? Czy Polki wciąż potrzebują przypominać o swoich prawach?**

— Bez nadmiernego wchodzenia w politykę, ale chyba każdy widzi, że to, co od kilku lat dzieje się w Polsce w kontekście i wobec kobiet, to po prostu uwstecznianie się i ciągłe wracanie do stereotypowych, głęboko zakorzenionych w naszej kulturze, bardzo niebezpiecznych tez. Że choćby kobieta stworzona jest do rodzenia dzieci i pozostawania w domu, a nie do robienia kariery zawodowej. Jak w dawnych Niemczech: Kinder, Küche, Kirche — dzieci, kuchnia, kościół. Ja od lat podkreślam, że kobieta oczywiście może zostać w domu, pod warunkiem, że sama tego chce. Tymczasem nawet samotne, samodzielne matki są stawiane pod ścianą i na pomoc państwa nie bardzo mogą liczyć. Polki

## Dorota Warakomska

dziennikarka, komentatorka, publicystka, doradczyni medialna, trenerka wystąpień publicznych, wykładowczyni, mówczyni inspiracyjna. Prowadzi szkolenia i coaching rozwojowy. Przez kilkanaście lat była związana z TVP, gdzie była m.in. reporterką, prowadzącą „Wiadomości” i „Panoramę”, a także wieloletnią korespondentką w USA.

zmusza się do poświęceń na rzecz rodziny i dzieci, a mężczyzna nic nie musi, nawet jako ojciec nie musi żyć na utrzymanie własnych dzieci. Dług alimentacyjny w Polsce wynosi 13 mld zł. Aż 300 tys. ojców zalega z płatnościami. Problem polega jednak na tym, że gros polityków nie żyje wedle poglądów, które głosi. Stąd moje poczucie powrotu do XIX w. i filozofii, że kobieta nie może nic, a mężczyzna może wszystko. Och, miałam nie wdawać się w politykę...

— **A co koronawirus zrobił konkretnie kobietom? Oczywiście nie mam na myśli samego wirusa...**

— Kobiety przez pandemię mają dodatkowe obciążenia: to na ich barki spadła przecież, prócz obowiązków służbowych, pomoc dzieciom w czasie zdalnego nauczania, zwłaszcza młodszemu. Do tego nikt ich nie zwolnił z prac domowych: gotowania, sprzątanania, zmywania, prania. A mężczyzna, który też pracuje w domu... No właśnie, pracuje. W osobnym pokoju, w spokoju. A kobieta znów biegnie po mieszkaniu, wykonując kilka czynności jednocześnie. Nawet w tych związkach bardzo partnerskich zdarzały się tarcia na tym tle. Dzwoniły do mnie kobiety z pytaniem: jak mam powiedzieć rodzinie, że dziś nie ugotuję obiadu? Bo większość partnerów i dzieci tych kobiet uznawała za marszu, że mama będzie gotować obiad. Przecież jest w domu! Radościłam wtedy, by wykorzystała ten czas w izolacji i na nowo ułożyć sobie relacje z partnerem. By

Panorama, rok 2004, Polska wchodzi do UE



Wywiad z Georgem Bushem jr., Waszyngton, 2002 r.



archiwum prywatne (2)

pokazać członkom rodziny, że nasza praca też jest ważna. Że mamy te same prawa, choćby takie, by mieć możliwość w spokoju zająć się swoim zawodem. Mam nadzieję, że lockdown wielu kobietom otworzył oczy — zobaczyły, jak ten ich świat postawiony jest na głowie, a one traktowane są jak automaty do dbania o wszystko, a w tzw. międzyczasie „trochę sobie popracują”. Koronawirus i kwarantanna uderzyły w kobiety także w obszarze gospodarczo-finansowym. Wiele branż zamknięto — opiekuńczą, ale i inne, np. kosmetyczną, usługi...

— I znów mężczyzna mógł powiedzieć, że pracę ma i dzięki niemu cała rodzina przeżyje kolejny miesiąc.

**Przemoc finansowa w postaci czystej...**

— Dokładnie. I te wiecznie żywe cytaty: „Kobieto, puchu marny, ty wietrzna istoto... Postaci twojej zazdroszą anieli, a duszę gorszą masz, gorszą niżeli!”...

— Tak. Akurat jestem absolwentką liceum imienia Mickiewicza i przy każdej możliwej okazji zmieniałam to „wietrzna” na „wieczna”...

— Najgorsze, że ten i podobne cytaty mamy wtłoczone do głów i z marszu uznajemy, że nic nie znaczymy. I nawet jak zdarzy się kobieta, która ma poczucie własnej wartości, to przy najmniejszym tąpnięciu natychmiast z tyłu głowy odzywa się głos, jak ten z Mickiewicza. Krzywdzący demon, który przypomina, że nic nie znaczy. Musimy przede wszystkim zmie-

nić te głosy w naszych głowach. Czytajmy więc literaturę kobiecą, inspirujmy się nawzajem, słuchajmy motywujących piosenek. I znów wraca kwestia solidarności kobiecej: jeśli widzimy, że jakiejś kobiecie coś dobrze wyszło, powiedzmy jej to. Wspierajmy ją i wspierajmy siebie nawzajem. Wiem, ile to daje, kiedy ludzie chwalą tezy z mojej książki i mówią mi to i czasem dziwię się, że tak bardzo jestem im za te słowa wdzięczna. Każda z nas potrzebuje wsparcia, nawet ta, która świetnie daje sobie w życiu radę. Generalnie każda z nas jest w stanie dać sobie radę ze wszystkim: musi tylko wiedzieć, jak to zrobić i czego chce od życia. Niech to będzie motto naszej rozmowy.



— Ostatnio pisała pani, że gen odwagi nie istnieje. Co zatem powoduje, że jedni ludzie są odważni, a inni nie? Co wysłała Białorusinki przeciw oddziałom OMON-u?

— Determinacja. Świadomość, że nikt za nie tego nie zrobi. I wiara, że mogą. Tak, odwagi można się nauczyć. Ta praca polega przede wszystkim na praktykowaniu, czerpaniu z życiowych doświadczeń i pielęgnowaniu w swoim umyśle pozytywnego myślenia o sobie. Mam doświadczenie z dzieciństwa, które lubię sobie przypominać. Moja starsza o prawie 4 lata siostra bawiła się z koleżanką piłką, a ja gdzieś wokół nich jeździłam rowerkiem. W jakimś momencie podszedł do nich chłopak i zabrał im tę piłkę. Ja, 4 lata młodsza, widząc, że prośby siostry i koleżanki na nic się zdają, niewiele myśląc, rzucam rowerek, podchodzę do chłopaka, z całej siły kopię go w piszczel. On zgina się z bólu, wypuszcza piłkę, którą natychmiast zabieram, drugą ręką chwytam siostrę i odprowadzam ją do domu. Z okna naszego mieszkania całą tę scenę obserwował nasz tata i to z jego opowiadań znam to zdarzenie. Przywołuję je, bo to dla mnie znak, że jestem odważna i jest we mnie potencjał. Chcesz spróbować czegoś nowego — spróbuj. Może być ciężko, mogą być potknięcia, ale nie poddawaj się już na starcie. Tata już wtedy zobaczył moją odwagę i zawsze zachęcał mnie do śmiałego podejmowania nowych wyzwań. I żeby się nie martwić na zapas. Nie rozpamiętujemy też porażek, czerpmy z tych doświadczeń, kiedy osiągniemy coś wbrew przeciwnościom losu.

Magdalena Maria Bukowiecka



HOTEL  
ZAMEK RYN  
**Ryn**

ZAMEKRYN.PL

LEGENDARNA  
GOŚCINNOŚĆ  
W ZAMKU NA MAZURACH

OBIEKTY  
NALEŻĄ DO

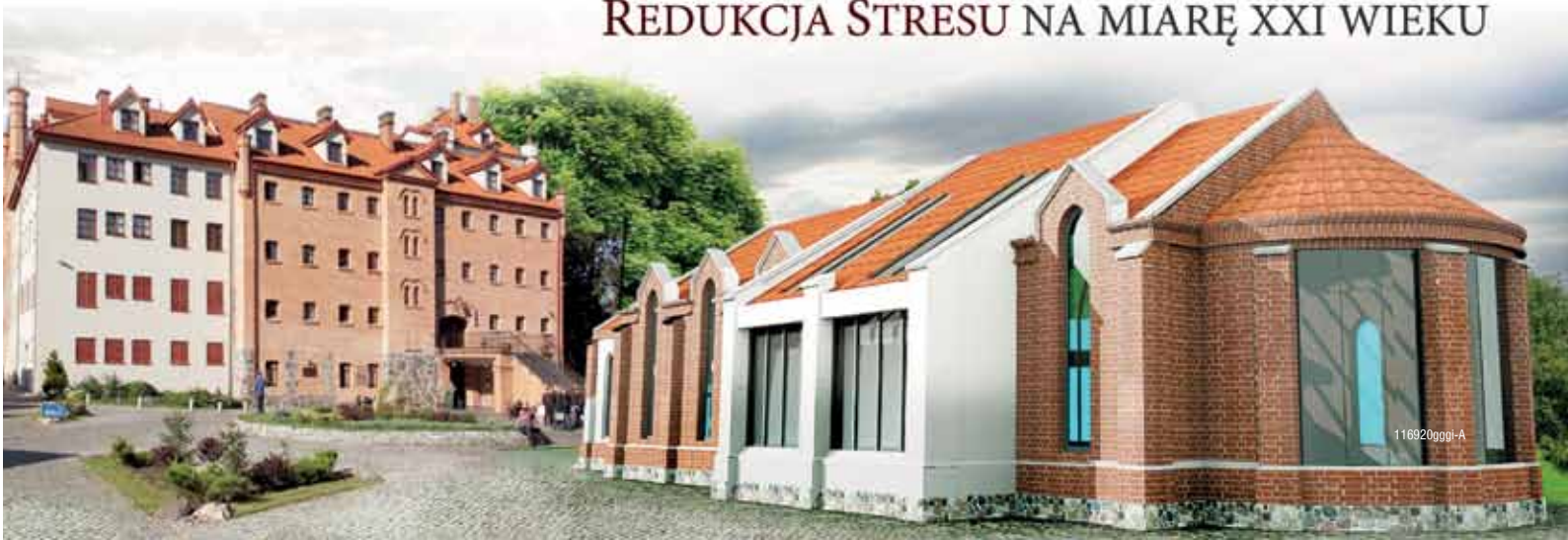


SPA  
*Księżnej Anny*

OTWARCIE - 15 grudnia 2020

NOWE SPA  
NA MAZURACH

REDUKCJA STRESU NA MIARĘ XXI WIEKU





Fot. Unsplash

# NASZA TRUDNA, KOBIECA SOLIDARNOŚĆ

DOROTA WARAKOMSKA W ROZMOWIE Z NAMI POWIEDZIAŁA, ŻE „MY, KOBIECY, MUSIMY (...) NAUCZYĆ SIĘ BRAĆ SIEBIE WZAJEMNIE W OBRONĘ, MUSIMY UCZYĆ SIĘ KOBIECEJ SOLIDARNOŚCI”. TEN APEL BYŁBY PEWNIENIE AKTUALNY W KAŻDEJ DEKADZIE, ALE W SYTUACJI, W KTÓREJ JESTEŚMY NA ETAPIE UZGADNIANIA TAK WIELU SPRAW DOTYCZĄCYCH KOBIEC, WYDAŁ NAM SIĘ SZCZEGÓLNIENIE INSPIRUJĄCY...

## CZYM JEST SOLIDARNOŚĆ KOBIEC?

To nie jest miejsce na definicje słownikowe, bo takie nie są potrzebne. Czujemy przecież intuicyjnie, że solidarność między kobietami powinna dotyczyć tych obszarów, w których jesteśmy sobie w stanie okazać wsparcie, stanąć po swojej stronie, mówić jednym głosem.

Chyba żadna z kobiet nie chce być oceniana, a już na pewno nie chce być oceniana na podstawie fał-

szywych przesłanek. To, że jakaś kobieta awansuje, nie oznacza, że na to nie zasługuje. To, że nie rodzi dziecka, nie znaczy, że jest skrajną egoistką itd.

Po drugie, to że się różnimy, nie powinno nas dzielić. Często styż się o tym, że feministki walczą o prawa dla uprzywilejowanych kobiet, bo z tych środowisk same się wywodzą. Albo że pani profesor z Warszawy nie rozumie problemów mamy pięciorga dzieci z małej wsi na Pod-

lasiu. Że upominając się o to, by mówić o niej, że jest psycholożką, ośmiesza problemy kobiet, dla których realnym problemem jest przemoc, której doświadczają, a na którą ich otoczenie przymyka oko. A tak naprawdę jesteśmy przecież w stanie okazać solidarność i jednej, i drugiej z nich, nawet jeśli nasza sytuacja życiowa ułokowała nas w zupełnie innym miejscu, i z żadną z nich nie czujemy przesadnie silnej więzi.

Potrzebujemy także solidarności kobiecej, by być lepiej reprezentowanymi, by nasz głos był lepiej słyszany, a nasze potrzeby respektowane.

### GDZIE SĄ ZAGROŻENIA?

Chciałabym odpowiedzieć, że ich nie ma. Ale to nie do końca jest prawda. Zawsze można znaleźć kogoś, kto pod hasłem solidarności, będzie wyrządzał krzywdę komuś innemu. Kobieca solidarność nie może być więc skierowana przeciwko mężczyznom, nie może być narzędziem walki albo kolejnym sposobem na dyskryminację. Kogokolwiek.

Bo zdarza się i tak, że w imię pokretnie rozumianej solidarności, kobiety chcą się jednoczyć przeciwko innym kobietom. Jakis czas temu zauważyłam na jednej z grup internetowych, jak wirtualne koleżanki przysięgały, że utrudnią życie kobiety, z którą została zdradzona ich grupowa koleżanka. Zaznaczę, że pojawiło się tam hasło, że działają właśnie z poczucia „solidarności”.

### GDZIE NAJBARDZIEJ WIDAĆ, ŻE NAM NIE WYCHODZI?

Na forach dla matek. Młoda (początkująca) i sfrustrowana mama dzieli się swoimi obawami i zmęczeniem z innymi kobietami. Liczy na podpowiedzi, a pewnie i na zwykłe: „nie martw się, miałam podobnie, jesteś w porządku”. Co dostaje najczęściej? Dziesiątki oskarżeń, a nie rozwiązań: „źle przystawiasz dziecko do piersi”, „jesteś niekonsekwentna”, „dajesz dziecku cukier? Chcesz, żeby miało próchnicę?”.

W związkach. Wiele razy słyszałam z ust rozczarowanych kobiet oskarżenia, które formułowały pod adresem innych kobiet. „Zdradził mnie z nią, bo go osaczyła, zmanipulowała, narzucała mu się”; „To przez nią w naszym związku źle się dzieje”. Szukamy winnego nie tam, gdzie powinniśmy. Wiadomo, nikt nie chce być zdradzony i raczej trudno pokochać kochankę swojego męża, ale warto mieć w głowie świadomość, że przysięgę składał nam on, a nie jakaś inna kobieta, która może nawet nie wiedzieć o naszym istnieniu.

W pracy. Zdarza się, że nawet jeśli na czele firmy stoi kobieta, chętniej da awans mężczyźnie, który ma mniejsze kompetencje, niż swojej podwładnej. Trudno powiedzieć, czy w grę wchodzi egoistyczne myślenie „królowa może być tylko jedna”, czy strach, który często pojawia się u pracodawców zatrudniających kobiety: „zajdzie w ciążę i pójdzie na zwolnienie”. Nie umiemy też, o czym już wspominałam, cieszyć się sukcesami koleżanek z pracy.

### CZY JEST SZANSA?

Bez zbędnego trzymania w napięciu, bo to nie serial: jest. Na duchu podnoszą oddolne inicjatywy kobiece, działalność aktywistek społecznych, gotowość profesjonalistek do dzielenia się swoją wiedzą. Te ostatnie, w imię dobrze pojmowanej solidarności kobiecej, robią miejsce obok siebie dla innych kobiet. Miejsce, które, pozwólmy sobie dla szczerości, bywało, że musiały wywalczyć dla siebie, rozpychając się łokciami. Powstaje coraz więcej organizacji dla specjalistek z danej branży.

A są też i inicjatywy zupełnie oddolne, jak internetowe grupy dla kobiet połączonych wspólną sprawą, czy takie pomysły, jak grupa dla biegających mam. Z coraz fajniejszymi pomysłami i dobrą energią w nową dekadę wchodzi też koła gospodyń wiejskich. Kobiety, które do nich

należą, wymykają się stereotypom o gospodyni jako kobiecie zajmującej się wyłącznie domem. Często jest tak, że prowadzą swoje biznesy, domem zarządzają wspólnie z partnerem. I nie mówią, że „pomaga” im w obowiązkach. Bo dom to wspólna sprawa. Dla takich kobiet przynależność do koła to szansa na udział we wspólnocie, w której mogą porozmawiać o tym, czym żyją na co dzień, co je trapi, a co cieszy.

Od czasu do czasu moją uwagę przykuwa jakiś ciekawy hasztag w mediach społecznościowych. Tak było np. w przypadku akcji opatrzonych hasłami #womensupportingwomen (kobiety wspierają kobiety), #blackandwhitechallenge (czarno-białe wyzwanie) czy #challengeaccepted (wyzwanie przyjęte). Wszystkie miały na celu zwrócenie uwagi na problemy kobiet i stanowiły próbę symbolicznego zjednoczenia pań wokół jakiejś sprawy. O #metoo („ja też”) nie trzeba chyba przypominać. I może (tym razem) nawet nie warto, bo przy okazji ujawniania kolejnych przykładów molestowań dowiedzieliśmy się nie tylko, jak wiele kobiet (i nie tylko kobiet) zostało skrzywdzonych, ale i jak trudno przychodzi nam dawanie wiary ofiarom.

### ZAMIAST PODSUMOWANIA

Hasła o tym, że coś takiego jak kobieca solidarność nie istnieje, mieszają się w moich uszach często z zarzutami (bo to właściwie zawsze są zarzuty) o solidarność jajników. Punkt widzenia, jak to zwykle bywa, zależy od punktu może nie siedzenia, ale patrzenia. A jak się na kobiety patrzy z góry, z poczuciem wyższości, to przecież najłatwiej rzucić kilka wtrętów z ich fizjologią w tle...

Wciąż mamy dużo do zrobienia dla swoich kobiecych relacji. I nie dziwnego, skoro od dzieciństwa karmi się nas bajkami, w których zła mачocha jest zazdrosna o piękną pasierbicę. Musimy zrzucić ciężar kulturowych stereotypów, które z różnych stron podszeptują nam, że jeśli w innej kobiecie nie widzimy rywalki, to znaczy, że jesteśmy ślepe. Ja jednak wolę, przynajmniej czasami, przymknąć oko na to, że wciąż jako kobiety nie rozumiemy, jak ważne jest, żebyśmy miały swoje przedstawicielki, że wolimy głosować na mężczyzn, że wspólnie z facetami powtarzamy, że „jak suka nie da, to pies nie weźmie”... Przymknąć jedno oko, by drugim lepiej zobaczyć, jak kobiety się organizują, wspierają i wzajemnie doceniają.

Daria Bruszevska-Przytuła

### DLACZEGO JEJ POTRZEBUJEMY?

Choć to nadal nie dla wszystkich oczywiste, warto porzucić myślenie o feminizmie jako potrzebie bycia „jak facet”. To, że chcemy równych praw, wcale nie oznacza, że chcemy być „jak mężczyźni”, tylko chcemy być traktowane tak, jak się traktuje mężczyzn. Chcemy, by traktowano nas więc poważnie i płacono nam tyle samo, jeśli wykonujemy taką samą pracę. Żeby nie przypominało nam, że nasze miejsce jest w domu, przy garach, bo i tak statystyki pokazują, że nawet kiedy oboje partnerzy pracują na cały etat, to i tak większość domowych obowiązków spada na głowę kobiety.

Żeby doprowadzić do zmian związanych ze statusem kobiety w społeczeństwie, potrzebna nam jest może nie tyle jedynomyślność, ile otwartość. Nie mówmy świeżo upieczonym mamom, by nie narzekały na warunki w szpitalu, bo my dałyśmy sobie radę bez znieczulenia, a ich babki rodziły w polu i jakoś przeżyły. Nie sugerujemy kobietom, że jeśli spotkały się z molestowaniem, to dlatego, że same się o to prosiły. Nie kwestionujemy ich słów, kiedy mówią, że czują się zranione, dyskryminowane, mobbingowane. Nie mówmy: nie histeryzuj.

Tylko  
13%  
kobiet chce,  
by ich przełożonym  
była kobieta  
ponad połowa kobiet  
czuje, że inne kobiety  
cieszą się z ich porażek

Źródło: raport na zlecenie Woman Power

# MEŹCZYŹNI BOJĄ SIĘ SILNYCH KOBIET

PANDEMIA TO TRUDNY CZAS DLA OSÓB SAMOTNYCH, KTÓRE SZUKAJĄ SWOJEJ DRUGIEJ POŁOWY. ZE ZNANĄ SWATKĄ - ANNĄ GUZIOR-RUTYNĄ ROZMAWIAMY O MIŁOŚCI, ZWIĄZKACH I MINUSACH IZOLACJI.

— Łączy pani ludzi w pary, a jakie zmiany przyniosła pandemia?

— Przymusowe pozostanie w domu było dla wielu osób sprawdzianem tego, co się dzieje w ich związkach. Niestety, liczne związki wypadły słabo i wiele osób rozstało się ze swoimi partnerami. Rozpadały się wieloletnie małżeństwa. To był ten minus pandemii. Ale izolacja miała zupełnie inny wymiar w przypadku osób samotnych, które do tej pory uciekały w pracę, robiły kariery. Na zewnątrz, szczególnie kobiety, tworzyły obraz szczęśliwych singielek, które do szczęścia nie potrzebują związku. Zamknięte w domach miały w końcu czas, by spojrzeć na swoje życie z dystansem. Przewartościowały je. Stwierdziły, że bycie singlem wcale nie jest takie przyjemne.

— Czas izolacji był więc dla nich bardzo trudny?

— Bardzo. Wyjścia z domu, wizyty w galeriach handlowych, spotkania towarzyskie ze znajomymi, imprezowanie - to wszystko było niemożliwe. Nie było ucieczki od prawdy, samotności. To było zderzenie z rzeczywistością. Okazało się, że nagle wiele osób po tej konfrontacji uznało, że chce jednak coś zmienić. Znaleźć drugą połówkę. I wiele z tych osób zgłosiło się do mnie. Przyznaję, że czas izolacji był dla mnie bardzo pracowity.

— Wtedy doceniono rolę tradycyjnej swatki?

— Do tej pory wiele osób uważało, że znajdzie partnera poprzez portale randkowe. A tak naprawdę tylko 5 procent użytkowników portali randkowych znajduje tam kogoś na stałe. Wiele osób decyduje się więc na tradycyjną swatkę. To często

ludzie sukcesu, osoby dojrzałe, którym zależy na dyskrecji.

— Czy nie jest też tak, że pod wpływem strachu przed samotnością w czasie pandemii zmniejszają się ich oczekiwania wobec partnerów, idą na dużo większe ustępstwa?

— Chciałabym (śmiech). Nie, oczekiwania są nadal duże. Uczestniczyłam ostatnio w X Kongresie Kobiet Biznes, gdzie profesor Lew Starowicz mówił na przykład m.in. o oczekiwaniach mężczyzn wobec partnerki. Miała być atrakcyjna, również

seksualnie, mieć w sobie gotowość na założenie rodziny. Kobiety według profesora mają tyle wymagań, że trudno je zliczyć na palcach jednej ręki. Partner musi być i romantyczny, atrakcyjny, dobrze zarabiać. Może rzeczywiście trochę osób zmniejszyło oczekiwania, ale to wyjątek.

— Czy wysokie oczekiwania mają szczególnie kobiety biznesu?

— Rzeczywiście mam dużo klientek, które z sukcesem prowadzą własny biznes, ale do pełni szczęścia brakuje im partnera. Wbrew pozorom trudniej im znaleźć drugą połówkę. Przede wszystkim taka kobieta bardzo dobrze zarabia, co wielu mężczyznom nie za bardzo się podoba. Właśnie kobiety sukcesu najtrudniej przeżyły czas izolacji. Znalazły się w sytuacji, z którą nie mogły sobie poradzić. Miały pieniądze, ale nagle zostały same w tych domach. Pandemia uświadomiła im, jak bardzo są osamotnione, że ich priorytetem jest rodzina, dzieci. Ale tak naprawdę mężczyźni ich się boją. Myślą, że nie poradzą sobie z tak silną kobietą. A one chcą, by po pracy, w domu, w końcu ktoś się nimi opiekował. Nie chcą być cały czas siłaczkami.

— Częściej zgłaszają się do pani kobiety?

— To zależy od wieku. Jednak mimo wszystko zawsze więcej jest kobiet, szczególnie po czterdziestce. W grupie do 40 lat więcej jest z kolei młodych mężczyzn. Do mnie najczęściej zgłaszają się osoby, które chcą założyć rodzinę.

— Widać też, że do task wracają usługi swatki.

— Żartuję, że czasem jestem ostatnią deską ratunku. Gdyby osoby, które zaczynają swoje poszukiwania od portali randkowych trafiły do mnie, miałabym łatwiejszą pracę. Zdarza się, że takie osoby szukają partnera 10 lat. Naprawdę! Taka osoba przychodzi potem do mnie z bagażem złych doświadczeń i musi się do mnie przekonać. Spróbowali wszystkiego i mówią właśnie, że jestem ich ostatnią deską ratunku. Zdarza się też, że przychodzą z polecenia znajomych, którzy dzięki mnie są w związkach.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Fot. Archiwum prywatne



# KOBIETY MAJĄ W SOBIE OGIEŃ

NA JEDNYM Z MOICH FACEBOOK LIVE „NA SKRZYDŁACH ZMIAN” GOŚCIŁ ANDRZEJ CICHOCKI — PRAKTYK ŻYCIA I BIZNESU. DOKŁADNIE PAMIĘTAM SWOJE EMOCJE, KIEDY CZYTAŁAM KOMENTARZ ANDRZEJA: „KOBIETY PATRZYCIE NA SIEBIE POD KĄTEM KAWAŁKA, NOSA, PIERSI, BRZUCHA A NIE CAŁOŚCI”. ANDRZEJ PRZEKONUJE, ŻE KOBIETY MAJĄ W SOBIE ENERGIĘ, KTÓRĄ TRZEBA PO PROSTU WYDOBYĆ!

Ten komentarz był początkiem naszej rozmowy oraz współpracy. Połączyły nas podobne wartości, wizja i misja oraz wspólny cel, jakim jest budowanie świadomości i poprawa jakości życia w obszarze relacji, zdrowia, rozwoju i kariery.

— **Organizujemy wspólnie warsztaty „Power of Women”, które Andrzej poprowadzi po raz pierwszy w Polsce. Na grudzień planujemy ich kontynuację – tym razem wspólnie prowadzone warsztaty dla kobiet i mężczyzn. Naszym zamiarem jest umożliwić uczestnikom zrozumienie siebie, ale także partnera, partnerki...**

— Dokładnie. To warsztaty nastawione na budowanie silnych osobowości, a to jest możliwe tylko wtedy, kiedy znasz siebie. Kiedy poznajesz siebie jesteś w stanie zaakceptować siebie i pokochać siebie bezwarunkowo. Dopiero po tych etapach jesteś w stanie dać innym to, co masz w sobie najpiękniejszego.

— **Skąd pomysł, by wykrzesać ogień w kobietach?**

— Małe sprostowanie! Kobiety mają w sobie ogień, tylko gdzieś go chowają, przygaszają, albo pozwalają innym na to. Miałem przyjemność pracy z wieloma kobietami. Główna obserwacja była i jest następująca: kobiety absolutnie nie wykorzystują swojego potencjału, swoich mocnych stron, najczęściej siebie stawiają na samym końcu. Kobiety są niezwykle, tylko o tym zapominają, chcą być szczęśliwe, ale dopiero jak innych uszczęśliwią. Natomiast kobieta, która odnajdzie siebie jest

nie do zatrzymania, osiąga co tylko zechce i jest po prostu szczęśliwa.

— **Czyli na odkrycie swojego potencjału nigdy nie jest za późno?**

— Zdecydowanie tak. I nie chodzi tu tylko o mentalną pracę, ale również o predyspozycje, które mają kobiety. Kobięcy mózg znacznie wolniej się starzeje. Więc drogie panie, wy naprawdę jesteście wyjątkowe. Poza tym odkrycie siebie i swojego potencjału to pierwszy dzień szczęśliwego życia, więc każdy moment jest dobry.

— **A co, Twoim zdaniem, jest kluczem do zbudowania cudownych relacji między partnerami?**

— Z moich doświadczeń oraz obserwacji wynika bardzo konkretnie, że kluczem są komunikacja i wartości. Dzięki otwartej i partnerskiej komunikacji mamy możliwość zrozumienia siebie nawzajem. Dzięki wartościom potrafimy żyć w konkretny sposób. Mówiąc o wartościach mam na myśli katalog zasad wypracowanych wspólnie przez partnerów. Tylko wtedy to są wartości, a nie nakazy narzucone przez silniejszego albo ważniejszego.

— **Bardzo często omijamy temat potrzeb w relacjach. Nie określamy jasno, czego pragniemy, czego potrzebujemy. Dlaczego tak jest?**

— Z moich doświadczeń wynika, że osoby, których poczucie własnej wartości zostało przez życie mocno zdemolowane i jest na niskim poziomie boją się zaważać o swoje pragnienia. Często żyją w nadziei, że sytuacja się sama rozwiąże. Z upływem czasu jest nam coraz trudniej zaważać o

siebie, przyzwyczajamy się do życia, które nas uwiera. Przychodzi jednak moment, kiedy wiesz, że już tak nie chcesz, że zasługujesz na coś więcej. Ten moment jest niezwykle ważny, trzeba się go uchwycić i odbudować swoje pragnienia na nowo.

- **I to właśnie zamierzemy robić podczas warsztatów „Power of Women”. Kolejne edycje już po Nowym Roku, w tym także warsztaty dla mężczyzn i kobiet – projekt, który narodził się z potrzeby scalenia tych dwóch żywiołów i perspektywy, aby kobiety i mężczyźni spotkali się w połowie drogi i wzajemnie zrozumieli. Na warsztatach będziemy pracować m.in. nad tym jak otwarcie rozmawiać o naszych potrzebach oraz o rozwiązywaniu konfliktów z związkach. Szczegóły wkrótce**

Zapraszamy Was do podróży budowania Siebie!



Marzena Izabela Łabuć-Kalinowska  
Fb Na Skrzydłach Kobięcych Zmian



KATARZYNA KABAT

# TO KOBIETA SUKCESU

**EKSPERT FINANSOWY  
Z FIRMY NOTUS FINANSE IŁAWA**

KASIA TO PIĘKNA, NIEZALEŻNA, PRZEDSIĘBIORCZA KOBIETA, Z NATURY OPTYMISTKA. WIERZY, ŻE KAŻDA KOBIETA MOŻE SPEŁNIAĆ SWOJĘ MARZENIA I CHĘTNIE IM W TYM POMAGA. BO PRZECIEŻ SIŁA KOBIET TKWI W TYM, ŻE TO PRZĘDE WSZYSTKIM ONE PODEJMUJĄ NAJWAŻNIEJSZE ŻYCIOWE DECYZJE!



## **MOJE MOTTO ŻYCIOWE**

MOJA BABCIA  
ZAWSZE MÓWIŁA,  
ŻE LUDZIOM  
TRZEBA POMAGAĆ,  
BO JAK SAMI  
BĘDIEMY  
POTRZEBOWALI  
POMOCY, TO ONA  
DO NAS ZAWSZE  
PRZYPŁYNIE.  
Z INNEGO PORTU,  
ALE PRZYPŁYNIE...

### **Doświadczenie**

Posiadam długoletnie doświadczenie w bankowości. Własną działalność prowadzę od 3 lat, świadczę usługi pośrednictwa finansowego, dostarczając sprawdzonych i preferencyjnych rozwiązań zarówno w dziedzinie finansów osobistych, jak i firmowych.

### **Co napędza mnie do działania?**

#### **Pomaganie ludziom to moja misja!**

W każdym nowym wyzwaniu poszukuję głębszego sensu. Moje biuro prowadzi usługi kompleksowo: współpracuję z notariuszami, prawnikami, biurami nieruchomości, deweloperami, geodetami oraz architektami. Podejmuję najtrudniejsze wyzwania — dla mnie nie ma rzeczy niemożliwych.

### **Najbardziej w swojej pracy lubię...**

Zdecydowanie relacje międzyludzkie. Każdego dnia spotykam nowych ludzi, jest cudownie poznawać całe rodziny i ich historie, być z nimi na każdym etapie w procesie spełniania ich marzeń. Największą satysfakcją są dla mnie uśmiech i tży szczęścia moich klientów. Najważniejsze, żeby kochać swoją pracę i być otwartym na ludzi oraz ich potrzeby. Wtedy wszystkie strony są zadowolone ze współpracy.

## **Zapraszam do Iławy!**

Umów się na spotkanie  
ze swoim ekspertem  
finansowym.

### **NOTUS Finanse**

**Iława, ul. Sobieskiego 1/1G**


obok restauracji Smocza Jama

Biuro czynne od poniedziałku

do piątku w godzinach 10:00-17:00

**Kasia | tel. 663 685 406**

[www.notusfinanse.pl](http://www.notusfinanse.pl)

 NOTUSFinansellawa



# SZKLANY SUFIT I LEPKA PODŁOGA

KOBIETY MIMO ŻE NA PIERWSZYM MIEJSCU STAWIAJĄ ZDROWIE I ŻYCIE RODZINNE, CHCĄ SIĘ REALIZOWAĆ ZAWODOWO. ZAPYTALIŚMY SOCJOLOGA PROF. JACKA PONIEDZIAŁKA, CZY WSPÓŁCZESNYM KOBIETOM JEST ŁATWIEJ NIŻ KILKADZIESIĄT LAT TEMU.



— **Współczesna kobieta coraz częściej wierzy we własne siły i nie boi się podjęcia ryzyka?**

— Boję się wielkich kwantyfikatorów. Ja bym po prostu powiedział, że jest kategoria kobiet w Polsce, która nie boi się zmian czy wyzwań. I jest ich coraz więcej. Następuje emancypacja, czyli wyzwolenie się z wszelkiego rodzaju ograniczeń w różnych dziedzinach. Zmiany dotyczą rodzinnych czy zawodowych sfer. Niemalże zrównują się nie tyle prawa formalne, co warunki i możliwości, które umożliwiają kobietom podjęcie coraz to podmiotowych decyzji bez oglądania się na konsekwencje i uwarunkowania tradycyjne. Co nie znaczy, że de iure (red.: w języku prawniczym jest to stan zgodny z treścią norm prawnych) mają takie same prawa co mężczyźni.

— **Na przykład?**

— Znamy dobrze zjawisko szklanych sufitów. Doskonale widać to w świecie akademickim. Im wyżej sięgają stanowiska, tym jest kobiet mniej. Do takiego stopnia, że jak pojawia się kobieta rektor, to media podchwytują to jako sensację. Częściej gotowe na zmiany są kobiety z rodzin inteligentnych czy klasy średniej albo środowisk wielkomiejskich. Ale na wsiach też są aktywistki, na przykład w Kołach Gospodyń Wiejskich. Nadal jednak jest mnóstwo ograniczeń, które kobiety ciągną w dół. Nie tylko szklany sufit, ale też tzw. lepka podłoga: nie mogą one oderwać się od tradycyjnych ról typu rola matki czy opiekunki starszych rodziców. A jeżeli spojrzymy na kobiety pod względem wykształcenia, to są lepiej wykształcone od mężczyzn, częściej się doskądcają i lepiej znają języki obce. Jeśli chodzi o kategorię płci kulturowej (czyli wszelkie rodzaje normy i wzorce przypisane do płci), to rola kobiety częściej związana jest ze stabilnością. Bo kobieta to opoka, matka, karmicielka, więc - zdaniem niektórych - szaleńczych zwrotów w karierze powinni dokonywać mężczyźni. Bo jeśli ta kobieta nie będzie się opiekować dziećmi, to będzie to dla tych dzieci źle. Po jakimś czasie nawet egalitarne, równościowe związki zaczynają się przekształcać w związki z dysproporcją dla kobiet. Jeszcze jest wiele do zrobienia w tym temacie. Czym innym jest podatność na zmiany, a czym innym jest to, że sam i sama porzucam tę możliwość i świadomie wybieram, że chcę zajmować się dzieckiem. Mamy kobiety, które pilotują samoloty, prowadzą

autobus czy tramwaj. Zmiany dzieją się mocą nieintencjonalnych, kulturowych, generowanych przez media niż z powodu racjonalnej strategii wyrównywania szans. Wracając do pytania: tak, zauważam, że kobiet samorealizujących się jest więcej.

— **Kobietom jest łatwiej czy trudniej wykonywać tradycyjne obowiązki niż kilkadziesiąt lat temu?**

— I łatwiej, i trudniej. Po pierwsze jest mnóstwo udogodnień instytucjonalnych, które kobiety wyręczają: żłobki, przedszkola, szkoły. Ale jest też trudniej, bo stereotyp jest związany z kulturą. Kobieta, która chce się realizować zawodowo, odczuwa niejednokrotnie wyrzuty sumienia spowodowane tym, że łamie pewną normę, która mówi o tym, że matka powinna poświęcić się dziecku. Istnieje takie pięknięcie. Stosunki rodzinne są egalitaryzują. Ale kulturowy syndrom polskiej mamy, która karmi, opiekuje się wszystkimi dookoła, a jeszcze musi iść do pracy, nadal jest żywy. Ale to dotyczy także mężczyzn, skoro pewne wzorce kobiet się maskulinizują. Kobiety nie tyle stają się mężczyznami, ile przejmują pewne wzorce zachowań wcześniej przeznaczone tylko dla mężczyzn. Tracą oni dominującą pozycję, ale cały czas postrzegani są jako macho, obrońcy rodziny. To też powoduje dualizm. Bo z jednej strony chcemy mieć wrażliwego mężczyznę, który roni łzy na norweskich dramatach i opiekuje się dzieckiem, a z drugiej strony ma być drwalem, który nas broni. To powoduje, że jest kryzys męskości. Kobiety potrafią manewrować i wykonywać aktywności z pozorów nie do pogodzenia. Mężczyznom to gorzej wychodzi.

Ola Tchórzewska



Prof. Jacek Poniedziałek- socjolog

# NIEZALEŻNOŚĆ FINANSOWA? POPRO

MINĘŁY CZASY, KIEDY KOBIETA NIE MIAŁA FORMALNEJ MOŻLIWOŚCI, BY DYSPONOWAĆ PIENIĘDZMI, ALE NADAL ZBYT WIELE Z NAS ALBO NA WŁASNE ŻYCZENIE REZYGNUJE Z TEGO PRAWA, ALBO TRACI JE NA SKUTEK TRWANIA W PRZEMOCOWYM ZWIĄZKU. TYMCZASEM NIEZALEŻNOŚĆ FINANSOWA TO, ZDANIEM EKSPERTÓW, COŚ, CO ZAPEWNIAM POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA I KONTROLI NAD WŁASNYM ŻYCIEM. A TO WARTO WIĘCEJ NIŻ PIENIĄDZE.

**N**a początek garść faktów. Obserwatorium Równości Płci Instytutu Spraw Publicznych zapytało kilka lat temu Polaków, „czy doświadczyliście, lub znacie kogoś, kto doświadczył w związku zabierania pieniędzy”. Na tak postawione pytanie 11 proc. osób odpowiedziało, że było w takiej sytuacji, a 20 proc. zadeklarowało, że zna takie osoby. Jeśli chodzi o konieczność proszenia o pieniądze, to takie doświadczenia ma za sobą 16 proc. badanych.

Podkreślmy zatem, za opracowaniem tematycznym udostępnionym na stronie internetowej Senatu, że „O przemoc ekonomiczną mówimy wtedy, gdy jej sprawca używa pieniędzy albo innych wartości materialnych do zaspokojenia potrzeby władzy i kontroli partnera lub przerzuca na niego odpowiedzialność za koszty utrzymania domu”. Z przemocą mamy do czynienia także wtedy, gdy „Sprawca wykorzystuje uzależnienie partnera od swoich dochodów lub majątku do znęcania się, uniemożliwia ofierze dostęp do konta bankowego, wydziela i kontroluje wydatków oraz utrudnia podjęcie pracy lub podejmowanie działań powodujących jej stratę.

Przemocą jest także uzależnianie przekazania pieniędzy na utrzymanie rodziny od spełnienia warunków sprawcy i szantażowanie partnera. Podobnie nazwiemy też kontrolowanie dostępu do opieki zdrowotnej, zatrudnienia czy wyłączenie z podejmowania decyzji finansowych. „Przemocą ekonomiczną jest również (...) pozostawienie bez opieki osoby, która z powodu choroby, wieku, bądź niepełnosprawności nie może samodzielnie zaspokoić niezbędnych potrzeb” – czytamy w dokumencie.

Dokumenty to jedno, a co z historiami, które mają miejsce w naszym otoczeniu? „Mój mąż denerwuje się, że za dużo wydaję. Powtarza mi, że nie umiem rządzić pieniędzmi”. „Nie mam dostępu do naszego wspólnego konta, do mojej ręki trafiają wydzielone pieniądze”. „Moja wypłata wpływa na nasze wspólne konto, ale to mój mąż nim zarządza”. „Nie mogę iść do pracy, bo mój partner uważa, że lepiej będzie, jeśli zajmę się domem”. Te cytaty są, oczywiście, pewną syntezą wypowiedzi, które znajdziemy w rozmaitych miejscach. I, co szczególnie poruszające, często bywają one opatrzone emotikonami uśmiechniętych buziek, puszczających do nas oko. Tak jakbyśmy my, kobiety, uważały, że i nas

można z takim przymrużeniem oka traktować. Zdarzają się oczywiście także historie o wiele bardziej dramatyczne...

## 1. Wy, kobiety, jesteście bardziej rozrzutne

Badania przeczą tej obiegowej teorii. Po pierwsze, ze statystyk BIG InfoMonitor wynika np., że kobiety mają dwukrotnie niższe niż mężczyźni zaległości z tytułu nieopłaconych rachunków i rat kredytowych. Nawet jeśli od sumy zadłużenia odejmiemy długi alimentacyjne (czyli prawie 12 miliardów, z których około 95 proc. należy do ojców), to nadal okazuje się, że panowie mają długi w wysokości około 40 miliardów, a kobiety około 25 miliardów.

Można ten argument zbić, oczywiście, innym - być może mężczyźni zaciągają długi, bo to oni, z racji wyższych zarobków, mają wyższą zdolność kredytową? Prawdopodobnie tak właśnie jest, ale warto też szukać innych przyczyn, skoro nawet Marcin Iwuć, ekonomista i przedsiębiorca prowadzący blog „Finanse bardzo osobiste”, odnotowuje, że kobiety będą odnosić w przyszłości większe finansowe sukcesy. Dlaczego? Zdaniem blogera chodzi m.in. o to, że częściej myślą one o pieniądzach w kontekście długoterminowych celów i bardziej wnikliwie analizują inwestycje. Co ważne, jak pisze Marcin Iwuć, mają one też bardzo pozytywny wpływ na finanse zatrudniających je firm. Dowód? „Firmy, w których w zarządach zasiada więcej kobiet, mają o około 16% wyższą rentowność sprzedaży (...) oraz o 26% większy zwrot na zainwestowanym kapitale” — odnotowuje bloger.

## 2. Nie zarabiasz — nie masz

To nieprawda. Niepracująca lub gorzej zarabiająca żona ma takie samo prawo do korzystania z majątku wspólnego, jak jej mąż. Wbrew temu,

oczywiście, co słyszy się czasem od cytujących swoich mężów kobiet żyjących w związkach, w których są one poddawane przemocy ekonomicznej. Więcej. Jeśli dojdzie do podziału majątku, sąd bierze pod uwagę nakład pracy, jaki wiązał się z wychowaniem dzieci i prowadzeniem domu.

## 3. Kobieta nie powinna zarabiać więcej niż jej partner

Nie zawsze jest tak, że przemoc ekonomiczna wyrządzana jest przez partnera, którego konto zasila co miesiąc wyższa kwota. Zdarza się i tak, że kobiety mają problemy w związku, bo ich zarobki są lepsze niż pensje partnerów.

Joanna Syrda, wykładowczyni ekonomii biznesu w Uniwersytecie w Bath, a z pochodzenia Polka, przeprowadziła nawet badania, które dotyczyły wpływu wielkości zarobków partnerów



Fot. archiwum prywatne

Wioletta Michalak

SZE!

|| Z łatwością padamy też ofiarami wielu mitów dotyczących finansów. Czego więc nie dać sobie wmówić?

na poziom stresu u panów. Wyniki? Mężczyźni są najszczęśliwsi wtedy, gdy oboje partnerzy zarabiają, ale to mężczyzna jest głównym żywicielem rodziny. 40 proc. udziału żon we wspólnych dochodach stanowi dla nich coś, co można nazwać granicą bezpieczeństwa psychicznego. Im większy był, proporcjonalnie, wkład partnerki do wspólnego budżetu, tym gorsze samopoczucie mężczyzny. Pojawiało się uczucie smutku, nerwowości, niepokoju, beznadziejności czy bezwartościowości ponoszonych wysiłków.

Tym, co warto wziąć jednak pod uwagę, jest fakt, że również mężczyźni, którzy są jedynymi żywicielami rodziny, nie okazywali się przesadnie szczęśliwi. Ich stres był jednak mniejszy niż wówczas, gdy w grę wchodziły wyższe zarobki partnerki.

#### 4. Szklany sufit to wymysł

I lepka podłoga pewnie też, zdaniem wielu. Jak zatem tłumaczyć fakt, że wyższe stanowiska wciąż należą do mężczyzn, nawet w tych firmach, gdzie na niższych szczeblach jest ich zdecydowanie mniej? Dlaczego w sfeminizowanych zawodach płace są niższe? Na to drugie pytanie próbowała odpowiedzieć psychoterapeutka Agnieszka Pacyga-Łebek, która pisała „(...) istnieje społeczne przyzwolenie na to, że tego typu zawody są na tyle nisko opłacane, że osoby pracujące w tych branżach, z jednej pensji często nie są w stanie zaspokoić swoich podstawowych potrzeb (...). Istnieje przekonanie, że przedstawicielki tego typu zawodów wspierają się pensją męża”.

Nie dodaje otuchy kobietom także świadomość, że wykonując takie same zadania i mając identyczne wykształcenie, są opłacane gorzej

niż ich koledzy. Ich płęć bywa też problemem przy okazji starania się o pracę (wizja ciąży pracownicy i wiążącego się z nią zwolnienia czy urlopu — to chyba jedna z najczęstszych obaw pracodawców).

Być może warto więc posłuchać Wioletty Michalak, która mówi: „Dziewczyny, najwyższa pora wziąć swój budżet w swoje ręce, zawalczyć o uporządkowanie finansów, pora na uzyskanie nad nimi kontroli, zorganizowanie dodatkowych dochodów i materialne powodzenie swoje i swojej rodziny, bo przecież pieniądze to nie jest temat tabu i dlatego należy o nich mówić i nimi zarządzać”.

Daria Bruszevska-Przytuła



Fot. Zbigniew Wozniak

Wioletta Michalak podczas styczniowego spotkania Bez Gorsetu

## Inicjatywy, które promują i wspierają niezależność finansową kobiet:

### PRZEDSIĘBIORCZE PRZEDSIĘBIORCZYM

Celem akcji jest wsparcie kobiet, które rozpoczynają własną działalność gospodarczą lub które planują ją rozpocząć w najbliższym czasie.

Więcej na stronie: [www.goaniago.pl](http://www.goaniago.pl)

### KOBIETY I PIENIĄDZE

Celem klubów Kobiety i Pieniądze jest propagowanie wiedzy finansowej wśród kobiet poprzez comiesięczne spotkania merytoryczne w całej Polsce. Zrzeszają one kobiety, które chcą być niezależne i wolne finansowo. Ambasadorką klubu na terenie Warmii i Mazur Wioletta Michalak.

Więcej o klubach: [www.kobietaipieniadze.pl](http://www.kobietaipieniadze.pl)

### BLOGI O KOBIECYCH FINANSACH:

[www.dzieci-i-pieniadze.com](http://www.dzieci-i-pieniadze.com)  
[www.prostoofinansach.wordpress.com](http://www.prostoofinansach.wordpress.com)  
[www.kobietainwestuje.pl](http://www.kobietainwestuje.pl)  
[www.pieniadzjestkobieta.pl](http://www.pieniadzjestkobieta.pl)  
[www.kobiecefinanze.pl](http://www.kobiecefinanze.pl)



Fot. archiwum prywatne

# SPĘDZAM CZAS Z DZIEĆMI, BO CHCĘ, A NIE MUSZĘ

CHOĆ POCZĄTKI MACIERZYŃSTWA NIE BYŁY ŁATWE, TO ZAWODOWO ZDECYDOWAŁA SIĘ POŚWIĘCIĆ WŁAŚNIE DZIECIOM. O BYCIU RODZICEM, TRUDNYCH MOMENTACH I SZCZĘŚCIU, JAKIE TA ROLA NIESIE ZE SOBĄ, OPowiedziała NAM ANNA NOWAK-LUDZIEJEWSKA, PEDAGOG W SZKOLE MONTESSORI

## — Czym dla ciebie było na początku i jest obecnie macierzyństwo?

— To był trudny okres, choć bardzo piękny. Uwielbiam oglądać zdjęcia mojego starszego syna z pierwszych tygodni jego życia. Zawsze się wzruszam. Jednak przypominam sobie także to, jak było mi wtedy źle. Myślę, że przechodziłam depresję poporodową. Na szczęście wsparcie męża oraz moich rodziców spowodowało, że nie trwało to zbyt długo.

Przy drugim dziecku nie miałam już takich doświadczeń, choć również nie było łatwo, bo do najbliższych dziadków mieliśmy ponad 100 km. Teraz chłopcy mają 6 i 9 lat. To cudowny wiek! Można się z nimi dogadać, pożartować. Robimy wiele rzeczy razem, bo chcemy, a nie musimy. Nie potrzebują naszej codziennej obecności tak jak wtedy, gdy byli maluchy. Doceniam bardzo ten czas, który mam teraz.

## — Opowiedz o swoich synach.

— Starszy to myśliciel i wrażliwiec. Wzrusza się łatwo, łatwo go też zranić. Uwielbia konstruować, eksperymentować. W wakacje przyszedł mu pomysł, żeby w przyszłości być kowalem. Poza tym lubi matematykę i sport. Gra w hokej, choć wydaje mi się, że sporty drużynowe nie są jego mocną stroną. Młodszy natomiast to wulkan energii — co w sercu, to na języku. Aktor i komik, potrafi szybko zjednać sobie ludzi, choć adaptuje się długo do nowych sytuacji.

Bardzo lubię spędzać z nimi czas. Mają w sobie ten dziecięcy zachwyty, którego mi brakuje. Lubię ich obserwować. Czasem są tylko dla mnie za głośni.

## — Zawsze chciałaś zajmować się dziećmi?

— O, nie! Wiedziałam zawsze, że chcę pracować

z ludźmi. Dlatego wybrałam antropologię kulturową jako kierunek studiów. Tak się złożyło, że w międzyczasie byłam na wolontariacie w domu dziecka, a potem pracowałam jako pomoc nauczyciela w przedszkolu. Bardzo łatwo przychodziło mi zrozumienie dzieci i nawiązywanie z nimi relacji. Czułam, że jestem w tym dobra. Zaszłam w drugą ciążę i wtedy też rozpoczęłam drugie studia: pedagogikę wczesnoszkolną z przedszkolną. Chciałam pracować w przedszkolu, ale — po raz kolejny — tak się złożyło, że pracuję z dziećmi szkolnymi.

## — Jak Montessori znalazło się w twoim życiu?

— W Elblągu pracowałam w przedszkolu, dzięki któremu poznałam założenia Rodzicielstwa Bliskości. Było to tożsame z moimi wartościami. Z czasem właścicielka placówki postanowiła, że

## Maria Montessori

Urodziła się w 1870 r. w Chiaravalle, zmarła w 1952 r. w Noordwijk aan Zee w Holandii; włoska lekarka, twórczyni systemu wychowania dzieci metodą Montessori, która kładzie nacisk na swobodny rozwój dzieci. Przeciwstawia się systemowi szkolnemu, tłumiącemu aktywność dzieci, którego symbolem była dla Marii Montessori szkolna ławka.

same wartości i każde z nas jest tak samo odpowiedzialne za chłopaków.

— **Dziś większość ludzi pędzi, dni uciekają, a mówi się, że najważniejsze są tylko chwile — łapiecie te chwile?**

— Łapiemy! Staramy się żyć tu i teraz. Jest czas na pracę i na odpoczynek. Wstuchujemy się w swoje potrzeby: jeżeli mamy ochotę poleżeć na kanapie, to leżymy. Gdy tęsknimy za towarzystwem, to aranżujemy spotkanie. Chłopcy są teraz w takim wieku, kiedy są bardzo samodzielni i wciąż chcą spędzać z nami czas. Korzystamy z tego.

— **Trzy najważniejsze cechy, które powinien posiadać dobry rodzic.**

— Powinien być po prostu dobrym człowiekiem. Wspominałam już wcześniej, że kieruję się miłością i szacunkiem do drugiego człowieka. Dodałabym do tego ciekawość świata, którą zaraża powierzonych mu na pewien czas młodych ludzi.

Karolina Król

krytykanctwo. Chciałabym im również pokazać to, że każdy z nas przeżywa emocje i dobrze jest je nazwać, zanim się nimi zaopiekujemy i dojdziemy do tego, co je uruchomiło.

— **Co dają nam dzieci, a co my możemy dać im?**

— To pytanie kojarzy mi się bardzo z Korczakiem. On pięknie pokazał to, co mogą dać nam dzieci. Że w ogóle są ważne. Jeżeli miałabym wybrać jedną rzecz, którą dają mi dzieci, to byłby to śmiech. Dorośli nie potrafią się już tak śmiać. Ostatnio nawet gdzieś usłyszałam, że dzieci potrafią się śmiać 400 razy dziennie, a dorośli... 15!

Jeżeli chodzi o to, co dorośli dają dzieciom, a przynajmniej powinni, to wybrałabym poczucie bezpieczeństwa. Także to zawarte w zasadach, np. siedź przy stole, gdy jesz, bo możesz się zadławić albo: przeproś, gdy zrobisz coś złego drugiej osobie, aby zadbać o waszą relację. Łatwiej jest się poruszać po świecie, gdy zna się zasady.

— **Wygląda na to, że dzieci pochłaniają większość twojego czasu. Masz go trochę dla siebie?**

— Och, nie powiedziałabym, że pochłaniają. Praca z dziećmi jest moim zawodem. Pracuję również z dorosłymi jako trener Porozumienia Bez Przemocy (NVC) czy prowadząc szkolenia z pedagogiki Montessori. Poza tym gdyby nie moje dzieci, to nie rozwijałabym się zawodowo. To bycie mamą sprawiło, że chciałam szkolić się i więcej wiedzieć o pedagogice Montessori. Założyłam własną firmę, zdobyłam uprawnienia trenerskie. Mam też czas na bycie z rodziną. Pomaga to, że z moim mężem wyznajemy takie



Fot. archiwum prywatne

otworzy szkołę Montessori. Do tego potrzebny był jej nauczyciel, który skończy kurs pedagogiki Montessori. Byłam jej kandydatką. Pojechałam do Warszawy i gdy usłyszałam główne założenia Marii Montessori, okazało się, że to wszystko jest mi tak bliskie, że byłam gotowa zanurzyć się w to cała.

Dziś prowadzę własną firmę Mobilną Pracownię Montessori, współpracuję ze szkołą podstawową Montessori w Kowalach, prowadzę warsztaty i szkolenia związane z tą pedagogiką, a także z komunikacji opartej o NVC (Porozumienie Bez Przemocy). Są to filozofie, według których żyjemy cała rodzina.

— **Czym się charakteryzuje?**

— Pedagogika Montessori kojarzona jest głównie z tym, że nauczyciel jest przewodnikiem dziecka. Dziecko ma tyle wolności, na ile jest gotowe. Ta gotowość jest połączona z samodzielnością oraz odpowiedzialnością. Na przykład: możesz wybrać sobie zadanie, od którego zaczniesz pracować, ale musisz wszystkie zaplanowane zadania wykonać. Podobnie wygląda życie codzienne — słuchamy siebie nawzajem, rozmawiamy o tym, co musi być zrobione. Montessori pokazuje, że dzieci mogą i powinny być samodzielne.

Kolejnym ważnym elementem jest rola doświadczenia. Dzieci, aby się uczyć, muszą mieć odpowiednie otoczenie, które sprzyja w byciu samodzielnym. Metoda Montessori daje konkretne wskazówki, jak urządzić np. pokój dziecka. Zgodnie z tym założeniem dziecko powinno mieć przedmioty codziennego użytku w zasięgu swoich rąk i oczu. Chodzi nie tylko o zabawki, ale też o ubrania czy naczynia.

Otoczenie dodatkowo powinno wspierać dziecko w nauce. Nie może go przestymulować, czyli żadnych grających zabawek czy ścian w ostrych barwach. Natomiast na półkach są materiały, z którymi dziecko pracuje. W klasie Montessori mówimy, że dzieci pracują, a nie że się bawią. Mogłabym o Montessori opowiadać jeszcze długo, ale boję się, że to może być już nudne.

— **Jak wychowujesz swoje dzieci?**

— Kieruję się głównie szacunkiem i miłością do drugiego człowieka. Tego też staram się uczyć moje dzieci. Dlatego tak ważne jest zdobywanie przez nie doświadczeń. Różnych, nie tylko tych przyjemnych. Ważna jest dla mnie ciekawość świata oraz krytyczne myślenie. Przez krytyczne myślenie rozumiem weryfikację informacji, a nie



Fot. archiwum prywatne

# MAM BENZYNE ZAMIAST KRWI



NAJPIERW MODELKA, PÓŹNIEJ BIZNESWOMEN I... YOUTUBERKA. MAZURY KOJARZĄ JEJ SIĘ Z MOTORYZACJĄ, CHOĆ SAMA W JEJ POSZUKIWANIU TRAFIŁA Z BISKUPCA DO GDAŃSKA. Z KLAUDIĄ KONARSKĄ ROZMAWIAMY O MOTORYZACJI, MARZENIACH I JEJ NAJNOWSZYM PROJEKCIE.

— Skąd u ciebie zamiłowanie do motoryzacji?

— Odkąd pamiętam, jeździłam na imprezy motoryzacyjne. Od rajdów do wyścigów. Nawet jako dziecko udawałam, że jeżdżę samochodem. Poza tym pomógł teren — na Mazurach odbywało się kiedyś dużo imprez. Tata chętnie mnie na nie zabierał. W Olsztynie odbywały się np. wyścigi na 1/4 mili. Zresztą sama spróbowałam swoich sił na torze. Gdy zamieszkałam w Gdańsku, poznałam sporo ludzi związanych z branżą motoryzacyjną. To duże miasto, więc nie było trudno znaleźć tam fanów motoryzacji i co jakiś czas odbywają się jeszcze zloty.

— Wspomniałaś o torze. Robisz to hobbistycznie, czy próbujesz wykręcić, jak najlepsze czasy?

— Bardziej hobbistycznie. Po prostu wypożyczałam samochód i jeździłam np. po torze w Poznaniu. To jedyny tor w Polsce, gdzie faktycznie można rozwinąć jakąś porządną prędkość (śmiech).

— Pamiętasz swój pierwszy samochód?

— To był volkswagen New Beetle. Czarny i — uwaga — na szesnastocalowych felgach, a nie na kotłakach (śmiech). Wyglądał świetnie, a pod maską miał dwulitrowego diesla i naprawdę dobrze jechał, bo przecież to taka mała buda. Od 16. roku życia pracowałam jako modelka. Jeździłam za granicę na kontrakty, więc zarabiałam i mogłam sobie odłożyć. Sprzedałam więc volkswagena i kupiłam audi A3 po lifcie, z dużym grillem, na osiemnastocalowych felgach, w automacie i jeszcze z pakietem S-Line. To był świetny samochód i w sumie do dziś dobrze wygląda. To było takie spełnienie marzeń. Coś, co kupiłam za swoje pieniądze. Zwłaszcza że musiałyśmy sobie z mamą same poradzić, bo tata zmarł, gdy byłam dziewczynką.

— Nie pochodzisz z Olsztyna, ale wiem, że studiowałaś na UWM...

— Z Biskupca. Edukacja zawsze była dla mnie ważna, więc skończyłam sześć kierunków studiów. Na UWM była to dietetyka. Mam też kilka podyplomówek, m.in. coaching, psychologię odżywiania. A w ogóle to miałam iść na dziennikarstwo (śmiech).

— Wystąpiłaś w jednym z odcinków „Zakupu Kontrolowanego” w TVN Turbo. Wybierałaś jeden z modeli porsche



Fot. Konrad Caba (3)



### i mówiłaś, że otwierasz własną markę odzieżową. Wystartowała?

— Tak. I wiąże się z tym ciekawa historia. Zawsze marzyłam o tym, żeby powiązać motoryzację z modą, czyli z tym, co robiłam kiedyś. Oczywiście, w teorii, się to w ogóle nie łączy, ale udało się. Moje koszulki są właśnie takim połączeniem. Sam pomysł wziął się z teledysku zespołu a—ha „Take on me”. Motywem przewodnim w tym teledysku jest lustro i para zakochanych. Mężczyzna jest malowany otówkiem i znajduje się w przeszłości, a kobieta jest realna w teraźniejszości. Stąd mamy koncepcję nowego modelu samochodu widzącego w lustrze swojego poprzednika. I tak powstała nazwa Super Cars Mirror.

### — Co jest wyjątkowego w tych koszulkach? Oprócz samego pomysłu.

— Wszystkie koszulki są szyte w Polsce. Sama wybieram materiał, bo chcę jak najlepszej jakości. Zależy mi na tym, żeby ludzie dostrzegli potrzebę noszenia dobrej jakościowo koszulki. Aktualnie rozszerzamy asortyment o bluzy, a później o większą liczbę produktów. Cała grafika jest malowana ręcznie przez artystów z ASP. Chciałam pokazać, że na koszulce można umieścić coś fajniejszego niż napis lub grafika komputerowa. Tu mamy sitodruk w nowoczesnej technologii, więc się nie niszczy. Wiadomo, że w branży jest duża konkurencja, ale przez miłość do motoryzacji chciałam zarazić ludzi swoją pasją.

### — Oprócz firm prowadzisz też kanał na YouTube. To też chyba świeża sprawa?

— Świetnie ruszyło, a to zupełna nowość. Nie ukrywam, że założyliśmy ten kanał po części po to, żeby zareklamować koszulki. Ale nie tylko, bo cały projekt polega na tym, że zwolaliśmy osoby z branży motoryzacyjnej i stworzyliśmy coś unikatowego – konkurs dla młodych ludzi, w którym mogą zostać kierowcą wyścigowym z oficjalną licencją. Totalni amatorzy. Nagrodą główną w naszym projekcie jest kurs wyścigowy aston martinem Vantage GT4. Wszystkie odcinki są na YouTube. Mieliśmy aż 400 zgłoszeń do programu. Masa inspirujących filmów, niektóre śmieszne. A jestem przecież kompletnie nieznaną w tej branży.

### — Po TVN Turbo się to nie zmieniło?

— Nie aż tak. Faktycznie trochę pomogło i ludzie zaczęli mnie dostrzegać, ale na swoją markę dalej ciężko pracuję.

### — Jak wytoniliście finalistów programu?

— W komisji zasiadli m.in. Maciej Marcinkiewicz (kierowca wyścigowy), który bardzo pomógł mi od strony technicznej i merytorycznej w tym projekcie, Rafał Jemielita (dziennikarz TVN Turbo), Karolina Pilarczyk (pierwsza kobieta z licencją Polskiej Federacji Driftingu) czy Jaś Borawski (jeden z najmłodszych drifterów w Polsce). Wybieraliśmy finałową dziesiątkę. Zaprośiliśmy ich na tor w Poznaniu, gdzie przeszli próbę rajdową, wyścigową i driftową. Uczestnicy jeździli swoimi samochodami. Chcieliśmy pokazać, że każdy może być dobrym kierowcą, nawet bez super samochodu. Oni kochają te auta. Gdy miałam tego mojego New Beetle, to ten samochód był dla mnie całym światem. Podobnie jest z naszymi uczestnikami. Dlatego mam nadzieję, że uda nam się to rozwinąć na kolejne sezony. Ale do tego na pewno potrzeba nam sponsorów.

### — Doba nie jest dla ciebie za krótka?

#### Jesteś cały czas w pracy, nawet podczas naszej rozmowy odbierasz telefony.

— No to właśnie mamy odpowiedź (śmiech). Doba jest zdecydowanie za krótka, ale jako coach zdrowia wiem, że sen jest bardzo ważny (śmiech). Dlatego staram się spać przynajmniej po 7 godzin. Im szybciej idzie jakiś projekt, tym szybciej ją muszę pracować, więc sądzę, że niedługo doba jeszcze bardziej się skurczy.

### — Słyszysz czasem hejterskie komentarze? Np. że takie, że twoje porsche albo lamborghini, to nie auto dla kobiety, albo że tatuś kupił?

— Komentarze są okropne. Ale nie słyszę ich, a czytam, bo jeszcze nikt nie podszedł do mnie i nie powiedział mi tego, że coś mu się nie podoba. Ja mogę komuś zazdrościć inteligencji. Ale nie tego, jakim jeździ samochodem. Bo to nic nie znaczy. W ogóle sądzę, że kobiety są niedocenione w świecie motoryzacji. Sama staram się doskonalić technikę jazdy i chciałabym kiedyś spróbować sił w wyścigach. Przykre komentarze zawsze się przydarzą, ale jak chcesz coś osiągnąć, to nie możesz na to patrzeć. W internecie jest różnie. Jedni cię kochają, inni nienawidzą.

Ważne, że są te dobre sygnały. Kiedyś myślałam, że wszystko dostanę ot tak. Byłam dziewczyną bez pokory. Dzisiaj wiem, że bez ciężkiej pracy niczego się nie osiągnie.

### — Skoro o dobrym mowa, to zdarza się, że ktoś podejdzie i powie „ale super samochód, gratuluję”?

— Bardzo często się to zdarza. Głównie robią to mężczyźni. Machają, pokazują kciuki do góry, proszą o zdjęcie. To bardzo pozytywne. W ogóle staram się dużo uśmiechać do ludzi. Nie lubię wywyższania.

### — Twoja ulubiona marka auta?

— Porsche. Za to, że tak doskonałe się nimi jeździ. Na przykład 911 bez problemu nadaje się na daily car (samochód na co dzień — red.). Przez 5 lat jeździłam modelem Turbo S i było świetne.

### — Chyba, że bierzesz pod uwagę krawężniki...

— Takim samochodem nie wjeżdżasz na krawężniki. Jak jeździsz SUV-em, to tak, ale optyka zmienia się w zależności od auta. Sportowym autem jeździ się kompletnie inaczej. Trzeba mądrze kupować samochody (śmiech).

### — Skoro doba jest dla ciebie zbyt krótka, to chyba tylko w aucie czujesz się całkiem wolna?

— Uwielbiam słuchać muzyki w samochodzie. Zwłaszcza na dobrym nagłośnieniu...

### — Co sądzisz o elektrykach? Skoro tak lubisz porsche, to jeździłaś Taycanem?

— Jeździłam. Świetny samochód.

### — Ale...

— Ale mam benzynę zamiast krwi (śmiech). Nie chcę żadnego elektryka i nie chciałabym nim jeździć na co dzień. Hybrydy są niezłe, bo mają lepsze przyspieszenie, ale wolę starą, dobrą benzynę.

### — Zakończmy modelingiem. Czemu nie masz już z nim nic wspólnego?

— Wolę być twarzą tylko swojej marki. To był dobry okres, ale jakbym miała córkę, to nie chciałabym, żeby to robiła.

# ROBIĘ TO Z POTRZEBY SERCA

ALEKSANDRA  
RADOŃ PROWADZI  
W INTERNECIE PODCAST  
„EJ DZIEWCZYNY”.  
W PRZEPROWADZANYCH  
WYWIADACH  
28-LATKA NIE BOI SIĘ  
TRUDNYCH TEMATÓW,  
PYTA O FEMINIZM,  
CIAŁOPOZYTYWNOŚĆ  
CZY RÓWNOŚĆ PRAW  
DLA OSÓB LGBT+. JAK  
PRZYNAJE, MA TO  
BYĆ MIEJSCE W SIECI,  
W KTÓRYM WSZYSCY  
BĘDĄ CZULI SIĘ  
SWOBODNIE.





— **Jak to się stało, że dziewczyna z korporacji zakłada jeden z popularniejszych podcastów w internecie?**

— Pomysł powstał spontanicznie. Bardzo chciałam stworzyć dziewczęcą inicjatywę, która pokazywałaby różne historie, które mogą inspirować innych i są dowodem na to, że dzięki ciężkiej pracy możemy realizować swoje marzenia. Poczułam, że jest wiele osób, które robią wartościowe rzeczy w kręgu szeroko pojętej sztuki czy tworzą inicjatywy społeczne i często brakuje miejsca, gdzie można by o nich opowiedzieć. Stwierdziłam więc, że podcast może być taką przestrzenią, w której te osoby mogłyby przedstawić swoją historię.

— **Dlaczego wybrałaś podcast, a nie na przykład filmy na YouTube?**

— Ta forma wydawała mi się bezpieczna dla mnie i przystępna dla gości. Samo mówienie do mikrofonu jest mniej stresujące niż siedzenie przed kamerą. Chciałam też iść z duchem czasu i widziałam w tej formie ogromny potencjał.

— **Jak przygotowywałaś się do stworzenia podcastu od strony technicznej?**

— Kiedy doszłam do wniosku, że będę robić podcast, w ogóle nie zastanawiałam się nad tym, jak go zrealizuję. Najpierw powstała nazwa, którą zainicjowała moja przyjaciółka wolaćca mnie i nasze wspólne koleżanki zwrotem „Ej dziewczyny”. Chciałam zresztą ten luz, który jest w naszym gronie przelać na podcast. Po nazwie przyszła pora na kwestie estetyczne. Jedną z moich przyjaciółek - Aleksandra Korpysa pomogła mi stworzyć logo i identyfikację wizualną, która będzie promowała podcast na Instagramie. Dopiero potem zaczęłam szukać osób, które mają stricte techniczną wiedzę na temat mikrofonów czy programów do komputerowych do montażu. Na szczęście w internecie jest wszystko. Wystarczy wpisać w wyszukiwarce hasło „jak stworzyć podcast”, a jest wiele stron, na których krok po kroku wytłumaczone jest jak zbudować kanał od zera. Okazało się, że to naprawdę nic trudnego. Wracając do kwestii technicznych, na początku niewiele mnie to obchodziło (śmiech). Chciałam tylko, by rozmowy były jak najbardziej naturalne, a edytowanie ścieżek dźwiękowych w komputerze nieco mnie przerażało. Z czasem, gdy bardziej poważnie zaczęłam podchodzić do tego nowego zajęcia, pomyślałam, że fajnie byłoby, żeby się tego coraz przyjemniej słuchało. Zaczęłam więc oczyszczać nagrania z tzw. brudów.

— **Pozostali jeszcze goście. Do pierwszych rozmów zaprosiłaś ludzi, których znałaś już wcześniej?**

— Jako że pracowałam w jednej z popularnych sieci odzieżowych jako copywriter, już wcześniej znałam sporo utalentowanych osób, które mnie inspirowały. Z początku moimi gośćmi byli więc głównie moi znajomi i osoby z mojego najbliższego otoczenia (do jednego z odcinków Ola zaprosiła swojego brata, do innego przyjaciółki - przyp. red.) Z czasem jednak stwierdziłam, że nie do końca chodzi o to, co moi rozmówcy robią w życiu, a bardziej o wartości, które przekazują odbiorcom. Stąd też po kilkunastu odcinkach zmieniłam założenie pod-

castu i zaczęłam bardziej wychodzić od tematu, a nie od konkretnego rozmówcy. Stwierdziłam też, że skoro dość dobrze wyszły nagrania z moimi znajomymi, to mogłabym zrobić wywiad z kimś kogo nie znam, a komu kibicuję. Tak zaprosiłam najpierw założycielkę marki Blisko Simonę Jambor czy Maję Andrzejewską z zespołu Kwiaty. Potem porozmawiałam z projektantem Jacobem Buczyńskim i działaczką społeczną Kają Szulczewską. I nadal zapraszam osoby mi obce, ale jednocześnie bliskie pod kątem tego czym się zajmują i jakie wartości wyznają.

— **Bardziej stresują Cię rozmowy z kimś znajomym czy z osobami, których wcześniej nie znałaś?**

— Chyba te drugie, bo w przypadku brata czy przyjaciółki jestem w stanie przewidzieć reakcje drugiej strony i domyślić się jakie tematy mogą nas kępować. Ta rozmowa po prostu płynie, bo jesteśmy związani emocjonalnie. Natomiast, kiedy poznasz nową osobę, zupełnie nie wiesz, jak ona się zachowuje, jaka jest jej mowa ciała. Miałam nawet kiedyś sytuację, że wydawało mi się, że wywiad wyszedł bardzo dobrze, bo rozmówca nie był zestresowany. Po odśłuchu okazało się, że ta osoba tak się spięła, że odcinek nagrywaliśmy jeszcze raz.

— **Bywa, że ty sama się zacinasz i nie wiesz, co powiedzieć czy jakie pytanie zadać?**

— Pewnie. Czasem dzieje się tak, że uderzę mikrofon, co słychać w późniejszym odśłuchu albo zadzwoni mi telefon. Jest dużo momentów, kiedy muszę trzymać emocje na wodzy, ale bywają także spontaniczne reakcje, jak wzruszenie. Zareagowałam tak na historię Sary, która opowiadała mi o swoim wyautowaniu przed rodzicami. Oczywiście zdarza mi się też zacinać, mylić słowa czy ich znaczenie. Ale nie przejmuję się tym zbyt. To nie koniec świata, gdy coś takiego wydarzy. Pamiętam też jeden odcinek, kiedy z osobą tak płynnie się rozmawiało, że skończyły mi się przygotowane wcześniej pytania.

— **A propos pytań, ty nie boisz się poruszać trudnych tematów, rozmawiasz z gośćmi na przykład o seksualności...**

— Podcast założyłam właśnie po to, by poruszać również tematy tabu. Kwestie społeczno-polityczne często są kontrowersyjne i nigdy nie wiem, jak zareagują na nie odbiorcy i czy część z nich się nie odwróci. Nie zdarzyło mi się jeszcze tak, żeby na kogoś z moich gości czy na mnie spłynęła fala hejtu. Fajne więc, że słuchacze są otwarci do dyplomatycznej dyskusji zamiast krytykować i obrzucać kogoś błotem.

— **Rozmawiając idziesz na żywioł czy przygotowujesz sobie zestaw pytań?**

— Z moimi gośćmi ustalamy pewien wstępny scenariusz rozmowy, ale nie zawsze wszystko da się zaplanować. Tak było z psycholożką i seksuolożką Sarą Tylką. Rozmawiałyśmy między innymi o terapii i depresji. W pewnym momencie zapytałam Sarę, czy nie chciałaby opowiedzieć o tym jak się wyautowała, bo być może to komuś pomoże. Zgodziła się, mimo że wiem, że było to dla niej bardzo trudne.

Przyznała zresztą później, że odważyła się o tym powiedzieć przed mikrofonem, bo sama wcześniej też szukała takiego wsparcia. Oczywiście staram się nie przekraczać granic i stref komfortu moich rozmówców, bo przecież nie chodzi o to, by tworzyć kontrowersyjne treści za wszelką cenę.

— **Długo zajmują ci przygotowania do wywiadów?**

— To zależy od tego z kim rozmawiam. Jeżeli wiem jaka jest historia gościa, to jest mi dużo łatwiej. Natomiast jeśli rozmawiam z kimś zupełnie obcym i tylko pobieżnie wiem, czym zajmuje się ta osoba, to muszę zrobić o wiele większy research. Przyznaję, że jestem ogromną gadulą i zadawanie pytań nie jest dla mnie czymś trudnym. W ogóle przygotowanie i sam wywiad zajmują mało czasu w porównaniu do jego późniejszej edycji. Dopiero wtedy zaczynają się schody. (Śmiech)

— **Czego nauczyłaś się od swoich gości?**

— Na pewno tego, by akceptować każdego takim jakim jest. Staram się nikogo nie oceniać. Ważne, by zawsze walczyć i mieć determinację, niezależnie od tego w jakiej sytuacji się znaleźliśmy. Dobrze stać twardo przy tym, co sobie założyliśmy i nie patrzeć na opinie innych. To co wyniosłam od osób, z którymi rozmawiałam uważam za bardzo wartościowe i nieprzeliczone na rzeczy materialne. Będę za to wdzięczna do końca życia.

— **Dla działalności w internecie byłabyś w stanie zrezygnować z pełnoetatowej pracy za biurkiem?**

— Teraz już tak. Choć nie było tak od samego początku, bo wtedy pewnie trzymałabym się etatu. Ale przez ten ostatni rok w moim życiu wiele się pozmieniało. Gdyby więc podcast przemienił się w społeczną inicjatywę, która mogłaby dać mi dochód, to super, bo chyba każdy z nas chciałby dostawać pieniądze za to, co lubi robić. Ale pamiętajmy, że to nie jest główne założenie podcastu. Chciałabym, żeby stał on się czymś w rodzaju społecznej inicjatywy i żeby było to miejsce, w którym wszyscy czują się bezpiecznie i każdy może się swobodnie wypowiadać. Widzę nie tylko w moich gościach, ale i słuchaczach ogromny potencjał. Ludzie włączają się do dyskusji na Instagramie, zadają pytania, proponują nowych gości... I o to właśnie mi chodziło, gdy zaczynałam robić ten podcast.

— **Swobodniej czujesz się zadając pytania czy, tak jak dziś udzielając wywiadu dla „Gazety Olsztyńskiej”, kiedy na nie odpowiadasz?**

— Zdecydowanie wolę zadawać pytania. Uwielbiam słuchać ludzi, dociekać. Jestem raczej taką osobą, która daje dużo przestrzeni do swobodnej wypowiedzi. Myślę, że gdybym tego nie lubiła, to bym tworzyła podcast solo. Nawet zdarzyło mi się zrobić jeden odcinek samej i przyznam, że nie było to dla mnie komfortowe. To chyba świadczy o tym, że zdecydowanie wolę zadawać pytania i sprawiać, by to czyjaś historia została usłyszana.

Dominika Raskiewicz

# NIE CZEKAJMY NA KOLEJNY PONIEDZIAŁEK

MONIKA BARTKIEWICZ, CERTYFIKOWANY TRENER PERSONALNY Z OLSZTYNA, MÓWI, W JAKI SPOŚÓB MOŻEMY SKORZYSTAĆ Z UROKÓW MIASTA I NAJBLIŻSZEGO OTOCZENIA, ABY POPRAWIĆ ODPORNOŚĆ ORGANIZMU I PRZYGOTOWAĆ GO NA NADCHODZĄCĄ SŁOTĘ. DZIĘKI NIEZWYKŁEMU MIKROKLIMATOWI OSOBY AKTYWNE FIZYCZNIE MAJĄ BARDZO WIELE MOŻLIWOŚCI ZDROWEGO SPĘDZANIA CZASU.

— **Żyjemy w jednym z najpiękniejszych regionów w Polsce. Mamy jeziora, lasy, właściwie wszystko, czego mogliby oczekiwać ludzie aktywni fizycznie. Czy, według pani, umiemy z tych dobrodziejstw korzystać?**

— W chwili obecnej zdecydowanie tak! Polska turystyka przeżywa w tym roku rozkwit. Po ciężkich dwóch miesiącach lockdownu i ograniczeniach w ruchu międzynarodowym, ludzie spragnieni ruchu na świeżym powietrzu przypomnieli sobie i docenili piękne okoliczności przyrody, jakie nas otaczają. Dało się zauważyć wzmożony ruch turystyczny nie tylko w naszym

regionie, ale i całym kraju. Sezon wakacyjny pokazał nam, że codzienną i weekendową rozrywką mogą być nie tylko zakupy w galeriach, ale i czynne spędzanie wolnego czasu na rowerze, rolkach czy nad jeziorami.

— **Co myśli pani o budowaniu kolejnych „siłowni” na wolnym powietrzu — czy mieszkańcy Olsztyna chętnie z nich korzystają?**

— Z pewnością jest to fajna inicjatywa, która stanowi w pewnym sensie element urozmaiacający krajobraz miasta. Czy jednak są one na tyle popularne, aby zastanawiać się nad budo-

Monika Bartkiewicz:  
Prowadzenie zdrowego stylu życia z pewnością wymaga wielu wyrzeczeń, ale także przynosi same korzyści, od poprawy sylwetki czy samopoczucia psychicznego jak i zdrowia fizycznego, co jest w tych czasach nieocenione

elementem infrastruktury sportowej pozostają jednak nadal rowery miejskie, których niestety w tym roku zabrakło, a cieszyły się olbrzymią popularnością.

— **Powoli, ale nieubłaganie, nadchodzą chłodne dni. Mieszkańcy Olsztyna obawiają się ich szczególnie ze względu na obecną sytuację pandemiczną na świecie. Czy są ćwiczenia mogące podnieść odporność na nadchodzący czas? Jaką aktywność może pani polecić?**

— Temat odporności powraca co roku jak bumerang. Niestety przypominamy sobie o nim, kiedy już zapala się czerwona lampka. Temperatura spada, pogoda nie sprzyja wychodzeniu na świeże powietrze, stajemy się osowiali i wkraczamy praktycznie w fazę zimowego letargu.

Należy jednak pamiętać, że nie da się nadrobić straconego czasu kilkoma ćwiczeniami. Budowanie odporności to długotrwały proces, na który składa się wiele czynników, o których zapominamy na co dzień. Odpowiednia ilość snu – co najmniej 6-7 godzin na dobę – ma wpływ na zwiększenie produkcji białek, których rolą jest kontrolowanie stanu zapalnego w naszym organizmie. Stąd też w trakcie infekcji nasze zapotrzebowanie na sen jest znacznie większe, gdyż organizm walczy z chorobą.

Zbawienny wpływ aktywności fizycznej na stan naszej odporności został już niejednokrotnie udowodniony. Badania wykazują, iż osoby szczupłe wykazują się sprawniejszym funkcjonowaniem układu odpornościowego, mniejszą podatnością na działanie patogenów oraz szybszą reakcją ze strony naszych naturalnych czynników przeciwwzapalnych.

Przy kwestiach związanych z odpornością nie należy również pomijać sprawy żywienia. Jest to temat rzeka, o którym można byłoby mówić bez końca, jednak pamiętajmy – im zdrowiej się odżywiamy, w tym lepszej kondycji jest nasza mikrobiota jelitowa, czyli swoisty generator odporności organizmu. Prowadzenie zdrowego stylu życia z pewnością wymaga wielu wyrzeczeń, ale także przynosi same korzyści, od poprawy sylwetki czy samopoczucia psychicznego jak i zdrowia fizycznego, co jest w tych czasach nieocenione.

— **Co poleciliby pani osobom, które raczej nie są typem sportowca?**

— Bycie sportowcem nie oznacza jedynie dźwigania ciężarów na siłowni czy wyczynowej jazdy na nartach. Zapomnijmy na chwilę o swoich autach, wskoczmy w wygodne buty i pójdźmy na długi spacer do lasu. Zabierzmy swojego ulubionego psiaka i wyjdźmy na krótki jogging po osiedlowych uliczkach czy naszych pięknych ścieżkach dookoła olsztyńskich jezior. Z pewnością obydwój przyniesie to wiele przyjemności. Metodą małych, aktywnych kroczków osiągniemy zdecydowanie więcej, niż zaleganiem całymi dniami przed telewizorem.

— **Czy nadchodzący czas jest dobry, aby wskoczyć na bieżnię i nadrobić cały rok lenistwa?**

— Każdy czas jest dobry na zrobienie czegoś dla siebie! Im szybciej zaczniemy działać, tym szybciej pojawią się pierwsze efekty!

Zapomnijmy na chwilę o swoich autach, wskoczmy w wygodne buty i pójdźmy na długi spacer do lasu. Zabierzmy swojego ulubionego psiaka i wyjdźmy na krótki jogging po osiedlowych uliczkach czy ścieżkach dookoła jeziora.

— **Ma pani jakieś sekretne sposoby na radzenie sobie z okresem grypowym? Jakies magiczne mikstury od babci?**

— Jak już wspomniałam, żadna magiczna mikstura nie zastąpi zdrowego stylu życia i budowania odporności od samych podstaw. Herbatka z miodem czy sokiem z malin, może nas wspomóc, ale w walce z chorobą, a nie wzmocnieniem organizmu przed atakiem ze strony wirusów i bakterii.

— **Jest wiele osób, które chcą korzystać z siłowni i innych treningów, ale boją się spróbować — głównie z powodu pandemii. Czy jest się czego bać?**

— Dało się zauważyć, że obecność wirusa odcisnęła swoje piętno w naszej psychice. W początkowej fazie pandemii liczba osób chodzących do klubów fitness znacznie spadła. Dziś już nieco ochłonęliśmy i zaczęliśmy rozsądniej podchodzić do całej sprawy. Przede wszystkim musimy mieć na uwadze, jak działa klub, w którym zamierzamy ćwiczyć. Podstawową kwestią jest tu zachowanie higieny. Dezynfekcja sprzętu, nakaz zmiany obuwia i używanie rękawiczek podczas ćwiczeń czy ogólna czystość obiektu to najistotniejsze elementy, na których powinniśmy się skupić.

Z perspektywy klubu, bezpieczeństwo klientów ma być w tym przypadku priorytetem. Z drugiej strony nie zapominajmy, że my również jesteśmy odpowiedzialni za zdrowie swoje i innych. Jesteś przeziębiony? Zostań w domu! Mało skomplikowana rada, ale jakże istotna w tych czasach! Jeśli będziemy stosować się do zaleceń, każdy z nas może swobodnie korzystać z tego, co ma do zaoferowania branża fitness.

— **W takim razie — jak zacząć?**

— Od razu! Nie czekajmy na kolejny poniedziałek, kiedy to magicznym sposobem mamy stać się pełnowymiarowymi sportowcami, którzy stosują diety cud! Nikt nie zrobi tego za nas, a każdy kolejny dzień bez konkretnych decyzji, to dzień stracony!

wą kolejnych? W mojej opinii nie. Koszt takich siłowni jest znaczny, a grono osób, dla których są przeznaczone, nie jest na tyle szerokie, aby inwestować w nie tak duże środki. Zdecydowanie lepszym pomysłem byłoby stworzenie miejsc, które będą połączeniem siłowni, miejsca do relaksu, małego placu zabaw dla dzieci czy ogrodu, gdzie przy okazji można wyprowadzić swojego zwierzątko. Takie punkty stanowiłyby miłe urozmaicenie osiedli dla znacznie większej liczby mieszkańców.

— **Gdyby to od pani zależało i w grę wchodziłby nieograniczony budżet — jakie atrakcje dla ludzi aktywnych powstałyby w naszym mieście? Czego wciąż brakuje?**

— Sama niejednokrotnie prowadziłam dyskusje wśród znajomych na ten temat. Do najczęściej wymienianych atrakcji mogę zaliczyć kryte lodowisko, które byłoby na tyle duże i komfortowe, aby pomieścić wszystkich pasjonatów łyżwiarstwa, park rozrywki dla rodzin z dziećmi czy rozbudowa sieci ścieżek rowerowych na terenie miasta i okolic. Najważniejszym i najbardziej pożądanym przez mieszkańców

# SILNIEJSZE CIAŁO TO SILNIEJSZA PSYCHIKA

OD KILKUNASTU LAT PRAKTYKUJE JOGĘ I MEDYTACJĘ. LUDZKIE CIAŁO NIE MA JUŻ PRZED NIĄ PRAWIE ŻADNYCH TAJEMNIC. TERAZ SWOJĄ WIEDZĄ DZIELI SIĘ Z ELBLĄŻANAMI. ROZMAWIAMY Z IZABELLĄ EJZLER — HOLISTYCZNĄ FIZJOTERAPEUTKĄ.

— Urodziłaś się w Chorzwie, ale jeszcze, kiedy byłaś dzieckiem, wróciłaś do rodzinnego miasta twojej mamy. Jak mieszka się w Elblągu?

— Opuściłam Elbląg ponownie już jako 18-latką i miałam wracać. Spędziłam trochę czasu w Indiach, Londynie, Francji i Norwegii, nie było mnie w Elblągu 10 lat. I jednak wróciłam, a wtedy poczułam, że czegoś mi w tym mieście brakuje. Zaczęłam działać po swojemu i wprowadziłam trochę tego, czego nauczyłam się za granicą.

— Czym się dziś zajmujesz?

— Zaczęłam interesować się ludzkim ciałem już w trakcie studiów na filologii polskiej.

Wtedy zrobiłam podyplomówkę z masażu i prowadziłam śledztwa, próbując dowiedzieć się, dlaczego ciało zachowuje się w określony sposób i jak mu pomóc, by zawsze dobrze się czuło.

Inaczej do tematu masażu pozwoliła mi podejść joga, którą interesowałam się od dawna.

Następnym krokiem były studia fizjoterapeutyczne, więc to, czym się zajmuję, można nazwać holistyczną fizjoterapią.

— Co mówią o nas nasze ciała?

— Reprezentują to, kim jesteśmy, jak o siebie dbamy, jakie mamy poczucie piękna, a, co najważniejsze pokazują, jak sami siebie kochamy. Często jesteśmy zmuszeni do tego, by zanie-



Fot. archiwum prywatne (3)

dbać samych siebie, bo musimy zadbać o rodzinę, dzieci, czy pracę. Pamiętajmy jednak, że kiedyś nie będziemy już tak wydajni, jak w czasach, kiedy się zaharowywaliśmy i przyjdą tego konsekwencje.

niem negatywnych bodźców.

Moje myśli oscylują już wyłącznie wokół tego, co przyniesie mi zdrowie, a nie chorobę. I tego życzę każdemu!

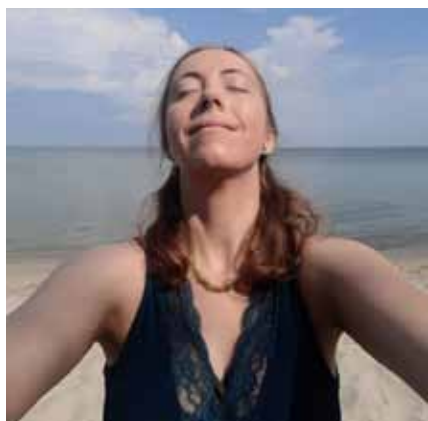
— Wspomniałaś o pilatesie, na czym polega ta forma aktywności?

— Opracował go Joseph Pilates po to, by rehabilitować kontuzjowanych tancerzy.

Pilates wzmacnia mięśnie brzucha i przykręgosłupowe. Jeżeli nie skupimy się na tym, co nas boli, ale na mocnych partiach naszego ciała, wszelkie dolegliwości znikają.

Tak samo jest z myślami. Im więcej mamy tych pozytywnych, tym bardziej te, które nas drenują, przestają być istotne.

Każda forma aktywności fizycznej jest nie tylko ćwiczeniem, ale i psychoterapią. Wszystko, co kształtuje nasze ciało, kształtuje też naszego ducha.



# CZYM ZACIEKAWI NAS KORTOSFERA?

CENTRUM POPULARYZACJI NAUKI I INNOWACJI „KORTOSFERA”  
BĘDZIE WYRÓŻNIAĆ SIĘ NA TLE INNYCH CENTRÓW NAUKI.

**C**entrum Popularyzacji Nauki i Innowacji „Kortosfera” będzie wyróżniać się na tle kilkudziesięciu istniejących i powstających polskich centrów nauki dwiema cechami.

Pierwsza to bliska współpraca ze środowiskiem naukowym, bo, jako jedyne w Polsce, jest to centrum nauki tworzone przy uczelni. Druga to unikatowa tematyka, wpisująca się w specyfikę regionu i Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego. Podczas warsztatów, które odbyły się 19 czerwca 2020 r. na UWM, przedstawiciele uniwersytetu i zaproszeni goście ze środowiska nauki i edukacji zaproponowali, by działalność „Kortosfery” dotyczyła zagadnień związanych z rolnictwem, żywnością, dietą i zdrowiem oraz przyrodą i jej przekształcaniem przez człowieka. To istotne wątki, bliskie każdemu człowiekowi, które z pewnością przetożą się na zainteresowanie potencjalnych zwiedzających i uczestników zajęć. Temat odżywiania się i zdrowia jest ważny dla wszystkich. To również wiodący obszar badań naukowców z UWM, co daje możliwość wielu interesujących projektów edukacyjnych.

Wystawa stała Centrum Popularyzacji Nauki i Innowacji „Kortosfera” będzie układać się w spójną narrację – opowieść prowadzącą zwiedzających przez kolejne zagadnienia szczegółowo omawiające produkcję żywności, drogę

jedzenia w układzie pokarmowym, zagadnienia związane z dietą i zdrowiem oraz wpływem rolnictwa na środowisko. Taki profil tematyczny służy prezentacji inteligentnej specjalizacji „Żywność wysokiej jakości”, co zostało zapisane we wniosku o dofinansowanie Centrum Popularyzacji Nauki i Innowacji UWM ze środków UE.

Ta tematyka współgra z dwiema przestrzeniami warsztatowymi: laboratorium biologiczno-chemicznym i pracownią naukowych warsztatów kulinarnych. W laboratorium prowadzone będą zajęcia dotyczące m.in. biologii ogólnej, mikrobiologii, biotechnologii, botaniki, fizjologii roślin i zwierząt, chemii żywności, chemii rolniczej oraz chemii kosmetyków i środków czystości. W pracowni naukowych warsztatów kulinarnych odbywać się będą innowacyjne zajęcia łączące gotowanie z nauką:

m.in. chemia i fizyka żywności, dietetyka, tradycje i zwyczaje związane z jedzeniem, prowadzone wspólnie przez naukowca (np. chemika, dietetyka, fizjologa, antropologa) i kucharza.

W Centrum znajdą się również eksponaty związane z fizyką i astronomią, matematyką. Zwiedzający dowiedzą się m.in., jak wygląda wszechświat czy Układ Słoneczny. Będą tematy związane ze Słońcem – źródła światła i ciepła, zabawy ze światłem, optyka geometryczna, fale i drgania, ciekawe zjawiska fizyczne, podróże na Ziemi i w kosmosie – rakiety, stacje i statki kosmiczne.

Ile byś ważył, ważyła na innej planecie lub na Księżycu? Czy da się przeżyć na innej planecie – skąd wziąć powietrze, wodę, elektryczność? O tym wszystkim będzie można dowiedzieć się podczas podróży po „Kortosferze”.

Jednym z ważniejszych eksponatów Centrum będzie wahadło Foucaulta – proste urządzenie pozwalające wykazać ruch obrotowy Ziemi.

Wprawienie w ruch wahadła, skonstruowanego pod koniec XIX wieku przez francuskiego naukowca Leona Foucaulta, do dziś pozostaje jednym z najpiękniejszych doświadczeń fizycznych.



Rzeczpospolita  
Polska



Zdrowe życie, czysty zysk

Unia Europejska  
Europejskie Fundusze  
Strukturalne i Inwestycyjne



Projekt dofinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach regionalnego programu operacyjnego Warmia i Mazury na lata 2014-2020

230200TBS-b-K

# PO PROSTU UFAM SWOIM UMIEJĘTNOŚCIOM

Pierwsze usługi barberskie, przy pomocy narzędzi zrobionych z muszli lub zaostrzonych kamieni, wykonywane były już przez starożytnych Egipcjan. Dziś cieszą się ogromną popularnością, a umiejętności utalentowanych barberów doceniane są na całym świecie.

**Dawid Kozłowski zajmuje się dbaniem o wizerunek innych mężczyzn od pięciu lat, a od niespełna dwóch spełnia się w elbląskim salonie fryzjerskim Stylista. To właśnie w tym miejscu jego kariera nabrała wielkiego rozpędu.**

— Z tego, co wiem, fryzjerstwo męskie nie jest twoim pierwszym wyuczonym zawodem. Jak to się stało, że sięgnąłeś po nożyczki i maszynkę?

— To prawda. Skończyłem szkołę, zdobywając zawód dekarza, ale odkąd skończyłem osiemnaście lat, zajmuję się barberstwem. Zaczęło się od tego, że odkąd pamiętam, bardzo dbałem o swoją fryzurę. Zdarzało się, że odwiedzałem fryzjera nawet co trzy dni. Nie tylko korzystałem z usług, ale i obserwowałem tajniki tej pracy. Podobało mi się w niej to, że stałe ma się kontakt z drugim człowiekiem, a każdy klient to nowa historia i inna rozmowa.

Pewnego dnia zrobiłem sobie listę zakupów, udałem się do hurtowni fryzjerskiej i kupiłem podstawowy sprzęt. Zająłem się barberstwem amatorsko, strzygłem wszystkich znajomych, później ich znajomych, aż w końcu trafiłem do jednego z elbląskich salonów. To jednak w Stylisście tak naprawdę zacząłem na poważnie szlifować swoje umiejętności.

— I wcale nie musiałeś długo czekać na pierwsze sukcesy.

— W tym roku zdobyłem pierwsze miejsce w konkurencji hair tattoo w ogólnopolskim konkursie o Złoty Puchar OKFK. Zawody te zwykle odbywają się podczas targów fryzjerskich w Poznaniu, niestety w tym roku, ze względu na epidemię, przesyłaliśmy sędziom zdjęcia swoich prac.

Co jednak ważniejsze, w listopadzie ubiegłego roku Piotr Karczewski, ubiegłoroczny mistrz świata w fryzjerstwie, dostrzegł mój potencjał. To dzięki niemu zostałem powołany przez Stowarzyszenie „Fryzjerstwo Polskie” do narodowej kadry fryzjerskiej. Miałem reprezentować Polskę w Mistrzostwach Świata Fryzjerstwa Artystycznego Hairworld 2020 w Paryżu we wrześniu, ale niestety te plany również pokrzyżowała pandemia.

Mistrzostwa odbędą się w nieco innej formie, ale i tak wezmę w nich udział, wykonując i przysyłając sędziom zdjęcia dwóch moich prac. Ich oceny poznamy w grudniu.

— Udział w takim konkursie to chyba spore wyróżnienie?

— To najpoważniejszy fryzjerski konkurs i największe wydarzenie na świecie związane z tą branżą. Startują w nim reprezentanci 65 krajów, więc rywalizacja jest ogromna.

Ja startuję w dwóch konkurencjach — classic fade i skin fade. Classic fade polega na mocnym i klasycznym wygoleniu karku i przejściu do klasycznej męskiej fryzury. Dodatkowo wykonam pompadour, czyli trochę urozmaiconą klasyczną fryzurę z wyższym przodem i niższym tyłem. Wykonanie jej polega na stopniowym cieniowaniu od samego zera do bardzo długich długości. To bardzo ciekawe, ale też trudne do wykonania zadanie.

Skin fade charakteryzuje się natomiast bardzo mocno wygolonymi bokami i zgubieniem linii cięcia, czyli odznaczeniem, w jakim przedziale mamy zero, i wyjściem od tego punktu w górę. Oznacza to, że stworzone przejście musi być idealnie czyste i mieć odpowiednią szerokość. Najważniejsza jest precyzja — jeden zły ruch maszynką, źle dobrana nasadka czy nieodpowiednie tempo pracy mogą przyczynić się do popełnienia nieodwracalnego błędu w strzyżeniu.



Do sędziów muszę trafić po trzy zdjęcia każdej z prac, które prezentować będą wykonane przeze mnie fryzury.

Żałuję, że nie pojedę do Paryża, ale jedyną zaletą tej formy konkursu jest to, że nie muszę stresować się czasem i mogę w stu procentach dopracować swoją pracę.

Kolejne mistrzostwa planowane są na przyszły rok i mają odbyć się w Japonii. Mam nadzieję, że obecna sytuacja, przez którą cały świat stanął na głowie, uspokoi się i będę mógł na żywo zaprezentować swoje umiejętności.

— Jak przygotowujesz się do mistrzostw?

— Podczas pierwszego spotkania naszej kadry poznałem Andrzeja Matrackiego z Olsztyna, który jest czterokrotnym mistrzem świata w fryzjerstwie. To właśnie w Olsztynie jest siedziba kadry, a Andrzej jest naszym opiekunem i doświadczonym trenerem, który przygotowuje nas do zawodów. Muszę przyznać, że czuję moc, którą mi przekazuje. Andrzej Matracki posiada ogromną wiedzę i to czysta przyjemność się od niego uczyć.

Obecny czas jest dla mnie bardzo pracowity, pracuję w niemal każdym weekend. W soboty do wieczora jestem w salonie, a w niedziele od rana na treningach w Olsztynie. Mam nadzieję, że uda mi się zdobyć mistrzostwo w tym roku, ale jeszcze bardziej zależy mi na tym, by zwyciężyć podczas przyszłorocznych mistrzostw w Japonii, gdzie będę mógł na żywo pokazać, co potrafię.

— Jak myślisz, jakie cechy pomogą ci odnieść sukces?

— Głód wiedzy! Jeżeli tylko biorę udział w jakimś szkoleniu, to staram się wylapać od osoby, która je prowadzi, jak najwięcej, a później wykorzystać tę wiedzę w swojej pracy. To motywuje też szkoleniowców, bo gdy widzą, że chcą się uczyć, to dają od siebie jeszcze więcej.

Pomaga mi też pewność siebie i zaufanie, którym obdarzają mnie klienci. Po prostu ufam sobie i swoim umiejętnościom. Mam wrażenie, że odwiedzający mnie klienci mają tego świadomość i dlatego czują się w moich rękach bezpiecznie.

— Skąd czerpiesz inspirację i co motywuje cię do pracy?

— Śledzę poczynania światowej sławy barberów. Imponują mi nie tylko ich prace, ale i sposób, w jaki prowadzą swoje salony. Chciałbym podobnie działać w przyszłości.

Pomysły często same przychodzą mi do głowy. Uważnie przyglądam się nawet mijanym mężczyznom i albo zauważam, że komuś pasowałaby inna fryzura, albo, gdy widzę na czyjejs głowie „material” do zrobienia czegoś fajnego, wyobrażam sobie, jakie strzyżenie bym wykonał. Niestety jeszcze nie odważyłem się zaczepić nikogo na ulicy, ale może kiedyś spróbuję.

Co mnie motywuje? Oczywiście zadowoleni klienci! Zawsze wykonuję swoją pracę z pełnym zaangażowaniem i cieszę się, gdy klient to docenia i jest zachwycony swoim nowym wyglądem. Niestety nie każdy może mieć fryzurę jak z magazynu, ale staram się wtedy wystylizować włosy tak, że mogłyby wyglądać na okładce fryzjerskiego magazynu.

No i jest jeszcze jedna zasada, której jestem wierny — zawsze zajmuję się klientem tak, jak sam chciałbym zostać przyjęty w salonie, i wykonuję taką fryzurę, jaką sam nosiłbym z dumą.

Kamila Kornacka

# DBAMY O SWOJE WŁOSY MIMO PANDEMII

Fot. Archiwum prywatne

JAK PANDEMIA ZMIENIŁA KWESTIĘ DBANIA O WŁASNY WIZERUNEK?  
POSTANOWILIŚMY POROZMAWIAĆ NA TEN TEMAT Z WIELOKROTNYM MISTRZEM  
POLSKI WE FRYZJERSTWIE – SZYMONEM WILCZAKIEM.

— **Zacznijmy od tego: czy tuż po otwarciu zakładu trzeba było naprawiać szkody wyrządzone przez domowe metody fryzjerskie?**

(Śmiech) Oczywiście! Były to jednak sytuacje humorystyczne, sympatyczne. Z takimi „samoróbkami” przychodzili do mnie głównie mężczyźni. Bez większych problemów naprawialiśmy wszystko i klienci wychodzili odświeżeni i zadowoleni.

— **Przez jakiś czas można się było natknąć na tak zwany „dodatek dezynfekcyjny”, który podwyższał koszt wykonania usługi o kilka lub kilkanaście złotych...**

Krótko po lockdownie ceny środków dezynfekcyjnych były zabójcze – zresztą wszyscy, którzy szukali zwykłego środka odkażającego do rąk, dowiadawali się, że albo go nie ma, albo jego cena wzrosła wielokrotnie. „Dodatek dezynfekcyjny” wprowadzili też m.in. lekarze stomatolodzy, aby poradzić sobie z tą sytuacją. W tej chwili ceny środków odkażających i jednorazowych akcesoriów są unormowane i tej dodatkowej opłaty nie ma.

— **Startował pan w wielu konkursach fryzjerskich. Jak wyglądają teraz?**

Wszystko odbywa się online. Jurorzy oceniają konkretne prace na podstawie zdjęć, dlatego bardzo ważny stał się czynnik fotograficzny

– jakość ujęć, oświetlenie... Oczywiście sama fryzura wciąż jest najważniejsza, ale doszły dodatkowe elementy. Łatwo pokazać dobrą fryzurę w niekorzystny sposób, jeśli nie zadba się o stronę wizualną.

— **Przejdźmy do samych klientów. Jak zareagowali na wszystkie te zmiany?**

Klienci szybko przystosowali się do braku poczekalni i tego, że przychodzą na konkretną godzinę. Wiemy, ile czasu zajmują konkretne usługi – to pozwala precyzyjnie umawiać klientów, aby nie musieli ani czekać na dworze, ani na siebie wpadać. Wspominałem też, że jest pewna grupa klientów, którzy mimo wszystko nie decydują się już na korzystanie z usług fryzjerskich. Jest to grupa, do której nie przemawiają żadne argumenty. Nie jest ona liczna, ale samo to, że ludzie aż tak bardzo boją się korzystać z jakichkolwiek usług, jest bardzo smutne. Przestrzegamy wszystkich wytycznych, salony fryzjerskie są bezpieczne i nie należy obawiać się dbania o włosy.

— **Niektórzy mężczyźni chwalą się, że zakup maszynek do włosów już się zwrócił. Co by im pan powiedział, aby na nowo zainteresowali się usługami fryzjerskimi?**

Gdy zepsuje mi się samochód, z pomocą filmów, instrukcji i konsultacji może udać się mi się go naprawić, ale trwałoby to bardzo długo,

dotatkowo mógłbym pominąć coś ważnego. Myślę, że z fryzjerstwem, oraz z każdą inną usługą świadczoną przez doświadczonego profesjonalistę jest podobnie: można zrobić wszystko samemu, ale po to właśnie mamy specjalistów, aby korzystać z ich usług. Strzyżenie się na tyso, maszynką w domu... Czy to faktycznie dbanie o siebie i swój wizerunek..?

— **Czy uważa pan, że branża fryzjerska jest przygotowana na kolejne obostrzenia?**

Mogę wypowiedzieć się tylko za siebie. My jesteśmy przygotowani na jakieś tam obostrzenia – jeśli się pojawią, trzeba się będzie dostosować tak, jak teraz. Natomiast prywatnie uważam, że rząd nie może sobie pozwolić na kolejne zamknięcie, takie, jakie miało miejsce na przełomie marca i kwietnia. Nie wierzę, że coś takiego się stanie. Podkreślam, że to moja osobista opinia.

— **Jak pan myśli, jaka przyszłość rysuje się przed branżą fryzjerską?**

Musimy nauczyć się żyć z wirusem. Tak, jak grypa w pewnym momencie pojawiła się i jest z nami, tak samo teraz. Jestem optymistą. Ludzie potrzebują naszych usług i o ile gospodarka znów nie zostanie zamknięta, wszystko będzie dobrze. A jak mówiłem, w kolejne zamknięcie nie jestem w stanie uwierzyć. Będzie dobrze.

Alex Waleńczyński

# MODA VINTAGE DOSTĘPNA DLA KAŻDEGO

PARA W ŻYCIU I W PRACY. KARINA BOREJSZO I DOMINIK PODBERESKI OD 10 LAT PROWADZĄ VINTAGE FOR EVER - SKLEP Z UBRANIAMI Z MINIONYCH EPOK. ZACZYNALI OD SPRZEDAŻY INTERNETOWEJ, DZIŚ PROWADZĄ TAKŻE SKLEP STACJONARNY NA REPREZENTACYJNEJ ULICY SZEROKIEJ W GDAŃSKU. I WCIAŻ POSZUKAJĄ MODOWYCH PEREŁEK, KTÓRYM MOŻNA DAĆ DRUGIE ŻYCIE.



Fot. Archiwum prywatne Kariny i Dominika

znajdowała. Następnie część tej wiedzy przekazywała mnie. A ponieważ zawsze chcieliśmy prowadzić swoją działalność, stwierdziliśmy, że może warto połączyć zainteresowanie modą i biznes.

—Dominik, a czy ty prywatnie też nosisz ubrania vintage?

—Dominik: (Śmiech) Jak mam być szczerzy, to w całości nie. Wpłatałm jedynie pojedyncze elementy. Lubię wzorzyste koszule z lat 80. czy 90. oraz oryginalne koszule hawajskie. Jestem w stanie też na przykład do współczesnych dżinsów założyć stare martensy.

—Skąd czerpicie wiedzę na temat ubrań vintage?

—Karina: Czytamy mnóstwo książek na ten temat, mamy kolekcję albumów, wiele informacji znajdujemy w internecie. Kiedy zaczynaliśmy, zdarzało mi się nawet tłumaczyć zachodnie artykuły w sieci, bo w Polsce vintage jeszcze nie było tak popularne.

—Dominik: Ja skupiam się głównie na modzie PRL, z kolei Karina na latach 30. i 40.

—Jak jest z dostępnością ubrań vintage w Polsce?

—Karina: Jeśli chodzi o ubrania z lat 30. i 40., to niestety bardzo rzadko znajdują coś na rodzimym rynku. Oczywiście zdarza się, ale są to raczej złote strzały. Często te rzeczy są na tyle babcine, że mam wrażenie, że większość ludzi przechodzi obok nich obojętnie. Z reguły dla siebie kupuję więc na zagranicznych portalach, gdzie zdecydowanie towaru z tych lat jest najwięcej. Ogółem rynek vintage w Polsce ma się dobrze, ale są to już zupełnie inne dekady. Na targach vintage wystawiane są przede wszystkim rzeczy z lat 70., 80. i 90.

—Dominik: Z kolei jeśli chodzi o dostępność vintage pod kątem zatowarowania naszego sklepu, to w tym momencie szukanie towaru to najbardziej czasochłonne zajęcie naszej działalności. Zdecydowanie nie opłaca nam się ściągać rzeczy z zagranicy. Trzymamy się zasady, by wypośredkować cenę, bo chcemy, żeby moda vintage była dostępna dla każdego. Nie chcemy robić z tego elitarnego zainteresowania. Oczywiście cena musi być adekwatna do jakości, ale chcemy, by te rzeczy były osiągalne.

—Czy udaje wam się dostać też ubrania rodzimych marek?

—Dominik: Bardzo lubimy polską modę z okresu PRL. Polujemy na metki takie jak na przykład Telimena, ale coraz trudniej jest nam znaleźć coś polskiego. Wbrew pozorom, to były rzeczy bardzo przemyślane, ciekawe stylistycznie i dobre jakościowo. Natomiast jest ich bardzo mało. Wynika to z dwóch względów. Po pierwsze, byliśmy społeczeństwem ubogim, więc rzeczy te są znoszone i były przerabiane ile razy się tylko dało. Po drugie, kiedy skończył się PRL, zachłynieśmy się zachodem i ubrania z dawnych lat były po prostu wyrzucane. Więc mnóstwo cennych ubrań przepadło. Wciąż zdarza się jednak, że trafiają nam się perełki. Wśród naszych klientów zauważamy, że jest boom na te rzeczy. Ostatnio ukazało się wiele publikacji o modzie z PRL, przygotowane są także wystawy na ten temat, więc świadomość ludzi jest coraz większa. Te rzeczy, mimo że mają wartość kolekcjonerską i przez to są przez nas nieco wyżej wyceniane, bardzo szybko znikają z półek w sklepie.

—Czym kierujecie się, wybierając ubrania do Vintage For Ever?

—Dominik: Po pierwsze jakością, po drugie tym, czy rzecz jest w stu procentach vintage, a po trzecie, czy pasuje ona stylistycznie do naszego sklepu. Z tego ostatniego powodu odrzucamy rzeczy z końca lat 80., na przykładortalionowe bluzy. Oczywiście zdarza się, że coś takiego trafi się w naszej ofercie, ale ta stylistyka nie do końca nam odpowiada.

—Kupując towar, myślicie też o tym, co się sprzeda? Czy byłyby takie rzeczy, co do których byliście pewni, że zostaną wykupione od razu, a długo nie schodzą z półek?

—Karina: Nieraz zdarzało się tak, że kupowałam coś z myślą, że na pewno się sprzeda, bo to absolutny hit, a bardzo długo zalegało na wieszaku. Były też rzeczy, do których podchodziłam bez przekonania, a od razu zniknęły. Dana rzecz chyba musi po prostu trafić na swojego odbiorcę.

—Dominik: Utrzymując się z prowadzenia vintage shopu, musimy balansować między tym, co chcemy, żeby było dostępne w naszym sklepie, a tym, by wszystko bilansowało się finansowo.

—Kiedy zaczęła się wasza miłość do vintage? Podobno Karina była pierwszą z waszej dwójki, która pokochała ubrania w tym stylu...

—Karina: Tak, to prawda. Po prostu niezbyt podobaly mi się rzeczy dostępne w sieciówkach. Uważałam, że wszędzie jest to samo i w tym gąszczu nie można znaleźć niczego oryginalnego. Do tego dochodziła słaba jakość ubrań w sklepach. I stąd poszukiwanie zamiennika. Wówczas zaczęłam poszukiwać rzeczy vintage i mimowolnie wpłatać do swojego stroju.

—Dominik: Karina nie tylko kupowała, ale też zaczęła interesować się historią ubrań, które



Zdarza się więc, wprawdzie rzadko, że kupujemy ciuchy, które nie do końca są w naszym stylu, a wiemy, że się sprzedadzą.

—Karina: Chyba najlepiej postawić więc na rzeczy, które są absolutnymi klasykami i nigdy nie wychodzą z mody. Do takich należą skórzane ramoneski, długie trencze, dżinsy z wysokim stanem, wełniane swetry czy kaszmirowe golfy.

**—Kto jest waszym klientem?**

—Dominik: Mamy peten przekrój. Przychodzą do nas między innymi panie, które cenią klasykę. Nie ubierają się vintage, ale dostaną u nas wełniany sweter znacznie taniej niż w sieciówce. To panie, które nigdy nie założą szalonej sukienki w geometryczny wzór, ale doceniają rzeczy typu basic. Mamy też ogromną grupę młodych klientów, którzy mieszają vintage ze współczesnymi rzeczami. Jest też duże grono osób, które działają w historycznych rekonstrukcjach i na co dzień ubierają się w stylu z minionych epok. Więc tak naprawdę trudno określić typowego klienta.

—Karina: Zdarzają się też kolekcjonerzy. Weszliśmy na przykład we współpracę z dziewczyną, która stworzyła muzeum o zakładach Dana i Odra Szczecin (zakłady odzieżowe z czasów PRL - przyp. red.). Każdy ciuch, który znajdziemy z metką tych zakładów, sprzedajemy jej. Możemy więc powiedzieć, że spora część eksponatów z tego muzeum jest zasługą Vintage For Ever. (Śmiech).

**—Byliście jednym z pierwszych prawdziwych vintage shopów w Polsce...**

—Dominik: Tak, i prawdopodobnie pierwszym w Trójmieście, choć możliwe, że był jeszcze ktoś przed nami w Sopocie. Zaczynaliśmy w czasach, które nie były zbyt łaskawe dla vintage. Zaczynało się o tym mówić, ale ludzie nie rozumieli jeszcze o co chodzi i mieszali pojęcie vintage z retro. Tych vintage shopów w Polsce było na tyle mało, że jeśli ktoś zawziął się tak jak my, to przetrwał na rynku, który dopiero dekadę temu zaczął się kształtować.

—Karina: Obecnie wiele osób sprzedaje vintage na Instagramie, pojawia się wiele nowych kont.

—Dominik: Popularność vintage wynika z tego, że ludzie są coraz bardziej świadomi. Wystarczy polecieć do Londynu czy Paryża, a daleko nie trzeba szukać, by znaleźć vintage shopy. Rynek jest na pewno łatwiejszy, ale trudno mówić o konkurencji na nim, bo każdy sklep oferuje inny asortyment. Stąd też popularność targów vintage, na których obok siebie jest 20 czy 30 stoisk z ciuchami i każde z nich oferuje co innego.

**—Nie myśleliście o zajęciu się organizacją tego typu eventów?**

—Dominik: Przez pewien czas byliśmy współorganizatorami targów vintage odbywających się w Gdańsku, ale teraz ta idea upadła. Teraz ponownie chcielibyśmy się podjąć czegoś takiego, bo jest wyraźna luka na rynku, ale ogranicza nas czas. Nie chcemy się zabierać za coś, nie mogąc dać z siebie stu procent.

**—Mogliście pozostać wyłącznie przy sprzedaży internetowej, ale tego nie zrobiliście. Jak przez wiele lat udało wam**



Fot. Archiwum prywatne

**się z zyskiem prowadzić sklep stacjonarny, a nawet przenieść się do większego sklepu w nowej lokalizacji?**

—Dominik: Wydaje mi się, że sprzedaż stacjonarna ma przyszłość i szybko się to nie zmieni. Jeśli już, to klienci odedają od kupowania w dużych centrach. Wydaje mi się, że marki wkrótce wycofają się z galerii handlowych i postawią na małe, kameralne butiki w prestiżowych miejscach z wejściem z poziomu ulicy. My widzimy ogromny potencjał w sprzedaży stacjonarnej, bo cenimy osobisty kontakt z klientem. Internet jest świetny jeśli chodzi o promocję i sprzedaż, ale to nie to samo. Widzieliśmy to szczególnie po lockdownie, kiedy nasz sklep był zamknięty przez dwa i pół miesiąca. Po otwarciu ludzie przychodzili do nas nie tylko po ciuchy, ale też by spotkać się z nami i spytać się jak przetrwalimy ten trudny czas. Sprzedaż stacjonarna ma wiele pozytywnych ubrania można dotknąć, przymierzyć, a z nami porozmawiać i poradzić się.

**—Dawniej wasz sklep usytuowany był w nowoczesnym pawilonie przy ulicy Zamenhofa w Gdańsku. Teraz przenieśliście się do kamienicy przy bardziej reprezentacyjnej ulicy Szerokiej w centrum miasta...**

—Dominik: Jesteśmy bardzo zadowoleni z tej przeprowadzki, bo mamy w końcu miejsce na porządną magazyn. Mamy klientów, którzy przyjeżdżają do nas z Tczewa czy końca Gdyni, mimo problemów z parkowaniem w centrum. Bardzo to cenimy i mamy nadzieję, że w tym miejscu już zostaniemy.

**—Mimo rozwoju firmy, wciąż pracujecie tylko we dwoje?**

—Dominik: Są osoby, które nam pomagają, ale większość rzeczy wciąż robimy we dwojkę. Mamy dosyć jasny podział obowiązków. Karina zajmuje się stroną kreatywną, social mediami czy sesjami zdjęciowymi. Ja doglądam wszystkiego od strony

finansowo-biurowej. Pilnuję terminów płatności czy wysyłki paczek.

—Karina: Dominik bardzo dobrze odnajduje się też w praniu rzeczy ręcznie. (Śmiech)

—Dominik: To co klient widzi w sklepie, to praktycznie efekt końcowy naszej pracy. Kiedy wracamy do domu, zabieramy się za dalszą pracę przy przygotowywaniu ubrań do sprzedaży - pierzemy, prasujemy, robimy zdjęcia, pakujemy przesyłki. Tak wygląda nasza codzienność. We dwojkę jest nam łatwiej, bo każdy robi to, w czym lepiej się odnajduje.

**—Jesteście nie tylko partnerami w biznesie, ale też parą. Mówi się, że w związkach nie powinno się pracować w jednej firmie, a nawet w jednej branży. Jak wam się udało?**

—Karina: Oprócz pracy każdy z nas ma jakieś swoje dodatkowe zainteresowania. To cementuje i jest zdrowe dla relacji. Moją pasją jest taniec, Dominik lubi czytać, więc każdy ma własną przestrzeń.

—Dominik: W naszym przypadku sprawdza się to, że mamy wspólny cel. Chcemy rozwijać markę i wiemy, że gramy do tej samej bramki. Dlatego też pewnie nigdy nie mieliśmy problemu z podziałem obowiązków.

—Karina: Zdarza nam się oczywiście sprzeczać o głupoty, na przykład o to, że Dominik coś źle zmierzył czy odwirował krawat w pralce. (Śmiech)

**—Gdyby więcej osób w Polsce nosiło vintage, to polska ulica byłaby bardziej barwna?**

—Dominik: Staramy się, by tak było. W Polsce w wielu aspektach brakuje koloru, więc każdy dodatkowy element bardzo się przyda. Fajnie byłoby widzieć barwy na ulicach i każdego ubranego nieco inaczej. Mamy nadzieję, że dokładamy do tego choć małą cegiełkę.

# SEZON GRZEWczy



 **Czapka,**  
Zara, 59,90 zł

Jesień i zima wcale nie muszą być tymi nieprzyjemnymi porami roku, o ile odpowiednio o siebie zadbasz. Owszem, pogoda nie rozpieszcza, ale Ty możesz rozpieścić siebie otulając się miękkimi, ciepłymi materiałami. Przytulne dzianiny, miłe w dotyku sploty, miękka skóra, ciepły flausz. Niech wygodne i ogrzewające ubranie nie pozwoli Ci opuścić strefy komfortu.



 **Czapka,**  
Reserved, 29,99 zł

 **Czapka,**  
Reserved, 49,99 zł



Fendi



 **Płaszcz,**  
Ochnik, 1099 zł



 **Szal,**  
H&M, 59,90 zł

 **Płaszcz,**  
Monnari, 659 zł




Dolce&Gabbana



 **Płaszcz,**  
Pull&Bear, 249 zł

 **Kaszmierowy szal,**  
H&M, 229,99 zł



 **Sweter,**  
Ochnik, 249,90 zł

 **Sweter,**  
Pretty One, 379 zł



Fendi



 **Rękawiczki,**  
Reserved, 99,99 zł




 **Rękawiczki,**  
Ochnik, 199,90 zł



 **Szal,**  
Pretty One, 99 zł



 **Rękawiczki,**  
Monnari, 69,90 zł

**Legenda:**  - produkt dostępny w Galerii Warmińskiej

 - produkt dostępny w Aura Centrum

 - produkt dostępny w Aura Centrum oraz Galerii Warmińskiej



# Sezamowe urodziny



Pula nagród: 100 000 zł.



– 05.09  
– 04.12



Pobierz aplikację Sezam,  
wygraj samochód  
i wiele innych nagród!



Regulamin  
dostępny na:

[www.galeria-warmińska.pl](http://www.galeria-warmińska.pl)  
[www.auracentrum.pl](http://www.auracentrum.pl)



Patroni medialni:



kopernik.tv



Sponsorzy: recman



GOLDEN ROSE



Prezentmarzeń

wojas



PATRIZIA ARYTON





Fot. Agata Kasprolewicz

# PRZECIEŻ ŚWIAT

## JEST CIEKAWY!

— W NASZEJ HISTORII ZNAJDZIEMY WIELE DOWODÓW NA TO, ŻE CZŁOWIEK MA NISZCZYCIELSKĄ, ALE I TWÓRCZĄ MOC - MÓWI AGATA KASPROLEWICZ, AUTORKA PODCASTU „RADIO ANTROPOCENU”, KTÓRA BĘDZIE JEDNĄ Z PRELEGENTEK IV KONGRESU PRZYSZŁOŚCI.

— **Rozmawiając o kryzysie klimatycznym swoich rozmówców często pyta pani o strach. A czego pani się boi?**

— W kontekście kryzysu klimatycznego boję się, że spontaniczny ruch ekologiczny o szlachetnych pobudkach, który porwał zarówno młodych, jak i starszych ludzi, zostanie wykorzystany przez korporacje do celów komercyjnych. I nasze marzenie, by zatroszczyć się o naszą planetę, wykorzystają cyniczni biznesmeni. I tak jak niestety często dzieje się z innymi, szlachetnymi ideami, to marzenie będzie przekształcone na reklamę, zysk, robienie pieniędzy. Choć jednocześnie to bardzo naturalne, że wolimy iść na skróty, także w sensie ekologicznym, bo świat goni. Nie mamy czasu, by zastanowić się, sprawdzić, przeanalizować. Dostrzec prawdę za fasadą sztuczek marketingowych. Czasem jednak coś, co wydaje się ekologiczne, niekoniecznie takie jest. Na przykład niektóre elementy diety wegetariańskiej poddawane są takiej manipulacji.

— **No tak, bo mówi się, że produkcja mięsa w znacznym stopniu przyczynia się do efektu cieplarnianego, więc lepiej wybrać dietę roślinną.**

— To nie ulega wątpliwości. Wystarczy podać najprostsze dane. Produkcja kilograma mięsa wymaga zużycia trzynastu tysięcy litrów wody. Ponadto pociąga za sobą cierpienie zwierząt. Ale wybierając produkty wegetariańskie także trzeba zachować ostrożność i zdrowy rozsądek. Warto na przykład wiedzieć, też uprawa modnego

awokado, także pochłania ogromne ilości wody, dwa razy więcej niż naturalny las. Rosnący na świecie, a szczególnie na zachodzie, popyt na ten owoc przyczynił się do pogłębienia problemów z wodą np. w Chile. To samo można powiedzieć o soi, pod której uprawy karczowane są lasy Amazonii, na czym cierpi nie tylko przyroda, ale także zamieszkujące te tereny rdzenne plemiona. Boję się więc, że wspaniała, szlachetna idea troski o naturę zostanie wchłonięta przez biznes.

— **Sytuacji nie ułatwiają również politycy. Taką sytuację opisała pani w nagrodzonym Grand Press reportażu - „Kenia – wojna o trawę”.**

— Oczywiście, że zmiany klimatyczne czy katastrofizm, które z nich wynikają, wykorzystują politycy. Czasem jest również tak, że zmiany klimatu i wszystkie nieszczęścia związane z ekologią pogłębiają istniejące problemy polityczne. Niekiedy jest to zła wola danego polityka, który wykorzystuje susze, by, tak jak to miało miejsce w Kenii, jedno plemię zantagonizować z drugim. Często susze, powodzie i inne klęski związane z degradacją środowiska to również tragedie ludzi. Dlatego też myślę, że tak trudno jest odzielić zjawisko uchodźców klimatycznych od ekonomicznych. Uchodźcy klimatyczni muszą opuszczać swoje domy z uwagi na katastrofizm ekologiczne, jak susze, pożary, powodzie. Jednak katastrofy ekologiczne mają przecież ogromny wpływ na gospodarkę. Potęgują biedę, ubóstwo, konflikty. Dlatego też najważniejsze, by nie my-

śleć o katastrofie klimatycznej jako odrębnej dziedzinie. Wojny, bieda, nierówności społeczne, patologie najczęściej mają związek właśnie z postępującymi zmianami klimatycznymi i degradacją środowiska. Przy tworzeniu podcastów Radia Antropocenu było dla mnie ważne, by ekologii nie traktować jako oddzielnej dyscypliny. Nie chciałam koncentrować się wyłącznie na liczbach, które często przytaczają naukowcy. Moim zamiarem było, byśmy dostrzegli, że zmiany klimatyczne w dużej mierze dyktują współczesne kryzysy, wojny i konflikty. Efektem zmian klimatycznych są nierówności społeczne, uboższe społeczeństwa, w końcu nędza.

— **Wspomniała pani o liczbach. Już w 2050 roku będzie 140 milionów uchodźców klimatycznych. To przerażające dane.**

— Tak naprawdę to już rzeczywistość w której żyjemy. W świetle prawa międzynarodowego takie pojęcie jak „uchodźca klimatyczny” nie istnieje. Ludzie, którzy opuszczają domy z powodu kataklizmów wywołanych zmianami klimatycznymi nie mieszczą się w ramach Konwencji dotyczącej statusu uchodźcy z 1951 roku. Konwencja Genewska miała chronić ofiary konfliktów zbrojnych, przemocy i prześladowań. W czasach, w których powstawały te zapisy, nikt nie myślał, że zmiany klimatyczne będą powodem tylu tragedii ludzkich. Mimo że takiej definicji nie zawiera prawo międzynarodowe nie oznacza to, że problemu nie ma. W tej chwili mamy ogromny problem migracyjny, z którym

## Agata Kasprolewicz

dziennikarka i reporterka. Do niedawna związana z Redakcją Publicystyki Międzynarodowej Polskiego Radia. Stale współpracuje z „Tygodnikiem Powszechnym” i „Przekrojem”. Laureatka nagrody Grand Press 2017 za reportaż „Kenia. Wojna o trawę”.



Fot. Archiwum prywatne

już na tym etapie trudno nam sobie poradzić. Można tutaj chociażby podać przykład Syrii. Konflikt jest oczywiście wynikiem sporów politycznych, ale naszej uwadze umyka fakt, że w latach 2006-2010, a więc przed wybuchem rewolucji, wschodnią Syrię nawiedziła gigantyczna susza. 1,5 miliona ludzi ruszyło wtedy do miast w zachodniej części kraju, w których tliły się już zarzewia opozycji przeciwko rządowi prezydenta Baszara al Asada. Ten masowy ruch ludności, spowodowany brakiem wody i suszą był jednym z czynników, który doprowadził do wybuchu rewolucji i wojny domowej w Syrii. Według wielu ekspertów wojna w Syrii może być traktowana jako konflikt o podłożu klimatycznym.

### — Czyli nie bez powodu pierwszy odcinek podcastu Radio Antropocenu nosił tytuł: „Niszczycielska era człowieka”?

— Tak, ale też bardzo nie chciałam, by sposób, w jaki opowiadam o naszej rzeczywistości sprowadzał się do jednoznacznego potępienia nas, ludzi. Bardzo tego nie lubię i staram się od tego uciekać. Wydaje mi się, że bardzo łatwo popaść w przesadę i dojść do wniosku, że na Ziemi lepiej byłoby bez nas. Uważam, że człowiek jest cudowną istotą. Często prognozujemy koniec świata, piszemy straszne scenariusze. Potem okazuje się, że to właśnie człowiek, nauka znajdują rozwiązania. Na ludzką energię składa się nasza innowacyjność, solidarność, czy wspaniałość po prostu. Nie chciałam, byśmy o tym zapomnieli. Chciałam, by moi słuchacze zauważyli, jak ważna jest nadzieja i wiara w człowieka. Myślę, że w naszej historii znajdziemy wiele dowodów na to, że człowiek ma niszczycielską, ale i twórczą moc. Nasze cechy, które pozwoliły nam stworzyć obecną cywilizację, jednocześnie stają się powodem jej upadku. Idea ludzkiego postępu zapoczątkowała erę Antropocenu, o której aktualnie mówimy. Epoki, w której to człowiek staje się głównym czynnikiem niszczycielskim z punktu widzenia Ziemi. Antropocen rysuje ponure scenariusze na przyszłość, ale daje także nadzieję. To czas, który stawia przed nami pytanie: Czy idea ludzkiego postępu musi nieść ze sobą jedynie widmo katastrofy? Wystarczy popatrzeć na obrazy Michała Anioła, posłuchać muzyki Mozarta czy Leszka Możdżera, by dostrzec, że postęp niesie za sobą uniwersalne piękno. Nie chciałam więc, by uznano mnie za osobę, która potępia człowieka, bo jest to mi całkowicie obce.

### — I dlatego opowiada pani o pięknych ludziach, którzy walczą o naturę. Kenijska ekolożka Wangari Maathai uważała, że losy środowiska naturalnego i ludzi są ze sobą ściśle związane. I sadziła drzewa.

— Dział naukowcy uznali, że globalne sadzenie drzew może być najlepszą, a jednocześnie najtańszą metodą walki ze zmianami klimatycznymi. Tymczasem już dawno temu, w latach 70. Wangari Maathai z dalekiej Kenii jako pierwsza wymyśliła akcję sadzenia drzew. Co zresztą z jej punktu widzenia było również aktem politycznego buntu wobec ówczesnych władz. Utworzony przez nią Ruch Zielonego Pasa przyczynił się do demokratycznego przełomu w Kenii.

### — Walczyła też o prawa kobiet.

— Dokładnie. Historia Wangari Maathai jest poruszająca, bo szlachetna idea zalesiania

jako sposobu walki wynikała z jej obserwacji kenijskich kobiet. To ona zauważyła, że kobiety żyjące na prowincji skarżą się, że nie mają czym palić, by ugotować swoim dzieciom jedzenie, bo wokół było coraz mniej drzew. Ważne, byśmy wstuchiwali się w prastarą mądrość ludzi niekniętych cywilizacją. To plemiona zamieszkujące Amazonię, Afrykę. Mają w sobie ogromną wrażliwość i duchową mądrość. Inspiracją może być ich szacunek do natury. Są tak blisko niej, jak my nie możemy już być. Nasze więzi zerwał postęp cywilizacyjny. Zatraciliśmy umiejętność patrzenia na naturę i dostrzegania w niej czystej wartości.

### — W jaki sposób kontakt z mądrością m.in. mieszkańców Kenii wpłynął na panią?

— Nie chciałam być uważana za ekspertkę od Afryki, ale zetknięcie się z mądrością plemion z dalekich zakątków świata, z dala od cywilizacji, wzbudza we mnie ogromną pokorę. Mam świadomość, że to nie my wszystko wymyśliliśmy. O mądrości nie świadczy certyfikat prestiżowego uniwersytetu w Stanach Zjednoczonych czy Wielkiej Brytanii. To także umiejętność bycia i wstuchiwania się w naturę. Myślę, że też trochę do tego wracamy, w Polsce, w Europie.

### — Podobało mi się stwierdzenie z pani wywiadu z filozofem, Clivem Hamiltonem, który powiedział: „optakujemy utracone marzenia o przyszłości, która nie nadejdzie”.

— To jest jego punkt widzenia, z którym nie do końca się zgadzam. Szanuję jego zdanie, bo to bardzo ciekawy, inspirujący myśliciel. Jednak, jak wspominałam wcześniej, wierzę w potencjał człowieka. Koniec świata niekoniecznie musi nadejść. Wierzę, że znajdziemy jakiś sposób, który uchroni nas przed tym końcem. A może podpowie go sama natura?

### — Jest pani optymistką?

— Zdaję sobie sprawę, że obecnie na świecie źle się dzieje i rzeczywistość nie napawa nadzieją. Z drugiej strony – nie jestem pewna, czy jesteśmy obecnie w najgorszym z możliwych momentów w naszej historii. Może po prostu więcej wiemy. W dawnych czasach człowiek nie miał pojęcia co dzieje się w innej wsi, co dopiero w innym kraju, nie mówiąc już o innym kontynencie. Dziś obserwujemy tragiczny pożar Biebrzańskiego Parku Narodowego, jednocześnie śledząc podobne kataklizmy w Australii, czy Kalifornii. Nie wiem, czy człowiek jest w stanie przetrwać tyle złych informacji, a my jesteśmy nieustannie bombardowani doniesieniami o kolejnych kryzysach, wojnach, konfliktach, katastrofach.

To nie znaczy, że należy być obojętnym i przestać interesować się światem. Ale ja staram się też dostrzegać historie, które jednak są świadectwem, że człowiek nie jest na wskroś zły. Zawsze znajdują się dobrzy ludzie, którzy chcą pomagać i ratować świat. To jest dla mnie zawsze bardzo kojące. Cenię również naukę. Dziś dużo jest w rękach naukowców i myślę, że udzieli nam odpowiedzi na dręczące nas pytania. Ważne, by nie dać się zwariować.

### — Dziś o tym, co dzieje się na świecie wiemy właśnie dzięki pani. Odbierając nagrodę Grand Press za reportaż „Kenia – wojna o trawę” powiedziała pani: bardzo chciałam zajmować się zagranicą...I to się pani udało.

— Przecież świat jest ciekawy! I to jest powód, by o nim opowiadać. To nadrzędna myśl, która prowadzi mnie przez ten trudny zawód. Mówię trudny trochę z przymrużeniem oka, bo przede wszystkim jest cudowny. Przewodnikiem każdego dziennikarza jest ciekawość. Zainteresowanie nieopowiedzianą historią, człowiekiem, o którym nikt wcześniej nie słyszał. Słuchając historii o ludziach z drugiego końca świata możemy tak naprawdę czegoś się o sobie dowiedzieć.

### — Dokąd teraz zaprowadzi panią ciekawość?

— Teraz mamy bardzo dziwny czas, bo nie możemy swobodnie podróżować. Myślę, że to duże wyzwanie w przypadku dziennikarzy, którzy z tych dalekich wypraw czerpali inspirację. Jednak w moim życiu zawodowym bardzo dużo się zmieniło. Rozstałam się z Polskim Radiem. Obecnie pracuję z Dariuszem Rosiakiem, twórcą podcastu „Raport o stanie świata”. Podcast, nowa forma opowieści dźwiękowej, jest niesamowicie ekscytująca. Ożywienie w świecie podcastów pokazuje, że polski słuchacz zainteresowany jest dłuższymi formami dźwiękowymi. Nie jest prawdą, co słyszałam wielokrotnie w czasie mojej pracy w radiu, że materiał nie może być dłuższy niż 2,5 minuty, a wypowiedź nie może przekroczyć 10 sekund. To jest absolutnie nieprawda. Słuchacze uwielbiają długie formy. To dodaje mi skrzydeł i jest bardzo krzepiące. I to jest właśnie źródłem mojego optymizmu, że dokoła mnie jest mnóstwo cudownych ludzi, ciekawych świata. Dużo mówiło się, że dziennikarstwo w Polsce, a szczególnie pogłębia publicystyka, przeżywa kryzys. Okazuje się, że przychodzi moment przesilenia i dzieje się coś nowego. Magiczne działanie. A ja wierzę w magię.



ŚWIAT SIĘ ZMIENIA. OBECNOŚĆ W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH TO JUŻ KONIECZNOŚĆ. JEŻELI NIE MA W NICH NASZEGO BIZNESU - TO SORRY - ROBIMY SOBIE SAMI POD GÓRKĘ — PRZEKONUJE MACIEJ MARTOWICZ.

— Żeby zaistnieć w biznesie, obecność w mediach społecznościowych jest już koniecznością?

— Uważam, że tak. Świat się zmienił. My się zmieniliśmy jako ludzie, jako konsumenci. A właściwiej byłoby powiedzieć, że zmieniły się nasze zachowania i nawyki. Jesteśmy, czy to się komuś podoba czy nie, w świecie online. Żyjemy w czasie kolejnej olbrzymiej rewolucji technologicznej. To taka sama olbrzymia zmiana, jak wynalezienie koła, prądu, telefony, czy przejście z epoki pary na silniki spalinowe. Dostęp do informacji, wiedzy, komunikacji między ludźmi nie był nigdy na tak potężnym poziomie, jak obecnie. Social media i urządzenia mobile oraz świat aplikacji na naszych oczach zmienił i zmienia świat. I nie należy się tego bać. Zawsze jak coś było nowe, to miało zwolenników i zaciekłych przeciwników.

Natomiast zmieniła się też kompletnie tzw. ścieżka zakupowa współczesnych klientów. Informacji najpierw szukamy w internecie: na stronie www firmy, na Facebooku, na Instagramie, na YouTube, na LinkedIn. I jeśli nie ma nas tam z naszym biznesem to, sorry, robimy sobie sami pod górę. Odpowiem przekornie – może cię tam nie być, ale będzie ci coraz trudniej, a twojej konkurencji "w to mi graj".

— Digital Marketing, Online Marketing, Social Media Marketing - co wybrać, by być skutecznym?

— Sztuka polega na tym, aby wybrać określone kanały, w odpowiednim zakresie, pod odpowiednią strategię, z odpowiednią taktyką, używając, odpowiednich narzędzi, z tych dostępnych na rynku. Opracowuję strategie marketingowe dla moich klientów, dla ich firm. Dobieram kanały social media, jakie będziemy stosować, określam cele, jakie będziemy realizować danym kanałem, przygotowuję taktyki, content marketing. Nie wystarczy być na Facebooku czy Instagramie. Trzeba wiedzieć, jak tam być, kiedy, w jakiej formie, o której godzinie, jakie treści publikować, jak prowadzić dialog z klientami. Jak budować z nimi relację. Można tam być i narobić sobie więcej kłopotów, czyli popsuć wizerunek, jeśli robi się to źle.

— Jeżeli brakuje nam wiedzy czy czasu, jesteście w stanie sprawić, by klient zaistniał, a biznes zaczął przynosić zyski?

— Oczywiście, że jestem w stanie. Tym się teraz głównie zajmuję. Ponieważ zagadnienie digital & social media marketingu stało się w tej chwili

gorącym tematem, a jest już dosyć trudne i złożone. Najwięcej zamówień i próśb o pomoc z firm, mam właśnie w tym temacie. Mniej jest zapytań o doradztwo z zarządzania firmą, obsługę klienta, proces sprzedaży. A to też błąd. Bo nie możesz zapomnieć nagle o tym, co masz w offline. Musisz być dzisiaj w online, ale musisz być też świetnie przygotowana sprzedażowo i obsługowo, jak klient do ciebie przyjdzie po zakończonym reaserchu w internecie. Musisz mi unikalne doświadczenia, żebym kupił właśnie u ciebie. A jak uda ci się to dobrze zrobić, to nie będę się targował o cenę. Bo poczuje, że to co oferujesz, jest warte swojej ceny. Ty sprzedaj drożej, a o to chyba chodzi w biznesie. Mamy sprzedawać i zarabiać. A nie rozdawać za grosze. Silna marka sprzedaje drożej. Ja na dzisiaj nie szukam sam aktywnie klientów. To klienci szukają mnie. Taką opracowałem dla siebie jakiś czas temu strategię. I konsekwentnie ją wdrażam. To co, bierzesz mnie do pracy?

### Maciej Martowicz-

CEO i właściciel firmy doradczo szkoleniowej M2 Power Consulting. Człowiek z życiowym ADHD, z obszernym CV zawodowym i ponadprzeciętną aktywnością zawodowo – biznesową. Z urodzenia olsztynianin. Przez 25 lat zarządzał marketingiem i sprzedażą wielu znanych marek jak np. Pepsico, Pizza Hut, KFC, Renault, Cyfrowy Polsat, Amplico, Warta Życie, T-Mobile, grupa VW.

To on sprowadził w 1994 roku do Olsztyna i otworzył restaurację Pizza Hut & KFC, która była wtedy prawdziwym powiewem zachodniego świata i rozpoczynających się zmian w naszym kraju. Wykładowca, felietonista. Pomaga i uczy pozyskiwać w online klientów i w efekcie zwiększać sprzedaż i zyski firm.



W dniu 19.11.2020, o godz. 20:00 Maciej Martowicz wystąpi na live w ramach wspólnej akcji Bez Gorsetu i Na skrzydłach zmian. Rozmowę na temat e-wolucja marketingu i sprzedaży poprowadzi Marzena Łabuć – Kalinowska – trenerka mentalna kobiet.

# KULTURA NA CZASIE

JESIEŃ W PEŁNI, A SKORO TAK, TO WARTO SKOMPLETOWAĆ KULTURALNĄ WYPRAWKĘ, KTÓRA WYRWIE NAS Z PIERWSZYCH JESIENNYCH MARAZMÓW. TYM RAZEM PROPONUJEMY WIĘC SERIAL, KTÓRY MA NAMI NIECO WSTRZĄSNAĆ, ALBUM MUZYCZNY, KTÓRY DAJE DO MYŚLENIA I KSIĄŻKĘ, DZIĘKI KTÓREJ POCZUJEMY SIĘ OTULENI PRZYJAZNĄ AKCEPTACJĄ.

**Do objerzenia  
SERIAL „RATCHED”  
to okazja, by poznać młodszą wersję pielęgniarki  
z „Lotu nad kukułczym gniazdem” Miloša Formana.**

W oscarowym filmie z 1975 roku twarzy pozbawionej emocji Ratched użyła Louise Fletcher. Jej filmowa osobowość tyranki, ucieleśnienie nieempatycznego systemu, niepokoiła widzów przez lata. Teraz, za sprawą serialu Ryana Murphy'ego i dzięki roli Sarah Paulson mamy okazję poznać siostrę Ratched zdecydowanie lepiej. Na ekranie obserwujemy jej starania o to, by pod koniec lat 40. minionego wieku zostać przyjętą do pracy w najlepszym szpitalu psychiatrycznym, gdzie przeprowadza się nowe i niepokojące eksperymenty na

ludzkim umyśle.

Można mieć bardzo mieszane odczucia dotyczące samego serialu, bo to nie jest opowieść, która spodoba się każdemu. To nieco dziwna wariacja na temat tego, jak mogło wyglądać wcześniej życie zimnej i przerażającej siostry Ratched, której Miloš Forman nie chciał nam przedstawić od innej strony.



**Do posłuchania  
ALICIA KEYS, „ALICIA”**

Tego albumu powinny posłuchać nie tylko osoby, które są wiernymi fanami twórczości pochodzącej z Nowego Jorku wokalistki. Tym razem Alicia Keys ma nam coś naprawdę ważnego do powiedzenia. I, jak zdążyła już przyzwyczaić swoich słuchaczy, nie zamyka oczu na to, co dzieje się dookoła.

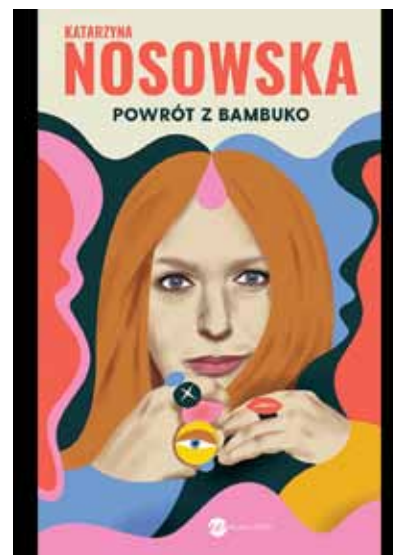
Przykład? W piosence „Perfect Way To Die” pojawia się tekst, o którym sama artystka mówi, że został „napisany z perspektywy matki, której dzieci zostały zamordowane przez rasistowski system, który uważa, że czarne życie nie jest wartościowe”.

Ważne przesłanie płynie też z jednego z promujących krążek singli, czyli „So Done”. „Ten utwór jest o byciu zmęczonym zmienianiem się tylko po to, żeby kogoś zadowolić” – tłumaczy artystka. Z tymi oczekiwaniami rozprawia się zresztą także w innej piosence, „Underdog”, którą napisała razem z Edem Sheranem.

W warstwie muzycznej Alicia Keys wraca do swoich korzeni: to duża dawka r&b i soul, z charakterystycznymi dla artystki balladami, dla których punktem wyjścia jest fortepian.

**Do przeczytania  
KATARZYNA NOSOWSKA, „POWRÓT Z BAMBUKO”,  
wyd. Wielka Litera  
Dwa lata po debiutanckiej „A ja żem jej powiedziała”  
Katarzyna Nosowska powraca z nową książką.**

Czym jest tytułowe Bambuko? „Ja wyobrażam sobie, że (...) to kraina, która rozpościara się poniżej Krainy Przytomności. Spadamy do Bambuko, a konkretnie jesteśmy strącani, przez specjalizujące się w strącaniu do Bambuko jednostki typu rodzina, znajomi lub twory systemowe, takie jak szkoła, Kościół, państwo” – pisze Nosowska. „Powrót z Bambuko” to opowieść o tym, jak ona sama wydostawała się z miejsca, w którym być dłużej nie chciała. Nowa książka Nosowskiej to swoisty manifest wolności i pogodzenia się z samą sobą. „Nie mam zamiaru reagować na wymagania, jakie stawiają mi nieanonimowi dziennikarze, blogerzy, feministki, prawnicy, lewacy, księża i cała reszta świata” – deklaruje. A ta deklaracja brzmi szczególnie wyraźnie w kontekście innego akapitu, w którym Katarzyna Nosowska pisze: „Do latryny wrzucono mnie w dzieciństwie. To tam dowiedziałam się tych wszystkich okropnych rzeczy na swój temat, to tam wytresowano mnie do posłuszeństwa, które uniemożliwia wzięcie odpowiedzialności za to, w jakich okolicznościach się znajduję. Tam odebrano mi wszelką sprawczość”. Na szczęście dla niej samej, a dla nas ku inspiracji, po pięćdziesiątce Nosowska jest w stanie powiedzieć: „W bogactwie i biedzie, w zdrowiu i chorobie ślubuję sobie miłość, wierność i uczciwość własną”. I zachęca: „Dołączajcie”.



Daria Bruszezewska-Przytuła



# IV KONGRES PRZYSZŁOŚCI 24-27XI 2020

ZOBACZ WIĘCEJ NA

[www.kongresprzyszlosci.pl](http://www.kongresprzyszlosci.pl)

 /KongresPrzyszlosci



KONGRES  
PRZYSZŁOŚCI

ORGANIZATOR

GRUPA WM

